

*Mein Name ist Sophie und ich denke, die Mischung macht's.*

*Immer eitel Sonnenschein wäre nur das Gelbe vom Ei, und es fehlte das Weiße drumherum und eine Prise Salz. Für Veganer klingt das Beispiel wahrscheinlich abwegig. Man kann sich das Ganze stattdessen allerdings auch mit Müsli vorstellen und nur die Rosinen herauspicken. Wahrscheinlich hängen die einem ebenfalls irgendwann zum Hals heraus.*

*Prinzipiell nehmen wir mit gemischten Gefühlen am Leben teil. Zur emotionalen Grundausstattung gehören: Freude, Angst, Wut, Ekel, Scham und Schuld. Sie haben alle ihre Daseins-Berechtigung, dummerweise fühlt sich nur eines davon gut und richtig an, die anderen versucht man meistens im Keim zu ersticken. Lieber einen großen Bogen um schlechte, als unangenehm empfundene machen. Es gibt unterschiedlichste Strategien zur Vermeidung, allen gemeinsam ist die Vermeidung. Da wird verdrängt, betäubt und bestritten, was das Zeug hält. Die Streberei nach ewigem Glück ist allerdings genauso bedenklich wie ungezügelter Wutbürgertum mit Schaum vor dem Mund.*

*Am liebsten möchte ich alle Gefühle ernst nehmen, sie anerkennen und aushalten können, jedoch ohne mich hineinzuschrauben. Wie das geht? Nun, ich habe sie sowieso ein Leben lang an der Backe. Sie kommen bei jeder sich bietenden Gelegenheit zur Stippvisite vorbei, verziehen sich jedoch idealerweise wieder nach angemessener Zeit. Als gute Gastgeberin biete ich ihnen einen Platz an und widme mich ihnen, bevor sie sich wieder rasch verabschieden und sogar sagen: „Bleib´ sitzen, ich finde alleine hinaus“. In der Regel bringt jedes Gefühl ein Geschenk mit. Seltsamerweise bin ich davon immer wieder überrascht.*

