

„Gute Nacht, ihr Sorgen...“

... leckt mich am Arsch – bis morgen.“

Mit diesem Satz beendete der Vater einer Freundin allabendlich seinen Tag, drehte sich im Bett um und begann zu schnarchen.

Und was machen Sie, wenn Sie Sorgen haben? Verwöhnen und kultivieren Sie diese im Sinne von: ich Armer, ich habe so viel Kummer? Oder kehren Sie sie lieber unter den Teppich und tun so, als hätten Sie keine Probleme? Vielleicht machen Sie auch andere Menschen oder Umstände für Ihr Dilemma verantwortlich? Oder spülen Sie die Sorgen mit Alkohol runter?

Im Gespräch dichtete mein FH-Kollege Frank Pfeilschifter spontan Folgendes:

„Sorgen zehren ganz bewusst
an unser aller Lebenslust.“

Andere Menschen reagieren psychosomatisch auf Stress und Sorgen. Die Seele drückt sich dann in Körpersymptomen aus wie z.B. in Magenschmerzen (Sorgen, die einem „auf den Magen geschlagen“ sind) oder in Kopfweg (sich den Kopf zerbrechen vor lauter Sorgen).

Die Inhalte der Sorgen sind in verschiedenen Lebensphasen auch unterschiedlich, denn ein Teenager hat eher Themen wie Liebeskummer, Schule und welchen Beruf er ergreifen soll. Ein kurz vor der Rente stehender Mensch wird sich demgegenüber eher überlegen, was er mit der freien Zeit anfängt oder hat Sorgen um seine Gesundheit.

Es gibt aber auch das Wort „ver-sorgen“, was meinen kann, dass man gut für sich „sorgt“ und damit auch die Sorgen „vertreibt“. Aber was wäre mit uns, wenn wir keine Sorgen hätten? Kämen die Sorgen dann zu uns? Stellen Sie sich doch mal vor, Sie wachen eines Morgens auf und haben keine Sorgen mehr – was würden Sie tun? Würden Sie sich welche kreieren oder könnten Sie diesen sorgenfreien Zustand genießen?

Denen, die alles schwer nehmen, manchmal vielleicht auch aus einer Mücke einen Elefanten machen, hält Jürgen von der Lippe singend entgegen: „Guten Morgen, liebe Sorgen, seid ihr auch schon alle da?“ Und der Autor Jochen Mariss ergänzt: „Sag den Problemen, ich komme nach dem Frühstück. Aber sie brauchen nicht auf mich zu warten. Echt nicht.“ Eine andere Affirmation könnte sein: „Ich bin froh, ich bin heiter, das Glück ist mein Begleiter“. Wenn Sie diesen Satz täglich öfter wiederholen, dann kann er wie ein guter Samen in Ihrem inneren ‚Psychogarten‘ aufgehen und wird die bisherigen negativen ‚Unkrautgedanken‘ ersetzen.

Die Frauenrechtlerin Alice Schwarzer äußerte in einem Prominenten-Special der RTL-Sendung „Wer wird Millionär“: „Wir wollen jetzt erst mal dankbar sein.“ Doch diese Fähigkeit geht uns bei einer Klagenmentalität vollkommen verloren. Wir sehen, was uns fehlt, verloren gegangen ist oder welcher Mangel ansonsten besteht. Stattdessen könnten wir auch den Blick auf die Potenziale, die wahren Reichtümer, das, was wir haben und was uns auch erspart geblieben ist, richten. Wir müssen mit dieser Blickrichtung nicht das Negative, Unfaire, Falsche ‚schön-denken‘, aber wir könnten mit bescheidener Dankbarkeit uns des Positiven, Fairen und Wahren erfreuen. Stärkt das nicht viel mehr unsere Psyche und das

Herz? Und so gestärkt könnten wir wieder neue Stärke verbreiten, statt zur Destabilisierung beizutragen.

Oder wie wäre einmal ein gedanklicher Sprung in die Zukunft mit der Frage: Wenn ich die Welt verlassen habe, welchen Beitrag habe ich dazu geleistet, dass sie besser geworden ist? Diese Überlegungen helfen, sich auf etwas Gutes zu fokussieren, eigene Sorgen zu relativieren oder sein Potenzial voller Sinn einzusetzen statt die Lebensenergie auf Sorgen zu verschwenden.

Bei allem sind unsere Einstellungen und Bewertungen sehr wichtig. Wenn wir im Sumpf der Sorgen versinken und uns dabei selbst immer mehr leid tun, dann kann man nur schlecht konstruktive Lösungen herbeiführen. Und das Mitleiden der so anteilnehmenden Umwelt verstärkt dabei leider unsere Leidensposition, so dass wir noch weniger motiviert sind, diese aufmerksamkeitserschleichende Möglichkeit zu verlassen.

Demgegenüber wäre eine Haltung aufbauend, die Sorgen und Probleme als Herausforderung und nächste Lernschritte betrachtet. Ich habe ja nur dort Schwierigkeiten, wo ich noch nicht kompetent genug in meiner Konfliktlösungsstrategie bin. Also, danke, dass es neue Sorgen gibt, die mich erkennen lassen, wo ich mich mehr und bewusster um mich selbst sorgen kann. Menschen, die dies tun und somit auch vor der eigenen Haustüre kehren, die werden wahrscheinlich auch nicht so schnell anderen das Leben zur Hölle machen.

Und für die überbesorgten Grüblertypen hilft vielleicht die Leichtigkeit des folgenden Satzes, der aus anonymer Quelle stammt: „Ich liebe Probleme. Sie sind das Einzige, was man nicht ernst nehmen muss.“ Der typische „Unter-den-Teppich-Kehrer“ sollte das wiederum nicht beherzigen, sondern eher reflektieren und hinterfragen lernen: was läuft schief, wie will ich es stattdessen, wer könnte mich unterstützen, was ist der nächste kleine Schritt zur Veränderung, usw. Diese W-Fragen-Technik kommt mehr aus unserem erwachsenen Ich, dass sich verantwortlich um Lösungen bemüht.

Vielleicht gehört auch eine große Portion Selbstliebe und Liebe zum Leben dazu, um mit dem Belastenden fertig zu werden. So, wie es der Arzt Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer am 13.5.2004 im SWR 1-Interview sagte: „Ich möchte 100 Jahre alt werden, weil ich das Leben liebe.“ Er spricht von einer „Brutto-“ und einer „Netto-Lebenszeit“. Die Erste ist die tatsächlich gelebte Zeit und die Zweite die bewusst gelebte und selbstbestimmte Zeit.

Wie würde Ihre Bilanz am Lebensende aussehen in Bezug auf die Sorgen-Lebenszeit? Vielleicht erleichtert es schon, wenn man am Tagesende Bilanz zieht und sich fragt, was man am nächsten Tag zum „Entsorgen“ der Sorgen und zum Glücklichsein tun kann. Ein kleines Einschlafritual kann danach dann mit Hilfe des Autogenen Trainings erfolgen, indem man die Sorgen kleinen „worry dolls“, wie sie in Guatemala hergestellt werden, übergibt, sie in Gottes Hände legt oder aber wie eingangs beschrieben, indem man sagt: „Gute Nacht, ihr Sorgen...“

Weiterführende Literatur:

Asgodom, Sabine (2004): Genug gejamert. Wie das Leben mehr Spaß macht. Berlin: Econ.

Grönemeyer, Dietrich H.W. (2003): Mensch bleiben. Freiburg: Herder.

Hay, Louise L. (1993): Du bist dein Heiler! Stärkende Gedanken für jeden Tag. München: Heyne.

Hay, Louise L. (2001): Das Leben lieben. München: Heyne.

Klein, Stefan (2004): Einfach glücklich. Die Glücksformel für jeden Tag. Berlin: Rororo.

Tschechne, Rainer (2003): Die Angst vor dem Glück. Warum wir uns selbst im Weg stehen.
München: Langen Müller.