

Kirche in 1Live | 15.04.2025 floatend Uhr | Sebastian Richter

## Gedanken loslassen

"Gestern hab' ich wieder stundenlang gegrübelt", sagt meine Freundin Feline bei unserem wöchentlichen Kaffee-Date. "Das ist wie so eine Endlosschleife, die mich null weiterbringt."

Feline grübelt schon solange ich sie kenne. Sie kommt aus dieser Endlosschleife an Sorgen und Gedanken einfach nicht heraus. Angefangen hat alles, als erst ihre Oma gestorben ist und dann ihr Freund Schluss gemacht hat. "Ich verlier' mich noch komplett im Grübeln!", hat sie damals oft gesagt.

Heute kann sie damit besser umgehen. Ihre Therapeutin hat mit ihr drei Regeln überlegt. Erstens: Ablenkung durch Bewegung. Bewegung tut immer gut. Zweitens: Nicht nach dem "Warum?" fragen. Das ist nämlich oft der Einstieg ins Endlosgrübeln. Drittens: Feste Grübelzeiten. Lieber zehn Minuten jeden Tag den Gedanken freien Lauf lassen als immer und immer wieder Losgrübeln.

"Gestern hab' ich eine neue Übung ausprobiert.", erzählt mir Feline, stellt ihren Kaffee ab und faltet eine Serviette. "Stell dir vor, du schreibst alle deine Sorgen auf ein Blatt Papier, faltest ein Boot daraus und setzt es dann in den Bach." Sie lächelt und erzählt weiter: "Wenn ich die Gedanken langsam wegtreiben und untergehen seh', beruhigt mich das. Ich kann dann loslassen und das Grübeln mit dem Wasser gehen lassen."

Ich bin stolz auf meine Freundin Feline und denk': "Gedanken nicht bekämpfen, sondern loslassen – das ist ganz schön smart."

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel