

Oktober

Was machen Schuldgefühle mit uns?

Negative Gedanken breiten sich wie ein Schleier über unsere Gefühle und vergiften sie.

Nach unangemessenen Wutausbrüchen sorgen wir für eine Lösung, indem wir uns durch Selbstabwertung und Selbstvorwürfe ein Schutzschild aufbauen, wir sorgen vor, denn so ein Ausrutscher soll uns nicht noch einmal passieren.

Wir schämen uns, außer Kontrolle geraten zu sein.

Als Folge versuchen wir, uns nun viel zu sehr anzupassen, möglichst unauffällig zu sein, die Zähne zusammen zu beißen. Schließlich will man ein guter Mitarbeiter, eine liebe Mutter oder Partnerin sein...

Diese Bereitschaft zur Überanpassung wird auf Dauer zu Selbsthass. Dabei baut sich ein narzisstisches Gegenüber erst recht auf.

Selbstvorwürfe, Zerknirschtheit, Schuldzuweisungen an sich selbst, schwächen die eigene Persönlichkeit, führen zunehmend zur Unsicherheit und unterlaufen die emotionale Stabilität.

Wut und Ärger werden erneut „geschluckt“, und langsam stauen sich diese ungelebten Gefühle, um dann wieder als Wutenergie früher oder später entladen zu werden.

Somit kommen wir immer wieder in die gleiche Situation, ohne dass wir eine Lösung erkennen.

Oft flüchten diese Menschen in eine Depression, ziehen sich zurück und verleugnen ihre wahren Gefühle und Bedürfnisse ständig mehr, bis sie selbst glauben, ohne Gefühl zu sein.

Es kommt zum Gefühl der Gefühllosigkeit.

Lassen Sie es nicht soweit kommen, stehen Sie für sich ein.

Einen goldenen Oktober wünscht Ihnen

Marlit Seifert