

URSULA HAUER

MEIN SORGEN-TAGEBUCH

Was man mit Sorgen alles machen kann,
damit sie weniger werden.



cap-books

URSULA HAUER

MEIN SORGEN- TAGEBUCH

Was man mit Sorgen alles machen kann,
damit sie weniger werden.

cap-books

Inhalt

Vorwort	5
Die Hausaufgabe	6
Ich mache mir Sorgen	8
Mittagsschlaf	10
Was würde mir fehlen?	12
Die negative Dynamik	14
Der Sorgenrucksack	16
Dein oder mein Wille	18
Hier und Jetzt	20
Achtsamkeit	22
Vergleiche können tödlich sein	24
Eigentlich	26
Dornen	28
Im Trüben fischen	30
Maria und Martha	32
Die Weisheit sitzt vor der Tür	34
Sorgen können schwimmen	36
10 Ratschläge für Angefochtene	38
Ein verstopftes Abflussrohr	40
Der vernachlässigte Konjunktiv	42
Komm zu mir	44
Macht sich eigentlich jemand Sorgen um mich?	46
Bodenankerübung	48
Steine werfen	50
Keine Sünde	52
Sorgen-Wolke	54
Machtlosigkeit	56
Meine Mitmenschen	58

Meine Mitmenschen (Fortsetzung)	59
Mutter sein ohne Sorgen?	60
Heilige Monika	61
Kümmern und Sorgen	62
Déjà vu	64
Sorgerecht	66
Fürsorge	67
Der Zurückgeforderte	68
Fremdsorgen	70
Worüber ich mir keine Sorgen mache	72
Vorsorge	74
Ich wiederhole mich	76
Viren und Sorgen	78
Engel	80
Ich bin deutsch	82
Reif für die Insel	84
Bilder im Kopf	86
Extradosis Lob	88
Wo ist meine Position?	90
Schreiben tut gut	92
Herkunftswörterbuch	94
Kummerkasten	96
Was ist das Ziel?	98
Ruhe und Frieden, ein Pfund bitte!	99
Kriegszustand	100
Gewaltfrei	102
Meine beste Freundin	104
Jammern hilft	106
Balance	108
Keine Lust mehr auf Sorgerei	110
Ich werde alt	112

Loslassen	114
Einwirkzeit	116
Das Leben genießen	118
Sorgen teilen	120
Geht nicht mit jedem – Resonanz	122
Öffentlich sorgen	124
Öffentlich weinen	125
Ent-Sorgung	126
Sorgen-Entsorgung	128
Üben	130
Leben in Fülle	132
Ende	134
Also: Was habe ich gelernt?	136
Nachtrag	138
Inhalt	141

Vorwort

Mein erstes Tagebuch bekam ich als Teenager geschenkt. Zunächst etwas unsicher, begann ich zu schreiben und es machte zu meiner Überraschung sogar Spaß. Im Laufe meines Lebens habe ich immer mal wieder Tagebuch geschrieben bzw. auch Tagebücher mit Bildern u. ä. gestaltet: Reisetagebücher, Dokumentationen von Fortbildungen, geistliche Tagebücher und auch einige Tagebücher, die „therapeutischen“ Charakter hatten.

Das, was Sie jetzt in der Hand haben, ist eine Mischung aus allem Möglichen und es ist eine Premiere. Es ist mein erstes Tagebuch, das am Computer entstanden ist, und mein erstes öffentliches.

Dieses Buch hat ein recht ernstes Thema, die Sorgen. Die Sorgen werden aus allen möglichen Blickwinkeln betrachtet – aber vor allem auch immer wieder mit Humor. Das hilft wohl einfach am besten, wenn man sich mit ihnen beschäftigen muss.

Also, liebe Leserin, lieber Leser, ich wünsche Ihnen, dass Sie in diesem Buch inspirierende Ansätze für sich entdecken, beim Blättern, Lesen, Bedenken und vielleicht sogar Ausprobieren.

Mein Tagebuch soll sein wie
eine Reisetasche, in die ich ungeprüft
allen Krimskrams hineinwerfe.

Wenn ich später nachsehe,
ist das Durcheinander wie von
Geisterhand geordnet, gesintert
zu einem Ganzen, so fest und
unnahbar wie ein Kunstwerk —
aber so transparent, dass das Licht
des Lebens durchscheint.

Adeline Virginia Woolf

Ich mache mir Sorgen

Also, die deutsche Sprache ist manchmal schon richtig treffend.

Manchmal sagen wir: Du machst mir Sorgen oder das macht mir Sorgen. Aber meistens sagen wir: Ich mache mir Sorgen. Und das trifft es viel besser. Natürlich sind unangenehme Umstände und Ereignisse der Auslöser für meine Befürchtungen und negativen Zukunftsszenarien. Aber die Tatsache, ob mir ein Ereignis wirklich Sorgen bereitet, entscheide ich ganz allein. Ich mache die Sorge, ich kreierte sie, ich gestalte sie. Ich erschaffe sie und erlaube ihr dann, ihr destruktives Werk zu beginnen, und manchmal auch sehr lange fortzusetzen. Warum mache ich das? Irgendwie entspricht es meiner Persönlichkeit, aber ich habe doch nicht wirklich etwas davon, oder? (Ich denke nicht, dass ich masochistische Anteile besitze.)

Ist es eine Frage der Dosis, so ähnlich wie bei der Angst? Prinzipiell ist Angst gut und notwendig, zu viel ist einfach nur schädlich.

Ist „Sorge“ prinzipiell schon in Ordnung und nur die Dosis macht das Gift (nach Paracelsus)?

Wieso steht so oft in der Bibel, dass wir uns nicht sorgen sollen? Das setzt ja schon voraus, dass es so eine Art Lieblingsbeschäftigung von uns ist. Sonst müsste man uns ja nicht davon abhalten.

Alles, was ich bisher weiß, ist, dass ich quasi ein Profi in Sachen Sorge bin. Ich kann das richtig gut, das mit dem Sorgenmachen. Nachdem ich das anscheinend in den letzten Jahrzehnten richtig gut gelernt habe, wäre jetzt die Herausforderung, zu lernen, wie man es sein lässt.

Etwas sein zu lassen (das weiß ich aus der Verhaltenstherapie) ist viel schwieriger als etwas Neues anzufangen.

Die Herausforderung ist groß!



ICH mache mir Sorgen.
Ich MACHE mir Sorgen.
Ich mache MIR Sorgen.
Ich mache mir SORGEN.

Mittagsschlaf



Halte dir jeden Tag dreißig Minuten für deine Sorgen frei und in dieser Zeit mache ein Nickerchen.

Ich liebe Mittagsschlaf!

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist das neue Modewort für das Leben im Hier und Jetzt. Das klingt immer so elegant und leicht. Leben im Hier und Jetzt. Was sollte mich eigentlich dazu bringen, nicht in diesem Rahmen zu leben?

Natürlich sind da die Sorgen mal wieder an erster Stelle. Sie führen mich weg. Sie führen mich gedanklich an die Orte, an denen eben Bedenkliches geschieht (oder eben nicht). Sorgen führen mich zu anderen Menschen, an andere Orte, zu anderen Umständen.

Raum und Zeit sind relativ, haben wir gelernt (ich zumindest habe das nie verstanden, aber was soll's). Was ich weiß, ist: relativ zu meiner Befindlichkeit ändert sich mein Gefühl für die Zeit. Meine Gedanken führen mich in die Zukunft oder Vergangenheit. Entweder ich erinnere mich an all das, was schon so fürchterlich war, oder ich male mir etwas aus, was fürchterlich werden kann.

Bleibe ich im Hier und Jetzt, bekommen die Sorgen etwas Beherrschbares. Nur für heute planen, nur in diesem Raum denken. Natürlich geht das nicht den ganzen Tag. Ich muss schließlich auch den Einkauf für morgen planen usw. Aber das tue ich ja sowieso.

Nur etwas mehr im Hier und Jetzt zu sein, fühlt sich auf jeden Fall gut an, definitiv besser.

Literatur zur Achtsamkeit gibt es momentan zur Genüge. Sie hat sogar schon den Einzug in manche Therapieansätze geschafft.

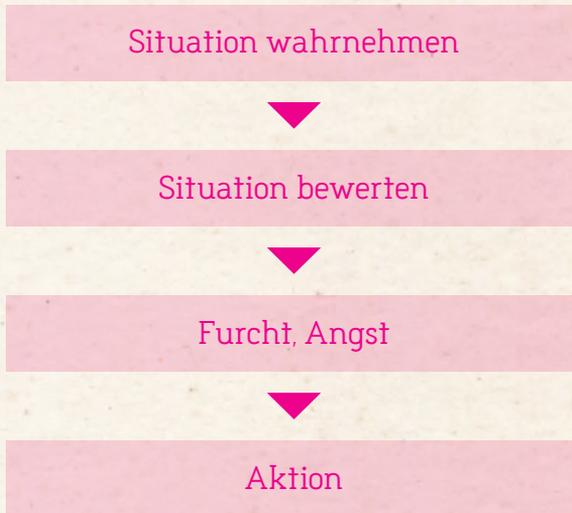
Manchmal ist die Tatsache, dass es viele Bücher zu einem Thema gibt, ein Hinweis darauf, dass keiner wirklich weiß, wie es geht (manchmal der Autor des Buches auch nicht). Beispiel: die Flut von Büchern zum Thema Glück vor einigen Jahren.

Also, wie geht Achtsamkeit? Wir Christen sollten das doch wissen, das ist doch schließlich unser Metier. Betet ohne Unterlass kann z. B. helfen.

Apropos beten ohne Unterlass: Da fällt mir mal wieder auf, dass meine Begeisterung für das Herzensgebet immer noch ungebrochen ist, dass ich es aber kaum noch praktiziere. Beim Herzensgebet wiederhole ich immer wieder denselben Satz oder dasselbe Wort. Ich beschäftige damit meinen Geist und schicke damit unerwünschte Gedanken einfach woanders hin. Diese Gebetsform hat immer einen guten, beruhigenden Einfluss auf mich und erdet mich einfach. Also eine neue Übung für das Sein im Hier und Jetzt ab heute: Herzensgebet wieder üben!!

Herr Jesus Christus,
Sohn Gottes,
erbarme dich meiner.
Herzensgebet

Sorgenmachen um andere:



Bei der Sorge schlägt die Empathie fast sofort in Befürchtungen und Ängste um. Andere Gefühle sind zweitrangig. Oft erreicht der Mensch in der Sorge gar nicht die Phase der Aktion, sondern bleibt in einer Endlosschleife hängen, betrachtet immer wieder die Situation, kommt immer wieder zur negativen Bewertung, und so weiter.

Das heißt für mich: meine gute Wahrnehmung ist noch nicht der problematische Punkt. Man könnte ja auch sagen, dass man einfach nicht so viel mitkriegen sollte, dann ist die Sorgengefahr kleiner. Meine Bewertung ist auch noch nicht der Punkt, wenn sie nicht sofort in negative Emotionen umschlägt. Hier ist die Kreuzung, bei der es sich entscheidet, wohin ich abbiege. Kann ich eine gute gesunde empathische Gefühlslage haben oder zieht es mich in die Angstschleife?

Ein schönes Übersichtsbild. Leider ist mir noch nicht klar, wie ich meine Entscheidung an diesem Punkt fälle und wie ich die Entscheidung ändern kann.

Nichts soll dich ängstigen,
nichts dich erschrecken.
Alles geht vorüber.
Gott allein bleibt derselbe.
Alles erreicht der Geduldige,
und wer Gott hat,
der hat alles.
Gott allein genügt.

Theresa von Avila