

Gefühle - Freunde oder Feinde?

Gefühle gehören zu uns und unserem Leben. Im Alltag neigen wir allerdings dazu, unsere Gefühle zu unterdrücken und zu verheimlichen. Selbst im Privatleben erlauben wir uns oft nicht, Gefühle auszuleben. Die meisten haben damit schlechte Erfahrungen gemacht - wir wurden z.B. als Kinder geschimpft und gemäßregelt, haben vielleicht andere durch Gefühlsausbrüche verletzt oder erlebten Gefühle vor allem als schmerzhaft. Und so tragen viele Menschen Masken, hinter denen Emotionen und Empfindungen jeder Art gut verborgen werden.

Gefühle dauerhaft zu unterdrücken führt dazu, dass wir das Leben nicht in seiner Intensität auskosten können. Wer sich von Schmerz und Trauer abschneidet, blockiert damit auch schöne Gefühle wie Freude oder Liebe. So verständlich die Sehnsucht danach ist, nur angenehme Empfindungen zu haben, so unerreichbar ist dieser Wunsch. Zum Leben gehört die gesamte Gefühls-Palette dazu, denn erst durch sie wird unser Leben bunt.

Gefühle haben viel Energie - positive oder negative. Diese Energie konstruktiv auszuleben, tut gut - und wir können lernen, diese Energie für uns zu nutzen.

Lesen Sie einmal den folgenden Satz und lassen Sie ihn auf sich wirken: *„Gefühle bringen Leben in unser Leben!“* (E.M. Djahangiri). Wer diesen Satz nicht wirklich mit jeder Faser seines Körpers, seines Geistes und seiner Seele aufnimmt, der kann zwar ein Leben führen, das ruhig, gleichförmig und „angenehm“ ist - aber es wird ihm dann oft eines fehlen: Lebendigkeit. *„Gefühle bringen Leben in unser Leben!“* Diese sechs Worte sind es, die aus Eintönigkeit Frohsinn machen können, die zur Routine gewordene Partnerschaften wieder mit Intensität versehen können, die aus Niedergeschlagenheit Mut machen können – kurz: die uns wieder spüren lassen, dass uns dieses Leben zur Freude gegeben ist! Und nun spielen Sie mit dem Satz: Betonен Sie jedes Mal ein anderes Wort. Lesen Sie ihn als Frage, als Feststellung, als Werbeslogan, als eindringliche Botschaft, als Warnung, als Drohung, als Umgarnung Ihres Liebespartners. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Halten Sie dann inne und beobachten Sie jeweils, was in Ihnen vorgeht. Achten Sie auf Ihre Gefühle!

Eines Tages kam ein Zündholz zur Kerze und sagte: „Ich habe den Auftrag, dich anzuzünden.“ „O nein!“ erschrak da die Kerze. „Nur das nicht. Wenn ich brenne, sind meine Tage gezählt! Niemand mehr wird meine Schönheit bewundern!“ Und sie begann zu weinen.

Das Zündholz fragte: „Aber willst du denn dein Leben lang kalt und hart bleiben, ohne je gelebt zu haben?“ „Aber brennen tut doch weh und zehrt an meinen Kräften“, schluchzte die Kerze unsicher und voller Angst.

„Das ist schon wahr.“ entgegnete das Zündholz. „Aber das ist doch auch das Geheimnis unserer Berufung: Wir sind berufen, Licht zu sein. Was ich tun kann, ist wenig. Zünde ich dich aber nicht an, so verpasse ich den Sinn meines Lebens. Ich bin dafür da, das Feuer zu entfachen. Du bist die Kerze. Du sollst für andere leuchten und Wärme schenken. Alles, was du an Schmerz und Leid und Kraft hingibst, wird verwandelt in Licht. Du gehst nicht verloren, wenn du dich verzehrst. Andere werden dein Feuer weitertragen. Nur wenn du dich verweigerst, wirst du sterben.“

Da spitzte die Kerze ihren Docht und sprach voller Erwartung: „Ich bitte dich, zünde mich an.“

Quelle unbekannt