

Hast du dich auch schon einmal gefragt: Warum?

Warum geschieht mir das alles?

Warum ist die Welt so, wie sie ist?

Warum werde ich verletzt?

Warum gelingt mir dies und jenes nicht?

Nicht jede Warum-Frage wird dich wirklich weiter bringen.

Zum einen gibt es auf solche Fragen selten eine klare Antwort, und zum anderen wirst du am Ende nur auf noch mehr Fragen stoßen. Schließlich sitzt du vor einem Berg von Antworten, die dir auch nicht wirklich helfen.

"Meine Eltern sind so mit mir umgegangen, weil sie nicht anders konnten, da auch deren Eltern mit ihnen so umgegangen sind und deren Eltern und so fort" - und warum das alles?

Und für die "Fortgeschritteneren":

Warum erschaffe ich mir eigentlich dieses Drama immer wieder neu?

Aber es gibt auch Warum-Fragen, die einen echten Mehrwert bieten.

Anstatt dir zum Beispiel die Frage zu stellen:

"Warum hat mein Partner mich verlassen?" versuch es doch einmal mit: "Warum möchte ich diese Beziehung wirklich?"

Anstatt dich zu fragen, warum deine Kinder keinen Kontakt mehr zu dir haben wollen, frage dich:

Warum ist es mir so wichtig, diesen Kontakt zu pflegen?

(Und bitte speise dich selbst nicht mit so Oberflächlichkeiten, wie "Na, weil ich sie halt liebe") ab.

Hör auf, dich zu fragen, warum dir gewisse Dinge einfach nicht zu gelingen scheinen. Frage lieber: Warum ist mir das eigentlich so wichtig?

Manchmal frage ich mich, warum ich meinen Beruf eigentlich ausübe.

Vor über 20 Jahren hatte ich ein festes Arbeitsverhältnis mit lebenslanger Pension, die bereits im sportlichen Alter von etwas über 40 Jahren eingesetzt hätte.

Doch ich habe gekündigt. Es ging einfach nicht. Es war nicht mein Weg. Ich war damals Jetpilot und es gab viele Menschen, die mich für diese Leistung bewunderten.

Mein Ego genoss das sehr.

Und was war mein Job? Jeden Tag übte ich im simulierten Luftkampf einen simulierten Gegner zu bekämpfen.

Und dann begann ich eines Tages, mich zu fragen, warum ich das eigentlich tue...

Diese Frage führte schließlich dazu, dass ich meinen mühsam erreichten Traum an den Nagel hängte.

Heute ist es anders. Manchmal bekomme ich Rückmeldungen wie die von Eckhardt, der mir erzählte, dass er während unseres Gesprächs bemerkte, wie seine Schmerzen von Minute zu Minute verschwanden und sich schließlich in Luft auflösten.

Oder Christine, die mir schreibt:

Lieber Herr Frenzel, es war wirklich eine WUNDERvolle Sitzung! Ich spürte da schon die Freudenfunken in mir, die heute Morgen - nach meinem gefühlten Widerstand, meines Wutgefühls - zu einem Freudentanz führten! Herzlichen Dank und freudvolle Grüße  
Christine

Und dann weiß ich, dass wirklich etwas bewirkt wurde. Dass es einem Menschen tatsächlich besser geht, weil es mir gelungen ist, ihn zu erreichen.

Und wenn dann mein Ego anzuspringen droht, erinnere ich mich daran, dass ich nicht derjenige bin.

Ich bin nicht derjenige, der das gemacht hat. Aber es ist mir in diesen Fällen gelungen, meinen Kanal frei zu machen. Eine Verbindung zu etwas weit Größerem herzustellen.

Häufig kommen dann Tränen der Freude und der Rührung und ich weiß, WARUM ich diesen Weg weiter gehen werde, weiter gehen muss, einfach nicht anders kann.

Stell dir die Frage, warum du unbedingt etwas erreichen möchtest.

Diese Frage kann dich unendlich motivieren - oder Dir aufzeigen, dass du womöglich auf ein falsches Pferd gesetzt hast.