

BEV ME-Techniken

8 GEFÜHLE



wieder
wahrnehmen

Der direkte Zugang zu Deinen Gefühlen!

Sicher hast auch Du schon oft davon gehört oder darüber gelesen, dass das Verdrängen von Gefühlen eine höchst problematische Sache ist. Und auch wenn man gegenüber dem, was man immer wieder hört oder liest, gerne kritisch sein darf – in diesem Fall bin ich der Meinung, dass Du Dir die angesprochene Erkenntnis vorbehaltlos zu Herzen nehmen solltest.

Gefühle zu verdrängen, zu unterdrücken, nicht zuzulassen kostet Dich viel Energie, es kann Dich antriebslos und erschöpft, unglücklich und im schlimmsten Fall sogar krank machen.

Ein entscheidender Punkt an der Sache ist: Bei diesem Verdrängen handelt es sich um einen *unbewussten Mechanismus*. Sobald man sich über die Verdrängung klar würde, würde sie nicht mehr funktionieren – eine Angelegenheit, über die man nur einmal kurz nachdenken muss, um sie zu verstehen.

Wie die Mehrzahl der Menschen verdrängst vermutlich auch Du Gefühle und wirst Dir dessen gar nicht bewusst.

Was wäre also die Lösung? Ein Besuch beim Psychologen, um Zugang zu dem zu erhalten, was tief in Deiner Seele schlummert?

Die gute Nachricht: Es gibt eine viel einfachere Lösung. Eine ganz simple Übung, die Du bald einmal machen solltest und die Dir helfen wird, Dich mehr mit Deinen Gefühlen zu beschäftigen, wieder einen direkten Zugang zu ihnen zu finden. Wie Du diese Übung durchführst, beschreibe ich auf den folgenden Seiten.

Alles, was Du dazu brauchst, ist ein Übungspartner: ein guter Freund oder eine gute Freundin oder sonst eine Person, der Du vertraust und die bereit ist, Dir zuzuhören und sich auf Dich einzulassen.



1. Der (sachliche) Bericht über Deinen Tag

Bitte Deine Vertrauensperson, dass sie sich ein wenig Zeit für eine kleine Übung nimmt. Sag ihr nicht, worum es dabei genau geht; sie solle sich einfach anhören, was Du an diesem Tag erlebt hast (sollte das Gespräch am Morgen oder Vormittag stattfinden, kannst Du gerne auch über den vorhergehenden Tag erzählen, das tut nichts zur Sache; aber nicht über weiter zurückliegende Ereignisse, denn die Erinnerung sollte noch frisch sein). Am besten ist es, wenn das Gespräch an einem ruhigen Ort in einer entspannten Atmosphäre und ohne Zeitdruck stattfindet.

Und schon kannst Du mit dem ersten Teil der Übung beginnen:

Du schilderst sachlich und neutral Deinen Tagesablauf. Solltest Du Dich an Gefühle erinnern, die Du bei bestimmten Ereignissen gehabt hast, dann lass sie bewusst weg. Nur die Fakten zählen!

Dein Bericht könnte sich also in etwas so anhören:

Um halb sieben läutet der Wecker. Ich stehe auf und sehe aus dem Fenster: ein nebliger Tag. Dann mache ich schnell Katzenwäsche. Ich brühe mir einen Tee auf, richte mir etwas Mischbrot her und frühstücke. Als ich anschließend zum Auto gehe, um zur Arbeit zu fahren, läutet mein Handy.

Sonja, eine gute Freundin, ist am Apparat. Sie lädt mich für den Abend zum Raclette ein.

Ich sage zu, steige ins Auto und fahre los ...



2. Wie Du Deinen Tag erlebt hast

Wenn Du damit fertig bist, berichtest Du Deiner Vertrauensperson das Ganze noch einmal. Und zwar so, wie es Dir wirklich ergangen ist.

Du versuchst Dich jetzt möglichst genau zu erinnern, wie Du jeden einzelnen Augenblick, den Du schilderst, erlebt hast, was Du empfunden hast. Und dann gibst Du zusätzlich zu dem äußeren Rahmen des Geschehens auch Deine Empfindungen und Gefühle möglichst exakt und vollständig wieder:

Um halb sieben läutet der Wecker. Ich lande ziemlich unsanft in der Realität. Ich weiß nicht mehr, was ich geträumt habe, aber ein schlechter Traum kann es nicht gewesen sein. Jedenfalls ist es ein seelischer Absturz, als ich das Läuten höre und mir bewusst werde: Montag. Jetzt hast du wieder eine ganze Arbeitswoche vor dir. Routine. Musst funktionieren wie eine Maschine.

Ich stehe auf und sehe aus dem Fenster. Dicke Nebelbänke schwimmen draußen herum. Ich hasse diese nebligen Herbstmorgen, wenn ich zur Arbeit muss. Und ich hasse es, wenn dann plötzlich eine grelle Sonne durch die Nebelwand bricht, während ich gerade auf die Bürotür zugehe.

Aber so weit sind wir noch nicht. Erst einmal Katzenwäsche. Schauen, dass man mit genügend Wasser die verklebten Augen dazu bringt, dass sie sich endlich richtig öffnen.

Ich gehe in die Küche, brühe mir meinen Tee auf und ziehe etwas altes Mischbrot aus dem Schrank. Eigentlich habe ich gar keinen Appetit so früh am Morgen. Aber vor der Arbeit nichts essen geht auch nicht. Ich würge also ein paar Bissen Brot hinunter und mache mich dann auf zum Auto, um zur Arbeit zu fahren.

Als ich gerade die Autotür aufsperren will, läutet das Handy. Sonja ist dran, meine alte Freundin. Sie lädt mich für heute Abend zum Raclette ein. Ich liebe Raclette. Der Tag ist gerettet. Ich habe etwas, worauf ich mich an diesem verdammten Montag freuen kann!

Gar nicht mehr so schlecht gelaunt starte ich den Wagen und fahre zur Arbeit ...



3. Der Vergleich zwischen den beiden Berichten

Wenn Du Deinen zweiten Bericht beendet hast, solltet ihr erst einmal beide ein wenig schweigen und Deine Worte nachklingen lassen.

Du kannst dabei schon darüber nachdenken, wie Du selbst den Unterschied zwischen den beiden Versionen Deiner Tageserlebnisse empfindest.

Dann bittest Du Deine Vertrauensperson, Dir zu sagen, wie sie Deine beiden Berichte erlebt hat, was ihr beim Vergleich besonders auffällt. Frag gerne immer wieder nach, um vielleicht noch aussagekräftigere Aussagen zu erhalten.

Ich denke, Du wirst so manche interessante Feststellung über Deine Gefühle machen – bzw. darüber, was das »Leben ohne Gefühle«, wie es der erste Bericht widerspiegelt, im Vergleich zum zweiten Bericht bedeutet. Das wird Dir helfen, Dich in Zukunft bewusster mit Deinen Gefühlen zu beschäftigen.

Solltest Du zu dieser Technik – oder auch zu anderen BEV-Techniken – noch Fragen haben oder Unterstützung brauchen, dann kontaktiere uns einfach unter Support@bev-methode.de



Impressum

© 2022 Clever und Vital UG (haftungsbeschränkt),

88167 Gestratz, Germany

All rights reserved.

Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist nur aufgrund schriftlicher Genehmigung des Copyright-Inhabers erlaubt.

Hinweis:

Um den Lesefluss nicht zu beeinträchtigen, verwenden wir bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen zwar häufig nur die gewohnte männliche Sprachform, meinen aber gleichermaßen Personen weiblichen und diversen Geschlechts.

