

Sich ablenken

Das Grübeln ist ein typisches Symptom bei psychischen Leiden wie z.B. der Depression, bei Angststörungen oder Folgen von Traumata. Darunter versteht man kreisende, bedrückende Gedanken. Gedanken, die immer wieder kehren, zwanghaft in unserem Kopf ablaufen und nur schwer zu stoppen sind. Dieses endlose intensive Nachdenken ist eine automatische Reaktion unseres Gehirns, um das Leid zu lindern. Doch leider sind die Verbindungen zwischen den Nervenzellen ähnlich wie Strassen. Je mehr man über das gleiche nachdenkt (oder etwas einübt), desto schneller wird aus einem schmalen Waldweg eine Autobahn. Dagegen können wir nichts tun. Das Organ Gehirn hat sein eigenes Baumuster. Das einzige, was wir tun können, ist diese Gedanken zu stoppen, so dass die Strassen nicht noch breiter werden.

Das ist allerdings leichter gesagt als getan. Grübeln zu stoppen muss mit beharrlichem Üben und diszipliniertem Lernen aufgehalten werden. Das fällt niemandem leicht. Aber es lohnt sich, denn erst wenn wir weniger oft und weniger intensiv über das nachdenken, was uns bedrückt, werden wir unser psychisches Leiden vermindern.

Deshalb hier ein paar Tipps, wie man damit beginnen kann, das Grübeln zu stoppen. Am einfachsten, indem man sich ablenkt, das Gehirn mit etwas anderem beschäftigt, so dass es nach und nach in kleinen Schritten lernt, andere Nervenverbindungen wieder vermehrt zu benutzen. Versuchen Sie sich so oft wie möglich abzulenken, wenn Sie in Gefahr sind im Grübeln zu versinken. Wählen Sie einfach mal ein einziger Tipp, der Ihnen zusagt aus und üben Sie damit.

- Spiele: Ideal, wenn Sie jemanden kennen, der gern mit Ihnen spielen würde. Es gibt unzählige tolle und doch nicht zu schwierige Spiele zu zweit, wie Rommé oder Ganz schön clever. Gehen Sie in einen Spielzeugladen und lassen Sie sich beraten, schauen Sie sich um. Nur leider ist nicht immer jemand da, der gern spielt. Sie können allein am Computer spielen oder ein Puzzle für Erwachsene kaufen.
- Rätsel lösen: Die altbekannten Kreuzworträtsel oder wer es gern etwas kniffliger hat, kauft sich ein Rätselbuch mit Suddokus und anderen strategischen Rätseln.
- Suchspiele: Im Internet gibt es viele verschiedene Suchspiele mit schönen Bildern und da einige auf Englisch sind, kann man dabei gleich noch seine Sprachkenntnisse auffrischen.
- Texte mit links schreiben: Unser Gehirn ist ein sehr komplexes Organ mit zwei Hälften und offenbar ist es bei psychischen Problemen hilfreich, wenn man die nicht trainierte Hand nutzt. Sind Sie Rechtshänder, versuchen Sie einen Text mit links zu schreiben oder abzuschreiben und Linkshänder tun das gleich mit der rechten Hand.

- Jonglieren: Mit kleinen Bällen zu jonglieren ist knifflig und je mehr Bälle man benutzt, desto schwieriger wird's. Eine wunderbare Übung der Konzentration, denn will man die Bälle nicht fallen lassen, kann man wirklich nicht gleichzeitig seinen trüben Gedanken nachhängen.
- Barfuss gehen: Die Füße kann man massieren, indem man barfuss über verschiedene Böden geht. Dafür gibt es mancherorts wie in der Grün 80 Kneipwege, die über Land, Holz, Wasser führen. Versuchen Sie das mal und spüren Sie, wie sich der Boden unter Ihren Füßen verändert, konzentrieren Sie sich ganz auf die Empfindungen. Wer nicht nach draussen gehen kann, hat auch in den eigenen Räumlichkeiten unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten, der Teppich fühlt sich ganz anders an, als die Fliesen in der Küche.
- Aufräumen: Ganz gleich wie ordentlich die eigenen Räumlichkeiten sind, es gibt immer mal etwas zum Auf- oder Umräumen. Wer sich besonders schwer mit dem Aufräumen tut, könnte sich die japanische Ordnungskunst genauer ansehen. Darüber gibt es Bücher und Informationen im Internet. Das japanische Prinzip heisst, jedes Ding hat seinen festen Platz und man beginnt nicht in einem bestimmten Raum, sondern mit einer Kategorie von Dingen. Man könnte zum Beispiel mit den gesammelten Fotos beginnen oder mit der Unterwäsche. Wo soll diese in Zukunft Ihr Plätzchen haben. Und zu jedem Gegenstand, den man dabei in die Hand nimmt, fragt man sich, ob man ihn noch braucht. Aufräumen lenkt nicht nur von dunklen Gedanken ab, sondern ist auch sonst sehr nützlich.
- Lesen: Gerade in schwierigen Lebensphasen ist es nicht einfach sich auf einen Text zu konzentrieren. Doch selbst, wenn man sich überhaupt nicht konzentrieren kann, muss man nicht ganz auf die Lektüre verzichten. Versuchen Sie es mal mit einem Comic. Es gibt durchaus selbst für anspruchsvolle Leser in diesem Genre Interessantes zu entdecken. Lesen Sie besser Kurzgeschichten, statt lange Romane, wenn es mit der Konzentration nicht klappt oder lernen Sie ein schönes Gedicht auswendig. Zeitschriften zu verschiedenen interessanten Themen wie Kunst, Geschichte, Biologie oder über die Berge, das Landleben, Computerprogramme, Sport sind eine willkommene Abwechslung und dank der Kürze der Texte und den vielen Bildern einfacher als Bücher zu lesen.
- Hörbücher: Wenn Sie zu den Leseratten gehören und sich im Moment nicht gut auf einen Text konzentrieren können, könnten Sie es mit einem Hörbuch versuchen. Lauschen Sie der Stimme des Sprechers oder versuchen Sie es mit einem Hörspiel und achten auf die Hintergrundgeräusche.
- Filme schauen: Möchten Sie nicht auf Geschichten verzichten, können Sie es mit Filme schauen versuchen. Diese kann man im Kino ansehen gehen, kaufen, sich in der Bibliothek ausleihen oder im Internet anschauen. Fesselnde Geschichten ziehen einem in Bann und vertreiben die eigenen grübelnden Gedanken. Es gibt aber auch ganz andere Arten von Filmen,

Dokumentarfilme oder solche über die Natur. Mögen Sie gern Tiere, so lohnen sich Filme über die Lebensweise der Pinguine oder diejenige der Löwen. Dokumentarfilme über Kunstwerke, über Physik oder Geschichte, da ist garantiert für jeden etwas Interessantes dabei.

- Im Museum: Viel zu Sehen und Neues zu erfahren lenkt von den eigenen kreisenden Gedanken ab, dafür ist ein Museumsbesuch eine gute Sache. Es muss nicht immer nur Kunst sein. Möchten Sie gern Erinnerungen an die eigene Kindheit wachrufen, ist ein Besuch im Spielzeugmuseum vielleicht geeignet. Oft werden thematischen Ausstellungen über andere Länder, bestimmte Gegenstände oder Entdeckungen angeboten, die allemal ein Besuch wert sind.
- Bewegung: Sport und körperliche Betätigungen sind immer gut, für den Körper ebenso, wie für den Geist. Manche mögen einen regelmässigen Besuch im Fitnessstudio, während andere lieber für sich alleine was tun oder gern draussen sind. Gehen Sie spazieren, fahren sie Fahrrad, Schwimmen tut gut oder was auch immer für eine Sportart Sie gern lernen oder üben möchten. Tanzen Sie zur Ihrer Lieblingsmusik oder gehen Sie ins Minigolf, Hauptsache Sie bewegen sich regelmässig, das wird Ihnen gut tun.
- Pflanzenpflege: Ganz gleich, ob Sie einen Garten, einen Balkon oder Zimmerpflanzen haben, Pflanzen brauchen Pflege. Kümmern Sie sich regelmässig darum, beobachten Sie deren Wachstum, das Aufkeimen von Blüten und Zweigen. Sollten Sie keine Pflanzen haben, können Sie leicht Abhilfe schaffen. Klauben Sie aus einer Frucht, einer Orange, einem Apfel, einer getrockneten Dattel oder einer Chilischote ein paar Samen und pflanzen Sie diese in frische Erde. Das kann zwar eine Weile dauern, aber irgendwann werden die ersten Blätter zu sehen sein und Sie können jeden Tag das Wachsen beobachten.
- Handarbeiten und Basteln: Für alle, die gern rumwerkeln, stehen unendlich viele Möglichkeiten offen. Sei es, dass Sie gern stricken oder häkeln, sei es, dass Sie aus einem Stück Speckstein ein Figur herausarbeiten, sei es, dass Sie gern Gegenstände reparieren oder lieber Ton kneten. Suchen Sie sich eine befriedigende Beschäftigung und freuen Sie sich an der Arbeit.
- Kochen und Backen: Mögen Sie die Küchenarbeit, könnten Sie mal wieder selbst ein Brot oder einen Kuchen backen. Oder Sie gehen auf einen längeren Spaziergang und sammeln Kräuter, die Sie dann Trocknen, denn viele Wildkräuter kann man essen und schmecken ausgezeichnet im Salat. Machen Sie sich in entsprechenden Büchern oder im Internet darüber schlau, damit Sie nichts mit giftigen Arten verwechseln. Probieren Sie neue Rezepte aus, vielleicht möchten Sie gern einmal eine Spezialität aus einem fernen Land versuchen, einfach etwas, das Sie garantiert noch nie zubereitet haben. Kaufen Sie sich eine Essigmutter und bereiten Sie sich Ihren eigenen Essig zu oder machen Sie Wasserkefir selbst, ein köstlich spritziges Getränke. Trocknen Sie Tomaten, Kräuter, Früchte oder Gemüse, das später zu

wunderbaren Gerichten verarbeitet werden kann. Machen Sie Gemüse haltbar und legen Sie es so ein, wie man das früher gemacht hat.

- Lassen Sie sich verwöhnen: Wer Lust hat und Gelegenheit, könnte sich mal was richtig Schönes gönnen. Ein Besuch bei der Kosmetikerin oder beim Frisör. Gehen Sie mal in die Sauna oder lassen Sie sich von jemandem professionellem massieren. Machen Sie eine Fussreflexzonenmassage oder besuchen Sie die Fusspflege.
- Yoga: Yoga kann für den Körper und seine Beweglichkeit sehr anspruchsvoll und anstrengend sein, zur Beruhigung gibt es aber ganz leicht durchführbare Stellungen. Da man sich sehr genau auf die Körperstellung achten muss, lenkt man die Konzentration ganz auf seinen Körper und weg von den lästigen sich im Kreis drehenden Gedanken. Deshalb sind Yogaübungen eine gute Ablenkung.
- Sprachen lernen: Wollten Sie nicht schon lange mal Ihr Französisch, Englisch oder Italienisch verbessern oder hatten Sie hin und wieder die Idee eine ganz fremde Sprache zu lernen, Arabisch vielleicht oder gar Chinesisch? Wer bereits eine Fremdsprache kann, kann Texte in dieser lesen und sie für Freunde oder Familienmitglieder übersetzen. Und wer eine ganz neue Sprache lernen möchte, könnte einen Kurs besuchen oder sich ein Tandem suchen. Tandem sind zwei Menschen, die sich gegenseitig etwas beibringen zum Beispiel jeder dem andern seine Muttersprache.
- Morgenseiten: Für viele Menschen in schwierigen Lebensphasen ist gerade der Morgen voll dunkler Gedanken. Dagegen hilft Ihnen vielleicht, den Tag mit den Morgenseiten zu beginnen. Sie schreiben jeden Morgen bis zu einer festgelegten Zeit, zum Beispiel fünf Minuten, ihre düsteren Gedanken auf. Dann stoppen Sie und schreiben auf, was Sie an diesem Tag zur Ablenkung tun werden. Und dann beginnen Sie den Tag wie geplant.
- Gedankenreise: Wer schon einmal am Meer war, weiss wie sich Sand zwischen den Zehen anfühlt. Denken Sie an Ihre schönsten Reisen, gehen Sie gedanklich alle die Wege, an die Sie sich erinnern, fühlen Sie, was Sie gefühlt haben und betrachten Sie das Gesehene als innere Bilder. Reisen Sie gedanklich an ferne Orte, die Sie gern einmal besucht hätten und stellen Sie sich vor, wie es dort aussieht, riecht und wie Sie sich fühlen würde. Spüren Sie die Sonne auf der Haut brennen oder die Kälte in den Zehen. Oder erfinden Sie sich eine schöne Märchenwelt und gehen Sie darin spazieren. Sprechen Sie mit den Elfen und beobachten Sie die Zwerge bei deren Arbeit. Zum Glück sind den Gedanken keine Grenzen gesetzt und jeder kann sich vorstellen, was immer ihn zufrieden macht.

Judith Dominguez 2021