

## Gewalt durch "Gefühle wegdrücken" ...

Kürzlich sagte ein Teilnehmer eines Basistrainings: "Das, was M. gerade gesagt hat, hat mich an eine traurige tragische Geschichte in meiner Familie erinnert. Ich muß das jetzt wegdrücken, dann geht's schon wieder ...".

Ich bin mir sicher, dass durch dieses Wegdrücken auf Dauer alles schlimmer wird. Der Druck steigt - wie bei einem Kochtopf mit Deckel drauf, dessen Temperatur bis zum Kochen stetig ansteigt. Und die Energie, die fürs Wegdrücken (oder zudrücken des Deckels des Kochtopfes) benötigt wird und stetig steigt, fehlt fürs "echte" Leben. Ausserdem ist die Explosion (oder das Überkochen) sowieso vorprogrammiert. Warum nicht gleich darum kümmern ...

Uns wurde allen als Kinder mehr oder weniger oft und heftig sinngemäss gesagt: "reiß dich zusammen ...", "Schau, dass du dich im Griff hast ...", "Laß dir ja nichts anmerken ...", "Das geht die Anderen nichts an!" ....

Über Generationen wurde dieses Muster weitergegeben. Und - ist diese Art des "Nicht-Umgangs" mit Gefühlen nicht maßgeblich daran beteiligt, daß es in regelmäßigen Abständen dort und da und immer öfter weltweit und auch in unserer unmittelbaren Nähe "kracht" (Krieg, Streit, Gewalt ...)?

Ich glaube schon. Wenn es kein regelmäßiges Ventil fürs "Dampf ablassen" gibt, ist das doch wohl die logische Folge, oder?

Mein tiefster Wunsch ist, dass sobald als möglich so viele von uns wie möglich und auch so umfassend wie möglich damit AUFHÖREN, unsere Gefühle zu UNTERDRÜCKEN. Im Sinne eines friedlichen Miteinanders ist das wohl eine Hürde, die wir nicht umgehen können.

Gefühle sind lebensnotwendige Helfer, sie machen unser Leben lebendig, sie führen uns zu dem, was wir wirklich, wirklich BRAUCHEN.

Und - sie sind doch "um Gottes willen" NICHT GEFÄHRLICH! Wer bitte, hat sich sowas einfallen lassen, dass Gefühle gefährlich sind. Gefährlich ist das Gegenteil - wenn wir sie nicht wahrnehmen.

Nicola