

DOKTORS KOLUMNE RHEINISCHE POST 5.8.2005

Sorgloser durchs Leben

Wenn innere Zweifel die Oberhand gewinnen

Bei Frau R. haben die „inneren Saboteure“ voll zugeschlagen. Sobald sie sich freuen oder etwas genießen möchte melden sich Befürchtungen und innere Zweifel. Ja, sogar Ängste. „Ich mach mir nur noch Sorgen, Frau Doktor, es gibt nichts, was ich unbekümmert angehen kann. Seit Wochen hatte ich mich auf den Urlaub gefreut. Dann kamen nur noch Befürchtungen: das Hotel könnte zu laut sein, Milben im Bett, fettes Essen, schlechtes Wetter – es gab nichts, worüber ich mir nicht Sorgen machen konnte. Als ich diese am Urlaubsort fröhlich über Bord werfen wollte, verstauchte ich mir doch glatt bei einem Ballspiel den Fuß.“

Auch Herr M. kennt diese inneren Spielverderber. Möchte er einen Kriminalroman kaufen und hält ihn schon in Händen, meldet sich sorgenvoll seine Gegenstimme: „Für so was soviel Geld und Zeit verschwenden? Solltest Du nicht besser ein wertvolleres Buch kaufen?“

Sogar ein Kinderlied kennt dieses Thema: „Will ich in mein Gärtlein gehen und die Blumen gießen, steht ein grimmig Männlein da, will es mir verdrießen.“

Sehr viele Menschen haben mit dieser bedrückenden Stimme in sich zu tun, die in vielen Variationen auftritt. Daher hat das Lied auch acht Strophen. Alle handeln davon, was das Männlein einem alles kaputt machen kann.

Typische Sätze in solchen Situationen lauten: „Immer, wenn ich etwas genießen möchte, kommt Zweifel auf: darf ich das?“ „Möchte ich mich einfach ausruhen, in den Regen schauen oder Musik hören,

meldet sich der kleine Griesgram: „Wohin wird das führen, vielleicht tust Du demnächst überhaupt nichts mehr!“

Woher stammen diese inneren Verdrießer?

Zunächst durften die Betroffenen als Kinder nicht vertrauensvoll und sorglos genug ins Leben hinein wachsen – aus welchen Gründen auch immer.

Später haben sie verpaßt, die Warnungen und die Bedenken, die sie im Dialog mit Eltern und Lehrern in sich aufgenommen haben, im Laufe ihres Lebens immer wieder zu überprüfen, abzumildern und fürs Leben brauchbarer zu machen. So wimmelt es in ihnen nur so von inneren Geboten, Verboten oder gar Drohungen, die ihnen als Kind zum Überleben und brav sein helfen sollten, ihnen heute das Leben aber unnötig schwer machen.

Wie wird man sie wieder los?? Nicht so einfach!

Die Lösung im Kinderlied ist allerdings genial: Das Leben verdrießende Männlein läßt erst dann vom Kindlein ab, als dieses verspricht es immer mit in sein Gebet einzuschließen. Volksweisheit und Psychotherapie denken hier ähnlich: Man kann diesen boykottierenden Teil nicht einfach aus sich hinaus komplimentieren. Aber man kann ihn umstimmen, indem man ihn zu sich nimmt, mit ihm redet und ihn so zivilisiert. Dann arbeitet es in der Seele mit in die gewünschte Richtung und kann mit seiner Kraft sehr hilfreich sein. So würde Frau R. dann nach einer Verwandlung des kleinen Unterdrückers in einen Unterstützer vor dem nächsten Urlaub sagen können: Ich freue mich auf den Urlaub. Und wenn wir dort ankommen, werden wir schon sehen! Mit allem werden wir fertig werden!