

Gefühle, unsere besten Freunde

Emotionen, bzw. Gefühle im weitesten Sinne, begleiten uns durchs ganze Leben. Egal, was wir gerade tun oder denken, egal, welche unserer Sinne gerade aktiv sind, wir haben immer ein Gefühl dabei. Mehr noch, unsere Gefühle steuern durch ihr Dasein oftmals unsere Gedanken und unser Handeln. Freude, Traurigkeit, Wut, Lust, Geborgenheit oder Verletztheit entwickeln dann scheinbar eine Eigendynamik, obwohl sie eigentlich unmittelbar mit unseren Gedanken verbunden sind. Aber wir nehmen das oftmals gar nicht, oder erst hinterher, wahr.

All unsere Erfahrungen, von Geburt an, sind mit Gefühlen verbunden. Wenn wir uns als Kind geborgen fühlen, sobald wir in den Arm genommen werden, werden wir dieses Gefühl der Geborgenheit auch später, im Erwachsenenalter, wieder erleben, wenn uns jemand in den Arm nimmt. Unser Gehirn hat diese Verbindung abgespeichert.

Und so ist es auch mit Gerüchen, wie der Geruch von frisch gemähtem Gras oder dem Duft von Kaffee, die in uns Erinnerungen und damit verbundene Gefühle wecken können. Auch können Geräusche, beispielsweise die Melodie eines Musikstücks oder der Klang der Kirchenglocken, Erinnerungen und damit bestimmte Gefühle auslösen.

Manchmal haben wir aber auch ein Gefühl, ohne uns gleich an die Situation erinnern zu können, mit der es verbunden ist. Wir fragen uns dann, warum wir uns gerade so und nicht anders fühlen. Verstehen nicht, warum wir uns plötzlich geborgen fühlen, obwohl wir doch gerade nur frisch gemähtes Gras gerochen haben. Das führt dann zu Irritationen in uns, bis wir dem Gefühl die entsprechende Situation zuordnen können. Das frisch gemähte Gras ist vielleicht eine Kindheitserinnerung, die uns ein Gefühl der Geborgenheit vermittelt.

Die Redewendung "Ich habe das Gefühl, dass..." entstand aus der Tatsache, dass wir auf unser Gefühl vertrauen, bei der Beurteilung einer Situation. Dieses Vertrauen stärkt uns in unserer Urteilsfähigkeit und ist somit unerlässlich für unser Urteilsvermögen.

Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass wir uns dessen bewusst sind. Denn unser Gehirn merkt sich auch negative Gefühle, die wir mit bestimmten Situationen oder Sinneswahrnehmungen verbinden. Und plötzlich fühlen wir eine unerklärliche Traurigkeit, obwohl wir gerade eine nette Begegnung hatten. Vielleicht hat der Mensch, den wir gerade trafen, uns an etwas erinnert, das wir mit Traurigkeit verbinden. Hier gilt es, eine besondere Aufmerksamkeit zu entwickeln, denn so individuell diese Verbindungen auch

sind, so lebensbestimmend können diese auch werden. Und dann übernehmen die Gefühle die Regie über unser Tun bzw Denken.

Unsere Emotionen könnten aber unsere besten Freunde sein, egal, ob sie positiver oder negativer Art sind. Entscheidend ist, dass wir ihnen die Möglichkeit geben, unser Freund zu werden. Das gelingt uns aber nur, wenn wir unsere Gefühle auch kennen, wenn wir diese benennen können und den Ort kennen, an dem sie entstanden sind oder sich gerade befinden. Ansonsten können wir auch nicht wissen, wie wir mit ihnen umgehen sollen; und wo diese Gefühle eventuell unser Leben bestimmen.

Wer seine Gefühle immer mal wieder überprüft, auch bei ganz alltäglichen Situationen, läuft nicht so schnell Gefahr, von ihnen überrollt zu werden. Denn wenn wir bewusst mit ihnen umgehen, können wir sie auch besser verstehen. Und das führt wiederum zu einem besseren Verständnis für uns selbst.

Lifecoaching kann helfen, diese Verbindungen wahrzunehmen und zuordnen zu können, um mehr Klarheit über sich selbst zu erlangen.