

## Grübelst Du noch oder „ruminierst“ Du schon?

**SINNERLEBEN** Entscheidungen brauchen Zeit und Tiefgang – achtsamer Prozess führt zu sinnvollem Handeln

Was ist eigentlich Grübeln? Ist es etwas, das zu uns gehört oder ist es etwas, das zu einem Symptom reduziert ist? Muss dahinter eine Diagnose stehen? Fragen über Fragen, zunächst die vorweggenommene Antwort: Beides kann sein.

### Nachdenken mit Tiefgang

Das althochdeutsche Wort Grübeln bezeichnet ein gedankliches „Graben“ in die Tiefe. Ein Nachdenken mit Tiefgang. Ein innerer Vorgang, intensives Denken auf (s)ein Thema bezogen, um zu einer Lösung zu gelangen. Objektiv gesehen ein absolut gesundes selbstreflektierendes Verhalten. Doch was ist daraus gesellschaftlich und wissenschaftlich gemacht? Grübeln ist eher zu einem bewerteten Subjekt geworden, einem „Feind“, den es zu stoppen oder zu eliminieren

heißt. Vielfach wird uns über die Medien suggeriert, dass es sich besser ohne Grübeln leben ließe. Aber, die Medaille hat bekanntlich immer zwei Seiten.

Wir befinden uns in einem Wandel der Zeit, in einem Umbruch der Werte und Normen. Vieles hat sich verändert und verändert sich meist schnell weiter. Allgegenwärtige Themen von Altersarmut über Klimawandel bis Zeitverträge fließen auf uns ein. Viel Eingabe, die es zu sortieren und verarbeiten gilt – und das Ganze bitte möglichst schnell! Sicherlich ist Ihnen die Redewendung: „Alles braucht seine Zeit“ bekannt. Wenn auch die Veränderung, der Umbruch innerhalb dieser Zeitqualität mit wenig von dieser auskommt, so ist doch der Mensch von der Natur als Individuum ausgestattet.

### Jeder braucht seine Zeit

Mit anderen Worten: Jeder braucht **seine** Zeit! Zeit zum In-sich-zurückziehen, Zeit, um dem Alltäglichen in Ruhe

nachzusinnen. In einem achtsamen und aufmerksamen Denken sein zu können, dem Eigenen Aufmerksamkeit schenken, um in die Stimmigkeit mit sich selber zu gelangen. Selbstredend an dieser Stelle ist, je mehr äußere Einflüsse jedweder Art, desto notwendiger resultiert daraus die eigene Einkehr. Das Bedürfnis wird vielleicht noch mal eben so wahrgenommen, doch dann kommt auch gleich das Nächste und weiter geht's...

### Was bedeutet Ruminat?

Schauen wir an dieser Stelle kurz auf die andere Seite der Medaille, auf der die Diagnose Ruminat steht, die viel häufiger in der Gastroenterologie als in der Psychopathologie zu finden ist. Ein internationaler Fachbegriff, der aus dem Lateinischen abgeleitet das „Wiederkauen“ beschreibt. Täglich die alten Gedanken wiederkauen und ohne einen Zielbezug in ein unproduktives Denken zu kom-

men. Ein schmaler Grat zwischen Gedankenkarussell und Grübeln.

### Vom Nachdenken in sinnvoll fokussiertes Handeln

Zurück zur Natur. Der Mensch hat eine begrenzte Aufnahmekapazität. Alles, was wir über unsere Sinne aufnehmen, hat Grenzen, die sowohl mental als auch emotional überschritten werden können. Jeder benötigt seine Zeit und seinen Raum zum Sich-leben-können. Auch mit seinen Gedanken sein zu können. Leise in sich gehen, sich vom Lauten da draußen abwenden, um anschließend zielgerichtet ins sinnvoll fokussierte Handeln zu gelangen. Wie soll ich wissen, welche zu treffende Entscheidung gut für mich ist, wenn ich nicht vorher darüber ge-grübelt habe? Mal mehr und mal weniger, je nach Anspruch dessen.

Jeden Tag müssen wir viele Entscheidungen treffen, im Privaten wie im Beruflichen.



**Kerstin Kleber**  
Heilpraktikerin  
für Psychotherapie

BILD: JOHANNES BICHMANN

Entscheidungen, die manchmal auch weitreichendere Konsequenzen haben und um sie treffen zu können, als Beispiel Klarheit und Mut erfordern. Oder herangetragene Anliegen von nahestehenden Menschen, die neben den Eigenen zusätzlich von Be-

deutung sind. Was auch immer es ist... wo oder wie kann ich meine Antwort finden, wenn nicht durch Tiefgang?

### Vom Zeithaben und achtsamen Zuwenden

Oberflächlich ist modern geworden. Zeithaben ist selten geworden. Aufmerksam sein ist fremd geworden. Statt sich in krankmachenden und schnell beantworteten Diagnose-Fragen zu verlieren, ist es manchmal ausreichend, sich dem Eigenen aufmerksam zuzuwenden. Welche Fragen der Zeit auch immer Ihre sind, über die Sie intensiv nachdenken, um zu einer Lösung zu gelangen, tun Sie es! Und sollte die eine oder andere Antwort oder die Lösung Ihres Anliegens (noch) ausbleiben, gibt es Möglichkeiten diese beispielsweise über ein Sinn-Coaching, eine psychologische Beratung oder eine psychotherapeutische Begleitung finden zu können.

→ @ [www.praxis-kerstinkleber.de](http://www.praxis-kerstinkleber.de)

Weitere Brancheneinträge finden Sie auf [nwz-guide.de](http://nwz-guide.de)



### Buchen Sie Ihren Eintrag

schnell und einfach im Internet unter [guide.nwzonline.de/branchenguide](http://guide.nwzonline.de/branchenguide)

Fragen zur Buchung beantwortet der Service Geschäftskunden, **Telefon (0441) 9988-4114**

## Ab welcher Menge schadet Alkohol?

**AUFKLÄRUNG** NWZ-Lesertelefonaktion am 18. September mit Beratern der BZgA

Alkoholabhängigkeit ist ein weit verbreitetes Problem. Unsere Lesertelefonaktion will Betroffene und Angehörige aufklären.

Jeder zehnte Deutsche trinkt mehr, als gut für ihn ist. Das bringt nicht nur gesundheitliche Probleme, sondern auch oft Schwierigkeiten in den Beziehungen zum Part-

ner, zu den Kindern, zu Kollegen. Wo liegt die Grenze für risikoarmen Alkoholgenuss? Was tun, wenn Partner, Familienmitglieder, Freunde oder Kollegen zu viel trinken? Wie schützt man sich vor Co-Abhängigkeit?

Im aktuellen Jahrbuch Sucht steht, dass auch etwa acht Millionen Angehörige

vom Alkoholmissbrauch Ihrer Partner oder Verwandten betroffen sind. Sie durchleben oft Ohnmacht, Scham, soziale Diskriminierung und Armut. In Extremfällen kommen körperliche und sexuelle Gewalt hinzu.

Fragen und Sorgen zu diesem Thema kann man während unserer Telefonaktion am

**18. September von 16-18 Uhr** anonym besprechen. An den Telefonen sitzen die erfahrenen Sucht-Expertinnen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Brigitte Hennings und Beate Kübler-Blümel.

**Rufen Sie an unter Telefon 0221/892031** (dt. Festnetz)



BILD: BZGA

### AMBULANTE, SOZIALE DIENSTE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Sozialstation Stadtschwern Jever	ambulante Pflege, Essen auf Rädern	Schlosserstr. 38 26441 Jever	04461 2029 04461 920622	<a href="mailto:info@moca-online.de">info@moca-online.de</a>
PAO - Private Altenpflege Oldenburg	Karina Waller-Stade und ihr Team	Donnerschwerer Straße 94 26123 Oldenburg	0441-69769 0441-248512	<a href="http://www.pao-oldenburg.de">www.pao-oldenburg.de</a> <a href="mailto:info@pao-oldenburg.de">info@pao-oldenburg.de</a>

### TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Beatrix Rüger-de Barse Yangsheng Praxis für Chinesische Lebenspflege	Akupunktur-Therapeutin Chin, Diätetik / Chin. Kräuter, Qigong-Kurse	Oldenburger Str. 257 26180 Rastede	04402-84040 04402-2650	<a href="http://www.yangsheng-rastede.de">www.yangsheng-rastede.de</a> <a href="mailto:info@debarse-rastede.de">info@debarse-rastede.de</a>

### ERNÄHRUNGSBERATUNG

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Anke Plate Dr. Ambrosius Wesermarsch Friesland Oldenburg	Dipl. Oecotrophologin Anke Plate & Team VDOe Kassenzulassung	Praxis: Donnerschwerer Str. 171b 26123 Oldenburg	Terminvergabe: 04734-1089085 a.plate@dr-ambrosius.de	<a href="http://www.dr-ambrosius.de">www.dr-ambrosius.de</a> Kein Produktverkauf!

### FITNESS-CENTER

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Eisenhauer Training Systemtraining z. Kräftigung des Menschen	Gesundheitsorient. Kraft- u. Ausdauertraining / Rückenprogramme	Alexanderstr. 322 Oldenburg / Bürgerfelde	0441 / 73005 0441 / 73006	<a href="http://www.eisenhauer-training.de">www.eisenhauer-training.de</a> <a href="mailto:oldenburg1@eisenhauer-training.de">oldenburg1@eisenhauer-training.de</a>

### ALTERNATIVE METHODEN

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für Systemische Lösungen und Gesundheit HP Antje Jaruschewski	Wingwave, Familienaufstellung Klassische Homöopathie	Ramakersweg 4 26125 Oldenburg	0441 / 9736194 0441 / 9736161	<a href="http://www.praxis-jaruschewski.de">www.praxis-jaruschewski.de</a> <a href="mailto:info@praxis-jaruschewski.de">info@praxis-jaruschewski.de</a>

### PAARBERATUNG

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Institut für Liebeskultur und Paarberatung Monika Entmayr und Reiner Kaminski	Beratung und Workshops für Paare	Alte Ziegelei 3 26197 Huntlosen	04487-9204277	<a href="http://www.paarberatung-oldenburg.de">www.paarberatung-oldenburg.de</a> <a href="mailto:info@paarberatung-oldenburg.de">info@paarberatung-oldenburg.de</a>

### PHYSIOTHERAPIE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für Physiotherapie Seebeck & Schröder GbR	MT, Funkt. Orthopädie, Vojta, Bobath, Kiefergelenksbehandlung Lymphdrainage etc.	Hauptstraße 85 26131 Oldenburg	0441-98336614	<a href="http://www.seebeckundschroeder.de">www.seebeckundschroeder.de</a> <a href="mailto:infophysio@web.de">infophysio@web.de</a>

### SAUNA

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Wellness-Oase Saterland	„Große Sauna- und Wellness-Landschaft mit Therapiezentrum u. Fitnessangeboten“	Krähenweg 2 - 4 26683 Saterland	04492/ 708200 04492/ 7082010	<a href="http://www.fit-gesundmunter.de">www.fit-gesundmunter.de</a> <a href="mailto:info@fit-gesundmunter.de">info@fit-gesundmunter.de</a>

### YOGA

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Sampoorna Yoga Oldenburg Yoga für alle Altersgruppen leicht erlernbar	Sampoorna Hatha Yoga wird von den Krankenkassen unterstützt	Zeughausstr. 70 26121 Oldenburg	0441-48551766 0176-60939278	<a href="http://www.sampoorna-yoga-oldenburg.de">www.sampoorna-yoga-oldenburg.de</a> <a href="mailto:info@sampoorna-yoga-oldenburg.de">info@sampoorna-yoga-oldenburg.de</a>

### AUGENOPTIK

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Kontaktlinseninstitut KONTAKTLINSE Dipl. Ing. Augenoptik Martin Hornig	Weiche/formstabile Linsen, Ortho-K, Gleitsichtlinsen, Keratokonussversorgung etc.	Marienstraße 15a (neben dem Evangelischen Krankenhaus) 26121 Oldenburg	0441-36113638 0441-36113639	<a href="http://www.kontaktlinse-ol.de">www.kontaktlinse-ol.de</a> <a href="mailto:info@kontaktlinse-ol.de">info@kontaktlinse-ol.de</a>