



## Pressemitteilung

---

Münster, 13. Juni 2006

### **Wenn Gedanken zermürben**

#### **Endloses Grübeln verleitet nicht nur zur Passivität. Auf Dauer macht es sogar krank**

Gedanken, die sich ständig im Kreis drehen, versperren den Blick auf Lösungen. Wer seine Probleme nicht aktiv löst, droht in Passivität zu versinken. Grübeln ohne zukunfts- und handlungsbezogene Lösungen macht auf Dauer krank.

„Durch die immer wiederkehrenden Gedanken, die sich meist auf vergangenes Fehlverhalten richten, werden bestimmte Hirnregionen überaktiviert. Dadurch können sich depressive, Zwangs- oder Angst-Symptome verstärken. Oft stellen sich auch Schlafstörungen ein. Zugleich ist Angst ein Motor, der das Grübeln aufrechterhält“, erklärt Frank Meyer, Leitender Psychologe der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster.

Die Betroffenen sind in ihrem Grübeln regelrecht gefangen. Im Gegensatz zum Nachdenken ist dieses weniger zielgerichtet, die Themen können beinahe übergangslos variieren. Hinter den nicht enden wollenden Gedanken verbirgt sich häufig ein überhöhter Leistungsanspruch bei gleichzeitig instabilem Selbstwertgefühl. Aus Sorge zu scheitern, vermeiden es Grübler zu handeln. Doch wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

„Um im Gehirn neue Strukturen zu erzeugen, müssen lösungsorientierte Verhaltensweisen anhaltend eingeübt und von positiven emotionalen Bildern begleitet werden“, erläutert Frank Meyer. Statt sich in der Vergangenheit im Kreis zu drehen, gilt es den Blick auf die Gegenwart zu lenken, konkrete Handlungsoptionen zu entwickeln und die Ergebnisse zu reflektieren. Wichtig ist dabei das Erlebnis der Selbstwirksamkeit, also zu erleben wie sich durch aktive Einflussnahme Probleme lösen lassen. Oft hilft auch körperliche Aktivität.

#### **Kontakt:**

Christoph-Dornier-Klinik  
für Psychotherapie  
Dr. Frank Meyer  
Leitender Psychologe  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: Meyer@c-d-k.de  
Internet: www.c-d-k.de

#### **Pressekontakt:**

Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Vondelstraße 38  
50677 Köln

Fon/Fax: 0221/ 310 16 47  
E-Mail: katja.schepers@online.de