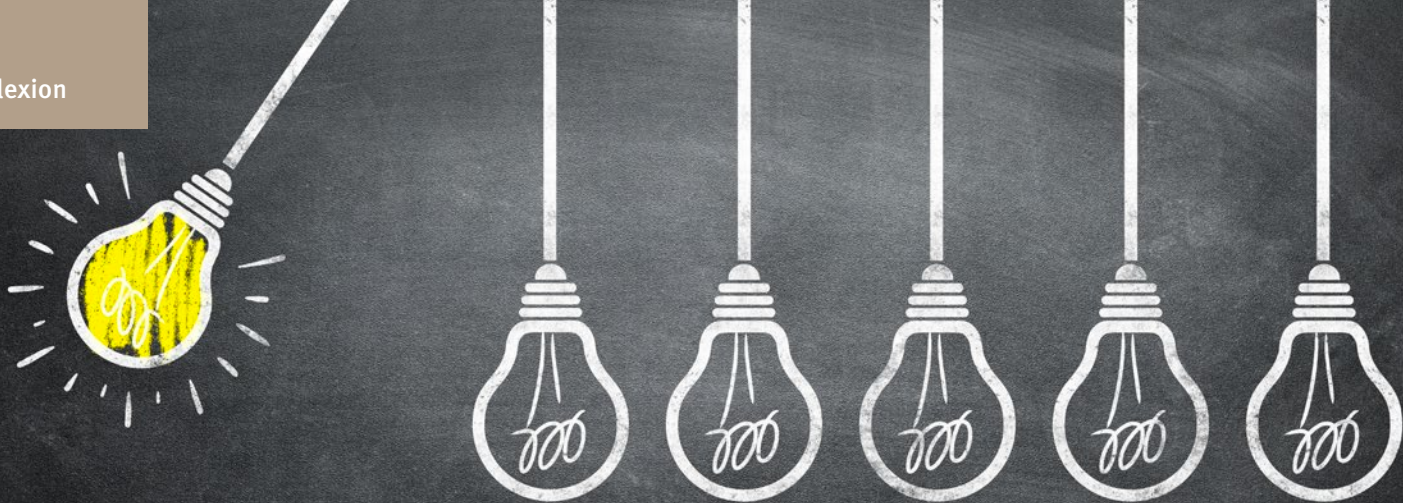




Grafik: jd-photodesign – adobe.stock.com

DENKIMPULS

Wenn Grübler eine Grube graben

Grübeln gilt vielen als Zeichen von Tiefe, kann aber auch zur gedanklichen Sackgasse werden. Coach Horst Lempart zeigt, warum Grübeln oft mehr schadet als nützt, was es mit der sogenannten „Grübel-Grube“ auf sich hat und wie es gelingt, durch einen Perspektivwechsel ins konstruktive Sorgen zu kommen – und damit in Richtung Zukunft.

Grübler und Zweiflerinnen scheinen nicht ganz in eine Zeit zu passen, die von Vorwärtskommen und positivem Denken geprägt ist. „Was du dir vorstellen kannst, das kann auch wahr werden“, habe ich einmal gelesen. Ich konnte den Autor dieses Spruchs jedoch nicht herausfinden, dessen Wahrheitsgehalt sicher anzuzweifeln ist. Denn das entscheidende Wörtchen ist „kann“. Es hält alle Optionen offen, denn es „kann“ eben auch nicht wahr werden. Und auch das Wörtchen „wahr“ ist zentral für mein heutiges Thema. Während Zweiflerinnen die „Wahrheit“ infrage stellen, beschäftigen sich Grübler mit der Frage, ob ihre Wahrheit gut oder schlecht ist. Was bis hierhin ja noch in Ordnung wäre. Die (eigene) Wahrheit auf ihre Belastbarkeit und Qualität hin zu überprüfen kann,

gerade in der heutigen Zeit, wirklich sehr vernünftig sein. Während die Zweiflerin aber mindestens eine zweite Wahrheit für möglich hält, gräbt sich der Grübler immer weiter in seine einfache Wahrheit. Und je mehr sich der Grübler in diese Wahrheit vertieft, desto weniger kann er über den Tellerrand blicken. Er gräbt sich seine eigene „Grübel-Grube“.

Raus aus der Grübel-Grube

Grübler hängen mit ihren Gedanken in der Vergangenheit. Oft spielen sie und

ihr Verhalten dabei eine zentrale Rolle: Habe ich mich richtig verhalten? Hätte ich etwas anders machen sollen? Daraus resultiert häufig ein kritisches Selbstbild, das nicht selten zu einer Selbstwertproblematik führt. „Pathologisches Grübeln“ kann sogar psychotherapeutisch behandelt werden. Beim Grübeln wird Energie in die „problematische Wahrheit der Vergangenheit“ gesteckt, anstatt über Lösungen und Korrekturen nachzudenken. Daher durchlaufen Grübler eine Endlosschleife. Die Gefahr dabei ist, dass sie ihr Ziel endgültig aus den Augen verlieren und ihre Anstrengung sich verdoppelt. Mehr vom Selben scheint für sie die einzige Lösung zu sein.

Im Coaching unterstütze ich meine Klienten dabei, aus der Endlosschleife des Grübelns und folglich aus ihrer Grübel-Grube zu entkommen. Dafür „besorge“ ich einen anschlussfähigen Perspektivwechsel: die Sorge. Wer sich sorgt, macht sich Gedanken über die Zukunft, stellt Vermutungen auf und konstruiert Probleme, die gar nicht existieren, aber bereits jetzt Wirkung in der Gegenwart entfalten. Eigentlich ist es eine neurologische Meisterleistung, dass wir die Zukunft planen und Wahrscheinlichkeiten berechnen können. Da wir uns durch das „Sorgenmachen“ aber auch in einen festgefahrenen Zustand bringen können, sollten wir uns die Doppelbedeutung des Wörtchens „Sorge“ ins Gedächtnis rufen: die Angst vor der Zukunft und das Bemühen, dass es eine gute Zukunft wird.

Horst Lempart

.....

Der Autor: Horst Lempart ist Coach, Supervisor, Autor und Speaker mit eigener Praxis in Koblenz. Er bezeichnet sich selbst als „Der Persönlichkeitsstörer“. Zu seinen Kernthemen gehören: Persönlichkeitsentwicklung, Selbststeuerung und Wandel gestalten. Kontakt: horstlempart.de