ES IST NICHT IMMER "Alles gut"!

Vom Scheitern, Durchgehen und Aufstehen

#MUTmacherei Dezember 2020

WENN SICH DAS SCHEITERN SO ALLUMFASSEND ANFÜHLT

Wenn ich den Eindruck habe, es geht grad nix...
Alles was ich anpacke geht nicht und kann ich nicht schaffen...

Wenn Du das Gefühl hast, dass gar nix mehr gelingt und dass alles verkehrt ist**...**
Aber stimmt denn das? ALLES geht schief? Überhaupt gar nichts gelingt?!

Wenn Du das realistisch betrachtest, musst Du ehrlich zu Dir sein:

gar Nix gelingen gibt's nicht - es ist nicht möglich!

Du bist vielleicht in der Phase, wo Du Dich selbst nicht mehr gut ertragen kannst und bei Dir selbst nix mehr findest. Dein Blick ist gerade so. Es ist ein Zeichen dafür, dass es Dir richtig schlecht geht. Das ist Deine Realität und die ist Ordnung!

Woher soll man auch Strategien haben, wenn man so eine Phase noch nicht kennt/erlebt hat?!

"HEITER" SCHEITERN...

Es ist wichtig, dass man diese Gefühle zulässt, denn sie sind da und ein Teil von Dir! Und das ist wahrlich nicht immer heiter!

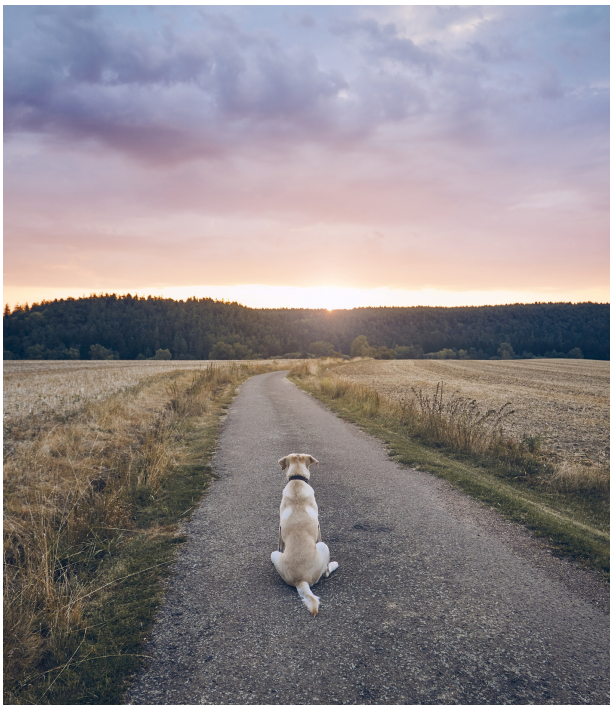
Du kannst sie eine Zeitlang ignorieren, wegdrücken, betäuben,... aber ganz ehrlich: dann holen sie Dich über kurz oder lang manchmal noch heftiger ein! Ganz nach dem Motto:
Aufgeschoben ist nicht aufgehoben!

Also warum dann nicht gleich durchleben? Sie wahrnehmen und fühlen! Denn eigentlich wollen sie dir nur zeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist.

GEFÜHLE SIND WIE HINWEISSCHILDER

Sie zeigen auf, ob dein Lebenstempo, deine Art dein Leben zu leben, Dein Umfeld etc. für Dich stimmig ist, oder eben auch nicht und was wohl für Dich besser wäre.

Und somit ist es völlig in Ordnung, wenn man sich schlecht fühlt, weil man z.B. gerade den Eindruck hat, dass die ganze Welt gegen einen ist (was eigentlich NIE der Fall ist – aber in der eigenen kleinen Wahrnehmungs-Welt halt dann schon 😊).
Irgendetwas wird von deinem System als unstimmig mit deinen Werten, Vorstellungen, Wünschen, usw. bewertet.



MIT SCHWUNG DURCH DAS "JAMMER-TAL"

Ich kann mich in mein gefühltes Jammer-Tal hinsetzen und warten...

Ich kann es aber auch aktiv angehen und ganz bewusst durchschreiten. Denn durch muss ich. Das steht fest, wenn es danach wieder aufwärts gehen soll.

"LASS DICH NICHT SO HÄNGEN! REISS DICH ZAM!"

Ja, das kann schon sein. ABER nicht gleich!

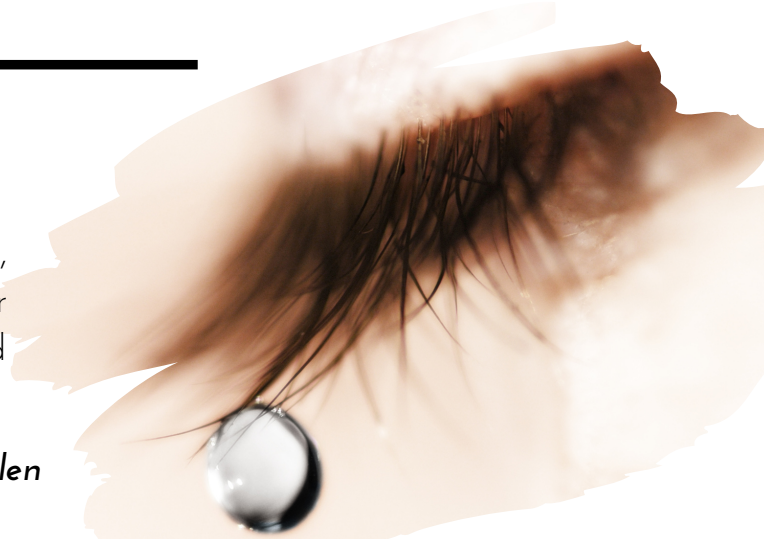
Tipp 1: Leiden auf Zeit

Diese Idee habe ich von einem lieben Freund, der damals mit seinem Liebeskummer so umgegangen ist: Er hatte sich einen Stichtag gesetzt und sich bis dahin erlaubt ALLES zu fühlen, was gerade da ist – in vollen Zügen sein Leid zu durchleben: zu schimpfen, zu weinen, zu zweifeln,**...** . Aber danach ist Schluss!

Ich finde diese eigene Erlaubnis, mich nicht verstellen, nicht „stark" sein zu müssen, als sehr befreiend. Es darf – *und ich darf* – sein, wie es gerade ist! Und das ist gut so!

Es gilt nur ein Tabu: sich und anderen keinen körperlichen Schmerz zu zufügen! Denn dadurch schadest Du Dir mehr, als Du Dir selber hilfst!

WEINEN IST WICHTIG UM GEFÜHLE ZU VERARBEITEN!



Tränen sind nie ein Zeichen von Schwäche, sondern eher ein großes Geschenk, als ein von der Natur gegebenes Heilmittel für Gesundheit und Seele.

*„**Tränen reinigen nicht nur durch ihre antibakteriellen Substanzen unsere Augen, sondern sind auch in der Lage unsere Seele zu reinigen** und diese von großen Belastungen zu befreien, weil durch Ärger, Trauer oder Stress, eine Produktion von bestimmten Substanzen in unserem Körper stattfindet, welche nicht nur den Körper sondern auch die Seele belasten.*

***Jede Träne ist voller Energie, eine Ansammlung von Gefühlen, welche uns dazu verhelfen, positive und negative Gefühle aus unserem Körper auszuleiten**. Unterdrückte Gefühle, somit unterdrückte Tränen werden wie eine Waffe gegen uns selbst eingesetzt, machen uns unglücklich und krank.*

***In den Tränen gibt es gewisse Hormone, welche bei Stress und Belastungen produziert werden und Hormone, welche eine schmerzlindernde Wirkung haben.** Wer aus einer emotionalen Regung heraus Tränen vergießt, produziert dabei Glückshormone und beruhigende Substanzen, welche es vermögen Körper, Geist und Seele wieder aufzubauen."*

(Quelle: GM – Gesundmagazin 11.12.2019, https://gesundmagazin.eu/traenen-die-reinigung-der-seele/)

Tipp 2: Schreiben, schreiben, schreiben,...

Den Tipp einen Brief zu schreiben, um die kreisenden Gedanken sichtbar zu machen, kennen bestimmt einige von euch.

Eine andere Variante finde ich noch befreiender:

SCHREIBE 10 TAGE LANG TÄGLICH EINEN BRIEF!

- Bleib 10 Tage an diesem Thema dran, das dich so aus der Bahn wirft. Schreib den Brief an eine bestimmte Person, oder an das Leben, oder an den „Lieben Gott".
- Wichtig: schreibe ALLES was dir in den Sinn kommt – egal wie die Rechtschreibung, die Grammatik oder dein Sprachgebrauch ist!
- Denke NICHT bewusst nach, sondern lass deine Gefühle von deinem Herzen und die Gedanken direkt von deinem Kopf über den Stift auf das Papier fließen.
- Und wenn gerade kein bewusster Gedanke auftaucht (das ist gerne gleich nach der Anrede, zu Beginn des Briefes), dann schreib das so nieder, wie es Dir in den Sinn kommt:
  „ich weiß grad gar nicht, was ich schreiben soll....blablabla....aber irgendwie nervt mich das jetzt schon..."
  In der Regel geht's dann von allein los und Du wirst überrascht sein, wie schnell Du plötzlich schreiben kannst.
- Wenn Du das Gefühl hast mit dem Brief fertig zu sein, dann falte ihn zusammen und lege ihn weg! **Du wirst ihn nicht mehr lesen!**
- Am nächsten Tag schreibst du wieder an den gleichen Adressaten des ersten Briefes. Das gleiche Thema. Vielleicht die gleichen Sätze. Vielleicht aber auch was Neues? Egal! Denn auch diesen wirst du nicht mehr lesen.

Und so machst Du das, bis du am 10. Tag Deinen 10. Brief in der Hand hältst.

Dann nimmst du alle 10 Briefe, die du ungelesen in einem schönen Ritual entweder verbrennst, oder in gaaaanz kleine Stücke zerreißt und mit einem Verabschiedungsgedanken wegwirfst.

Mir ist es so ergangen, dass meine Briefe mit jedem Tag kürzer und kürzer wurden, ich teilweise gar nichts mehr zu sagen hatte, weil es mir plötzlich egal wurde.

Und das Gefühl, dass es zu diesem Thema aus meiner Sicht nichts mehr zu sagen gibt, stellte sich wohlwollend und beruhigend ein.

Deine Sylvia von der MUTmacherei