

Gefühle

Bedeutung von Gefühlen:

Gefühle sind für den Menschen lebensnotwendig. Sie haben eine ähnliche Funktion wie die Warnleuchten im Auto. Diese zeigen an, ob das Auto Öl, Benzin oder etwas anderes braucht. Fährt das Auto ohne Öl weiter, würde der Motor kaputt gehen. Ähnlich ist es mit unseren Gefühlen.

Sie zeigen uns an, was wir brauchen:

- haben wir Angst - brauchen wir Sicherheit
- sind wir erschöpft - brauchen wir Erholung
- sind wir hungrig - brauchen wir Nahrung

Gefühle sind also die Sprache der Bedürfnisse



In unserer Gesellschaft und in unserer Alltagskommunikation vermeiden wir eher das Wahrnehmen von Gefühlen und deren Ausdruck. Wir haben regelrecht Angst vor ihrer Intensität und dem möglichen Schmerz. So bleiben wir cool und gefasst. Der Preis dafür ist unsere Lebendigkeit und ein direkter Zugang zu unseren Bedürfnissen.

Um lebendig zu sein und seine Bedürfnisse wahrnehmen zu können, ist es hilfreich, wieder zu lernen, seine Gefühle zu fühlen.

Um sein Leben wirklich gestalten zu können, ist es wichtig, die Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen.

Statt zu sagen:

Ich fühle mich weil du ... ! (Ich gebe dir die Schuld an meinem Gefühl)

Sagen wir:

Ich fühle mich weil ich ... brauche! (Ich setze mein Gefühl in Bezug zu meinem Bedürfnis)

Gefühle sind nicht gut oder schlecht. Gefühle dienen immer dem Leben. Auch in den von uns als unangenehm erlebten Gefühlen steckt Kraft und Intensität, die uns stärkt.

Zum Beispiel:

- Wut gibt uns die Kraft zum Nein und Ja sagen, um Dinge zu beenden und zu verändern, Grenzen zu setzen, ...
- Trauern hilft uns, Trennungen zu verarbeiten, Dinge zu akzeptieren und loszulassen, Anteil zu nehmen, ...
- Angst hilft uns, Gefahren zu erkennen, Katastrophen zu vermeiden, präsent zu bleiben, ...