



Foto: CC0 - depression-2912424_1280

Instabile Psyche

„Hast du schon gehört? Erwin ist krank. Seine Psyche ist labil. Er musste jetzt deswegen in eine Klinik. Schlimm oder?“

„Was ist in deinen Augen daran schlimm?“

„Na, er kriegt sein Leben allein nicht auf die Reihe. Aber jetzt wird ihm hoffentlich geholfen.“

„Jetzt mal im Ernst: Du schimpfst seit Jahren über deinen Chef, bist unglücklich im Job, änderst aber nichts. Du nörgelst schon seit ewigen Zeiten, dass dein Mann trinkt und du nicht weißt, wie du an ihn rankommen könntest, um das Thema anzusprechen.“

Dann bist du chronisch unglücklich, hast immer zu wenig Geld und jammerst nur noch. Du urteilst über Menschen, weil sie angeblich ihr Leben nicht auf die Reihe bekommen. Glaubst du etwa, du seist gesund?

Wenn überhaupt ein ‚krank‘ existiert, dann sind es in meinen Augen die Menschen, die im Leid verharren, sich ihrer Opferrolle hingeben und nichts ändern. Die Unterteilung in krank und gesund finde ich schwachsinnig.

Wenn jeder sich an die eigene Nase packen würde, befänden sich wahrscheinlich viele dort, wo Erwin jetzt ist. Sie würden sich Hilfe holen. Das tun sie aber nicht. Aus Angst, als Schwächlinge dazustehen. Dabei sind es die Starken, die ihre Schwächen zulassen.

Wie viele Menschen leiden, aber ändern nichts? Wieso ist es in der Gesellschaft immer noch verpönt, sich weiterzuentwickeln? Jede psychosomatische Klinik, jeder Therapeut und jeder Coach dient genau dazu. Und ich finde es sehr anmaßend, jemanden als krank abzustempeln, der in meinen Augen schlicht und ergreifend einfach nur den Mut besitzt, sich seinen verdrängten Gefühlen zu stellen, die oft schmerzhaft sind.

Davor haben nämlich viele Angst. Ach, und falls es dich interessiert: In deinen Augen bin ich wahrscheinlich auch psychisch krank. Obwohl ich mit meinem Leben recht zufrieden bin, gehe ich regelmäßig zu einem Coach, um noch mehr Bewusstheit zu erlangen und meinen Horizont zu dehnen.“

„Ach wirklich? Das hätte ich nicht gedacht.“

„Ja, wirklich!“

(nach Kerstin Werner)