



Nachdem wir gestern festgestellt haben, dass wir die Verantwortung für den Ausdruck unserer Gefühle tragen müssen, wollen wir uns heute, am fünften Tag, damit beschäftigen, wie wir mit dieser Verantwortung gut umgehen könnten.

Hoffentlich möchten Sie jetzt aber nicht erfahren, welche Handlungen gut sind und welche man besser unterlässt, denn da müsste ich Sie enttäuschen. Davon wird nämlich nicht die Rede sein. Was eine moralisch gute Tat ist, das zu bestimmen überlassen wir anderen: den Religionen zum Beispiel, den Philosophen, den Pfadfindern oder jedem Einzelnen. Hier werden wir nur das anschauen, was grundsätzlich in Betracht gezogen werden sollte, wenn es um das Ausdrücken von Gefühlen geht.

Versetzen Sie sich einmal in die folgende Lage: Sie befinden sich auf einer Wanderung. Das

weiterlaufen, kriegen Sie vielleicht Blasen an den Füßen, die Ihnen in der letzten halben Stunde fürchterlich wehtun. Oder es wird Ihnen Bewunderung von Ihren Weggefährten zuteil, und Sie bekommen ein Angebot, an einer noch schwierigeren Tour teilzunehmen. Es könnte auch sein, dass niemand Ihre Anstrengung bemerkt und Sie am Ende der Wanderung einfach erschöpft sind.

Was es auch immer sein wird, offensichtlich wird das, was Sie tun, eine Wirkung haben.

Wenn wir uns dies noch etwas genauer ansehen, erkennen wir, dass unsere Taten zunächst einmal immer Folgen für uns selbst haben. *Uns* plagen nämlich die Blasen an den Füßen. *Wir* müssen mit der Bewunderung oder Nichtbeachtung der anderen umgehen. Wir sehen aber auch, dass wir auf *andere* wirken, und unsere Handlungen Folgen haben für Menschen, Tiere, überhaupt für alles auf der Welt. Dazu kommen Ihnen sicher Hunderte von Beispielen in den Sinn!

Gelände ist schwierig, und Sie sind schon lange unterwegs. Sie sind müde, und Ihre Füße schmerzen. Sie fallen zurück, die anderen überholen Sie, einer nach dem anderen. Da beginnen sich verschiedene Gefühle in Ihnen zu regen, ein Cocktail aus Ehrgeiz, Stolz und Trotz. Der steigt Ihnen zu Kopf, rinnt durch Ihre Glieder, setzt sich in Ihrer Brust fest, und Sie sagen sich: *Ich kann auch mit wundren Füßen weiterwandern. Ich brauche keine Pause einzulegen. Ich will auf keinen Fall hinter allen anderen herlaufen.* Sie beißen die Zähne zusammen und versuchen, die anderen zu überholen. Es kommt für Sie überhaupt nicht in Frage, langsamer zu werden oder sogar anzuhalten, die Schuhe auszuziehen und Ihre Füße zu massieren. Damit haben Sie Ihre Wahl getroffen, wie Sie Ihre Gefühle ausdrücken wollen. Ob dies nun eine gute Wahl war oder nicht, diese Frage beschäftigt uns hier, wie schon gesagt, nicht.

Von Interesse ist für uns hingegen die Tatsache, dass Ihre Wahl Folgen hat. Wenn Sie so

Was uns nun aber nicht so leicht fällt anzunehmen, ist die Tatsache, dass die Folgen unserer Handlungen nicht nur angenehm, sondern auch unangenehm sein können; und unter Umständen überhaupt nicht so sind, wie wir das eigentlich wollten oder wünschten. Ja, es kann sogar geschehen, dass wir trotz unserer guten Absichten nichts Erfreuliches ernten. Oder ist es Ihnen noch nie passiert, dass Sie auf Ihr herzliches *Guten Tag* ein mürrisches Knurren zur Antwort erhielten?

Nicht wahr, das macht uns zu schaffen! Wir möchten nämlich die Wirkung unserer Handlungen nach unseren Vorstellungen steuern können und hätten am liebsten nur angenehme Folgen. Wir würden doch so gerne Einfluss auf unser Wohlergehen haben!

*Haben wir denn wirklich gar keine Möglichkeit, auf die Folgen unseres Tuns Einfluss zu nehmen?* Doch, doch, die haben wir durchaus.

Sie können zum Beispiel innehalten, bevor Sie etwas tun. Eine Pause einlegen zwischen