

Dem Alltag mit mehr Gefühl begegnen

Es gibt keine schlechten Gefühle, die zu vermeiden wären. Im Gegenteil: Unangenehme Gefühle helfen uns, wichtiges zu erkennen, und fordern uns auf etwas zu verändern.

Unsere schnelllebige Zeit eröffnet uns eine Fülle fantastischer Möglichkeiten. Das kann jedoch auch enormen Stress erzeugen, besonders dann, wenn der Alltag mit seinen unerfüllten Anforderungen ständig dominant in den Vordergrund tritt und wir nicht mehr zur Ruhe kommen.

Belastungen können sich ungünstig auf das psychische Wohlbefinden auswirken und des Weiteren auf unsere Gefühlswelt. Nicht immer ist uns dies bewusst und wir bemerken unser seelisches Leid erst dann, wenn wir von unseren Gefühlen überflutet werden. Deshalb bietet es sich an, unserem Alltag mit mehr Achtsamkeit zu begegnen und sich den aufkommenden Gefühlen zuzuwenden. Das Erkennen von Gefühlen bzw. die achtsame und akzeptierende Hinwendung schließt mit ein, dass innere Prozesse ernst genommen werden.

Ein Gefühl der Traurigkeit beispielsweise soll uns daraufhinweisen, dass es etwas gibt, das in uns schmerzt. Dabei kann es hilfreich sein, mit sich selbst so umzugehen, wie mit einem guten Freund bzw. einer guten Freundin, und sich annehmen zu lernen, so wie man eben ist. Freunde sind ja deshalb Freunde, weil sie ein offenes Ohr haben und uns vorbehaltlos akzeptieren. In der Alltagspraxis könnte die Frage lauten: Wie geht es mir in diesem Augenblick? Was löst dieses Gefühl in mir aus?

Bereits das Richten der Aufmerksamkeit nach innen und das Beschreiben des wahrgenommenen Zustands, kann Emotionen erheblich abmildern. Gerade unangenehme Gefühle bedürfen besonderer Aufmerksamkeit. Nicht etwa, weil es schlechte Gefühle sind - schlechte Gefühle gibt es nicht. Im Gegenteil, Emotionen, wie sie auch immer geartet sind, zeigen etwas auf. Sie helfen uns, Befindlichkeiten zu erkennen, und ermöglichen, darauf angemessen zu reagieren bzw. fordern dazu auf, etwas zu verändern.

Ein unangenehmes Gefühl loswerden zu wollen, indem die Auseinandersetzung damit vermieden wird, kann dazu führen, dass sich dieses Gefühl permanent in den Vordergrund drängt. Das wirkt sich nachhaltig negativ auf das Wohlbefinden aus.

Indem Gefühlsregungen wahrgenommen werden, können sie auch verstanden und angenommen werden. Diese Akzeptanz führt in weiterer Folge zu einer besseren Verarbeitung und Bewältigung, was wiederum eine Veränderung der Gefühlswelt begünstigt. Dabei wird die Handlungsfähigkeit erweitert und es kommt zu bewussten Entscheidungen, etwas umgestalten zu wollen.