

# Das Gedankenkarussell stoppen

Tipps von einer Psychologin, wie man aus dem Tief wieder herausfindet

Die wochenlange Kontaktsperre durch die Corona-Krise hat viele Menschen seelisch belastet. Manche so sehr, dass sie ins Grübeln geraten sind oder Depressionen entwickelt haben. Gesundheitspsychologin Sonia Sippel erklärt, wie sich solche Gedankenkreisläufe durchbrechen lassen und wann man Hilfe suchen soll.

Menschen sind soziale Wesen. Sie haben das Bedürfnis nach Zuwendung und Zugehörigkeit. „Einsamkeit hingegen ist für die meisten sehr belastend – insbesondere für extrovertierte Typen“, erläutert Sippel. Gute zwischenmenschliche Kontakte sorgen nicht nur für Ablenkung und positive Gedanken, sondern senken durch die Ausschüttung von Oxytocin auch den Blutdruck und verringern die Entstehung von Stresshormonen.

Wer isoliert ist, fühlt sich abgeschnitten und einsam und damit häufig ängstlich und depressiv. Hinzu kommen bei vielen Menschen auch materielle Sorgen, wie es nach der Krise weitergehen soll. Das sind Voraussetzungen, um endlos über Probleme nachzudenken. Oft drehen sich die Gedanken nach einiger Zeit nur noch im Kreis.

## Grübeln deprimiert

„Nachdenken zur Lösung von Problemen ist gut. Grübeln hingegen bringt oft keine Lösung, sondern wirkt eher belastend oder



Foto: Sozialverband VdK

Grübeln bringt meist keine Lösung, sondern belastet noch mehr.

deprimierend“, sagt Sippel. Dagegen lässt sich etwas tun. „Beispielsweise mit der ‚Tresorübung‘, bei der man Gedanken abschließen lernt“, erklärt Sippel. Dazu stellt man sich einen Tresor, eine Truhe oder eine Kiste vor, in die die belastenden Gedanken, Gefühle und Bilder reingepackt werden. Zum Schluss wird der Tresor bewusst abgesperrt. Auch Atemübungen können helfen. Sie bewirken, dass man entspannt und Stress abbaut. Zudem wird durch die Konzentration auf den eigenen Atem das Grübeln verhindert. Eine weitere Möglichkeit, die die Psychologin vorgeschlägt, ist, sich die Gedanken und Sorgen auf einen Zettel zu notieren – aber nur einmal am Tag oder zu festgelegten Zeiten.

„Um aus einem Tief wieder herauszufinden, ist es hilfreich, sich

Aktivitäten zu überlegen, die einem Freude bereiten, wie etwa Kochen, Puzzeln oder ein Rätsel lösen“, rät Sippel. Wenn die Gedanken wiederkehren, könne man auch Freunde anrufen. Das wirkt sowohl entlastend als auch ablenkend. Hilfreich ist oft auch körperliche Bewegung. Zum Beispiel Fitnessübungen, die man sofort durchführen kann.

Aus dem Gedankenkarussell kann aber auch eine Depression entstehen. Sippel rät, sich in diesem Fall professionelle Hilfe zu suchen – insbesondere, wenn man ohnehin eine Neigung zur Depression hat, die negativen Gedanken über einen längeren Zeitraum nicht mehr verschwinden, oder aber, wenn Familie oder Freunde Verhaltens- oder Wesensveränderungen bemerken. **Annette Liebmann**