

## **Auf der Bühne des Lebens oder Tribünenplätze für Gefühle**

Auf der Bühne des Lebens nehmen unsere Gefühle verschiedene Rollen und Plätze ein: In der Jugend und als junge Erwachsene ist es die "Spielerrolle" in der Wichtigkeit von Hauptakteuren. Unsere Gefühle leben dann als "Stars" auf der Hauptbühne, und zwar in voller Präsenz: Sie sind da, aus uns heraus und wegen uns, sprudeln wie eine Fontäne aus unserer ureigenen Quelle, erfrischend und spritzig.

In späteren Jahren, insbesondere dem Seniorenalter, verfühlen sie sich auf eine andere Seite, nehmen Plätze auf der Tribüne ein. Unsere Wohl-Gefühle entstehen nun beim Schauen und Betrachten, dem augenfälligen und herzöffnenden Teilhaben am Glücklichein anderer.

In ungünstiger, meist wehleidig-sinnierender Stimmungslage ist es so, dass die Gefühle dann wie "Leihgaben" erscheinen - **n**ur kurze Zeit, da begrenzt haltbar, zweifelsohne für Momente intensiv wirksam, sogar glücklichmachend - aber leider nicht wirklich "u n s e r" ...

Wie umgehen mit diesen "Tribünenplatzgefühlen?"

Ich denke, am besten ist es, ihr Eigenleben zuzulassen, den "Seitenwechsel" als "natürlich" zu akzeptieren und stets der Sehnsucht Nahrung zu geben:

Einmal wieder mit ganz großen Gefühlen auf der Bühne des Lebens zu stehen nach dem Motto: heilsam glauben, heiß lieben, hilfreich hoffen.

© **Ikka**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)