

Sorgen kommen meist am Abend zu Besuch. Wenn sich der Tag verabschiedet und wir uns nach erholsamer Ruhe und Schlaf sehen. Was der Chef wohl mit seiner Bemerkung sagen wollte? Ob hinter den schlechten Blutwerten eine schwere Erkrankung steckt? Hoffentlich passiert den Kindern nichts auf ihrer Reise! Als ahnten unsere Gedanken, dass wir zu erschöpft sind, um sie zu verjagen, brummen sie wie lästige Fliegen durch den Kopf und hindern uns am Einschlafen. Am nächsten Morgen fühlen wir uns oft matt und wie gerädert. Und wünschen uns nur noch eines: dass wir uns endlich weniger Sorgen machen würden!

Sorgen sind menschlich

Für viele Menschen wäre das eine Befreiung, die aber unmöglich scheint. Dabei sind wir unseren zermürbenden Gedanken gar nicht hilflos ausgeliefert. Im Gegenteil: Wir können sie sogar aktiv gestalten. Und dabei hilft Folgendes: Wir müssen unsere Sorgen von Grund auf verstehen.

„Wenn wir uns Sorgen machen, konfrontieren wir uns mit Situationen, die uns bedrohen würden, wenn sie einträten“, erklärt Klaus Oelbracht von der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster. Dies sei ein ganz natürliches, menschliches Verhalten, so der Diplom-Psychologe. „Der Mensch sucht Gewissheit, deshalb ist er dem Leben gedanklich stets einen Schritt voraus.“ Da die Zukunft aber nun einmal ungewiss ist, malen wir uns in der Fantasie auch negative Szenarien aus, die uns widerfahren könnten.

Wer liebt, sorgt sich

Worüber wir uns Sorgen machen, hängt vom Einzelnen und auch von seinem Alter ab. „Jüngere fürchten sich eher vor kurzfristigen Ereignissen, wie zum Beispiel einer Examensprüfung“, erklärt Klaus Oelbracht. Ältere Menschen haben dagegen meist langfristige, existenzielle Sorgen.

„Sie fürchten sich am meisten vor Krankheit, Armut und Alter.“ Allen Menschen gemein sind die Sorgen um unsere größten Werte. Um die Menschen, die wir lieben – Kinder, Partner, Familie, Freunde. Viele von uns kennen das sicher: Oft reicht allein schon die Vorstellung, ihnen

könnte etwas zustoßen, damit das Herz bis zum Hals klopft. „Diese Angst“, meint der Experte, „ist Ausdruck unserer Liebe.“

Ängste können lähmen

Damit die Sorgen aber nicht übermächtig werden, sollte man sich jede Sorge einzeln anschauen. Ist sie berechtigt oder nicht? Eine selbstständige Unternehmerin, die auf die katastrophalen Umsätze vergangener Monate zurückblickt, hat sicher recht, sich Sorgen um ihre Existenz zu machen. Dass den Kindern etwas zustoßen könnte – diese Sorge ist zwar verständlich, aber vergleichsweise unkonkret und zudem sehr unwahrscheinlich. „Schauen wir unsere Ängste genau an, erkennen wir meist selbst, ob es berechtigte Indizien dafür gibt – oder ob wir uns über die Maßen sorgen“, sagt Klaus Oelbracht.

Gerade dieser Art von Sorgen gilt es rasch Grenzen zu setzen – und sie als die Unwägbarkeiten des Lebens anzunehmen, denen sich jeder Mensch im Zweifel stellen muss. Auch wenn uns das Unbehagen bereitet.

Schaffen wir das nicht, bezahlen wir einen hohen Preis. „Das Sorgenmachen kann zu einem eigenständigen Problem werden“, so der Experte. Springen die Gedanken von Sorge zu Sorge und kommen körperliche Beschwerden wie anhaltende Schlafstörungen, Reizbarkeit oder Muskelverspannungen dazu, kann es sich dabei um Anzeichen für eine generalisierte Angststörung (GAS) handeln, die therapeutischer Hilfe bedarf.

Schreiben Sie Sorgen auf

Manchmal helfen aber auch schon Gespräche mit Freunden oder Vereinbarungen, damit sich die Sorgenschleifen nicht verknoten. Zum Beispiel, dass sich die Kinder zweimal aus dem Urlaub melden, dass es ihnen gut geht.

Am wichtigsten sei jedoch, jede Sorge mindestens einmal für sich zu Ende zu denken, sagt Klaus Oelbracht. Ein gutes Hilfsmittel kann ein Sorgen-Tagebuch sein. Nehmen Sie sich Zettel und Stift, und beschreiben Sie die Situationen, die Sie fürchten. Statt wie üblich Runde um Runde auf dem gedanklichen Sorgen-Karussell zu drehen, überlegen Sie sich einige annehmbare

Lösungsmöglichkeiten – wie Sie sich verhalten können, wenn diese Situation tatsächlich eintritt. So werden Sie das Gefühl bekommen, das Leben im Griff zu haben – und ihren Ängsten nicht mehr ausgeliefert zu sein.

Gleichsam setzen Sie Ihre negativen Gedanken in positive Energie um. Konkrete Sorgen können dann sogar eine nützliche, sinnvolle Funktion entwickeln. „Führen wir uns noch einmal das Beispiel der selbstständigen Unternehmerin vor Augen oder einer Frau, die um ihren Arbeitsplatz fürchtet, weil der Chef Entlassungen angekündigt hat“, so Klaus Oelbracht. „Beide können gegebenenfalls viel besser auf die Insolvenz oder den Jobverlust reagieren, weil sie sich zuvor bereits damit auseinandergesetzt haben.“ Oder aber sich rechtzeitig überlegen, was sie aktiv dazu beitragen können, um die Situation abzuwenden.

Es ist das Jetzt, was zählt

Natürlich geht es nicht darum, Illusionen zu verkaufen. Finanzkrisen, Grippegefahren oder ganz private Sorgen wird es immer geben. Und sie sind real. Wie Sie damit umgehen, liegt aber an Ihnen: Nehmen Sie sich deshalb fest vor, dass Ihre Freude am Leben überwiegt.

„Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken“, wusste schon Mark Aurel, römischer Kaiser und Philosoph. Was er uns damit sagen wollte? Wer sich nur mit den Unwägbarkeiten und Gefahren des Lebens beschäftigt, kann das Schöne nicht mehr wahrnehmen. Es ist doch mal einen Versuch wert: Malen Sie Ihre Zukunft einfach einen Tag lang bunt. Zählen Sie die Geschenke Ihres Lebens, nicht die Probleme. Und überhaupt: Kam es nicht meist immer anders, als Sie dachten?

Richten Sie Ihren Blick auf das Jetzt. Und sollte sich doch wieder eine Sorge in Ihre Gedanken schleichen, denken Sie sie zu Ende. Was wäre denn, wenn...? Gäbe es dann nicht auch für dieses Problem eine Lösung? Ihnen fällt mit Sicherheit etwas ein. Und schon hat das Problem seinen Schrecken verloren. Packen Sie die Sorge in Gedanken ganz nach unten in eine imaginäre Truhe, schließen Sie die Kiste zu, und werfen Sie den Schlüssel einfach weg. Denn Sie werden ihn nicht mehr brauchen.

Antje Windmann



„Eigentlich findet man doch für jedes Problem immer eine Lösung“

Dietlinde Ude (53),
Sportlehrerin aus Kiel

Von Natur aus bin ich ein optimistischer Mensch“, sagt Dietlinde Ude. „Ich bin in der Landwirtschaft großgeworden und habe früh gelernt, Probleme anzupacken, wenn sie da sind, anstatt sich über ungelegte Eier zu sorgen.“ Diese Sichtweise ist beneidenswert und kam der zweifachen Mutter sehr zugute, als ihr Ehemann aus beruflichen Gründen nach Süddeutschland ziehen musste. Eine Fernbeziehung über 700 Kilometer – diese Herausforderung habe sie zunächst sehr belastet, sagt die gelernte Sportlehrerin. „Doch statt uns verrückt zu machen haben mein Mann und ich uns hingezogen und einen Plan entwickelt, wie wir das wuppen können.“ Das Resultat: Seit fünf Jahren pendelt das Ehepaar jede Woche durch die Republik. „Optimal ist die Situation natürlich nicht“, sagt Dietlinde Ude. „Aber eigentlich hat es doch auch mal wieder gezeigt: Letzten Endes findet man für jedes Problem eine Lösung.“



„Wir bekommen nur aufgebürdet, was wir auch tragen können“

Barbara Hartbaum (47),
Krankengymnastin aus Dortmund

Es hat doch jeder Mensch sein Päckchen Sorgen zu tragen“, weiß Barbara Hartbaum aus vielen Gesprächen mit den Patienten, die in ihre Praxis kommen. „Sofern es der Situation angemessen ist, ermutige ich sie immer, positiv zu denken. Ich bin nämlich überzeugt davon, dass man das üben kann.“ Auch sie selbst versucht, das Leben stets von der sonnigen Seite zu sehen. „Natürlich ist es ein schmerzlicher Gedanke, dass meiner Familie etwas passieren könnte. Ich verharre aber nicht in dieser Angst, sondern lenke meinen Blick auf Positives: dass ich froh sein kann, sie überhaupt zu haben!“ Zu dieser Lebenseinstellung passt das Motto von Eckart von Hirschhausen, das die zweifache Mutter für so wahr hält: „Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“ Und Barbara Hartbaum glaubt auch: „Dass man immer nur das aufgebürdet bekommt, was man ertragen kann.“