

## **Die Entdeckung meines unterirdisch schlummernden Gefühlsvulkans**

### **Hier nun die Fortsetzung der Geschichte...**

Vor ganz, ganz vielen Jahren im Urlaub mit meinen Lieben widerfuhr mir mein Schlüsselerlebnis. Wir hatten einen bestimmten Parkplatz und der war auf einmal besetzt. Eigentlich eine banale, alltägliche Situation, die es für mich aber in sich hatte.

### **Es brodelt**

Ich spürte wie quasi aus dem Nichts die Empörung und Wut in mir hochschoss. Sie waren so heftig, dass ich mich selbst erschrak.

Dann sah ich ein älteres, freundlich lächelndes Ehepaar, welches aus dem Auto ausstieg, dass „meinen“ Parkplatz in Beschlag genommen hatte.

Und nun geschah etwas Außergewöhnliches. In dem Moment, als ich in die freundlichen Gesichter blickte, verrauchte meine Wut so plötzlich wie sie aufgetaucht war. Blitzschnell schoss mir der Gedanke durch den Kopf: Was können denn die beiden dafür, dass ich so sauer bin. Ich habe schließlich kein Anrecht auf den Parkplatz eher ein Gewohnheitsrecht und woher sollten die beiden das wissen?

### **Schmerzhafte Selbsterkenntnis**

Es waren meine unausgesprochenen mir bis dahin unbewussten, automatischen Gedanken bzw. Erwartungen. Das wurde mir im Bruchteil dieser Millisekunde glasklar bewusst. Parallel stieg mir die Schamesröte ins Gesicht. Mir wurde siedendheiß klar, wie absurd, lächerlich und unbegründet meine Wut war.

Eine ausgesprochen schmerzhafte und peinliche Selbsterkenntnis, die sich bei mir eingebrannt hat.



Ich habe meine Lektion gelernt und im Laufe der darauf folgenden Jahrzehnte lernte ich, was sich mir intuitiv im Bruchteil dieser Sekunde fühlbar erschloss.

Professor Gerald Hüther, ein sehr engagierter Neurobiologe, untersucht die Bedingungen des Lernens. Mittlerweile ist er Vorstand und Initiator der Akademie für Potentialentfaltung mit der Zentralstelle in Göttingen. Er betont, dass wir besonders effektiv und wirkungsvoll lernen, wenn wir emotional betroffen oder - und engagiert sind.

Diese Erkenntnis kann ich aus eigener Erfahrung nur bestätigen und Sie bestimmt auch.

### **Was hat sich bei Ihnen eingebrannt?**

Das, was uns in irgendeiner Weise stark berührt oder gerührt hat, speichert unser Gedächtnis problemlos ab: Die erste Liebe, den ersten Liebeskummer, die Freude, wenn uns etwas Wichtiges gelingt etc.

Dieses Schlüsselerlebnis, von den eigenen Gefühlen fast überrollt zu werden, sie dabei und dadurch so intensiv wahrzunehmen, und darüber ins Nachdenken zu kommen, legte bei mir den Grundstein für meine Wende. Ich erkannte, dass ich diejenige bin, die für die Wut verantwortlich ist und diese erzeugt hat. Ursache waren meine mir bis dahin unbewussten, verborgenen, unerfüllten Erwartungen. Dadurch dass sie unerfüllt blieben, wurden sie mir schlagartig bewusst.

### **Finden Sie Ihren Schlüssel**

Für diese Ent-Täuschung bin ich sehr, sehr dankbar. Denn dadurch bekam ich den Schlüssel, meine Gedanken, Gefühle und mein Verhalten in einem anderen Licht, unter einer anderen Perspektive zu sehen. Ich lernte, dass ich meinen Gedanken, Gefühlen und meinem Verhalten nicht hilflos und passiv ausgeliefert bin, sondern dass ich sie aus einer Beobachterinnenperspektive aktiv wahrnehmen, anschauen, analysieren und gegebenenfalls ändern und korrigieren kann.

Dadurch eröffnete sich mir die Chance, im wahrsten Sinne des Wortes **selbstbewusster** zu werden. Vor allem lernte ich dabei, dass ich diejenige bin, die verantwortlich für ihr Denken, Fühlen und ihr Verhalten ist.

### **Gehen Sie auf die Reise**

Ich möchte Sie ermutigen. Trauen Sie sich, genau bei sich selbst hinzuschauen und hinzufühlen. Es ist ein spannendes Abenteuer, seinen automatischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten auf die Spur zu kommen.

Probieren Sie es aus. Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Selbst - Ent - deckung.

Im nächsten Blogbeitrag beschreibe ich Ihnen eine konkrete, kleine, einfache Übung, die ich in meiner Ausbildung in praktischer, integrativer Kognitiver Verhaltenstherapie kennengelernt habe. Sie können Sie überall anwenden und umsetzen, machen spannende Selbsterfahrungen und entdecken sich selbst.

Herzlich Hildegard Maskulinski