

Fachtext Prävention

Detektiv in eigener Sache

Ist es Wut, Trauer oder Langeweile? Teilweise sind wir Menschen gefordert, unseren Gefühlszustand zu erkennen. Aus Sicht der Prävention ist dies lohnenswert. Diese Erfahrung macht auch der siebenjährige Junge, der seit einigen Wochen mit schweren Gefühlen wie Trauer, Unsicherheit und Angst ringt. Seine Antwort – "Ich fühle mich wie ein Detektiv. Ich suche so lange, bis ich wieder glücklich bin." – bietet Anlass zu einigen Gedanken. Nicht jede Krise verhilft zu neuen Erkenntnissen. Dennoch birgt sein Bild des "Suchenden" das Vertrauen, dass schwere Gefühle kommen und gehen.

Ein bewusster Umgang mit Gefühlen kann vor Sucht schützen. Warum?

Menschen, die ihre Befindlichkeit wahrnehmen, leben gesünder. Die eigene Befindlichkeit in Worte zu fassen, schafft Distanz zum Erlebten und begünstigt eine Veränderung.

Menschen, die starke Gefühle ausdrücken, erfahren Verständnis und Mitgefühl. In Beziehung zu anderen Menschen werden intensive Gefühle erlebt. Gelingt es uns Liebe, Wut oder Scham auszudrücken, können Aussenstehende unser Verhalten besser nachvollziehen

Menschen, die Gefühle reflektieren, handeln mit Selbstvertrauen. Gefühle beeinflussen unser Handeln. Angst kann lähmen oder dazu inspirieren, mutig zu sein.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen den Mut, Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und loszulassen. Daher gerne die Frage an Sie: Wie geht es Ihnen?

*Ursula Gassmann, Ressort Frühe Kindheit
Akzent Prävention und Suchttherapie
Herbst 2022*

ÜBER AKZENT PRÄVENTION UND SUCHTTHERAPIE

Im Auftrag des Kantons und dessen Gemeinden setzt sich Akzent Prävention und Suchttherapie für ein Leben ohne Sucht ein. Der Bereich Prävention berät und begleitet Fachpersonen bei Projekten zur Stärkung der Lebenskompetenzen.



Der gesunde Umgang mit Gefühlen ist Übungssache und fordert besonders in den ersten Lebensjahren Kinder und ihr Umfeld. Auf der Seite '**Starke Gefühle**' finden Sie Hintergrundwissen und Alltagsideen. www.akzent-luzern.ch/gefuehle



Wer seine Befindlichkeit kennt, lebt gesünder – und leistet zugleich Suchtprävention.

Zum kostenlosen Abdruck (Bildquelle: Pexels / Monstera)