

Arbeitsblatt: Grübeln stoppen – Wenn das Denken zur Belastung wird

1. Das Grübeln aus schematherapeutischer Sicht

Grübeln, besonders im Kontext einer **generalisierten Angststörung**, ist oft ein Versuch, Kontrolle über die Zukunft zu gewinnen. Es ist ein dysfunktionaler Bewältigungsmodus, der uns kurzfristig ein Gefühl von Sicherheit vermittelt, aber langfristig in einem Kreislauf aus Angst und Sorgen gefangen hält.

Welche Modi sind aktiv?

- **Der ängstliche Kind-Modus:** Dieser Modus ist das Zentrum der Angst. Er fühlt sich unsicher, hilflos und von zukünftigen Gefahren bedroht. Er fragt ständig: "Was, wenn etwas Schlimmes passiert?"
- **Der vermeidende Bewältigungsmodus (Grübeln als Vorsorge):** Dieser Modus übernimmt das Kommando, um das ängstliche Kind zu "schützen". Das Grübeln wird zu einem Werkzeug. Es dient der vermeintlichen Vorsorge, indem es versucht, jedes denkbare Risiko zu identifizieren und einen Plan B zu schmieden. Die Person glaubt, sie könne durch ständiges Sorgen die Katastrophe abwenden und negative Gefühle vermeiden.
- **Der strafende Eltern-Modus:** Dieser Modus kann zusätzlich aktiv sein, wenn das Grübeln nicht aufhört. Er macht Vorwürfe wie: "Warum kannst du nicht aufhören zu grübeln? Das ist doch verrückt!" oder "Du bist zu schwach, um das zu kontrollieren!"

2. Strategien des Gesunden Erwachsenen-Modus

Der **gesunde Erwachsene-Modus** ist Ihr innerer, hilfreicher Anteil, der die dysfunktionalen Muster erkennt und neue, gesunde Lösungen findet. Er ersetzt das Grübeln durch effektive Handlungen.

- **Grübel-Zeit festlegen:** Grübeln Sie nicht den ganzen Tag, sondern bestimmen Sie eine feste Zeit und einen festen Ort (z.B. 15 Minuten im Wohnzimmer). Wenn außerhalb dieser Zeit Grübelgedanken auftauchen, sagen Sie sich: "Ich werde mich später darum kümmern."
- **Kreative Problemlösung vs. Grübeln:** Grübeln ist ein passiver Prozess ohne Ergebnis. **Problemlösung** ist ein aktiver Prozess. Fragen Sie sich: "Kann ich dieses Problem in den nächsten 24 Stunden wirklich lösen?" Wenn ja, planen Sie einen konkreten Schritt. Wenn nein, notieren Sie den Gedanken und verschieben Sie ihn auf Ihre Grübel-Zeit.
- **Konsequent üben:** Diese Strategien wirken nur bei konsequenter Anwendung. Betrachten Sie jeden Tag als eine Übung. Ein Rückfall ist keine Niederlage, sondern eine Gelegenheit, die Strategie erneut anzuwenden.

3. Verbindung zur Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

Die ACT ergänzt die Schematherapie, indem sie uns lehrt, wie wir eine neue "Beziehung" zu unseren Grübelgedanken aufbauen können.

- **Achtsamkeit und Diffusion:** Anstatt zu versuchen, Grübelgedanken zu verdrängen, beobachten wir sie als das, was sie sind: **Gedanken**.
 - **Diffusion (Distanzierung):** Sagen Sie sich: "Ich **habe den Gedanken**, dass ...", anstatt "Ich werde ...". Der Gedanke ist nicht die Realität, sondern nur ein inneres Ereignis.
 - **Achtsamkeitsübung:** Konzentrieren Sie sich bewusst auf Ihre fünf Sinne (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken). Spüren Sie, wie der Boden unter Ihren Füßen ist, hören Sie die Geräusche im Raum. Dies holt Sie aus dem Kopf und in den gegenwärtigen Moment.
- **Selbst als Kontext (Wahrnehmendes Selbst):** In der ACT geht es darum, sich als einen unberührten Raum zu sehen, der die Gedanken und Gefühle einfach wahrnimmt. Stellen Sie sich vor, Sie sind der Himmel und Ihre Gedanken sind die Wolken, die vorüberziehen. Sie sind nicht die Wolken, sondern der weite, offene Himmel, der alles beinhaltet. Dies schafft eine tiefe, fundamentale Distanz zu Ihren inneren Erlebnissen.

4. Reflexionsfragen zum Grübelstopp

- Welche Vorteile erwarte ich mir, wenn ich grübele (z.B. Schutz, Kontrolle)? Welche Nachteile habe ich dadurch (z.B. Erschöpfung, mehr Angst)?
- Was wäre ein wichtiger Wert in meinem Leben, auf den ich mich konzentrieren könnte, anstatt zu grübeln? (z.B. Ruhe, Freude, Kreativität)
- Wie würde ich mich verhalten, wenn ich diesen Wert voll ausleben könnte, ohne durch meine Ängste und Sorgen blockiert zu werden?