

Vom Lagerkoller-Phänomen

VON CHRISTIANE GROSS

Ich höre so oft vom „Lagerkoller“ – nicht von meinen eher ängstlichen oder depressiven KlientInnen, FreundInnen und Bekannten – sondern von denen, die sonst oft von ihrer Sehnsucht nach "Mehr Zeit für mich" erzählt haben. Also von denjenigen, die viel unterwegs, aktiv, vielseitig interessiert und vor allem gerne mit Menschen zusammen sind.

Jetzt ist das „Zeit für mich haben wollen“ scheinbar von dem Wunsch „Ich will raus!“ abgelöst worden: „Ich will wieder unter Leute, in der Sonne im Café sitzen, samstags durch eine volle Fußgängerzone gehen und ein Bad in der Menge nehmen“. Und weil das jetzt nicht geht und unklar ist wie lange noch, entsteht eine Mischung aus Unruhe, Frust und Unzufriedenheit mit der eigenen Situation – ein Lagerkoller eben.

Lässt sich das so verstehen, dass aus der Sehnsucht nach „Zeit für sich“ der Wunsch nach „Zeit mit anderen“ geworden ist? Geht es dabei um das Phänomen, dass das, was man nicht hat, bekanntlich attraktiver ist, als das was man hat?

In der existenzanalytischen Perspektive entfaltet sich ein Wollen durch das Spüren eines Wertes und in dessen Verwirklichung liegt der Schlüssel für ein sinnerfülltes Leben.

Was passiert nun genau beim Lagerkoller-Phänomen? In der Logotherapie spricht man im Zusammenhang mit Werten von folgenden Frustrationsstrategien: Man frustriert sich selbst, wenn man ...

- a sich auf die Erfüllung von Werten versteift (Wert-Vergötzung), die momentan nicht realisierbar sind (sei es im Café zu sitzen, in den Urlaub zu fahren oder eine Geburtstagsparty zu feiern),
- b die stattdessen gebotenen Möglichkeiten „Allein zu sein oder im kleinen, gleichen Kreis“ in ihrer Werthaltigkeit nicht wahrgenommen werden (das geht nicht an mich) oder
- c als Wert im Nachhinein relativiert oder abgewertet (war ja nur ein Fernsehabend – aber eben keine Party) bzw.

d) vormalig als Werte empfundene Aktivitäten durch Wiederholungen zur leeren Hülle ritualisiert werden (zum x-ten Mal Nachrichten gehört).

Beim Lagerkoller-Phänomen geht es also vielleicht vordergründig darum, dass das was man nicht hat, attraktiver ist als das, was man hat. Um diesen Frust zu vermeiden, geht es aus existenzanalytischer Sicht aber vielmehr darum, eine offene, von eigenen Vorstellungen, Wünschen und Erwartungen gelöste Haltung zu dem, was Wirklichkeit ist einzunehmen – und mit einem sich einlassenden Blick auf das zu schauen, was möglich ist.

Ein Bekannter von mir hat zum Beispiel für sich entdeckt, dass mit dem Auto zum Einkaufen fahren bei heruntergelassenen Scheiben und lauter Musik bei ihm so was wie Freiheitsgefühle weckt. In meiner Stadt, so scheint mir, ist er damit nicht der Einzige.

Verfasserin



Christiane Groß

Diplom-Psychologin,
Existenzanalytische Beraterin und
Logotherapeutin (u.S.) (GLE-D)
Systemische Beraterin
Heilpraktikerin Psychotherapie

Kontakt: yes@sparringspartner.com