

Innehalten  
Gefühl wahrnehmen – Gefühl benennen  
Übung beenden

## ZWEITER TAG



ALLES VERGEHT



Gestern wurde uns deutlich, dass Gefühle einfach sind, wie sie eben sind, und dass es für uns gut wäre, wenn wir diese Tatsache annehmen könnten. Aber Hand aufs Herz, als Sie die erste Übung durchführten, konnten Sie es da immer bei der Feststellung belassen: *Aha, dieses Gefühl habe ich also, so fühlt sich das an?*

Sind wir nicht häufig wählerische Gastgeber und behandeln unsere Gäste ungleich? Das eine Gefühl wird von uns gehätschelt: *Mach's dir bequem, Freude; bleib, so lange du willst; ich bin glücklich, wenn du da bist.* Ein anderes wird regelrecht hinausgeekelt: *Ich hab' Besseres zu tun, als meine Zeit mit dir zu verbringen, Ärger. Ja, es ist mir sogar äußerst unangenehm, wenn du da bist. Du bist nichts als eine Zeitverschwendung und lenkst mich nur von wichtigen Dingen ab!*

Nun, Sie stimmen sicher zu, dass Verliebtsein sich besser anfühlt als Examensbammel. Dass es im Winter schöner ist, wenn wir es warm haben, als wenn wir frieren, und dass es uns wohler ist, regennasse Kleider auszuziehen, als den feuchten Stoff am Körper kleben zu haben.

Wir alle empfinden so – einiges ist uns angenehm, anderes nicht –, und wir wollen, dass das Angenehme bleiben möge. Es ist ja so viel wohltuender als das Unangenehme! Und das Unangenehme ist einfach wirklich unerfreulicher als das Angenehme. Nur möglichst schnell weg damit!

Dem Wollen, Wünschen und dem Versuch, unsere Gefühle zu kontrollieren, sind wir ja gestern bereits begegnet. Und damit werden wir wohl heute, wie Sie wahrscheinlich ahnen, ebenfalls scheitern: Wie sehr wir uns nämlich auch wünschen, es möge doch so schön bleiben, wie sehr wir uns auch abmühen, damit es wieder so schön wird: Nichts bleibt, alles vergeht.