

Wie uns negative Gedanken krank machen

Das menschliche Gehirn ist ein phantastisches Organ, mit Fähigkeiten, ohne welches der Mensch nicht existieren könnte. Das menschliche Gehirn denkt pausenlos ohne Unterbrechung – nur leider nicht immer positiv.

Viele Menschen befinden sich Tag ein Tag aus in einem „Gedankenkarussell“ ohne eine Lösung für ihre Probleme zu finden. Durch das permanente „Gedankengrübeln“ ist meistens das Gegenteil der Fall – eine Lösung ist scheinbar nicht in Sicht. Ständige Negativgedanken sind nicht nur unproduktiv und lästig, sie können auch der Gesundheit schaden. Diese Gedanken sind wie ein Brandbeschleuniger negativer Gefühle – negative Gedanken entwickeln negative Gefühle und hieraus kann sich ein Teufelskreis entwickeln, aus dem es manchmal ohne professionelle Hilfe kein Entrinnen gibt.

Studien konnten aufzeigen, dass Menschen die in diesem „Gedankenkarussell“ gefangen waren, **doppelt so oft an Depressionen erkrankten**, wie Menschen mit positiveren Gedanken. Darüberhinaus konnte gezeigt werden, dass dieser „Teufelskreis der Gedanken“ einen Dauerstress produziert, der wiederum ungesund für den Menschen ist.

Den meisten Menschen fällt ihr „Gedankengrübeln“ nicht auf oder sie sind der Meinung, dass das zu ihnen gehört. „Ich bin halt so, was soll ich denn machen?“. Wir sind aber nicht machtlos gegen Gedanken und den daraus resultierenden Stress – wir sind sehr wohl die Gestalter in diesem Spiel.

Es gibt mehrere Gründe, warum der Mensch sich in seinen Gedanken „festbeißt“.

Anspruch

Erfüllen sich die meist zu hoch gesteckten Erwartungen nicht, geraten wir oft und schnell in das Gedankenkarussell, warum sich denn diese Erwartungen nicht erfüllen. Anstatt nach einer Lösung zu suchen, wie wir doch noch an das Ziel gelangen, grübeln wir darüber nach, warum es nicht gelingt. Wir bleiben also am Problem haften, anstatt unsere Augen nach einer Lösung offen zu halten.

Orientierung

Es bestehen für jeden Menschen so viele Möglichkeiten, sein eigenes Leben zu beeinflussen, dass viele die Orientierung dabei verlieren oder nie eine wirkliche Orientierung in eine bestimmte Richtung erkennen können.

Erziehung

Die Erziehung spielt eine große Rolle. Wie sind die Eltern oder Bezugspersonen mit Problemen umgegangen? Ist man als „positiver“ Mensch oder eher als negativ-denkender Mensch erzogen worden. Waren die Eltern Optimisten oder auch eher schnell am Grübeln?

Erfahrungen

Die eigenen Erfahrungen im Leben sind kein unbeträchtlicher Faktor hierbei. Wie ist man früher mit Problemen und Herausforderungen umgegangen? Konnte man Herausforderungen lösen oder war man bereits des Öfteren an einem Punkt, an dem „nichts mehr ging“.

Es ist nicht leicht aus diesem „Grübelkarussell“ zu entfliehen, aber natürlich möglich. Wenn Sie lernen, Dinge die Sie nicht ändern können erst einmal zu akzeptieren, anstatt Ihre Gedanken für diese Dinge zu verschwenden, sind Sie ein ganzes Stück weiter. Diese Dinge können Sie vielleicht nicht ändern, aber sich und Ihre Gedanken sowie Ihr eigenes Verhalten.

3 Grübel – Stopper für den Anfang:

Die eigenen Gedanken kritisieren

Grübler neigen dazu, die Gedanken und das Verhalten von anderen zu kritisieren, aber nicht ihr eigenes. Kritisieren Sie Ihre eigenen Gedanken. Sie sind in der Lage selber zu entscheiden, in welche Richtung Ihre Gedanken gehen und welche Gefühle dadurch begünstigt werden.

Gedankenstopp

Führen Sie einen „Gedankenstopp“ ein. Lernen Sie, wann immer Ihre Gedanken abdriften oder sich negativ entwickeln, diese durch ein „Zauberwort“ zu unterbrechen.

Gedankenzeit

Sich das Grübeln von Anfang an komplett verbieten zu wollen funktioniert nicht. Besser, Sie reduzieren die „Grübelanfälle“ und legen am Tag eine bestimmte Uhrzeit fest. Tragen Sie diese Uhrzeit in Ihren Kalender ein – max. 30 Min. In dieser Zeit dürfen Sie grübeln und danach verwenden Sie wieder den „Gedankenstopp“. Dadurch soll es Ihnen in der restlichen Zeit besser gelingen, sich den Grübelgedanken zu entziehen – es gibt schließlich eine feste Zeit dafür.

Corinna Wietelmann

Weiterführende Links:

[6 Praktische Strategien, um im Alltag weniger zu Grübeln](#)

[Lernmappe: Grundlagen Stressbewältigung](#)