



Wir wollen diesen heutigen, ersten Tag mit der Feststellung beginnen, dass wir Normalsterbliche Gefühle haben. Eine ganze Palette von Gefühlen verschiedenster Färbung. Einen Ärger mit einem Schuss Bitterkeit am Morgen, eine zaghaft hoffnungsvolle Freude am Abend. Kraftstrotzende Gefühle, die uns über längere Zeit ihre Macht demonstrieren, oder blasse, die nach kurzer Zeit ihren Einfluss verlieren. Gefühle, die uns Tränen in die Augen treiben oder aber den Puls in die Höhe. Die einen finden wir wunderbar, andere hätten wir lieber nicht. Und umgekehrt: Jene hätten wir nun lieber nicht, solche hingegen finden wir ganz fantastisch.

Nun, das alles kommt Ihnen ja sicher aus eigener Erfahrung nur allzu bekannt vor. Aber jetzt einmal eine Frage an Sie: Können Sie

16

*Wut, Ärger, Langeweile, Glück, Neid, Zufriedenheit, Eifersucht, Unruhe und so weiter.*

Es hat den Anschein, dass die Antwort auf die Ihnen vorher gestellte Frage ein klares Nein sein muss, nicht wahr? Nun, auf jeden Fall liefert uns dieses Nein den allerersten Hinweis zum Umgang mit Gefühlen.

Wenn wir nämlich mit unseren Gefühlen so umgehen, als könnten wir sie kontrollieren, sie gar herbeiwünschen oder auswählen, dann sitzen wir einem fatalen Irrtum auf und machen uns dadurch das Leben unnötig schwer. Nichts hört nämlich auf, so zu sein, wie es ist, nur weil wir es nicht haben wollen oder weil wir es unbedingt haben wollen. Wir können Gefühle verfluchen, unterdrücken, verdrängen, uns nach ihnen sehnen, an ihnen hängen. Wir können uns hassen, wenn wir etwas Bestimmtes fühlen, uns schämen, schuldig erklären oder anderen die Schuld dafür in die Schuhe schieben. Aber, was glauben Sie, bringt ein solcher Umgang mit sich? Etwas Angenehmes?

wirklich behaupten, dass Sie irgendeine Kontrolle über dieses Sammelsurium von Emotionen haben? Oder dass Sie irgendetwas dazu zu sagen haben, wann ein Gefühl kommen bzw. verschwinden soll? *Nein danke, ich möchte mich jetzt gerade nicht beleidigt fühlen.*

Glauben Sie, dass nach unserer Meinung gefragt wird, welches Gefühl wir gerne hätten? *Bitte sehr, möchten Sie lieber weinen, sich freuen oder ärgern? Welche Stärke wünschen Sie? Hätten Sie gerne einen kleinen Wutausbruch, oder sagt Ihnen ein Heulkampf eher zu?*

Nein, uns fragt man nicht. Überhaupt fragt man uns in vielem nicht.

Ob wir zum Beispiel krank werden wollen oder nicht, alt werden wollen oder nicht, sterben wollen oder nicht. Wir werden einfach älter und müssen sterben. Werden einfach vor vollendete Tatsachen gestellt: *Voilà, du wirst geboren. Jetzt musst du leben. Voilà, da hast du deinen Körper. Der ist groß oder klein, egal ob dir das passt; der ist gesund, ist krank, hat Hunger, friert. Und da, voilà, sind deine Gefühle: Traurigkeit,*

17

Oder eher Magengeschwüre, krumme Rücken, schwarze Wolken im Gemüt und rosige, aus denen man immer wieder herabfällt?

Gefühle sind nun mal so, wie sie sind. Sie sind weder gut noch schlecht, richtig oder falsch. Sie sind einfach. Gehen wir im Umgang mit ihnen von dieser Tatsache aus, hat das viele positive Auswirkungen.

Wir müssen zum Beispiel innere Kämpfe wie den folgenden und viele ganz ähnlicher Art gar nicht mehr führen: *Klar, er war mein Hund, und jetzt ist er tot. Aber mich deswegen so traurig zu fühlen, das ist doch lächerlich. Nichts als sentimentales Getue. Ich sollte es einfach wegstecken können. Ich bin doch nicht jemand, der so leicht aus der Fassung zu bringen ist. Dass mir dies überhaupt wehtut, ist wirklich beschämend. Das ist ja fast wie damals als Kind, da musste ich auch heulen, als mein Teddy in den Teich fiel und nicht mehr gerettet werden konnte. Aber ich bin doch kein Kind mehr. Also wirklich. Damit muss sofort Schluss sein!*