

Glaubst Du Deinen eigenen Ausreden? Was machen Menschen, die Angst haben? Sie denken sich tausend Geschichten aus, warum sie das, wovon sie Angst haben, nicht machen sollen. Das geht ganz automatisch. Da hat unser Gehirn einen Verteidigungsmechanismus eingebaut. Und der springt immer an, wenn wir vor einer neuen Herausforderung stehen. Oder manchmal sogar schon, wenn unsere Pläne durchkreuzt werden und wir mäßig flexibel sind. »Den anderen Kinofilm? Och nö, dabei hatte ich mich schon auf den einen eingestellt ...« (und in Wahrheit sind sie beide gut).

Natürlich muss man hier unterscheiden. Und zwar zwischen: Was will ich wirklich (nicht) und bei was bin ich jetzt einfach mal zu unflexibel.

Am Ende gehts dabei um eins: Wenn Du Deine Ängste und vor allem die Ausreden dahinter erkennen willst, dann brauchst Du Selbstbewusstsein. Denn Menschen, die wenig davon haben, glauben sich ständig selbst ihre Ausreden. Und das bringt sie kein Stück weiter! Sie fahren dann auf Autopilot. Das heißt, sie bestimmen nicht selbst wo es langgeht, sondern ihre Ängste bestimmen das. Wenn Du Deine Ausreden erkennen, Dich Deinen Ängsten stellen und Dein Leben selbst bestimmen möchtest, sei ehrlich zu Dir selbst. Und rede darüber mit anderen. Dann kann ein abstinentes Leben gelingen. (wb)

Wir, Betroffene und Angehörige, sprechen auch darüber. Wir treffen uns jeden Montag, 19.30 Uhr. Treff Impuls

Freundeskreis Leinfelden-Echterdingen Selbsthilfegruppe für Suchtkranke, Verantwortlich: Wolfgang Schaller 7826984