

Donnerstag, 11. April 2019

Sprechstunde Mensch

Susanne Müller-Klauser
info@ip-heilpraxis.ch
www.ip-heilpraxis.ch



«Grüezi, Frau Müller-Klauser»

... jetzt muss ich Ihnen einfach schreiben! In der letzten Kolumne haben Sie behauptet, dass ich gar nicht wirklich abnehmen will. Wenn Sie wüssten! Seit vielen Wochen halte ich mich an meine Diät, abgenommen habe ich wenig. Mein Wille ist wirklich da, das kann auch mein Mann bezeugen. Wie nur kommen Sie auf die Idee, dass ich gar nicht wirklich abnehmen will?

Habe ich das so geschrieben? Schnell meine Kolumne hervorkramen: «Ich habe mich entschieden, nicht abnehmen zu wollen», steht da. Und genau das macht den Unterschied. Ich entscheide!

Liebe Frau X,

Wenn Sie die Wahl haben, in eine Gurke oder in eine Cremeschnitte zu beissen, was tun Sie? Welche Bissen Sie auch immer nehmen werden, zuvor haben Sie sich bereits dafür entschieden. Im Kopf. Meist unbewusst, nach einer inneren, unerkannten Logik. Und nach dieser Entscheidung haben Sie gehandelt. Vielleicht so ganz anders, als Sie wollten. «Schon wieder die Cremeschnitte gegessen, obschon ich nicht sollte!», denken Sie vielleicht schuldbewusst. Und fühlen sich entsprechend klein. Liebe Frau X., genau hier sind Sie an Ihrem Ziel angelangt. Wie wir bereits wissen, leben wir Menschen immer nach unseren Zielen. Unser Denken, Fühlen und Handeln ist einzig auf unser oftmals unerkanntes Ziel ausgerichtet. Sie haben sich final selber und erneut ein Gefühl bestätigt, das Sie bestens kennen: «Ich fühle mich klein!»

Und jetzt?

«Mensch sein heisst, sich minderwertig fühlen!», so ein Ausspruch von Alfred Adler, Pionier der Tiefenpsychologie (1870–1937). Er bestätigt diese Aussage anhand der Organminderwertigkeit. Unsere Minderwertigkeit beginnt schon in der Kindheit und ist eine normale Reaktion auf die Feststellung, dass wir nicht fähig sind all das zu tun, was die Grossen tun. Es ist ein unangenehmes Eingeständnis der eigenen Unterlegenheit anderen Menschen oder Situationen gegenüber. Wir fühlen uns erniedrigt und wollen so schnell wie möglich nach oben gelangen. Unten fühlen will sich keiner. Also schnell nach oben kommen! Nur wie denn? Darüber mehr beim nächsten Mal. Wir lesen uns wieder. In einem Monat.