

sehr wütend. Wir sind uns dessen bewusst, dass wir den Impuls haben loszuschlagen, das Bedürfnis zu schreien – aber nichts und niemand zwingt uns, dies auch zu tun.

Zwar haben wir keine Kontrolle darüber, was wir wann und wie fühlen, wir können es nur wahrnehmen. Aber wir haben doch immer freie Hand, was wir mit dem Gefühlten anfangen wollen. Uns steht eine ganze Palette, eine Vielzahl von Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Freuen Sie sich über etwas, können Sie einen Luftsprung machen, eine Flasche Champagner öffnen, sich im Spiegel zulächeln, ganz nach Belieben. Sind Sie traurig, können Sie den Tränen freien Lauf lassen, ein heißes Bad nehmen, Ihre beste Freundin anrufen oder alles zusammen.

Nun kommt es aber manchmal trotzdem vor, dass ein Gefühl so stark ist, dass es uns überwältigt. Wir haben dann gar keine Wahl mehr

44

und sind ihm einfach ausgeliefert. Wir können dann nur noch wahrnehmen, dass wir jetzt gerade von einem Gefühl überwältigt werden.

Wie zum Beispiel heute Morgen, als Ihr Kind Sie die ganze Zeit auf Trab gehalten hat und Ihnen ganz schön auf die Nerven ging. Sie haben eine verquetschte Banane vom Teppich geklaubt, vergeblich nach dem heiß geliebten Spielzeug gesucht, die Blumenvase gerade noch vor dem Umfallen retten können, und jetzt sind Sie spät dran mit dem Mittagessen. Endlich aber ist es so weit, das Essen steht auf dem Tisch, Sie lehnen sich zurück und lassen sich die ersten Bissen schmecken. Ihr Kind hingegen ist nicht mit Essen beschäftigt, sondern transportiert mit seinem Legolastwagen die Erbsen vom Teller auf den Tisch, wo es sie auskippt. Da werden Sie von Ihrem Gefühl überwältigt! *Hör sofort mit diesem Blödsinn auf!*, schreien Sie. *Schau mal diese Schweinerei an! Gib mir den Lastwagen!* Sie reißen Ihrem Kind das Auto mit solcher Wucht aus der Hand, dass die

45

Erbsen nur so herumpurzeln und das Heck des Lastwagens abbricht. Ihr Kind beginnt zu weinen.

Nicht verzweifeln! Sogar in dieser miesen Lage haben Sie noch eine Wahl! Sie können sich nämlich jetzt aussuchen, wie Sie mit der Überwältigung und deren Folgen umgehen wollen. *Geh in dein Zimmer. Ich will dich in den nächsten zehn Minuten nicht mehr sehen.* Das wäre eine Variante. Oder Sie könnten sich selbst in Ihr Zimmer zurückziehen: *Jetzt will ich für zehn Minuten meine Ruhe haben.* Eine weitere Möglichkeit wäre es, tief durchzuatmen, sich dann bei Ihrem weinenden Kind zu entschuldigen und zu versprechen, den Lastwagen wieder zu reparieren.

Sie sehen, in jeder Lage – auch wenn manchmal die Auswahl wirklich nicht sehr groß ist – sind wir frei zu entscheiden, was wir mit allem, was ist, anfangen wollen.

Wir müssen allerdings auch der Tatsache ins Auge sehen, dass wir in jeder Lage die Ver-

antwortung für die getroffene Wahl zu übernehmen und zu tragen haben. Das kann leider auch ziemlich lästig sein. Wie bequem ist es doch, die Verantwortung einfach jemand anderem zuzuschieben: *Du hast mich wütend gemacht, darum haue ich dich. Wegen dir habe ich diese Schlüssel zerschlagen, du bist schuld. Und auch, dass ich mich jetzt betrinken muss, ist deine Schuld.* Aber schauen Sie mal genau hin. Können Sie denn allen Ernstes behaupten, dass derjenige, der Sie so wütend gemacht hat, Ihren Arm genommen und sich selber damit geschlagen, dann die Schlüssel auf den Boden geschmissen und Ihnen Alkohol die Kehle heruntergegossen hat?

Wie wir es auch immer drehen und wenden, es bleibt dabei: Wir haben die Freiheit der Wahl und tragen damit die alleinige Verantwortung für den Ausdruck unserer Gefühle.