

Ein großer Teil der Sorgen besteht aus unbegründeter Furcht.

- Jean Paul Sartre

Das heutige Thema: Sorgen.

Wer kennt's nicht? Das ewige Grübeln über eventuell eintretende Probleme, über Gefahren, Risiken, Konsequenzen. Das detaillierte Ausmalen des schlimmsten Falles. Deswegen möchte ich eine Überlegung in den Raum stellen und mit dir besprechen:

Wenn es für ein Problem eine Lösung gibt, warum sollte ich dann besorgt darüber sein? Und wenn es für ein Problem keine Lösung gibt, was bringt mir die Sorge dann?

Natürlich ist das Leben viel facettenreicher als es diese Überlegung widerspiegeln kann, aber ich möchte dich trotzdem einladen mal darüber nachzudenken.

Warum machen wir uns eigentlich Sorgen? Im Endeffekt ist das einfach ein Schutzmechanismus von unserem Gehirn, das uns vor Gefahr schützen will. Dem Gehirn geht es nicht darum, ob wir unbeschwert und glücklich leben, es geht ihm darum, dass wir leben. Für das Gehirn geht es quasi immer um Leben oder Tod.

Natürlich ist dieser Schutz in Situationen, wo wirkliche Gefahr droht, wenn wir an einem Abhang oder auf einem Hausdach stehen beispielsweise, äußerst vorteilhaft für uns. Allerdings kann uns die unbegründete Furcht viel Lebensqualität rauben. Und wir können von großem Glück sprechen, dass im Alltag häufig gar nicht so viel auf dem Spiel steht.

Sich Sorgen zu machen ist eine erlernte Angewohnheit und genau so können wir auch lernen gelassener mit (scheinbaren) Problemen umzugehen.

Mal ehrlich, wie oft hast du dir schon Sorgen gemacht, dir die schlimmsten Konsequenzen ausgemalt, dich in deinen Gedanken ständig mit diesem Problem oder Angst beschäftigt und wie oft ist tatsächlich der Worst Case eingetroffen?

Sich Sorgen zu machen bedeutet nicht, dass wir die Kontrolle haben! Es bedeutet, dass wir in diesem Moment kein selbstbestimmtes Leben führen. Wir lassen uns von unseren Gedanken leiten, dabei sind wir viel mehr als das. Wir sind nicht unsere Gedanken! Es sind nicht die Probleme, welche die Sorge auslösen, sondern unsere Glaubenssätze, Erfahrungen, Überzeugungen und Gedanken, die diese Gefühle in uns hervorrufen. Das siehst du an diesem Beispiel: ein und die selbe Situation - sagen wir mal einen Vortrag vor 5000 Menschen halten - kann für den einen Menschen Monate voller Sorgen, Ängste und ein riesiges Problem bedeuten und für den anderen eine Leichtigkeit sein. Gefühle und

Gedanken sind so machtvoll, dass wir ihnen einfach glauben, ohne zu hinterfragen. Dabei können, dürfen und sollten wir genau das tun.

Wir haben verlernt die Situationen und Probleme, mit denen wir uns beschäftigen müssen, realistisch einzuschätzen.

Folgende Übung kann dir helfen:

- gibt es für dein Problem eine Lösung? Ja? Wie kannst du dieser Lösung näher kommen? Was ist der erste, kleinste Schritt, den du tun kannst, um das Problem (vielleicht Schritt für Schritt) zu lösen?
- gibt es für dein Problem keine Lösung? Was kann dir die Sorge dann bringen? Sind deine Gedanken hilfreich und nützlich für dich oder arbeiten sie gegen dein inneres Glück? Besteht die Möglichkeit das Problem zu akzeptieren und bringt dieses Hindernis vielleicht irgendeinen klitzekleinen Vorteil mit sich? Kannst du daraus etwas lernen?

"Du hast die Wahl. Du kannst dir Sorgen machen, bis du davon tot umfällst. Oder du kannst es vorziehen, ein bisschen Ungewissheit zu genießen." - Norman Mailer

Alles Liebe
Deine Bianca