Anregungen für Alltag und Praxis
(von Ilona Steinert)

Jetzt aber Fersengeld geben…

Schnell weg die negativen Gefühle kommen - da wird sich abgelenkt, verleugnet oder sich darüber lustig gemacht. Das tun viele Menschen. Immer und immer wieder!

Ich dachte früher auch, meine dunklen Momente der Resignation, Melancholie oder der Wut wären echt mies und müssten unbedingt verborgen bleiben. Besonders solche Augenblicke, in denen ich mich vom Leben schlecht behandelt fühlte. Die sollte bestimmt kein anderer Mensch mitbekommen.

„Bääääh, wieso bei mir schon wieder?“

„Ich halte das nicht mehr aus, es reicht!“

Ich dachte, meine schlechten Gefühle fallen irgendwie vom Himmel und sind zu nichts zu gebrauchen. Sie wollen mich nur nerven und mir das Leben schwer machen. Verflixte Bande!

Manchmal kam auch eine idiotische Frage auf: *„Wieso muss ich mich immer wieder so hoffnungslos fühlen? Was stimmt bei mir denn nicht?“*

Erst später in meinem Leben lernte ich die ganz klare Funktion von miesen Gefühlen kennen. **Sie sind nämlich ein ganz persönlicher Feedbackmechanismus.** Sie haben eine einzige, wichtige Botschaft für Dich:

Was du da gerade fühlst, denkst oder tust, ist nicht gut für dich.

Hier kommt ein Beispiel, damit du nachvollziehen kannst wie ich das meine.

Stell dir vor du bist in einem inneren Konflikt mit deinem Chef, deiner Kollegin oder deiner Mutter. Du weißt genau, dass für dich Durchsetzung angesagt wäre. Du bist ja nicht doof und hast die Situation schon oft genug analysiert. Aber bei dem bloßen Gedanken das du dich jetzt endlich durchsetzen möchtest, beginnst du dich richtig mies zu fühlen.

Wieso? Weil du dir vorstellst, wie das Ganze mächtig in die Hose gehen wird. Innerlich laufen blitzschnell Bilder ab, wie deine Mutter auf immer und ewig mit dir beleidigt ist. Wie sie bei deinen Geschwistern schlecht über dich redet. Oder wie deine Kollegin dich lächerlich macht und dein Chef dir kündigt.

Du gerätst in den Sog dieser inneren Bilder und klar das die Gefühle dabei mächtig im Spiel sind. Aber könnte es sein das du sie falsch deutest?

Ja du fühlst Angst, Ärger, Hilflosigkeit oder etwas anders. Aber geht es den Gefühlen darum dich klein zu machen oder haben sie eine andere Botschaft an dich?

Sie wollen wahrgenommen werden als Teil von dir, denn sie gehören zu unserem Leben als Mensch. Aber sie wollen ganz bestimmt nicht dass du aus ihnen heraus handelst und weiter in dein Unglück rennst.

Ihre Botschaft lautet anders:

Fühl uns! Wir gehören zu dir! Einen Moment nur und schon sind wir dankbar für deine Anerkennung. Aber es ist wichtig, dass du für dich eintrittst-nur mit diesen Gauklerbildern vom Misserfolg wird das nichts werden.

Wie wäre es, wenn du dir andere Bilder vorstellst?

- Wie du ruhig und gelassen dastehst und deine Meinung vertrittst.
- Wie du dich mit Humor abwendest und energiegeladen deiner Wege gehst.
- Wie jemand interessiert an deiner Sicht der Dinge ist und dich nachvollziehen kann.

Fühlst du dich besser, dann hast du genau die richtigen Bilder für deine Situation gefunden. Unsere Kumpels die Freude, der Mut und die Liebe sind dir auf diese Weise ganz nahe und zu deiner Unterstützung bereit.

Also wie ist es, willst du diesen wunderbaren Feedbackmechanismus mal ausprobieren? Er ist einfach zu bedienen und gleichzeitig sehr wertvoll.