

Ella Pachowsky (7a)

Liebes Tagebuch

20.12.23 Montag

Liebes Tagebuch! „Was mich bewegt...?“ Diese Frage hat unser Lehrer uns heute gestellt. Natürlich bewegt mich meine Familie, die Schule und noch vieles Anderes. Aber was bewegt mich wirklich? Worauf treffe ich täglich? Was prägt mich? Glück. Liebe. Freude. Aber auch Hass. Trauer. Wut. Kurz gesagt: Emotionen. Emotionen sind überall. Ich habe Emotionen. Meine Freunde, aber auch meine Feinde haben Emotionen. Emotionen überwältigen jeden Schutzmechanismus des Körpers und des Geistes. Man kann sie nicht einfach abschalten, sondern muss lernen, mit ihnen zu leben. Wenn ich morgens aufstehe, spüre ich etwas, genauso wie wenn ich abends einschlafe. Wenn man mit seinen Emotionen nicht umgehen kann, fangen sie an, dich zu kontrollieren. Du tust Dinge, die du, wenn du ruhiger wärest, nicht tun würdest. Emotionen sind so stark, dass du an ihnen zerbrechen kannst. Sie können dir aber auch helfen, dich aufmuntern oder dir einfach an den schlimmsten Tagen zur Seite stehen. Sie können überall und durch alles angeregt, aber auch gelindert werden.

31.12.23 Sonntag

Liebes Tagebuch! Ich freue mich so! Heute ist Silvester! Ich fand das Skifahren heute traumhaft. Gleich gehe ich mit meiner Familie Essen. Ich bin so aufgeregt auf das nächste Jahr!

4.1.24 Donnerstag

Liebes Tagebuch! Frohes Neues Jahr! Ich bin heute aus dem Skiurlaub zurückgekommen. Es war so schön! Aber die Frage, die unser Lehrer uns gestellt hat, lässt mich einfach nicht los. Ich habe die letzten Tage mal mehr darauf geachtet und mir ist aufgefallen, dass Emotionen so viel mehr sind, als man denkt! Ich habe bemerkt, dass Gefühle oft nicht einzeln kommen, sondern mehrere zur gleichen Zeit. Als ich auf der Piste umgefahren wurde, spürte ich natürlich Schmerz, aber auch so eine Wut! Warum passen diese blöden Snowboarder nicht einfach besser auf, wo sie hinfahren? Als sich herausstellte, dass ich mir dadurch meine Hand geprellt habe, wurde die Wut noch stärker. Allerdings kam dadurch noch ein weiteres Gefühl. Trauer. Trauer, weil ich jetzt keine Handbewegungen mehr machen kann. Es kann aber auch bei guten Emotionen zu einer Ansammlung kommen. Ich glaube, dass die Ansammlung von Vorfreude und Stolz sehr oft vorkommen. Zum Beispiel an Silvester. Man ist glücklich, dass man das letzte Jahr gut überstanden hat, freut sich aber auch auf das nächste Jahr. Gedanken wie diese helfen mir, mich selbst besser zu verstehen. Ich kann meine Emotionen besser nutzen, um meine Wünsche zu erfüllen. Auch wenn sie manchmal schwer sind, würde ich Emotionen niemals aufgeben.

