

Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de

ERNSTFRIED HANISCH

In jeder **Mücke** steckt ein **Elefant**

Gute Gründe, sich über Kleinigkeiten aufzuregen ...
... und Wege, wie Sie Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden

Unter Mitarbeit von Eva Wunderer

Deutscher Taschenbuch Verlag



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften
Zert.-Nr. GFA-COC-001298
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Der Inhalt dieses Buches wurde auf einem nach den
Richtlinien des Forest Stewardship Council zertifizierten
Papier der Papierfabrik Munkedal gedruckt.

Originalausgabe 2009

2. Auflage 2010

© Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung und Innenillustrationen: Lisa Helm

Satz: Bernd Schumacher

Gesetzt aus der Concorde 9,25/12,25

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-24740-5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
----------------------	---

Kapitel 1

Von Mücken und Elefanten: Eine Einführung	13
--	----

Stress aus geringfügigem Anlass:

Vier kleine Geschichten	14
--------------------------------------	----

Unberechtigte Anschuldigung – die Geschichte von Elisabeth	14
---	----

Kein Sachschaden – die Geschichte von Stefan	14
--	----

Immer Ärger mit den Socken – die Geschichte von Anna und Peter	15
---	----

Misslaunige Ankunft im Urlaub – die Geschichte von Sebastian	16
---	----

Für den einen die Mücke, für den anderen ein Elefant .

Erkennbare und verborgene Ursachen	18
--	----

Individuelle Verarbeitungsmuster: Wie aus Mücken Elefanten werden	20
--	----

Frustrierte Grundbedürfnisse: Elefantöse Folgen	22
---	----

Der Elefant in den Socken: Beispiel eines Paarkonflikts .	24
---	----

Was Sie von diesem Buch erwarten können	28
--	----

Kapitel 2

Das Suchobjekt: Der verborgene Elefant	33
---	----

Das Fundament für eine positive Entwicklung:

Die Erfüllung von Grundbedürfnissen	35
--	----

Von Sicherheit zu Selbstbestimmung:

Die Bedürfnisstufen	36
---------------------------	----

Schön wär's: Wenn wir alles bekämen, was wir brauchen	38
Oben angekommen: Der eigenständige Erwachsene	41

Wenn Bedürfnisse frustriert werden:

Die Entstehung der Elefanten	43
Die M-E-A-Formel: Mücke, Elefant und Aufregung	45

Lebenserfahrungen und ihre Spuren:

7 klassische Elefanten	54
Elefant 1: »Ich habe Angst, Geborgenheit zu verlieren« . .	55
Elefant 2: »Ich werde nicht respektiert«	58
Elefant 3: »Ich kann mich nicht abgrenzen«	61
Elefant 4: »Ich vermisse Wertschätzung und Beachtung«.	65
Elefant 5: »Ich gehöre nicht dazu«	70
Elefant 6: »Ich muss immer zurückstehen«	76
Elefant 7: »Niemand ist für mich da«	83

Kapitel 3

Spurensuche: Kennen Sie Ihre Grundbedürfnisse?	89
---	----

Lebensqualität: Was bedeutet das für Sie?	92
--	----

Was brauchen Sie im Leben wirklich?	94
Stabile zwischenmenschliche Bindung	98
Wertschätzung und Beachtung	100
Gleichbehandlung und Gerechtigkeit	102
Intimität, Erotik, Sexualität	104
Sicherheit	106
Neugier	110
Autonomie	112
Ihre Bedürfnisbilanz: Können Sie zufrieden sein?	116

Wie teilen Sie Ihre Zeit und Energie ein?

Wunsch und Wirklichkeit	124
--	-----

Kapitel 4

Entdecken Sie Ihre(n) Elefanten 133

Ihr Elefant: Wie Sie zu ihm Zugang finden	135
Zugang 1: Die Mücke	135
Zugang 2: Die Aufregung	139
Zugang 3 und 4: Der wunde Punkt und das Selbstschutzprogramm	142
Zugang 5: Das Selbst- und Fremdbild	153
Zugang 6: Blick in die Lebensgeschichte	159

Kapitel 5

Wege, wie Sie Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden . . 165

Den Stachel nicht mehr fürchten: Größere Gelassenheit im Umgang mit Mücken	168
---	-----

Die Achtung Ihrer Grundbedürfnisse: Angemessene Problemlösungen statt alter Selbstschutzprogramme .	173
Die Überprüfung festgefahrener Überzeugungen	175
Alternative Problemlösungen	178

Ein positives Selbstbild und ein realistisches Bild von anderen	180
Sich die eigenen Stärken bewusst machen	181
Erfahrungen sammeln in der Anwendung eigener Stärken	182
Erlebte »Schwachstellen« beseitigen	183

Auch ein Schritt in die Zukunft: Ein wohlwollender Blick zurück ohne Zorn	188
Positive Erinnerungen an Kindheit und Jugend	188
Negative Erinnerungen an Kindheit und Jugend	191
Abkehr von der Schuldfrage	195

Das innere Gleichgewicht stabilisieren: Die Stärkung Ihrer Persönlichkeit	197
--	-----

Die Bedürfnisbilanz: Möglichkeiten einer verbesserten Balance	197
Die 7 Elefanten als nützliche Leittiere	202
Ihr eigener Elefant als nützliches Leittier	212
Eine bessere Einteilung Ihrer Energie: Handeln Sie danach, was Sie wirklich erfüllt!	214
Literaturverzeichnis	222
Quellenhinweise	223
Danksagung	224

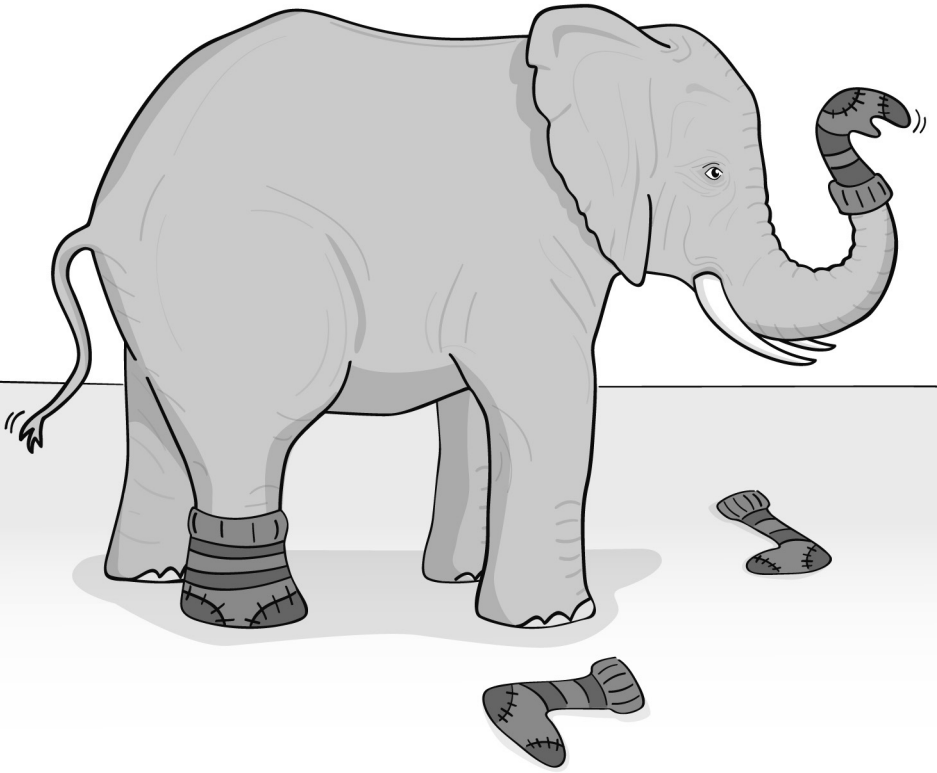
Vorwort

Manchmal genügt schon eine einzige, um unsere Ruhe zu stören: Gegen das nervtötende Summen einer Mücke in der Dunkelheit hilft kein Herumfuchteln in der Luft, keine Ohrfeige, die wir bei der Jagd uns selbst verpassen, wir müssen notgedrungen aufstehen, Licht machen und uns auf die Suche nach dem Plagegeist begeben. Ähnlich bei den Mücken des Alltags, den kleinen Ärgernissen, Missverständnissen oder Reibereien: Kehren sie immer wieder, lassen sie sich nicht verscheuchen und bringen sie uns wie auf Knopfdruck aus der Fassung, hilft der Rat, »mach doch aus einer Mücke keinen Elefanten!« nicht weiter.

Dieses merkwürdige und verstörende Sich-über-Kleinigkeiten-Aufregen kennt wohl jeder, ich erlebe es bei mir selbst und im Verhalten meiner Mitmenschen immerwieder. Auch ist es ein häufiges Thema in den Gesprächen, die ich als Psychotherapeut mit Klienten in meiner Praxis führe. Dabei fällt auf, dass die meisten nur den einen Wunsch haben, in solchen Augenblicken gelassener zu bleiben – was verständlich ist. Sie tun alles, um das unangenehme Gefühl so schnell wie möglich wieder loszuwerden. Der Gedanke, sich für die Gründe ihrer Aufregung zu interessieren, also bildlich gesprochen erst mal Licht zu machen, kommt selten auf, eher ärgern sie sich über ihre Empfindlichkeit. Das bedeutet aber, die Aufregung nicht ernst zu nehmen und sie als unangemessen zu betrachten, nur weil man sie auf Anhieb nicht erklären kann.

Auf dem Hintergrund psychoanalytischer und neuerer verhaltenstherapeutischer Modelle kann man jedoch in vermeintlichen Kleinigkeiten und der durch sie ausgelösten Irritation eine tiefere Bedeutung erkennen, die auf den ersten Blick nicht sichtbar ist. Aus meiner psychotherapeutischen Arbeit und aus alltäglichen Beobachtungen habe ich dazu einige Geschichten ausgewählt, die diese Zusammenhänge verdeutlichen werden. Dabei sind einige unwesentliche Details so weit verändert, dass einerseits ein Rückschluss auf konkrete Personen ausgeschlossen wird, andererseits der Bezug zu realen Erfahrungen erhalten bleibt. Bei der Suche nach den »guten Gründen, sich über

Kleinigkeiten aufzuregen«, stieß ich auf das weite Feld verletzter menschlicher Grundbedürfnisse und die meist untauglichen Versuche, sich gegen weitere Verletzungen zu schützen. Um sein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen, ist es gut, die eigenen elementaren Bedürfnisse zu kennen und angemessene Strategien zu entwickeln, ihnen Geltung zu verschaffen.



Seit einigen Tagen
machst du mir ein böses Gesicht.
Du denkst wohl,
ich soll fragen,
welche Mücke dich sticht.

Johann Wolfgang von Goethe

Kapitel 1

Von Mücken und Elefanten: Eine Einführung

Kein Mensch regt sich wirklich über Kleinigkeiten auf – auch wenn es manchmal den Anschein hat. Denn keine Aufregung kommt von ungefähr. Freilich ist das, was uns verstimmt, gar zur Weißglut bringt oder betroffen schweigen lässt, oft schwer zu erkennen. Im Hier und Jetzt sieht man nur die Mücke, ihr Stachel indessen kann etwas Tieferes in unserer Seele berühren. Einen empfindlichen Punkt etwa, entstanden aus kleineren oder größeren seelischen Verletzungen irgendwann in der Vergangenheit. Die Mücken, ins rechte Licht gerückt, werfen einen aufschlussreichen Schatten. In ihm kann man den Umriss eines Elefanten erkennen. Bei genauer Betrachtung zeigen sich dann die eigentlichen Beweggründe, die immer wieder zu Aufregungen über vermeintliche Kleinigkeiten führen.

Die folgenden Geschichten handeln von Menschen, die scheinbar wie aus heiterem Himmel von unangenehmen Gefühlen überfallen werden. Unangenehm sind sie auch deshalb, weil sie schwer zu verstehen und wieder loszuwerden sind. Die handelnden Personen erleben also eine dreifache Frustration: Sie fühlen sich schlecht, erkennen die Zusammenhänge nicht und können ihr Gefühl nicht unter Kontrolle bringen.

Stress aus geringfügigem Anlass: Vier kleine Geschichten

■ Unberechtigte Anschuldigung – die Geschichte von Elisabeth

Elisabeth G. wohnt mit ihrem Mann in einem Mietshaus. Sie hält zu ihren Nachbarn freundlichen Kontakt, ist immer bereit zu einem Plausch, auch wenn ihr manchmal das Gerede auf die Nerven geht.

10 Uhr abends, ihr Mann ist noch nicht zu Hause. Elisabeth will gerade ins Bett gehen. Plötzlich klingelt es an der Tür, schrill und eindringlich. Erschrocken und verwirrt öffnet sie. Ihre Nachbarin steht aufgebracht vor ihr und fährt sie an: »Was fällt Ihnen ein, um diese Zeit noch die Bohrmaschine zu benutzen!«

»Ich weiß nicht ..., aber ich besitze doch gar keine« ist alles, was Elisabeth über die Lippen bringt. »Dann war es wohl ein Stockwerk tiefer, Unverschämtheit, um diese Zeit!« Die Nachbarin braust davon, den Rest ihrer Worte verschluckt das unter ihren wütenden Schritten ächzende Treppenhaus. Elisabeth hört sich selbst noch sagen: »Tut mir leid«, dann schließt sie die Tür. Sie zittert leicht. Ihr erster Gedanke: »Hoffentlich glaubt sie mir, dass ich es nicht gewesen sein kann!« Sie geht zu Bett. Ihre Aufregung will nicht weichen. Als ihr Mann nach Hause kommt, erzählt sie ihm, was sie gerade erlebt hat. Sein Ärger gilt der Nachbarin, die mit ihren falschen Anschuldigungen seiner Frau so zuge-setzt hat. Seinen Vorschlag, sich morgen bei ihr zu beschweren, lehnt Elisabeth vehement ab, nichts kann sie beruhigen. Er wird ungeduldig: »Jetzt schlaf erst mal, es ist doch nichts passiert!«

■ Kein Sachschaden – die Geschichte von Stefan

Stefan K. kommt nach einem Spaziergang zu seinem Auto zurück. Aus einiger Entfernung bemerkt er, wie ein anderer Autofahrer beim Ausparken die Stoßstange seines neuen Fahrzeugs touchiert und offensichtlich wegfahren will. Zornentbrannt rennt Stefan los, gestikuliert und brüllt: »Sie wollen wohl Fahrerflucht begehen!« Der andere hat ihn im Rückspiegel bemerkt, steigt aus und fragt, was denn los sei, er habe sein Auto doch nur ganz leicht berührt. Beide untersuchen die Stoßstangen auf das Genaueste. Es ist nichts zu erkennen. Stefan ist

nicht zu beruhigen. Immer noch nach Luft ringend beharrt er: »Nennen Sie mir sofort Ihre Versicherungsgesellschaft oder ich zeige Sie bei der Polizei an!« Der beschuldigte Fahrer reagiert kühl: »Das können Sie gerne machen. Sie sehen doch, es ist nichts passiert.« Die Antwort: »Der Wagen muss in der Werkstatt vermessen werden. Es können innere Verletzungen sein [wörtlich!].« Der andere schüttelt nur den Kopf und fährt los. Stefan rennt noch einige Meter hinterher, fuchelt – wie um größer zu wirken – mit den Händen in der Luft, seinem wütenden Nach-Ruf »Bleiben Sie sofort stehen!« gehorchen nur einige unbeteiligte Passanten.

Noch nach einer Woche – die Autowerkstatt hat längst Entwarnung gegeben – erzählt Stefan seinen Freunden voller Ärger von diesem Vorfall.

■ Immer Ärger mit den Socken – die Geschichte von Anna und Peter

Anna und Peter S. sind seit drei Jahren verheiratet. Gemeinsam bewohnen sie eine großzügige Stadtwohnung. Anna ist derzeit Hausfrau, Peter leitender Angestellter. Wieder einmal kommt Peter abgespannt erst um acht Uhr abends aus dem Büro nach Hause. Annas Begrüßungsfrage »Wie war der Tag?« beantwortet Peter nur mit einem leisen Stöhnen und lässt sich, nachdem er Mantel, Jackett und Krawatte abgelegt hat, in einen Sessel fallen. Anna kennt diesen Gestus, der sagen will: »Die Batterie ist leer, ich brauche Ruhe!« Auf eine Nachfrage etwa nach ihrem Befinden wartet sie in solchen Situationen vergebens. Sie beschränkt sich daher auf die Bemerkung: »In der Küche ist noch etwas zu essen.« Und mit gereiztem Unterton: »Es wäre schön, wenn du nachher deine Socken und die Zeitungen im Schlafzimmer aufräumen würdest.« Peter daraufhin mit ärgerlicher Stimme: »Fängst du schon wieder damit an? Gibt es denn nichts Wichtigeres zu besprechen?« Anna, nun deutlich lauter: »Das fragst du mich? Kaum bist du zu Hause, verkriechst du dich gleich hinter deiner Zeitung. Was mit mir ist, scheint dich weniger zu interessieren als der Wirtschaftsteil oder was immer du da so dringend lesen musst.« Peter rutscht tiefer in seinen Sessel, seine Haltung

ist nicht entspannt, eher Ausdruck eines inneren Rückzugs. Mit der flachen Hand fährt er sich über die Stirn, als glätte er seine Ärgerfalten. Um einen Streit zu vermeiden, bemüht er sich um Versöhnlichkeit, auch weil er sich an sein wiederholtes Versprechen, nichts herumliegen zu lassen, erinnert: »Tut mir leid. Ich hatte es heute Morgen wirklich eilig.« Die Luft ist drückend. Kündigt sich ein Gewitter an?

■ **Misslaunige Ankunft im Urlaub – die Geschichte von Sebastian**

Sebastian D. fährt zusammen mit seiner Frau Sophia in den Winterurlaub. Sie haben mit einem befreundeten Paar eine Berghütte gemietet. Sebastian fühlt sich erschöpft nach den beruflichen Anstrengungen der letzten Monate. Seine Aufgaben als Projektleiter für Software-Installationen waren und sind mit erheblichen innerbetrieblichen Konflikten und Machtkämpfen verbunden. Einerseits ist er froh, für einige Zeit den ständigen Anforderungen zu entfliehen, andererseits bedrückt ihn die Sorge, Kollegen könnten in seiner Abwesenheit versuchen, sich in seinem Terrain breitzumachen. Womöglich werden wichtige Entscheidungen ohne ihn getroffen ... Der Anblick der tief verschneiten Berglandschaft und Vivaldis »Vier Jahreszeiten« aus dem Radio holen ihn zurück in die Gegenwart und in die Vorfreude auf zwei Wochen Schifahren, Schlafen, unterhaltsame Abende und gutes Essen.

Beim Thema Essen überlegt er, ob sie wohl genügend Proviant eingekauft haben, die Hütte ist nämlich nicht bewirtschaftet. Eigentlich hatte er erwartet, dass seine Frau, die engeren Kontakt zu diesen Freunden pflegt – wie auch zu den meisten anderen –, das geregelt hätte. Da sie leider auch nicht daran gedacht hat, erkundigt er sich per Handy. Sein Freund ist am Apparat und erklärt, wie ihm scheint, etwas kurz angebunden: »Kauft ihr ein, was ihr braucht, wir haben für uns schon gesorgt.« Sebastians Stimmung verdüstert sich. Er fühlt sich auf unbestimmte Weise enttäuscht und verunsichert. Den Rest der Fahrt bleibt er einsilbig und nach der Ankunft in der Hütte zieht er sich rasch auf sein Zimmer zurück, er fühlt wieder seine Müdigkeit und hat keine Lust auf Unterhaltung. Wohlwollende Nachfragen seiner

Frau, was denn mit ihm los sei, steigern nur sein abweisendes Verhalten.

Da klingelt sein Handy. Einer seiner Mitarbeiter ist dran und entschuldigt sich für die Störung, betont aber, wie dringend er den Rat von Sebastian bei der Lösung eines gerade aufgetretenen Problems benötige. Sebastian ist auf diesem Gebiet ein ausgewiesener Experte. Er hat den richtigen Einfall. Sein Kollege ist spürbar erleichtert, bedankt sich und verabschiedet sich, nicht ohne sich nochmals zu entschuldigen. Beim Auflegen fühlt sich Sebastian wie verwandelt, Müdigkeit und schlechte Stimmung sind verfliegen. Er gesellt sich wieder zu seinen Freunden und verbringt den Abend in bester Laune.

Für den einen die Mücke, für den anderen ein Elefant

Vielleicht kennen Sie selbst das auch: Plötzlich überfällt Sie eine negative Stimmung, ohne Vorwarnung und ohne triftigen Grund, eben wie »aus heiterem Himmel«. Sie empfinden Ärger oder Trauer, werden verschlossen oder wütend, wissen nicht, wie Ihnen geschieht. Auf Nachfrage anderer finden Sie keine Erklärung und sind über die Störung selbst verstört oder verärgert.

Ihr Gegenüber reagiert mit Verwunderung, Unverständnis oder Vorwürfen:

»Was ist plötzlich mit dir los?«

»Sei nicht so empfindlich!«

»Nimm es nicht gleich persönlich!«

»Lass doch die Kirche mal im Dorf!«

Unsere Antworten auf solche Kommentare können sehr unterschiedlich sein.

Verleugnend: »Es ist nichts.«

Bagatellisierend: »Ich bin halt gerade nicht in guter Laune.«

Selbstanklagend: »Ich komme mir selbst so blöd vor!«

Schulduweisend: »Du weißt doch, dass ich es nicht leiden kann, wenn du deine schmutzigen Socken liegen lässt / wenn du mich in diesem Ton anredest / wenn wir wegen dir wieder zu spät kommen / wenn alles an mir hängen bleibt ...«

Keine dieser Reaktionen bringt Entspannung, eher münden sie in Eskalationen oder nachhaltige Verstimmungen.

Zweifellos kann kein Mensch von sich erwarten, dass er sich immer ausgeglichen, stark, optimistisch, mutig, selbstbewusst, kontrolliert und allen Anforderungen gewachsen fühlt. Das wäre ein stark überzogener Anspruch. Unangenehme Gefühle wie Ärger, Angst, Sorge, Scham, Kränkung oder Enttäuschung sind also zunächst einmal ganz normale Reaktionen. Ebenso normal ist, dass wir sie nicht gerne erleben, sie möglichst vermeiden oder rasch wieder loswerden wollen. Häufig bemühen wir uns, sie vor anderen zu verbergen. Wir haben gelernt zu unterscheiden, welche Gefühle in welcher Situation erwünscht oder unerwünscht, berechtigt oder unberechtigt sind. Dies hat weitreichende Konsequenzen: Unterdrücken wir Gefühle, die wir vermeintlich nicht haben sollten, wird der Zugang zu wichtigen Bedürfnissen verschüttet. Dieser Zusammenhang wird uns noch ausführlich beschäftigen.

Wenn wir angeblich aus einer Mücke einen Elefanten machen, spüren wir zwar noch den starken Affekt, können ihn aber nicht plausibel dem aktuellen Anlass zuordnen. Dieser erscheint uns zu unbedeutend und wird so vom »gesunden Menschenverstand« als »Kleinigkeit« abgetan: Gefühle, die man sich und anderen nicht erklären kann, werden im Besonderen als unangemessen, peinlich, verstörend oder befremdlich empfunden. Sie können sogar als verrückt oder krankhaft diskreditiert werden.

■ Erkennbare und verborgene Ursachen

Von außen betrachtet können wir einen Anlass dann als banal – also als Mücke – bezeichnen, wenn er etwa auf rein sachlicher Ebene ohne größeren Aufwand aus der Welt zu schaffen wäre. Peter könnte seine Socken ohne viel Mühe aufräumen. Also drängt sich der Verdacht auf, dass es gar nicht um die Socken geht. Allerdings sind die eigentlichen Ursachen schwer erkennbar.

Anders verhält es sich, wenn die Gründe für unseren starken Affekt auf der Hand liegen. In solchen Situationen kommen wir in keine Erklärungsnot, etwa bei:

- einer offensichtlichen Missachtung,
- einer wiederkehrenden Ungleichbehandlung
- einem schwerwiegenden Verlust,
- einem objektiv bedrohlichen Ereignis,
- aktueller Arbeitsüberlastung,
- einer Anhäufung von Ärgernissen,
- einem Berg von unerledigten Aufgaben,
- akuten Sorgen oder
- körperlichen Schmerzen.

Solche Belastungen bedeuten Stress und machen uns reizbar. Unangenehme Kleinigkeiten, die hinzukommen, mag manche/r mit dem Stoßseufzer quittieren: »Das hat mir gerade noch gefehlt, als hätte ich nicht schon genug auszuhalten!« Wir spüren dabei noch, was alles an unseren Nerven zerrt, und wissen, dass es gerade der berühmte Tropfen ist, der das Fass zum Überlaufen bringt. Manchmal sieht man aber vor lauter Wald die Bäume nicht mehr. Alles wächst uns irgendwie über den Kopf, wir fühlen uns nur noch gestresst und erkennen die vielfältigen Ursachen nicht mehr. Gründe für Aufregungen können somit

- leicht oder schwer erkennbar sein und
- in der Gegenwart (bzw. jüngsten Vergangenheit) liegen oder unter den Schichten der Zeit tief verborgen sein.

Daraus ergeben sich vier mögliche Zuordnungen:

	leicht erkennbare Ursachen	schwer erkennbare Ursachen
aus der Gegenwart	wahrgenommene aktuelle Belastungen	angesammlter Stress, dessen Ursachen uns im Einzelnen nicht bewusst sind, die wir uns aber bei genauerem Nachdenken erklären können
aus der Vergangenheit	deutliche frühere Belastungen und offensichtlicher Zusammenhang mit der aktuellen Aufregung	keine oder nur vage Erinnerungen an frühere Belastungen: hier sind <i>die verborgenen Elefanten</i>

Altes und Neues, Offensichtliches und Verborgenes werden sich oft vermischen, dennoch ist es wichtig, sich diese unterschiedlichen Entstehungsbedingungen zu vergegenwärtigen, denn im Falle eines verborgenen Elefanten (rechtes unteres Feld, S. 19) besteht die Gefahr, dass wir die Ursachen für die Aufregung am falschen Ort bekämpfen.

Unser Thema sind die schwer erkennbaren Gründe, die in der Vergangenheit liegen; wir werden versuchen, ihnen auf die Spur zu kommen. Die Themen der beiden oberen Felder betreffen u. a. Fragen des eigenen Stress- und Zeitmanagements (dazu gibt es ja bereits zahlreiche Ratgeber).

Den Unterschied zwischen einer begreiflichen und einer schwer erklärlichen Aufregung mag ein Bild verdeutlichen: Stellen Sie sich vor, Sie müssten während einer Wanderung einen reißenenden Bach auf einem Baumstamm überqueren. Jedermann würde Ihr Zögern verstehen, das Ganze als Wagnis empfinden, ein Überschreiten als bestandene Mutprobe. Ihre Angst wäre für jeden Betrachter nachvollziehbar. Läge der Stamm jedoch auf sicherem Boden, wäre es nur eine Geschicklichkeitsübung, die den meisten Menschen nicht schwerfiele. Zeichen von Furcht würden in diesem Fall auf Unverständnis stoßen. Hätten wir dennoch Angst, wäre es schwierig, eine Gefahr zu benennen, die Herausforderung erschiene anderen als Mücke.

Unangenehme Gefühle sind in ihrer Funktion vergleichbar mit körperlichen Schmerzen, die uns signalisieren, dass etwas nicht in Ordnung ist. Wir fragen uns, was der Schmerz bedeuten könnte, und konsultieren gegebenenfalls einen Arzt, der dann eine Behandlung einleitet. In unserem Fall brauchen wir keinen Mediziner und auch keinen Psychotherapeuten: Wir können, wenn der Grund unseres Stimmungseinbruchs nicht offenkundig ist, uns erst einmal selbst auf Spurensuche begeben.

■ **Individuelle Verarbeitungsmuster: Wie aus Mücken Elefanten werden**

Wie entsteht unsere Erklärungsnot für unangenehme Gefühle bei scheinbar nichtigen Anlässen? Die Antwort ist einfach: Der eigentliche Grund ist uns nicht bewusst. Er liegt irgendwo in der