

# PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Nr. **77**

Das Beste aus  
Psychologie Heute zu  
einem Thema

**Inklusive:  
Erste Hilfe  
gegen Stress**



## Innere Ruhe

Weniger grübeln | Gefühle ordnen  
Sich selbst beruhigen





Titel: Duet Postscriptum/Stocksy. S. 2/3; plaimpicture/Ernkson/JimErnkson. S. 3; Andreas Reeg

## Liebe Leserin, lieber Leser

Schnittstellenprobleme ... KI-Integration und den Workflow optimieren ... Wir müssen agiler werden ... Und dann, mitten in der Sitzung, einfach mal den Ton abdrehen und tief atmen.

Der Arbeitsalltag ist turbulent, die Anforderungen ändern sich ständig, und es wird die kluge, besondere Lösung von mir erwartet, ob ich nun als Erzieher in der Kita arbeite oder als Managerin im Industriekonzern. Am Abend bin ich zu erschöpft, um mich zu beruhigen – das System rattert einfach weiter.

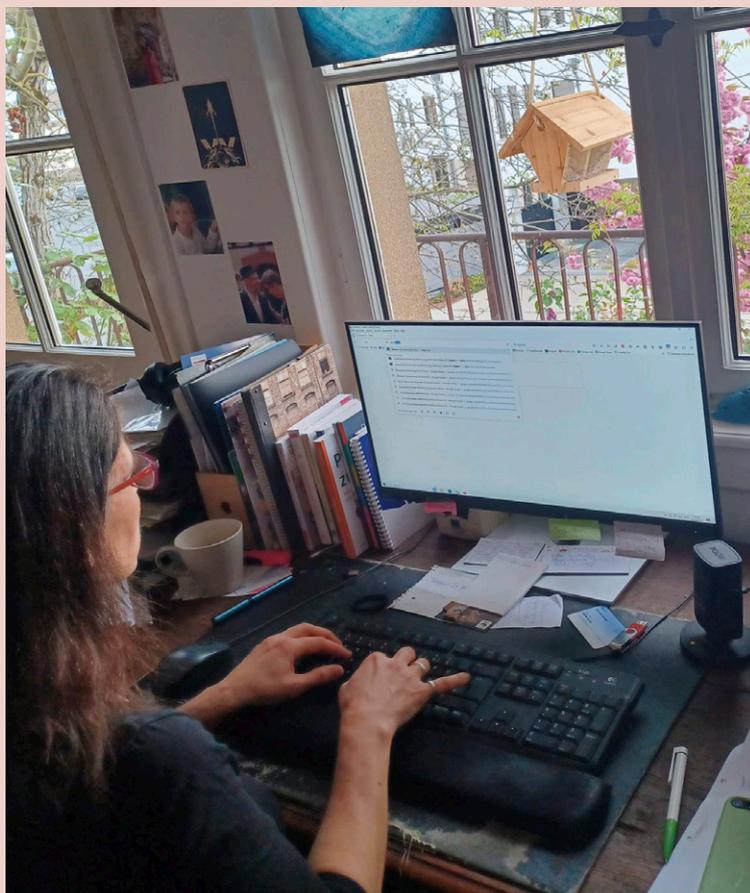
Meinen Atem habe ich immer dabei, und Atemübungen, so zeigen Studien, senken den Blutdruck, reduzieren Stress- und Angstgefühle – und verankern mich in dem einen Moment der Ruhe. Die Welt und all ihre Wichtigkeiten treten einen Schritt zurück, auch inmitten einer hitzigen Konferenz. Probieren Sie es aus!

Atemübungen sind aber nur eine Möglichkeit, wie wir zur Ruhe finden. In dieser Spezialausgabe beleuchten wir viele Wege – wir schauen auf Angst bei der Arbeit, horchen hinein in die Funktion der Stille und erforschen Tagträume. Viele sorglose Augenblicke mit diesem Heft und in einem vollen, bunten Leben wünscht Ihnen



Dorothea Siegle,  
Chefredakteurin

# Aus der Redaktion



Unsere freie Mitarbeiterin **Carina Frey** ist seit etwa einem Jahr für Psychologie Heute compact tätig. Sie erzählt:  
„Innere Ruhe – das ist etwas, was ich bei anderen Menschen bewundere. Ich selbst laufe eher hochtourig und habe gefühlt immer fünf Gedanken gleichzeitig im Kopf. Beim Bearbeiten dieses Heftes hatte ich daher viele Aha-Momente. Etwa als ich las, was der Arzt Rangan Chatterjee über die Mikrostressoren des Alltags schreibt – Aufgaben, die für sich genommen leicht zu bewältigen sind, aber uns in der Gesamtheit an Grenzen bringen. Kenne ich gut.  
Seit einigen Monaten habe ich ein Vogelfutterhaus vor dem Bürofens-ter hängen. Lange Zeit hing es verwaist im Wind, bis sich die erste Meise traute, ein paar Körner zu picken. Dann kam eine zweite, eine dritte. Ihre Familie? Freunde? Ich weiß es nicht. Es ist egal. Ich schaue meinem Meisenbesuch jetzt jeden Tag beim Füttern zu und komme – wenigstens kurz – zur Ruhe.“



## Hipp, hipp, hurra!

Wir haben gewonnen! Für unsere Überarbeitung von Psychologie Heute compact wurden wir in der Rubrik *Magazine Relaunch* bei den *European Publishing Awards* als Gewinner geehrt. Die *European Publishing Awards* zeichnen die besten Magazine, Zeitungen und digitalen Medien Europas aus. Sie zeigen, welche Medien durch Qualität in Design und Konzeption herausragen

## Das ist PSYCHOLOGIE HEUTE compact

In unserer Reihe Psychologie Heute compact versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel. Die Zeitschrift erscheint viermal im Jahr, eine Übersicht finden Sie hier: [psychologie-heute.de/compact](https://psychologie-heute.de/compact)

Foto: privat

# Inhalt

## 1

### Weniger grübeln

---

#### **Der rasende Geist**

Wie wir den Aus-Knopf für die  
Sorgenmaschine finden

12

#### **Wo Grübeln beginnt**

Denke ich noch nach  
oder grübele ich schon?

19

#### **Runterkommen – so geht's**

Fünf Übungen

20

#### **„Es könnte auch ganz großartig werden“**

Ein Gespräch über Sorgenfantasien  
mit Psychotherapeut Georg Milzner

22

#### **Gedanken auf Abwegen**

Wie Tagträume uns ablenken –  
und beflügeln

24

#### **Praxis-Tipp**

Leicht wie Federn

29

#### **Auf Zeitreise**

Warum wir so oft in die Zukunft und  
die Vergangenheit abschweifen

30

#### **Meldungen**

32

## 2

### Gefühle ordnen

---

#### **Deine Angst, meine Angst**

Wenn wir uns mit den Gefühlen  
anderer anstecken

36

#### **Praxis-Tipp**

Die Füße als Anker

43

#### **„Wie viel lasse ich von außen an mich ran?“**

Sven Barnow über unsere  
Möglichkeiten, uns abzugrenzen

44

#### **„Ein erfülltes Leben ist nicht problemlos und sorgenfrei“**

Ein Interview mit Psychologin  
Doris Baumann

46

#### **Klarer fühlen**

Wie die Technik des Mentalisierens  
beim Umgang mit Emotionen hilft

52

#### **„Der emotionale Preis wird nicht gesehen“**

Psychoanalytiker Marius Neukom  
über Angst bei der Arbeit

54

#### **Meldungen**

60

#### **In jedem Heft**

03 Editorial / 06 Worum geht es?

69 Impressum / 90 Bücher

96 Mehr Psychologie Heute

97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz

## 3

### Sich selbst beruhigen

---

#### **Endlich entspannt**

Wie wir geistig und körperlich  
zur Ruhe kommen

64

#### **Im Hier und Jetzt**

Den Fokus auf den  
Augenblick richten

71

#### **Lachen oder Fäuste ballen**

Sechs kleine Entspannungsübungen

72

#### **Völlige Ruhe**

Über den Luxus der Stille

74

#### **Praxis-Tipp**

Der Anfang ist das eigene Schweigen

77

#### **„Innere Stille geht mit Leichtigkeit einher“**

Ein Gespräch mit Peter Sedlmeier

78

#### **Abstand zu mir selbst**

Selbstdistanz gegen inneren Aufruhr

80

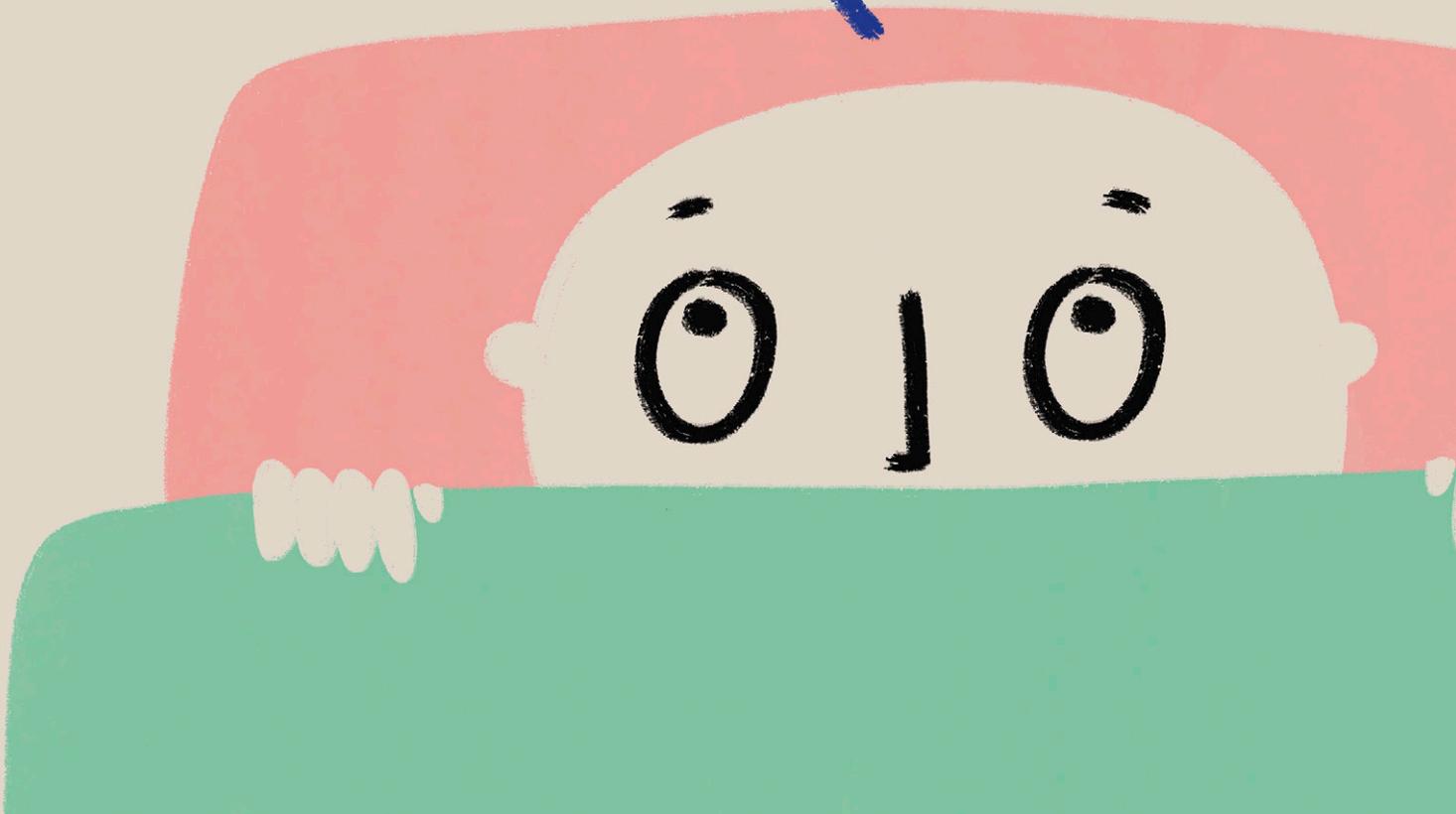
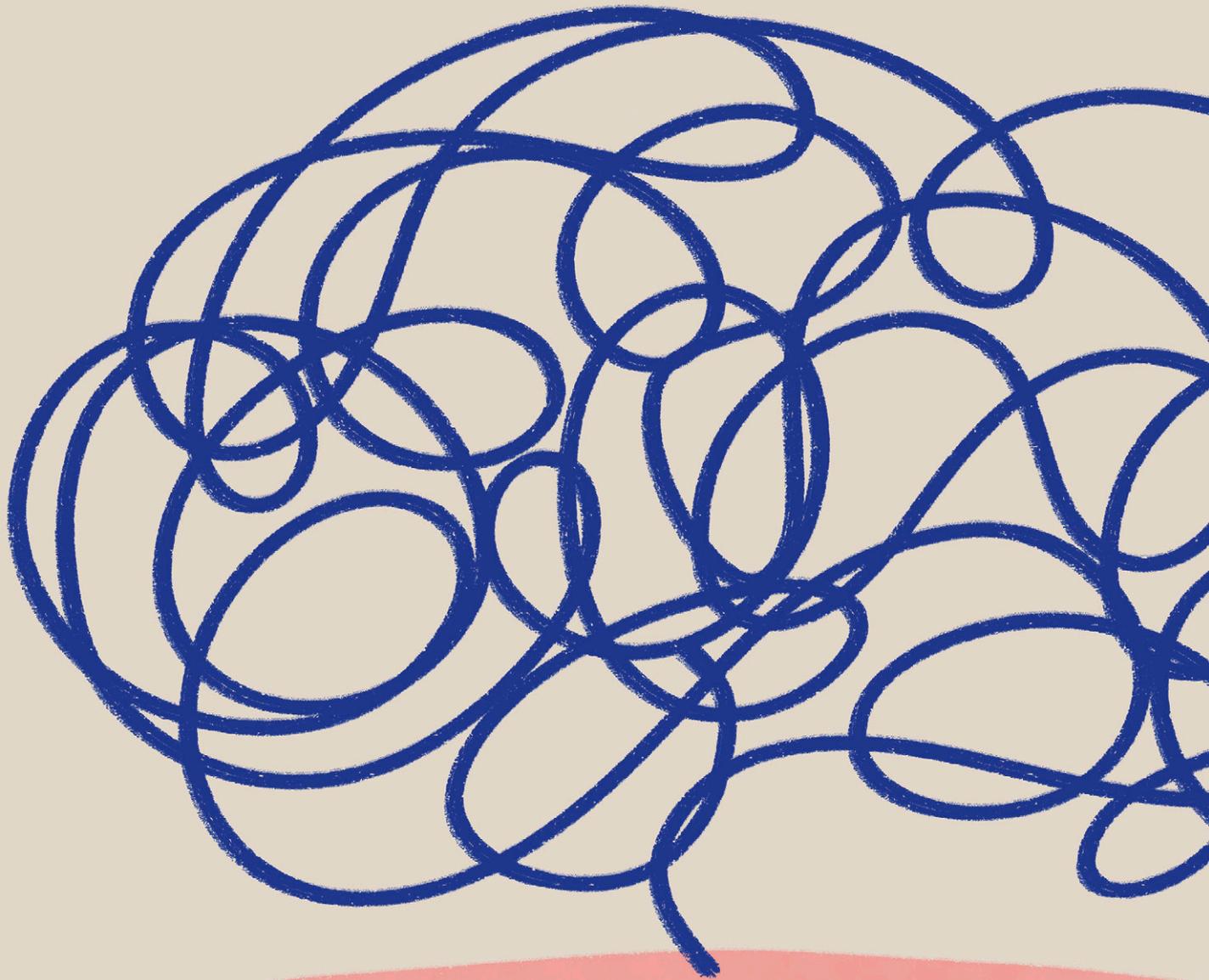
#### **„Unser Gesicht hat für uns eine besondere Bedeutung“**

Ein Interview über Spiegelmeditation

82

#### **Meldungen**

88



# Der rasende Geist

Der Körper ruht, der Kopf rotiert – das kennen viele Menschen. Statt zu schlafen, grübeln sie nachts über ihre Probleme und entspannen sich auch im Urlaub nicht. Wie findet man den Aus-Knopf für die Sorgenmaschine?

Text: Anne Otto

**J**ana Meinert hat sich schon immer viele Gedanken gemacht. Aber in den vergangenen Jahren hat das Grübeln überhandgenommen, vor allem nachts. Dann liegt die 39-Jährige wach und zählt im Geiste auf, was morgens im Job ansteht und was ihre kleine Tochter am nächsten Tag braucht. Nachts fällt ihr ein, dass ihre Chefin signalisiert hat, dass bald zwei Abteilungen zusammengelegt werden, und sie fragt sich, ob es nun vielleicht Entlassungen geben wird. Mit dem Gehalt ihres Mannes allein können sie jedenfalls keine Familie finanzieren. Von der düsteren Zukunftssicht kommt Jana Meinert, die in Wirklichkeit anders heißt, nicht mehr los, aufgewühlt sucht sie nach Lösungen, versucht vergeblich, sich selbst zu beruhigen. Die Gedanken rasen immer schneller. Irgendwann ruft sie sich innerlich zur Ordnung, dass sie nun endlich schlafen sollte, statt zu grübeln. Doch im gleichen Moment fragt sie sich, wie das gelingen soll und warum sie sich – anders als anscheinend alle anderen Menschen – ihr Leben so schwermacht und sich so viel sorgt. Irgendwann schläft Jana Meinert dann doch ein. In letzter Zeit fragt sich die Kölnerin allerdings auch tagsüber

Illustration: Gemma can fly/Stocksy

## **Ein einziger kritischer Gedanke weckt viele weitere, die dann überhandnehmen. Das ist der „Hefeteig-Effekt des Grübelns“**

häufiger, wie sie die problembeladenen Gedanken in ihrem Kopf einschränken oder sogar loslassen könnte. Von selbst, das spürt sie, regulieren sie sich jedenfalls nicht mehr.

Vielen Menschen geht es ähnlich wie Jana Meinert: Sie machen sich ständig über alltägliche oder schwerwiegende Probleme Gedanken und kommen überhaupt nicht zur Ruhe. Das ist in den meisten Fällen kein Zeichen für eine psychische Erkrankung, aber dennoch sehr belastend. „Unser Geist ist überaktiv. Sogar wenn es uns gutgeht, produziert er eine Menge Sorgen“, sagt der Psychotherapeut und Achtsamkeitsexperte Andreas Knuf aus Konstanz. In seinem Buch *Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist* beschreibt er, wie er selbst auf einer Asienreise an einem Traumstrand lag, wo er sich eigentlich hätte entspannen wollen. Doch schon am ersten Tag fing er an, sich immer mehr in Grübeleien zu verstricken – so sehr, dass es ihm schließlich den Urlaub verdarb.

Dass sorgenvolle Gedanken auch in den Ferien oder in Entspannungszeiten weiterrasen, liegt laut Knuf zum einen daran, dass wir heute durch permanente mediale Reize geistig überaktiv sind. „Doch es ist auch der Geist selbst, der Futter will. Er hält Langeweile schwer aus.“ Deshalb stürze er sich immer wieder ungefragt auf seine beiden Lieblingsthemen „Was war?“ und „Was wird sein?“. Das mentale Kreisen um Vergangenes und Zukünftiges belastet dann die Gegenwart – selbst wenn man an einem Bilderbuch-Palmenstrand liegt.

Dass unser Verstand so wach ist, hat natürlich auch Vorteile. Evolutionär gesehen schützt uns die Analyse von vergangenen Fehlritten oder von Klippen in der Zukunft vor Gefahren. „Doch diese Warnfunktion hat sich heute bei vielen Menschen verselbständigt“, sagt Andreas Knuf. Deshalb sei es wichtig, in einem ersten Schritt überhaupt erst einmal bewusst zu erkennen, dass permanentes sorgenvolles Nachdenken kontraproduktiv ist.

Dass Grübeln einerseits weit verbreitet ist und andererseits keinesfalls guttut, zeigen zahlreiche Studien. Die 2013 verstorbene Yale-Professorin Susan Nolen-Hoeksema hat mit

ihrem Team in Laborstudien herausgefunden, dass Grübeln schon nach kurzer Zeit die Stimmung dämpft. Die Forscher und Forscherinnen setzten dabei Fragen ein, die Menschen erwiesenermaßen ins Grübeln bringen, beispielsweise: „Denken Sie an Ihren Charakter und wie Sie gern sein möchten.“ Tatsächlich wurde auf diese Weise eine Gruppe von gesunden jungen Studierenden innerhalb von acht Minuten dazu gebracht, ihre Zukunft düster und pessimistisch zu sehen. Es ist offenbar so, dass ein einziger grüblerischer, kritischer Gedanke viele weitere weckt, die dann überhandnehmen. Den „Hefeteig-Effekt des Grübelns“ nannte das Susan Nolen-Hoeksema in ihren Publikationen.

Doch nicht jeder ist fürs Grübeln gleichermaßen anfällig. So gilt es heute als sicher, dass Personen, die eher depressive Bewertungsmuster haben – also beispielsweise Misserfolge im Leben sich selbst zuschreiben und Erfolge dem Zufall –, verstärkt zu permanenten Gedankenschleifen neigen. Außerdem grübeln Frauen laut Studien deutlich häufiger und länger als Männer. Das hat nach Ansicht der Forschenden auch damit zu tun, dass Frauen es generell sinnvoller finden, über Probleme zu sprechen oder nachzudenken, und Männer sich gern von Sorgen ablenken. Der Geschlechterunterschied weist darauf hin, dass ein Hang zum Grübeln auch durch die persönliche Einstellung beeinflusst wird, die man zum Thema „sich Gedanken machen“ hat. Vereinfacht gesagt: Das, was wir über das Grübeln denken, beeinflusst stark, ob wir es weiter vorantreiben oder sein lassen.

„Wir gehen davon aus, dass Leute, die permanent grübeln, sich auch etwas davon versprechen. Sie glauben letztlich, dass es einen Sinn hat, Probleme sehr lang von allen Seiten zu beleuchten“, sagt Tobias Teismann, Psychotherapieforscher von der Ruhr-Universität Bochum. Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen hat er ein Gruppentraining für chronische Grübler entwickelt und evaluiert. Die Teilnehmerinnen lernten dort in einem ersten Schritt, ihre eigenen Überzeugungen zum Thema Grübeln zu erkennen. Solche sogenannten Metakognitionen können positiv oder negativ sein.