

Judith Werner
Besser grübeln

JUDITH WERNER

BESSER GRÜBELN

Philosophische Hilfe
bei Gedankenschleifen
und Overthinking

 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2025 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktivsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlag: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37343-7

www.koesel.de

Für Martin

INHALT

Kapitel 1: Drauflosdenken

Gefangen im Gedankenkarussell: Wie uns

Overthinking das Leben schwer macht	9
Alles nur Hype? Trendthema Overthinking	11
Warum Quick-Fixes und ein anderes Mindset nicht gegen Grübeln helfen	19
Reisebegleitung gesucht: Philosophische Travelbuddies . . .	26
Vom Overthinking zum Deepthinking	30

Kapitel 2: Wegdenken

Warum Eskapismus zwar Spaß macht,

aber keine Lösung ist	37
Weltflucht leicht gemacht: Von verkaufstüchtigen Elfen und pantheistischen Waldausflügen.	40
Auf der Suche nach der Ruhe und Ursprünglichkeit: Zwischen Kreidefelsen und Infinitypool-Selfie	47
Familie, Tradition und eine Prise Faschismus: Zurück zu den »guten alten Zeiten«	54

Kapitel 3: Überdenken

Die Liebe in Zeiten des Grübelns: Wie wir uns

das Leben schwerer machen, als es sein müsste . . .	71
»Die Hölle, das sind die anderen«	84
Warum »ab auf die Insel« keine gute Reiseempfehlung ist . .	90
Hauptsache harmonisch – Das stille Leid der People Pleaser*innen	95

Kapitel 4: Mitdenken

Gesellschaftliches Overthinking: Warum wir nicht weniger denken, aber anders handeln sollten	111
Von Bubbles und Brücken: Wie viel Gemeinschaft wir wirklich brauchen.	114
Wenn sich die öffentliche Debatte im Kreis dreht	119
Warum »Einfach machen!« nicht so einfach ist	128
Neue Perspektiven gegen Alltags-Asymmetrie.	136
Pragmatismus: Gratwanderung zwischen Ehrlichkeit und Ratlosigkeit?	144

Kapitel 5: Ausdenken

Wie wir denkerisch der Overthinking-Falle entkommen	153
Warum Wissenschaft allein nicht hilft	156
In der Krise liegt die Kraft.	162
Schlimm ist nicht immer gleich apokalyptisch.	166
ABER was wenn doch?!?	169
Gegen die Hoffnungslosigkeit angrübeln	174

Fazit: Tiefer denken

Deepthinking als Expeditionstool.	183
Vordenker*innen – Auf die Travelbuddies ist Verlass	186
Nach-Gedacht oder: Hat hier jemand eine Portion Metaoverthinking bestellt?	189
Danksagung	193
Anmerkungen	197

DRAUFLOS- DENKEN

KAPITEL 1

Gefangen im Gedanken- karussell: Wie uns Overthinking das Leben schwer macht



Denken kann wehtun. Vor allem, wenn man das Gefühl hat, in einer Schleife festzustecken und die gleichen Gedanken und Sorgen immer und immer wieder hochkommen. *Rumination* nennen das die Fachleute.¹ Ein Begriff, der eigentlich aus der Zoologie stammt und den Vorgang des Wiederkäuens bei Kühen beschreibt. Nun sind Kühe zwar majestätische Wesen, aber dennoch nicht die Identifikations-Tiere schlechthin. Zumindest für die meisten von uns. Die Vorstellung, Gedanken heuballen-gleich von einem Magen in den nächsten, von Gehirnwindung A nach Gehirnwindung B, zu wälzen, klingt schließlich nicht sonderlich anziehend.

Wer konstant seinen Gedanken nachhängt – zumal, wenn es sich um Sorgen oder Ängste handelt – verbraucht jede Menge Energie. Die fehlt dann an anderer Stelle, vor allem, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. *Overthinking* macht mürbe und das ist kein erstrebenswerter Zustand. Denn so ge-

mütlich wie die Kuh auf der Weide beim Wiederkäuen herumsteht, können schließlich nur die wenigsten ihr Leben gestalten. Der Alltag ist von großen und kleinen Entscheidungen geprägt und wenn wir dabei von unserer eigenen Grübelelei ausgebremst werden, ist Stress vorprogrammiert.

Kein Wunder also, dass Google beim Suchbegriff Overthinking jede Menge Tipps und Tricks ausspuckt, die Abhilfe schaffen sollen. Bei den Toptreffern tummeln sich auch etliche Krankenkassen, die vor den langfristigen gesundheitlichen Folgen eines solchen Verhaltens warnen. Aber auch Lifestyle-Magazine haben dazu jede Menge im Repertoire: »Finden Sie Ablenkung!«² oder »So überwinden Sie das Grübeln (...). Konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart. Genießen Sie bewusst die schönen Momente.«³

Wilder, oft esoterischer und vor allem finanziell interessanter – also für die Anbietenden – wird es dann bei den Coaches, die allerlei gute Ratschläge zur Thematik mitbringen. Der Tenor der Lösungsansätze geht allerdings meist in eine ziemlich ähnliche Richtung: »Schluss mit Overthinking! Sag einfach Stopp zu Gedankenschleifen!«

Das klingt erst mal ganz gut und auch irgendwie nachvollziehbar. Wenn mir meine Gedanken so viele Probleme bereiten, dann wäre es doch das Beste, ich lasse das mit dem Denken mal, oder?

Nein. Und das gleich aus mehreren Gründen. Erst mal muss man sich vor Augen halten, dass Grübeln eine ziemlich natürliche Reaktion ist. Es gab Zeiten in der Menschheitsgeschichte, da war alles, was man heute unter Overthinking subsumiert, überlebenswichtig. Nur die Steinzeitmenschen, die in der Lage waren, sich auszumalen, dass hinter dem nächsten Busch ein Säbelzahn tiger sitzen könnte und was das dann für das eigene

Überleben bedeutete (Spoiler: nichts Gutes), konnten so etwas wie Vorsicht und vorausschauendes Denken entwickeln und anwenden. Die Möglichkeit, die Bedrohung denkerisch zu erfassen, sorgte dafür, Verhaltensmuster zu etablieren, die mehr Sicherheit boten. Wer darin nicht so begabt war, wurde eben Säbelzahnigerfutter. Natürliche Auslese at its best. Wir denken, fantasieren und grübeln also schon immer – und wer das gut kann, hat einen evolutionären Vorteil. Die Tatsache, dass wir heute im Alltag erfreulich selten von Wildtieren bedroht werden, hat daran nichts geändert.⁴

Was aber vor allem gegen den simplen Grübelstopp spricht: Er funktioniert nicht. Könnte man so einfach aufhören mit dem Grübeln, dann wäre es kein Grübeln. Qua Definition wohnt dieser Art des Denkens ja schon die Wiederholung inne. Grübeln ist ein hartnäckiger Geselle. Lieblingsdistanz: Langstrecke. Der Rat, man solle ihm einfach ein geistiges Stoppschild vor die Nase halten, ist genauso hilfreich, wie Menschen zu sagen, sie sollten sich jetzt auf gar keinen Fall einen pinken Elefanten mit blauem Zylinder vorstellen. Ob man will oder nicht: Der Vorhang hebt sich und schon spaziert der Dickhäuter in die imaginäre Zirkusmanege.

ALLES NUR HYPE? TRENDTHEMA OVERTHINKING

Apropos Zirkus – der findet längst häufiger im Internet statt als auf dem örtlichen Marktplatz. Besonders wild geht es in den sozialen Medien zu. Hat der Algorithmus sich erst mal auf das Thema eingeschossen, läuft der Social-Media-Feed schier über. Zugegeben, vieles davon klingt ein bisschen nach Wohlstands-

gedöns und in manchen, vielleicht gar nicht so wenigen Fällen ist es das auch: Nebelschwaden, Stockfotos von tropfenden Tränen, alles in Grautönen, darüber der Schriftzug – »Ich bin ein Overthinker ...«, Musikschnipsel in viel Moll. Solche Posts sind bisweilen mit einer derartigen Melodramatik aufgeladen, dass es schwerfällt, sie nicht auch ein bisschen amüsan zu finden. Das mag unempathisch klingen, aber wer schon mal in einem Tagebuch aus der eigenen Teenager-Zeit geblättert hat, der kennt dieses Gefühl: Zwar weißt du noch, wie gravierend du damals den Kommentar von Freundin XY, die Nichtbeachtung durch den aktuellen Schwarm oder das unfassbar peinliche Verhalten deiner Eltern empfunden hast, aber dennoch kannst du dich und deine Worte nicht mehr so richtig ernst nehmen. Ziemlich cringe. Dieses unangenehme, leichte Fremdschäm-Gefühl kann einen auch bei so manchem Content befallen, der mit dem Label Overthinking versehen durchs Netz schwirrt. Aber eben auch nicht bei jedem.

Denn Overthinking kann echten Leidensdruck auslösen. Die Bandbreite, wie sich dieser gestaltet, ist vielfältig. Genauso vielfältig wie die Lebensbereiche und Alltagssituationen, die er betreffen kann. Auch wenn manches aus der Rückschau geradezu lächerlich wirken mag, ändert das nichts am Leid des Einzelnen im konkreten Moment. Gerade Ablehnung – egal in welcher Form – schmerzt. Die Bewertung durch andere ist daher ein Kernelement von vielen Overthinking-Schleifen: Habe ich etwas Falsches gesagt? Wie habe ich es gesagt? Wie ist das bei der anderen Person angekommen?

Und wo könnte Wirkung auf andere wichtiger sein als beim Thema Beruf und Karriere?! »Overthinking stoppen: Das kannst du tun, wenn du zu viel nachdenkst« – wohlmeinende Tipps vom Jobportal Stepstone. Die Plattform warnt: »Overthin-

king macht schlechte Laune, schadet deiner Gesundheit und kann die Produktivität im Job verringern.« Die Aufzählung an Problemen, als deren Ursprung das Overthinking identifiziert wird, klingt dann schon recht bedrohlich: Verlust von Energie und Konzentration und verpasste Chancen. Da wären wir wieder bei der wiederkäuenden Kuh auf der Wiese, die es so richtig weit im Leben nicht bringen wird. Und weiterkommen ist doch das, was zählt, oder?

Es ist schon paradox: Overthinking passt nicht ins Getriebe einer auf Leistung fokussierten Gesellschaft und gleichzeitig scheinen es gerade die hohen Ansprüche eben dieser zu sein, die viele ins Dauergrübeln stürzen. Oft in Form des sogenannten *Imposter*-, also Hochstapler-Syndroms⁵, das in etwa so funktioniert: Ich bin eigentlich für meine Stelle geeignet, aber so in Selbstzweifeln gefangen, dass ich sicher bin, dass die Chefetage, das Team oder wahlweise die ganze Welt in Kürze erkennen wird, dass ich in Wahrheit vollkommen unqualifiziert bin ...

Es braucht nicht viel Fantasie, um sich vorzustellen, dass ein solches Denken dauerhaft zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung werden kann.

In die Grübelfalle zu tappen, ist also ziemlich einfach, denn es bieten sich nun mal so viele Gelegenheiten in unserer durchstrukturierten Welt dafür. Doch Overthinking ist nicht gleich Overthinking:

Auf der einen Seite existiert so etwas wie krankhaftes Grübeln. Overthinking kann ein Verhaltensbestandteil sein, der im Zusammenspiel mit anderen Aspekten wie Kontrolle, Vermeidung und Rückversicherung einen Typus von Zwangserkrankung (auch *obsessive-compulsive disorder*, kurz OCD) kennzeichnet. Die Grübelgedanken fungieren hier als eine Art

Selbstüberzeugungsmechanismus, der erfolglos darauf abzielt, Unsicherheiten und Ängste zu überwinden.⁶ Wer so von sich-im-Kreis-drehenden Gedanken zerfressen ist, dass es massive Auswirkungen auf seine seelische und körperliche Unversehrtheit hat, braucht ärztliche oder therapeutische Hilfe.⁷ Die Grenzen sind dabei notgedrungen fließend und so sehr Social Media zur Selbstdiagnose verleiten mag – im Zweifelsfall lieber auf echte Expert*innen hören. Die haben das nicht umsonst jahrelang studiert und stochern daher nicht einfach im Trüben, sondern haben umfangreiche Kriterienkataloge, nach denen sie die Lage professionell einschätzen. Neben dem Umstand, dass man von immer wiederkehrenden Gedanken gequält wird, ist eine entscheidende Frage, ob und inwieweit der individuelle Leidensdruck das normale Leben beeinträchtigt. Schaffen es Betroffene, sich gegen diese Gedanken zur Wehr zu setzen? Ist es noch möglich, Alltagstätigkeiten auf beruflicher und sozialer Ebene nachzukommen? Wenn das über einen Zeitraum von mehr als zwei Wochen an den meisten Tagen mit »Nein« beantwortet werden muss, kann das ein Hinweis auf eine vorhandene Zwangsstörung sein. Wenn zum Overthinking auch noch gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit und Interessenverlust über eine solche Zeitperiode hinzukommen, bewegt sich das Ganze in den Bereich der Depression. Depression und Zwangsstörung sind eng miteinander verbunden – nicht selten treten Zwangsgedanken und depressive Symptome gemeinsam auf.⁸ Welche schwerwiegenden Folgen solche psychischen Erkrankungen haben können, ist heutzutage glücklicherweise kein Tabuthema mehr. Auch immer mehr Personen des öffentlichen Lebens, wie etwa die Schauspielerin Nora Tschirner oder der Comedian Kurt Krömer, sprechen offen über mental health issues und wie sinnvoll es für sie war, sich therapeutische Hilfe zu suchen.

Auf der anderen Seite des Spektrums feiert hingegen die Pathologisierung eine Schaumparty nach der anderen: Gerade mit einem Hashtag davor entsteht schnell der Eindruck, dass jeder auch nur leicht grüblerische Gedanke schon ein Fall von krankhaftem Overthinking ist. Was da die innere Stimme von sich gibt? In etwa so etwas:

Eigentlich wärst du lieber auf der Couch als auf der Geburtstagsfeier eines Kollegen, aber du könntest dort ja unverhofft auf die Liebe deines Lebens treffen? Diagnose FOMO, also *Fear of Missing out*. Ganz gefährlich! Du schwankst, ob du heute noch ins Fitnessstudio gehst oder erst morgen (oder übermorgen oder nie ...)? Da hapert es offenbar an der nötigen Selbstdisziplin. So wird das nichts mit dem healthy body – und wo soll dann der healthy mind wohnen? Dass nur einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist innewohnt, wusste man schließlich schon im Römischen Reich und du kriegst es 2000 Jahre später immer noch nicht auf die Kette. Ziemlich flache Lernkurve. Grund genug, gleich nachdem der Post mit #Overthinking dazu ins Smartphone getippt ist, einen Therapieplatz zu suchen.

Es ist erstaunlich, was alles unweigerlich zur »Diagnose« Overthinking zu führen scheint. Wie schnell ein Verhalten, das eigentlich ziemlich normal ist, zu einem massiven Grübelproblem hochstilisiert wird, ist aber bei Weitem nicht nur ein Internetphänomen. Die Psychologieprofessorin Susan Nolen-Hoeksema, die bis zu ihrem Tod 2013 an mehreren Ivy League Colleges lehrte und forschte, schilderte in ihrem 2003 erschienen Buch mit dem (zugegeben nicht ganz unproblematischen) Titel *Warum Frauen zu viel denken* folgenden Fall: Jenny, eine erfolgreiche Börsenmaklerin Anfang 30, verspricht ihrem Part-

ner Peter, ihm bei den Vorbereitungen für eine kleine Hausparty zu helfen. Am Tag der Feier ist sie so sehr in die Arbeit vertieft, dass sie die Zeit vergisst und selbst erst kurz vor den Gästen eintrifft. Nicht gerade rücksichtsvoll von ihr – Peter ist verständlicherweise sauer. Am Ende des Abends streiten die beiden. Peter brüllt (!) Jenny eine halbe Stunde lang an und wirft ihr alle möglichen verletzenden Aussagen an den Kopf. Nachts sinniert Jenny schlaflos darüber, was sie auf die haltlosen Anschuldigungen hätte erwidern können, aber nicht getan hat, und wie oft Peter sie schon im Stich gelassen hat. Am nächsten Morgen sind diese Gedanken – oh Wunder – nicht verschwunden.

Wer nun vermutet, dass Jenny sich mit der Frage herumschlagen würde, ob Peters komplette Überreaktion, die laut Beschreibung nicht das erste Mal vorkommt, auf ein recht ungesundes Verhältnis hindeuten könnte und sie diese Beziehung nicht doch mal grundlegend überdenken sollte – weit gefehlt. Stattdessen beschreibt Nolen-Hoeksema, wie Jenny Gründe, aka Rechtfertigungen, für Peters Verhalten findet. Danach geht sie eine Runde joggen und schwupps, hat sie einen klaren Kopf und versöhnt sich mit Peter:

Jenny gelang es, den Konflikt zu bewältigen, weil sie mithilfe einiger Strategien aus dem Hamsterrad ihrer negativen Gedanken herauskam. Sie konnte diese Gedanken stoppen (...) Dann hörte sie auf, ihr Augenmerk darauf zu richten, was Peter gesagt hatte, sondern konzentrierte sich auf ihr Hauptziel, nämlich die Erhaltung der Beziehung mit Peter.?

Na herzlichen Glückwunsch, kann ich da nur sagen. Dank des Gedankenstopps überzeugt sich Jenny also selbst davon, dass Peters Verhalten, das anhand der Beschreibung durchaus als

missbräuchlich verstanden werden kann, nicht das Problem ist, sondern sie und ihre viel zu negativen Gedanken. Eine Erkenntnis, die von der Autorin auch noch als positives Ergebnis des Grübelstopps ausgelegt wird.

Hach, so waren sie, die misogynen 2000er. Ich hätte Jenny ja gewünscht, dass sie ihre Überlegungen nicht weggoggt, sondern sich im Gegenteil sogar mehr Gedanken macht und das *Gaslighting*, das Peter betreibt, wenn er sie als »selbststüchtige Karrierefrau« betitelt, hinterfragt. Aber dank Gedankenstopp hat Jenny es sich jetzt im (un)happily ever after eingerichtet.

Wir sehen also – das Label Overthinking lässt sich in beide Richtungen drehen: Es kann einerseits ernsthafte Erkrankungen verharmlosen, andererseits aber auch alles, was ein bisschen mehr Zeit und Hirnschmalz benötigt, als pathologisch diskreditieren.

Der ganz überwiegende Teil des Grübelmeers schwappt aber eben zwischen diesen Polen herum. Die Momente im Leben, in denen man gerne aktiv werden würde, aber es einfach nicht hinkommt, weil man offenbar eine Dauerkarte für das Gedankenkarussell gebucht hat: immer und immer wieder die gleichen Fragen und eskalierenden Sorgen, die sich wie die dudelnden Klangfetzen aus Jahrmarktlautsprechern in die Gehirnwindungen bohren. Besonders gerne nachts, wenn es draußen leiser und dafür drinnen in uns selbst umso lauter wird. Das ist nicht nur unangenehm, sondern kann uns auch daran hindern, überhaupt ins Tun zu kommen. Wir stecken fest. In unserem eigenen Kopf. Im Englischen nennt sich das dann sprachlich auch sehr hübsch: *analysis paralysis* – also Entscheidungslähmung.

Ich habe diesen Zustand das erste Mal mit etwa sieben Jahren kennengelernt, als mein Vater mir Schachspielen beibringen wollte. Zwar war mir relativ schnell klar, welche Züge die einzel-

nen Figuren machen dürfen, aber ich kam über die Eröffnung nicht weit hinaus. Das Gefühl, dass jeder Zug falsch sein könnte, weil ich ja nicht wusste, was mein Gegenüber als Nächstes machen würde und das zu einer Situation führen könnte, die über kurz oder lang im Schachmatt enden würde – das bedeutete das jähe Ende meiner Schachspiel-Karriere. Schließlich will niemand eine halbe Stunde vor einem Brett sitzen, ohne auch nur einen einzigen Zug zu machen. Frustrierend für alle Beteiligten. Was ich damals nicht verstand: Die Frage, ob ein Zug »falsch« oder »richtig« ist, ist etwas, das meist erst aus der Rückschau bewertet werden kann. Ich aber versuchte verzweifelt, alle Eventualitäten vorherzusehen, was natürlich unmöglich war.

Trotz meiner wenig erquicklichen Schachlaufbahn ist die Taktik, alle möglichen Szenarien einmal im Kopf durchzuspielen, eine, die ich auch heute im Alltag immer wieder anwende. Dass das an sich gar keine schlechte Idee ist, werden wir noch sehen – aber es ist zugegebenermaßen oft auch ziemlich mühsam. Ach, da fällt mir ein, ich hab es bisher ja noch gar nicht erwähnt: Natürlich bin ich selbst eine Overthinkerin. Wieso sollte ich sonst dieses Buch schreiben wollen?! Nun ist die Welt freilich nicht ärmer geworden, weil ich nicht die Nachfolge von Magnus Carlsen als Schachprofi angetreten habe. Aber wer ganz grundsätzlich und häufig in seinen Gedanken und Grübelschleifen feststeckt, verliert mindestens Flexibilität, oft auch Kreativität und in der Konsequenz vor allem einiges an potenziellem Lebensglück. Ziemlich unschön. Und wenn ich mich so umschaue – egal ob im realen oder digitalen Leben – bin ich mit diesem Problem nicht allein. Jetzt kommt aber die gute Nachricht: Es gibt Wege aus dem Overthinking und zwar solche, die einem nicht das Denken verbieten, sondern mit denen wir lernen, anders zu denken und so besser zu grübeln.

WARUM QUICK-FIXES UND EIN ANDERES MINDSET NICHT GEGEN GRÜBELN HELFFEN

»Jetzt stell dich nicht so an!« Ein Satz, den Menschen, die zum Grübeln neigen, nur allzu gut kennen. Doch hier gleich mal zur Beruhigung für uns Overthinker*innen: Das ist Bullshit. Und ziemlich durchsichtig obendrein. Immer wenn Themen aus dem Bereich mentale Gesundheit diskutiert werden, gibt es bei der Familienfeier oder im Social-Media-Thread diesen einen Schlaumeier, der mit der vermeintlich tief sinnigen Erkenntnis daherkommt: »Sowas gab's früher nicht.«

Das ist ein gern vorgetragenes Totschlagargument aus der In-der-Vergangenheit-war-alles-besser-Schublade. Die knarzt aber auch dann nicht weniger, wenn man sie alle fünf Minuten aufreißt. Natürlich stimmt es, dass so etwas wie Overthinking vor etlichen Jahren oder gar Jahrzehnten kein Thema war. Das ist auch nicht verwunderlich, schließlich wurde bis vor nicht allzu langer Zeit nur relativ selten über psychische Gesundheit gesprochen. Dabei gab es zweifellos schon in der jüngeren Vergangenheit, wie beispielsweise in den Generationen, die die Weltkriege mit- und überlebt hatten, genügend Traumata, die man hätte aufarbeiten können und müssen. Die Linguistin Amanda Montell sieht hier eine recht deutliche Trennlinie:

Jede Generation hat ihre eigene Art von Krise. In den 1960er- und 1970er-Jahren ging es darum, sich von der physischen Tyrannei zu befreien – hin zu gleichen Rechten und der Möglichkeit, frei zu wählen, zu lernen, zu arbeiten und sich zu engagieren. Es waren Krisen des Körpers.¹⁰