LÖSUNG AB 2

VOM ICHBEZOGENEN ERLEBEN ZUR BEFREIUNG

AUFGABEN

1. **Betrachtet das Bild, versetzt euch in die Lage und tauscht euch aus.**
   Die SuS schildern und interpretieren ichbezogenes Erleben.

2. **Kann man intellektuell seine Gefühle steuern? Begründet die Antwort.**
   Gefühle sind intellektuell begrenzt steuerbar („Man nimmt sich zusammen."). Sich von Störgefühlen intellektuell zu befreien ist schwierig. Man braucht Einsicht zur Vergänglichkeit der Störgefühle und muss dann sein Verhalten ändern.

3. **Beschreibt eine Situation, die von Menschen gefühlsmäßig unterschiedlich oder sogar entgegengesetzt erlebt wird.**
   z.B: Fans von unterschiedlichen Fußballklubs; Axel ist verliebt in Lea, Paul findet Lea zickig und hässlich. Vorlieben und Abneigungen färben das Erleben.

4. **Ist es möglich, sein Erleben so zu steuern, dass man ständig froh ist? Begründet die Antwort.**
   Ähnlich wie bei den störenden Gefühlen, ist der intellektuelle Einfluss auf angenehme Gefühle begrenzt. Man kann nicht verstandesmäßig befehlen: „Ich will jetzt immer ausgeglichen und froh sein."

5. **Wie erleben glückliche bzw. depressive Menschen die Welt?**
   Glückliche Menschen finden alle und alles freudvoll oder interessant. Die Kraft dieser positiven Grundeinstellung „entkräftet" schwierige Situationen und Störungen. Depressive Menschen sehen nur das Schwierige, Beängstigende, die Probleme und können keine Möglichkeiten und Chancen erkennen.

6. **Erzählt euch Situationen, in denen ihr einen Menschen zumindest vorübergehend froh gemacht habt. Wie fühlte sich das an?**
   Es fühlt sich gut an. Man ist selbst glücklich.

7. **Was hindert dich manchmal daran, etwas für andere zu tun?**
   Eigene Bequemlichkeit, ebenso wie Passivität und Selbstbezogenheit, auch mangelnder Mut oder die mangelnde Erkenntnis, dass sinnvolles Tun glücklich macht, können Hinderungsgründe sein. Auch Unsicherheit bzgl. der Einschätzung einer Situation, man hat es gut gemeint, aber es kam schlecht an.

8. **Lehnt euch möglichst unabgelenkt eine Minute zurück, schließt die Augen und beobachtet, was im eigenen Geist passiert.**
   Der Geist schwankt sowohl zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her als auch zu anderen Orten (man denkt zum Beispiel an das unaufgeräumte Zimmer). Es entwickeln sich Gefühle zum Gedachten, welche aber in der jetzigen Situation nicht relevant sind.

Fazit:
Wenn man in seinen eigenen Störgefühlen verstrickt ist, kann man nicht frei handeln. Man ist unglücklich und begrenzt. Man denkt im Kreis, nimmt sich zu wichtig und erkennt die Lage nicht. Man erlebt wie durch eine gefärbte Brille.