

Es geht Dir schlecht – obwohl Dir nichts fehlt

Das ist besonders gemein.

Du hast alles, was du brauchst, schönes Zuhause, alle mehr oder weniger gesund, keine nennenswerten Sorgen, vielleicht sogar „Schatzi“ treu an deiner Seite, und es geht Dir trotzdem schlecht

Alles ist grau in grau. Du hast keinen Antrieb, bist lustlos und findest, dass es dir doch gut gehen müsste, weil dir ja nichts fehlt – bis auf alles. Nämlich die Lebensfreude. Morgens fängt es schon an und abends hört es nicht auf. Schrecklich! Wer das nicht kennt, kann sich nicht vorstellen, wie trostlos für dich sogar das schönste Wetter ist.

Woran es liegt? Wenn man das wüsste, könnte man was Effizientes machen. Vielleicht alles nur eine Art Serotonin-Kollaps oder Fleisch anstatt Bananen gegessen. Jetzt kriegst Du also Tabletten, Stimmungsaufheller. Im besten Fall stabilisiert sich deine Seele und dein Körper nimmt die Tabletten klaglos hin. Vielleicht aber auch nicht.

Vom Gefühl her weisst du immer noch nicht, was los ist mit dir. Der Verstand zählt dir nur auf, dass es dir gut gehen MUSS, dass du mit deiner miesen Laune alle in den Keller ziehst und somit gefälligst auch noch Schuldgefühle haben solltest. Gut ist einzig und allein, dass es dir so schlecht geht, dass der Verstand mit seinem blöden Text kaum zu dir durchdringt. Du hast nämlich gerade so eine Art „schwarze Pause“. Du funktionierst nicht mehr, sondern machst Urlaub vom Leben. Anscheinend brauchst du das momentan

mehr als alles andere. Sonst wäre es nicht so, wie es ist.

Du, Rainer Maria Rilke, der grosse Dichter, kannte das auch. Er hat es ahnend durchschaut und fasste mit folgenden Worten zusammen: „Vielleicht ist Traurigkeit reiferes Frohsein.“

Ich weiss, du bist nicht Rilke. Aber wer von uns ist schon Rilke?

Du hast jetzt die Gelegenheit, mal so richtig gut nichts zu machen. Die Atmung beobachten, absichtslos durch die Botanik trotten, vor dich hinglotzen. Das ist alles fast wie Meditation. Nur, dass du es so nicht siehst. Dabei ginge es dir echt besser, wenn du wolltest, was du nicht ändern kannst. Dadurch ändert es sich nämlich. Allmählich. Bis das reifere Frohsein nach oben geblubbert ist. Sowie du dich der schwarzen Pause hingibst, wird sie bereits Anthrazit. Das Happy End kommt langsam in Sicht.



Über irgendetwas kann man immer jammern: das Wetter, die Wirtschaft, Schatzi... Trotzdem! Ein Happy End ist möglich, wenn wir unsere leidenschaftliche Lust zu jammern knacken, bevor wir geknickt werden. Machen Sie mit? Jammerlappen beherzt ergreifen, kräftig ausdrücken und an die frische Luft hängen.

Ute Lauterbach bringt es wieder mal in Ihrer neuen Publikation „Jammern mit Happy End“ mit viel Humor auf den Punkt (Kösel Verlag, 2009, Fr. 23.90 / € 12,95). Ein wunderbares Schmunzel- und Umdenkbuch.



Ute Lauterbach