

Im See

Mit dem folgenden Gleichnis möchten wir Ihnen zeigen, warum das Wegschieben von Gefühlen Kraft kostet, zu Symptomen führen und uns daran hindern kann, uns weiterzuentwickeln.

Stellen Sie sich vor, Sie schwimmen in einem See. Um Sie herum sind mehrere kleinere Bälle, die auf der Wasseroberfläche umhertreiben: Das sind Ihre Gefühle. Einige wirken freundlich und Sie haben sie gerne in Ihrer Nähe. Einer jedoch erscheint Ihnen bedrohlich. Er treibt auf sie zu – und sobald er Sie erreicht hat, drücken Sie ihn schnell unter Wasser.

Aber – wie es eben die Natur von Bällen ist – drängt er immer wieder zurück und Sie müssen ihn erneut unter Wasser drücken. Das ist anstrengend – und gelingt meist auch nicht, weil der Ball immer wieder unkontrolliert wegrutscht.

Vielleicht finden Sie irgendwann eine Position, um den Ball zu halten – zum Beispiel, indem Sie ihn zwischen die Beine klemmen.

Vielleicht gewöhnen Sie sich irgendwann an diesen Zustand. Auf Dauer ist diese Position jedoch unbequem und anstrengend und vor allem können Sie sich nicht mehr frei bewegen – und sich nicht entspannen.

Und jetzt stellen Sie sich vor, Sie würden diesen bedrohlich wirkenden Ball nicht unter Wasser drücken. Er wäre genauso um Sie herum wie alle anderen Bälle auch. Vielleicht würde er Sie erschrecken und Sie würden erstmal hektisch wegschwimmen. Der Ball aber bliebe da, mal näher – mal weiter weg.

Sie würden bemerken, dass der Ball Sie manchmal irritiert und Ihnen unangenehm ist, wenn er ganz nah bei Ihnen schwimmt. Da Sie ihn aber nicht festhalten, würde er manchmal auch wegtreiben – manchmal so weit weg an den Horizont, dass Sie ihn gar nicht mehr wahrnehmen.

Vor allem aber würde er Sie keine Kraft mehr kosten und Sie könnten sich frei bewegen und schwimmen wie und wohin sie wollen – statt mit einem Ball zu kämpfen.