



# IMPULSE der PSKB

FEBRUAR 2025

AUSGABE 30

Thema heute:

## Depressive Grübelschleifen So finden Sie den Ausknopf



Kennen Sie das, statt zu schlafen kreisen die Probleme in Ihrem Kopf, die Sorgenmaschine rotiert und Sie machen sich ständig über alltägliche oder schwerwiegende Probleme Gedanken und kommen überhaupt nicht zur Ruhe?

Besonders Menschen, die unter Depressionen leiden geraten schneller in Grübelschleifen und schauen pessimistischer in die Zukunft.

### Unsere Themen/News

Depressive Grübelschleifen

---

Der 2-Minuten Test

---

#### Übungen

Imaginationsübung  
Grübelzeiten festlegen  
Etwas anders tun  
Lebenstempo reduzieren

---

Café-Treff -Neue Termine-

---





## Denken oder Grübeln? Der 2-Minuten Test

Edward Watkins, ein englischer Psychologieprofessor, hat sich ausgiebig mit dem Thema des Grübeln beschäftigt. Er hat sich gefragt, worin sich produktives Nachdenken von ungünstigem Grübeln unterscheidet und wo genau die Trennlinie verläuft. Dazu hat er folgende Differenzierung getroffen:

„Wenn Sie unsicher sind, ob Sie grübeln oder nachdenken, fahren Sie für zwei Minuten mit dem fort, was Sie tun. Stellen Sie sich danach drei Fragen:

1. Bin ich mit einer Problemlösung vorangekommen?
2. Habe ich etwas verstanden, was mir vorher noch nicht klar war?
3. Bin ich in der Zeit weniger selbstkritisch oder weniger depressiv geworden?

Sofern Sie nicht eine der Fragen klar bejahen können, grübeln Sie wahrscheinlich!“



## Warum wir grübeln und wie wir damit aufhören können

Grübeln können, gerade in Entspannungszeiten oder wenn sie einen sogar im Urlaub nicht loslassen, als sehr belastend empfunden werden. Das kann einerseits daran liegen, dass wir durch ständige mediale Reize geistig überaktiv sind und andererseits aber auch, dass der Geist Langeweile schlecht aushält und ständig neues Futter benötigt. Zahlreiche Studien belegen, dass Grübeln bereits nach wenigen Minuten die Stimmung dämpft.

Der erste Schritt aus dieser Sorgenspirale ist, dass man zunächst erkennt, dass sorgenvolles Nachdenken kontraproduktiv ist. Vielleicht ist es an dieser Stelle einmal ratsam, genauer hinzuschauen und sich zu fragen, warum wir immer über alles grübeln müssen.

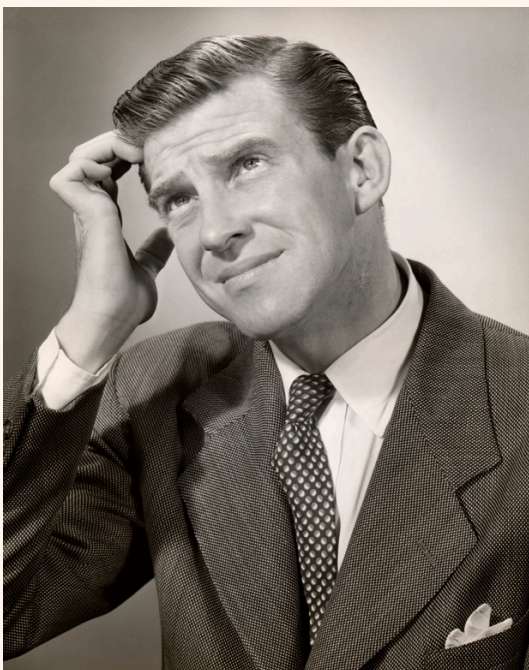
Für viele Menschen hat das permanente Sich-Gedanken-machen aber auch die Funktion, sich von Schmerz und unangenehmen Gefühlen, wie Traurigkeit, Wut und Angst abzulenken. Grübeln kann es also helfen, wenn sie lernen, unangenehme und schwer einzuordnende Gefühle zuzulassen und auszuhalten.



Wir haben ein paar Übungen für Sie zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen sollen, das Gedankenkarussell abzubremsen oder sogar zum Anhalten zu bringen:

### **Imaginationsübung: Gedanken loslassen**

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen am Ufer eines breiten Flusses unter einem Baum und das Wasser fließt langsam und kraftvoll an Ihnen vorbei. Beobachten Sie jetzt bitte Ihre Gedanken und falls ein quälender Gedanke auftaucht stellen Sie sich vor, dass Sie ihn auf ein Stück Rinde legen, die Sie unter dem Baum finden. Sie legen die Rinde mit dem Gedanken auf das Wasser, geben ihr einen kleinen Schubs und lassen sie von sich wegtreiben, immer weiter. Lassen Sie sich Zeit mit dem Beobachten, wie sie immer kleiner wird und letztendlich verschwindet.



### **Grübelzeiten festlegen**

Eine 'grübelfreie Zone' während des Großteils des Tages kann Menschen, die häufig grübeln, sehr helfen. Diese Methode ist besonders wirksam bei Personen, die täglich viele Stunden mit Grübeln verbringen. Der Schlüssel liegt darin, einen festen Zeitpunkt für eine etwa 20-minütige Grübelzeit festzulegen. Wenn im Laufe des Tages aufkommende Sorgen Sie plagen, notieren Sie diese kurz für Ihre Grübelzeit und konzentrieren Sie sich anschließend auf andere Dinge.



### **Etwas anderes tun**

Wenn Sie merken, dass Sie sich in Grübeleien verfangen, kann ein einfacher Situationswechsel Wunder wirken. Stehen Sie auf und machen Sie einen Spaziergang, joggen Sie eine Runde oder suchen Sie sich eine andere angenehme Ablenkung, wie Heimwerken, Backen oder ein entspanntes Telefonat. Wichtig ist, dass Sie die Ablenkung für etwa 20 Minuten beibehalten.



### **Lebenstempo reduzieren**

Psychotherapeut Andreas Knuf empfiehlt Menschen, die unter ständigem Gedankenkreisen leiden, das Lebenstempo zu reduzieren. Für ihn ist es entscheidend, sich regelmäßig stille Momente und freie Zeiten ohne Verpflichtungen zu gönnen. Er rät dazu, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und sich nicht ständig unter Druck zu setzen. Nur so kann ein Zustand entstehen, in dem es möglich ist, belastende Gedanken loszulassen.





In diesem Sinne:

**Grübeln Sie noch oder lösen Sie schon?**

**Es grüßt Sie herzlichst**

**Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle**

