

Was kann uns helfen, mit unseren Gefühlen gut um zu gehen?

Hier habe ich vier Erfahrungen und Sichtweisen zusammengetragen, die mir helfen, meinen Gefühlen einen guten Platz zu geben. Vielleicht auch für Sie?



1. Die Erfahrungen aus Exerzitien und anderen spirituellen Übungen am Beispiel des Gebets der liebenden Aufmerksamkeit

- Meinen Leib wahrnehmen - Wie bin ich da? - Wie ist meine Grundstimmung?
- Gebet zum Beginn
- Blick auf den Tag, mein Thema:
 - Mit den liebenden/wohlwollenden Augen Gottes den Tag/das Thema/ mich wie ein Photoalbum durchgehen, als ob Gott mir wohlwollend über die Schultern schaut.
- Gespräch mit Gott
- Abschluss



2. Die gewaltfreie Kommunikation - Oder: Hinter jedem Gefühl stehen Bedürfnisse

Marshall Rosenberg, der Vater der sogenannten gewaltfreien Kommunikation geht davon aus, dass grundsätzlich jeder Mensch gerne einem anderen Menschen einen Wunsch erfüllt - wenn er es kann und wenn der Wunsch als ehrliche Bitte geäußert wird. Er entwickelte dazu ein 4-Stufen-Modell zur Konfliktlösung bzw. zur Gesprächsführung, das so einfach ist, dass es auch Kinder leicht erlernen können.

- Beschreibung des Sachverhalts
 - (was fällt mir auf, was ist tatsächlich passiert, ohne Bewertung)
- Wahrnehmung und Formulierung der eigenen Gefühle
 - (keine Vermutungen über die Gefühle der anderen)
- Benennen der eigenen Bedürfnisse
- Konkrete Bitte/Wunsch aussprechen

Achtung: Wer eine Bitte ausspricht, muss sich darüber im Klaren sein, dass er dem anderen damit auch zugesteht, dass dieser seine Bitte NICHT erhört. Die gewaltfreie Kommunikation hilft auch im "normalen" Gespräch dabei, das Gegenüber besser zu verstehen oder Missverständnisse zu vermeiden. Wenn die Aussagen des Gesprächspartners oder sogar er selbst als Person nicht be- und entwertet werden, fällt es diesem ebenfalls leichter seine eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche zu formulieren.

Mehr dazu unter: http://www.gewaltfrei-austria.org/ueber_gfk.html



3. Der Blick des Glaubens: das Vertrauen des Herzens.

Im Prozess „Wege der Pfarrgemeinden“ ist eine wichtige Frage, was uns hilft im epochalen Übergang, in dem sich unsere Kirche befindet, handlungsfähig zu bleiben. Daraus sind einige Orientierungen und Haltungen gewachsen. Mehr dazu unter: [Orientierungen](#)

Hier einige Punkte:

a) Wir sind heute und hier Teil der Heilsgeschichte Gottes mit den Menschen.

- "Der Sohn Gottes (...) vollbringt auch heute sein Werk. Wir brauchen aufmerksame Augen, um es zu sehen, und vor allem ein großes Herz, um selber seine Werkzeuge zu werden." (Johannes Paul II)
- Diese Epoche ist genau meine und unsere Zeit, Kirche in Vorarlberg zu leben - im Sinne des Auftrags Jesu: Bringt Gottes Liebe zu allen Menschen.
- Das Entdecken meiner Teilmächtigkeit: Ich bin nicht allmächtig. Ich bin nicht ohnmächtig. Ich bin teilmächtig - das ist Entlastung und Auftrag.
- Grenzen sind veränderbar.

b) Vertrauen in das Lebendige wagen - ein Schritt in die Haltung des Empfangens

- Gott ist es, der Menschen zur Gemeinschaft hinzufügt. (vgl. Apg)
- In den Gemeinden dürfen wir uns auf das Lebendige konzentrieren.
- Ich darf empfangen und vertrauen, dass es genug Lebendiges in der Kirche gibt.
- Wir können Gemeinden mit dem aufbauen, was uns Gott an Charismen / Berufungen schenkt → Vertrauen in die Charismen wagen.

c) Gott wohnt mit seiner Liebe in jedem Menschen.

- Ich begegne ihm auch im "Fremden" (Jugendliche, "Fernstehende", Konservative oder Fortschrittliche, ...).
- Interesse an der/am Anderen ist die Brücke.

d) "Gastfreundschaft für PilgerInnen"

- Ehrliches Interesse ohne Absichten.
- Gastfreundschaft pflegen - mit warmem Herd und offener Tür.



4. Ein Mehr an Lösungsorientierung anstatt noch mehr Problembeschreibungen

Eine einfache Formel, die helfen kann mehr Klarheit zu gewinnen und die Lösung in den Blick nimmt.

Energie eine Sache anzugehen X
Anziehungskraft der Zielvorstellung X
Zuversicht in die Machbarkeit X
Klarheit über konkrete nächste Schritte > sollte größer sein
Aufwand für die Veränderung

Erfolgsformel nach Julio Olalla (chilenische Coach)

Fragen dazu:

1. Energie:

Auf der Skala von 1 bis 10 – wie hoch ist deine Energie, diese Sache anzugehen?

Was macht es aus, dass die Energie so hoch ist – im Unterschied zu 1? Was noch?

2. Anziehungskraft der Zielvorstellung

Wie groß ist die Anziehungskraft der Zielvorstellung für dich, auf einer Skala von 1 bis 10?

Was wäre dann anders für dich, wenn du dein/das Ziel erreicht hättest?

Wer würde die Veränderung sonst noch merken? In welcher Art?

3. Zuversicht in die Machbarkeit

Auf der nächsten Skala – wie hoch ist deine Zuversicht in die Machbarkeit?

Was gibt dir die Zuversicht, dass es machbar ist? Und was noch?

Welche Kompetenzen von dir könntest du in der Umsetzung einbringen?

Gab es schon früher Situationen, in denen du etwas Ähnliche umgesetzt hast? Und wie?

4. Klarheit über die nächsten konkreten Schritte

Wo stehst du bei der Verwirklichung deines Vorhabens im Moment? (von 1 bis 10)

Was ist dir schon klar geworden?

Was ist dir bis jetzt schon Gelingen?

Woran merkst du, dass du weiter am Vorwärtsgehen bist?

Rückblick und Ausblick

Bei welchem Punkt hättest du am meisten Lust was zu verändern und weitere Perspektiven zu gewinnen? Was würde ein/e liebe/r Freund/in sagen, wenn er/sie dieses Bild sehen würde?

Teilweise entnommen von: www.weiterbildungsforum.ch