

## Aus einem „Aber“ ein „Und“ machen\*

Unser Verstand sagt gerne und oft „Aber“. Von diesem „Aber“ gibt es zwei Sorten:

- eine **mit realem Hinderungsgrund**
- und eine **ohne wirklichen Hinderungsgrund**

Raten Sie mal, welche Aussage zu welcher „Aber“-Sorte gehört:

1. *„Ich würde gerne wie ein Vögelchen fliegen, aber leider habe ich keine Flügel und wiege fast 100 Kilo...“*
2. *„Ich würde gerne mal wieder zum Lungensport gehen, aber leider war es beim letzten Mal so anstrengend und ich habe keine Luft mehr bekommen.“*

Wenn kein realer Hinderungsgrund vorliegt, bezieht sich das „Aber“ auf Ihre Erinnerungen, Ihre körperlichen Empfindungen oder Gefühle, die Sie daran hindern, etwas Bestimmtes zu tun. Es ist in Ordnung, nicht bereit zu sein, etwas Bestimmtes zu denken oder zu fühlen. Aber es hat nichts mit wirklichen Hinderungsgründen zu tun.

Es geht vielmehr um eine Wahl, die ich treffe: **Ich kann wählen, ob ich bereit bin oder nicht – und diese Wahl hat Konsequenzen.** Wenn ich das erkannt habe, kann ich aus dem „Aber“ ein „Und“ mache. Ich kann sagen:

*„Ich würde gerne mal wieder zum Lungensport gehen, und es wird möglicherweise anstrengend sein. Dann kann ich lernen, damit angemessen umzugehen.“*

### Übung:

Jetzt dürfen Sie üben. Welche „Aber“-Sätze im Zusammenhang mit Ihrer Krankheit kennen Sie, in denen Ihr Verstand Ihnen einen Hinderungsgrund nennt:

- ein Gefühl (z. B. Angst)
- eine Erinnerung (z. B. Atemnot-Angst-Erfahrung)
- eine körperliche Empfindung (z. B. Atemnot)

**Wie können Sie diese „Aber“-Sätze umformulieren, damit aus dem „Aber“ ein „Und“ wird?**

**„Aber“-Satz:**

....., aber .....

**„Und“-Satz:**

....., und .....