Das Wissen

Overthinking – Wann Grübeln belastet und was dagegen hilft

Von Sofie Czilwik

Sendung vom: Samstag, 28. Juni 2025, 8:30 Uhr
Redaktion: Luca Sumfleth
Regie: Günter Maurer
Produktion: SWR 2025

Grübeln kann Symptom und Ursache psychischer Erkrankungen ein. Junge Erwachsene sind besonders oft betroffen. Einfache Übungen können die Gedanken verjagen. In manchen Fällen ist eine Therapie nötig.

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter swrkultur.de und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html

---

Bitte beachten Sie:
Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen …
Kostenlos herunterladen: https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html

MANUSKRIPT

Musikakzent

Zitator (Grübler 01):
Hm. Das ist ja jetzt nicht so gut gelaufen. Das hätte ich ganz anders angehen müssen. Warum habe ich nicht das gesagt? Oder das? Oder das? Oder das? Oder jenes?

Sprecher:
Nach einem aufregenden Date, einem Vorstellungsgespräch oder auch den kleinen Entscheidungen, die wir täglich treffen – Pizza oder Pasta, zu viel oder zu wenig Trinkgeld, freundlich grüßen oder vorbeilaufen –, wollen die Gedanken manchmal einfach nicht ruhen.

O-Ton 01 Viktoria:
Was war denn da jetzt? Und was ist da gelaufen? Habe ich was falsch gemacht? Habe was falsch gesagt? Ist er oder sie mir böse wegen diesem oder jenem, was vielleicht mal falsch verstanden werden hat können vor einer Woche.

Sprecher:
Solche Grübeleien, auch „Overthinking“ genannt, haben die meisten Menschen schon einmal erlebt. Verfestigen sich diese Gedanken, kann der Leidensdruck groß werden. Es gibt jedoch Wege, dem Gedankenkarussell zu entfliehen.

Ansage:
Overthinking – Wann Grübeln belastet und was dagegen hilft. Von Sofie Czilwik.

Musikakzent

Sprecher:
Grübeln kommt von *graben*, ein Nachdenken, das in die Tiefe geht, aber keinen Grund erreicht, kein Ende kennt. Es hört nicht auf und findet keine Lösung. Es sind Gedankenspiralen, Gedankenschleifen, eine Suche ins Leere. Und doch grübeln viele täglich, vor allem, wenn sie zur Ruhe kommen wollen. Fast jeder Fünfte hat bei einer Umfrage im Jahr 2022 **(1)** angegeben, schlecht einschlafen zu können, weil er oder sie grübelt. Selbst die Krankenkassen haben das Thema Grübeln längst für sich entdeckt und informieren auf ihren Webseiten darüber. Grübeln ist für viele ein Problem.

O-Ton 02 Viktoria:
Das war eigentlich schon immer so. Ich habe schon von Teenagerzeiten an, also da, wo man mal beginnt, sich selbst zu reflektieren, sagen wir es mal so, irgendwie gemerkt, dass ich viel nachdenke, mir viel Gedanken mache.

Sprecher:
Viktoria ist 37 und kommt aus Niederbayern. Grübeln begleitet sie ihr ganzes Leben lang. Etwa eine halbe Stunde am Tag verfällt sie in Gedankenschleifen. Hauptsächlich nach Gesprächen mit anderen. Zum Beispiel nach der Arbeit, nach einem Gespräch mit Freunden oder nach Begegnungen mit Eltern in der Kita.

O-Ton 03 Viktoria:
Manchmal ist es schon auch so, das Thema Politik, Wirtschaft, ähnliches, zum Beispiel Thema Nachhaltigkeit, man erfährt dann wieder, ok, man sollte zum Beispiel jetzt Nestlé meiden, weil die zu unfairen Bedingungen produzieren, weil ausgebeutet wird etc. pp., dann muss man sich eigentlich erstmal schlau machen. Welche Konzerne überall dranhängen und wenn man das alles beachtet, komme ich gefühlt in einen riesigen Stress rein, weil man dann schon gar nicht mehr weiß, was man überhaupt noch bedenkenfrei machen und tun kann, um eine moralisch, wirtschaftlich, ökologisch gesehen weiße Weste zu haben.

Sprecher:
Mittlerweile hat sie herausgefunden, dass sie besonders in negative Gedanken versinkt, wenn sie selbst viel Stress im Alltag hat oder mit sich selbst unzufrieden ist. Wenn sie tagsüber nicht alles erledigen konnte, was sie sich vorgenommen hat.

O-Ton 04 Viktoria:
Und in solchen Fällen ist es belastend, weil man müde ist, weil man schlafen möchte und weil man genau weiß, dass dieser Schlaf morgen früh fehlen wird. Und weil es einem selber auch nicht gut tut, wenn die Stimme im eigenen Kopf negativ über einen spricht.

Sprecher:
Je gestresster Viktoria im Alltag ist, desto mehr grübelt sie. Und je mehr sie grübelt, desto gestresster ist sie. Ein Teufelskreis.

Musikakzent

O-Ton 05 Viktoria:
Es ist schon so, dass es hindert, also dass es Leichtigkeit rausnimmt aus dem Leben, weil man einfach nicht irgendwie frei in den Tag rein geht oder frei in die nächsten Tage rein geht. Das ist natürlich schon belastend.

Sprecher:
Häufiges Grübeln – in der Fachwelt spricht man von Rumination. Lange galt es als ein Randphänomen von depressiver Stimmung. Seit Anfang der 1990er-Jahre rückte die US-amerikanische Psychologieprofessorin Susan Nolen-Hoeksma das Thema in den wissenschaftlichen Fokus. Seitdem ist anerkannt: Grübeln ist nicht nur eine Begleiterscheinung negativer Verstimmung, sondern kann auch selbst deren Ursache sein. Gleichzeitig kann extremes Grübeln depressive Stimmungen und auch andere psychische Krankheiten noch verstärken und verschlimmern, sagt die Psychologin Julia-Sophie Funk.

O-Ton 06 Julia-Sophie Funk, Psychologin, LMU München:
Also das ist so, dass Grübeln eine Rolle spielt bei verschiedenen psychischen Störungen. Menschen mit verschiedenen psychischen Störungen wie der Depression oder auch generalisierter Angststörung oder auch der posttraumatischen Belastungsstörung, dass die mehr zum Grübeln neigen, als psychisch gesunde Personen. Das ist dann meistens nicht das einzige Problem. Also meistens kommen da schon viele Sachen zusammen. Aber Grübeln ist eben ein wichtiger Faktor, der oft auch eben die psychischen Störungen aufrecht erhält.

Sprecher:
Julia-Sophie Funk forscht am Department Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München, kurz LMU, zum „repetitiven negativen Denken“, kurz RNT. Dazu zählt, sich exzessiv Sorgen um die Zukunft zu machen oder sich nach einer sozialen Situation den Kopf zu zerbrechen, wie es Viktoria aus Niederbayern häufig erlebt. Aber auch das abstrakte Grübeln über Vergangenes oder etwas, das noch gar nicht eingetroffen ist und auch nie eintreffen wird, fällt darunter.

Frauen grübeln besonders viel, Männer weniger, wie verschiedene Studien und Befragungen ergeben **(1) (5).** Und auch jüngere Menschen tendieren eher dazu, sagt Julia-Sophie Funk, die ihre Doktorarbeit über repetitives negatives Denken bei jungen Erwachsenen verfasst hat.

O-Ton 07 Julia-Sophie Funk:
Also zum einen ist das junge Erwachsenenalter ja einfach eine Zeit, wo sehr viele Umbrüche stattfinden. Also es ist für viele der Übergang zwischen Ausbildung, Studium und Beruf. Viele ziehen das erste Mal von zu Hause aus. Es stellen sich viele grundsätzliche Fragen. Sowas wie will ich eine Familie haben. Solche Fragen, das ist einfach eine Zeit mit vielen Unsicherheiten und grübeln ist eben eine sehr häufige menschliche Reaktion auf Unsicherheiten.

Atmo 01 S-Bahn: *S-Bahn-Geräusch*

Sprecher:
40 Minuten von Dessau entfernt liegt

Atmo 02 S-Bahn: Ding, dang, dong, …

Sprecher:
Bernburg.

Atmo 03 S-Bahn: Sprecher: Ausstieg in Fahrtrichtung links

Sprecher:
Hier bietet Elke Eckhardt psychologische Beratung für die Studierenden der Hochschule Anhalt. Studierende kommen aus Indien, Mexiko oder England, aber natürlich auch viele aus Deutschland. Dementsprechend unterschiedlich sind auch die Studierenden, die bei Elke Eckhardt Hilfe suchen. Etwa drei von zehn, so schätzt sie, sind besonders starke Grübler.

O-Ton 08 Elke Eckhardt, psychologische Beraterin, Hochschule Anhalt:
Wenn man jetzt das dazu nimmt, dass alle, die hier herkommen, unter Ängsten in irgendeiner Form leiden und sich damit natürlich ständig auseinandersetzen, sind das natürlich dann viel, viel mehr. Aber dieses Grübeln, was Sie ja jetzt meinen, ist ja so eher dieses pathologische, was jetzt quasi nur rückwärts gerichtet ist. Das sind sie jetzt nicht alle, würde ich sagen.

Sprecher:
Elke Eckhardt sagt, dass viele Studierende bereits belastet an die Hochschule kommen. Es sind also nicht nur das Studium oder der neue Lebensabschnitt, die viele Studierende herausfordern. Das Problem beginnt oft früher.

O-Ton 09 Elke Eckhardt:
Dass Eltern sozusagen schon immer diese Botschaften an die Kinder richten: Du bist schuld an diesem Dilemma oder du bist schuld, dass es mir schlecht geht und mach' gefälligst irgendwas, damit es mir besser geht und du bist verantwortlich, dass es anderen gut geht. Und die Erwartungen der anderen sind wesentlich höher zu bewerten als deine eigenen Bedürfnisse. Also das ist eine Botschaft, mit der sehr viele aufgewachsen sind. Und da schleppen die natürlich wie in einen Riesen-Rucksack mit sich rum. Und es ist ihnen aber nicht bewusst.

Sprecher:
Diese Vorbelastungen führen bei einigen dazu, dass sie in Gedankenschleifen abschweifen, die sich steigern, und ihren emotionalen Zustand noch weiter verschlechtern. Laut einer Studie des Deutschen Studierendenwerkes hat die Zahl der Studierenden mit einer psychischen Erkrankung in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Anders als andere Beeinträchtigungen wirken sich psychische Leiden zudem besonders negativ auf das Studium aus **(4).**

O-Ton 10 Elke Eckhardt:
Die Studierenden kommen oft und sagen, ich weiß gar nicht, womit ich anfangen soll. Und dann sage ich immer, das was oben drauf liegt und wir kommen schon dahin, wo es hin muss und dann geht das los und relativ schnell sagen sie, also ich kann nicht schlafen. Dann kommen immer ganz viele Gedanken. Ich habe große Angst, an die Hochschule zu gehen, weil ich könnte ja versagen, ich vermeide. Ich bin einsam, mache mir da Gedanken.

Sprecher:
Elke Eckhardt beobachtet, dass der Social Media-Konsum von Studierenden stark zugenommen hat. Dadurch falle es vielen schwer, sich auf das Studium zu konzentrieren.

O-Ton 11 Elke Eckhardt:
Da geht es dann auch um Schreibblockaden und sowas. Dann sage ich, na dann erzähl mir doch mal, wie dein Tag aussieht und wie effektiv du bist, wenn du sagst, du machst schon ganz viel, aber du musst noch mehr machen, ja ich bin zwölf Stunden am Schreibtisch. Das reicht nicht, ich muss also noch fünf Stunden draufsetzen. Dann sage ich, das möchte ich jetzt mal sehen. Und dann protokollieren sie und dann merken sie, boah, ich habe jetzt hier fünf Stunden gearbeitet am Schreibtisch und davon habe ich eine halbe Stunde was gemacht und den Rest habe ich anders verbracht. Vor allem am Handy.

Musikakzent

Sprecher:
Social Media-Nutzung und Grübeln – da scheint es einen Zusammenhang zu geben. Eine Studie von der türkischen Namık-Kemal-Universität konnte belegen, dass obsessives Nachdenken bei Studierenden mit einer Sucht nach sozialen Medien einhergehen kann. **(2)** Was wiederum vielen Selbsthilfe-Coaches und Mental Health-Influencern entgegenkommt, die unter dem „Hashtag Overthinking“ Inhalte zum Nachdenken, Über-Denken, Schleifen-Denken teilen. Dazu gehören auch Tipps, die dabei helfen sollen, übermäßiges Grübeln zu unterbinden. Das ist gut. Doch auch die Tipps finden im digitalen Raum statt. Die Gefahr, sich dort auch gleich wieder anderen Inhalten zuzuwenden, die das Grübeln verstärken, ist groß. In der Forschung hat sich rund ums Grübeln und Social Media sogar schon der Begriff „Social Media Rumination“ gebildet. Julia-Sophie Funk von der LMU München:

O-Ton 12 Julia-Sophie Funk:
Das ist das Grübeln darüber, wie andere Menschen meine eigenen Social Media-Posts wahrnehmen oder was meine Social Media-Posts für Konsequenzen haben könnten. Oder auch der Vergleich mit anderen Menschen auf Social Media. Also Social Media ist ein Faktor, der könnte dazu beitragen, dass junge Menschen besonders viel grübeln.

Musikakzent

Sprecher:
Grübeln ist eine Belastung, die in den neuen Medien eine besondere Resonanz findet. Gedankenspiralen können durch den Social-Media-Konsum entstehen. Gleichzeitig scheint das Nachdenken – selbst das unproduktive und sinnlose – etwas zu sein, dem wir seit jeher verfallen. Für den Literaturwissenschaftler Burkhard Meyer-Sickendiek ist das äußerst faszinierend.

O-Ton 13 Burkhard Meyer-Sickendiek, Literaturwissenschaftler:
Und Grübeln kommt von graben. Und dieses Graben ist, glaube ich, auch ein ganz wichtiger Aspekt beim Grübeln. Also dass man nicht nur sich immer wiederholt, ohne eine Antwort zu bekommen. Sondern wie beim Graben natürlich auch Dinge finden kann.

Sprecher:
Burkhard Meyer-Sickendiek hat bereits 2010 dem Grübeln ein ganzes Buch gewidmet. „Tiefe: Über die Faszination des Grübelns“ heißt es **(3).** Für ihn hat das Grübeln zwei Seiten. Die eine, die mit Depressionen, mit Stress oder Angst zu tun hat. Und:

O-Ton 14 Burkhard Meyer-Sickendiek:
Und da ist es dann wiederum auch ein ganz wichtiger Aspekt von so etwas wie moderner Subjektivität. Nenne ich das, also das heißt, dass man tatsächlich auch sagen kann. Man weiß noch nicht alles von sich selber. Und durch das Grübeln kann man aber auch Dinge von sich zutage fördern. Die man wirklich erst dann erreicht oder entdeckt, wenn man lange über sich nachdenkt.

Sprecher:
In Burkhard Meyer-Sickendieks Buch beleuchtet er die Romantiker, die das Grübeln ins Zentrum ihrer Kunst und ihrer Literatur gerückt haben. Caspar David Friedrich mit seinen einsamen Figuren, die sich in ganzen Landschaften verlieren. Oder die Charaktere in E.T.A Hoffmanns, Ludwig Tiecks oder Clemens Brentanos Geschichten, die sich in einem rätselhaften und unheimlichen Umfeld bewegen. Sie sind niedergeschlagen und – grübeln. Die Literatur und die Kunst wurde durch das Grübeln durchaus bereichert, sagt Burkhard Meyer-Sickendiek. Ohne das Grübeln, keine Romantik. Ohne Romantik, eine wichtige und einflussreiche Epoche weniger. Burkhard Meyer-Sickendiek sagt auch:

O-Ton 15 Burkhard Meyer-Sickendiek:
Es ist durchaus hilfreich, wenn man sich sagt. Das haben vor mir schon viele andere Menschen gemacht, unter anderem auch die moderne Literatur seit der Romantik. Und man kann sich mal anschauen, was dadurch alles entstehen kann. Wenn man sich dem öffnet, also wenn man einfach auch anfängt zu lesen. Und auch die schweren Texte liest, also die Texte, wo man erst mal das Gefühl hat, das kommt aber wirklich etwas depressiv rüber. Darum würde ich das nicht so pauschal ablehnen und sagen, man muss sich ‚think positive‘-mäßig immer wieder ablenken von seinen negativen Gedanken.

Sprecher:
Dem modernen Grübeln hat die US-amerikanische Literaturwissenschaftlerin Amanda Montell ein Denkmal gesetzt in ihrem neuen Buch, das auf Deutsch heißt: „Das Zeitalter des magischen Zerdenkens“. Zerdenken – das Sich-Sorgen, Sich-Hineinsteigern, das Über-Denken sieht sie als Symptom unserer Zeit, wie sie schreibt. Als Reaktion auf Informationsüberfluss und Masseneinsamkeit.

Zitatorin:
Aus Amanda Montell „Das Zeitalter des magischen Zerdenkens“**:** Entweder lassen wir uns von der kognitiven Dissonanz in die Knie zwingen, oder wir setzen uns in die schwindelerregende Achterbahn, schnallen uns an und machen uns auf ein lebenslanges Hin und Her zwischen Logos und Pathos gefasst. Widersprüche ertragen zu lernen, ist vielleicht der einzige Weg, diese Krise zu überleben.

Musikakzent

Zitator (Grübler 02):
Woher weiß die App das nun von mir? Warum passiert das immer mir? Das kann doch nicht mit rechten Dingen zugehen! Hab ich die Datenschutzeinstellungen richtig gesetzt? Hab ich ein Update verpasst? Vielleicht sollte ich komplett aufs Handy verzichten. Aber wie komme ich dann von A nach B? Und die Bank? Aber irgendwas muss ich ändern, sonst wird es ganz schlimm. Alles. Generell. Furchtbare Folgen. Irreversibel. Bei mir klappt doch wirklich nie was. Gar nix… Hasst mich das Universum etwa?

Musikakzent

Sprecher:
Doch nicht allen gelingt es, diese Widersprüche auszuhalten, von denen Amanda Montell schreibt. Für manche bleiben negative Grübeleien ein Problem.

Atmo 04 Labor: Frauenstimme: „Ok, dann dürfen Sie mir einmal folgen.“ *Schritte, Klopfen an der Tür*: Frauenstimme: „Dann kommen Sie einmal rein.“

Sprecher:
An der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, kurz FAU, beschäftigt sich die Psychologin Johanna Janson-Schmitt mit der Verbindung zwischen Stress und Grübeln.

Atmo 05 Labor:

Frauenstimme: „Dann kommen Sie einmal rein.“

Sprecher:
Sie erforscht, ob und inwiefern Grübeln, die Anpassung an stressige Situationen erschwert. Denn normalerweise gewöhnen sich Menschen an für sie stressige Situationen. Zum Beispiel wenn sie einen Vortrag halten. Beim ersten Mal bekommen sie Lampenfieber, beim zweiten Mal sind sie nur noch aufgeregt, beim dritten Mal sprechen sie frei und selbstbewusst. Doch: Was, wenn sie zum Grübeln neigen?

Atmo 06 Herzlich Willkommen Studienleiterin: Studienleiterin: „Herzlich willkommen im Labor, Sie sind ja heute hier, damit wir ihre Stresssysteme untersuchen können, dazu würde ich Sie bitten einmal mit mir mitzukommen und sie dürfen hier im Probandenraum Platz nehmen…“

Sprecher:
Mit Klemmbrett und Kugelschreiber geleitet Johanna Janson-Schmitt ihre Probandin in einen kleinen, fensterlosen Raum im Labor. Sie reicht ihr eine Datenschutzerklärung und ein Informationsblatt und weist sie in die nächsten Schritte ein. Normalerweise dauert die Testung drei Stunden, heute nur etwa 40 Minuten. Die Szene wurde für Das Wissen nachgestellt, um die Ergebnisse der Studie nicht zu

verfälschen. Die Studentin ist eigentlich eine Mitarbeiterin des Instituts, doch die Speichelprobe und die Blutabnahme sind echt.

Atmo 07 Blutabnahme: Ärztin:
„Es geht einfach um einen Piecks und los geht's…"

Sprecher:
Im Speichel können Cortisol und Alpha-Amylase nachgewiesen werden, im Blut Interleukin-6, alles Parameter des menschlichen Entzündungssystems. Je höher die Werte, desto gestresster der Mensch. Deshalb wird einmal zu Beginn der Testung und auch am Ende der Testung jeweils ein Röhrchen Blut gezogen und ein Wattestäbchen Speichel genommen. Zwischendurch wird der Probandin eine Aufgabe gestellt.

Atmo 08 Aufgabe: Studienleiterin:
Stellen Sie sich vor, Sie wurden zum Vorstellungsgespräch eingeladen und sollen sich gleich einem Auswahlgremium präsentieren!

Sprecher:
…sie wird in Stress versetzt…

Atmo 09 Stress:
Mann: Warum sind Sie besser geeignet als andere Bewerber?

Probandin: Ähm… weil ich glaube, dass ich…besonders gut mit Kindern umgehen kann und besonders gut mit einer Klasse umgehen kann und ein besonderes Interesse für meine Fächer habe

Mann: Danke, das genügt. Ich habe noch eine weitere Aufgabe für Sie, ich möchte Sie bitten von 2043 in 17er-Schritten rückwärts runter zu zählen.

Probandin: 2026, 2009, 19…

Sprecher:
…sie wird zum Grübeln gebracht…

Probandin: 1975…1958..1941..

Mann: Fehler.

Atmo 10 Grübeln: Studienleiterin:
„Denken Sie daran, welche negativen Gedanken und Gefühle sind Ihnen dabei aufgekommen? War Ihnen irgendetwas peinlich?

Sprecher:
Für die Studie an der FAU werden die gleichen Probanden zweimal ins Labor geladen. Sie werden in drei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe soll nach einer stressigen Situation grübeln, eine zweite Gruppe soll nach der Stresssituation

wohlwollend über sich selbst denken. Die dritte Gruppe wird nach der Stresssituation mit etwas völlig anderem abgelenkt. Sie soll eine leichte Aufgabe lösen, die nichts mit der stressigen Situation zu tun hat.

O-Ton 16 Johanna Janson-Schmitt, Psychologin, FAU Erlangen-Nürnberg:
Wir möchten durch die Studie zeigen, dass wir die Habituationsfähigkeit, also die Gewöhnung biologischer Stressreaktionen an wiederholten Stress, einmal verbessern und einmal verringern. Wir möchten zeigen, dass sich die Habituationsfähigkeit, also die Gewöhnung an wiederholten Stress beeinflussen lässt.

Sprecher:
Und zwar entweder durch Grübeln oder eben durch Ablenkung.

O-Ton 17 Johanna Janson-Schmitt:
Wir wissen aus einer Vorstudie, dass Rumination die Habituation verringert. Also die Gewöhnung an wiederholten Stress wird durch Rumination verringert. Und das möchten wir nutzen für eine Folgestudie.

Sprecher:
Je mehr die Studienteilnehmenden in der Vorstudie grübelten, desto gestresster waren sie nach dem Laborexperiment. Und desto schlechter gewöhnten sie sich an die Stresssituation. Johanna Janson-Schmitt glaubt, dass sich dies auch in ihrer aktuellen Studie bestätigen wird. Wenn dem so ist, wäre die Forschung zum Thema Grübeln einen Schritt weiter im Verständnis, wie sich Grübeln negativ auf Körper und Geist auswirken kann. Und welche positiven Effekte es haben kann, wenn man das Grübeln gezielt sein lässt.

Musikakzent

O-Ton 18 Alina:
Es war halt immer schon so, also seit ich denken kann, denke ich permanent über irgendwas nach, über mich, über irgendwen, über alles Mögliche und das immer. 24-7. Also wenn ich nicht gerade schlafe, aber auch dann habe ich das Gefühl, dass ich teilweise noch grüble.

Sprecher:
Die Lehrerin Alina kann ihre Gedanken nicht abschalten.

O-Ton 19 Alina:
Als ich dann vor zwei Jahren meine ADHS-Diagnose bekommen habe, hat sich das alles natürlich so ein bisschen erklärt, auch dass ich permanent immer im Kopf so viel denke. Und dann war halt auch klar, dass meine Hyperaktivität quasi nicht unbedingt eine körperliche ist, sondern eben einfach mental, dass ich geistig immer unterwegs bin.

Sprecher:
Zur Ruhe, sagt sie, kommt sie nicht, auch nicht nachts. Sie springt von einem Gedanken zum nächsten, zurück, nach vorn, quer und wieder weiter.

O-Ton 20 Alina:
Aber auch da, also das. Dann mach ich mir vorher Gedanken, ich wusste, das Jugendamt wird kommen, ich wusste nicht genau wann, ich wusste nicht, ist das Kind in dem Moment bei mir? In unserer Klasse oder ist es woanders? In einem anderen Kurs zum Beispiel. Und es war mein erstes Mal und ich bin eine relativ junge Lehrerin, also ich bin ja auch erst 32 und ich habe schon viele Sachen erlebt, sehr sehr viele, ich war schon in einigen Schulen. Aber das hatte ich noch nicht erlebt und ich war eben da auch gerade in so einer Zyklusphase, in der ich sehr emotional war und ich dachte so, boah. Mir geht es jetzt schon ganz schön nah. So kurz vor Weihnachten. Ich hatte total Panik, dass ich falsch reagiere. Weil ich gar nicht wusste, wie reagiere ich überhaupt.

Sprecher:
Wenn sie am Abend zuvor wieder nicht zur Ruhe gekommen ist, klagt sie häufig über starke Kopfschmerzen. Dann ist sie tagsüber ungeduldiger und ihr Kreislauf spielt verrückt. Manchmal kann sie deshalb nicht zur Arbeit gehen.

O-Ton 21 Julia-Sophie Funk:
Also, wenn ich merke, zum Beispiel, ich kann bestimmte Sachen nicht mehr machen oder ich gehe meinen Alltagstätigkeiten nicht mehr nach, weil ich mich stattdessen zurückziehe und grübele oder wenn mich das Grübeln wirklich von meinem Leben abhält oder wenn ich merke, es belastet mich einfach, dass ich in diesen Themen hänge und trotzdem kann ich das nicht schaffen, mich von den Gedanken zu lösen, dann wird es wirklich zum Problem.

Sprecher:
Die Psychologin Julia-Sophie Funk von der LMU München.

O-Ton 22 Julia-Sophie Funk:
Und das ist auch der Zeitpunkt, wo man sagt, es ist sinnvoll, sich da professionelle Hilfe zu suchen.

Sprecher:
Julia-Sophie Funk sagt: Wer grübelt, leidet häufiger unter psychischen Belastungen oder hat ein erhöhtes Risiko, psychisch zu erkranken. Für Depressionen sei das gut erforscht, sagt Julia-Sophie Funk. Doch es gebe auch Hinweise, dass Personen mit ADHS häufiger grübeln und das ein wichtiger Faktor sei, dass die Betroffenen durchs Grübeln auch noch zusätzlich eine Depression entwickeln können. Deshalb ist es wichtig, das Grübeln als Symptom oder Verstärker ernst zu nehmen.

O-Ton 23 Julia-Sophie Funk:
Es gibt verschiedene Therapie-Formen, die auf die Reduktion von Grübeln abzielen. Eine Therapieform ist die sogenannte ‚Rumination-Focus Cognitive Behavioral Therapy‘. Die geht davon aus, dass Grübeln zu einer Art mentalen Gewohnheit

werden kann. Also dass das einfach dann an bestimmte situationale Trigger geknüpft ist. Zum Beispiel immer wenn ich schlechte Stimmung habe, fange ich an zu grübeln.

Sprecher:
Bei dieser Therapieform schaut die Therapeutin dann gemeinsam mit ihrem Patienten, welche Gewohnheiten anstelle des Grübelns geübt und verinnerlicht werden können. Ein Spaziergang etwa, eine Tasse Tee, eine warme Dusche. Man könne aber auch, so Julia-Sophie Funk, sich darin üben, anstatt abstrakter Grübel-Gedanken, spezifische Gedanken zu formulieren:

O-Ton 24 Julia-Sophie Funk:
Also was nehme ich überhaupt wahr, in was für einer Situation bin ich, mit was habe ich es zu tun, wie hat sich das Problem entwickelt, Schritt für Schritt, wie unterscheidet sich die Situation auch vielleicht von anderen Situationen, in denen ich schon mal war und was sind jetzt auch konkrete Schritte, die ich gehen kann, um das Problem zu lösen oder um die Situation hinter mir zu lassen.

Sprecher:
Ähnlich verfährt auch Elke Eckhardt von der psychologischen Beratungsstelle an der Hochschule Anhalt. Ihr Motto: „Ratschläge sind Totschläger." Sie verteilt keine Tipps, sondern sucht gemeinsam mit den Studierenden einen Weg. Einen Weg, der für sie machbar ist und auf den sie sich einlassen können.

O-Ton 25 Elke Eckhardt:
Und ich versuche mit den Studierenden immer in zwei Richtungen zu arbeiten. Das eine ist, dass sie sich bewusst werden, was ist denn eigentlich los, wo kommt das her. Um dann sich zu überlegen, wie kann ich daran arbeiten, um mich zu stärken. Weil am Ende ist es immer das, was einen sozusagen hilft.

Sprecher:
Das können Atemübungen sein…

O-Ton 26 Elke Eckhardt:
Und ich erkläre denen auch, wie wichtig das ist, dass sie dabei zählen, damit sie diese Gedanken unterbrechen und dass eine kurze Unterbrechung von diesen Gedankenschleifen schon hilft, um sich ein Stück runter zu regulieren.

Sprecher:
Diese kurzen Unterbrechungen helfen dabei, aus Gedankenschleifen auszubrechen und sich auf andere Gedanken zu konzentrieren oder sich durch das Zählen auf eine einfache Aufgabe zu konzentrieren.

O-Ton 27 Elke Eckhardt:
So, und langfristig? Schicke ich sie oft mit der Anregung nach Hause, dass sie lernen, wahrzunehmen, wie angespannt sie eigentlich sind. Es gibt so dieses Anspannungstagebuch zum Beispiel, dass sie auf so einer Skala von 1 bis 10, von 1 mir geht es super, bis 10 ich flippe gleich aus, immer wenn sie merken, irgendwas ist

gerade bei mir, kurz innehalten und für sich protokollieren, wo stehe ich denn gerade?

Sprecher:
Elke Eckhardt erarbeitet mit den Studierenden einen sogenannten Notfallkoffer. Auf diesen können sie zurückgreifen, wenn sie angespannt sind oder nicht mehr aus dem Grübeln herauskommen. Was hilft bei einer Fünf? Was braucht es bei einer Sieben? Oder doch bei einer Zwei?

O-Ton 28 Elke Eckhardt:
Das ist ein schwieriger Schritt, genau, das ist auch ein Prozess. Am Anfang haben die meisten überhaupt keine Idee und dann sage ich, okay, ich biete mal ein paar Sachen an, die mir so helfen. Das ist eine Brücke, also mir hilft, ich gehe in die Badewanne, ich lese, solange das noch möglich ist und ich nicht zu aufgeregt bin.

Sprecher:
…und Elke Eckhardt macht Musik. Sie singt.

O-Ton 29 Elke Eckhardt:
Ich bin damals auch zum Chor gekommen, weil es mir nicht gut ging und ich dachte jetzt, also jetzt muss ich mal irgendwas machen. Ich war viel in diesen Gedankenschleifen und hab' das aus der Kindheit schon, diese Erfahrung ja gehabt und bin in diesen Chor gegangen und das hat funktioniert und das erzähle ich denen immer.

Musikakzent

Sprecher:
Irgendeine Melodie kennt jeder, sagt Elke Eckhardt, auch solche, die sich unmusikalisch wähnen oder nicht gerne singen. Alle-Meine-Entchen, Hänschen-Klein, Kinderlieder oder Radiosongs. Ganz egal. Singen, um die Gedanken zu verjagen.

O-Ton 30 Elke Eckhardt:
Also es geht darum, das Gehirn anders zu beschäftigen. **…**

Musikakzent

Sprecher:
Grübeln – es ist eine Angewohnheit, eine Bewältigungsstrategie, eine Form des Denkens, die meist zu nichts führt. Und doch Teil von uns Menschen ist, unsere Art, uns selbst als Individuen zu begreifen. Doch Grübeln kann auch Ausdruck einer psychischen Belastung sein oder diese sogar noch verstärken. Und Grübeln kann sogar verhindern, so erste Erkenntnisse, dass wir mit Stress umgehen können. Wer das unkontrollierte, das exzessive Grübeln nicht in den Griff bekommt, kann sich Hilfe suchen, so wie Viktoria aus Niederbayern.

O-Ton 31 Viktoria:
Gott sei Dank durfte ich mir mit Hilfe auch diese Strategien aneignen, einfach so einen Schritt zurückgehen. Einfach nochmal aus der Situation rausgehen, nochmal versuchen, das ein bisschen neutraler zu betrachten und wirklich drauf, also insofern zu analysieren, dass man einfach sagt, okay, was ist denn wirklich passiert?

Sprecher:
In einer Therapie hat Viktoria gelernt, Dinge sein zu lassen.

O-Ton 32 Viktoria:
Aber da auch wieder zu sagen, okay, Moment, stopp, wo liegt hier meine Verantwortung, wo liegt meine Aufgabe, was kann ich ändern an dem Ganzen, kann ich etwas ändern, habe ich das mir Menschenmögliche getan, wie zum Beispiel, bin ich wählen gegangen? Wenn ich die Frage mit Ja beantworten kann, dann kann ich auch guten Gewissens dieses Thema erstmal zur Seite legen und sagen, ich habe getan, was ich konnte. Der Rest liegt nicht mehr in meiner Hand, deswegen muss es mich aber auch nicht aufregen.

Zitator (Grübler 03):
„Was hab ich getan, wie soll das alles nur werden, ich kann gar nichts, ich schaff' das nicht, und wenn ich das nicht schaffe, dann hab ich ja schon wieder nichts getan, dann kann das ja gar nichts werden und dann klappt das auch nicht…Stop!“

„Einatmen: Eins
Ausatmen: Zwei:
Einatmen: Drei
Ausatmen: Vier“

Abspann Das Wissen über Musik-Bett:
Overthinking – Wann Grübeln belastet und was dagegen hilft. Von Sofie Czilwik. Sprecher: Janis Hanenberg. Redaktion Luca Sumfleth. Regie: Günter Maurer.

* * * * *

Quellen

(1) Statista 2024:
Zustimmung zu ausgewählten Aussagen zur Schlafqualität in Deutschland nach Geschlecht im Jahr 2022, https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1469834/umfrage/schlafqualitaet-in-deutschland-nach-geschlecht/

(2) Onat Kocabiyik, Oya 2021: The Role of Social Comparison and Rumination in Predicting Social Media Addiction, International Journal of Research in Education and Science, v7 n2 p327-338 2021, https://eric.ed.gov/?id=EJ1299732

(3) Tiefe:
Über die Faszination des Grübelns. Fink, Paderborn/München 2010, ISBN 978-3-7705-4952-8.

(4) Deutsches Studierendenwerk (2024): Jahresbericht 2023. Berlin, https://www.studierendenwerke.de/beitrag/jahresbericht-2023

(5) Tobias Teismann 2014:
Grübeln: Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst, BALANCE Buch + Medien Verlag.