

Negativ

Mit dem Wort negativ verbinden wir meistens nichts Gutes. Im Sprachgebrauch steht es für „Verneinung“. Und so sagen wir leicht auch innerlich „nein“ zu unseren negativen Erfahrungen oder zu dem, was wir an uns selbst negativ finden.

Von Menschen mit negativen Einstellungen fühlen wir uns genervt bzw. energetisch ausgesaugt - das Negative hat was von der eigenen guten Stimmung genommen.

Vom Verstand her wissen wir sehr wohl, dass Negatives zum Leben dazu gehört und doch wünschen wir uns von Herzen, dass wir möglichst nur Positives erleben.

Ein möglicher Denkwandel lässt sich veranschaulichen mit einem Beispiel, was wir heute, im Zeitalter der digitalen Fotografie, kaum noch kennen.

Ich meine die Zeit, als wir noch einen Film in den Fotoapparat einlegten, unsere Foto's knipsten bis der Film voll war und ihn dann zum Entwickeln brachten.

Die Negative in der Fotografie sind die belichteten und entwickelten Bildträger, von denen Abbilder - sprich Positive - hergestellt werden.

Übertragen auf unser Leben können wir von Negativen auch positive Abbilder herstellen, indem wir das Negative belichten.

Licht können wir dabei sinnbildlich für Aufmerksamkeit, Anerkennung und Wertschätzung sehen.

Wenn wir unsere negativen Erfahrungen mit Wertschätzung betrachten, entdecken wir, wo wir hinzu gelernt haben bzw. was daraus Positives entstanden ist. Wir sollten uns selbst anerkennen, wenn wir stärker waren, als wir uns vorher einschätzten und quasi über uns hinaus gewachsen sind. Viele ungewollte Veränderungen entpuppen sich im Rückblick als sinnvoll bzw. bereichernd und lassen Verlorenes in einem neuen Licht erscheinen.

Wir vervollständigen unser Bild von einer Situation, wenn wir dem Negativen auch das Positive hinzufügen. Daraus schöpfen wir Kraft für zukünftige Situationen.

Nur wenn wir selbst unsere entwickelten Stärken anerkennen, können diese zur Kraftquelle werden.

Ein Sprichwort sagt zwar „Eigenlob stinkt“ - sinnvoller finde ich „Eigenlob stimmt“.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gutes Entdecken neuer Kraftquellen.

Heidi Gottschalk