

“Verbringe die Zeit nicht mit der Suche nach einem Hindernis, vielleicht ist keins da”

Kolumne von Werner Niebel

Der Schriftsteller Franz Kafka war, laut meiner Recherche, 36 Jahre alt, als er 1920 dieses Zitat niedergeschrieben hat. Es ist also fast schon ein Jahrhundert alt. Ungeachtet dessen hat die Äußerung auch heute noch ihre Daseinsberechtigung. Nicht selten treten wir auf der Stelle, weil es uns daran mangelt, Entscheidungen zu treffen. Wir drehen uns und wenden uns um alles richtig zu machen. „Was wäre wenn?“ hat sich sicher jeder schon einmal gefragt. Befriedigende Antworten darauf zu finden ist mühselig, fast unmöglich. Man kann spekulieren, berechnen oder die Sterne um Rat befragen. Letztendlich gilt es abzuwarten, wie die Würfel fallen und was die Zukunft für uns bereithält.

Menschen die von Natur aus pessimistisch eingestellt sind haben besonders viel Angst vor dem was passieren könnte. Sie machen sich das Leben erheblich schwerer als es ist. Ich habe schon viele Gruppen – und Einzelgespräche mit Menschen geführt, denen das Grübeln und Gedankenmachen wirkliche Probleme bereitet. Wer mich kennt weiß das auch ich oftmals dazu neige, erst einmal die Hindernisse ins Auge zu fassen, bevor ich die schönen Dinge im Leben wahr nehme. Hängt man erst einmal in der Spirale des Grübelns fest, kann man sich nur schwer davon lösen. In unserer Selbsthilfegruppe gibt es Menschen die schon über mehrere Jahre erfolglos an einer Lösung ihres Problems arbeiten, weil sie sich nicht entschließen können eine richtige Entscheidung zu treffen. Gibt es überhaupt richtige oder falsche Entscheidungen? Darüber nachzudenken ist eine mühselige Angelegenheit und wird das

Grübeln eher verstärken als helfen ein Problem zu lösen.

Da haben es die Optimisten um ein Vielfaches einfacher. Ihnen fällt es oftmals nicht schwer mit Hindernissen umzugehen, oder besser gesagt: Sie nehmen eine andere Route auf, um die Hindernisse zu umgehen. Auch wenn dadurch ein Umweg entsteht, kann das Frohnaturen nicht erschüttern. Ihre Devise „Umwege sind auch Wege“ bringt sie irgendwann doch an das gewünschte Ziel.

Barrikaden die uns immer wieder daran hindern wollen weiter zu kommen, sind aber auch Möglichkeiten zu wachsen und stärker zu werden. Hier fließen erneut meine Erfahrungen der SHG Angst Panik Depression Odenwald mit ein. Im gegenseitigen Austausch haben wir schon oft festgestellt, dass wir an schwierigen Aufgaben nicht nur verzweifeln sondern auch wachsen können. Wir, in der SHG, versuchen uns gegenseitig zu stützen und zu helfen. Das gelingt nicht immer. Trotzdem kann ein gemeinsames Gespräch über Probleme eines Einzelnen bewirken, dass dieser sein Problem ein wenig anders sieht. Die Sichtweise aus einem anderen Blickwinkel kann zu lösungsorientiertem Handeln beitragen. In unserer SHG funktioniert das meistens gut.

Das kann aber überall klappen. Sicherlich kommen wir alle im Laufe unseres Lebens mit Menschen in Berührung, die von grüblerischen Gedanken ausgebremst werden. Ratschläge wie zum Beispiel: „Du musst das einfach so machen, wie du es für richtig hältst. Hör’ auf deinen Bauch“, sind hier weniger dienlich. Ein Mensch der ständig grübelt und sich Gedanken macht kann nicht



Foto: www.lonniegraphie.de

so einfach etwas „machen“ oder „entscheiden“. Er kann auch nicht mehr auf sein Bauchgefühl vertrauen, weil er viel zu schnell überfordert ist, Entscheidungen zu treffen. Hier gilt es dem Menschen ein wenig Zeit zu schenken und ihm zuzuhören. Vielleicht erscheint das Problem oder Hindernis für die zuhörende Person gar nicht so groß oder unlösbar. Für die erzählende Person ist es aber in diesem Moment das Schlimmste auf der Welt. Wenn wir in der Unterhaltung die Probleme des anderen nicht ernst nehmen oder verharmlosen können wir unser Gegenüber verletzen. Nicht ernst genommen werden ist ein sehr erniedrigendes Gefühl.

Aber wenn es gelingt, im gegenseitigen Austausch über eine Schwierigkeit, Lösungsmöglichkeiten zu finden, entsteht für beide Seiten ein gutes Gefühl.

Wie schon erwähnt, es funktioniert nicht immer, aber es ist immer ein Versuch wert.

Wenn wir alle ein wenig näher zusammenschließen, können wir auch alle davon profitieren.

Hilfe zur Selbsthilfe. Nicht nur innerhalb der SHG-Überall!

Kontakt: werner@sofortsurf.de | www.shg-angst-panik-depression.de