

Gefühle - ein wesentlicher Teil der Persönlichkeit

Hinweise:

Diese Texte entstanden in den Jahren 2004 - 2006 im Rahmen meines damaligen Communityforums. Deshalb habe ich es hier bei der Anrede "Du" und "Euch" belassen.

Es vermischen sich teilweise die alte und die neue Rechtschreibung miteinander; manches ist aus Authentizitätsgründen fast unbearbeitet gelassen.

Ausserdem verwende ich eine "einfache" Ausdrucksweise, geeignet für Laien, statt einer medizinisch-psychologischen Terminologie, damit jeder Lesende versteht, was wie gemeint ist.

Sollten doch noch offene Fragen sein: E-Mail an info@wasserringe.net!

Bei dem Stichwort "Gefühle" denkt man zunächst einmal an die fünf Grundstimmungen, die ein Mensch aus dem (all-)täglichen Leben "kennt".

Spontan fallen einem ein:

- Wut (S. 2 – 5) plus Kommentare (S. 6 – 12)
- Trauer bzw. Traurigkeit (S. 13 – 17) plus Kommentare (S. 18 – 23)
- Glücklichein, Zufriedenheit (S. 24 – 27) plus Kommentare (S. 28 – 29)
- Angst (S. 30 – 32) plus Kommentare (S. 33 – 38)
- Standard (S. 39 – 42) plus Kommentare (S. 43 – 46)

Sollten Euch diese Themen interessieren, dann arbeitet Euch dazu bitte durch diese Themenabschnitte und seid herzlich eingeladen, einmal so richtig in Gefühlen zu schwelgen.

Lena van Zwieten de Blom



Gefühle - ein wesentlicher Teil der Persönlichkeit

Gefühle der WUT

Kennst Du das auch?

Manchmal könnte man schier platzen.

Dann könnte man durchdrehen, wie von Sinnen ausrasten, herumtoben, auf Möbel einschlagen, Geschirr durch die Gegend schmeißen, sich selbst vor Zorn die Haut abziehen.

Im Zustand blinder und ohnmächtiger Wut entwickelt der Körper durch blanke Urgewalten solche unbändigen Kräfte, so dass es besser wäre, dass einem gar niemand in die Quere kommt.

Man schreit, verzweifelt, trampelt, verletzt sich und evtl. auch andere, sieht funkelnde Sternchen vor den Augen, das Gesicht und der Körper glühen, Funken sprühen aus den Augen, die Hände und Knie zittern, das Denken ist ausgeschaltet.

"Cut, tilt!, britzel, out of order, offline, nix geht mehr"; kurzum:

Man ist rasend vor Wut. Sicher nicht "ohnmächtig", eher "ohne Macht" über die Wut. Die Wut ist mächtig über einen selbst und eines der lebendigsten - lebenden Gefühle überhaupt.

Wut kann so vielfältig sein:

Jähzorn; aufgestaute langfristige Wut; ein kurzer "kleiner" Wutanfall; akuter Zorn; Wut aus Rachegefühlen und/oder Hass. Wut aus Enttäuschung; Wut aus Traurigkeit (die Frage nach dem "Warum"); Wut aus Eifersucht; Wut aus Neid; Wut aus Liebeskummer; Wut aus Unfähigkeit (entweder die Unfähigkeit der anderen oder die eigene) ... es gibt ja so vieles!

Warum ist eigentlich die Palette der Wut-Möglichkeiten so unendlich riesig? Und warum hat auch die Wut-Palette die meisten, die größten und (!) die verheerendsten Folgen für einen selbst und für andere?



Die interessante Beobachtung, die ich ganz speziell für mich gemacht habe, ist:

Nichts und niemand konnte mich bisher so sehr zur Weißglut treiben als ausschliesslich Dinge, die mich ganz persönlich betreffen.

Fast alle anderen Gefühle kann man gleichermaßen mit anderen Menschen "mit"-empfinden: Mit-Trauer, Mit-Glück, Mit-Angst. Aber Wut? Kann man sich so dermaßen über Sachen in der Welt "der anderen" aufregen, dass man rasend vor Zorn wird und komplett ausknockt?

Das Weltgeschehen zum Beispiel, ja, das lässt mich oft auch Wut verspüren. Doch es ist eben nicht dasselbe Gefühl wie jene Wut, die in einem hochkocht, wenn etwas einen höchstpersönlich trifft. Und es ist auch nicht dasselbe Gefühl, wie wenn es die Art Wut ist, die einen akut trifft.

Wenn ich so richtig sauer bin, gehe ich total in die Luft. In jüngeren Jahren litt ich sehr unter Anfällen von Jähzorn - doch dies abzulegen, war ein langer, steiniger und unbequemer Weg. Heute hingegen haben meine Wutanfälle, wenn sie denn mal kommen, eine andere "Qualität".

Die Gefühle, die sich währenddessen abspielen, sind dennoch immer dieselben:

Das Empfinden von Hilflosigkeit, Ungerechtigkeit, Traurigkeit, Verlassenheit, Unzulänglichkeit, Hässlichkeit, Einsamkeit ...

Einsamkeit?

Jemand möchte mich beruhigend und tröstend in den Arm nehmen, doch die Furie in den Armen würde da glatt reinbeißen, kratzen, um sich schlagen - sie will allein sein. Allein sein mit sich und den quälenden Gefühlen, allein sein mit sich und der Wut. Allein sein mit dem, was der Auslöser der Wut ist - und doch wünscht man sich nichts sehnlicher als verstanden zu werden, angenommen, akzeptiert; und in den Arm genommen, um getröstet und beruhigt zu werden.

Wenn ich heute mal tatsächlich akute Wut verspüre, ertrage ich das "In den Arm nehmen" immer noch nicht. Obwohl ich es mir wünsche, es so gerne spüren würde - ich kann es nicht. Die kleinste Berührung lässt mich platzen. Ich weine, flenne, kann schon fast nichts mehr sagen oder ausdrücken - und doch brauche ich menschlichen Beistand und Trost. Ich sehne mich innerlich nach Berührungen und Kontakt. Nur wie? Wie hole ich mir die Zuwendung, die man mir anbietet - und die ich trotz der Sehnsucht danach nicht ertragen kann, weil ich sonst komplett durchdrehen würde?

Und wie siehts aus mit dem "ausgeschaltetem Denken"?

Auf der einen Seite will man die wutauslösende Ursache mit der daraus resultierenden kraftvollen Gewalt der Wut sofort auslöschen bzw. killen. - Nicht gut!



Auf der anderen Seite will man sich austoben, um jenen Auslöser temporär aufschieben zu können:

"Ich bin jetzt wütend, jetzt will und kann ich mich nicht drum kümmern, das Problem zu lösen ... also muss es warten, bis ich wieder soweit bin ... puuuuh, egal, Zeit gewinnen, nur Zeit gewinnen zum Aufschub ..." - Auch nicht gut!

Noch während meiner Wutgefühle merke ich heute im Gegensatz zu den Wutanfällen des Jähzorns von damals, dass ich überraschenderweise doch blitzartig klar denken kann. Ich will es nur nicht wahrhaben, dass das geht!

Ich bin in der Lage, die Konsequenzen meines Verhaltens zu überdenken ... Wut ist legitim! Wut ist erlaubt! Aber: Wut und ihre Gewalt darf nicht zerstören! Weder darf sie andere Menschen zerstören, noch irgendwelche Gegenstände, noch Lebenssituationen (z.B. eine unbedachte Kündigung beim Arbeitgeber aus blinder Wut heraus) - noch darf sie mich selbst zerstören.

Tatsächlich schaffe ich es, in einer akuten Wut daran zu denken, was passiert, wenn ...! Es geht, es ist durchaus möglich, das hinzukriegen. Und ich bin mir sicher, dass genau dies ein wichtiger Schlüssel zu einer Art "gesunder" Wut ist - sich trotzdem noch über die möglichen Folgen klar sein zu können.

Und wie schafft man das?

Zum einen sind es sicherlich gewisse Lebenserfahrungen, die jeder im Leben durchmachen muss, was die Wut-Konsequenzen betrifft.

Wenn ich aus Wut so und so gehandelt hatte, dann blieben diese oder jene Folgen ... obwohl die Wut später längst verraucht war. Das ist zwar das schmerzvollste, aber auch das effektivste Lernen im Umgang mit Wut.

Hinzu kommt zum anderen, dass man mir als Kind das Gefühl und das Ausleben von Wut unterbunden hat. Die Privatsphäre meines eigenen Kinderzimmers – die gab es nicht. Tobte ich in meinem Zimmer herum, wurde ich daran mit physischer Gewalt gehindert und unter Androhung von Strafen psychisch unter Druck gesetzt, meine Wut zu zügeln und sie zu unterdrücken.

Die Folgen daraus greifen noch heute in mein Leben. Aus diesen Gründen staute sich über all die Jahre unendlich viel Wut in mir auf, so dass ich nach meinem Auszug von Zuhause als Erwachsene alles granatenmäßig an Wut nach außen schleuderte, wann immer sich dazu eine Gelegenheit bot, wann immer mir der "richtige" Mensch in den Weg kreuzte oder auch was immer sich gerade anbot, angemotzt und betobt zu werden. Daraus erwuchs schließlich der unbeherrschbare Jähzorn. So sehr, dass nicht nur der Jähzorn selbst exzessiv ausgelebt wurde, sondern ich bereits jeden nur möglichen Anlass (!), um endlich wieder und wieder toben zu können, provokant suchte.

Verändert hat sich heute also: Ich suche die Wut nicht mehr freiwillig.



Die Neigung bzw. Veranlagung zum Jähzorn habe ich zwar heute noch immer, aber wie geschildert, kann ich heute ein wenig Denkmischung da hineinwürzen, wenn es mich mal trifft: "Was kommt dabei raus, wenn ich jetzt so weitermache ...".

Nützt meine Wut (das Gefühl) etwas (mir/anderen)? - Bedingt, zum Teil ja, zum Teil nein. Wenn sich daraus eine Situation des Miteinander-Redens, einer konstruktiven Diskussion oder des Ver- bzw. Aufarbeitens ergibt - umso besser.

Tipps in Umgang mit der Wut:

Die frische Luft tut gut. Laufen, rennen, Luft schnappen, sich abkühlen.

Von den Tipps, auf Kissen einzuboxen, halte ich persönlich nicht allzu viel ... ich putze dann die Wohnung, sauge Staub oder putze die Fenster. Diese Konsequenzen sind jedenfalls erfreulich :-)

Und viel später sollte man mit der Person seines Vertrauens ein schönes und gutes Gespräch führen. Vielleicht ist dies sogar mit der "wutauslösenden" Person selbst möglich - und wenn das nicht geht, schreibt man einen Brief. Man muss ihn ja nicht abschicken. Schreiben kann ein sehr gutes Ventil sein.

© Lena van Zwieten de Blom

Nachfolgend erscheinen anonymisierte Kommentare der damaligen UserInnen des Forums.



Was ist Wut für Dich? Welche Gefühle spürst Du gerade?

- ... ungesund ...
- ... lebenswichtig, damit man sich wehren kann ...
- ... als "Standardgefühl" nicht zu empfehlen ...
- ... ist lebendig sein
- ... ist angstmachend
- ... ist Antrieb zu Freiheit und Selbsterhaltung
- ... Gefühl der Ohnmacht, der Hilf- und Machtlosigkeit
- ... ist Enttäuschung
- ... ein Zeichen bei Ungerechtigkeit
- ... ist für mich eine unglaubliche Explosion von massivem ZOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOORN sowie eine Wahnsinnskraft NEU ZU BEGINNEN!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- Wut hat für mich was mit Ohnmacht zu tun, da ich diese Wut ja nicht ausleben darf. Dieses Gefühl kenne ich im Moment sehr gut, da ich auf einige Männer sehr wütend bin. Mehr will ich dazu nicht sagen.
- Wut auszuleben kann aber auch mal gut sein. Sicher - man sollte sich schon im Zaum halten. Aber ein Anbrüller z.B. kann ganz gut sein
- Ja, kommt immer auf die Art der Wut an, wenn sie zerstörerische Ausmaße annehmen würde (sprich ich würde jemandem was antun) dann kann und darf ich sie ja nicht ausleben. Mal ein Buch an die Wand knallen oder laut werden das ist schon ok.
- Ohnmacht - hilflose Ohnmacht in der ich mich nicht mehr unter Kontrolle habe.
- Türen knallen, schreien, weinen und Aggressionen gegen andere und vor allem gegen mich selbst.
- Ein Vulkan ist in mir und wenn ich wütend bin, dann bricht dieser Vulkan aus.
- Wut macht mir Angst! Ich selber bin nicht gerne wütend!



- Ich habe Angst davor, Wut zu erfahren, denn Wut ist nicht gut!!!!
- Richtige Wuuuuuuut?? Die ist einem tiefen Frieden im Herzen gewichen. Was es noch gibt, ja, das ist ein bisschen mal ärgern über einen. In Gedanken mal zu sagen: boa, ist der frech, oder Gemeinheit! Ohne Wut lebt es sich jedenfalls leichter.
- Diese ganze Scheisse hier macht mich echt nur unheimlich sauer. Eigentlich sollte ich gar nicht mehr herkommen, und trotzdem mache ich es. Ich habe es satt, mir die ganze Zeit solche Sachen anhören zu müssen. Ich habe es satt, dass mir niemand vertraut. Ich habe es satt, die ganze Zeit zu versuchen mit jemanden ein Gesprächsthema zu finden, damit irgendjemand mit mir redet. Ich habe es satt, wie ein minderwertiger Mensch behandelt zu werden. Ich habe es satt, dass sich kaum jemand traut, mir offen die Meinung zu sagen. Ich habe es satt, mir die ganze Zeit überlegen zu müssen, was ich sage, damit niemand beleidigt ist. Ich habe es satt, die ganze Zeit meine Identität beweisen zu müssen. Ich habe es ganz einfach satt.
- Ich bin wütend, weil mir niemand richtig zuhört, weil ich anscheinend allen egal bin, weil niemand mal an mich denkt, weil ich immer nur ein Zuschauer bin, weil alles mich fertig zu machen versucht, weil nichts mehr gut zu werden scheint, weil mir niemand ins Gesicht sagt, was er/sie von mir hält, weil mich niemand vermisst.
- Na prima ~ ist doch ne tolle Ausrede ~ ich armes Opfer...
Genau deshalb gibt es so viele Opfer, weil kein Täter die Verantwortung für das übernehmen will, was er oder sie tut!
Opfer zu sein heisst nicht: einen Freibrief zu haben und tun und lassen können, was man will ohne Rücksicht auf Verluste!
Denn so entstehen neue Opfer!
So bin ich entstanden! Und er macht weiter, weil er niemals schuldig gesprochen wurde und auch nie was ändern will.
Es ist doch so bequem, weiterzumachen als wenn nichts passiert wäre.
- Was bild ich mir eigentlich ein wer ich bin... ich bin doch so eine selbstgefällige Kuh. Und noch nicht mal klarkommen tu ich damit. Ich sollt doch einfach mein Maul halten. Ich will nicht so traurig sein, wieso krieg ich das nicht hin. -
Elendiger Schlaumeier. Wurde Zeit, dass ich mal wieder weiss, wo ich steh. Könnt ich mal aufhören mich zu bemitleiden.
Ich kann nicht immer über den Dingen stehen, ich bin doch gar nicht stark. Ich bin so scheiße.
- Kennt ihr das mach-das?
Das mach-das bin ich...
Den ganzen Tag hör ich nur mach-das



Und was macht das, das mach-das?
Das träumt von dem Licht
Dass es nimmt, wie es ist, das mach-das...

Einmal sein wie man ist und angenommen
Nicht nur versuchen zu sein
Sondern angekommen...

Einmal hören, wie wer sagt
Du bist gut, wie Du bist
Und nicht: versuchs erst gar nicht, wird eh nur Mist

Nicht mal ne Versform kriegts hin, das mach-das
Kann sich selbst nicht mal leiden
Sollt wohl doch lieber schweigen
Das dämliche, dämliche mach-das

Was wär denn das mach-das ohne die, die ihm sagen
Mach das so oder so
Bist doch sonst nicht zu ertragen

Mach Dich hübsch und adrett
Sei schön artig und nett
Ja nix essen, sonst wirst fett
Und hopp hopp jetzt fein ins Bett

Und mach blond die Haare
Und den Rücken mach gerade
Und das Haus immer Top
Und den Garten, aber flott



Das mach-das ertrinkt in Selbstmitleid
Ist gelähmt und stumm
Dreht die Eieruhr herum
Und starrt auf die rieselnde Zeit

Dabei hat ihm gar keiner gesagt, dass es das machen soll... ist das nicht furchtbar komisch... ?

- Nutzlos
Wertlos
Dumm
Ungeliebt
Stumm
- ... zurückgesetzt
... abgelehnt
... unwichtig
... kindisch
... und sowas nennt sich erwachsen
... ab in den Sandkasten mit dir
- Ich könnt kotzen. Gefühle anschalten, Gefühle abschalten, anschalten, abschalten... BIN ICH NE MASCHINE ??????????????????
FUCK !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
ICH HAB AUCH GEFÜHLE ... DAS N DING, WA ?
SCHEISS AUF MEINE GEFÜHLE; TRITT DOCH NOCH MAL ZU; WEILS SO SCHÖN IST. IMMER DRAUF: JUHUUUU... UND DANN VERRECKEN LASSEN
VERRECKEN. So is das, wenn Rücksicht einen umbringt und einem das Herz rausreisst, ganz langsam aber nie ganz, denn es soll ja noch was fühlen. Weil man brauchts ja wieder.... wenigstens nicht mehr weinen, is auch schon was wert.
Schönen guten Abend und noch ein angenehmes Leben
REISS ES MIR DOCH ENDLICH GANZ RAUS; DANN IS RUHE
OH GOTT WO BLEIBST DU.... wo ist Deine Hilfe...



ich bins einfach nur so satt und ich weiss einfach nicht weiter und das macht mich so wütend weil ich es satt habe nicht zu wissen wie ich für mich kämpfen kann ohne das die anderen unter mir leiden.
ich bins einfach so satt!!!

- Oh bin ich wütend und verletzt, das kann doch nicht wahr sein dass jemand, gerade wo man sich etwas öffnet und selbst noch nicht so recht weiss was da alles noch kommt, und denkt dass man geschützt ist, einem da solche Kommentare gibt, das gibts doch nicht ... neee echt nicht

Nun bin ich dann wieder schön bei dem Punkt, was man mit dir gemacht hat als Kind: "macht doch nix" ...
und ein wohl bekanntes "du bist doch selbst dran schuld" ...

Aber nein, nein, nein, diesmal nicht, es kann nicht sein, das Missbrauch an Kindern in Ordnung ist und das lasse ich mir auch nicht mehr einreden oder als "ist ja nicht so schlimm" abtun - so eine Scheisse !!!

Ich bin so wütend
und so traurig, dass es hier passiert ist; wo soll ich jetzt hin???

- War bei meiner Ärztin wegen meines Ausschlags, ich wollte nur über meinen Ausschlag reden. Und sie fängt an und fragt mich aus wegen dem Essen und so. Fragt, wieso ich erbreche, ich wär doch ein hübsches Mädchen (wer's glaubt?).
Und dann noch ausgefragt über die Beziehung zu meinen Eltern. Ich sagte, dass mit meiner Mutter alles etwas schwierig ist. Sie meinte, dass die in der Klinik mir bestimmt gesagt hätten, meine Mutter ist an allem Schuld, dass tun die Psychologen immer..... grrr.... hab gesagt, dass Schuld das falsche Wort ist.
Sie meinte, ich kann nicht in einem Satz sagen, "dass sie schwierig ist" und im anderen "ich geb ihr keine Schuld". Liess mich nix sagen, sie hat recht. Daran würde alles stehen und fallen. Man braucht gute Beziehungen um psychisch gesund zu sein.

Ach Mann, was weiß die schon? Wie kann sie ohne zu wissen, WAS, Urteile fällen? Sie ist Homöopathin, keine Psychologin! Ich wollte wegen meines Ausschlags Hilfe von ihr; nur deshalb!

Was weiß die davon, dass ich so lange Wut etc. meiner Mutter gegenüber unterdrückt habe, mir die Schuld für alles gab, mich schlecht fand. Und ich spüre es schon wieder; diese Gefühle, Gedanken. Schuldgefühle, weil ich so schlecht zu meiner Mutter bin...



- Es ist alles zum Kotzen, wenn ich mein Leben so sehe. Ich könnte jeden erschlagen, den ich sehe, hasse aber am meisten mich selbst, weil ich so "anders" bin. Alle sind so selbstsicher, wissen, was sie wollen, ich habe gerade alles verloren, alles, was mir wichtig war, meine Mutter und den Hund durch den Tod, meine beste Freundin, meinen Verein, alles...

Wisst Ihr, wie das ist, jemanden sterben und leiden zu sehen, wochenlang dieses Leid und diese Schmerzen und immer wieder das Gefühl - du kannst nichts tun, immer wieder die Aggressionen, immer wieder das Warum.... dann im Krankenhaus, das letzte Mal, schreien, stöhnen vor Schmerzen und ich dabei, erstarrt. Der Tod - schnell, alles vorbei, Tränen, Priester, Alkohol, Zusammensein, Beerdigung planen, durchführen, automatisiert, alles, wie immer schon im Leben. Wieder bei der Arbeit, einem Roboter gleich, gefühlsmäßig erstarrt, deshalb Konflikte, man solle doch auch erst wiederkommen, wenn es wieder geht, wird empfohlen, oder Therapie, aber man müsse ja auch an die Kollegin denken.

Ich habe alles geschafft, diese ganzen Jahre, mein Leben und das meiner Familie mit organisiert und getragen, alles geschluckt und immer wieder gehofft und abgelenkt, war für Freunde da, einen Verein geleitet, das Leben blieb Abenteuer, ein auf und ab, flüchten und sich stellen, knallhart und manchmal auch wunderschön. Ich wollte es schaffen, ich wollte Freiheit, ich wollte auch immer nur leben... und dann holten sie mich ein, die Erinnerungen, alle, weil es vorbei war, die Zeit der Probleme, der Krankheit, der Misshandlung ...

... Und statt dass es vorbei ist, geht es in mir jetzt erst richtig los, es tut weh, es tut alles so schrecklich weh, jetzt, jetzt erst spüre ich mich, nach all den Jahren. Warum, warum habt Ihr mir das angetan, warum???

Ich will nicht hassen, ich will lieben, ich will vertrauen, aber ich bin so wütend, ich traue mir noch immer nichts zu, und es tut weh, es tut alles so weh, warum kann ich nicht so sicher und locker wie andere sein, so ausgeglichen, offen und energiegeladen...

Dieses Scheiß-Leben..... !!! Und doch liebe ich es, ich liebe es, diese Welt und dieses Leben, aber ich möchte einmal, einmal schreien dürfen, diesen Kampf einmal unterbrechen dürfen und einmal nur schreien...

- Ich bin seelisch total fertig, ich bin ganz oft allein und manchmal bin ich einfach nur traurig weil meine Mutti uns verlassen hat wegen irgend so einem Typ. Es tut so weh - ich möchte gerne eine Mutti haben; wenn ich manchmal an mein Leben denke, kommen mir die Tränen so wie eben. Ich bin so verletzt.
- Ich bin soooooo sauer!!!
Was manche Leute so alles im Namen ihres Gottes erzählen, schlägt echt dem Fass den Boden aus ... kotz ...



Gefühle - ein wesentlicher Teil der Persönlichkeit

Gefühle der Traurigkeit und/oder der Trauer - wenn nicht nur das Auge weint ...

Weinen - kostet Kraft ...

Weinen - tut weh ...

Weinen - lässt das Innere wie einen Stein zusammenkrampfen ...

Weinen - verursacht geschwollene Augen; lässt das Gesicht aufdunsen; löst Kopfschmerzen aus; lässt den Körper brennen; erweckt den Wunsch nach dem tiefen Schlaf nach unzähligen schlaflosen Nächten ... und lässt im Zeitraffer den ganzen Körper altern ...

Wenn alles um einen herum zusammenbricht und nichts mehr weitergeht, oder wenn man sich überflüssig, nutzlos, unverstanden, einsam, depressiv, totunglücklich, unglückbringend und wie das letzte Stück Dreck fühlt ...

Wenn man gekränkt, enttäuscht, betrogen, verlassen, gedemütigt, beschämt, verlacht, verspottet, verhöhnt, gemobbt, vereinsamt wurde ...

Wenn man geschlagen, gefoltert, missbraucht, misshandelt, gequält, "getötet" wurde ...

Kann man dann eigentlich überhaupt noch weinen? Die Augen sind so leer ... die Kraft zum Weinen ist fort, da man diese kaum noch für das (Über)-Leben selbst zur Verfügung hat.

Schier unendlich tiefe Trauer zu empfinden, wenn ein geliebter Mensch oder das geliebte Tier gestorben ist, ist ein unsagbar tiefer Schmerz - wie ein brutaler Axtschlag ist da plötzlich ein klaffender Spalt, eine Lücke im Leben ... die gravierende innere Schmerzen verursacht; und wo kann da Hoffnung sein, dass sie vergehen, gemildert werden - wenn doch jener Verstorbene niemals mehr im natürlichen Leben zurückkommen wird?



Es ist selbstverständlich, dass eine durch einen rührseligen Kinofilm ausgelöste Traurigkeit nichts mit 'echter' Traurigkeit zu tun hat. Auch eine externe Situation, die wir wahrnehmen und die in uns z.B. eine Art von Traurigkeit durch Mitleid auslöst, ist nicht dasselbe, als das, worauf ich hier hinaus möchte.

Wenn man traurig ist oder gar trauert, weint man deshalb nicht immer automatisch. Manche Menschen können noch nicht einmal weinen: entweder, weil es ihnen von frühester Kindheit an strikt untersagt oder abgewöhnt wurde, oder weil es schlicht und ergreifend nicht geht. Man hört aber gerade dann oft die Aussage:

"Oh, wie gern möchte ich einmal im Leben so richtig weinen können ..."

Aufgrund zu vielen Weinens wiederum kommt es vor, dass die Tränen nach allzu langer Zeit versiegen. Auch dann ist ein befreiendes Weinen nicht mehr möglich.

Und: Traurigkeit oder Trauer muss auch nicht immer unbedingt generell zum Weinen führen. Oft bewirken diese Gefühle nämlich ein ganz anderes, beinahe gegensätzliches Gefühl: z.B. Wut oder Ängste.

Im Kern jedoch ist Traurigkeit/Trauer ein grundsätzlich (natürlich gibt es Ausnahmen) längerfristiges Gefühl. Eine chronisch aufgestaute Traurigkeit/Trauer kann schwere Depressionen und Persönlichkeitsdeformierungen erzeugen - wenn sie nicht auf eine gesunde Weise irgendwie abgebaut werden kann, und zwar so, dass sie erfolgreich und gesund verarbeitet wird; sie also nicht mit der ursprünglich auslösenden Ursache immer wiederkehrt und zerstörend krank macht.

Damit meine ich:

Eine Ursache zur Trauerempfindung kann, wie oben erwähnt, (z.B.) ein Todesfall sein.

Diese Ursache verschwindet ja leider nicht; der Mensch ist tot und er bleibt tot. Er ist definitiv nicht mehr unter uns.

Wenn also die Trauer gesund verarbeitet werden kann oder wurde, ist man eines Tages sogar in der Lage, *befreit* an jenen Menschen denken zu können, sich an ihn zu erinnern, sicher auch noch (viel) Schmerz, Sehnsucht und Liebe dabei zu empfinden und auch das eine oder andere



Weinen kann dann noch immer gelegentlich bis häufig mit auftreten. Und das ist auch absolut in Ordnung!

Aber es wäre keine Trauer mehr, die den Hinterbliebenen bis in alle Zukunft nachhaltig zerstört. Keine pathologische Trauer, die ihn beherrscht, die über sein Leben wie ein schwarzer Schatten dominiert, die das psychische (seelische) und physische (körperliche) Leben regiert, oder einen in abgrundtiefe, krankmachende und zerstörerische Depressionen treibt, verbunden mit eigenem Lebensunwillen und/oder Suizidgedanken.

Andere Menschen haben durch Missbrauch an mir mein eigenes Leben getötet. Ich trauere um mich selbst und um mein mir genommenes Leben - habe ich nicht das Recht dazu, zu trauern solange ich kann und will?

Doch, natürlich hast Du dieses Recht. Du hast außerdem die völlige Entscheidungsfreiheit darüber, wie es Dir durch Deine Trauerarbeit psychisch und physisch geht!

Wenn man als Aussenstehender drüberbühelnd behaupten würde: "Hey, durch dein Weinen/deine Traurigkeit/deine Trauer machst du es schließlich nicht ungeschehen. Du verbesserst deine Situation damit auch nicht - im Gegenteil, dein Leiden wird dadurch immer und immer größer!", kann dies nie und nimmer die unterstützende Handreichung sein zu einer gesunden (Rück)-Kehr zur Trauerbewältigung und -verarbeitung. Ein solcher Satz wäre einfach nur unsensibel, oberflächlich und destruktiv. Und auf eine gewisse Art wäre ein solcher Satz sogar eine psychische Misshandlung. Denn:

Jeder Mensch, egal welches Schicksal er durchlitt, wünscht sich Frieden und Ruhe in seiner Seele. Keiner wünscht sich freiwillig diesen bohrenden Dauerschmerz durch Traurigkeit/Trauer, und schon gar nicht als den jahrelangen ausweglosen Dauerzustand, womöglich bis ans Ende seiner Tage.

Die Aussage im obigen unterstrichenen Satz: "... solange ich will" - Du *willst*?

Solange Du *etwas* (!!!) willst, willst Du *leben*!

Und genau hier ist der Punkt, an dem Du ansetzen solltest.



Wie kann ich denn nun eigentlich zu einer gesunden Art von Trauer finden?

Wenn Dich Dein Trauerschmerz (nicht nur in Bezug auf das obige Beispiel "Missbrauch") so extrem kaputtmacht, freunde Dich allmählich, ganz behutsam und sanft, mit dem Gedanken an, eine Therapie zu starten. Falls Du dies noch nicht getan hast, natürlich.

Und falls Du schon eine begonnen hast, lenke die Gesprächsverläufe auch bitte einmal oder mehrmals gezielt auf das Thema Deiner ureigenen persönlichen Trauer um Dich selbst; Dein verlorenes, getötetes Leben; auf den Schmerz, den Du als dominant über Deinem Leben erlebst.

Die Aufarbeitung und Verarbeitung tiefer Trauer ist unbedingt erforderlich, um *weiterhin* leben zu wollen. Es kann sogar vorkommen, dass Du dieses dumpfe, über Dein Leben bestimmende Gefühl in Dir gar nicht als "Trauer" deuten oder orten kannst - aber die Therapie kann es. Und dies gelingt am besten mit *speziell geschulten* Therapeuten, die ganz genau wissen, was sie Dir in Zusammenhang mit Deinen Erlebnissen in Deiner Vergangenheit "zumuten" dürfen, um Dir nicht noch mehr zu schaden oder Dich kaputtzumachen.

Was sich im Laufe einer Therapie löst und an erneuten seelischen Schmerzen verursacht, hat nicht zum Ziel oder den Sinn, dass Dich Dein(e) Therapeut(in) quälen will. Sondern es kommen gezielt Dinge in Dir hoch, die eine *andere* Art von Trauer/Traurigkeit bewirken *sollen*. Und zwar genau jene Art, die umschlagen wird in die *gesunde* Art von Trauerbewältigung und -verarbeitung.

Diese Trauerarbeit schmerzt wahnsinnig, ja, ich weiß. Aber sie führt dazu, den alten, latenten und lebensvernichtenden Schmerz auszuräumen und absterben zu lassen. Und genau *dieser, neu-akute* Schmerz wird vergehen.

Eine Empfehlung, zur Therapie zu gehen, ist kein Rat, zur "Klappse" zu rennen und sich einweisen zu lassen unter "die Irren". Nein!

Es ist ein Rat für Dich, noch mehr als bisher den Lebenswillen zu motivieren und den Lebensunwillen zu brechen.

Es ist ein Rat für Dich, Dich ein Stück weit mit professioneller Hilfe heilen zu lassen.

Heilung bedeutet niemals, und ist nie und nimmer gleichzusetzen, mit "Vergessen". Auch "Vergeben" bedeutet nicht "Vergessen".

Beides bedeutet, frei zu werden, und zwar "frei" im Sinne von leben zu können, ohne dass die Vergangenheit und ohne dass Deine Empfindungen die durch die Vergangenheit geprägt wurden, negativ über Dich herrschen. Sondern herrschen sollst *Du!* Du sollst, kannst und



wirst herrschen; positiv!, über *Dein Leben* und über *Deine Zukunftsgestaltung*.

Lebe Dein Leben - fasse Mut, schöpfe Hoffnung ... es geht weiter. Hilfe darfst Du Dir immer suchen, sie steht Dir zu.

Viele Menschen helfen sich gewissermaßen gegenseitig, sich einander das Leben lebenswerter und schöner zu machen. (Nicht zu verwechseln mit "sorgenfrei"!)

Und längst nicht alle Menschen sind so schlecht, dass sie nur drauf aus wären, (Dein) Leben (weiterhin) zu zerstören - auch wenn Du leider bisher evtl. diese widerliche Erfahrung machen musstest.

© Lena van Zwieten de Blom

Nachfolgend erscheinen anonymisierte Kommentare der damaligen UserInnen des Forums.



Was ist Weinen für Dich? Welche Gefühle spürst Du gerade?

- ... befreiend ...
- ... Tränen sind Perlen der Seele und sehr wichtig in meinem Leben!
- Weinen ist für mich ein Ausdruck von Hilflosigkeit und Verzweiflung. Ein Säugling, der nicht sagen kann, was genau los ist, was ihm weh tut, oder wie es ihm geht, weint! Und so ist auch bei mir: ich weiß oft nicht genau was mir fehlt, aber irgendwas ist nicht in Ordnung. Und bevor ich fast durchdrehe, weine ich dann. Das mache ich nicht aus Trotz, sondern aus Nicht-mehr-weiter-Wissen. Leider geht es mir nach dem Weinen auch nicht besser als vorher (wenn ich nicht dabei einschlafe).
- Weinen kann so gut tun. Wenn ich geweint habe, weil es mir sehr schlecht geht, dann geht es mir hinterher schon ein ganzes Stück besser. Was ich aber am besten kann, das ist für andere zu weinen und da habe ich das Gefühl als ob es meiner Seele sehr gut tun würde.
- Um ehrlich zu sein: in der Öffentlichkeit unendlich peinlich. In den eigenen vier Wänden kann es gut tun.
- Wenn ich es könnte, würde ich mich freuen, aber bis jetzt kommt noch keine Träne. Ich stelle es mir total befreiend vor.
- Weinen tut mir weh!
- Weinen KANN befreiend sein.
Weinen KANN aber auch peinlich sein.
Weinen ist ein Ausdruck des Schmerzes.
Weinen ist ein Ausdruck der Freude.
Weinen ist so viel ... ich muß noch ein bißchen drüber nachdenken ...
- ... etwas wovor ich Angst hab
- Weinen?
Das was ich nicht kann!
Ich verdränge es!
Weinen ist aber auch das, was ich nicht kontrollieren kann, nicht immer!
Manchmal ist es wie ein Vulkan, ich fang an Rotz und Wasser zu heulen!, ich kanns nicht aufhalten!
Kurz und knapp - ich mag Weinen nicht!



- Weinen ist für mich schrecklich, weil ich meine Tränen nicht trocknen kann (Aufgrund einer Lähmung; Anmerkung v. Lena)
- Das, was ich früher nicht geweint habe, hole ich jetzt in großen Schritten nach. Die nächste Hochwasserkatastrophe habt ihr mir zu verdanken.
 - Weinen: ist dann befreiend, wenn man danach zu dem Ergebnis gekommen ist, dass ja doch alles nicht sooo schlimm ist.
 - Weinen: ist beklemmend, wenn sich nach dem Weinen nichts, aber auch gar nichts, geändert hat.
- Weinen ist für mich ein Mittel wieder neuen Mut zu fassen. Das Gefühl der Hilflosigkeit zu überwinden (in meinem Verwandten- und Freundeskreis habe ich viermal jemanden durch Krebs verloren). Ich empfinde es auch so, dass weinen befreit.
- Hm, weinen ist etwas, was man nicht gerne tut. Und auch nicht so ohne weiteres. Nach langen Jahren, in denen ich nicht mehr weinen konnte und wollte, kam es dann vor 3 oder 4 Jahren zum ersten Mal, wie ein Sturzbach. Ich fühlte mich dabei ein wenig peinlich, doch ein Freund meinte: das ist schon in Ordnung so. Nun kann ich doch wieder regelmäßiger weinen, wenn es etwas gibt. In letzter Zeit aber immer häufiger. Hat mich echt fertig gemacht, als ich diese Seite zum ersten Mal angeklickt habe ;-) Weinen ist etwas, dass den harten Stein aufweichen läßt. So wie mir.
- Weinen mhh
Ich würde so gerne manchmal weinen wenn es mir mies geht oder ich traurig bin, oftmals geht es gar nicht
- ... Weinen ist ein Gefühl, dass ich erst seit einem Jahr bewusst kennen lernen durfte. Für mich bedeutet es eine Befreiung; Befreiung von stauenden Gefühlen, doch es fällt mir immer schwerer zu weinen ...
- Weinen ist für mich ein Zeichen meiner Menschlichkeit, meiner Schwäche ... *sorry ich kann es nicht erklären warum ... *
- Weinen ist für mich der Ausdruck von Traurigkeit, aber kann auch der Ausdruck von Freude sein. Das ist unterschiedlich. Manchmal ist Weinen auch unangenehm, wenn man zum Beispiel ´ne Zwiebel schält. :-)
- Weinen ist manchmal sehr schlimm, weil ich dann stundenlang weine und keinen Trost mehr finde
- Weinen ist sehr befreiend, aber auch total erschöpfend und danach schlafe ich meistens ein. Weil ich so k.o. davon bin.



- Weinen:
Tränen sind wie Schall und Rauch, fallen runter und sind schnell verbraucht.
Das ist Weinen. Ich weine net mehr, das ist auch gut so. Ich hasse Weinen
- ALLES LÖST SICH IN TRÄNEN AUF
Meine Augen brennen, ich habe einen Kloß im Hals. Mein Magen schlägt Purzelbäume, meine Augen werden langsam feucht. Ich blinzle, aber keine Träne kommt. Ich atme tief durch. Ich presse meine Lippen zusammen und endlich kann ich die erste Träne rausdrücken. Ein Zittern durchläuft meinen Körper und ein leises, trockenes Schluchzen steigt in mir auf. Die Tränen sammeln sich in meinen Augen. Endlich, die erste Träne rollt mir über die Wange. Sie läuft in meinen Mundwinkel, und ich schmecke einen salzigen, metallenen Geschmack im Mund. Es schüttelt mich, Tränen strömen über mein Gesicht und auf meine Kleider. Alles löst sich in Tränen auf.

So ist weinen für mich, im stillen, nie vor anderen, keine Gefühle gegen aussen zeigen und innerlich wie sterben.

- Weinen ist unendlich viel Gefühl. Herz!
Will Euch sagen, seht Euch um, wer Euch braucht! Wenn Ihr tröstet, gibt das dem anderen viel und Ihr bekommt auch von ihm viel.
- Ich könnte tagelang nur weinen
- Ich weine weil ich einsam bin. Weil es mir dreckig geht. Weil ich da wohne wo ich mich nicht wohlfühle und ich nicht dahin kann wo ich am liebsten hin möchte. Ich weine stundenlang...
- Ich trauere immer wenn ich nachdenke, immer wenn ich denke, immer wenn ich mich nicht ablenken kann. Ich trauere weil ich Leute, die für mich etwas sehr Besonderes waren, verletzt habe, weil ich mich habe verletzen lassen, weil einige Dinge einfach nur falsch gelaufen sind, weil nun nichts mehr so ist wie ich wollte, weil ich fast nur noch trauere, weil es so viele Dinge gibt, die sehr unschön sind, weil es meinen Freunden schlecht geht, weil sich meine Freunde streiten, weil ich nicht mehr anders kann.
- i weiss net, was mit mir wieder los ist, i weiss es einfach nicht. fühl mich so beschissen, alles ist zum kotzen, und es dauert zu lange... was soll das das ganze??? i kann net mehr...
- Trauer um meine Frau...
10 Jahre Ehe - sich mal gerade etwas kennengelernt? Nein alles was ich hatte, begehrte, liebte und noch liebe.
Sie war so einfach, so geradeaus, irgendwie so glücklich. Auch ein wenig zu gut für diese Welt. Ein Mensch so offen wie ein Buch, beschützenswert in jeder Hinsicht. Eben etwas Einmaliges; gesucht und gefunden.
Dass sie nicht mehr da ist, habe ich verarbeitet. Doch in mir ist sie immer; Gedanken, sogar manchmal Reden gehören dazu.



Sie ist in meinem Leben, oder sie ist mein Leben: immer zu zweit und doch allein. Man bekommt gesagt:

Das Leben geht weiter; das ist nicht richtig. Es ist nur unmöglich, die Zeit zu manipulieren. Eines fühl ich und weiss, dass es ihr gut geht. Das gibt neue Kraft für schöne Gedanken.

- Wie so oft, wieder mal was zerbrochen. Anderen scheint es nicht viel auszumachen, mich wegzustoßen... nerv ich? Bin ich scheiße, ja? Kann man nicht anders, als mir nach ewigen Zeiten Freund/schaft/lichkeit eine Hassmail zu schicken? Sicher nicht. Ich habs doch eh nicht anders verdient. Blöde Kuh.
geht weiter heulen *gibt echt langsam auf*
- Warum sind wir nicht ehrlich miteinander? Warum sagen wir nicht 'du, mit dir kann ich einfach nicht, aus den und den Gründen'? Warum statt dessen diese Lügen 'du bist mir sooo wichtig'? Bin ich ja gar nicht. Ich bin dir unwichtig und all den anderen auch! Ihr interessiert euch doch nicht dafür, wie's mir geht. Ich glaube, selbst wenn ich im Sterben liegen würde, würde keiner nach mir fragen geschweige denn mich besuchen! Dann sagt es doch ehrlich, sagt doch, dass ich euch auf den Keks gehe. Damit kann ich leben, aber nicht mit diesem geheuchelten Verhalten.
- Wieso kann mich keiner leiden - keiner aus meiner alten Schule - niemand wirklich aus meiner neuen Schule / Klasse
Warum - warum nur
- So viel geweint, wie in diesem Monat, wie die letzten Wochen habe ich schon lange nicht mehr ... nur noch Tränen, es hört nicht mehr auf ... ich bin so traurig ...
erst diese furchtbar verletzenden Diskussionen, die mir näher gegangen sind, als ich jemals erwartet hätte und nun ...
nun stehe ich vor einem Scherbenhaufen zwischen zwei Menschen ...
habe ihn zusammengemault, weil ich emotional überfordert war, weil ich mich verletzt gefühlt habe ... und nun, nun tut er das was ich ihm gesagt habe, er redet nimmer mit mir ...
dabei ist er mir so wichtig, dabei ist mir die Freundschaft so wichtig ...
ich bin nur noch am Weinen ich bin so traurig ...
- ...verdorben, alles verdorben.
Meine Zukunft, meine Hoffnung... ich kann beides nicht sehen.
Ich will ja... ich will. Was ist nur so kaputt? Warum ist immer alles so wahnsinnig anstrengend? Kann nicht EINMAL was leicht sein, einfach gehen, flutschen, positiv und nicht anstrengend sein? Oh bitte. Das geht so nicht weiter...



- Ich fühle mich wie ein kleines Kind. Ich will doch einfach nur lieb gehabt werden. Ist das zuviel verlangt? Ich möchte einmal erleben dürfen, dass auf meine Gefühle Rücksicht genommen wird, auch wenns weh tut oder schwer fällt. Ja, bei einfachen Dingen, da ist es leicht Rücksicht auf mich zu nehmen, aber bei dem, was anderen wichtig ist, da hört die Rücksichtnahme auf. Und ich? Ich muss ständig Rücksicht nehmen, bloß sieht das keiner. Keiner kennt meine innersten Gefühle, keiner weiss, wie oft ich mich verbiege und gegen meine Ängste ankämpfe. Das zählt alles nicht.
- Ich kann es dir gut nachvollziehen... bin selbst in letzter Zeit nur noch traurig und frage mich wann das alles aufhört. Aber irgendwo tief in mir drin weiß ich, dass aufgeben nicht der Sinn ist.
- Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.
Also schreibe ich euch mal die ganze Geschichte auf. Vor 8 Jahren, da war ich 6, hatte ich einen Schlaganfall. Da geht was im Kleinhirn kaputt. Aus unbegreiflichen Gründen habe ich überlebt UND ticke noch richtig. Danke Gott!, obwohl ich mir manchmal fast wünschte, ich wäre tot. :'((
Inzwischen habe ich gelernt meine linke Hand zu bewegen und wieder halbwegs zu sprechen. Ich habe kaum Freunde . . .
Immer wenn ich Jugendliche in meinem Alter sehe, die laufen können und gesund sind, spüre ich einen plötzlichen Schmerz und dann kann ich mich nicht mehr halten und heule drauf los.
Ich versteh das nicht, ich habe das jetzt schon 8 Jahre durchstehen müssen und müsste doch jetzt eigentlich abgehärtet sein. Ich weiß manchmal wirklich nicht, was ich noch hier soll. Ich meine, ohne mich wäre wahrscheinlich alles viel besser. Wenn ich ab morgen nicht mehr in die Schule kommen würde, würde es wahrscheinlich nicht mal dem Direktor auffallen. Ich - wir - sind nur zur Dekoration da. Uns BRAUCHT keiner. Uns LIEBT keiner. Wir sind total überflüssig.
- Nein, ich glaube nicht, daß du dich daran gewöhnt haben müßtest. Du lebst mit einer massiven körperlichen Einschränkung. Da ist es normal, daß du immer mal wieder unglücklich wirst, wenn du andere in deinem Alter siehst, die gesund sind. Sei nicht so hart zu dir. Weißt du, ich habe beruflich viel mit Menschen zu tun, die körperliche Gebrechen haben, die einen mehr, die anderen weniger. Und gerade bei denjenigen, die am stärksten betroffen sind, erlebe ich oft eine unglaubliche innere Stärke. Wo Menschen sich ihrem Schicksal stellen, sich offen damit auseinandersetzen, da wächst etwas daraus hervor, von dem sich jeder "Gesunde" eine dicke Scheibe abschneiden kann.
Und Stärke heißt dabei nicht, daß man nicht schwach sein darf, sich nicht wünschen darf, daß man leben könnte wie jeder andere auch. Ich glaube, daß du in den letzten Jahren hart gearbeitet hast, um das zu erreichen wo du heute bist. Und dafür hast du meine Bewunderung, für jeden Kampf den du gekämpft hast, jede Schweißperle die geflossen ist um Kleinigkeiten zu schaffen, die jeder Gesunde mit links erledigt, ohne drüber nachzudenken.
Ich wünsche Dir, daß du dich auch so sehen kannst. Du bist etwas besonderes. Du hast jetzt schon etwas erreicht, woran viele andere



scheitern würden. Ich wünsche Dir, daß du diese Kampfkraft im Leben nie verlierst, daß heißt nicht, daß es keine schwachen und einsame Momente gibt. Die kennt und hat jeder von uns. Aber ehrlich, du bist den meisten gegenüber im Vorteil. Du hast gelernt zu kämpfen.

- Ich bin traurig, sehr traurig! Ich fühle mich mitschuldig am M**b**ch meines Kindes.
Ich bin traurig, weil ich stets das Gute im Menschen hoffe, und vergebe und verzeihe, und es wird dann immer schlimmer, wenn ich das getan habe.
Ich bin traurig, weil ich mir sicher war, daß diese 2 Menschen, die ich geliebt habe, mir Gott geschenkt hat, und dennoch hat mich der eine v**gew**igt, und die andere Person m**br**cht!
Ich bin traurig, weil ich diesen Menschen trotzdem vertraut habe, und aus der Riesenangst vor Einsamkeit, ich nicht den Kontakt abgebrochen habe. Ich bin traurig, daß ich das nicht geschafft habe, damals.
Ich bin traurig, weil mein Bruder mich verraten hat, mir das schlimmste angetan hat, in dem er mein Kind m**br**cht hat.
Ich bin sehr traurig darüber, daß ich es nie geschafft hab normal zu sein, arbeiten zu gehen usw.
Ich bin traurig, weil mein Leben besteht aus Existenzangst, und der Angst, nicht mehr vertrauen zu können.
Ich bin traurig, weil ich so oft in meinem Leben geschlagen, gedemütigt, emotional erpresst, m**br**cht und v**gew**igt wurde.
Ich bin nur mehr traurig, und ich weine still vor mich hin, alleine, niemand kann das sehen, und am traurigsten bin ich jetzt darüber, daß mich das alles so einsam gemacht hat, der körperliche, seelische und geistliche M**br**ch mich zu einem Menschen gemacht hat, der nur mehr existiert, mehr nicht.
- ich habe dich verloren. hast du mich verlassen, oder habe ich dich nicht gehalten? wolltest du nicht bleiben, oder hab ich dich weggeschickt? warum bist du gegangen? was hat dir gefehlt? wars der schutz vor ihm, oder die liebe von mir? mein liebes kind, ich vermisse dich einfach... es tut so weh dich nicht bei mir zu haben... du fehlst mir... bin unendlich traurig, die zeit heilt eben nicht alle wunden... :(



Gefühle - ein wesentlicher Teil der Persönlichkeit

Gefühle des Glücks: Glück - Freude - Zufriedenheit - Happyness - Cool ... Dankbarkeit & Vertrauen

- 1. Die ganze Welt umarmen. Lachen. Bäume ausreißen. Froh sein. Hoffnung schöpfen. Sich stark und groß fühlen. Es jedem erzählen wollen ...*
- 2. WOW, da ist etwas glatt gelaufen. Volltreffer erzielt. Oder sogar: Gerade noch mal gutgegangen ...*
- 3. Sich irgendwie auf beinahe unbeschreibliche Art (tief) zufrieden fühlen - nicht nur für den Augenblick, sondern schon im Vertrauen auf eine hoffnungsvolle Zukunft, auch trotz Rückschlägen ...*

Fällt Dir etwas auf?

Ganz grob gesagt gibt es drei Arten von Glück. Die erste ist "Glück erleben. Glück bewusst wahrzunehmen". Für den Moment oder sogar etwas länger.

Die zweite Art ist: "Glück gehabt ... " (bäääm!) und die dritte: "Glücklich-Sein".

Das erstrebenswerteste Ziel beinahe aller Menschen ist natürlich die dritte Variante. Alle drei sind leider (schnell) vergänglich, besonders die zweite Variante beinhaltet kein "echtes" Glück, sondern einen schnellen Glücksmoment, der ebenso schnell wieder oftmals in Vergessenheit gerät.

Die erste Variante ist aber auch ziemlich kostbar: Können wir Glücksmomente in unserem Leben überhaupt wahrnehmen? Dabei stellt man sich die Frage: "Erlebe ich so was eigentlich *überhaupt*, dass es mir mal *so gut* gehen *kann*? Oder haben nur dauernd die *anderen* Glück, und ich gehe irgendwie immer leer aus? Ich fühle mich eigentlich nie nach Bäume ausreißen und so was ... "

Wenn man fordert oder erwartet, dass man das komplette positive Gefühlsrepertoire der ersten Variante erleben will oder muss, um einmal ein wirklich gutes Gefühl des Glücks zu genießen, irrt. Nur eines davon, auch Dinge, die hier gar nicht aufgezählt sind, reichen schon völlig aus,



sich glücklich zu fühlen und es zu genießen. Es kann ja sein, dass jemand völlig happy anfängt zu singen. Oder ein anderer geht *cool!* dann zur Feier des Tages mit seinem Partner schön essen, oder wieder ein ganz anderer setzt sich auf den Balkon und liest entspannt ein gutes Buch - und genießt einfach nur die Zeit. Und noch wieder andere Menschen machen eigentlich gar nichts weiter, sondern sind dann in der Lage, nach Erleben des Glücksmomentes flott wieder zur Tagesordnung überzugehen ... und denken hin und wieder mit einem Lächeln an ihre erlebte Glückssituation zurück.

Nun möchte ich aber auf das eigentliche Thema zu sprechen kommen:

Variante 3: Glücklich - SEIN.

Was verbirgt sich dahinter ... wie erreicht man das ... wie erhält man sich das?

Was sich dahinter verbirgt, ist an und für sich ebenso individuell wie jedes einzelne Gefühl eines jeden einzelnen Menschen.

"Sich irgendwie auf beinahe unbeschreibliche Art (tief) zufrieden fühlen - nicht nur für den Augenblick, sondern schon im Vertrauen auf eine hoffnungsvolle Zukunft, auch trotz Rückschlägen ... "

Ist das nicht scheinbar ein Ding der Unmöglichkeit? Sich zufrieden zu fühlen ... womöglich tief zufrieden sogar ... dann dieses Wort "Zukunft" (welches eh schon für sich genommen suspekt ist) und - *Vertrauen*?

Heute schrieb ich im Forum einen ganz spontanen Satz, der eben so spontan aus meiner Tastatur floss, dass ich denke: Ja, tatsächlich, genau *das* ist es! Vertrauen ist mein persönlicher Schlüssel, für alles was jemals in der Zukunft liegt, und wie auch immer diese aussehen mag. Ich schrieb folgendes:

"Ich habe nicht gesagt, dass ich anderen Menschen *immer* vertraue. Sondern:

~ Ich bin ein Mensch, der vertraut - auch wenn es immer und immer wieder in die Grütze geht. ~

Würde ich das nicht tun, würde ich (ich rede mal von mir, und hüte mich dies zu verallgemeinern) ein egoistisches, egozentrisches, verhärmtes, einsames und entscheidungsloses Geschöpf werden.

Mit Vertrauen hast du die *Möglichkeit*, Dingen und Menschen die Chance auf und zur Veränderung zu geben - und dir selbst.

Ohne Vertrauen oder gar mit permanentem Misstrauen kommst du zu nichts. Leider."



Zurück zum Thema "Glücklich-Sein".

Längst nicht jeder kann der Zukunft froh ins Auge sehen - die einen quält die Angst vor der Zukunft (das Weltgeschehen; Krankheit; Familie; Beruf; u.v.a.m.) - wieder andere sehen für sich rein persönlich (aufgrund einer inneren Leere, innere und körperliche Ausgebranntheit, Hoffnungslosigkeit, Mutlosigkeit, Verzweiflung, Unglauben an was auch immer; und diverse andere Gründe) total keine Perspektiven mehr. "Glücklich-Sein" ist *nicht die innere Einstellung*, eine evtl. Zukunftsangst zu überwinden und sich einigermaßen unverkrampft der Zukunft und der Gegenwart zu stellen.

Sondern es ist:

1. Eine Mischung aus Variante 1 und Variante 2 mit der Variante 3 an der Spitze, nämlich:

- der momentane Zustand, den positiven Augenblick wahrnehmen, genießen und kurz "festhalten" zu können
- die bereits gelegentlich spürbare Fähigkeit, sich an den kleinen Dingen erfreuen zu können
- ein gelungener Lernprozess, "gute" Dinge zu sehen, die man vorher übersehen hat - und die gerade für einen selbst kostbar sein können
- das befreiende Erlebnis, nicht nur mit dem Mund zu lächeln, sondern auch mit den Augen - oder sogar einmal entspannt lachen zu können

Diese Dinge münden in ein weiteres Gefühl des Glücks bzw. des Glücklich-Seins: Dankbarkeit.

2. Das Bewusstsein, dem Glück nicht gewaltsam hinterherjagen zu wollen, nämlich:

- lernen, sich zu besinnen, dass es schon sicher in vergangenen Tagen Grund zur Dankbarkeit gab, auch wenn wirklich alles daneben ging
- auch wenn Du innerlich und/oder äußerlich zerbrochen bist - Du lebst! Und Du *hast* eine Zukunft, Du hast das Recht auf ein Leben ohne Pein ... ist das nicht ein kleines Stück vom "Glück"?
- wenn man Hilfe annimmt, ist das der erste Schritt, nach außen hin zu signalisieren: "Hey, bitte komm mal zu mir, ich bin allein und damit auf Dauer nicht glücklich ... "
- innere Zufriedenheit ebenfalls nicht erzwingen zu wollen - so etwas kann sehr, sehr lange dauern

Diese Dinge münden neben der Dankbarkeit wiederum in ein weiteres Gefühl des Glücks bzw. des Glücklich-Seins: Vertrauen.



Vertrauen ist ein Gefühl. Vertrauen ist aber auch eine ganz bewusste Entscheidung. Vertrauen ist die Basis, die man grundsätzlich haben muss, wenn man überhaupt noch nach einem Weg in seinem persönlichen Leben sucht oder anfangen will, zu suchen.

Wenn man das Vertrauen hat - kann man sich glücklich schätzen. Dann *hat* man Glück, denn Vertrauen *ist ein Stück vom Glücklich-Sein*.

Vertrauen und Dankbarkeit gehen Hand in Hand - mit Dir.

Das kann Dich auch glücklich machen - nicht unbedingt sofort; hab Geduld, aber wirf bitte Dein Vertrauen nicht weg.

© Lena van Zwieten de Blom

Nachfolgend erscheinen anonymisierte Kommentare der damaligen UserInnen des Forums.
Sehr auffällig ist, dass es (leider) nur sehr wenige Kommentare zu diesem Thema gibt!



Was ist Glück für Dich? Welche Gefühle spürst Du gerade?

- Permanentes Glücklichein geht glaub ich gar nicht, weil es sich um eine Ausschüttung von irgendwelchen Hormonen handelt, die einen Bäume ausreißen lässt ... aber gegen so ´n kurzen Höhenflug ab und an hab ich nichts einzuwenden

Dazu gehören:

- gelungene Prüfungen, oder abverlangte Leistungen (Turniere, Konzerte etc.)
 - mein schlafendes Kind anschauen und uuuunendlich dankbar sein
 - auf Terrasse sitzen bei schönem Wetter
- naja ... sowas halt

Eine realistische Variante für ein angestrebtes Lebensziel wäre: "Zufriedensein"

- Ich war sehr glücklich als meine Gefühle zurück kamen, leider war es nur von kurzer Dauer.
- ... vollkommene Zufriedenheit
... wenn man euch kennen darf ;)
- ... zu wissen, dass, egal was kommt, es ok sein wird; keine Angst mehr davor zu haben.
Freunde zu haben die mich akzeptieren, respektieren und lieben so wie ich bin.
- Glück ist für mich ...
... zu merken, daß Gott immer bei mir ist
... dieses Gefühl im Herzen, wenn er in mir wirkt oder durch mich wirkt
- Glück ist für mich
 - wenn Wünsche in Erfüllung gehen
 - wenn Freunde mich brauchen und ich für sie da sein und helfen kann
 - gemütlich im Gras zu liegen, mit meiner Katzi kuscheln und sich von der Sonne wärmen zu lassen (auch wenn das im Moment nicht so



geht, aber das Sofa tuts auch)

- wenn ich mich bei meinen Freunden wohlfühle und reden kann ohne mich bedrängt zu fühlen

- Zu sehen, wie unsere Lucky wächst. Zu sehen, wie gesund sie jetzt ist. Zu sehen, welche Freude sie auch meinem Mann bringt, wie sie durch die Küche muckert und auch manchmal zuschnappt
- ... ein Lächeln.
... ein Mensch der einem zeigt, dass er einen trotzdem liebt.
... wenn ich ich sein darf.
- Glücklich sein ist für mich, wenn ein Mensch alle medizinischen Theorien einfach ignoriert und wenn die Menschen, die jemanden lieben, neu mit diesem Menschen beschenkt werden.
- Strahlen wie ein Honigkuchenpferd, und die ganze Welt umarmen wollen.
- ... Frieden im Inneren zu haben!
... in die Luft vor Freude an dem Herrn zu springen!
... einfach nur glücklich sein!
- Durchs Viereck zu springen ohne Grund.
Die Welt umarmen zu können und nicht wissen warum.
Glücklichsein einfach des Glücklichseins halber.
Boah das ist sooooooooooooooooooooo schööööööööööööön!!!
Sooooooooooooo happpyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyy!!!
- Mir geht es heute sooo gut, genial, bestens, ach, einfach nur gut...
- Glück ist immer zeitbegrenzt. Lebe Deine glückliche Zeit solange dies anhält bevor sich die Zeiten zeitweilig ändern ...



Gefühle - ein wesentlicher Teil der Persönlichkeit

Gefühle der Angst: Furcht - Flucht - Angst - Panik - Depressionen - Todesangst - Phobie, Ängste & Zwänge

Dies ist ein solch komplexes Thema, dass es schwierig sein wird, sich hier nur auf das Wesentliche zu beschränken.
Fangen wir einfach mal an, das Gefühl mit dem Oberbegriff "Angst" zu erklären.

Wusstest Du z.B., dass es grob unterschieden drei "Arten" von Angst gibt? Und dass der deutsche Sprachgebrauch sie genau unterscheidet, nur wir selbst im alltäglichen Sprachgebrauch halt nicht unbedingt? Da sich diese "Arten" dennoch oft miteinander vermischen, und es stets Ausnahmen gibt, schreibe ich oft "i.d.R." davor.

Furcht: Entsteht immer dann, wenn man in einer Situation steckt, die man i.d.R. *kennt*. Wenn man sich fürchtet, weiß man i.d.R. genau, wovon. Zudem weiß man dann i.d.R. auch, wie man diese Situation handhaben kann, um der Ursache der Furcht zu entkommen bzw. die entsprechende Situation zu handhaben.

Furcht macht fluchtbereit, und somit schon durch das im Körper verstärkt ausgeschüttete Stresshormon Adrenalin aufmerksam, konzentriert, schnell und kampfbereit.

Die Spannbreite der Möglichkeiten zur "Flucht vor der Furcht" reicht vom Sich-wegwenden, Weglaufen, Wegrennen bis hin zum Sich-schließlich-doch-der-Situation-stellen (müssen).

Angst: "Wie gelähmt sein vor Angst ..." - kennst Du das? Angst & Todesangst

1. Angst hat man i.d.R. vor Dingen oder Situationen und deren Folgen, die man *nicht kennt*. Angst ist etwas, was man nicht orten kann, woher sie genau kommt, was sie bezwecken wird oder soll, was ihr Weg daraus ist. Selbst wenn man die Ursache der Angst kennt (z.B. Angst durch Bedrohung körperlicher Art; Angst vor einer Operation; Angst vor der Zukunft), weiß man eben nicht, wie man sich verhalten kann, schützen kann, welchen Weg es daraus geben kann.

Angst ist u.a. ein Gefühl akuter, diffus-verborgener, unbekannter Bedrohung und kann sich bis zu einer Panik steigern.



Desweiteren gibt es noch die pathologisch (d.h.: aus medizinischen Gründen; krankheitsbedingt; psychisch) bedingten Panikattacken. Ein anderer Teufelskreis ist, wenn eine pathologische Angsterkrankung/Angststörung in Depressionen mündet, und umgekehrt: Wenn Depressionen als psychische "Grund-" Erkrankung dann Angst/Ängste zur Folge haben.

"Flucht aus der Angst" oder ein Sich-der-Situation-stellen ist entweder unglaublich schwer, oder sogar kaum bis gar nicht möglich. Der Verstand kann im schlimmsten Fall nicht mehr strukturiert einen Lösungsweg erfassen. Angst lähmt! "Wie erstarrt sein vor Angst, wie gelähmt sein."

2. Todesangst:

Bei Todesangst, je nach Situation, ist entweder aktive Flucht aus Panik (z.B. Bomben-/Feueralarm) oder passiv-gelähmtes Entsetzen (z.B. jemandem passiert vor den eigenen Augen etwas schlimmes) möglich. Es gibt aber auch Fälle, wo man sich in Todesangst aktiv-erwartend der Situation ergibt, ohne mehr zu flüchten (z.B. bewusst abschliessend dem Sterben entgegen sehen).

Phobie:

Furcht (s.o.) resultiert aus einer Sache oder Situation, die ein normales, gesundes Angstgefühl (genauer: Furchtgefühl) erzeugt. Gesund im Sinne von: keine nachhaltige psychische Störung verursachend.

Eine Phobie ist i.d.R. im Gegensatz zur Angst etwas, wovor man genau weiß, was der angstmachende Auslöser ist (ähnlich wie bei Furcht). Hier liegt eine völlig übersteigerte, panische, krankmachende Furcht vor ganz bestimmten Dingen/Situationen vor, die jedoch in den meisten Fällen *entweder eine lähmende Angst oder* aber auch gelegentlich ein komplettes Ausflippen/Ausrasten mit der *Mobilisierung sämtlicher Fluchtreflexe* zur Folge haben kann.



Man kennt z.B. diese Phobien (= Ängste):

- vor dem Erröten (Erythrophobie)
 - vor dem Alleinsein (Monophobie)
 - in Gruppen von Menschen (Soziophobie)
 - in geschlossenen Räumen, z.B. Fahrstuhl (Klaustrophobie)
 - in der Öffentlichkeit: z.B. auf Straßen und Plätzen, beim Einkaufen etc. (Agoraphobie)
 - vor bestimmten Tieren (z.B. Hunde-, Schlangen-, Spinnen-, Wespenphobie)
- (u.v.a. mehr)

Phobische Vermeidung: Manchmal sind solche Menschen zwecks Überwindung ihrer Phobie motiviert, eine spezielle Therapie zu beginnen. Manchmal vermeiden die Patienten aber auch jene Therapie, eben aus blanker Angst ("eine Spinne dann anfassen zu müssen!") und sie versuchen ihre angstausslösenden Situationen zu vermeiden ("dann bleib ich eben zu Hause und gehe nicht zum Einkaufen..."). Dadurch engen sie sich aber in ihrem sozialen und/oder auch privaten Umfeld immer mehr ein, denn sie können nicht ständig aus "Angst vor der Angst" ihre Wohlfühlsituationen mittels Selbstisolation unter Kontrolle behalten.

Zwänge & Zwangsstörungen: Sie resultieren aus pathologischen Angsterkrankungen oder gar aus Phobien; z.B. der Waschzwang aufgrund einer Bakterienphobie oder Dinge ständig ordnen; immer irgendetwas zählen müssen; immer alles nachkontrollieren müssen; u.v.m.

© Lena van Zwieten de Blom

Nachfolgend erscheinen anonymisierte Kommentare der damaligen UserInnen des Forums.



Was ist Angst für Dich? Welche Gefühle spürst Du gerade?

- Hi, weiß nicht so recht, ob es hierher passt. Vielleicht kann man es auch in "Standard-Feeling", schieben. Meine Angst - eigentlich permanente Angst ist so zu beschreiben:
Ich bin oft so einsam, dass ich mit keinem reden kann. Und jedesmal, wenn ichs versuche, mich verständlich zu machen, und dieser Versuch scheitert, werd ich noch einsamer.
- Angst vor Dingen, die man nicht "anfassen" kann:
 - finanzielle Probleme, die auf einen zukommen könnten
 - Verlust von geliebten PersonenDas erste kriegt man immer irgendwie gebacken ... das zweite ist grauenvoll, abartig und scheußlich. Das ist eine von den Ängsten, die von hintenrum in einen reinkriecht und man ganz schwer wieder loswird ...
- In meiner Schwangerschaft hatte ich extreme Platzangst, ich konnte nicht mal im Bus fahren.
Ansonsten habe ich Angst, irgendwann einmal langsam und qualvoll zu sterben.
Und eine Angst, die man mit Kindern wenigstens halbwegs in den Griff kriegen muß, ist die Angst vor Spinnen *g*.
- Würden wir das Gefühl der Angst nicht kennen - wer weiß, ob wir alle dann noch hier wären?
Angst ist ein lebensrettendes und lebensnotwendiges Gefühl.
Hätte ich z.B. beim Über-die-Straße-gehen keine Angst vor den vorbeifahrenden Autos, läge ich regelmäßig im Krankenhaus auf der Intensivstation (nur so ein Beispiel).
- Angst ist eine Schutzmaßnahme.
Angst ist aber auch manchmal unnötig.
Manchmal machen Eltern einem Angst - als Erziehungsmaßnahme:

"Wenn Du nicht artig bist, dann kommst Du in die Hölle!
Wenn Du nicht artig bist, dann kommt ein Krieg und Du bist Schuld!
Wenn Du nicht artig bist, dann wirst Du noch sehen, was Du davon hast!"

Dann ist die Angst in Deinem Herzen und Du wirst sie nicht mehr los.
Zwar weißt Du, das es nicht so sein muß, doch die Angst ist in Dir verankert.
Manchmal hat man aber auch Angst zu versagen.



Angst davor, den Ansprüchen der Gesellschaft nicht gerecht zu werden.
Und noch schlimmer: den Ansprüchen die man an sich selber stellt nicht gerecht zu werden.

- Das grenzt ja an Perversion *schüttel* Sowas dürfen Eltern nicht sagen ... Mann, ist das fies 🙄
- ... etwas was mich eigentlich immer begleitet
- Leider ekel ich mich auch tierisch vor Spinnen, aber das ist keine Angst ... Angst vielleicht vor einem Atomkrieg, oder wenn es überhaupt Krieg gibt, aber solange es mich nicht betrifft, weiß ich nicht was Angst wirklich für mich bedeutet??? 🤔
- Angst ... etwas was nicht zu sein braucht
- Angst ist für mich, geliebte Menschen zu verlieren; sie nicht mehr sehen zu können; nicht mehr in ihrer Nähe zu sein - ich glaube, das ist im Moment die aktuellste Angst, die ich habe.

Ja, Angst vor der Zukunft, dass etwas auf mich zukommt, was ich nicht abschätzen kann; aber ich würde die Angst vor der Zukunft eher als ein gemischtes Gefühl aus Glück und Angst sehen.

- Angst ist für mich
 - ... Finsternis, nicht nur draußen, sondern in mir
 - ... nicht zu wissen, was kommt
 - ... das Gefühl, immer in absoluter Alarmbereitschaft sein zu müssen, damit Leben funktioniert
 - ... Hilflosigkeit
 - ... ganz, ganz klein zu sein
 - ... nicht mehr handeln zu können
 - ... gelähmt, blind, starr und schließlich weit weg von mir zu sein
 - ... beherrschend
 - ... ein Machtmittel
 - ... immer wieder das größte Hindernis meines Weges
 - ... eine Chance auf Vertrauen
 - ... ein klares Signal
 - ... ein Grund für viele "trotzdem" in mir



- Angst?
Ich kann nur sagen wann ich Angst habe:
Dunkelheit
wenn ich einsam bin
wenn ich "sie" sehe
wenn mich jemand berührt, egal in welcher Art ...
- nicht zu wissen, wo ich hingehöre ... Wo gehör ich eigentlich hin?
- ... nicht zu wissen wer man ist!
- Nicht zu wissen, wie lange ich lebe ...
- Angst ist, alleine sein, nicht wissen wo ich hingehöre.
Angst ist, gerade nicht wissen wie es weiter geht mit mir.
Angst ist das, was ich jede Nacht habe, die nicht wieder so einfach geht.
- Angst ist für mich:
Kälte ... Einsamkeit ... Schweißausbrüche ... unangenehm ... Schreie ... Tränen ... Blut ...
- Ein inneres Gefängnis, aus dem ich alleine nicht mehr hinaus kann ... Gefangenschaft ... in Gedanken und Zwängen, die über mein Leben Oberhand genommen haben ...
- Für mich ist Angst der Versuch der Psyche, mich vor möglichen Gefahren zu schützen, leider oft ausgelöst durch Dinge die man vor langer Zeit erlebt hat.
- Angst bedeutet für mich
erstarren
nicht handeln können
gelähmt sein in sich
das ewige Alleinsein
Menschen mit Worten und Taten zu verletzen
Aussichtslosigkeit
Leere



das Gefühl zu haben jemand nimmt einem die Luft zum Atmen
das Gefühl des Ausgeliefertseins
Angst beinhaltet auch alles was noch kommen wird
was man noch zu erwarten hat
in die Klinik zu gehen obwohl man so unter Angstzuständen leidet
und noch so vieles eigentlich mehr

- **ANGST**

- ... meine über alles geliebten Eltern zu verlieren
- ... zu erkranken und arbeitsunfähig zu werden
- ... von Menschen, denen ich vertraue verletzt und enttäuscht zu werden
- ... dass in meinem Leben alles quer läuft und ich es nicht ändern kann.
- ... wenn ich in der Dunkelheit irgendwo alleine bin und es rings um mich knackt und raschelt

- Angst = unser täglicher Begleiter, die uns im Genick sitzt!
Sie jagt uns und lässt uns kaum Luft zum Atmen!

- Angst für mich:

- ein mächtiges Gefühl, dass wir uns genau ansehen sollten
- könnte zum schützenden Freund werden

Von mir zur Zeit bekämpfte Angst:

- geliebten Menschen weh zu tun, dass sie Schaden nehmen
- uns selbst zu schaden
- die zu nerven, an denen uns was liegt
- nicht mehr gemocht zu werden
- unwichtig zu sein
- vergessen zu werden
- die Klinik ab Donnerstag



- Die größten Angstzeiten?

In der Kindheit, weil ich mich schrecklich allein fühlte und ...

In den letzten Jahren, als ich sieben Jahre lang schwerst erkrankt war und um mein Leben gekämpft hab

- Angst ist ein Gefühl: je stärker die Angst ist, desto komischer und erschreckender ist das Gefühl, manchmal denke ich es wäre besser dieses Gefühl nicht zu kennen und es nie erfahren zu müssen, leider kann man nicht immer Herr über seine Gefühle sein und Angst gehört zum Leben leider nun einmal dazu.

Angst schützt uns aber auch vor Gefahren, sie lässt uns wachsam und hörender werden und das ist gut so. Ich habe selten wirklich Angst bis Panik. Aber am meisten verspüre ich Angst in Gegenwart von Männern. Diese Panik, die mich nicht mehr atmen lässt, wenn mich einer umarmt und ein bisschen länger festhält, die Angst, die mir den Rücken rauf kriecht, wenn mich ein Mann so anguckt, dass klar wird, was er will...an manchen Tagen eine zerreissende Panik, wenn im Zug sich die Beine immer berühren, ich seine Wärme spüre und ihn atmen höre und ich nicht fliehen kann, weil das lächerlich wäre, peinlich und ich so oder so wie gelähmt bin.

- Wie tut es weh, Erinnerungen realisieren zu müssen. Dann werde ich wieder Angst haben.

Ich habe Angst.

Was ist das, das mich erstarren lässt? Die Angst um meine Familie, sie könnte auseinander brechen, die Krankheiten sie zerstören.

Ich habe Angst.

Im Dunkeln den Wald betreten. In welcher dunkeln Richtung lauert die Gefahr? Furcht!! Orientierungslos.

Ich habe Angst.

Ich bin schlecht gelaunt, gehe auf Menschen zu. Was wenn ich sie auch jetzt wieder verletze?

Ich habe Angst.

...

Ich habe Angst vor dieser Angst! *hilfe*

- Ich hab Angst vor der Nacht, weil ich dann schutzlos bin, ich hab Angst vor dem Grauen vor den Bildern, vor der Stille, vor den Erinnerungen. Ich hab Angst ins Bett zu gehn und ich habe Angst davor das ich manchmal glaub die Tür müsse aufgehn.
Ich habe Angst vor meiner Sprachlosigkeit, ich habe Angst das es so bleibt wies ist.
Ich habe Angst mein Leben und meine Erinnerungen nicht mehr auszuhalten, ich habe Angst vor dem Schlaf, hilflos zu sein, machtlos ausgeliefert.
Ich habe Angst vor dem Tag der dann kommt, weil mir die Nacht noch in den Knochen steckt. Ich habe Angst vor meinen Panikattacken



am Tag, davor nicht richtig zu funktionieren, meinen Alltag so zu bewältigen wie ich es müsste.

Mein Leben, meine Zukunft und meine Vergangenheit machen mir Angst

- Ich habe solche Angst vor Dir. Ich bin gelähmt – du tust mir so weh – hör auf, hör bitte auf. Ich flehe dich an, bitte hör auf, du tust mir weh, auch wenn du gar nicht da bist. Ich spüre dich fast jeden Tag in meinen Träumen, du spiegelst dich wieder in meinen Bauchschmerzen. Es tut so weh, hör auf, hör bitte auf. Ich kann nicht mehr weiter machen, ich hasse mich, ich hasse meinen Körper – ich will dich leiden sehen, du schmutziger, ekliger Körper. Ich hasse Dich, ich hasse mich so abgrundtief.. Ich habe solche Angst, knie am Boden, in einem Eck, weine, halte mir den Bauch, habe solche Schmerzen – habe solche Angst... es tut so weh.....
- Die Welt um mich fällt in Scherben. Ich bin aus dem Gleichgewicht geraten. Innerlich sterbe ich ab.
- hm...ich hab Angst...arg...hm...viel...hm...weiß nicht was ich tun soll...hm...kann nicht raus...hm...
- .. angst bedeutet frieren.. kalt sein.. zittern.. angst rechts und links von einem.. es bleibt nur ein schmaler streifen.. durch den man aber auch nicht gehen kann, ohne eiszapfen in sich zu spüren..
.. schlimmste form von angst ist panik.. panik lässt dich einfrieren.. versteinern.. nicht mehr bewegen..
.. und was macht angst?.. soviel.. zuviel.. zu unterschiedliche dinge.. von tag zu tag andere sachen.. manchmal macht es schon angst alleine in die bahn zusteigen.. manchmal macht es keine angst.. nachts alleine durch die stadt zurennen..
.. manchmal macht allein sein angst.. manchmal zusammen sein noch mehr.. ich weiß es nicht..
- Ich habe tief im Innern Angst was die Zukunft noch alles für uns bereit hält. Wie wird es wenn mein Mann nicht mehr so selbständig ist wie jetzt noch? Was wenn die Kinder die Krankheit doch in sich tragen? Wie viel Zeit um einigermaßen normal miteinander leben zu können bleibt uns noch? Was wenn mein Mann seine Mobilität aufgeben muss? Diese und viele Fragen sind offen und sie bereiten mir Angst. Obwohl ich weiss es ist immer einer da der mir zuhört und hilft. Nur manchmal kommen auch da Zweifel wo denn die Hilfe bleibt und auch das macht mir Angst.
- Seit einem Jahr frisst mich diese Angst auf - immer wieder Angst und Panik - Angst allein raus zu gehen - Angst Bus zu fahren - Angst essen zu gehen - Leute zu treffen - ja sogar wieder mal Angst allein zu Haus - und nichts will wirklich helfen ...
Immer wieder Angst und Depressionen



Gefühle - ein wesentlicher Teil der Persönlichkeit

Klassisches Standard-Gefühl: Welches ist dominant?

Das Lexikon definiert das Wort "Standard" (allgemein) als "Maß, Norm, Richtschnur".

Was ist nun mit "Standard-Gefühl" gemeint?

Meine ganz persönliche Überlegung dazu lautet:

Es ist jenes Gefühl, welches in Dir meistens die Oberhand behält, und welches Du trotz der Dir bekannten negativen Auswirkungen, die sie in Dir auslösen (können), sozusagen "brauchst", um Dich sicher zu fühlen.

Obwohl z.B. Ängste eigentlich starke Unsicherheiten und somit neue Ängste bewirken, hast Du dennoch den Eindruck, dieses dominante Gefühl vermittelt Dir am ehesten oder am meisten eine Art Sicherheit, da es Dir *vertraut* ist und Du meinst, damit am besten umgehen zu können. In diesem Beispiel fühlst Du Dich nicht unbedingt in der Lage, ein positiveres Gefühl als "Angst" längerfristig ertragen zu können, weil es Dir fremd ist; es Dir das Gefühl gibt, "nicht Du selbst, nicht echt zu sein"; weil Du einfach einer guten Stimmung (oder sogar Grundstimmung) nicht traust. Du traust buchstäblich dem Frieden nicht, und um Dich vorbeugend zu schützen, eben, um auf alles vorbereitet zu sein, ziehst Du Dich mehr oder weniger (un)bewusst wieder am liebsten in Deine alte negative Grundstimmung zurück. Somit meinst Du, könne Dich nichts Schlechtes unvorbereitet treffen und Du kennst eh dieses Gefühl am besten; laut Lexikon (s.o.) ist es sozusagen *normal* für Dich. Das nennt man "sich in die persönliche Komfortzone zurückziehen". Damit scheint es, dass man Stress und das Gefühl des Ausgeliefertseins an Unbekanntes, Drohendes, vermeidet.

Dies kann gelten für

- Ängste
- Depressionen
- Traurigkeit/Trauer
- Pessimismus
- Komplexe



° Wut

° Neid

(u.v.a. mehr)

Eine geradezu paradoxe Komfortzone kann auch genau das Gegenteil sein: Menschen, die tief im Inneren von Unsicherheiten, Ängsten, Wut, Trauer oder anderem gequält sind, leben in einer für sich selbst und für andere geradezu "nervtötenden" positiven Grundstimmung. Sie versuchen, mit diesem ständigen "irgendwie drüber sein" nach innen und nach aussen zu verbergen, welche Emotionen tatsächlich in ihnen herrschen. Sie trainieren sich eine übersteigerte positive Grundstimmung zur Unterdrückung an, die so unecht ist, dass das gar nicht dauerhaft gutgehen kann – weder im sozialen Umfeld noch in der eigenen Psyche.

Es ist sehr schwer, für sich persönlich überhaupt ganz klar *ein* langfristig-dominantes Gefühl erkennen (fühlen!) zu können, da in den meisten Fällen mehrere Gefühle miteinander verknüpft sind. Beispiele: Wut mischt sich mit Traurigkeit, Angst mischt sich mit Traurigkeit, Traurigkeit und Neid mischen sich mit Wut ... etc. Auffallend ist, dass sich i.d.R. die negativen Empfindungen miteinander vermischen, aber was vermischt sich wann mit positiven Gefühlen? Und zwar dauerhaft; es geht hier ja um das Standard-Gefühl! Angst mit Glück? Wut mit Glück? Traurigkeit mit Glück? Es kommt zwar eher selten vor, kann aber durchaus passieren.

Menschen mit einem überwiegend echten, starken, positiven Grundgefühl (Freude, Hoffnung, Erwartung, Optimismus, Glücklich-Sein) gibt es *scheinbar* gar nicht so oft. Aber es *gibt* sie dennoch!

Zu versuchen, sich "gut" zu fühlen, scheint nahezu unmöglich - wenn Du nur Verzweiflung kennst.

Aber man kann tatsächlich daran arbeiten, sich zu dem Schritt, sich zu einem positiven Grundgefühl *entscheiden zu wollen*. Man durchläuft einen ziemlich langen und komplizierten Denk-und Fühlprozess, es verursacht auch wiederum innerliche Schmerzen (ein akuter, gesunder Schmerz im therapeutischen Sinne) - aber man *kann tatsächlich* die willentliche Entscheidung treffen, öfters ganz bewusst *positiver* als sonst an irgendwelche Dinge, was auch immer, heranzugehen.

Das bedeutet jedoch, vereinfacht ausgedrückt, nicht, sich von einem Trübsalbläser zur Frohnatur umzukrempeln.



Eine gesunde, frohe, optimistische Lebenseinstellung erlangt man nicht von heute auf morgen, und schon gar nicht, wenn es 'erst' ein oder ein paar Mal geklappt zu haben scheint.

Angenommen, man trifft für sich selbst diese Entscheidung, nicht immer sofort alles mies und schwarz sehen zu wollen - dies braucht davor *und* danach eine lange Reifezeit. Selbst wenn man erlebt: "Hey, genial! Ich traute mich heute mal mit einer anderen Einstellung daranzugehen; und es hat irgendwie tatsächlich geklappt, ich fühle mich irgendwie anders ... besser ... und es war auch gar nicht so schlimm, wie ich immer dachte ... " - denk dran: Es ist ungewohnt. Man fällt aus Unvertrautheit und mangels Erfahrung mit dem Umgang und der Verarbeitung des positiven Gefühls doch noch mal wieder zurück, sogar mehrfach und immer wieder.

An dieser Stelle darf man nicht den Mut verlieren. Entscheide Dich immer wieder neu, "positiver" an etwas heran gehen zu wollen oder gar den Tag zu starten. Und mit zunehmenden positiven Erfahrungen wird sich auch tief in Dir drin langfristig gesehen etwas zum Positiven verändern.

Somit wird man nicht automatisch glücklich. Aber deutlich glücklicher.

Was ist aber mit der ganzen verfahrenen Situation, in der ich stecke? Da *kann* ich mich gar nicht zum positiven, optimistischen Empfinden aufraffen, *eben weil es in meiner Lage keine Hoffnung mehr gibt!*

Dann:

REDE darüber.

Trage es nicht alleine mit Dir herum. Vertrau Dich Menschen an: Ärzten, Therapeuten, Freunden, Seelsorgern, oder Deiner Familie (je nach Sachlage der gegebenen Situation). Suche Dir jemanden, der Dich voll dabei unterstützt, aktiv zu werden!

Sollte es um Missbrauch, Misshandlungen, Gewalt oder Mobbing gehen (oder um irgendetwas anderes):

Erstatte beherzt Anzeige.

Flüchte zu Freunden oder in ein gutes Frauenhaus.

Benutze den Notruf.

Suche Dir eine gute Therapie.



Es klingt ja alles so einfach ... ach ... ich weiß auch nicht ... ich kann nicht!

Je nach Gefährlichkeit Deiner privaten Situation solltest Du keine Zeit verlieren, lange zu grübeln oder Dich dagegen zu wehren, etwas Grundsätzliches unternehmen zu wollen.

Es geht hier nämlich um DEIN Leben!

Und auch wenn Du aufgrund Deiner eher negativen Denkstruktur meinst, Du bist es nicht wert, Dich aus dieser miesen Situation retten zu lassen oder gar etwas besseres zu erleben, oder Du denkst "ich hab es ja nicht anders verdient! " - es stimmt nicht.

Es stimmt nicht!

Du hast ein Recht auf Leben. Du hast ein *Recht* auf *Dein Leben*! Du hast ein Recht darauf, selber zu brauchen und gebraucht zu werden, denn Du bist wertvoll für Dich selbst und für andere. Du hast ein Recht auf Liebe, auf Heilung, auf Frieden und auf ... Glück.

© Lena van Zwieten de Blom

Nachfolgend erscheinen anonymisierte Kommentare der damaligen UserInnen des Forums.



Was ist Dein Standardgefühl? Welche Gefühle spürst Du gerade?

- Jahrelang "ansatzweise depressiv" ohne ersichtlichen Grund ...
Dann kam mein Mann, der mir in den Hintern getreten hat. Und da wurd's schon besser ...
Und seit ich mich viel mit Gott beschäftige, geht dieser Knoten im Magen, der immer da ist/war auch langsam weg ...
Allerdings darf ich da nicht luschtig werden, dann kommt er nämlich gleich wieder
- Mein Standard-Gefühl ist übrigens: VERTRAUEN.
Ich bin ein Mensch, der vertraut - auch wenn es immer und immer wieder in die Grütze geht.
Hätte ich das nie getan, wäre ich heute nicht mehr hier, sondern man könnte Wicken auf 'nem Erdhügel pflanzen.
- Ist Vertrauen ein Gefühl??? Sorry, ich kann im Moment nicht viel zu Gefühlen schreiben, außer dass ich vielleicht sehr naiv bin. Aber das ist eigentlich auch kein Gefühl, oder? Gefühle, hm ein sehr schweres Thema für mich. Ich kann bei anderen sehr gut mitfühlen, aber bei mir selber und alles was mich näher betrifft, da mach ich dicht.
- Ich find schon, dass Vertrauen ein Gefühl ist ... man kann auch Zuversicht sagen *grübel*
- hmm ... anderen Menschen immer vertrauen? Damit kann man tierisch auf die Nase fallen *denk*
Ein Standardgefühl ist momentan bei mir vollkommene Zufriedenheit, merken, angenommen zu sein. Lieben und geliebt werden. Eine harmonische Ehe.
Ich bin hier weit weg von meiner damaligen Heimat (500 km) und fühle mich hier bei meinem Mann das erste Mal wirklich daheim.
Ich merke, daß ich angenommen werde, auch von seinen Bekannten und Freunden und das ist schön *freu*
- Mein Standard GEFÜHL ist, dass es mir immer so gut geht.
Selbstbewusst durchs Leben ist für mich auch ziemlicher Standard.
- Standard Gefühl? Gibts so was überhaupt? Naja, bei mir wechselt das immer, denke ich mal, Gefühle sind sowieso nicht meine Stärke.
Was und warum fühle ich denn? Keine Ahnung, meistens jedenfalls. Momentan hab ich glaub ich das Gefühl, dass ich ein bisschen verwirrt bin.
- Mein Standard Gefühl ist:
Zurückhaltung, abwarten, manchmal zweifeln, oft zurückschrecken, dabei versuchen mit Weisheit das Richtige zu tun. Genau zu wissen was man eigentlich tun sollte, aber aus Schiss oder Faulheit dann doch seinen Hintern net hochzukriegen.



- Ich glaube ein Standardgefühl hab ich nicht, ich hab schon phasenweise ein vorherrschendes Gefühl, aber es gibt auch Phasen in denen ich möglichst 120 Gefühle an einem Tag erlebe *schiefgrins*.
Als Kind war tagsüber mein Standardgefühl Verdrängung,
nachts war es Todesangst,
als Teenie war es "ich bin anders",
Anfang des Studiums "Haß auf mich", was sich steigerte bis "das Leben ist unerträglich",
Anfang Therapie "so kann das nicht weitergehen",
nach dem Auszug von zu Hause "ich bin frei",
kurz danach "aber leider immer noch gefangen in mir selbst",
Hochzeitszeit "ich bin jetzt halbwegs sicher",
und jetzt, wo sich alles wandeln wird, ich ins Referendariat gehen werde, umziehen muß und es wieder viele Anforderungen geben wird,
ist eigentlich mein Standardgefühl ein dickes großes Fragezeichen, was aber zum Glück nicht mehr frei herumschwebt, sondern auf viele Sicherheiten, wie meinen Mann, meine Freunde und manchmal auch Gott fußt.
- Also mit Vertrauen ist es bei mir etwas komisch, ich vertraue meistens denen, die ich nicht kenne. Wenn man einen Menschen kennenlernt, dann bemerkt man seine Fehler, Vertrauen jedoch basiert bei mir auf dem Unbekannten.
Dadurch entziehe ich denen, die mich besser kennen sehr oft das Vertrauen, und bin dann aus deren Sicht schlecht. Aber was soll man machen? Man kann nicht nach schlechten Erfahrungen, besonders wenn sie von dem anderen absichtlich herbeigeführt wurden, Vertrauen empfinden.
Mein Standard ist, ich fühle mich gut, bis auf einige Details, die sehr häufig wechseln.
- Hm ... traurig, verbittert!
Ich trage jeden Tag mindestens 4 Masken!
Ich weiss nicht wer ich wirklich bin!
Tränen, die ich jeden Tag zurückhalte - das ist mein Standard-Gefühl!
- Also mein Standardgefühl ist auch erst einmal Zufriedenheit.
Vertrauen ist für mich auch sehr wichtig - grundsätzlich vertraue ich auch erst einmal JEDEM, bis dieser mich eventuell einmal eines Besseren belehrt :-(
Gott sei Dank ist dies noch nicht so oft vorgekommen.
Freude darüber, dass wir als Familie uns echt gut verstehen.
In meiner Kindheit war das anders :-)



- Vertraue ich jemand, so ganz und wirklich??? Hm in der einen oder anderen Art und Weise ja, aber kann ich einem Mann jemals wieder vertrauen??? Meinem Papa ja dem vertraue ich und dann??? Nein meine Tochter kann ich sonst keinem Mann anvertrauen, da hab ich immer Schwierigkeiten. Nun ist sie schon so gross und noch immer ist es so schwer für mich. Wird sich das jemals wieder ändern??? Ich hasse das, ich will das nicht und doch ist es so.
- vertrauen, heißt sich anderen zu öffnen, riskieren verletzt zu werden, das wollen die wenigsten und ich auch nicht, deswegen ist vertrauen so schwer, aber wer nicht wagt der gewinnt auch nicht. aber vertrauen braucht auch seine zeit, das geht net von heute auf morgen, und es geht auch oft über höhen und tiefen, aber wer vertraut der wankt nicht oder wie heißt das nochmal? und oft heißt es vertraue dem/die und und und, und dabei kann man einfach nicht oder will nicht und dann, es braucht eben zeit. so jetzt hab ich aber genug gefaselt.
- Aber wenn man einmal das Vertrauen verloren hat oder es zerstört wurde, bedarf es fast schon ein Wunder es wieder herzustellen und das ist total schwierig.
- Ich vertraue anderen meine gefühle an, ich vertraue anderen, dass sie mir helfen, ich vertraue anderen, dass sie auch auf mich vertrauen können. wenn ich jedoch ganz ehrlich bin kann ich nur noch einer sache völlig vertrauen : meinem verstand, immer sagt dieser mir, was die möglichen konsequenzen sind, was ich machen sollte und was nicht, ich vertraue auf meinen verstand, da ich damit noch nie falsch gefahren bin. Allerdings kann mir mein verstand keinen trost geben, ich kann mit ihm nur nach reiner vernunft handeln, wenn ich nicht mehr weiter weiß, dann wünsche ich mir dass ich anderen wieder richtig vertrauen kann.
- einfach nur leer ... ohne gedanken gefühle leeeeeeeeeer wie im abgrund ... leeeer
- ICH vertraue niemandem und es ist auch besser, wenn Ihr MIR nicht vertraut!

Nichts ist bei MIR einschätzbar, sicher, dauerhaft, bleibend. Das war es nie und wird es wohl auch nie sein. Und es reicht, wenn ich diese ständig wechselnde angstmachende scheiss Unsicherheit aushalten muss.

- mein gefühlschaos wechselt beinahe täglich, wenn nicht von einer minute auf die andere...
zuerst bin ich echt happy und total enthusiastisch, ich glaube, dass ich alles kann, was ich mir vornehme und dann versinke ich irgendwo und weiß nicht mehr, wie ich da wieder rausfinden soll...

es ist schön, dass ich endlich einen zugang zu meinen gefühlen finde... wenn es doch nur nicht so kompliziert wäre

