

# Die Emotionen

## Ein unverzichtbares Geschenk

Eine Emotion ist eine Reaktion, eine Antwort auf ein Ereignis, das gerade passiert ist. Es gibt eine große Bandbreite an Emotionen, die aus vier verschiedenen Emotionen entstehen können.

## Wut

Diese Emotion ist ein wunderbarer Antrieb. Sie hilft, Spannungen abzubauen. Das Gehirn erhält eine Entladung und wird den Befehl geben, Adrenalin auszuschütten.

Das Blut beginnt schneller zu fließen, das Herz beschleunigt sich, die Atmung ebenfalls, das Gesicht wird rot...

Wut kann aus Frustration entstehen, aus einem Gefühl der Bedrohung oder des Angriffs, der Ungerechtigkeit, des Versagens, der Verachtung und vielem mehr. Sie berührt ein Grundbedürfnis, das nicht respektiert wird.

Wir erhalten Energie im Hinblick auf eine Veränderung. Sie gibt uns Kraft, um eine Verbesserung zu erreichen.

Die Wut sagt: "Nie wieder!"

Sie ist dazu bestimmt, von kurzer Dauer zu sein und uns in eine andere Richtung zu schicken.

Es ist wichtig, dass wir lernen, mit ihr umzugehen, sonst bleibt sie steril.

In diesem Fall lassen wir zu, dass sie sich durch Schreien, plötzliche Gesten bis hin zum Zerschlagen von Gegenständen oder sogar durch Schläge manifestiert. Oft führen diese Wutausbrüche nicht zu einer Verbesserung.

Deshalb ist es gut, diese Emotion zuzulassen und sich zu fragen, warum sie auftritt. Dann eine Alternative zu finden, um sich körperlich zu beruhigen, damit man an eine Lösung zur Verbesserung der Situation denken kann. Menschen brauchen oft Schreien, Werfen oder Schlagen, um Spannungen abzubauen.

**Werkzeug:** Man kann ein Kissen benutzen, um diese körperliche Wut so herauszulassen, dass sie keinen Schaden anrichtet. Wenn dann Ruhe eingekehrt ist, kann man allein oder in Begleitung den Grund für diese Emotion analysieren und nach einer Lösung suchen, die am besten geeignet erscheint. Indem man erforscht, welches Grundbedürfnis nicht respektiert wurde, kann man eine Lösung finden.

Wenn sie sich wiederholt und häufig auftritt, ist Wut ungesund.

Sie kann dazu führen, dass man etwas zerstört, eine andere Person oder sich selbst verletzt.

Darüber hinaus ist Wut schädlich für den Körper. Sie wirkt sich negativ und gefährlich auf das Herz- und Nervensystem aus. Sie kann Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme auslösen, die bis hin zu Magengeschwüren führen können.

Deshalb ist es unerlässlich zu lernen, wie man mit dieser Emotion umgeht.

Zusammenfassung: Wut ist eine gute Emotion, um Energie zu erhalten, um eine Situation zu ändern, die für einen selbst nicht akzeptabel ist. Sie wird schlecht, wenn sie anhält und sich wiederholt. Sie sagt: "Nie wieder!"

"Lasst euch durch den Zorn nicht zur Sünde hinreißen! Die Sonne soll über eurem Zorn nicht untergehen" Epheser 4,26

## Traurigkeit

Diese Emotion ist gut für die Trauerarbeit.

Sie hilft uns, uns dessen bewusst zu werden, was wir verloren haben, und uns davon zu trennen.

Die Energie sinkt, es stellt sich Schwere ein und manchmal auch Appetitlosigkeit. Manchmal wird jedoch auch eine Form von Trost in süßen oder fettigen Speisen gesucht.

Es kommt zu einem Gefühl der Enge im Hals und zu Tränen, die bis zum Schluchzen gehen können. Es kann sein, dass man sich zurückziehen möchte und sich in sich selbst zusammenkauert.

Traurigkeit kann durch eine Veränderung, einen Abschied, einen Tod, einen materiellen oder menschlichen Verlust, eine Krankheit, eine Behinderung, eine zerbrochene Freundschaft, eine Scheidung, das Ende einer Periode usw. entstehen.

Traurigkeit sagt: "Adieu".

Diese Emotion wird je nach Verlust für eine unterschiedliche Dauer gemacht. Deshalb ist es gut, sich selbst Zeit zu geben, um einen Prozess zu durchlaufen, der uns zur Akzeptanz des Verlusts führt.

Klassischerweise spricht man bei einem Trauerprozess von Schock - Verleugnung - Wut und Verhandeln - Traurigkeit - Resignation - Akzeptanz - Wiederaufbau.

Die Traurigkeit befindet sich also auf halber Strecke eines Weges, der von der Anerkennung des Verlustes bis zur sinnstiftenden Reinvestition reicht.

Sie ist Teil einer Bewegung und nicht Teil eines Endes. Das bedeutet, dass sie dazu da ist, sich von bestimmten Bindungen zu lösen und mit einer neuen Perspektive weiter durchs Leben zu gehen, nachdem man wieder einen Sinn in seinem Dasein gefunden hat.

**Werkzeug:** Man kann das Verlorene durch einen Gegenstand, eine Zeichnung oder ein Wort symbolisieren. Dann kann man es in verschiedenen Formen loslassen. Zum Beispiel formt man ein kleines Boot aus Ton und lässt es trocknen. Dann legt man den symbolischen Gegenstand in das Boot und lässt es über das Wasser eines Sees oder Flusses gleiten, wobei man bewusst "Adieu" zu dem Symbol sagt. Dies hilft beim Loslassen.

Wenn die Traurigkeit über einen längeren Zeitraum hinweg intensiv bleibt, wird sie zu einem Zustand und das ist schädlich.

Sie kann zu Apathie, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, Verlust der Lebensfreude, düsteren Gedanken usw. führen.

Aus diesem Grund sollte eine anhaltende Traurigkeit die Alarmglocken läuten lassen. Eine therapeutische Begleitung kann ein Weg aus diesem Zustand sein.

**Zusammenfassung:** Traurigkeit ist eine gute Emotion, um einen Verlust zu akzeptieren und frei weiterzumachen. Sie wird schlecht, wenn sie sich in einen Zustand verwandelt. Sie sagt: "Adieu".

"Meine Seele, warum bist du betrübt und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, meinem Gott und Retter, auf den ich schaue." Psalm 42:12

## Angst

Diese Emotion ist hilfreich, um sich zu schützen. Sie ist eine Reaktion, wenn eine Gefahr auftaucht oder wenn wir mit ihrem Auftreten rechnen.

Sie warnt uns vor einer möglichen Verschlechterung. Sie fördert das Überleben.

Angst macht sich durch einen Adrenalinstoß, einen erhöhten Herzschlag, Bauchschmerzen bis hin zu Durchfall, einen trockenen Mund, kalte und feuchte Hände, Atembeschwerden, Zittern, Schüttelfrost, einen Knoten im Magen, sich aufstellende Haare usw. bemerkbar.

Sie kann aus einer realen Gefahr entstehen, aus einer schlechten Erfahrung, aus der Erwartung einer Schwierigkeit, aus einer Phobie, aus einem Gefühl der Hilflosigkeit, aus einem Trauma...

Die Angst sagt: "Stopp! Nicht da!"

Diese Emotion ist dazu bestimmt, kurz zu sein. Sie versetzt uns in ein unangenehmes Gefühl und drängt uns, zu handeln, um aus diesem Gefühl herauszukommen.

Der Mensch reagiert auf drei verschiedene Arten: Flucht, Angriff oder Zusammenkauern. Ich stelle die Verbindung zu einem Pferd, einem Tiger oder einer Schnecke her.

Wenn ein Pferd Angst hat, galoppiert es in eine andere Richtung, auch wenn es dabei verletzt werden kann.

Ein in die Enge getriebener Tiger greift wild an, um sich zu verteidigen.

Eine Schnecke hingegen versteckt sich regungslos in ihrem Haus.

Eine Person wird dazu neigen, bei Angst oft auf ein und dieselbe Weise zu reagieren.

Es gibt Flucht und Vermeidung, Konfrontation und Angriff oder Bewegungslosigkeit, die im Extremfall bis zur Betäubung führen kann.

**Werkzeug:** Wenn man die Angst benennt, kann man ihren Einfluss verringern. Jemanden, der Angst hat, kann man fragen, wovor er Angst hat. Dann kann man ihm vorschlagen, uns zu erzählen, was passieren könnte, wenn das passiert. Wer seine Angst ausdrückt, gibt sich selbst die Möglichkeit, sie durch Sprache aus sich herauszuholen. Dadurch erhält ein Gefühl eine Form und man hat mehr Kontrolle über das, was man erlebt.

"Wenn das passieren würde, was könntest du tun? In dem Moment, in dem Lösungen aufblitzen, folgt eine Erleichterung.

Eine weitere Möglichkeit, die Angst zu bekämpfen, ist das Singen. Das Gehirn kann Angst und Lied nicht gleichzeitig verarbeiten.

Wenn Angst immer wieder auftritt, ist sie schlecht. Angst soll schützen, aber nicht dazu dienen, gute Entscheidungen zu treffen. Sie behindert, macht blind, versetzt in Panik, lässt einen bedauerliche Entscheidungen treffen und macht irrational. Physiologisch gesehen stresst Angst den Organismus. Schlafstörungen, Störungen des Immunsystems, Darmstörungen, Gewichtsverlust, Muskelverspannungen, Schmerzen... Eine therapeutische Betreuung ist in diesen Fällen ratsam.

**Zusammenfassung:** Angst ist eine gute Emotion, um vor etwas Gefährlichem zu schützen. Sie wird schlecht, wenn sie sich festsetzt.

Sie sagt: "Halt! Nicht da!"

"Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott. Ich helfe dir, ja, ich mache dich stark, ja, ich halte dich mit meiner hilfreichen Rechten." Jesaja 41:10

## Freude

Diese Emotion ist auf Dauer gut und gesund.

Sie ist ein hervorragendes Stimulans. Unser Körper fühlt sich lebendig an. Unsere Atmung ist weit. Ein Lächeln wird unwiderstehlich und ein Gefühl des Wohlbefindens erfüllt uns. Wir empfinden ein sehr angenehmes Gefühl der Leichtigkeit. Man möchte lachen und tanzen. Wir fühlen uns am richtigen Platz und lebendig.

Unser Körper spürt eine sanfte Wärme und Entspannung. Freude gibt auch Energie und regt zum Teilen an. Mit Freude traut man sich, etwas zu unternehmen.

Sie kann aus einem Erfolg, einer guten Nachricht, der Befriedigung eines Bedürfnisses, einer köstlichen Überraschung, einem Vergnügen, einer guten Beziehung, der Schönheit usw. entstehen.

Die Freude sagt: "Das ist gut! Mehr!"

Diese Emotion ist auf Dauer und Wiederholung angelegt. Sie ist eine starke Motivation, um voranzukommen und sich selbst zu übertreffen.

Sie wird in der Bibel als eine Frucht des Geistes beschrieben.

Hilfsmittel: Wer mehr Freude braucht, kann die kleinen Freuden des Alltags kultivieren. Innehalten und sich der Gnade bewusstwerden, ein Dach über dem Kopf, sauberes Wasser und ausreichend Nahrung zu haben... Einen Sonnenaufgang wirklich bewundern, einen Apfel genießen, in das lachende Gesicht des eigenen Kindes schauen, sich über eine Blume beugen....

Man kann seine Sinne in den Dienst der Freude stellen, indem man ganz einfache Gründe zum Lächeln sammelt.

Dankbarkeit nährt die tägliche Freude und unsere Beziehung zu Gott.

Unsere Beziehung zu Gott nährt die Freude, die er uns schenkt und die nicht an die Umstände gebunden ist.

Zusammenfassung: Freude ist ein gutes Gefühl, das dauerhaft gesund ist. Sie ist eine Frucht des Geistes.

Sie sagt: "Das ist gut! Mehr!"

"Freut euch zu jeder Zeit! Betet ohne Unterlass! Dankt für alles; denn das will Gott von euch, die ihr Christus Jesus gehört."

1 Thessalonicher 5:16-18

## Schlusswort

Alle Emotionen sind gut, weil sie Signale sind, Antworten auf das, was wir erleben. Wut und Angst geben uns Impulse, damit wir unsere grundlegenden Bedürfnisse, die nicht respektiert werden, erreichen können. Traurigkeit begleitet uns auf unserem Weg, wenn wir einen Verlust erleiden. Freude spornt uns an und ermutigt uns.

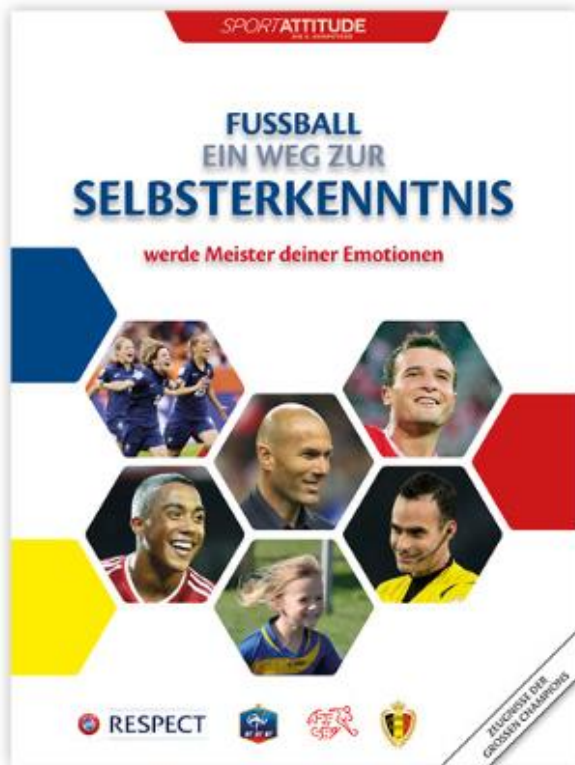
Der Herr hat die ganze Palette der Emotionen geschaffen und er hilft uns, sie zu leben. Er beruhigt uns, schützt uns, gibt uns Kraft und Mut, unterstützt uns, tröstet uns und freut sich mit uns.

In diesen intensiven Momenten, in denen Emotionen hochkommen, können wir uns darauf verlassen, dass Er den besten Weg findet, damit umzugehen, damit unsere Entscheidungen dem Leben zugutekommen. Wir sind Seine Tempel und erhalten die Fähigkeit, Ihn durch die Art und Weise, wie wir denken und handeln, zu ehren.

## Weiterführend

Gutes Buch zur Verwendung mit Jugendlichen:

[www.education4peace.org/fr/master-your-emotions](http://www.education4peace.org/fr/master-your-emotions)



ISBN: 978-2-940539-23-9