



## **Sonnenschein, Trauerkloß, Miesepeter, Stinkstiefel oder .....?**

**Wer oder was wollen Sie sein? Wie wollen Sie denken und sich fühlen?**



Es war einmal ein kleines Mädchen, das frühzeitig lernte, andere Menschen in ihrer Not, ihrem Schmerz, ihren Sorgen und ihrer Einsamkeit beizustehen. Sie hörte zu, hielt die Hand und trug so dazu bei, deren Kummer zu lindern. Das brachte ihr mit der Zeit den Namen Sonnenschein ein. Bald genügte es, dass das kleine Mädchen den Raum betrat und ein Lächeln über das Gesicht der traurigen und belasteten Menschen huschte. Sie erschien und die Menschen verbanden etwas Positives mit ihr, was sie zum Lächeln brachte.

Vielleicht kennen Sie das auch. Sie haben bestimmte positive Erfahrungen mit einem Menschen gemacht, begegnen ihm wieder und schwupps steigt Ihre Laune und Sie haben ein gutes Gefühl.



Natürlich geht es auch andersherum. Sie sehen jemanden, verbinden mit demjenigen unangenehme Erfahrungen und auf einmal ändert sich Ihre Laune oder Stimmung.

Sie versuchen diesem Menschen auszuweichen. Wenn das nicht geht, spüren Sie, wie sich aus scheinbar heiterem Himmel Ihre Stimmungslage verändert. Sie merken wie Sie entweder wütend, gereizt, hilflos oder traurig werden, je nachdem was Sie mit derjenigen Person verbinden.

## **Vorsicht Ansteckungsgefahr!**

Solche Prozesse finden im Millisekundenbereich statt. Oft merken wir erst hinterher, dass wir auf einmal mies oder fröhlich drauf sind. Sowohl Gefühle als auch die Gedanken anderer können uns wie Grippeviren infizieren.

### **Verstehen Sie mich bitte nicht falsch!**

Mitfühlen können ist eine unserer wertvollsten Fähigkeiten. Nur wenn wir anschließend selber von ängstlichen, traurigen, wütenden, verzweifelten Gedanken und Gefühlen überwältigt sind, ist das weder für uns noch für unser Umfeld hilfreich. Vor allem, weil wir anschließend diese Viren oft ohne nachzudenken, an unser nächstes Umfeld weitergeben und sie damit ebenfalls infizieren.

### **Jetzt fragen Sie sich vielleicht:**

Wie kann ich mich und mein Umfeld davor schützen? Ich kann ja schließlich nicht mein Gegenüber einfach stehen lassen oder ignorieren. Das vor allem nicht, wenn es sich um meinen Chef, meine KollegInnen, meine Freunde oder Kinder handelt.

### **Wir sind alle mal Sonnenschein, Trauerkloß, Miesepeter, Stinkstiefel oder...**

Wenn wir um diese unbewusst blitzschnell ablaufenden Mechanismen wissen, ist schon der erste Schritt zur Infektionsabwehr und zum Schutz getan.

Der zweite Schritt besteht darin, kurz innezuhalten, in sich hineinzuhorchen, zu fühlen und sich zu fragen was löst mein Gegenüber in mir aus?

Wenn er/sie sich im „Sonnenscheinmodus“ befindet, kann ich es genießen und mich über eine „Ansteckung“ freuen. Befindet sie/er sich jedoch im „Stinkstiefelmodus“ kann ich mich bewusst entscheiden, mich nicht infizieren zu lassen.

### **Wahrscheinlich denken Sie jetzt: Das ist leicht gesagt, aber wie?**

Ich gebe zu, dass bedarf wie bei vielem im Leben einer gewissen Übung. Aber ich verspreche Ihnen, wenn Sie dranbleiben, wird sich Ihre Infektionsrate erheblich reduzieren. Darum lohnt es sich für Ihre Lebensqualität und die Ihres Umfeldes.

### **Beugen Sie vor:-)**

Bevor Sie reagieren, atmen Sie bewusst 1-3 Mal ein und aus. Dann fragen Sie sich selbst, sind das meine Gedanken, Gefühle oder die meines Gegenübers?

Wenn es nicht ihre eigenen sind, sagen Sie sich innerlich, dass sind die Gedanken und Gefühle von .... Ich fühle mit ihm, aber ich leide/ärgere/sorge mich nicht mit ihm, weil ich dadurch weder ihm noch anderen helfen kann.

Und wenn es blitzschnell passiert ist, und Sie im Nachhinein erst mitbekommen, dass Sie sich auf einmal mies und schlecht fühlen, dann überlegen Sie, fragen Sie sich und fühlen in sich hinein. Sind das wirklich meine ureigensten Gedanken und

Gefühle? Oder habe ich mir vielleicht eine Gedanken- und Gefühlsinfektion eingefangen? Dann koppeln Sie sich bewusst von diesen ab.

### **Fitness für unser emotionales und gedankliches Immunsystem**

Wir können unser emotionales und gedankliches Immunsystem trainieren. In manchen Lebenssituationen sind wir sogar quasi immun.

### **Glauben Sie nicht?**

Denken Sie mal an ihr erstes Verliebtsein, an etwas, was Ihnen echt gut gelungen ist und das Glück und die Freude aus all Ihren Poren strahlte. Da konnten Ihnen noch so viele Stinkstiefel begegnen, das ließ sie kalt. Und vielleicht haben Sie sogar beobachtet, dass letztere einen großen Bogen um sie gemacht haben...

Um einen möglichen Missverständnis vorzubeugen. Es geht hier nicht um irgendwelche Schuldzuweisungen. Vor allem geht es **weder um ernsthafte psychische Erkrankungen und die damit zusammenhängenden Symptome, noch um schwere Lebenskrisen**, sondern um ganz alltägliche Situationen, Gedanken und Stimmungen. Es geht um unsere unbewussten, automatisierten Mechanismen, die in jedem von uns ablaufen.

Wir haben es jedoch in der Hand, ob sie unbewusst bleiben oder ob wir uns mehr und mehr für die Gedanken und Gefühle entscheiden, die wir wirklich denken und fühlen wollen, die für uns und unsere Lebensqualität hilfreich sind.

### **Der Clou**

Wenn wir diese unbewussten Mechanismen und Automatismen kennen und um sie wissen, können wir lernen, bewusst mit ihnen umzugehen. Das heißt unsere Reaktionen in dem entsprechenden Moment wahrzunehmen, sie bewusst erleben und erfahren. Dadurch sind wir ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert.

Mit anderen Worten: wir entscheiden, ob wir uns anstecken lassen und selbst zum Trauerkloß, Miesepeter, Stinkstiefel... oder Sonnenschein werden-:)

**Viel Freude beim Ausprobieren**

wünscht Ihnen  
herzlich Hildegard Maskulinski