



PERLAGE #19

< w o h l • f ü h • l e n >

Unsere Welt ist durcheinander.

Ich denke, bei all dem Trennenden heutzutage, den unterschiedlichen Ansichten und Ängsten, ist das wahrscheinlich der kleinste gemeinsame Nenner, auf den wir uns alle einigen könnten. Unsere kleinen und großen Leben, ob im Büro oder zu Hause, sind gehörig aufgewühlt. So wie die Welt 2019 war, ist sie heute nicht mehr: Statt Schnorcheln im Roten Meer Wandern vor der Haustür, statt Kaffeepause mit Kollegen Videokonferenzen im Homeoffice, statt Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt Halma mit den Kindern.

Die Menschen, mit denen ich in Kontakt gerate, gehen ganz unterschiedlich mit diesen Veränderungen um. Trotz der reduzierten Möglichkeiten sind viele noch gestresster als sonst. Aber ich treffe auch auf einige, die bewundernswert Gleichmut zeigen. Wie schaffen die das?

Ganz allgemein hilft es immer, die Situation ruhig und objektiv zu betrachten und zu fragen, was hat das eigentlich überhaupt mit mir zu tun? Vielleicht kommt der Eine oder Andere zu der Erkenntnis, dass wir in gewisser Weise die Ruhe verordnet bekommen, nach der wir uns alle so sehr gesehnt haben. Warum dieses Angebot nicht annehmen und sonstige Sorgen einfach ignorieren. Es geht immer irgendwie weiter.

Ich erinnere mich oft an meinen Opa, der im Krieg viele schlimme Dinge erleben musste und am Ende seines Lebens meine manchmal bitterlich weinende Tochter liebevoll schmunzelnd tröstete: „Nicht traurig sein, die Mama ist doch da, du frierst nicht, hast ein warmes Dach über dem Kopf und etwas zu essen.“ Wie weise.

Wer liebende Menschen um sich weiß und es versteht, sich *wohlzufühlen*, der hat alles, was er braucht.

Ursprünglich bedeutete das Wort „*wohl*“ übrigens ganz einfach „*gewollt/gewünscht*“. Im tieferen Sinne geht es beim Wohlfühlen also darum, sich selbst bewusst-gewollt in einem Zustand wahrzunehmen.

Interessant ist, wie Menschen sich fühlen *wollen*, bestimmt auch, ob andere ihre Emotionen beeinflussen können*. Je nachdem, wofür sich der Mensch entscheidet, ist er empfänglich für genau diese Emotionen seiner Mitmenschen, sei es Ärger oder Freude. Es ist also sehr wichtig, bewusst zu wählen.

Und bei Alledem kann Ruhe ungemein hilfreich sein, egal was die Welt da draußen gerade so bewegt. Also: Laßt uns die Zeit zum Wohlfühlen nutzen!

* Stanford University:

<https://news.stanford.edu/2019/06/13/examining-peoples-emotions-influenced-others/>