

Ein neuer Freund?

Egal wie alt man ist oder wie alt man sich fühlt, zwischenzeitlich taucht immer wieder dieses Gefühl auf; ein Gefühl der Unsicherheit, nicht im Sinne von Minderwertigkeitsgefühl, sondern im Sinne von Furcht und Ungewissheit – was ist meine Leidenschaft, welchen Weg soll ich gehen?

Das ist normal. Wir wollen wissen, was uns motiviert und antreibt:

Wir wollen unseren (Lebens-) Sinn sicher wissen.

Wir wollen fühlen, dass wir uns auf dem richtigen Weg befinden.

Wir wollen unsere Gewohnheiten, Routinen und Produktivität perfektionieren.

Wir möchten mehr Sicherheit für das, was wir tun.

Der Komfort von Sicherheit und Perfektion scheint im Gegensatz zur Angst und Furcht vor der Ungewissheit nicht optimal. Ist es doch so, dass wir tatsächlich nur über zwei unabänderliche Sicherheiten verfügen: dass wir sterben und nicht wissen wann (Suizid und Terroristen ausgeschlossen).

Salopp ausgedrückt, gibt es eine dritte Sicherheit, nämlich, dass es keine Sicherheit gibt. Ich behaupte, das geht uns allen so, zumindest kenne ich niemand, der sich über alles sicher ist und fühlt, dass er perfekt ist. Stellen Sie sich vor, alles in ihrem Leben und Umfeld wäre 100% sicher. Sie wüssten damit quasi Ihre Zukunft und in meiner Welt wäre das fürchterlich.

So sehr wir in manchen Momenten dies als wünschenswert ansehen, wir damit viel Geld am Aktienmarkt verdienen könnten und wüssten, wann und ob unsere Liebe uns überlebt, wäre es trotzdem der Horror auf Erden. Da gäbe es keinerlei Überraschungen mehr. Das kann ich mir nur als langweilig vorstellen.

Und trotzdem macht uns ab und zu die fehlende Sicherheit, also die Unsicherheit (im englischen trifft uncertainty das m.E. besser) zu schaffen. In diesem Sinne ein paar Empfehlungen, wohl wissend, dass ich definitiv nicht alle Antworten habe und mir vor allem *unsicher* bin, ob es Sie anspricht.

Es ist alles unsicher

Wenn wir Aufschieben, dann aufgrund von Furcht/Unsicherheit (ob ich es schaffen und erledigen kann). Wenn wir eifersüchtig sind, ist der Grund Unsicherheit (kriege ich das Beste in meinem Leben?). Wenn wir uns schuldig oder schlecht fühlen, dann ist das Unsicherheit (ob ich eine gute, disziplinierte Person oder einfach so gut bin, wie ich sein könnte, etc. etc.). Alles ist unsicher.

Damit bin ich nicht alleine

Wir alle fühlen Unsicherheit, jeden Tag und wir setzen uns damit auseinander. Manchen fällt es etwas leichter, haben gelernt, besser damit umzugehen, aber als Regel gilt: keiner mag Unsicherheit. Wir mögen die Unsicherheit nicht und sehnen uns nach Sicherheit – indem wir Dinge und Aktivitäten finden, die uns Komfort anbieten: Ablenkung, Schokoladeneis, Einkaufstherapie, Alkohol, Tratsch oder sich in die eigenen vier Wände zurückziehen und abschotten.

Erkennen, wenn wir Unsicherheit fühlen

Sich der Unsicherheit bewusst sein, sie im Moment zu erkennen, ist eine sehr empfehlenswerte Fähigkeit, die man sich aneignen kann. Während man sich an dieser Fertigkeit übt, taucht die Unsicherheit auf, ob man es richtig macht. Ist man auf dem richtigen Weg? You don't know. Unsicherheit ob der Unsicherheit. Vielleicht probieren Sie Folgendes aus: Wann immer Sie Furcht, Angst, Selbstzweifel, Aufschieberitis, Ärger fühlen oder Ablenkung suchen, dann benen-

nen Sie es einfach mal mit „Unsicherheit“. Das hilft, um herauszufinden, was die genaue Ursache der gefühlten Unsicherheit ist.

Dabei bleiben

Die Unsicherheit ist unangenehm. Das ist so und damit ok und völlig normal. Bleiben wir dabei und rennen wir nicht davon, sondern bleiben wir bei diesem unsympathischen Gefühl. Es ist in uns, Teil des Moments, ein Teil aber nicht unser Ganzes. Mit diesem Gefühl bleiben, wie mit einem Freund, bei dem die Tränen fließen.

Den Standpunkt ändern

Sich dem Moment zuwenden und die unerträgliche, qualvolle Schönheit darin finden. Bleiben wir bewusst mit der Unsicherheit für eine Weile, dann erkennen wir, dass wir versuchen, die Zukunft, die nun mal auch Wahrsager, Medien und Kartenleger nicht wissen, zu ergründen. Wir wissen unseren perfekten Weg nicht, wir können nicht einmal wissen, wie er sein sollte. Der Lebenssinn wird nicht gefunden, sondern entwickelt sich. Wir erkennen unsere Destination erst dann, wenn wir da sind. So, anstatt sich auf das Unerkennbare, nicht Wissensbare, also die Unsicherheit zu fokussieren, lieber auf das fokussieren, was tatsächlich um uns herum geschieht. Der Raum und die Energie, das Licht, die Menschen, Geräusche und Aktionen. Da findet sich eine faszinierende Schönheit, die erkannt werden will und wertschätzensbar ist – wenn wir sie sehen, bevor sie unserer Aufmerksamkeit entschlüpft...

Ich wünsche mir und Ihnen, häufiger die Fähigkeit, die Unsicherheit zu umarmen.