



## Warum sollten wir unseren Gefühlen mehr Aufmerksamkeit schenken?

---

Durch die Gesellschaft und unsere Erziehung sind wir oft dazu angehalten, nur unsere Ratio zu folgen und uns nicht von unseren Gefühlen vom Weg abbringen zu lassen. „Gefühle können einen überwältigen, nur der Verstand kann mir weiterhelfen“ ist ein Satz, der in vielen Köpfen schwirrt. Benutze deinen Kopf, dem Herzen folgen ist was für Schwächlinge. Und natürlich will niemand von seinen Gefühlen überwältigt werden.



Jedoch sind Gefühle nun mal da! Sie machen uns Menschen aus. Sie lassen uns mit unseren Menschen mitfühlen und für einander sorgen. Aber auch unguete Gefühle haben ihren Sinn. Sie sagen uns, was nicht gut für uns ist. Sie geben uns Signale, wenn wir etwas ändern müssen. Man sagt daher auch das Bauchgefühl, die Intuition. Diese sind weiter Informationsquellen, die wir doch nicht ungenutzt lassen sollten.

Wenn wir nun die ungueten Gefühle ignorieren, weil wir denken, wir dürfen sie nicht fühlen, so wird das schwierig. Es kann viel Kraft kosten diese Gefühle zu unterdrücken. Es wurde auch mal beschrieben, - es ist, als wenn man versucht einen Ball unter Wasser zu drücken.- Manch einer ist da allerdings mittlerweile richtig gut darin. Lässt die Kraft allerdings nach, kommen die Gefühle mit viel höheren Kraft und ziemlich unkontrolliert wieder hoch, (genauso wie der Ball, der unter Wasser gedrückt wurde). Dies ist dann die Situation, wenn unsere Umgebung nur noch unseren Zorn, unsere Wut, Aggression oder die pure Gewalt sieht. Man schlägt nur noch unkontrolliert um sich und verletzt seine Mitmenschen. Oder wir schaffen es doch noch weiter die Gefühle zu unterdrücken bis der Körper sich nicht mehr zu helfen weiß, und nur noch krank wird.

Daher ist es wichtig einen Zugang zu seinen Gefühlen zu bekommen und sie richtig lesen zu lernen. Denn die Gefühle geben uns wichtige Informationen darüber was für uns richtig ist. Wir können lernen die Situation, die uns frustriert oder zornig macht, entweder friedlichen zu akzeptieren oder wenn das gar nicht geht, sie zu ändern. Es ist der innere Kampf, der uns so viel Energie kostet und krankmacht.

*Angelika Matthias  
Therapeutic Counsellor*

*November 2017*