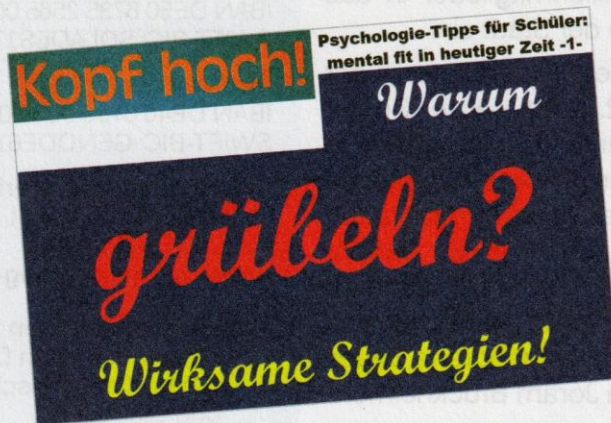


FINANCIAL T'AIMÉ FT-Abi-Plattform

„Kopf hoch, Schüler!“ 1. „Grübeln ist wie Schaukeln.
Man bewegt sich, kommt aber nicht von der Stelle.“



Liebe Schülerin, lieber Schüler,
Grübeln ist einfach blöd und nervig, das Zitat des amerikanischen Psychologen Phil McGraw in der Überschrift drückt das sehr bildhaft aus. Auch Prof. Dr. Volker Busch behandelt das Grübeln ausführlich in seinem SPIEGEL-Bestseller „Kopf hoch!“, bei Droemer 2024 zum Preis von zwanzig Euro erschienen. Ich habe für dich das Buch gelesen und destilliere nur das heraus, was für dich interessant sein könnte und wo es auch Lösungen gibt.

Der Fachausdruck für Grübeln heißt „Rumination“ und du kennst den Vorgang aus der Biologie: das Wiederkäuen bei Rindern: runter – hoch, runter – hoch, bei Rindern gibt es irgendwann ein Ende, bei uns Menschen sieht das mit dem Ende teilweise recht düster aus. Hier ein Grund, weshalb aus psychologischer Sicht das Grübeln so nervig ist: Unser Denken ist hand-

lungsvorbereitend, also wir denken, um anschließend gezielt etwas zu tun oder zu lassen. Und genau diese Handlungsvorbereitung fällt beim Grübeln weg. Das Denken ist ergebnislos und die Gedanken drehen sich um sich selbst – ohne Lösung.

Und wann grübeln wir besonders viel? Überleg mal! Antwort: Wenn es um zwischenmenschliche Beziehungen geht: Warum guckt der mich so blöd an? Sieht meine Kleidung dumm aus oder sogar ich selbst? Und der lächelt so süß zu mir hin – will er flirten? Es geht also um zwischenmenschlichen Kontakt, unsere soziale Rolle, unseren Status, gar um Peinlichkeit, Scham und Reue, auf jeden Fall um Gefühle, und zwar mächtige. Hier dient das Grübeln eigentlich dazu, Gefühle besser zu verstehen, sie einzuordnen und nach Möglichkeit abzuschwächen, was ja dann wiederum oft nicht gelingt.

Und dann kommt noch etwas dazu: Wir leben in einer Individualgesellschaft, wir sind auf kritische Selbstbetrachtung getrimmt – vom passgenauen Müsli bis zum optimierten Krafttraining mit Proteindrink. Und noch was: Wir setzen uns ständig Vergleichen aus, was ja das große Problem von sozialen Medien ist, aber davon versteht ihr zigmal mehr als ich, der ich keine habe, ehrlich gesagt: bewusst!

Nun wirst du ungeduldig – auf, Schenck, wo bleiben die Lösungen? Gleich, ich blättere auf Seite 157 vor und finde drei Fragen als Lösungsansatz so gut, dass ich sie zitiere:

- „Ist das Problem überhaupt durch Nachdenken lösbar? Die Frage ist äußerst wichtig, denn oft ist es besser, einfach zu handeln, statt zu denken.“
- Bringt mich das Denken aktuell weiter? Auch diese Frage ist lohnend, denn mitunter ist der Zeitpunkt, sich einen Kopf zu machen, viel zu verfrüht oder bereits verstrichen.“
- Sind meine Gedanken konstruktiv und lösungsorientiert? Die Frage ist die wichtigste von allen. Lautet die Antwort Nein, dann mündet jedes weitere Denken in sinnloses Ruminieren.“

Mit diesen Fragen – so finde ich – ist dir doch schon mächtig geholfen! Und was neben den Fragen auch noch richtig gut hilft, sind Ablenkungen, davon werden die nächsten „Kopf hoch!“-Briefe handeln.

Kopf hoch, es kommen noch viele Hilfen und Tricks!

Klaus Schenck

← QR-Code zu visualisiertem Text plus YouTube-Sendung (12 Minuten)



QR-Code scannen,
um weitere Infos
zu erhalten

