

LESER FRAGEN – EXPERTEN ANTWORTEN

Wenn ständiges Nachdenken zur Last wird

PSYCHE Ich merke im Alltag, dass ich ständig nachdenke. Meine Gedanken drehen sich oft im Kreis, kommen immer wieder auf dieselben Themen zurück. Was ist mit mir los und was kann ich tun?

Man kann gut verstehen, dass Sie ein zunehmendes Grübeln und hartnäckige Gedanken beschäftigen und belasten. Tatsächlich ist es so, dass Menschen Erlebnisse im Alltag gut mit Nachdenken verarbeiten können. Nimmt man sich Zeit in Ruhe zu überlegen, kommt man meist zu mehr Klarheit und kann im besten Fall bedrückende Gefühle in Zuversicht umwandeln.

Solche Erfahrungen stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Es kann sich gut anfühlen, wenn man über das Nachdenken zu wichtigen Entscheidungen kommt oder persönlich wegweisende Erkenntnisse hat.

Leider kann das Grübeln auch zu viel werden. Meist kreisen die Gedanken

dann in ruhigen Momenten um unlösbar empfundene Themen, die zunehmend noch unlösbarer erscheinen. Wo wir uns zuvor als selbstwirksam erlebten, entwickelt sich jetzt eine Ohnmacht. Das Gedankenkreisen «wuchert», lässt uns nicht mehr zur Ruhe kommen oder nicht mehr schlafen.

Häufig führt das Grübeln dann zu keinem Resultat mehr. Das kann ein entscheidender Moment sein um zu reagieren und gegebenenfalls Hilfemöglichkeiten zu finden.

Wollen Sie selbst etwas dagegen tun und das Ruder wieder in die Hand nehmen, haben Sie verschiedene Optionen: Versuchen Sie herauszufinden, welche Themen und Fragen sich ständig wie-

derholen und schreiben Sie diese auf. Suchen Sie aus, wen sie zu welcher Frage um Austausch und Rat fragen wollen. Ein vertrautes Gespräch mit Bekannten oder Freunden hilft und ein Blick von aussen kann neue Perspektiven eröffnen und entlasten. Ihre Gedanken und Sorgen werden im Gespräch sicher konkreter, fassbarer und Lösungen können entstehen.

Fragen Sie sich selbst, warum gerade dieses Thema Sie so plagt, was Ihre konkreten Ängste und Sorgen sind. Viele Menschen sind kritisch mit sich selbst, vielleicht gehören Sie ja auch dazu. Seien Sie auch mal nachsichtig mit sich selbst und spüren Sie, wie gut es sich anfühlt, nicht perfekt sein zu müssen.

Schaffen Sie sich eine bewusste Ablenkung von den wiederkehrenden Gedanken. Suchen Sie körperliche Betätigung oder ein Hobby für sich, beobachten Sie die Natur oder machen Sie Entspannungsübungen. Mit einer sehr konkreten Ablenkung können störende Gedanken für den Moment ausgeblendet werden. Solche Übungen sind am Anfang nicht einfach, mit Wiederholungen werden Sie aber erste Erfolge bemerken.

Helfen die Strategien nicht weiter, oder kommen sogar noch andere Symptome, wie andauernde Niedergeschlagenheit und Müdigkeit dazu, dann zögern Sie nicht und wenden Sie sich an eine Fachperson oder Fachstelle zur Unterstützung.



**Dr. Dipl.-Psych.
Nadine Bull**
*Leitende
Psychologin,
Ambulatorium
Hochdorf, Luzerner
Psychiatrie*

Suchen Sie Rat?

Schicken Sie Ihre Frage an: «Leser fragen – Experten antworten», Seetaler Bote, Postfach, 6280 Hochdorf, redaktion@seetalerbote.ch