

#37 Muss ich mir das merken?

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge von Werr spricht! Ich bin Anna Werr und heute geht es um etwas, was du vielleicht auch kennst: Du gehst spazieren oder räumst gerade die Küche auf und dann kommt da ein Gedanke und du denkst dir: „Das muss ich mir merken.“

Irgendein Gespräch, das du führen wolltest, eine Beobachtung aus einem Workshop, etwas, das du jemandem sagen wolltest. Und du merkst: Das bremsst dich ein, das erzeugt Druck.

Mein Aha-Moment

Genau das ist mir letztens passiert. Ich hatte am Tag vorher einen intensiven Tagesworkshop und mir sind dann noch ein paar Dinge aus dem Gespräch durch den Kopf gegangen. Und dann tauchte dieses „Das muss ich mir unbedingt merken“ auf.

Dann habe ich kurz innegehalten und mich gefragt: Warum muss ich mir das eigentlich merken? Und dann habe ich mich gefragt: Ist das gerade mein inneres Gossip Girl, das es einfach spannend findet? Oder versuche ich da schon wieder Verantwortung zu übernehmen für etwas, das gar nicht meins ist?

Und ich habe gemerkt: Ja, genau das ist es. Ich versuche mich um etwas zu kümmern, was mich eigentlich gar nichts angeht, was nicht meine Angelegenheit ist.

Die Befreiung

Dann habe ich mir zum ersten Mal bewusst gesagt: „Du musst dir das nicht merken.“ Mein Kopf war erst mal total verwirrt. Was? Wie? Nicht merken? Ich mir irgendwas nicht merken – das gibt es eigentlich nicht.

Nach diesem kleinen Moment der totalen Verunsicherung und Verwirrung war dann echte Erleichterung da. Das war irgendwie neu und gut und ich durfte es einfach loslassen.

Not my monkeys, not my circus

Ich habe mir dann geschworen: Ich werde das jetzt öfter üben. Immer wieder innehalten, kurz prüfen: Ist es gerade wirklich meine Angelegenheit oder bin ich wieder auf dem Weg, mich um Dinge zu kümmern, die nicht meine sind?

Ein Sprichwort, das ich in letzter Zeit sehr gerne mag: Not my monkeys, not my circus.

Wenn du das auch kennst, probier es doch mal aus. Sag dir selbst: „Ich muss mir das nicht merken. Ich darf loslassen.“ Vielleicht ist es auch für dich befreiend.

Bis zum nächsten Mal bei Werr spricht! – und denk daran: Nicht alles gehört in deinen Kopf.

