

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 16 C

Häufige Folgegefühle

Ob sich nach Abflauen der Lust Zufriedenheit und wohliges Behagen einstellt oder ob ein Gefühl der Leere, Depression, Schuld oder Scham dominiert, hängt sehr stark davon ab, ob der Zustand der Lust oder die jeweiligen Begleitumstände in das individuelle Werte- und Moralsystem des Betroffenen passen. Dies ist nicht immer der Fall und führt dann oft zu erheblichem Unglück im Alltag. So schämen sich zum Beispiel Alkohol-Abhängige häufig über einen Rückfall so stark, dass sie meinen, dieses Gefühl nur noch durch Alkohol bekämpfen zu können. Das hatte ja schon der „Kleine Prinz“ festgestellt, als der den Trinker fragte, weshalb er trinke, und dieser antwortete: „Weil ich mich schäme“. „Und wofür schämst du dich?“, fragte der kleine Prinz. „Dafür, dass ich trinke“, war die Antwort. Andererseits haben wir natürlich ein Recht darauf, Lust zu erleben, uns ganz dem Augenblick hinzugeben und in vollen Zügen zu genießen. Borderline-Patientinnen neigen leider häufig dazu, sich die Augenblicke der Lust im Nachhinein zu vergällen, weil es ihnen „eigentlich nicht zusteht“ ... kennen Sie das?

Wann wird Lust oder Begehren zum Problem?

Es gibt, wie bei allen positiven Gefühlen, mehrere Möglichkeiten, wie Lust und Begehren zum Problem werden kann:

- Lust und Begehren sind eigentlich gerechtfertigt, und Sie lassen dies nicht zu.
- Lust und Begehren können unter den gegebenen Umständen nicht befriedigt werden, bestimmen aber Ihr Denken und Wünschen.
- Lust und Begehren treiben Sie zu Handlungen, die langfristig für Sie schädlich sind.
- Lust und Begehren treiben Sie zu Handlungen, die für andere schädlich sind.

Wann ist Lust gerechtfertigt?

Nun, keine einfache Frage. Lust rechtfertigt sich zunächst mal selbst. Lust und Begehren flüstern Ihnen gute Gründe ein, dem Verlangen nachzugeben. Wenn die Lust sehr stark ist, versucht sie Sie zu überreden, alle Vernunft fahren zu lassen, manchmal liegt gerade darin der Reiz.

Ob Lust gerechtfertigt ist oder nicht, hängt davon ab, ob die jeweiligen Verhaltensmuster mit Ihren eigenen Werten und Zielen übereinstimmen oder nicht. Dann gibt es natürlich noch einen gesellschaftlichen Aspekt. Der Staat hat das Recht, die Umsetzung von Lust und Begehren des Einzelnen zu verhindern, wenn er dadurch anderen oder der Gemeinschaft Schaden zufügt. Und das ist auch gut so.

Wie kann man der Lust oder dem Begehren entsprechend sinnvoll handeln?

Tun Sie, zu was Ihnen Ihre Lust rät. Konzentrieren Sie sich auf den Augenblick, versuchen Sie, loszulassen und den Moment zu genießen.