



Von  
**Astrid Ablinger**

aus dem Salzkammergut

[www.wege-zur-gesundheit.at](http://www.wege-zur-gesundheit.at)

## Wege zur Gesundheit

### Umgang mit Gefühlen

Wir haben Glück. Wir leben in einer Zeit, in der das Zeigen der eigenen Gefühle immer mehr akzeptiert wird. In früheren Zeiten herrschte die "Ratio" über den Menschen. Und wer es nicht schaffte, seine Gefühle zu "beherrschen", war ein "Weichei" oder einfach nur ein unfähiger, hysterischer Mensch. Heute dürfen auch Jungen über ihre Schmerzen weinen. Und auch "gestandene Männer" wagen es auszusprechen, was sie verletzt. Dabei ist schon lange bekannt, dass ein guter Umgang mit den eigenen Gefühlen für die psychische (und auch für die körperliche) Gesundheit wesentlich ist.

Zu spüren, was einem gut tut und was nicht, ist eine wesentliche Voraussetzung, um unser Leben in eine positive Richtung zu lenken. Seelische Schmerzen spüren zu können, ist die Basis für die Heilung der "inneren Wunden". Kinder, aber auch Jugendliche, verfügen nicht immer über die Ressourcen, ihre seelische Not zu verarbeiten. Deswegen kann "Verdrängung" hier ein hilfreicher Mechanismus sein (v.a. wenn die Eltern kein Verständnis für diese Nöte haben: "Du hast keinen Grund, auf Deine kleine Schwester eifersüchtig zu sein!"). Manchmal jedoch entwickeln Kinder Kompensationsmechanismen, um ihre Bedürfnisse anderswo zu befriedigen (z.B. Übereifer in der Schule / Arbeit, um dort ersatzweise zu "Liebe" und "Anerkennung" zu kommen – oder umgekehrt: Verhaltensauffälligkeiten, um doch mehr Auf-

merksamkeit als die Geschwister zu erhalten). Doch leider setzen wir später diese Gewohnheiten fort. Und unsere Schmerzen darüber, nicht beachtet oder zu wenig geliebt geworden zu sein, bleiben unter einer dicken Schutzschicht an "Härte zu sich selbst" verborgen. Es braucht manchmal professionelle Hilfe, um eine "Eruption von alten Wunden" kontrolliert und wohl dosiert an die Oberfläche zu bringen, und sie ohne Retraumatisierungen zu verarbeiten. Doch am besten ist es, von Kind an einen guten Draht zu seinen Gefühlen zu haben, sie ausdrücken zu dürfen und zu lernen, wie man am besten damit umgeht. Verständnis für Probleme anderer zu zeigen hilft (auch bei Kindern!) mehr als gute Ratschläge. Wenn sich ein Mensch angenommen und verstanden fühlt, geht es ihm schon einmal besser. Dann kann er sich erlauben, einen Weg zu finden, um etwas gegen sein Problem zu tun. Dabei weiß nur jeder Mensch selbst, was das Richtige für ihn ist. Die Ratschläge anderer sind es meistens nicht. Und wenn man lernt, anstelle Vorwürfe zu machen ("Du bist einfach unmöglich!") auszudrücken, wie man sich fühlt (z.B. "Ich fühle mich zurückgewiesen und alleine gelassen"), dann reagiert auch das Gegenüber nicht automatisch mit Rechtfertigung und Verteidigung. "Ich wünsche mir einfach nur, von Dir verstanden zu werden" kann helfen, dass einem die Menschen mehr zuhören.