

September

Wut, Schuld und Scham

Die Scham erdrückt uns, sodass wir nichts sagen, wenn es uns gut täte.

Die Schuld ängstigt uns, und so tun wir nicht das, was zu tun hilfreich wäre.

Die Wut macht uns blind, sodass wir Dinge tun, die wir später bereuen.
(L. Larsson, GfK)

Wer seine Gefühlsregungen unterdrückt, hat weniger Ausdauer beim Lösen von Denkaufgaben.

Gefühle verhelfen uns, emotionale Details besser im Gedächtnis zu behalten.

Menschen, die ihre Gefühle stets unter Kontrolle haben, wirken meist unsympathischer und uninteressanter.

Menschen, die ihre Gefühle wie Wut, Schuld, Scham, Trauer oder Angst verbergen, lieber herunterschlucken, sind im Durchschnitt pessimistischer und weniger selbstbewusst.

Sie neigen zu Depressionen und zu eher oberflächlichen Freundschaften.

Ein Beispiel: Wird ein Mensch beschämt, also vorgeführt, dann kann er wütend werden, oder wird in seiner Gegenwehr innerlich gebremst.

Wut wird ihm dann möglicherweise als Schwäche ausgelegt, und somit wird er sich seiner Wut schämen.

Wehrt sich dieser Mensch nicht auf den Angriff, wirkt wie gelähmt, so kann ihm vorgehalten werden, dass er doch die Kraft zur Gegenwehr hätte aufbringen können, bzw. müssen.

Die Folge ist eine dauernde Anspannung und Angst vor Situationen, die konfliktreich sind.

Der Mensch wird Vermeidungsstrategien entwickeln. Dabei werden sich die unterdrückten Gefühle irgendwann über die Körperebene einen Ausgang verschaffen.

Es kann zu Depressionen, Gleichgewichtsstörungen, Essstörungen und anderen Symptomen kommen.

Achten Sie auf ihre Gefühle, hinterfragen Sie sie und ergründen Sie ihren Ursprung.

Sie werden sich mehr und mehr verstehen und ihren Wert **selbst** neu bestimmen.