



Lass los, was dir Sorgen macht

Manchmal kann die Sonne scheinen so viel sie will – wir ahnen bereits die Gewitterwolken, die den Tag noch verhageln könnten. Doch wie gelangt es uns, gelassener mit negativen Gedanken umzugehen?

TEXT: CONSTANZE KLEIS

Eigentlich könnte das hier ein perfekter Moment sein. Wir sitzen in einem großartigen Restaurant, warten auf ein hinreißendes Menü mit romantischem Blick auf Frankfurts nächtliche Skyline. Mit der Einladung in diesen Gourmetempel zum Jahrestag hat sich mein Mann echt ins Zeug gelegt. „Woran denkst du?“, fragt er, als er meinen abwesenden Blick bemerkt. Ich sag's ihm lieber nicht.

Denn statt glücklich zu sein, tue ich das, was ich am besten kann: Ich mache mir Sorgen. Über meine Tante, deren Geburtstag ich neulich vergessen habe. Über das bestellte Tiramisu. Soll ich es nicht besser auslassen, weil ich langsam ganz schön mopsig werde? Über die Mieterhöhung, die wir gerade bekommen haben. Sollten wir nicht besser sparen, statt hier zu feiern?

Ich atme noch einmal durch und sammle meinen Gedanken. Erst vor kurzem habe ich über meine Sorgen mit einer Expertin gesprochen, mit Sigrid Engelbrecht, die als Coach und erfolgreiche Buchautorin arbeitet. Was war der erste Satz, den sie mir gesagt hat? „Sorgen sind völlig normal.“ Das hat mir gefallen! Wer sich sorgt, hat einen Sinn für die Realität. Schließlich lauern im Alltag ja tatsächlich einige Risiken, die es möglichst abzufedern gilt. Aber was ist, wenn wir vor lauter Sorgen das Leben vergessen? Wenn uns die eigenen Befürchtungen in einen Zustand permanenter innerer Unruhe hineinmanövrieren?


Und genau das passiert vielen von uns. Wir Frauen gehören laut einer amerikanischen Studie zu den „Spitzenkräften im sorgenproduzierenden Gewerbe“. Und das, obwohl uns nicht mehr Schlimmes widerfährt als den Männern. Den wahren Grund dafür liefern die Wissenschaftler gleich mit: Wir sind und empfinden beziehungsorientierter als die Männer. Vor allem im Zwischenmenschlichen erkennen wir deshalb mögliche Krisenherde, wo

für den männlichen Teil der Menschen alles in Butter zu sein scheint.

Diese These kann ich bestätigen: Meinem Mann jedenfalls würde es nicht im Traum einfallen, sich über unsere alte Nachbarin Gedanken zu machen. Ich hingegen frage mich immer wieder, ob wir nicht häufiger bei ihr klingeln sollten, um sie mal zum Kaffee einzuladen. „Die meldet sich schon, wenn sie etwas braucht. Warum machst du dich denn immer so verrückt?“, lautet seine Antwort, sobald ich das Thema anspreche.

Ja, warum eigentlich? Wieso mache ich mich „immer verrückt“? Kürzlich

bin ich noch am Abend bei einer Freundin vorbeigefahren, die damals in einer sehr hässlichen Scheidung steckte und lange nicht ans Telefon gegangen war. Als ich dann vor ihr stand, hab ich sie erstmal angekoffert: „Ich habe mir Sorgen gemacht und dachte, dir wäre etwas passiert!“ „Bis du jetzt sauer, dass es mir trotzdem gut geht?“, fragte sie zurück. Dann haben wir beide gelacht und bis zum frühen Morgen sehr viel Wein getrunken. Sorgen können andere Menschen furchtbar nerven. Aber sie sind eben auch Für-Sorgen, Mitgefühl und Anteilnahme am Leben der an- >>>



„Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über deinen Kopf fliegen. Aber du kannst verhindern, dass sie sich in deinem Kopf ein Nest bauen“

CHINESISCHE WEISHEIT



Wer aktiv wird,
erfährt: Es tut
einfach tut, Sorge
in Vorsorge zu
verwandeln

deren. Das ist die schöne, die liebenswerte Seite der Medaille. Die andere beschreibt Sigrid Engelbrecht so: „Unsere Sorgen sind ja nichts als Ängste, die wir in die Zukunft projizieren. Und manchmal treten diese belastenden Vorstellungen sozusagen im Rudel auf. Dann lähmen sie uns, nehmen uns unsere Möglichkeiten und schränken damit unsere Chancen ein, den Moment zu genießen und glücklich zu sein.“

Ich muss an meine Freundin Marlene denken. Sie ist erst 42. Aber sie macht sich Sorgen, schon zu alt, zu dick und zu unspektakulär für die Männern zu sein. So ziemlich jeden Tag ihres Lebens verbringt sie deshalb in einer Art Niedergeschlagenheit.

Ähnlich ist es bei Gaby. So gut wie immer misstraut sie ihren eigenen Entscheidungen, grübelt dann tagelang darüber nach – und treibt damit nicht nur sich selbst in den Wahnsinn: War es richtig, diesen Job anzunehmen? Hätte nicht ein anderer Mann mehr Geld und mehr Zufriedenheit gebracht? Lieber in die Berge oder an die See? Und wenn die Berge gebucht sind: Wäre es an der See garantiert viel schöner gewesen? Spätestens dann macht Gaby sich wieder darüber Sorgen, wie sie sich nur so granatenmäßig hatte irren können. Sorgen wie die von Gaby funktionieren offenbar wie ein Vergrößerungsglas: Sie lassen Probleme wachsen und wachsen, bis sie einem unlösbar erscheinen, während man sich selbst immer hilfloser und ohnmächtiger fühlt. Vermutlich hat jede Frau solche Momente schon erlebt. Ich auch. Und ich habe mir gesagt: Schluss damit! Ich will das nicht mehr!

Aber wie schaffe ich das? Was genau kann ich gegen die schlechte Seite meiner Sorgen tun?

Sigrid Engelbrecht überrascht mich mit einer Sofort-Maßnahme, die zunächst paradox klingt. Sie lautet: „Erlaube deinen Sorgen, da zu sein.“ Die Begründung: Wir entspannen uns automatisch, wenn wir unsere Gefühle zulassen. Wir sparen Kräfte, wenn wir das Unvermeidliche weder verdrängen noch dagegen ankämpfen.

Stattdessen empfiehlt Sigrid Engelbrecht eine Übung aus ihren Coaching-Seminaren (siehe Kasten rechts): Ich soll mich hinsetzen und alle Sorgen aufmarschieren lassen wie beim Livewalk von Germanys Next Top Model. Ich soll jede von ihnen in einem ‚Sorgen-Logbuch‘ festhalten. Folgende Fragen sind hilfreich: Worüber Sorge ich mich eigentlich? Was genau hat die Sorge ausgelöst? Welche weiteren Befürchtungen verbinde ich mit der Sorge? Diese Übung beruhigt: Oftmals genügt das bloße Aufschreiben, um die größten Sorgen loszuwerden.

„Man wandelt nur das, was man annimmt“, hat der Begründer der analytischen Psychologie Carl Gustav Jung einmal gesagt. Dass dieser Satz stimmt, sehe ich an meiner Freundin Heike. Sie scheint sich nie Sorgen zu machen, obwohl (oder vielleicht weil) sie ein schwer behindertes Kind hat und einen Ex-Mann, der diesen Umstand nicht länger aushalten konnte. „Sorgen kann ich mir gar nicht leisten, dafür habe ich einfach keinen Kopf“, sagt Heike. Das Leben sei viel zu kurz, um über „ungelegte Eier so ein Bohei zu machen“. Für

„
In meinem
Leben habe ich
unvorstellbar viele
Katastrophen
erlitten. Die meisten
davon sind nie
eingetreten

MARK TWAIN



den Fall, dass sich Grübeleien als besonders hartnäckig erweisen, legt sie eine CD mit ihren Lieblingssong auf und singt lauthals mit. „Ich weiß nicht, ob ich so schlecht singe, dass ich damit alle Sorgen vertreibe – aber es klappt!“

Heike hat intuitiv etwas getan, womit sich Sorgen wunderbar stoppen lassen: Gezielt den „Gedankenhamster im Rad“ in eine andere Richtung lenken. Depressionsforscher haben festgestellt, dass bei negativen Gedanken schon acht Minuten gezielte Ablenkung wie etwa eine Spaziergang, ein Song, ja sogar das Binden eines Blumenstraußes zu einer deutlichen Verbesserung der Stimmung führen.

Eine andere bewährte Strategie besteht darin, den Gespenstern im Kopf direkt „ins Gesicht zu schauen“. Das habe ich selber einmal ausprobiert, nachdem eine spontan auftretende Flugangst sich eines Tages bei mir breit machte. Es brauchte einige Zeit bis ich beschloss, an einem Flugangstseminar teilzunehmen. Dort habe ich nicht nur eine Menge über Triebwerke und Schubkraft gelernt, sondern auch über Sorgen und Ängste: Sie sind nämlich die

Monster, die man als Kind nachts unterm Bett vermutete. Hat man sich dann doch ein Herz gefasst und genauer nachgeschaut, waren sie plötzlich verschwunden. So ähnlich ist das auch mit unseren Sorgen-Monstern – wendet man sich ihnen zu, verflüchtigen sie sich fast von ganz alleine. „Sorge in Vorsorge verwandeln“, lautet der Rat von Sigrid Engelbrecht. Das Gefühl von Ohnmacht schwindet, sobald wir aktiv werden. Übrigens: Meine Flugangst habe ich heute ganz gut im Griff.

Sigrid Engelbrecht hat aber noch einen weiteren Tipp, wie wir dem Klammergriff unserer Befürchtungen entkommen: „Wenn wir einmal vergleichen wie wir mit einem lieben Menschen umgehen und wie mit uns selbst, wird deutlich, wie unfreundlich wir oft zu uns selbst sind. Wann immer uns also bewusst wird, dass wir uns gerade eine selbstentmutigende Botschaft senden wie: »Das schaffe ich nicht«, »Egal, was ich tue, es geht sowieso schief« oder »Ich bin einfach zu ... (... dumm, ... unbegabt, ... unzulänglich ...), dann heißt es: Stopp!

Und als Nächstes zu überlegen, was wir einem Freund oder einer Freundin sagen würden. Doch wohl kaum: »Das gelingt dir eh nicht« oder »Du bist einfach zu blöd!«. Wir würden ermutigende Worte wählen, auf seine oder ihre Fähigkeiten verweisen und versuchen, dem anderen den Rücken zu stärken. Genau das können wir in solchen Momenten auch für uns selbst tun.“

Sie hat recht. Auch wenn der entscheidende Impuls an diesem Abend im Restaurant von meinem – zugegeben: extrem feinfühligem – Mann kommt. „Du machst dir doch schon wieder Sorgen!“, sagt er – „Nö“, behaupte ich. „Ich sehe dir doch an, dass du schwindelst. Aber egal. Ich finde, du siehst hinreißend dabei aus!“ Jetzt hat er mich, der alte Charmeur. Egal, wieviele Mieterhöhungen und Kilos noch kommen werden. Ich lasse meine Sorgen los – und werde einfach das Tiramisu nehmen. <

RAUS AUS DER GRÜBELFALLE, REIN INS LEBEN: DAS GEHT LEICHTER ALS GEDACHT



Neugierig auf ein Tages-Seminar mit Coach Sigrid Engelbrecht?

Wie gelingt es uns, gelassener mit unseren Befürchtungen umzugehen? Expertin Sigrid Engelbrecht (Foto) hat dafür ein eigenes Schritt-für-Schritt-Programm entwickelt. Gemeinsam mit

FÜR SIE bietet Sie das eintägige Exklusiv-Seminar „Lass los, was dir Sorgen macht“ an. Drei Termine stehen zur Auswahl:

Samstag, 6. April, in Berlin

Samstag, 20. April in München

Samstag, 27. April in Hamburg

Die Seminare dauern jeweils von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr.

Maximal 16 FÜR SIE-Leserinnen können pro Kurs mitmachen.

Die Teilnahme am Seminar inklusive Snacks und Getränken kostet 189 Euro pro Person.

Bitte melden Sie sich verbindlich für eines der Seminare an – per E-Mail bis zum 18. März: redaktion@fuer-sie.de

BUCHTIPP: Sigrid Engelbrecht hat einen praktischen Anti-Sorgen-Ratgeber mit Selbsttest und vielen erprobten Übungen und Alltagstipps geschrieben: „Lass los, was dir Sorgen macht!“ zeigt, wie wir uns mit einer positiven inneren Einstellung von unseren Sorgen befreien und unbeschwerter leben können, selbst wenn sich an der äußeren Situation nichts ändert (Gräfe & Unzer, 12,99 Euro).



FÜR SIE
Zeit für mich
Exklusiv-Coaching