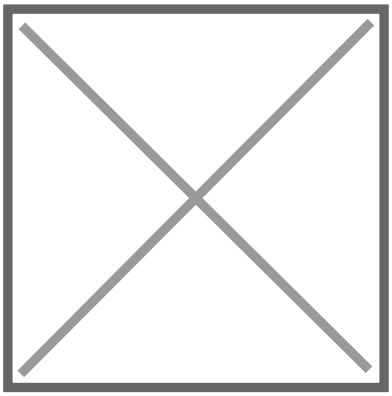

StÃ¤ndiges GrÃ¼beln

Description

Zeichen der Zeit

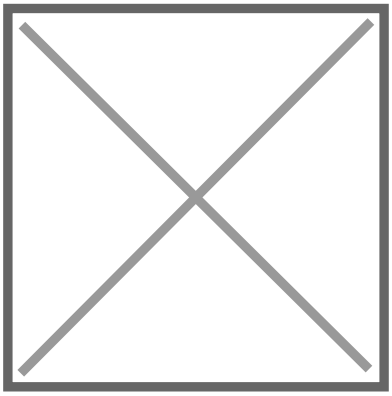

Foto: pixabay.com

Wenn das Gedankenkarussell sich dreht

Dem Rentner geht es wirtschaftlich gut. Er war Inhaber einer Firma. Er besitzt mehrere HÃ¤user, die ihm regelmÃ¤Ã?ig Mieteinnahmen einbringen. Aber er ist unglÃ¼cklich. Er kann den Ruhestand nicht genieÃ?en. Schon seit der Jugend machte er sich Gedanken um alles MÃ¶gliche. Aber mit Beginn der Corona-Pandemie â?? und noch einmal verstÃ¤rkt seit dem russischen Ã?berfall auf die Ukraine im FrÃ¼hjahr 2022 â?? grÃ¼belt der alte Mann, stundenlang. Ihm gehen Gedanken durch den Kopf, dass er im Krankenhaus behandelt werden muss, wenn ihn das Coronavirus erwischt, dass PrÃ¤sident Putin Deutschland angreift, dass seine Frau vor ihm sterben wird und er das nicht aushalten kann, dass er zu spÃ¤t zu einem Termin kommt und der GesprÃ¤chspartner deshalb schlecht Ã¼ber ihn denken wird.

Rumination, so lautet der Fachausdruck fÃ¼r das stÃ¤ndige GrÃ¼beln wegen aller mÃ¶glichen groÃ?en und kleinen Dinge. WÃ¶rtlich kann man den Begriff mit â??WiderkÃ¤uenâ?? Ã¼bersetzen. In unserem Fall geht es um das stÃ¤ndige Wiederholen von Gedanken, ohne dass man es abstellen kÃ¶nnte. Man kann sich vorstellen, dass es einem auf dem Gedankenkarussell schwindelig wird. Und tatsÃ¤chlich klagen Menschen, die zu krankhaftem GrÃ¼beln neigen, oft unter Schwindel, Herzrasen, Verspannungen und RÃ¼ckenschmerzen.

Die **Generalisierte AngststÃ¶rung**, wie die GrÃ¼bel-Krankheit im Fachjargon genannt wird, ist eine typische Krankheit unserer Zeit: Unsicherheiten und ZukunftsÃ¤ngste nehmen in der modernen Welt zu. So zeigen Studien, dass diese AngststÃ¶rung in der jungen Generation vermehrt um sich greift. Allein in Deutschland sind rund drei Millionen Menschen

davon betroffen. Im Durchschnitt grÃ¼beln die Betroffenen mehr als sechs Stunden am Tag (Gesunde machen sich tÃ¤glich etwa anderthalb Stunden Sorgen). Frauen sind doppelt so hÃ¤ufig betroffen wie MÃ¤nner.

Wenn Sie selbst stark grÃ¼beln oder jemanden kennen, der davon betroffen ist, finden Sie nÃ¼tzliche Hilfen in dem Buch des Psychologen Tobias Teismann **â??GrÃ¼beln, Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie lÃ¶st**â??, Balance Ratgeber.
Und ob Sie glÃ¤ubig sind oder nicht, ich empfehle Ihnen allmorgendlich das **â??Gelassenheits-Gebetâ??** zu sprechen, das der Theologe Reinhold Niebuhr formuliert hat:

> â??Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht Ã¤ndern kann,
> den Mut, Dinge zu Ã¤ndern, die ich Ã¤ndern kann,
> und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.â??

Klaus Glas