

Grübeln – was ist das und was kann man dagegen tun?

Es beginnt genau dann, wenn wir eigentlich zur Ruhe kommen – das Grübeln.

Wenn man mittags von der Arbeit kommt und mit einer Tasse Kaffee oder Tee auf dem Sofa sitzt oder abends im Bett liegt und eigentlich schlafen möchte, beginnt das Gedankenkarussell. Genau dann, wenn wir uns mit unseren Alltagsaktivitäten nicht ausreichend ablenken können. Das Bild des Karussells ist in Bezug auf das Grübeln gut gewählt, denn die Definition bezeichnet das Grübeln als Gedanken, die sich immer wieder im Kreis drehen: „*Ein Denkprozess, bei dem es keinen Endpunkt gibt.*“ Es sind Gedanken, die nicht dazu beitragen, ein Problem zu lösen, sondern lediglich belasten und sogar krank machen können.



Ist das Grübeln so belastend, dass es auf die Stimmung schlägt und sogar depressive Episoden auslöst, spricht man von einem pathologischen Grübeln. Grübeln trägt zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Depressionen bei. Dabei geht es nicht um den Inhalt der Gedanken, sondern um das Grübeln selbst. Außerdem kann exzessives Grübeln zu Angst- und Schlafstörungen führen. Frauen sind dabei häufiger vom pathologischen Grübeln betroffen als Männer.

Gedanken, die das Grübeln bestimmen, beziehen sich hauptsächlich auf vergangene Ereignisse oder Situationen. Der Grübelnde konzentriert sich dabei hauptsächlich auf das eigene Handeln und die potenziell gemachten Fehler und kritisiert sich selbst stark. Das Grübeln führt hier jedoch zu keinem Ergebnis, da sich die Vergangenheit nicht wiederholen lässt. Personen, die viel grübeln, besitzen durch die immer wiederkehrenden negativen Gedanken über das eigene Handeln oft einen geringen Selbstwert.

Der Unterschied zwischen Grübeln und Nachdenken

Der grundlegende Unterschied zwischen *Nachdenken* und Grübeln liegt in der Zielrichtung. Während das Grübeln kein Ziel verfolgt und sich Gedanken nur im Kreis drehen, verfolgen Gedanken beim Nachdenken einen gewissen Lösungsansatz indem Bedingungen verglichen und abgewogen werden, um die richtige Lösung für das Problem bzw. die Situation zu finden. Zudem geht es beim Nachdenken meist nicht um vergangene, sondern um zukünftige Ereignisse.

Der Unterschied zwischen Grübeln und Sorgen

Das Grübeln sollte konkret vom Begriff „Sorgen“ getrennt werden. Drehen sich die Gedanken im Kopf um die Zukunft, redet man von Sorgen. Sorgen werden definiert als „eine Kette von Gedanken und Vorstellungen, die mit negativen Gefühlen einhergehen und als unkontrollierbar erlebt werden.“

Was man gegen Grübeln tun kann



Pathologisches Grübeln sollte mit Hilfe einer Psychotherapie behandelt werden. Dennoch gibt es auch für den Alltag kleine Tipps, wie sich das Grübeln einschränken lässt.

Beispielsweise kann man in einer Grübel-Situation versuchen, statt Warum- und Wieso-Fragen einfach Wie-Fragen zu stellen. Statt „Warum habe ich das damals so gemacht?“ fragt

man sich dann „Wie könnte ich zukünftig mit vergleichbaren Situationen umgehen?“. So werden Gedanken zielführend und lösungsorientiert formuliert.

Eine weitere Möglichkeit ist das gezielte Grübeln an „unbequemen“ Orten. Statt im gemütlichen Bett einfach mal gezielt 15 Minuten auf einem Richtung Wand gedrehten Stuhl grübeln. So verbindet man das Grübeln nicht mit bequemen und schönen, sondern mit unbequemen Orten und Positionen. Zudem lassen sich vergangene Situationen durch einen Perspektivwechsel oft neu bewerten. Die Ich-Position wird verlassen und die Position der gleichmütigen Fliege wird eingenommen. So können Schuldzuweisungen und kritische Gedanken neu bewertet werden und die Situation wird nicht persönlich immer wieder neu durchlebt. Neben dem Perspektivwechsel kann es auch helfen, eine mentale Zeitreise zu machen. Man versetzt sich beispielsweise zehn Jahre in die Zukunft und schaut von diesem Punkt noch einmal zurück. Auch kann es helfen, mit sich selbst in der dritten Person zu sprechen oder Tagebuch zu führen.

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) und unseren Angeboten finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



Literaturverzeichnis

Ethan, E. (2022). *Chatter – Die Stimme in deinem Kopf – Wie wir unseren inneren Kritiker in einen inneren Coach verwandeln*. btb.

Saum-Aldehoff, T. (2023). *Fünf Strategien gegen das Grübeln*. Zugriff am 09.07.2025. Verfügbar unter <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/42493-fuenf-strategien-gegen-das-gruebeln.html>

Federl, K.(2024). *Psychologie des Grübelns - Raus aus dem Gedankenkarussell*. Zugriff am 09.07.2025. Verfügbar unter <https://taz.de/Psychologie-des-Gruebelns/!6023601/>

Teismann, T., & Ehring, T. (2019). *Pathologisches Grübeln* (Vol. 74). Hogrefe Verlag.

Oberbergkliniken (o. D.). *Pathologisches Grübeln – Belastend und schwer kontrollierbar*. Zugriff am 09.07.2025. Verfügbar unter <https://www.oberbergkliniken.de/symptome/pathologisches-gruebeln>

Bildnachweis

<https://depositphotos.com/de/photo/woman-with-insomnia-60092401.html>

<https://depositphotos.com/de/photo/depressed-man-sitting-couch-touching-face-grieving-home-243469046.html>