

Sorgen

C.P.Seibt`s Kolumne für Kompetente

Was aus den Sorgen machen

Meine Grossmutter mütterlicherseits hatte eine Begabung, mit der sie ihre Umgebung nervte und erleuchtete, ähnlich wie Augustinus, Franz von Assisi oder andere Weise: Sie pflanzte plötzlich einen Satz in die Mitte einer kritischen Situation, der sass. Der sass da, machte sich breit. Es gefiel ihm und so blieb er. Einer dieser Sätze war: Die beste Sorge taugt nichts, wenn Du nichts draus machst. Rumms. Franz von Assisi war einige Jahrhunderte vor ihr ausführlicher: „Herr, gib mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, die Gelassenheit, das Unabänderliche zu ertragen und die Weisheit, zwischen diesen beiden Dingen die rechte Unterscheidung zu treffen.“

Sorgen haben

Was macht ein Mensch, der Sorgen hat? Probleme? Ängste?

Er lebt damit. Aber nicht gut:

Der Mensch sorgt sich weiter. Vielleicht wird er die eine Sorge los. Aber dann bleiben genügend übrig. Ausserdem kommen laufend neue Sorgen dazu.

Oder der Mensch löst ein Problem. Und was passiert dann? Genau, ein neues Problem taucht vor ihm auf. (Was sehr schnell geht, denn seit einiger Zeit bezeichnen wir ganz alltägliche Aufgaben als „Probleme“.)

Der Mensch versucht vielleicht, seine Ängste zu verstehen. Möglicherweise gelingt ihm das manchmal. Und – kommen dann neue Ängste?

Sie kennen die Antwort. Es gibt endlos viele Theorien und Therapien gegen das Sorgen und Ängstigen. Und der Erfolg? Ihr Erfolg?

Weshalb? Deswegen:

Unübliche Aufgabe

Sie können Ihre Sorgen, Probleme und Ängste nie wie eine beliebige Aufgabe lösen. Einen schmerzenden Zahn können Sie notfalls herausreissen, Liebeskummer nicht. Über ein verlorenes Geschäft können Sie sich mit dem nächsten Gewinn hinwegtrösten, über den Verlust eines Menschen nicht.

Ihre ansonsten gut funktionierenden Methoden versagen einfach deshalb, weil das Problem kein übliches Problem ist, sondern eine Bewegung. Aller Kummer mit Sorgen und Problemen hat gemeinsam eine entscheidende Bewegung. Leider tief verborgen.

Diese Bewegung will in Gang kommen, Sie muss es, damit Sie danach das tun können, was Ihnen gut tut.

Verstehen Sie diese entscheidende Bewegung nicht, dann bleiben Sie stehen und alle Sorgen und Probleme bleiben bei Ihnen. Behindern Sie diesen einfachen Prozess, dann bleiben Sie in den Details stecken, dann müssen Sie sich mit fragwürdigen Methoden und Werkzeugen zu helfen suchen. (Mit einer Zange gegen Liebeskummer.)

Bewegung verstehen

Verstehen Sie aber diese entscheidende Bewegung, diesen einfachen Prozess, dann wird alles viel, viel leichter.

Auf dem tiefsten Grund aller Sorgen finden Sie eine Bewegung, die eine Veränderung will, also Wandel.

Sie sorgen sich beispielsweise darum, dass es heute gut ist, so, wie es ist - aber morgen schlechter sein könnte.

Sie sind gesund - könnten aber krank werden.

Sie leben mit einem Menschen - könnten ihn aber verlieren.

Sie haben Arbeit- könnten die aber verlieren.
Sie können gut für sich sorgen - aber vielleicht eines Tages nicht mehr.
Ganz zu unterst, tief drinnen, verändert, verwandelt sich etwas.
Tief drinnen geht es für Sie um eine mögliche Bewegung, einen Wandel.
Immer.

Wandel können Sie

Und Wandel, Wandel müssen Sie nicht fürchten. Wandel können Sie.
Wandel können Sie,
wenn Sie von Hier nach Da gehen.
Wenn Sie Heute etwas anders machen als Gestern.
Wenn Sie etwas weglassen.
Wenn Sie etwas dazu tun.
Wenn Sie etwas beeinflussen.
Wenn Sie formen, gestalten, arrangieren.
Wenn Sie anders sehen als bisher.
Wenn Sie etwas anders tun.
Wenn Sie die Richtung wechseln.
Sie spüren dass Sie mit dem Wandel gehen, wenn Sie sich bewegen. Oder etwas.
Oder andere.
Und dann können Sie nicht scheitern, allenfalls stolpern – und dabei immer besser werden.

Keine Rezepte

Es gibt Tausende Rezepte für Ihre Probleme, Sorgen, Ängste. Sie kennen all diese Angebote. Nur ganz wenige sind wirklich gut für Sie. Das wissen Sie längst auch. Aber selbst die besten Rezepte, Ratschläge, Hilfen wirken nur, wenn Sie zuvor entdecken

Sie selbst sind's

Sie sind bestens unterwegs, wenn Sie wahrnehmen:

- * dass es um einen Wandel geht,
- * wie Sie den Wandel akzeptieren,
- * und wie Sie den Wandel gestalten.

Erst und meistens sehr schnell wird Ihnen klar, was Sie nicht ändern können. Gut so. Und dann bleibt sehr viel übrig, was Sie ändern können, weit mehr, als die Sorge im ersten Moment erkennen lässt.

Dieser grosse Rest ist immer das, was Sie wandeln können.

Wenn Sie diesen Wandel dann gestalten, wie Sie wollen, dann haben Sie gewonnen. Tatsächlich.

Was Sie gewonnen haben?

Erstens sehen Sie neu und klar Ihre Lage.

Zweitens erkennen Sie dann auch die Chancen.

Drittens können Sie sich entscheiden, was Sie jetzt tun wollen.

Jetzt taugen Ihre Sorgen was.

Viel Glück!