

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 13 B

Häufige Folgegefühle

Es gibt Menschen, die sich grundsätzlich schwer damit tun, Freude zu empfinden, und es gibt Menschen, die das Gefühl haben, kein Recht auf Freude zu haben oder Freude nicht zu verdienen. Völlig verpönt ist es dann, die Freude mit jemandem zu teilen ... Wahrscheinlich haben diese Menschen die Erfahrung gemacht, dass ihre Freude nicht geteilt wird oder dass sie „eine auf den Deckel bekommen“, wenn andere sehen, dass sie sich freuen. Folgerichtig könnte Freude bei diesen Menschen große Sorge auslösen, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle und Angst. Kennen Sie das?

Wann ist Freude gerechtfertigt?

Eigentlich immer, es sei denn, Sie schädigen jemand anderen, um daran Freude zu haben.

Wie kann ich der Freude entsprechend handeln?

Geben Sie sich der Freude hin, öffnen Sie Ihr Herz und teilen Sie sich mit. Niemand wird es Ihnen übel nehmen.

Wie kann ich Freude herbeiführen?

Die Achtsamkeitsübungen werden Ihnen das Tor für die Freude des Momentes öffnen. Hilfreich ist es, zu anderen nett und höflich zu sein und andere mit schönen Dingen zu überraschen. Bemühen Sie sich, sich einmal am Tag selbst eine Freude zu machen, ganz gezielt und bewusst; bemühen Sie sich, diesen Augenblick zu genießen und die Freude zuzulassen. Es gibt einen wunderschönen Merksatz für traumatisierte Menschen:

„Living well is the best revenge“

„Lassen Sie es sich gut gehen – das ist die beste Rache“