

DENKEN & FÜHLEN

EIN UNZERTRENNLICHES
TEAM



Stell dir einen blinden weisen Mann vor. An seiner Hand ist seine lebhaft fünfjährige Enkelin und führt ihn durch die Stadt. Sie erzählt ihm begeistert von den Dingen, die sie sieht: »Da ist ein Hund, kann ich ihn streicheln? Hilfe, er schnuppert so wild an mir, vielleicht frisst er mich auf, wir müssen wegrennen – oh, ein Eisladen, ich will 10 Kugeln Eis, krieg ich Geld? Wie schön, die Sonne färbt die Wolken pink ...« Der blinde Mann antwortet der Kleinen: »Wie interessant, dass da ein Hund ist, sei vorsichtig, du kennst ihn noch nicht ... keine Sorge, Hunde fressen keine Mädchen, wir müssen nicht wegrennen, ein bisschen Abstand reicht ... 10 Kugeln sind etwas viel, hier ist Geld für eine Kugel, wir wollen doch später noch zu Abend essen. Erzähl mir mehr darüber, wie die Sonne die Wolken pink färbt ...«

Ein ungleiches Duo

So in etwa verhält sich unser Denken zu unserem Fühlen. Das Mädchen steht dabei für die Gefühle, der Mann für das

Denken. Unsere Gefühle sind spontan, manchmal etwas übertrieben und intensiv. Als Kinder haben wir intuitiv reagiert, bei Traurigkeit laut geweint, bei Angst sind wir weggelaufen, bei Zorn haben wir etwas kaputt gemacht. Je älter wir werden, desto stärker entwickelt sich die Fähigkeit, erst mal nachzudenken, ob diese Reaktion angemessen ist. Das geschieht durch Erziehung, Erfahrung und Begegnung mit anderen Menschen. Der blinde Mann kann die Emotionen seiner Enkelin mit Erfahrungen aus der Vergangenheit vergleichen und deshalb einschätzen, welche Konsequenzen dieses Verhalten in der Zukunft haben könnte. Unser Denken kann sozusagen zeitreisen, das kann unser Fühlen nicht. Dafür ist unser Gefühl ganz in der Gegenwart. Unsere Gefühle beeinflussen sehr stark unsere Gedanken und unser Verhalten, so wie ein Motor die Autofahrt. Sie setzen uns in Bewegung. Deshalb lohnt es sich, sie zu verstehen und in Verbindung mit ihnen zu sein.

Locker bleiben

Aber: Würden wir immer all unsere Gefühle mitteilen, wäre die Welt ähnlich chaotisch wie ein Kindergartenspielplatz ohne Erzieher. Denn wenn wir unsere Emotionen zeigen, macht das was mit anderen. Es ist gut, dass Gott uns neben den Gefühlen auch die Gedanken geschenkt hat. Sie sorgen dafür, dass wir uns vorstellen und lernen können, welcher Gefühlsausdruck was im anderen auslöst und das können wir berücksichtigen. Wir müssen unsere Gefühle deshalb weder unterdrücken noch ihnen sklavisch folgen. Wenn wir sie ernst nehmen und besonnen mit ihnen umgehen, dann haben sie einen gesunden Einfluss. Den brauchen wir, damit wir die Gegenwart genießen, echte Beziehungen erleben und nah an dem dran sein können, was uns und anderen guttut.

Text Judith Solymosi ist in den letzten Zügen ihrer Psychotherapie-Ausbildung und gespannt darauf, wohin Jesus sie als Nächstes ruft.

GROBE GEFÜHLE

VERDRÄNGEN ODER
RAUSLASSEN?

GEGEN SCHUBLADENDENKEN!

Die beiden geschlechtsspezifischen Kategorien auf dieser Doppelseite sind nicht dazu da, um pauschal Mädchen und Jungs in ein vorgefertigtes Raster einzuordnen. Auch wenn wir Vorannahmen stellen, welcher Aspekt eines Themas eher Frauen, welcher eher Männer betrifft, laden wir dich als Leser herzlich dazu ein, dir von beiden Seiten das mitzunehmen, was zu deinem Leben passt.



Wenn wir Jungs langsam zu Männern werden, wollen wir nicht mehr als Kinder behandelt werden. Wir wollen ernst genommen und respektiert werden. Deshalb passt es uns oft gar nicht in den Kram, wenn plötzlich gewaltige Gefühle auftauchen, die uns ziemlich überwältigen. Wie sollen wir damit umgehen? Männer weinen doch nicht, oder? Wenn du deine Emotionen allerdings am liebsten gar nicht zeigen willst, stellen sich ein paar Fragen: Was machst du dann mit der Wut auf die Ungerechtigkeit deines Lehrers? Wie gehst du mit der Abweisung eines Mädchens um, in das du total verliebt bist? Und wie kommst du über die Enttäuschung hinweg, wenn du bei den anderen aus deiner Klasse einfach nicht ankommst?

Das macht dich aus

Starke Gefühle prägen unser Leben und das ist gut so. Gefühle machen das Leben bunt und spannend, sie bringen dein Innerstes zum Ausdruck. Wie öde wäre das Leben, wenn es keine Gefühle gäbe! Gott hat uns als emotionale Wesen geschaffen. Aber wir müssen auch lernen, mit

unseren Gefühlen in guter Weise umzugehen, damit sie auch wirklich gut für unser Leben sind. Einfach verdrängen, hilft dabei nicht, denn sie gehören ja zu dir, sie sind Teil deiner Persönlichkeit, machen deinen Charakter aus. Also: Keine Angst davor, Gefühle zu zeigen!

Was fühlst du?

Dafür musst du deine Emotionen natürlich erst mal wahrnehmen. Wichtig ist: Egal, welche Gefühle du spürst, bewerte sie nicht als »richtig« oder »falsch«! Jede Emotion bringt zum Ausdruck, was gerade in dir los ist. Darum empfehle ich dir, auf sie zu achten und dich zu fragen, was sie bedeuten, was sie dir über dich, deine Bedürfnisse und deine Situation sagen wollen. Ich rede darüber besonders gerne mit Gott, sage ihm, was los ist und bitte ihn, mir dabei zu helfen, auch mit den negativen Gefühlen klarzukommen. Ich frage ihn, ob meine Gefühle der Wahrheit entsprechen – ob ich z. B. wirklich so schlecht und wertlos bin, wie ich mich gerade fühle. Oft höre ich eine Antwort in meinen Gedanken und kann sie in Gottes Wort, der Bibel, überprüfen.

Die Gefahr beim Verdrängen

Zurückgehaltene Gefühle können wie eine Deodose sein, unter der du Feuer machst. Wenn du das Feuer nicht wegnimmst, wird sie explodieren. So ist das auch mit den Gefühlen: die Wut, die Angst, die Liebe, die Enttäuschungen – sie sind nicht einfach so weg, nur weil du sie nicht wahrhaben willst. Emojis sind total schön und witzig, aber sie reichen doch nicht aus, um zum Ausdruck zu bringen, was dich bewegt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es mir guttut, mit jemandem über meine Gefühle zu reden – egal, ob das gute oder schlechte Gefühle sind. Darum mein Tipp: Such dir einen Mann, dem du vertraust. Möglichst jemand, der gelernt hat, in guter Weise mit seinen Emotionen umzugehen. Er kann dir mit seiner Erfahrung helfen, deine Gefühle richtig einzusortieren und so damit zu leben, dass sie dein Leben positiv gestalten.

Text Christoph W. Kiehne ist als Pastor, Mann und Single mit starken Gefühlen unterwegs.