

Gruppentreffen vom 18. Oktober 2019

Unser Treffen war, obwohl wir nur zu sechst waren, informativ, authentisch, emotional,... und sehr lustig!

Wir haben es mit einem Ausflug nach St. Johann bei Herberstein verbunden. Marianne und Helmuth haben eine Kirchenführung für uns organisiert, die kurzweilig und interessant gestaltet war. Bei herrlichem Wetter haben wir diesen Kraftort genossen und sind danach in einen Buschenschank gefahren, wo wir ein ruhiges Platzerl abseits der Menge als unseren Gesprächstisch (mit kulinarischer Begleitung) gewählt haben.

Wir haben unser „Arbeitsthema – Emotionen und Gefühle“ rasch aufgenommen, haben philosophiert und uns ausgetauscht. Über Gefühle zu sprechen ist nicht so einfach, es bedarf einer gewissen Vertrautheit, zu der wir schnell gefunden haben, das Erzählen ist uns leichtgefallen, und ja, das Reden darüber verbindet, und vor Allem, es erleichtert. „Was würden unsere Kinder wohl über uns denken, würden sie uns hier so fröhlich und lachend sehen!“ Dieser Gedanke hat uns durchaus erheitert.

Um 23 Uhr haben wir uns verabschiedet. Tatsächlich waren wir die letzten Gäste und der lauteste Tisch.

Was also sind nun Emotionen? Was sind Gefühle?

Emotionen sind dem Körper zugeordnet und öffentlich, also für jeden bemerkbar. Sie laufen unbewusst ab. Schon vor dem Hirn kündigen sie durch eine körperliche Reaktion eine „Schieflage“ an. Das muss nicht unbedingt etwas negatives bedeuten. Auch Freude, Überraschung, etc. kündigt sich durch Emotionen an. Starkes Herzklopfen, feuchte Hände, erhöhter Blutdruck, das alles sind Emotionen.

Emotionen wahrzunehmen und angemessen zu reagieren, das ist die hohe Kunst. Diese Kunst führt uns zu unseren Gefühlen.

Gefühle sind privat. Sie sind dem Geist zugeordnet. Sie sind bewusst. Es ist sozusagen ein tieferes Spüren, kommt aus dem Inneren, unsere Erlebnisse, Erfahrungen in Verbindung mit einer zunächst unbewusst stattgefundenen emotionalen Reaktion bringt uns zu unseren Gefühlen. Ein Gefühl bedeutet das Bewusstwerden einer vorangegangenen Emotion. Unsere Gefühle erst machen uns handlungsfähig. Wir können hinspüren, sie in Worte fassen, überlegen, was wir nun tun wollen. Was können, wollen, oder sollen wir „aushalten“?

Unser Thema für das nächste Treffen hat sich entwickelt:

- ✚ „aufrecht aushalten“ – was ist Ambiguitätstoleranz?
- ✚ Was bedeutet es für Dich etwas nicht ändern zu können, und wie fühlst Du Dich dabei?
- ✚ Ist „aushalten“ ein negativ/positiv behaftetes Wort für Dich?
- ✚ Wie fühlt sich Dein Körper an, wenn Du an dieses Wort denkst?
- ✚ Kann „aushalten“ auch „aufrichten“?

Wir freuen uns auf das nächste Treffen und wollen Euch diese Fragen als Anregung mitgeben,

Ganz liebe Grüße, Gisi und Lisa

