



Treff Punkt – Gefühlsmanagement



Cornelia Schinzilarz, Theologin und Humorexpertin steigt mit einer Aufgabenstellung an die Zuhörerinnen in das Referat ein. Sie würde gerne in lächelnde Gesichter schauen, was sofort eine heitere Stimmung aufkommen lässt.

Gefühle sind wichtig. Seit Urzeiten gehören Gefühle zu den überlebenswichtigen Funktionen eines Menschen. Freude, Wut, Angst, Ärger, Glück und viele andere Gefühlsregungen helfen uns bei der Bewältigung des Alltags. Die Angst erhöht zum Beispiel unsere Wahrnehmung, macht wach, die Körperspannung wird erhöht und wir werden vorsichtig. Angst macht uns also nicht immer gleich Angstgefühle, sondern bereitet uns mit erhöhter Wachsamkeit auf eine besondere Situation vor.

Wir erhalten einen Reiz, sei es, dass uns jemand ärgert, sei es ein Überraschungsbesuch, der mich freut, sofort schaltet sich die Wahrnehmung ein. Wir nehmen Gefühle auch auf der körperlichen Ebene wahr. Etwas macht uns Bauchschmerzen, ein Wärmegefühl durchflutet unseren Körper usw.

(...bis hierher hat Cornelia Schinzilarz mit einem fröhlichen Gesicht die Gästeschar schon mindestens dreimal zum Weiterlächeln aufgefordert...)

Der Körper reagiert also auf Wahrnehmung. Diese Reaktionen lassen sich umkehren. Wir können eine Wahrnehmung, die negative Gefühle auslöst ändern, indem ich mit einem Lächeln reagiere oder zumindest in meiner Vorstellung lächle. Wenn der Mensch lächelt, werden die Muskelaktivitäten im Gesicht an das Hirn übermittelt und der Körper bildet in der Folge Glückshormone. Und schon geht's mir besser!

(...und bitte schön weiterlächeln....)



Einige Gedanken und Fragen aus der Gästeschar werden an die Referentin des KICK-Instituts herangetragen. „Wenn ich zuviel denke, geht es mir nicht so gut.“ Denken geht aber auch anders. Wer dem Reiz, der eine Wahrnehmung in uns auslöst die Macht gibt, kommt fast nicht mehr davon los. Negativsätze müssen umgekehrt werden und könnten zum Beispiel so formuliert werden: „Ja, alles ist schwierig, aber wir schaffen das, es geht uns doch ganz gut.“ (...weiterlächeln, Frauen...)



Das Bauchgefühl, die Depression, der Ärger, die gute Laune inmitten von miesepetrigem Familienmitgliedern und andere Wahrnehmungen kommen zur Diskussion. Die Supervisorin ermuntert dazu, jedes Gefühl anzunehmen, nicht zu unterdrücken und auch nicht zu ignorieren. Wir sollen uns sogar freuen, bedeutet dies doch, dass unser Körper voll funktionstüchtig ist.

Eigenlob stinkt, so sagt der Volksmund. Cornelia Schinzilarz widerlegt das. Eigenlob ist das schönste Kompliment an sich selber, der Wohlgeruch der Welt. Wer sich jeden Tag Komplimente schenkt, wer seine Freude an Mitmenschen weitergibt, wer seine Augen strahlen lässt, der tut sich und seinem Körper Gutes.

Laut Statistik läuft im Leben 95% gut. Wir sprechen aber meistens nur über die 5% die nicht so gut gelaufen sind. (...und immer noch weiterlächeln...) Alle Tipps für ein gesundes Gefühlsmanagement, seien sie körperlicher Art, (singen, lachen, sich bewegen), oder geistiger Art, (Umkehrdenken, verbindendes Denken – zum Beispiel Ärger mit Freude verbinden), müssen mit vielen Wiederholungen trainiert werden.

Die Aufgabe ist formuliert: Los geht's!



Treff-Punkt – Brunch ohne Buffett dieses Jahr, aber trotzdem ein Augen- und Gaumenschmaus



Judith kann der Referentin auch ein Lächeln entlocken