

uns von einem Menschen, etwa dem Partner, abhängig machen, haben wir Angst, ihn zu verlieren, und geraten in eine schwere Krise, wenn er sich von uns trennt.

Wir alle sind mehr oder weniger süchtig nach positiven Gefühlen. Und wir tun fast alles, um uns diese zu verschaffen – auch wenn wir uns damit letztlich selbst schaden oder gar zerstören.

Deshalb ist es geradezu lebensnotwendig, dass wir wissen, wie wir uns auf ungefährliche und unschädliche Weise gute Gefühle machen und uns von lähmenden und negativen Gefühlen befreien können. Davon handelt unsere Gebrauchsanleitung für Gefühle.

# *Die Vertreibung aus dem Paradies. Es war einmal ...*

Als kleine Kinder waren wir unbeschwert, neugierig und voller Tatendrang. Wir sind unvoreingenommen auf andere zugegangen, haben viel gelacht und haben das Leben als ein Abenteuer angesehen. Es gab so viel zu entdecken und alles war spannend und aufregend. Unser Leben glich einem Spielplatz, auf dem wir uns austoben und Spaß haben konnten, ein Rummelplatz voller faszinierender und aufregender Attraktionen, die erlebt und genossen werden wollten. Natürlich waren wir gelegentlich auch traurig, ängstlich und ärgerlich. Aber diese Gefühle hielten nie lange an. Schon nach ein bis zwei Minuten waren wir darüber hinweg und haben

wieder gelacht und Spaß gehabt.

Auf unserem Weg zum Erwachsenwerden haben wir jedoch unsere Unbeschwertheit verloren. Nun sind wir häufiger pessimistisch, wütend, misstrauisch, ängstlich und kritisch. Wir haben Angst vor der Zukunft, Angst vor Ablehnung und Kritik, Angst, nicht zu genügen. Wir machen uns Sorgen und finden wenig Anlässe, zu lachen und unbeschwert zu sein.

## ***Warum haben wir uns gefühlsmäßig verändert?***

Das Leben und die Menschen haben sich nicht verändert, denn auch heute noch

verhalten sich kleine Kinder wie wir damals, als wir klein waren. Wir haben uns verändert.

Das Leben ist immer noch genauso ein Abenteuer wie früher. Das Leben ist immer noch eine große Spielwiese, auf der wir uns austoben können. Was sich geändert hat, ist unsere Einstellung zum Leben, unsere Wahrnehmung des Lebens und der Menschen.

Sie werden nun vielleicht sagen: *Das ist doch ganz normal. In der Kindheit ist man eben unbeschwert. Und überhaupt: Wenn man viel Negatives erlebt und erfahren hat, dann ist es doch ganz verständlich, wenn man nicht unbeschwert und ausgelassen durchs Leben gehen kann.*

Sie haben Recht. Wenn man durch Dreck und Schmutz geht, dann bleibt immer etwas davon an einem hängen. Und so blieb viel Negatives an uns hängen, das heute unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflusst und uns die Welt anders erleben lässt als zu Kindertagen. Der „Dreck“ und „Schmutz“ unserer Kindertage machte uns im Laufe der Zeit zunehmend blind für das Schöne, Positive und Aufregende im Leben.

Was macht man mit Kleidung, die dreckig und staubig ist? Wirft man sie weg? Nein. Man wäscht sie, befreit sie vom Schmutz, und hat so wieder Freude an ihr.

Genauso können wir unser Denken von dem geistigen Schmutz befreien, der unsere Lebenszufriedenheit beeinträchtigt und der uns daran hindert, unser Leben zu