Wut

Rationale Wut für unsere Freiheit und Demokratie

An Tagen wie diesen …



Bild von pavlelederer2 auf Pixabay

Es gibt sie, diese Tage, wo man das Gefühl hat ***‚mit dem linken Bein zuerst aufgestanden zu sein‘;***

es gibt Tage, da scheint es einfach keinen Grund zu geben, warum man nicht bester Laune ist und Vieles nicht leicht von der Hand geht;
es gibt Tage, an denen wünschte man sich, dass er (noch) gar

nicht begonnen hätte, mit der Chance, anders zu beginnen;
es gibt Tage, da fühlt man sich einfach ‚fehl am Platze' …

Heute ist ein solcher Tag für mich.

Menschen nehmen solche Tage unterschiedlich wahr.
Manche schieben das negative Karma einfach zur Seite; andere hingegen können es nicht so einfach.
Nicht, dass sie nicht wollten; sie können es einfach nicht.

Ich tue mich an solchen Tagen eher schwer damit, komme ins Grübeln, warum es so sei und überlege angestrengt, wie ich wieder in eine gelassenere Haltung kommen kann.

Dabei weiß ich zugleich, dass es wieder andere Tage geben wird.
Also versuche ich, mit diesem ‚miesen Gefühl' durch den Tag zu gehen und zu sagen:
„C'est la vie!" – So ist das Leben!

Also, versuche ich nach vorne zu schauen und erinnere mich daran, dass ich Erfahrungen mit solchen Tagen habe. Daraus kann eine **Resilienz** entstehen, die mir hilft, solche Tage zu überstehen, weil ich weiß:

Solche Tage hat es in der Vergangenheit gegeben und solche Tage wird es auch wieder in der Zukunft geben. Doch dazwischen gab es auch viele schöne und gute Tage.
An Tagen wie diesen geht es darum, dass man in sich hineinhorcht und sich daran erinnert, dass solche Tage auch wieder gehen – oft so plötzlich, wie sie gekommen sind.
Dieses Sich-Zurück-Erinnern an ähnliche Erfahrungen aus der Vergangenheit und wenn ich mir gewahr werde, dass ich solche Situationen in der Vergangenheit gut überstanden habe und auch jetzt die berechtigte Hoffnung haben werde, dass ich diese Situation wieder gut überstehe, ist eine Rückgriff auf meine **Ressourcen**.
Sie werden gebildet auch durch meine Erfahrungen in der Vergangenheit.

Meine Ressourcen sind auch, sich dann zu erinnern, wie man in der Vergangenheit solche Situationen gemeistert hat.
Welche Strategien und Verhaltensweisen waren hilfreich und welche haben mir nicht geholfen, mich vielleicht sogar noch mehr belastet?



Bild von Wim Kantona auf Pixabay

Solche Tage fordern mich, fordern uns heraus.
Gut ist es, wenn man dann nicht untätig bleibt, sondern sich aktiv dieser Situation stellt und damit umgeht.
Dann kann die Stimmung sich ändern, sie ist vielleicht nicht mehr ganz so bleiern schwer wie am Anfang.
Und ich spüre – hoffentlich – dann auch so einen inneren Impuls, der mich handeln lässt.

Und dann sieht die dunkle Welt um mich schon wieder ganz anders aus.

Übrigens: allein jetzt darüber geschrieben zu haben, hilft mir schon.
Ebenso kann es helfen, mit jemandem darüber zu reden, oder

diese Gedanken in sein Tagebuch einzutragen.

Denn ich habe die Erfahrungen gemacht: Alles, was an Belastendes unser Kopf durch Worte oder Bilder (gesprochen, geschrieben oder gemalt) verlassen hat, kann man distanzierter betrachten.

Versuche es einfach mal selber aus!

---

1. Advent

Es gibt eine Zeit nüchterner Sachlichkeit und eine Zeit hoffnungsvoller Gefühle – Advent in dieser dunklen Zeit!

---

wort.neu.schöpfung

Durch Weihnachten bricht eine ’neue‘ Schöpfung an, die alle menschliche Existenz und die ganze Schöpfung nicht der Hoffnungslosigkeit und der Unendlichkeit des Todes überlässt, sondern der ‚Anfang der Ewigkeit‘ wird.