Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Sonntagskirche | 23.07.2023 08:55 Uhr | Katrin Achterfeld

Gedankensog

Ich bin eine großartige Geschichtenerzählerin! Jeden Tag fließen von morgens bis abends die tollsten selbst gesponnenen Geschichten durch meinen Kopf. Schon direkt nach dem Aufstehen grüble ich über den bevorstehenden Tag, was ich alles erledigen möchte, woran ich unbedingt denken muss - ohje, wenn ich das vergesse, habe ich ein echtes Problem. Wem ich die Meinung sagen möchte - wie wird sie es auffassen, wenn die Person nun sauer wird? Dann wird sie kein Wort mehr mit mir sprechen und das ist echt unangenehm. Wie verhalte ich mich dann?
So habe ich mich bereits vor dem ersten Kaffee erfolgreich in meine Gedanken-Grübel-Blase verstrickt. Aber: Die Geschichten, die ich da zusammengrüble, die sind fast immer großes Drama, großes Kino.
Meine Geschichten sind so gut, dass sie eine eigene Dynamik bekommen. Probleme kann ich wunderbar dramatisieren, mir stundenlang den Kopf über alle Eventualitäten zerbrechen. Schließlich möchte ich für alles gewappnet sein! Mein Geist liebt es unstet von einer Sache zur nächsten zu springen. Stillstand ist langweilig. Lieber jongliere ich den ganzen Tag mit meinen Gedanken. Gerne in Momenten, in denen ich eigentlich zur Ruhe kommen könnte - in der Schlange an der Supermarktkasse, in der Waschanlage. Dann habe ich schon mal den Eindruck, als würden mich meine Gedanken verfolgen. Aber ist das so? Oder kann ich sie einfach nicht loslassen?

Gedanken an sich sind nichts Schlechtes. Sie kommen und gehen und sind ganz natürliche neurologische Prozesse. Problematisch wird es, wenn aufkommende Gedanken negative Emotionen in mir hervorrufen. Dann gelingt es mir meist nicht, sie objektiv zu betrachten. Stattdessen bleiben sie an mir haften wie ne Klette. Und verursachen weitere Gedankenketten aus Annahmen, Spekulationen und Gefühlen. Die kann ich nur schwer durchbrechen. Und dann verstricke ich mich im gedanklichen Drama, das meistens nichts mehr mit der Realität zu tun hat.

Aber wie befreie ich mich aus diesem Gedankensog? Sehr oft bemerke ich nämlich erst spät, dass mein Kopfkino wieder auf vollen Touren läuft und mein Stresslevel ebenso.
Also, was kann ich tun?
Der erste Schritt ist schon mal: Mir bewusst zu werden, dass ich wieder ins Grübeln verfalle. Es gibt nämlich einen Unterschied zwischen Grübeln und Nachdenken. Beim Grübeln drehe ich mich gedanklich im Kreis, ich bin nicht objektiv, kann nicht aufhören und komme zu keinem Ergebnis. Wenn ich nachdenke, beschäftige ich mich gezielt mit einem Thema, einem Problem. Ich versuche es absolut objektiv zu betrachten. Dabei sind, meine Gedanken strukturiert und ich schaffe es, diesen Gedankenprozess jederzeit zu beenden.
Ich will also vom Grübeln ins Nachdenken kommen. Dabei hilft mir meine aufkommenden

Gefühle erst einmal konkret zu benennen und sie damit etwas mehr auf Distanz zu halten. Vielleicht sage ich mir auch innerlich “Stopp! Runter vom Gedankenkarussell!” oder ich gönne mir einen tiefen Seufzer als Unterbrechung. (Seufzen)

Wenn es darum geht über etwas konkret nachzudenken, führe ich manchmal einen inneren Dialog und dann stelle ich mir vor, dass Gott mein - wenn auch stiller - Zuhörer ist. Ich schildere mein Problem, benenne die damit verbundenen Gefühle und Ängste und bekomme allein dadurch häufig schon etwas mehr Klarheit. Für mich hat es etwas Beruhigendes meine Gedanken nicht ins Blaue zu formulieren, sondern am anderen Ende einen Empfänger zu wissen. Ich fühle mich dann nicht allein mit meinem Anliegen und verhindere, dass die dramatische Geschichtenerzählerin in mir wieder in Fahrt kommt. Sonntag ist für mich der Tag, wo ich am besten mal aussteigen kann aus meinem Gedankenkarussel. Da halte ich es mit Gott und lass es mal gut sein. Und ruhe…am liebsten in mir.