



Traurig? In diesem Zustand können Tränen kullern, müssen aber nicht. Jeder Mensch verarbeitet Gefühle anders.
Foto: Tania Cervián/Westend61/dpa-mag

Stimmt etwas nicht mit mir, wenn ich (fast) nie weine?

Erleichtert, klarer, geordneter: So fühlen sich manche Menschen nach dem Weinen. Wenn bei mir selten bis nie die Tränen kullern - ist etwas falsch mit mir?

„Da kann man klar sagen: Nein", beruhigt der Psychotherapeut Matthias Hammer. Denn Weinen ist nicht per se ein Muss für einen gesunden Umgang mit Gefühlen. Trauer, Wut, Verzweiflung oder Enttäuschung drücken Menschen ganz unterschiedlich aus. „Es gibt emotionalere Stile - und es gibt nüchternere, sachlichere Stile", sagt Hammer.

Nun gibt es allerdings einen Unterschied zwischen „So bin ich gestrickt" und „Ich drücke negative Gefühle weg und weine deshalb nie". Im zweiten Fall sprechen Psychologen von Gefühlsvermeidung. Und die kann sich mit der Zeit durchaus zum behandlungsbedürftigen Problem entwickeln.

Das eine vom anderen zu unterscheiden, ist allerdings oft nicht leicht. Hammer rät, sich diese zwei Fragen zu stellen: „Bin ich in Kontakt mit meinen Gefühlen? Habe ich eine innere Bereitschaft, meine eigenen Gefühle wahrzunehmen und auch auszudrücken?"

HALLO, GEFÜHLE! SO LÄDT MAN SIE WIEDER INS LEBEN EIN

Wenn Sie ehrlich mit sich selbst sind, tendiert die Antwort jeweils zu einem „Nein"? Damit sind Sie nicht allein. „In unserer verkopften Gesellschaft haben wir es ein bisschen verlernt, Gefühle zu spüren und wahrzunehmen", beobachtet der Buch-Autor („Die 1-Minuten-Strategie gegen Overthinking").

Die gute Nachricht: Genau das können wir uns wieder beibringen. Erster Schritt ist anzuerkennen, dass jedes Gefühl eine Botschaft in sich trägt, sie sind „ein inneres Kommunikationssystem", wie Hammer es nennt. Oft allerdings erfassen wir gar nicht, was Gefühle uns sagen wollen, weil wir mit unserer Bewertung zuvorkommen. „Viele haben die Vorstellung: Wenn ich mich nicht gut und glücklich fühle, ist etwas falsch mit mir."

Einfach mal eine Weile mit der Traurigkeit oder der Angst zu sein und sie als normalen Teil des Lebens zu akzeptieren? Schwierig unter solchen Bedingungen. Probieren wir allerdings, unseren Gefühlen mit einer freundlichen, offenen und wohlwollenden Haltung zu begegnen, sieht es schon anders aus.

ZWEI TIPPS FÜR BESSEREN KONTAKT ZU UNSEREN GEFÜHLEN

▶ Kleine Alltagsmomente zum Üben nutzen

Matthias Hammer rät, den Fokus zunächst auf kleine Alltagsmomente zu richten und nachzuspüren, was sie mit uns machen, „wie zum Beispiel der schöne Morgenhimmel Freude in mir auslöst oder der Hund, der mich zu Hause empfängt. Damit beginnt oft wieder die Gefühlswahrnehmung - wir bekommen differenzierter mit, was in uns vorgeht."

▶ Ein passendes Ventil finden

Gefühle kommen und gehen in Wellen. Wenn wir sie zulassen, können wir innere Befreiung erleben: Klar, das geht durchs Weinen, wenn die Tränen denn kullern wollen. Es gibt aber auch andere Wege, um Gefühle zu verarbeiten und auszudrücken.

Etwa Journaling, bei dem man versucht, seinen inneren Zustand auf Papier zu bringen. Und natürlich: Gespräche mit anderen. „Wenn das Gegenüber einem zuhört und Verständnis signalisiert, ist das hilfreich und erleichternd", sagt Hammer. Plus: Emotionen zu zeigen, schafft Nähe und Verbundenheit und stärkt somit unsere Beziehungen. (dpa)



32101901_002426