

Bitte versteh...

... Gefühle sind oft verwirrend.

Manchmal ist es schwer, die richtigen Worte zu finden.

Ich möchte Gefühle ausdrücken und habe Angst, nicht verstanden zu werden, etwas falsches zu sagen.

Darum drücke ich sie nicht aus.

Es ist oft nicht leicht, offen zu sein.

Ich möchte annehmen, verstehen, nur für Dich da sein und bin doch verschlossen, höre nicht richtig zu, lasse mich ablenken.

Wer seinen Ausdruck nicht findet, kann seine Gefühle nicht stabilisieren.

Die Angst vor Gefühlen ist die vor Unsicherheit, Unmeßbarkeit, und Überraschendem, Nichtvorhersehbarkeit.

Wir vergessen, daß sie die Vermittler zwischen biologischem Vorprogramm und Bewußtsein sind.

Wir vergessen, daß wir mit ihnen die Scheidung von Wichtigem und Unwichtigem unternehmen.

Sie zeigen die Quelle unserer Kraft und die Bedeutung unserer Welt.

Sie sind die Werkzeuge unseres „elan vitale“; Lebensanzeiger!

Bei Angst, Wut, Liebe, Freude, Lust, Leid, Eifersucht und Neid wissen wir morgen: wir sind.

Konrad