



Wenn ein Gefühl nur ein Gefühl zu sein braucht und ein Gedanke nur ein Gedanke ist, dann fallen die allermeisten unserer zwischenmenschlichen Probleme in sich zusammen.

Wenn wir nur Gefühle fühlen und Gedanken denken würden, wäre vieles im Leben sehr viel einfacher.

Was wir meistens aber darüber hinaus tun, macht es schnell kompliziert. Wir identifizieren uns mit Gefühlen und Gedanken und verbinden diese mit einer Geschichte und am Ende bewerten wir uns und andere Menschen.

Wer kennt das nicht? Wir fühlen uns von jemanden enttäuscht und suchen einen Schuldigen. Wir sind wütend und greifen jemanden (verbal oder körperlich) an. Wir sind neidisch und denken schlecht über jemanden.

Warum fragen wir uns eigentlich nicht in solchen Momenten, was dieses Gefühl mir eigentlich sagen will?

Ich bin enttäuscht, weil ich so große Erwartungen habe. Ich bin wütend, weil mich die Situation überfordert und ich mich angegriffen fühle. Ich bin neidisch, weil ich mich selbst nicht wertschätze.

Wie würde sich eine Situation wohl entwickeln, wenn wir in solchen Momenten einfach ehrlich mit unseren Gefühlen wären und keine Geschichte daraus kreieren würden?

Und vielleicht auch genau das kommunizieren: „Ich fühle mich enttäuscht! Ich spüre so viel Wut in mir! Ich bin so neidisch auf deinen Erfolg – den hätte ich auch gern!“ Wäre dann nicht alles so viel leichter? Einfach bei dem Gefühl zu bleiben, das in uns lebendig ist, ohne uns oder anderen Menschen Vorhaltungen zu machen. Wäre das eine Möglichkeit?

(Aus dem Buch: Auf der Spur des glücklichen Seins)

<http://www.seelisches-wachstum.de/blog>