

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Raus aus der Grüberfalle  
**Autor:** Staffelbach, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1062274>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Raus aus der Grübelfalle

Stecken Sie auch im Gedankenkarussell? Das endlose Kreisen um stets dieselben Themen braucht viel Energie und führt meist zu keiner Lösung.

Wie man das ungute Grübeln stoppen kann.

**Text: Heinz Staffelbach**

Zahllose Stimmen melden sich wild durcheinander, dasselbe wird immer wieder neu vorgetragen. Niemand auf der Bühne hört dem anderen zu, es gibt keine Richtung, keine Entwicklung, es wird quasi ohne Drehbuch und Regie gespielt.

So geht es uns, wenn wir innerlich ins Programm «Grübeln» verfallen. Statt eine Lösung für ein Problem zu finden, drehen sich unsere Gedanken im Kreis. Anstatt etwas Vergangenes abschliessen zu können, wird es nur noch lebendiger und präsenter, und anstatt eine Entscheidung zu treffen, verlieren wir uns in einem zermürbenden Hin und Her zwischen Optionen und Szenarien.

Dieser ganze Grübelmodus bringt uns allerdings nicht nur keinen Schritt weiter, er kostet sogar viel Energie und zieht uns im dümmsten Fall noch hinab – in eine Spirale negativer, dunkler Gedanken.

## **Erst erkennen, dann abstellen**

Das Verwickelte am Grübelmodus: Wir nehmen in der Regel gar nicht bewusst wahr, dass wir uns darin befinden. Wie in einem Tagtraum zieht es uns in diese Welt, in der «es grübelt da oben» und in der wir kaum noch wir selbst sind. Diesen Modus abzustellen, ist nicht einfach. Doch mit etwas Übung können wir immer besser darin werden, ihn überhaupt zu erkennen – und dann abzuschalten.

Doch warum geraten unsere Gedanken überhaupt in einen solchen Modus? Unser Gehirn ist, vereinfacht gesehen, ein Organ, das uns helfen soll, zu überleben. Es unterstützt uns, Gefahren zu erkennen, es

hilft uns, Entscheidungen zu treffen, es ermöglicht uns, aus vergangenen Erlebnissen zu lernen, und es hilft uns auch, Optionen für die Zukunft durchzuspielen und Szenarien zu entwickeln. Das sind alles sehr hilfreiche «Programme». Manchmal jedoch entwickeln diese ein Eigenleben, drehen sich im Kreis und arbeiten und arbeiten mit einer Beharrlichkeit, die gar nicht erforderlich ist.

## **Den Mechanismus verstehen**

Das Bewusstsein darüber, was Grübeln überhaupt ist (und dass unser Gehirn für uns eigentlich nur das Beste will), kann hilfreich sein. Warum? Es macht uns verständnisvoller. Statt uns zu ärgern, dass wir schon wieder diesem surrealen Kopf-Theater nachgeben, können wir uns sagen: «Danke, mein liebes Gehirn, dass du mich schützen willst. Danke, dass du an alle Optionen denkst und das Beste für mich herausholen willst». Und dann könnten wir anfügen: «Aber weisst du was, jetzt hast du schon so viele Optionen durchgespielt und Szenarien wiederholt, jetzt ist es genug.»

Um eine solch wohlwollende Reaktion auf das Grübeln entwickeln zu können, braucht es allerdings noch etwas, das quasi vorgeschaltet ist: Wir müssen wahrnehmen können, dass wir uns überhaupt im Grübelmodus befinden. Ohne diese (Selbst-)Erkenntnis werden wir fortgetragen von dem Modus und können letztlich nicht mehr produktiv denken.

Dieses Wahrnehmen kann man ebenso wie das oben aufgeführte «Sich-Bedanken und -Abstellen» lernen.



## Grübeln und Depression

Beim Grübeln handelt es sich um einen anhaltenden Denkprozess, bei dem es keinen Endpunkt gibt – die Gedanken drehen sich im Kreis. Grübelgedanken richten sich in der Regel auf vergangene Ereignisse wie Unterhaltungen und Treffen mit anderen Menschen. Dabei denkt der oder die Grübelnde hauptsächlich über sich selbst nach – über die eigenen Handlungen, Fehler und Eigenschaften. Oft geht es darum, was man in einer konkreten Situation hätte besser oder anders machen können.

Menschen, die viel grübeln, geht es meist schlecht damit. Die ständige Beschäftigung mit negativen Gedanken schlägt auf die Stimmung und schmälert den Selbstwert. Grübeln kann sogar gefährlich werden. In der Aufrechterhaltung und Entstehung von Depressionen ist das häufig der Fall. Es wurde wissenschaftlich untersucht, dass anhaltendes Grübeln depressive Phasen mitauslösen kann. Das liegt nicht an den Inhalten der Grübelgedanken, sondern an dem Vorgang des Grübelns selbst.

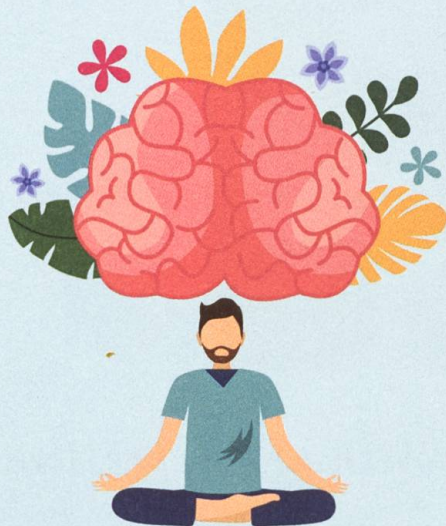
Quelle: Oberberg Kliniken

Dazu braucht es Achtsamkeit, also die Fähigkeit, möglichst oft wahrnehmen zu können, was in uns und um uns herum los ist. Es gibt zahlreiche Methoden, um eine solche Achtsamkeit zu üben, z.B. körperorientierte Methoden wie Body Scan oder Atemübungen.

### Möglichkeiten entdecken

Nun sind wir alle verschieden und sprechen auf andere Methoden an, um aus dem Grübelmodus herauszufinden. Es gibt folglich kein «Wundermittel» mithilfe dessen wir aus der Grübelfalle kommen respektive weniger oft darin versinken. Es geht vielmehr darum, sich je nach Lebenssituation aus mehreren Möglichkeiten jene herauszusuchen, die am besten wirken. Experimentieren Sie, und finden Sie Ihr eigenes Rezept. Und denken Sie daran: Es geht nicht darum, dass wir nie mehr grübeln, sondern dass wir es weniger oft tun, und schneller wieder aus dem Modus herausfinden. ▶

## Neun Werkzeuge gegen übermässiges Grübeln



### Wahrnehmen

Am Anfang steht das Wahrnehmen, das Bemerkten, dass man überhaupt grübelt. Dazu braucht es Achtsamkeit, und Achtsamkeit kann man auf viele Arten lernen. Es gibt zahlreiche gute Bücher, Kurse, YouTube-Videos und Podcasts. Eine Möglichkeit ist auch, einen MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) zu belegen, in dem man Achtsamkeitstechniken erlernt.



### Heben Sie Ihre Laune

Wer guter Laune ist, hat einfach keine Lust auf Grübeln. Fragen Sie sich oder schreiben Sie es gleich auf: Wofür bin ich in meinem Leben dankbar? Was habe ich in der vergangenen Woche Schönes erlebt? Worauf bin ich stolz? Was habe ich kürzlich mit Freunden erlebt, das mich bereichert hat? Sicher fallen Ihnen noch viele weitere Fragen ein, deren Antwort Ihnen ein Lächeln zu entlocken vermag.

### Danke sagen

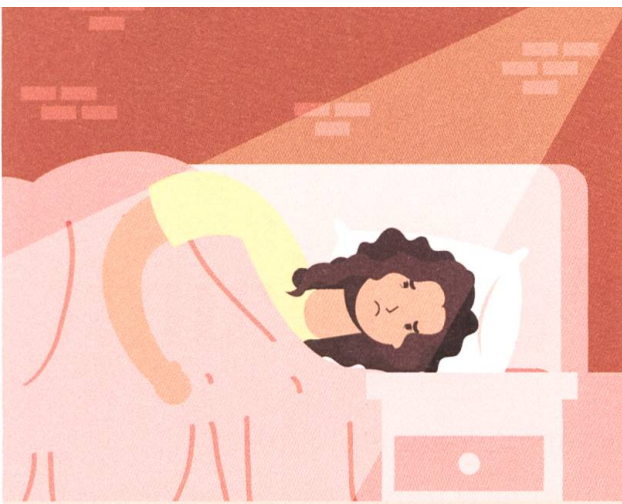
Es hilft durchaus, die «richtige» Einstellung zu entwickeln. Statt sich zu ärgern, könnte man dem eigenen Gehirn ein kurzes «Dankeschön» senden für seine Bemühungen, uns auf diese Weise zu schützen. In einem zweiten Schritt könnten Sie dem Gehirn dann sagen: «Jetzt ist genug».



### Zum Atem zurückkehren

Eine wunderbare Basis, zu der wir immer wieder zurückkehren können, ist der Atem. Er ist immer da und zu jeder Zeit der Sitz unserer Lebenskraft. Tragen uns Gefühle wie Wut oder Ärger davon, hilft es, sich mit dem Atem zu verbinden. Und zieht uns das Grübeln hinab, so hilft es ebenfalls, sich

bewusst auf den Atem einzulassen, das Ein- und Ausströmen der Luft wahrzunehmen sowie das weiche Heben und Senken der Bauchdecke. Damit kann man den Fokus aus dem Kopf auf den Körper lenken. Zum Thema Atemübungen gibt es zahlreiche Bücher und Kursangebote.

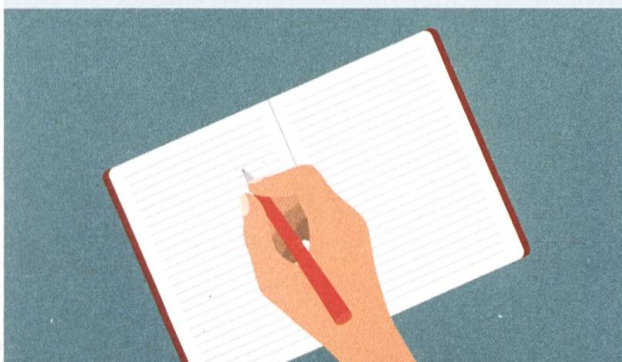


### Aktiv werden

Nicht selten gibt es gewisse Tageszeiten oder Aktivitäten, während denen wir vermehrt ins Grübeln fallen. Ist es bei Ihnen frühmorgens im Bett? Sagen Sie sich: «Halt! Der Grübel-Kobold werkelt!» Geben Sie sich einen Ruck und stehen Sie auf, machen Sie das Frühstück, gehen Sie auf einen Spaziergang oder kümmern Sie sich um die Pflanzen. Häufig überfällt uns das Grübeln auch, wenn wir uns eigentlich so richtig entspannen könnten, etwa auf einer langen Zugfahrt. Seien Sie einen Schritt voraus, und vertiefen Sie sich in ein spannendes Buch oder hören Sie per Kopfhörer schöne Musik.

### Aufschreiben und ordnen

Oft hilft es auch, ganz pragmatisch und organisiert vorzugehen. Nehmen Sie Papier und Bleistift, und schreiben Sie auf, mit welchen Problemen sich der ruhelose Geist beschäftigt. Und bei jedem Thema können Sie sich dann fragen: Ist es denn nötig, dass ich hier so viel Denkarbeit reinstecke? Könnte es auch sein, dass die Lösung ganz einfach ist und auf der Hand liegt? Hat man das für eine paar anstehende Themen gemacht, kann man das Papier falten und versorgen und sich sagen: «Themen gesichtet, Lösungen aufgeschrieben, jetzt wieder zurück zum Leben!»



### Schenken Sie sich selbst Liebe

Nach einem schwierigen Erlebnis wie einer Trennung, dem Verlust eines Partners oder einer geliebten Person ist naheliegend, ins Grübeln zu verfallen. Doch gerade dann ist es wichtig, besonders mitfühlend, liebevoll und fürsorglich mit sich selbst umzugehen. Das heisst nicht, dass man Gefühle wie Trauer beiseiteschieben soll. Im Gegenteil. Räumen Sie diesen Empfindungen verständnisvoll Platz und Raum ein – sie dürfen (und sollen) sein. Sagen Sie sich, dass das jetzt eine schwierige Zeit ist und dass es normal ist, belastende Gefühle zu haben. Fragen Sie sich dabei auch, was Ihre Seele jetzt braucht.



### Kreativ sein

Das ist eine der schönsten Methoden, sich vom energiefressenden Grübeln zu verabschieden. Was machen Sie so richtig gerne, was ist Ihr liebstes Hobby? Packen Sie es an! Holen Sie die Stricknadeln hervor, legen Sie die Malpinsel bereit, bringen Sie das lange unbenutzte Velo auf Vordermann, setzen Sie neue Balkonpflanzen ein, gehen Sie mit dem alten Fotoapparat auf Motivsuche – es gibt eine unglaubliche Fülle an Möglichkeiten, sich in eine Tätigkeit zu vertiefen, die einen mit Freude erfüllt und tiefe, innere Ruhe schenkt.

### Vorbeugen

Zum Schluss noch ein Tipp, der so wertvoll ist, dass er auch ganz am Anfang stehen könnte: Sorgen Sie für genug Entspannung in Ihrem Leben! Gehen Sie spazieren oder wandern, tanzen oder in den Sportclub, treffen Sie Freunde für einen schönen Ausflug, kochen Sie etwas Feines. Wer entspannt ist, grübelt weniger.