

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.

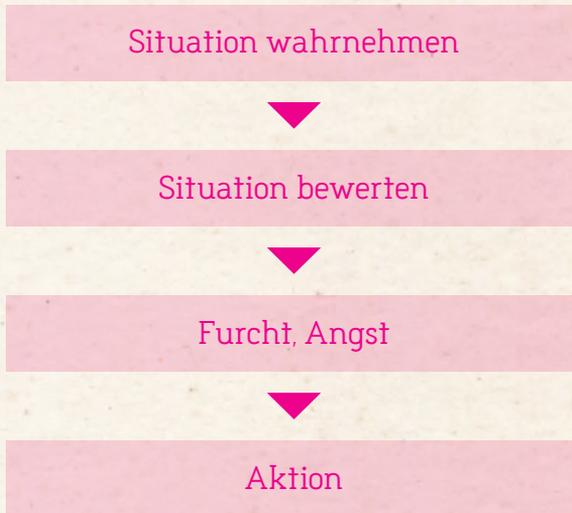
Manchmal ist die Tatsache, dass es viele Bücher zu einem Thema gibt, ein Hinweis darauf, dass keiner wirklich weiß, wie es geht (manchmal der Autor des Buches auch nicht). Beispiel: die Flut von Büchern zum Thema Glück vor einigen Jahren.

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