

NLP und die Schlechtfühlphebie (Auszug aus dem Newsletter 06/09)

Liebe Leute,

auch in NLP-Kreisen gibt es oft die Einstellung, dass "negative" Gefühle wie z.B. Traurigkeit oder Melancholie lieber nicht erlebt werden sollten. Wenn solche Gefühle auftauchen, dann wird schnell "dissoziiert", oder das Gefühl wird "weggeswisht", oder man sucht nach Gründen, die man beheben könnte.

Ist das wirklich nötig?

Wir haben ja auch grundlos gute Laune und brauchen keine Begründung dafür - wieso sollten wir dann nicht auch mal grundlos schlechte Laune haben?

Durch die Unterteilung in "gute" (erwünschte, angenehme) Gefühle und "schlechte" (unerwünschte, unangenehme) Gefühle entsteht eine künstliche Spaltung des Erlebens. Das "Schlechte" wollen wir nur noch loswerden, und wenn das nicht gelingt, stehen wir ihm ohnmächtig, hilflos "gegenüber", und dann kommen Sorgen oder Wut dazu ...

"Unangenehm" ist ein Gefühl dann, wenn wir es nicht annehmen wollen (obwohl es ja schon da ist). Der Widerstand, den wir ihm entgegenbringen, und die Gedanken-Ketten, die dieser Widerstand mit sich bringt, machen es erst zu einem Problem und lassen es schlimmer erscheinen, als es ist.

Der (verständliche und vergebliche) Wunsch, nur "angenehme" Gefühle annehmen zu wollen, wertet einen großen Teil des Erlebens ab.

Das wäre, als würden wir aus der Musik alle Moll-Tonarten verbannen wollen oder alle dunklen Farben aus der Malerei. Wie flach wären dann alle Künste, wie langweilig die Filme, die ohne Spannung, ohne Drama nur aus einem laaaangen Happy-End bestehen würden!

Dittmar Kruse