

DOKTORS KOLUMNE

RHEINISCHE POST 17.3.06

Seelischer Frühjahrsputz
Frühlingsgefühle bis in den Herbst hinein?

Gesunde Menschen lassen sich vom Frühling mit seiner Wärme und dem strahlenden Licht, seinem Blühen und Grünen anstecken. Sie nutzen das Keimen und Knospen, um Schwung zu holen zum eigenen seelischen Frühjahrsputz, zum Lockern von Hemmungen und Beklemmungen.

Sie beantworten sein äußeres Angebot mit einem positiven inneren Echo.

Aber nicht allen Menschen ist dies vergönnt!

Gabriele F. wundert sich über sich selbst:

„Bei diesem schönen Wetter und dem fröhlichen Vogelgezwitscher müssten sich doch meine Probleme von selbst lösen! Richtig gut drauf sein müsste ich. Und was mache ich? Ich werde immer trüber und trauriger. Am liebsten möchte ich mich im Bett verkriechen!“

Statt offen zu sein für alles, was nun möglich ist, setzt sie sich unter Druck und sieht überall Erwartungen an sie, die sie erfüllen soll. So kann man sich am Frühling sogar depressiv machen. Eine andere Variante, es sich schwer zu machen, heißt: „Um im Frühling glücklich sein zu können, müsste ich einen Partner (oder eine Partnerin) haben.“ Aber auch ein Garten oder wenigstens ein Balkon gehören zu den äußeren Bedingungen, die viele Menschen benötigen, bevor sie bereit wären, sich vom Frühlingsrausch mitreißen zu lassen.

Und selbst **mit** einem Garten kann man sich im Frühling die Laune verderben. Menschen, die überall Leistungsdruck wittern, hört man sagen: „Schrecklich,

jetzt geht's wieder los, jetzt kommt die Gartenarbeit wieder auf mich zu!“ Statt Blumen und Blüten sehen sie vor allem das Unkraut. „Aber es gibt's doch tatsächlich das Unkraut. Überall kann ich es doch sehen“ –wird der Ordnungsliebende, vielleicht sogar etwas Zwanghafte sagen. Das schon. Aber wir könnten den Frühling doch zum Anlaß nehmen, die eigene Sichtweise noch einmal zu überprüfen: Könnte ich dem Leistungsdruck nicht eine andere Richtung geben? Anstatt zu denken, die Aufgaben und Pflichten kommen auf mich zu, könnte ich doch ab jetzt auf sie zu gehen. Diese Sichtweise erleichtert nicht nur die Gartenarbeit.

Oder: Wieso denke ich eigentlich immer wieder, dass ich alles mögliche erst einmal brauche, um glücklich zu sein. Bin ich da nicht etwas sehr abhängig von äußeren Bedingungen? Klar, kann ein Frühling mit Partner besonders schön sein (dann aber bitte auch noch frisch verliebt!) oder mit einem Garten oder Balkon.

Aber, kann ich mein Leben nicht auch ohne das alles als „reiz-voll“ empfinden? Und: Muss ich weiterhin überall vermutete Erwartungen erfüllen oder kann ich endlich merken, dass ich gar nichts muß: Ich muß nicht spazieren gehen, nur weil die Sonne scheint; ich muß nicht fröhlich sein, wenn ich es gerade nicht bin.

Im Ich-muß sitzt weder Initiative noch Temperament sondern nur Müdigkeit. Vielleicht sollte ich also mein „Ich-will“ wieder etwas blank polieren.

Nach so einem seelischen Frühjahrsputz können Glücksgefühle, Lebenslust und Begeisterung wieder sprießen. Dann heißt es: Frühlingsgefühle? Die dauern bei mir bis in den Herbst hinein!