



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf **oeins**, UKW 106,5 MHz am 2.Montag des Monats

Tipp des Monats September 2008: „Der 5-Minuten-Notfall-Koffer“ von Dr. Friedrich Ingwersen (Facharzt für Psychotherapeutische Medizin und Psychiatrie - Psychotherapie, Bad Zwischenahn)

Der „Notfall-Koffer“ ist eine Wortwahl von mir, mit der ich etwas beschreibe, was die Anonymen Alkoholiker für ihre schweren Krisen entwickelt haben, mit dem sie, wie aus einem „Notfall-Koffer“ lebend, sich durch die Krisen hindurch hangeln.

Es handelt sich hier um einen sehr plumpen und zugleich, wie ich meine, genialen Trick der Selbstüberlistung, der darüber hinaus uralt und uns aus der östlichen Philosophie bestens bekannt ist: Es ist das schlichte Leben nur im heute oder, wenn ich es nicht anders aushalte, nur im Hier und Jetzt. Beispielsweise bekomme ich manchmal große Anfälle, indem ich mir schwer Sorgen mache, indem ich Misstrauen und großen Verdacht entwickle. Dann sage ich mir selber: „Für die nächsten 5 Minuten tue ich so, als wird diese Krise gut ausgehen.“ Ich glaub es zwar nicht, ich fühle es nicht, ich sehe es nicht, aber, weil es früher schon ein paar Mal so gut geklappt hat, tue ich jetzt so für 5 Minuten oder die nächsten 5 Minuten – im Prinzip nur für diesen Augenblick – und immer wieder für 5 Minuten, als würde ich glauben können und könnte ich so leben, dass es gut mit mir weiter geht, was immer das für mich bedeutet.

Das ist sozusagen die Essenz eines der Überlebenstricks der Anonymen Alkoholiker für die das „Trocken-Werden“, das „Aufhören-Können“ mit dem Trinken das Wichtigste ist und die deshalb sagen: „Nur für heute bleibe ich trocken. Nur für heute lasse ich das erste Glas stehen. Morgen weiß ich noch nicht. Wenn es zu bedrückend ist, nur in der nächsten Stunde und dann lasse ich es, zu trinken.“ So hangeln sie sich indem sie sich selbst, wenn man es so sehen will, überlisten, aber auf geniale Weise, durch die Krise des Druckes, des Craving, wie man es nennt, wo jemand starken Druck hat, Alkohol zu trinken, um trocken zu bleiben damit ich auf meinem guten Weg bleibe.

Diese Vorgehensweise ist für mich in meinem Leben von größtem Wert gewesen und ich empfehle sie auch all den Menschen, die von ähnlichen Krisen überfallen werden, von depressiven Krisen, von suizidalen Krisen, von dem Druck sich selbst zu verletzen, von dem Druck eine Schlägerei anzufangen oder was immer es sei. Sagen sie sich: „Nur für die nächsten 5 Minuten tue ich so, als käme ich zurecht, auch wenn ich den Druck oder die inneren Krise in mir jetzt nicht auslebe.“

In der Situation kommt noch ein zweiter, sehr schlichter Satz hinzu: „Das Wichtigste zuerst.“

Wenn ich sehr verwirrt bin in meiner Irritation: „Ok, jetzt tue ich so, als gehe es gut weiter, aber was mache ich dann jetzt?“, dann schaue ich: „Was ist in dieser Situation das Wichtigste.“ Dann brauche ich mich nur um eine Sache zu kümmern. Erst wenn ich die erledigt habe, kümmere ich mich um die nächste und dann prüfe ich wieder aufs Neue: „Was ist das Wichtigste.“

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast: Chefarzt Dr. Friedrich Ingwersen, info@privatklinik-zwischenahn.de;

Tel.: (0 44 03) 97 91-0, www.privatklinik-zwischenahn.de