

Kannst Du mir mal helfen?

Eine scheinbar ganz einfache Frage, die den meisten nur selten über die Lippen geht. Warum fällt es uns so schwer, andere um Hilfe zu bitten, warum kämpfen wir uns lieber allein durch und quälen uns oft, obwohl es doch viel einfacher sein könnte?

In den meisten Köpfen ist nachfragen mit Schwäche verbunden. Wenn wir etwas alleine schaffen, sind wir stark und unabhängig, wenn wir Niemanden brauchen, können wir es allen beweisen. Und stehen am Ende alleine und völlig abgekämpft ganz oben auf unserem Siebertreppchen. Denn immer nur stark sein macht auf Dauer einsam und immer nur kämpfen macht schwach.

Keine Frage, wir leben in einer Leistungsgesellschaft, uns wird von Kindesbeinen anerzogen, dass wir hart arbeiten müssen um erfolgreich zu sein und dass wir viel besser sein müssen als die anderen. Wir versuchen Familie, Arbeit, Freunde und Freizeit unter einen Hut zu bekommen. Für Kopfschmerzen ist keine Zeit. Andere kriegen das ja auch irgendwie hin. Dass dieses Verhalten auf eigene Kosten geht, merken wir häufig viel zu spät. Im schlimmsten Fall gibt uns unser Körper dann bereits eindeutige Notsignale. Um das zu vermeiden, hilft manchmal eine einfache Frage. Eine kleine Bitte.

Was spricht dagegen, andere um Hilfe, oder um Unterstützung zu bitten? Na klar, unser Stolz! Schaffen wir es, unseren Stolz beiseite zu kehren, hat das einige positive Auswirkungen.

Wir gewinnen kostbare Lebenszeit

Wenn wir uns selbst mit einem Problem auseinandersetzen müssen, das neu ist und mit dem wir uns noch nicht auskennen, investieren wir für dessen Lösung viel mehr Zeit, als jemand, der Erfahrung mit diesem Problem hat. Wir sparen also, wenn wir um Hilfe bitten, kostbare Lebenszeit, die wir stattdessen dann mit der Familie, Freunden, oder allein zum Entspannen nutzen können. Dem zufolge sind wir viel weniger gestresst, als wenn wir uns selbst um alles kümmern müssen und haben wieder für wichtigere Dinge den Kopf frei.

Unsere Angst besteht häufig darin, dass der Gefragte uns belächelt und triumphierend auf uns herabschaut, weil wir mit unserer Frage eine Schwäche zugeben. Dabei vergessen wir, dass der Mensch ein Gemeinschaftstier ist und deshalb zur Hilfsbereitschaft neigt. Der Mensch hilft gerne. Nicht, weil das bedeutet, dass man der Gewinner in der Situation ist, sondern weil helfen gut tut. Ganz einfach. Es fühlt sich gut an, den anderen mit den eigenen Fähigkeiten weiterbringen zu können.

Wir selbst sind keine Roboter, keine Computer, die alles können und alles wissen müssen. Selbst wenn wir das anstreben, es wird uns niemals gelingen. Ist dieser Gedanke nicht auch irgendwie entspannend? Dann müssen wir uns doch eigentlich gar nicht ständig so sehr anstrengen, denn es gibt Menschen, die uns mit ihren Fähigkeiten und Kenntnissen ergänzen können, so wie wir sie ergänzen. Unsere Persönlichkeit ist individuell. und das ist auch gut so, denn nur das macht uns vielfältig und macht das Leben und die Interaktion mit unseren Mitmenschen spannend und besonders.

Wir müssen es nicht alleine schaffen

Wir müssen nicht einsam und völlig ausgebrannt auf unserem Siebertreppchen stehen, in Kampfhaltung, weil schon der nächste Feind naht, um uns diesen Platz streitig zu machen. Wir sollten

lernen, zu uns selbst zu stehen. Zu unseren Stärken und unseren Schwächen. Wir sollten lernen, unseren Stolz zu überwinden und für uns einzustehen, indem wir auch mal zugeben, dass wir alleine nicht weiterkommen, dass wir jemanden brauchen, der uns unterstützt. Das zu können ist nämlich ganz und gar nicht schwach.

Am Ende fühlt sich ein einfacher Sieg wie ein doppelter Sieg an, wenn man ihn teilen kann. Der Weg dorthin ist ganz einfach. Es reicht eine einfache Frage.

Katrin Bonke
www.mind-yourself.de

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, sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...