



Sachlagen und Verhaltensmuster zu hinterfragen gehört zum Fortschrittsdenken des Menschen – wie auch die Fähigkeit zur Kritik und zur Selbsterkenntnis.

Neu gemachte Erfahrungen bieten die Chance, im Vorwärtsgang zu lernen, den Wissenshorizont zu erweitern und das persönliche Wachstum zu mehren, beispielsweise, indem man die Perspektive wechselt, aus der methodischen Verkettung von Versuch und Irrtum andere Prognosen ableitet als vorher oder andere Schlüsse daraus zieht als andere. Angesichts der Allgegenwart des permanenten Wandels in der Welt bleibt allerdings kaum jemand davor gefeit, die „innere“ Selbstsicherheit phasenweise zu

verlieren, mit der eigenen Skepsis ins Leere zu laufen, diffuses Misstrauen zu hegen, Selbstzweifel zu umkreisen oder das Gefühl von Kontrollverlust zu spüren. Wer in sich selbst unsicher wird und ins Grübeln gerät, neigt erfahrungsgemäß zu Entscheidungsunfähigkeit, Befangenheit, Angst und inneren Blockaden. Mitunter ziehen Katastrophenszenarien durch das imaginäre „Kopfkino“ – zum Beispiel, wenn die „innere Stimme“ überwiegend im Konjunktiv zu sprechen scheint, um das Spektrum der Möglichkeitsformen zu deklinieren: hätte, wäre, könnte, würde, eventuell oder auch nicht.

In der Regel bleiben zielführende Erkenntnisse dabei aus, vermeintliche Lösungsmodelle fallen flugs in sich zusammen. Eine solche Ergebnislosigkeit deutet zumeist an, dass man im Gedankenkarussell festklemmt. Dabei kommen psycho-dynamische Negativ-Spiralen in Gang –Grübeleien dominieren plötzlich die eigenen Denkmuster. Die Wirkungskreisläufe aus eigener Kraft zu beenden, setzt Selbstakzeptanz voraus.

Um mich bei Bedarf also selbst zu bejahren, mache ich u.a. folgendes:

– Ich liste eine halbe Stunde lang auf, was ich selbst an mir mag, welche Eigenschaften andere wertschätzen und was im letzten Halbjahr gelungen ist. Falls mir dazu kaum etwas einfällt, frage ich eine Vertrauensperson aus meinem Umfeld. Wer fragt, führt bekanntlich – nicht zuletzt sich selbst.

– Ich nutze die rhetorische Frage, die ich auf einen Notizzettel geschrieben und in mein Portemonnaie gelegt habe: Warum das Leben kompliziert machen? Kann ich just zu dieser Stunde überhaupt ein konkretes „Problem“ ausmachen? Meist ist die Antwort darauf: Nein.

– Ich schreibe die Grübelei auf, um sie „aus dem Kopf“ zu bekommen, auf Papier zu „bannen“ und mir buchstäblich „vor Augen zu führen“, ob eine Antwort überhaupt menschenmöglich ist. Oder ob Gott allein darum weiß.

Oder ich rufe mir den Ausspruch eines befreundeten Anwalts ins Bewusstsein: „Frau Chantelau! Wenn Sie lernen könnten, manche Fragen einfach offen zu lassen...“ So habe ich mich längst darin verbessert, den redensartlichen „Gang der Dinge“ abzuwarten, und damit fahre ich ziemlich gut.

Neben jeden negativ besetzten Gedanken setze ich ein positives Gegengewicht, zum Beispiel aus der oben angeregten Liste.

Oder ich meckere gedankliche Fetzen in den Raum hinein, wie etwa: „Hätte hätte, Fahrradkette.“

– Ich trage – zumindest in der „Akut-Phase“ – ein fröhlich-buntes Armband mit Gummizug. Sobald eine Grübelei durch meinen Kopf geistert, klappere ich damit oder ziehe daran, um den mentalen Störgedanken sinnbildlich an die Kette zu legen.

– Ich vergegenwärtige mir die neurowissenschaftliche Erkenntnis, dass man allgemein hin innerhalb von zehn Minuten einen

Lösungsansatz herleiten kann bzw. sich daran erinnert, wo ein verloren gemeinter Gegenstand zuletzt gesehen wurde. Deshalb gilt als Faust-Regel: Wer binnen einer Viertelstunde nicht findet, wonach gefahndet wird, wird nach 100 weiteren Minuten wahrscheinlich genauso wenig fündig. Stattdessen sollte man die Zeit alternativ nutzen und die Suche anschließend rundweg neu aufnehmen.

– Ich entziehe der Grübelei den Nährboden, indem ich meine Aufmerksamkeit bewusst ablenke – zum Beispiel auf die Umgebungsgeräusche, auf den Hausstaub in der Zimmerecke, auf die Bilder an der Wand oder die Bücher im Regal. Dadurch entstehen alternative assoziative Verknüpfungen und so bringe ich mich quasi selbst auf andere, konstruktive(re) Gedanken. Falls diese Gegenmaßnahmen wider Erwarten fehlschlagen, gehe ich im Park spazieren. Dort stelle ich mir sinnbildlich vor, wie die Grübeleien kerzengerade aus dem Fenster springen, um mir nachzujagen; dass ich dann zuschlage, um den gedanklichen Störenfriede in die erstbeste öffentliche Mülltonne zu treten. Damit ist der Garaus meist endgültig vollbracht.

Copyright am Text: Jana Chantelau

