

Warum nicht?

Wir kennen sie alle, diese Frage bestehend aus nur einem Wort, die Eltern an den Rand des Wahnsinns treiben kann: „Warum?“. Vielleicht erinnert sich der eine oder andere auch noch daran, welche Freude es uns damals bereitet hat, mit einer unendlichen Kette von „Warums“ immer weiter zu bohren ... In meinem Fall gibt es sogar schriftliche Dokumentationen von Szenen, in denen meine Eltern ihre ganze Kreativität aufbringen mussten, um ihr wissbegieriges Kind mit einer - manchmal auch frei erfundenen - Antwort von einem weiteren „Warum?“ abzuhalten.

Die ersten Jahre, als es um reines Wissen-Ansammeln ging, hat das einfache „Warum?“ prima funktioniert. Irgendwann jedoch wurden die Dinge komplexer. Spätestens als ich anfang, diese Frage an mich selbst zu richten, z.B. um aufgrund einer möglichst fundierten Antwort eine Entscheidung fällen zu können, hörte der Spaß auf.

Jahrelang schlug ich mich damit herum, möglichst valide Argumente zu finden, die mich und andere überzeugten. Eine Antwort, die das Wort „man“ enthielt, war für mich schon immer inakzeptabel. Wer oder was soll dieses „man“ sein, dass es sich anmaßt, mir vorschreiben zu wollen, was ich tun oder lassen, denken oder sagen soll?! Antworten wie „Weil man das so macht.“ zählen also schon mal grundsätzlich nicht. Wenn „man“ das so macht gut, soll es doch. Ich mache es eben anders.

Argumente wie „weil ich Lust darauf hätte“ oder „weil ich das Gefühl habe, dass es der richtige Weg ist“ werden in der allgemeinen Wahrnehmung meist nicht ernst genommen. Da wird schon eine faktenbasierte Entscheidungsfindung erwartet. Die Krux dabei ist jedoch, dass es oft so mühsam ist, ausreichend gewichtige Argumente für eine Entscheidung zu finden, dass darüber etliche Chancen ungenutzt vorbei-rauschen. Und dabei sind die Versagensängste noch gar nicht mit eingerechnet...

Um aus diesem Argumentationsdilemma herauszukommen, habe ich irgendwann angefangen, mich nicht mehr zu fragen „Warum?“, sondern „Warum nicht?“. Finde ich nicht genug schlagkräftige Gründe, die dagegen sprechen, folge ich meiner Intuition. Was könnte im schlimmsten Fall passieren? Könnte ich meine Gesundheit gefährden, mir am Herzen liegende Beziehungen aufs Spiel setzen, mich finanziell in eine prekäre Situation manövrieren oder sonst wie gravierenden Schaden verursachen? Nein? Na dann - let's go!

Die Methode funktioniert sowohl bei kleinen als auch großen Entscheidungen!

Als ich kürzlich während einer Fastenwoche tagtäglich an einer Eisdiele vorbeikam, in der frische Waffeln gebacken wurden und der Duft verführerisch in der Luft hing, war die Versuchung groß. Die Antwort auf die Frage „Warum nicht?“ war jedoch eindeutig: Wenn ich meinem Verdauungssystem, das sich derzeit im Stand-By-Modus befindet, eine Fett-Zucker-Bombe einwerfe, wird diese mit Sicherheit im Bauch explodieren. Dies entspricht ganz klar einer Gefährdung meiner Gesundheit. Also: „Nein!“



Die Entscheidung, ob ich eine weitere Fortbildung in Angriff nehmen sollte, kreiste schon seit Monaten in meinem Kopf. Also war es an der Zeit, die entscheidende Frage zu stellen: „Warum nicht?“ Die Akademie ist in Starnberg, also recht weit weg. Aber es gibt gute Zugverbindungen. Der Kurs könnte Corona-bedingt abgesagt werden. Aber vermutlich wird es dann einen Ersatztermin oder eine Erstattung der Kursgebühr geben. Was könnte sonst noch passieren? Die Inhalte, Kursleiter oder anderen Teilnehmer entsprechen nicht meinen Erwartungen. Möglich, aber eher unwahrscheinlich. Schließlich gab es keine validen Argumente dagegen und ich habe mich zu den ersten beiden Seminaren angemeldet.

Ein Aspekt, der mir - und vermutlich vielen anderen - ein schwieriges Umdenken abverlangt, ist die Möglichkeit des Scheiterns. Dies sollte ausdrücklich erlaubt sein. Allerdings würde ich es umdefinieren in die Möglichkeit zu erkennen, dass man auf diesem Weg zwar wertvolle Erfahrungen gemacht hat, aber vielleicht doch besser an der nächsten Kreuzung abbiegen sollte.

Seitdem ich mich viel öfter frage „Warum nicht?“ läuft vieles einfach runder, meine Entscheidungen werden besser und die Navigation durch mein Leben erscheint mir deutlich leichter. „Warum nicht?“ ist übrigens auch eine schöne Antwort auf Fragen von anderen, die sich über - aus ihrer Sicht - abstruse Ideen und Entscheidungen wundern. Frage: „Warum tust Du das?“ Antwort: „Warum nicht?“. Zack - Diskussion beendet. Sehr schön ist als Alternative auch „Weil ich es kann!“ Diese Variante kommt allerdings etwas überheblich rüber und sollte daher immer mit einem entwaffnend strahlenden Lächeln sowie einer Prise Selbstironie serviert werden.

Also: Warum nicht?!

Andrea Schepers

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an:

info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de.

Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text / Bild, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, diese für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...