



Original von [Gaur Golpas Das](#)

## Don't worry, be happy

Sich Sorgen zu machen ist so ziemlich das Dümme, was der Mensch machen kann. Reine Zeitverschwendung, was man daran erkennt, dass es zwar den Begriff „unnötige Sorgen“ gibt, nicht aber „nötige Sorgen“. Und da Sorgen demzufolge also immer unnötig sind, dachte ich, das sei mal ein tolles Thema für diejenigen unter euch, die dazu neigen, sich ständig Gedanken um ungelegte Eier zu machen. Und für die anderen, die hier nur für einen Freund lesen...

Sich Sorgen zu machen bedeutet immer, sich negative Gedanken über ein möglicherweise *irgendwann einmal* eintretendes Ereignis zu machen. Das bedeutet erstens, dass die Situation nicht oder noch nicht eingetreten ist. Zweitens bedeutet es, dass eine nicht unerhebliche Chance besteht, dass dieses Ereignis auch niemals eintreten wird. Es bedeutet ferner, dass der sorgenvolle Mensch, der sein Hirn nach möglichen Lösungen martert, sich in eine vermeidbare Stress-Situation begibt. Denn wie wir ja wissen, unterscheidet unser Gehirn nicht zwischen Realität und Fiktion, sondern nimmt unsere Gedanken für bare Münze und schüttet entsprechende Hormone und Reize ins System, die uns dann völlig fertig machen.

Sorgen finden immer in der Theorie statt. Sorgen sind eine andere Bezeichnung für *diffuse Ängste*. Es gibt Eltern, die sich ständig Sorgen um ihre Kinder machen und mir im Brustton der Überzeugung vermitteln wollten, dass das *natürlich* sei für gute Eltern. Wieso? Trauen diese Eltern ihren Kindern nichts zu? Wem nutzt es, wenn diese Eltern zu Hause auf dem Sofa sitzen, verzweifelt ihre Hände im Schoße kneten und im Minutentakt auf die Uhr sehen, weil der Nachwuchs draußen Fahrrad fährt oder auf einer Party ist und sie sich sorgenvolle

Gedanken machen, was da alles so passieren kann... Wurde jemals ein Unfall oder ein Vollrausch durch Sorgen Außenstehender verhindert?

Ich kann mir um alles Sorgen machen, theoretisch, denn die Themenvielfalt ist unerschöpflich. Sorgen sind aber nur fiktive Gedankenspiele mit negativen Auswirkungen auf meinen Organismus und mein Wohlbefinden. Daher finde ich die obige Grafik des Inders Gaur Golpas Das so hilfreich, weil sie die Aussichtslosigkeit des sich Sorgens so schön deutlich macht. Wer also dazu neigt, sich häufig Sorgen zu machen, sollte sich diese Grafik sehr genau ansehen.

Wenn ich ein Problem habe, ist dieses immer konkret und nicht theoretisch. Das Problem kann ich lösen, oder auch nicht, ich *kann* handeln, muss es aber nicht. Egal, für welchen Weg ich mich entscheide: Das Problem bleibt konkret und wird nicht theoretisch. Vielleicht habe ich gar keinen Einfluss auf die Lösung und das Ergebnis, dann kann ich nur abwarten, wie die Sache ausgeht. Wenn ich damit dann wieder ein Problem haben sollte, muss ich neu überlegen, ob ich handeln kann oder nicht.

Durch sinnloses Sorgen blockiere ich meinen Geist mit Ängsten, Emotionen und Gefühlen, die nicht hilfreich sind und mir nicht guttun. Der Großteil der Dinge, um die wir uns Sorgen machen, tritt nie ein. Die Beschäftigung damit verplempert unsere Lebenszeit, macht uns ängstlich und krank und unsicher, wenn wirklich wichtige Entscheidungen anstehen. Menschen, die sich ständig Sorgen machen, können sich im Falle eines Problems obendrein gar nicht schnell für einen Lösungsweg entscheiden, denn sie sorgen sich ja auch darum, ob sie alles bedacht haben, ob das auch wirklich die richtige Entscheidung ist oder ob sie etwas übersehen haben. Sie entwickeln sich zu völlig blockierten Persönlichkeiten. Ein Teufelskreis.

Was tun? Sich erst einmal *bewusst* werden, dass man sich ständig Sorgen macht. Dann die *Entscheidung treffen*, das ab sofort zu lassen, was bedeutet: Konkrete Probleme lösen, theoretische Probleme bewusst ignorieren. Das Ergebnis lässt nicht lange auf sich warten: Wir schlafen besser, unser Blutdruck normalisiert sich, wir haben weniger Herzkreislaufprobleme und sind weniger krank, weil auch unser Immunsystem von der veränderten Einstellung profitiert. Wir leben intensiver, denn wir leben in der Realität, statt uns ständig mit fiktiven Situationen zu beschäftigen. Sorgen haben vor allem die Wirkung, uns von unserem guten Leben abzuhalten und uns in einer Angstschleife Achterbahn fahren zu lassen. Wo eine Sorge ist, gesellen sich schnell noch weitere hinzu. Und weil die sich vermehren wie die Karnickel, sprechen die Betroffenen bald nur noch im „und was ist, wenn...?“-Modus. Alles findet in der Theorie und in der Zukunft statt.

Was machen wir denn genau, wenn wir uns unnötige Sorgen machen und wozu nutzt es uns? Wenn wir uns sorgen, leben wir im Kopf, indem wir grübeln. Wir handeln nicht, übernehmen also auch keine Verantwortung für unser aktuelles Leben und die darin gerade aufkommenden Aufgaben. Wir kommen zu nichts, denn wir grübeln ja gerade über sehr wichtigen, theoretischen Problemen. Damit verpassen wir viele gute Gelegenheiten für ein glückliches, zufriedenes Leben im Jetzt und können ganz bequem und leicht verzweifelt in der Opferhaltung steckenbleiben. Wie praktisch ... dann sind immer die anderen Schuld an unserem Unglück, es sind die Umstände, das Wetter, der Chef, werauchimmer. Nur wir nicht.

Gut erkannt hat dies bereits vor mehr als 70 Jahren Dale Carnegie, und er hat mit seinem Buch „*Sorge dich nicht, lebe!*“ tatsächlich vielen Menschen geholfen. Um die 80 Auflagen, immerhin, das schaffen wenige Bücher. Es ist ein Klassiker geworden, aber ich glaube, es haben immer noch nicht genügend Menschen gelesen oder sie haben es einfach nicht *angewendet*. Anders ist die große Anzahl derer, die sich mit unnötigen Sorgen das Leben schwermachen, wirklich nicht zu erklären.

Ihr könntet also jetzt mal leise an euer Bücherregal gehen und euch diesen alten Selbsthilfe-Schinken rausholen. Bei vielen steht der nämlich ganz unbemerkt und oft sogar ungelesen rum. Ansonsten reicht es auch, die eigenen Gedankenschleifen anhand der obigen Grafik zu überprüfen. Wie viele sind dabei, die sich als völlig unbegründete Sorgen entpuppen? Vielleicht sind es viel mehr, als ihr jemals gedacht habt. Und alle halten euch davon ab, glücklich, zufrieden und optimistisch zu leben.

Also: Kocht euch einen Tee, ruht euch aus, macht einen Waldspaziergang und nehmt euch vor, ab sofort nur noch wirklich wichtige Probleme zu lösen und auch nur, *wenn sie auftreten* und *wenn sie gelöst werden müssen und gelöst werden können*. Nicht jedes Problem muss gelöst werden, und schon gar nicht immer von uns. Manche lösen sich auch von selbst oder sind gar nicht unsere Angelegenheit. Das befreit ungemein, ebenso wie die Abwesenheit von Sorgen. [\*Don't worry, be happy.\*](#)

**In every life we have some trouble, when you worry you make it double**  
**In jedem Leben gibt es Probleme, wenn du dich sorgst, verdoppeln sie sich.**

Dale Carnegie, Bobby McFerrin, Gaur Golpas Das und ich sind da völlig einer Meinung.