



VOR DER ZEIT MACHT SORGE ALT

Was hilft alles Schwarzmalen? Nichts. Unsere Mentalküche kennt ein Rezept dagegen, ca. 3000 Jahre alt.

VON WERNER SIMMERL

Im Alltag, nicht nur im Coaching, begegnet mir oft eine bestimmte Art von „Denk-Weisen“. Manchmal sind sie wirklich weise und entspringen einem hilfreichen Denken. Oft aber schaden sie demjenigen, der diese Gedanken hegt, und dann zumeist auch seinem Umfeld, das mit diesen Aussagen klarkommen muss:

- Wer weiß, was mich da wieder erwartet, ich befürchte Schlimmes ...
- Das Alter stelle ich mir grausam vor, da mag ich gar nicht alt werden ...

■ Die Corona-Pandemie ist erst der Anfang, das geht doch so weiter ...

■ Was da noch alles auf unsere Kinder zukommt, ich mache mir große Sorgen ...

Derartige Sätze können eine problematische Wirkung haben. Sie ziehen uns runter und in neuropsychologischen Studien ist nachgewiesen, dass sie auch unser Immunsystem schwächen. Sie trennen uns von unseren Ressourcen und aktivieren meist archaische Verhaltensmuster: Fliehen, Kämpfen oder Totstellen.

„Ich hatte mein ganzes Leben viele Probleme und Sorgen. Die meisten von ihnen sind aber niemals eingetreten“, schrieb Mark Twain einmal. Was ist zu tun?

In einem ca. 3000 Jahre alten Werk, im Alten Testament, Buch Jesus Sirach, finde ich folgenden Text: „Gib deine Seele nicht den Sorgen hin, und bring dich nicht zu Fall mit deinem Grübeln! Die Herzensfreude ist dem Menschen Leben, und Frohsinn mehrt dem Menschen seine Lebensstage. Beschwichtige dich selbst, beruhige dein

Herz, und halte den Verdruss dir fern!
Denn viele hat die Sorge schon getötet, und der Verdruss ist nie von Nutzen. Neid und Zorn verkürzen das Leben, und vor der Zeit macht Sorge alt. Der Schlaf des Frohen schmeckt wie Leckerbissen, und seine Mahlzeit mundet ihm.“

„Beschwichtige dich selbst“. Was für ein wunderbares Rezept! Wie rühre ich es an? Da brauchen wir ein bisschen Unterstützung, denn die Natur hat uns Menschen für ganz andere Denkmuster ausgestattet: Fürs Überleben war es einfach wichtig, stets die Gefahr im Fokus zu haben. Sobald eine passende Situation auftritt, schwuppdwupp, wird noch heute wie hergebracht gedacht. Das Ergebnis sind Schwere, Ängste, Pessimismus, Ressourcenverlust.

Wer sich diesbezüglich weiterentwickeln will, dem empfehle ich ein paar entscheidende Schritte. Nämlich sich diese Fragen zu stellen:

- Wie sicher ist es, dass dieses Thema auf mich zukommen wird?

- Wann genau wird das sein?
- Kann ich die Situation mit meiner „Vor-Sorge“ verändern?
- Ist jetzt die richtige Zeit, mir darüber Gedanken zu machen?
- Was genau will ich erreichen?
- Wie geht es mir, wenn ich mir bildlich vorstelle, ich habe dieses Ziel erreicht?
- Was genau ist jetzt von mir zu tun – oder zu lassen?

Da unsere evolutionär typischen Verhaltensmuster sehr hartnäckig sind und früher einmal, wie gesagt, auch sehr sinnvoll waren, lautet die Aufgabe, diese Fragen oft zu wiederholen. Mentales Training ist da wie Muskeltraining: Einmal heftig Üben bringt außer einem Muskelkater wenig.

Gib deine Seele nicht den Sorgen hin!

Doch täglich fünf Minuten dafür verwendet, wirkt Wunder.

So macht sich ein mentaler Schwarzmalter auf den Weg, ein froher, optimistischer, ressourcenvoller Zeitgenosse zu werden. Und hier ist, wie so oft, der Weg das Ziel. ◀◀



Zum Autor

Werner Simmerl

NLP-Lehrtrainer und
Lehrcoach, DVNLP und
wingwave, Quattro-
Coach, NLC-Lehrtrainer,
Mental-Coach des
HSC 2000 Coburg.
www.simmerl.de