

Mein Vorname ist Sophie und mein Zuname Selbst-Zweifel. Mein Hinterteil macht mir momentan schwer zu schaffen

... und ich weiß nicht, ob es mir gelingen wird, das Problem auszusitzen. Es äußert sich besorgt, ob ich alles richtig mache, aus wessen Perspektive auch immer.

Kaum habe ich einen Einwand entkräftet, wartet die nächste Unsicherheit auf. Ob mir von der ständigen Denkei nicht der Kopf qualmt oder ich womöglich sogar Gefahr laufe, mir den Mund oder die Finger zu verbrennen... Ich ärgere mich über meine Ängstlichkeit und alle anderen Schwächen, die mir mein Zweifel unter die Nase reibt. Dabei sollte er wissen, dass mein Geruchssinn vergleichsweise unterentwickelt ist. Ich kann quasi nur einige Düfte von Gemüffel und Gestank unterscheiden. Damit ich meinen Zweifel besser verstehe, bitte ich also darum, er möge mir vor Augen führen, was er meint bzw. bei mir oder anderen erreichen will. Was dann auftaucht, sind beunruhigende Bilder, die ich allerdings abschreckend finde: vereinzelte, z. T. auch kollektive Ängste, z. B. vor Kritik, Kontrollverlust und Krieg.

Wenn ich diese Bilder studiere und interpretiere und mich frage, wer sie wohl geschaffen hat, muss ich mir wohl auch Selbst an die Nase fassen und stelle verzweifelt fest, so fühlt sich Selbst-Kritik an. Eine gedankliche Eskalationsspirale aufgrund von Spannungen ist kontraproduktiv.

Es ist wohl an der Zeit, meinem Unbehagen mutig die Stirn zu bieten. Ich rede mir ein, Selbst ist die Frau – und versuche, mich dementsprechend wieder an mein eigenes Gedankengut zu halten, das für Vertrauen wirbt und dafür sensibilisiert, in Krisen nicht die Chancen zu übersehen.

Denn Bewusstsein kann sich so oder so ausbreiten. Mir persönlich bereitet ein hoffnungsfrohes Dasein sichtlich mehr Lebensfreude.

