

Das ist bedauerlich, aber es ist leider so. Rufen Sie sich zum Beispiel in Erinnerung, wie es sich anfühlte, als Sie einmal etwas erhielten, das Sie sich sehnlichst gewünscht hatten. Haben Sie diese freudige Überraschung, dieses *Wow, ich habe es länger als einen oder zwei Tage lang gespürt?* Hat sich dieses Gefühl dann nicht gewandelt zu einem *Bin froh, dass ich es habe?* Und war es ein paar Wochen später für Sie dann nicht ganz selbstverständlich, dass Sie das Ersehnte nun besitzen?

Es scheint also der Fall zu sein, dass Gefühle sich ständig verändern, von Tag zu Tag, von Stunde zu Stunde, ja selbst von Moment zu Moment. Sie tauchen einfach auf, sind da und gehen wieder. Eigentlich ist es genauso wie mit allen anderen Dingen auf der Welt auch: *Wir beginnen als Embryo und hören als Leichnam auf, dazwischen erleben wir Pubertät und Wechseljahre. Es regnet und hört auf zu regnen. Der rotbackige, knackige Apfel ist nach drei Wochen schrumpelig.*

28

eine tröstliche Gewissheit, finden Sie nicht auch?

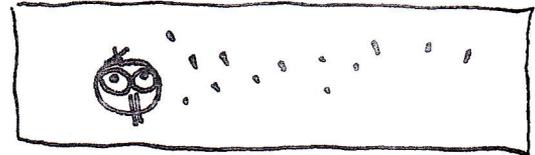
Doch unsere heutige Betrachtung der Gefühle tröstet uns nicht nur. Sie will uns auch warnen. Denken Sie nur daran, welche Folgen es hätte, gäbe man Ihnen Pralinen, die einfach himmlisch schmecken, und Sie würden nicht aufhören zu essen: *Hmm, köstlich! Meine Lieblingsfühlung. Und hier, Schokoladenguss! Ah, herrlich! Au ja, diese hier mit dem rosa Zuckerguss will ich auch noch versuchen. Und die da auch, und die da ...* Nun, dass dies irgendwann einmal ziemlich unappetitlich enden wird, können sie sich sicher lebhaft vorstellen!

Es geht einfach nicht, eine Empfindung ewig behalten zu wollen. Wir müssen bereit sein, immer wieder loszulassen. Wollten wir immer nur einatmen, könnten wir nicht überleben. Wir müssen genauso ausatmen.

Angesichts dieser Tatsachen müssen wir uns heute wohl damit auseinandersetzen, dass wir Gefühle nicht festhalten, nicht konservieren und auch nicht besitzen können; wir müssen akzeptieren, dass die Gefühle kommen und gehen, dass sie sich intensiv anfühlen, schwächer werden und dann ganz verschwinden – und all dies können wir nicht kontrollieren, wir können den Prozess nicht aufhalten, nur weil er uns nicht gefällt.

Wenn Sie das ein bisschen ungerecht und gemein finden, dann denken Sie daran, dass ja nicht nur das Angenehme vergeht, sondern glücklicherweise auch das Unangenehme. Es gelingt uns zwar nicht, das Unerfreuliche zu vermeiden, wir müssen es ertragen, aber auch Leidvolles kommt – und geht wieder. Wie groß irgendein Schmerz auch immer sein mag: Er fühlt sich zunächst vielleicht unerträglich an, dann erscheint er uns gerade noch aushaltbar, und irgendwann spüren wir ihn gar nicht mehr. Und das ist letztlich doch

29



Halten Sie heute unmittelbar nach dem Aufwachen das erste Mal inne, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gefühle. Nehmen Sie wahr, was Sie in diesem Moment fühlen, und benennen Sie das Gefühl.

Heißen Sie jedes Gefühl willkommen, und erlauben Sie ihm, da zu sein. Versuchen Sie, dabei wirklich keine Ausnahme zu machen. Nehmen Sie Ihr Gefühl nur wahr, beurteilen Sie es nicht, denken Sie nicht darüber nach. Versuchen Sie, das Gefühl auf folgende Weise zu benennen: *Da ist Trauer. Da ist Müdigkeit. Da ist Freude.*

Wiederholen Sie diese Übung in den verschiedenen Zeitabschnitten Ihres Tages, wie zum Beispiel vormittags, nachmittags und abends.