



# Out of control

Franz Sedlak

Manche Menschen haben ein besonders ausgeprägtes Bedürfnis nach Kontrolle. Die Sorge, ob alles so ist, wie es sein soll, lässt sie mehrere Male an den Türschellen ihres Autos oder ihrer Wohnungseingangstüre ziehen oder bringt sie dazu, einen Rat, den sie jemandem geben, mindestens dreimal zu wiederholen; der Kontrollwunsch lässt sie unsichere Situationen meiden und das nicht nur die Alltagserledigungen betreffend, sondern auch bei großen Lebensfragen. Z.B. ist ein Partner oder eine Partnerin, wenn er/sie auch noch so gut gefällt, keine Option, wenn er/sie unberechenbar ist, spontan handelt und Pläne kurzfristig verändert. Den Koffer packen verleidet kontrollbedürftigen Menschen den Urlaub: Man muss so viele wichtige Entscheidungen treffen, was man mitnimmt und zurücklässt.

Besonders symbolhaft ist die Angst vor dem Fliegen, obwohl alle Fluggesellschaften betonen, dass das Flugzeug gemessen an der Passagierzahl und den bewältigten Entfernungen das sicherste Verkehrsmittel ist. Dennoch: Man gebt sich in einen mehr oder minder abgeschlossenen Raum, muss alles Weitere dem Flugpersonal überantworten, kann nicht mitwirken, etwa bei schwierigen Flugbedingungen. Man kann nichts für die eigene Sicherheit beisteuern.

Wenn man es genau überdenkt, trifft dieses „sich in die Hände eines anderen begeben“ auch auf Bahnfahrten, Busreisen, Schiffsexkursionen zu, nur ist das Abheben des Flugzeugs von der Sicherheit spendenden Erde eine zusätzliche seelische Belastung.

Wenn man es aber genau bedenkt, dann ist keine Situation völlig unter unserer Kontrolle. Beim Verlassen des Wohnhauses kann einen ein Meteorstein oder ein Dachziegel treffen. In den öffentlichen Verkehrsmitteln sind wir nicht davor gefeit, von einem grippekranken Menschen angehustet zu werden, wobei die dichtgedrängte Menge oft verhindert, dass man eine Hand vor den Mund hält. Wir sind dauernd Fremdeinflüssen ausgesetzt, die unser Tun und Lassen (mit-)bestimmen. Aber auch unsere körperliche Verfassung hat einen großen Einfluss auf unser Handeln und Verhalten und kann nur eingeschränkt kontrolliert werden.

Das Kontrollbedürfnis zeigt sich also in zwei grundlegenden Mustern:

- 1) Wir wollen unser Handeln unter unserer Kontrolle haben und unsere Fehleranfälligkeit eliminieren.
- 2) Wir wollen weitestgehend bestimmen, ob und wie sich externe Bedingungen auf uns auswirken.

Resümee? Der Atem ist ein gutes Gleichnis. Wir können tief, seicht, langsam, schnell atmen – aber atmen müssen wir. Wir können bewusst ausatmen, die Lunge füllt sich dann von selbst. Wir können aber auch das Einatmen gestalten und dann die Lunge sich langsam oder schnell entleeren lassen. So kontrollieren wir und lassen zugleich geschehen.