



Ort des Fühlens

von Erika Luzia Lüthi

Der Ort des Fühlens liegt im Nordosten der Insel des Fühlens und gab der Insel den Namen. Er ist bunt, voller Farben mit den verschiedensten Nuancen. Die unterschiedlichsten Stile von Gebäuden haben nebeneinander Platz, ohne dass diese Vielfalt jemanden stört. Es wird hier immer wieder umgebaut, neu konstruiert, frisch gestrichen, geschlossene Türen geöffnet, offene Türen plötzlich ohne sichtbaren Grund geschlossen. Die Öffnungszeiten der Geschäfte können jeden Tag anders sein. Es herrscht ein emsiges Treiben. Durch laute Stimmen lässt sich niemand stören. Es kann sein, dass Sie mit jemandem aus dem Ort sprechen und diese Person in Tränen ausbricht oder plötzlich davonläuft. Es kann sein,

dass jemand seine Freude mit Ihnen teilen will und Sie spontan zu einem Fest einlädt. Gehen Sie ungeniert mit und geniessen Sie es!

Der Ort des Fühlens heisst Sie herzlich willkommen. Die Menschen, die am Ort des Fühlens wohnen, sind sich seiner Wichtigkeit bewusst. Gefühle können genauso Informationen sein wie Gedanken. Somit ist dieser Ort voller Informationen für Sie, für Ihre Reise und Ihr Lesen in und Ihr Lernen aus der Wirklichkeit. Das Besondere daran ist: Gefühle unterliegen nicht der Beurteilung falsch oder richtig, sondern sie sind einfach da, sowohl für Sie als auch für Ihre Mitreisenden und all die Menschen, denen Sie begegnen. Sie sind eine Tatsache – genau zugeschnitten auf die Person, die sie spürt.

Am Ort des Fühlens lernen Sie die Intelligenz und die Kraft der Gefühle erkennen, schätzen und nutzen.

Am Ort des Fühlens werden Sie ermutigt, sich Ihrer Gefühle bewusst zu werden, sie zu erkennen und zu benennen. Sie erhalten die Möglichkeit, die bunte Palette der Gefühle zu erforschen, Gefühle als Ihre ständigen Begleiter zu akzeptieren. Sie lernen den Zusammenhang zwischen Reiz und Handeln kennen und die entsprechenden Affekte zu regulieren, umzuwandeln und als neue Verhaltensmuster zu integrieren.

Am Ort des Fühlens haben Sie die Möglichkeit, Ihre Gefühle und deren Deutung als eine Antwort auf sich selbst, auf die anderen und auf das Leben zu entdecken.

Im Ort des Fühlens können Sie verschiedene Häuser mit spezifischen Ausstellungen besuchen. Diese Häuser zeigen Ihnen unterschiedliche Aspekte zur Welt des Fühlens: Haus der Emotionen, Haus der Gefühle, Haus der Wechselwirkung und das Gasthaus der Gefühle zum Umgang mit Gefühlen. Das Haus des Körpers befindet sich diagonal am Rand der Berge der Liebe und der Dankbarkeit am anderen Ende der Insel des Fühlens.

Im Ort des Fühlens werden schon lange die Gefühle erforscht mit folgenden drei Ansätzen: Wir können Gefühle durcharbeiten, erklären, verstehen, ihnen Ausdruck verleihen. Wir können sie beobachten. Wir können sie ganz fühlen und nichts tun, d.h. uns bewusst den Gefühlen hinwenden, sie geschehen lassen: die Gefühle dürfen einen ganz erfassen, sie dürfen ganz und gar gefühlt, erlebt und gegeben falls auch erlitten werden. Diese Art von Zuwendung ist ein natürliches Geschehen lassen. Sie werden im Ort des Fühlens allen drei Forschungsansätzen immer wieder begegnen.

Haus der Gefühle

Das Haus der Gefühle hat die Form eines Quaders, dessen längere Seite gegen oben gerichtet ist. Es hat keine Fenster. Das Licht scheint über ein offenes Dach direkt ins Haus. Jede Seite des Hauses ist mit je einem verschiedenen Gesicht bemalt. Auf der einen Seite lacht es, auf einer anderen Seite zeigt es Trauer, auf der dritten Seite ist die Wut gut erkennbar und auf der anderen Seite ist die Freude spürbar. Mitten im Haus steht ein grosser Baum – der Baum des Hinspürens. Dieser Baum wächst bis über die Dachöffnung hinaus. Über eine Wendeltreppe können Sie bis in seine Krone hineinsteigen. Je höher Sie kommen, desto mehr Licht können Sie wahrnehmen.

In diesem Haus beobachten und sammeln Sie unterschiedliche Gefühle, erfahren was passieren kann, wenn Sie Ihre Gefühle unterdrücken, unterscheiden Sie angenehme von unangenehmen, aktivierende von deaktivierenden Gefühlen. Sie nehmen Gefühle als

Reaktion auf eine Situation wahr und erforschen deren Wirkung. Sie werden ermutigt, Ihren Gefühlen Raum zu geben.

Sich den Gefühlen bewusst werden

«Unser Leben ist eine ständige Abfolge von verschiedenen Zuständen und Gefühlen. Nichts ist bleibend, nichts ist unbeweglich.» Milidapana

Gefühle sind im Gegensatz zu den Emotionen bewusst. Wir können diese Reflexe verstehen und verarbeiten. Gefühle sind Zustände, die eine bestimmte Dauer haben.

Wenn wir Gefühle als Zustände, die eine bestimmte Dauer haben, definieren, so können

Schmerz, Angst, Wut, Trauer, Eifersucht und Freude, Interesse, Glück, Staunen, Lust sich abwechseln.

Ärger, Wut, Ungeduld, Gereiztheit, Angst, Sorge, Unsicherheit, Stress, Abneigung und Freundlichkeit, Geduld, Flexibilität, Toleranz, Neugierde, Bescheidenheit, Ruhe und Entspannung in Bewegung sein.

Und so kann uns für einen Augenblick

das Gefühl der Freude unser Herz höher hüpfen lassen, uns erheitern, uns motivieren, uns Dankbarkeit spüren lassen etc.

das Gefühl des Staunens uns verblüffen oder uns verwundern, uns überraschen, uns neugierig machen, begeistern, uns irritieren oder uns ruhig werden lassen etc.

das Gefühl der Zurückhaltung uns zögern, zweifeln lassen, uns schlecht entscheiden lassen...

das Gefühl der Scham uns beschämen, peinlich berühren, in uns ein Blamiert- oder Blossgestelltsein erwecken...

Angst uns bangen, fürchten, erschrecken, zaghaft sein, uns verunsichern, uns entsetzen lassen...

Aktiv und Kreativ

Welche zusätzlichen Gefühlszustände kennen Sie? Welche Auswirkungen haben sie auf Sie?

Welche der obengenannten kennen Sie bei sich selbst, kommen Ihnen bekannt vor?

Welche nehmen Sie bei sich am häufigsten wahr? Welche sind Ihnen eher fremd? Welche haben Sie bewusst nicht gewählt, weil es Ihnen zu heikel ist, sich damit auseinanderzusetzen?

In welchen Situationen sprechen Sie über Ihre Gefühle, in welchen nicht? Was sind Ihre guten Gründe dies zu tun oder nicht zu tun? Was könnte passieren, wenn Sie Ihre Gefühle aussprechen würden?

Mit wem sprechen Sie gerne über Ihre Gefühle?

Mit welchen Gefühlen möchten Sie lernen, anders umgehen zu können?

Wie fühlen Sie sich, zum Beispiel wenn Sie sich verstanden fühlen, wenn Sie in Ihrem Element sind oder Sie verunsichert sind? Wenn Sie mögen, können Sie weitere Beispiele anfügen.

Wie fühlen Sie sich jetzt gerade?

Gefühle beobachten

Wenn Sie auf Ihren Tag zurückblicken oder auf die soeben letzte erlebte Stunde: In welcher Stimmung waren Sie? Welche Gefühle haben Sie begleitet?

Gefühle sammeln

Vielleicht mögen Sie sich während eines Tages, einer Woche beobachten und in einem Korb Ihre verschiedensten Gefühle sammeln: Freude, Druck, Schmerz, Wut, Neid, Eifersucht, Missgunst, Dankbarkeit etc. Schreiben Sie jeweils jedes in Ihnen beobachtete Gefühl auf einen Zettel und legen Sie sie in den Korb.

Von Zeit zu Zeit können Sie innehalten und einen der Zettel ziehen, dem gezogenen Gefühl eine Form oder eine Farbe geben oder für dieses Gefühl ein Symbol, malen oder mit Materialien gestalten. Wenn Sie ein kleines Kartenset von sechs bis acht Gefühlen haben, können Sie sich eine entsprechende Karte zur Illustration Ihrer Gefühle eines Tages oder einer Begebenheit ziehen oder legen. Dazu können Sie auch andere Menschen, grosse und kleine, einladen.

Musik hören

Konzentrieren Sie sich beim Musik hören auf die Gefühle, die diese Musik in Ihnen auslöst.

Erforschen der Gefühlswelt

Dazu brauchen Sie zwei runde gleichgrosse Kreise aus Halbkarton und eine Rundkopfklemme. Auf dem einen Karton ziehen Sie vom Mittelpunkt her Linien in gleichem Abstand bis an den Rand und schreiben in diese Spalten, verschiedene Gefühle. Auf dem andern Karton schneiden Sie einmal eine Spalte in der gleichen Grösse aus. Die Rundkopfklemme stecken Sie in die Mitte. Nun können Sie von Gefühl zu Gefühl drehen bis zu demjenigen, das für Sie passt. So können Sie während des ganzen Tages Ihre Gefühlswelt erforschen.

Aspekte von Gefühlen

Gefühle sind wertvoll: sie treten nicht ohne Grund auf.

Gefühle sind individuell: eine Situation oder Begebenheit kann je nach Person unterschiedliche Gefühle auslösen.

Gefühle sind wahr: sie sind, es gibt nichts zu diskutieren, höchstens zu klären.

Gefühle empfinden

Im Grunde genommen gibt es keine negativen oder positiven Gefühle. Diese Einteilung ist eine Wertung. Wir teilen die Gefühle ein und bilden unser persönliches Konstrukt der Gefühle entsprechend der Konstrukte unseres Denkens.

Gefühle können als angenehm oder unangenehm empfunden werden, als aktivierend oder desaktivierend, als stimmig oder unstimmig. Und dies gilt einfach für die entsprechende Person, die diese Gefühle hat. Die Gefühle können uns als Barometer für unsere Handlungen und als Entscheidungsgrundlage dienen. Sie können wie eine innere Stimmgabel oder ein Kompass wirken.

Der Sinn der Gefühle kann durch ein exaktes eigenes Nachdenken und Analysieren allein nicht herausgefunden werden. Sie können nur gefühlt werden. Nur so können Gefühle Auskunft darüber geben, ob das, was wir gerade erleben zu unseren Vorstellungen, unseren Wahrnehmungen, zu unserem Denken und Handeln, zu unseren Erfahrungen und Werten Sinn macht oder nicht. Im ersteren Fall haben wir ein angenehmes Gefühl und im zweiten Fall ein unangenehmes.

Ohne weiteres können wir angenehme Situationen mit unangenehmen Gefühlen aufladen: zum Beispiel kann ich den Job, den ich habe, als absoluten Glückstreffer empfinden und mich gleichzeitig mit der Frage quälen, was ist, wenn ich ihn verliere? Diese Verlust- oder Angstgefühle bewirken, dass wir Angenehmes gar nicht richtig geniessen können. Wir freuen uns für nur kurze Momente und taxieren das nächste Ereignis gleich wieder als unangenehm. Auch Unangenehmes lässt sich auf diese Art und Weise noch unangenehmer machen. (Quelle: Beatrice Heller und Franziska Meier)

Eine stärkere Orientierung auf das universelle Ganze, auf etwas, das grösser ist als wir selbst, und eine schwächere Orientierung auf situative Gegebenheiten kann uns helfen, uns von negativen Situationen so weit wie möglich zu lösen.

Aktiv und Kreativ

Angenehme oder unangenehme Gefühle, aktivierende oder desaktivierende Gefühle, stimmige oder unstimmige Gefühle: Erlauben Sie sich dies so in Ihrem Alltag wahrzunehmen, darauf zu hören und daraus zu handeln? Wo sollten Sie dies schon längstens tun?

Gefühle nicht wahrnehmen

Es können auch Dinge und Gefühle, die einfach nicht sein dürfen und nicht angebracht sind, aus der bewussten Wahrnehmung weggeschoben werden: sie werden ignoriert, verleugnet, verharmlost, versachlicht oder durch Ablenkungen jeglicher Art in den Hintergrund geschoben. Wenn wir unsere Gefühle nicht wahrnehmen und beachten, projizieren wir sie gerne in destruktiver Weise auf andere.

Emotionen und Gefühle wirken als Energien auf der mentalen, psychischen und physischen Ebene. Gerade nicht wahrgenommene, unterdrückte Gefühle und Emotionen können auf subtile Art und Weise belasten. Zum Beispiel auf der mentalen Ebene sind sie irgendwo im Hinterkopf anwesend oder hocken uns auf den Schultern, auf der psychischen Ebene lassen sie uns nicht geniessen, Freude der kleinen Dinge und Augenblicke nicht sehen oder uns schon übers nächste kommende Ungeschick sorgen,

auf der körperlichen Ebene fühlen wir uns verspannt und sie können den Körper krank machen.

Aktiv und Kreativ

Weggeschobene Gefühle

Setzen Sie sich bequem hin, atmen Sie tief ein und aus. Atmen Sie in Ihren Bauchraum, bis er sich entspannt anfühlt. Gehen Sie mit Ihrer Gefühlswelt in Kontakt. Beobachten Sie, was sich in Ihrer Gefühlswelt abspielt und welche Gefühle anwesend und gut spürbar sind. Schauen Sie gut hin, ob es Gefühle gibt, die sich verstecken und die sich nicht zeigen wollen. Vielleicht können Sie ein Zipfelchen oder eine entsprechende Form oder Farbe oder einen Duft oder einen Lufthauch spüren, der Ihnen verrät, dass da noch etwas anderes ist. Versuchen Sie mit viel Liebe und Phantasie mit diesen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Stellen Sie Ihnen folgende Fragen: Hast du eine Botschaft für mich? Was kann ich für dich tun, dass du dich zeigen magst? Wie kann ich dich ermutigen? Vielleicht auch: wie kann ich dich heilen? Was braucht es in meiner Entwicklung, dass du dich nicht mehr verstecken musst?

Angenehme Gefühle stärken

Angenehme Gefühle wie Freundlichkeit, Mitgefühl, Zufriedenheit oder Dankbarkeit können Sie in sich selbst wecken. Beginnen Sie mit kleinen Dingen des Alltags, die Ihr Leben bereichern und in Ihnen angenehme Gefühle auslösen, wofür Sie zum Beispiel dankbar sind. Nehmen Sie das Gefühl der Dankbarkeit immer wieder wahr und erweitern Sie Ihren Kreis der Dankbarkeitsmöglichkeiten. Wenn Sie dieses Gefühl positiv stärken, es sich immer wieder bewusst machen, es immer wieder in sich spüren, können Sie das Gefühl der Dankbarkeit erweitern und damit die Qualität Ihres Lebens verändern.

Hinschauen und hinspüren

Benennen Sie, notieren Sie intuitiv, indem Sie sich durch den Stift führen lassen

- Dinge, die Sie aktuell ärgern oder belasten ...
- Ihre aktuell grössten Herausforderungen ...
- Dinge, die Sie lebendig machen, inspirieren...
- und spüren Sie hin, was in Ihrer Gefühlswelt passiert.

Gefühle als Gefühle erkennen

In der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist das Benennen der wirklichen Gefühle ein wichtiger Bestandteil. Oft benutzen wir die Formulierung «ich fühle mich...» und benennen dann nicht ein wirkliches Gefühl, sondern eine Interpretation, einen Gedanken, eine Wahrnehmung wie zum Beispiel ich fühle mich angegriffen, hintergangen, gestört, ich fühle mich nicht beachtet anstelle von ich bin hilflos, frustriert, irritiert, verletzt.

Sätze wie

- Ich habe das Gefühl, dass...
- Ich fühle mich wie...
- Ich fühle mich, als wenn...
- Ich habe das Gefühl, mein Chef...

sind wahrscheinlich eine Interpretation, weil

- es einen Täter / eine Täterin gibt und
- Sie sich fragen können: Wie fühle ich mich, wenn ich denke, dass ich – zum Beispiel – ausgenutzt werde?

Ausdruck wirklicher Gefühle sind zum Beispiel folgende Aussagen

- ich fühle mich traurig – ich bin traurig
- ich fühle mich ungeduldig – ich bin ungeduldig
- ich fühle mich froh – ich bin froh

Wenn Sie das zum Ausdruck gebrachte Gefühl «ich fühle» mit «ich bin» ersetzen und dabei ein sinnvoller Satz herauskommt, dann handelt es sich um ein wirkliches Gefühl. Manchmal ist es notwendig vermeintliche Gefühlsausdrücke umzuwandeln in echte Gefühlsausdrücke wie zum Beispiel «Ich habe das Gefühl, die nutzen mich aus» in «ich fühle mich frustriert» (Überprüfung: ich bin frustriert).

Aktiv und kreativ

Beobachten Sie sich und andere, wie Gefühle ausgedrückt werden. Können Sie die echten von den unechten unterscheiden?

Wie gut gelingt es Ihnen, Gefühle als Gefühle zu benennen.

Gefühlsdetektor

Im Hauseingang steht ein Gefühlsdetektor, der die wirklichen Gefühle erkennt. Füttern Sie ihn mit aus Ihrer Sicht wirklichen Gefühlen. Wenn es wirkliche Gefühle sind, schluckt er sie. Wenn er sie wieder ausspuckt, lädt er Sie dazu ein sie umzuformulieren.

Gefühle und ihre Botschaften

In Emotionen und Gefühlen können wir Botschaften finden, wenn wir lernen, ihre Bedeutung zu verstehen.

Gefühle sind Wirkungen und keine Ursachen. Nach Michael Roads kann Wut zum Beispiel eine Wirkung auf die Ursache sein, dass wir emotional an unsere Meinung, ans Rechthaben und an unsere erwünschten oder erwarteten Ergebnisse anhaften. Weil der andere nicht unsere Meinung teilt oder annehmen will, nicht tut, was wir möchten, macht uns dies wütend.

Die Gefühle haben einen Ursprung, eine Quelle, die unterschiedlicher Art sein kann. Wenn ich wütend oder traurig bin über eine Aussage, die jemand anders über mich macht, kann es sein, dass ich wütend bin, weil ich selbst nicht zu diesem Teil von mir selbst stehen kann. Vielleicht bin ich auch wütend auf mich selbst oder ich bin wütend, weil ein für mich wichtiges Bedürfnis oder für mich wichtige Werte nicht berücksichtigt, ja, verletzt wurden.

Viele Gefühle verursachen in uns Schmerzen und beeinträchtigen nicht nur uns, sondern auch unsere Mitmenschen. Oft sehen wir den Grund für die eigenen Gefühle in den Handlungen der anderen zum Beispiel «Ich bin traurig, weil du zu spät gekommen bist.» anstelle von «Ich bin traurig, weil ich gerne Zeit mit dir verbracht hätte.» nicht weil «du» sondern weil «ich» – es geht bei den Gefühlen um mich. In diesem Beispiel ist die Ursache unserer Gefühle unser Bedürfnis. Das Verhalten des anderen ist der Auslöser des Gefühls, das uns auf unsere Bedürfnisse hinweist.

Gefühle zeigen uns, wo wir stehen, wer wir gerade sind und ob wir im Gleichgewicht sind. Wir können ihnen vertrauen. Wir spüren, ob sie für uns stimmig oder nicht stimmig, angenehm oder unangenehm sind. Botschaften der Gefühle zu erforschen kann ein Reichtum an Selbsterkenntnissen für uns sein.

Aktiv und Kreativ

Botschaften erkunden

Beobachten Sie emotional geladene Alltagssituationen und erforschen Sie mit den unterschiedlichen oben genannten Ansätzen nach den Botschaften:

- festhalten wollen an der eigenen Meinung
- ich kann selbst nicht dazu stehen
- möchte ich gerne auch können
- der andere ist schuld
- meine Bedürfnisse hinter den Gefühlen
- wichtige Werte von mir, die nicht berücksichtigt werden

Botschaften hinter den Gefühlen

Was ist der gute Grund, dass ich wütend, ängstlich, ehrgeizig oder aufgeregt bin? Was sagt das über mich oder die Situation, die sich gerade entfaltet, aus?

Sich durch Gefühle besser kennen lernen

Was will das momentane Gefühl mir zeigen? Worum geht es? Bin ich gerade nicht im Gleichgewicht? Was will das Leben von mir? Was will das Leben gerade damit von mir? Was soll und kann ich in mir ändern, damit ich zum Beispiel aus einem unangenehmen Gefühl aussteigen kann? Was würde dieses Gefühl sagen, wenn es sprechen könnte?

Gefühlstagebuch

Führen Sie ein Gefühlstagebuch, in dem Sie erforschen, auf welche «Gefühlsauslöser» Sie immer wieder anspringen und ebenso welche Werte und Bedürfnisse dahinter Ihnen wichtig sind und wie Sie selbst diese stärken können. Wenn Sie keine Lust auf ein Tagebuch haben, gehen Sie die Situationen einfach in Gedanken durch.

Den Gefühlen Worte geben

«Gebt Eurem Schmerz Worte», sagte schon Shakespeare. Das Gleiche gilt auch zum Beispiel für die Freude. Schreiben Sie die eigene Schmerz- oder Freudegeschichte oder einfach für Sie und Ihr Gefühlsleben relevante Geschichte. Tun Sie dies nicht in der «Ich-Form», sondern in der dritten Person: er, sie oder es.

Sie können auch beim Gehen oder Sitzen in der Natur sich die Geschichte in der dritten Person erzählen. Vielleicht nehmen Sie eine Zuhörende mit – eine Person, die einfach zuhört, ohne Fragen zu stellen, die einfach da ist und auch nachträglich nicht analysiert sondern Sie einfach liebevoll in die Arme nimmt. Das können Sie auch selbst für sich tun.

Gefühle als Grundlage für unsere Handlungen

Gefühle und Emotionen stellen eine Grundlage für Überzeugungen und Bewertungen dar. Gefühle können auch als Erleben einer spontanen, unwillkürlichen, ganzheitlichen Bewertung von Ereignissen als eine Situationsbewertung verstanden werden.

Bedeutsame Entscheidungen gehen fast immer aus einem längerdauernden Abwägungsprozess hervor. Kriterien werden erstellt, zur Wahl stehende Möglichkeiten ausgelotet, Vor- und Nachteile erforscht – das sind die Möglichkeiten des Denkens. Mit der eigenen Stimmigkeit in Resonanz zu gehen, kann ein plötzliches «jetzt ist es klar» herbeiführen.

Aktiv und Kreativ

War die eben verbrachte Stunde für Sie eine stimmig oder unstimmig erlebte Stunde?

Was hat dabei die Stimmigkeit oder Unstimmigkeit ausgemacht?

Die Zehnerregelung

Fühlen Sie sich in eine eher unangenehm empfundene Situation hinein und fragen Sie sich, welche Relevanz diese Situation oder deren Lösung oder der Entscheid für Sie in zehn Minuten, in zehn Monaten und in zehn Jahren haben wird?

Jetzt gerade

Fragen Sie sich gerade jetzt in diesem Moment: Was willst du? Was fühlst du? Was tust du?

Entscheidungen

Betrachten Sie Ihre Entscheidungsprozesse. Erkennen Sie sich in der obigen Beschreibung oder war das jeweils ganz anders?

Gefühle als Grundlage für Veränderungen

Starke Gefühle hinterlassen Spuren, Erfahrungen, die unter die Haut gehen. Oft braucht es sie, damit wir bereit sind, etwas zu ändern.

«Um glücklich und zufrieden, mutig und zuversichtlich leben zu können, müssen wir in der Lage sein, etwas zu empfinden.» Gerald Hüther

Gefühle sind die Grundlage von Veränderungen von Netzwerken im Gehirn. Veränderungen müssen von innen kommen, etwas, das Ihnen unter die Haut geht, aktiviert Ihr emotionales Zentrum im Gehirn und ermöglicht Veränderungen. So sind Ihre Gefühle nicht nur im Ort der Gefühle Ihre treuen Begleitenden und Mitreisenden, sondern auch auf Ihrer Reise nach innen und durch Ihr Leben.

«Du erschaffst dir deine Reaktion auf die Aussenwelt und diese Reaktion stellt letztlich deine Wirklichkeit dar.» Richard Rohr

Er empfiehlt:

«Wenn du möchtest, dass andere liebevoller sind, dann beschliesse, zuerst zu lieben.

Wenn du mehr freudvolle Situationen erleben möchtest, dann entwickle sie in dir.

Wenn die Welt verzweifelt wirkt, dann lass deine eigene Verzweiflung fahren.

Wenn sich deine Situation hoffnungslos anfühlt, dann richte die Aufmerksamkeit auf den einen Hoffnungsschimmer, den du in dir findest.»

Aktiv und Kreativ

Was wünschen Sie sich und was können Sie selbst dafür tun?

Den Gefühlen Raum geben

Dazu haben Sie verschiedene Möglichkeiten:

Stellen Sie sich vor, Ihre Gefühle sind ein Fluss und Sie sitzen an seinem Ufer. Sie beobachten sie, wie sie aufkommen und vorbeiziehen. Sie schauen tief in ihre Natur hinein und lassen sie weiterziehen.

Sie fühlen die Gefühle ganz und tun gleichzeitig nichts.

Ihr tiefes Schauen ergründet Ihre Gefühle und lässt Sie Ihre Harmonie und Ihren inneren Frieden wiederherstellen.

Es gibt keine Wahl: die Lage ist so, wie sie ist. Leugnung, Wut, Verhandeln, Resignation bis zum Annehmen sind Stadien, die es zu durchlaufen gilt.

Es gibt Gefühle, die sich nicht ergründen lassen: lassen Sie sie los, ohne sie stark zu unterdrücken oder zu analysieren.

Aktiv und Kreativ

Setzen Sie sich bequem hin, atmen Sie tief ein und aus, entspannen Sie sich. Spulen Sie drei bis vier Stunden zurück. Wenn Sie an die letzten Stunden denken, was hat Sie beschäftigt, ging Ihnen durch den Kopf und welche Gefühle begleiteten Sie? Benennen Sie Ihre Gefühlsregungen, ohne sie zu analysieren. Gehen Sie mit Ihrer Konzentration immer wieder zu Ihrem Atem zurück und beobachten Sie, ob sich Ihre Gefühle verändern. Lassen Sie sie, so wie sie sind. Bleiben Sie in der Rolle des Beobachtenden. Beenden Sie die Übung mit einem tiefen Atemzug. (Idee aus Gelassen wie ein Buddha)

Hinweis

Wenn Sie dieses Haus verlassen, lassen Sie all die für Sie unstimmmigen Gefühle, die Ihnen begegnet sind, los, in dem Sie einfach drei oder mehrere Male gut durchatmen. Das Ausatmen darf ruhig gehört werden.

Literatur

Damasio, Antonia R.: Der Spinoza-Effekt; Wie Gefühle unser Leben bestimmen, Ullstein Taschenbuch Verlag, Berlin, 2003

Daiker, Ilona: Gelassen wie ein Buddha, Jahreskalender, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München, 2009

Hüther, Gerald: Was wir sind und was wir sein könnten, Ein neuro-biologischer Mutmacher, S. Fischer-Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 9. Auflage Februar 2012

Hüther, Gerald; Roth, Wolfgang; Von Brück, Michael: Damit das Denken Sinn bekommt, Herder, Freiburg, Basel, Wien, 6. Auflage 2013

Muri, Franziska: 21 Gründe, das Alleinsein zu lieben, Heyne Verlag, München, 2017

Rohr, Richard: Präsenz, Sehen lernen wir die Mystiker, Claudius Verlag, München, 6. Auflage 2013

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation, Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen, Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten, Junfermann Verlag, Paderborn 2003

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant-Verlag; Heppenheim, 2017

HRM – Dossier Nr. 67, Beatrice Heller, Franziska Meier: Achtsamkeit, Mit offenen Augen durchs Leben, Seite 17 und 18, SPEKTRAMedia und jobindex media ag

Haus der Emotionen

Auf die Wände des Hauses der Emotionen werden Graffiti von Emotionen projiziert. Gleichzeitig wird das Haus der Emotionen in unregelmässigen Abständen von unterschiedlichen farbigen Lichtern reflexartig beleuchtet. Dies kann sehr aufregend und unruhig wirken

An der Wand, wo der Eingang ist, sind folgende Worte, die interessanterweise ruhig beleuchtet werden, aufgesprayt:

«Schmerz, Angst, Wut, Trauer und Eifersucht gehören zum Lebendig Sein ebenso wie Freude, Interesse, Glück und Lust.»

Beim Eintreten ins Gebäude haben Sie den Eindruck, dass dieses Haus leer ist, und fragen sich, was das wohl zu bedeuten hat. Wenn Sie immer mehr in den leeren Raum des Hauses eintreten, merken Sie, dass es kleine Springbrunnen gibt, die kurz auftauchen und wieder verschwinden, immer wieder und nicht immer am selben Ort. Das Wasser sprüht mit unterschiedlicher Kraft in die Weite und in die Höhe. Die Orte, wo sie kurz hochgehen könnten, sind als Kreise in rot und grüner Farbe gut markiert. Rot bedeutet, da passiert im Moment nichts, grün da könnte es gleich losgehen. Beim Eingang hat es Regenschirme und Regenjacken, die Sie benutzen können, wenn Sie auf keinen Fall nass werden möchten.

Im Haus der Emotionen begegnen Sie sich selbst und Ihren Emotionen. Sie lernen Emotionen und Gefühle voneinander zu unterscheiden und ihre Informationen zu entschlüsseln. Sie begegnen emotionalen Reaktionen und Gefühlsausbrüchen. Sie werden ermutigt, dahinter zu schauen und auf Grund der Erkenntnisse allenfalls Ihre Reaktionen zu verändern.

Emotionen und Gefühle

Die beiden Begriffe werden in der Alltagssprache als Synonyme gebraucht. Dennoch sind Emotionen nicht dasselbe wie Gefühle. Emotionen haben ihre Wurzeln in der Vergangenheit, Gefühle beziehen sich auf die Gegenwart, auf den jetzigen Augenblick. Unbewusstes Wirken der Emotionen kann viel Herzschmerz und Leid bescheren und auch Freude bereiten. Unangenehme Erfahrungen können zu Symptomen des emotionalen Zustandes werden: etwas aus der Vergangenheit kommt hier und jetzt ins Spiel und besetzt die Bühne. Das, was im Innern vor sich geht, wenn Sie emotional sind, hat mit der Gegenwart nichts zu tun. Es spielt zwar in der Gegenwart, innerlich hat sich aber ein Bruch mit der Realität der Gegenwart vollzogen. (nach Diana & Michael Richardson)

Emotionen sind nicht bewusst. Es sind Reflexe, Affekte, unterdrückte oder nicht ausgedrückte Gefühle. Bei Emotionen reagiert der Körper immer. Sie haben zum Beispiel plötzlich Tränen in den Augen oder beim plötzlichen Bremsen des Autos oder Buses, in dem Sie gerade sitzen, merken Sie wie Ihr Körper erstarrt, Sie atmen nicht mehr. In bestimmten emotionalen Situationen gibt es keine Chance, die Gefühle uns zugänglich zu machen. Neuronen übernehmen und feuern. Emotionen sind zeitlich relativ begrenzt und intensiv. Menschen sind in diesem Moment der Situation ausgeliefert und die Emotionen trennen sie von den anderen.

Im Gehirn sind bestimmte Emotionen mit bestimmten Gefühlen, Gerüchen, Personen oder Situationen verknüpft. Alle Netzwerke im Gehirn, die gleichzeitig aktiviert werden, werden aneinandergekoppelt. Es treten zuerst die emotionalen Zustände ein und die Gefühle kommen danach.

Emotionen können auf die Ebene der Gefühle gebracht werden. Gefühle sind bewusst, sie können die Reflexe verarbeiten. Gefühle können ausgedrückt werden, sobald sie auftauchen. Gefühle können die Reflexe verstehen und verarbeiten.

Über Emotionen können Sie sich selbst genauer kennen lernen. Wenn Sie Ihre Emotionen nicht erkennen, dann projizieren Sie Ihren Schmerz und Ihre ungelöste Angelegenheit nach aussen, auf andere Personen und Situationen.

Bei Emotionen steht die Reaktion oft in keinem Verhältnis zu ihrem Auslöser. Sie können gefährlich und unerfreulich sein. Dies zeigt den starken inneren Druck unausgedrückter Gefühle.

Emotionen können für den betreffenden Menschen auch heilsam sein. Sie können seine emotionale Welt für einen Moment reinigen.

Emotionen sind ein Teil von Ihnen selbst. Sie entscheiden, ob die Energie der Emotionen fließt oder ob ihre Energie gebunden ist. Je mehr Sie die Emotionen zu sich nehmen, sie akzeptieren und sie somit integrieren können, desto freier fließt ihre Energie durch Ihren Körper und blockiert Sie nicht mehr.

Emotionen beziehen sich gerne auf Personen, bestimmtes Verhalten oder auf bestimmte Situationen und Äusserungen. All dies sind bloss Auslöser, die Verantwortung für die Emotionen haben Sie selbst. Menschen sprechen in emotionalen Momenten von oder über den anderen, nicht über sich selbst und die eigenen Gefühle. Sie beginnen zu streiten, statt ausdiskutieren. Muster wiederholen sich, Spontanes kann nicht entwickelt werden. Sie sind angespannt.

Je nach Emotion kann sie wie Gift sein. Sie entlädt oder setzt sich frei und vergiftet die Umwelt und die Beziehungen. Sie sät Unzufriedenheit. Emotionen können sich auch unterschwellig zeigen, indem Sie nörgeln, jammern, dem anderen gewohnheitsmässig widersprechen, sich angegriffen fühlen oder reiz- und leicht erregbar sind.

«Emotionen ziehen wie Wolken durch unsere Psyche und verdunkeln unser wahres Wesen. Wir können lernen, sie zuzulassen und anzuschauen und uns dabei nicht von ihnen besetzen lassen. Dann werden wir frei und die Kraft, die sonst für die Auseinandersetzung mit den Emotionen verschleudert wurde, bleibt uns jetzt für unsere eigentliche Aufgabe.» Willigis Jäger

Sie können sich von Emotionen überwältigen lassen oder sich von ihnen befreien. Solange die Emotionen voller Energie sind, können sie nicht losgelassen werden. Sie können versuchen, die Energie der Emotionen aus sich heraus ziehen in Gedanken oder mit einer Handbewegung. Sie können auch in Kontakt gehen und trotzdem einen Abstand bewahren. Dies gelingt Ihnen mit Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Verbundenheit mit Ihrem Menschsein.

Waren Sie emotional und wollten Sie dies nicht, schauen Sie die Wirklichkeit und die Reaktionen genau an: es könnte sein, dass gerade dies die Situation entlastet hat und andere entspannen oder sogar schmunzeln lässt.

Aktiv und Kreativ

Emotionen darstellen

Malen Sie selbst Graffiti von den Emotionen, die Ihnen immer wieder mal begegnen. Vielleicht mögen Sie auch eigene Smileys zeichnen. Sie können sie auch bei sich haben, damit Sie sich in den Situationen, wo Sie Emotionen ergreifen könnten, Sie sich daran erinnern können, indem Sie sie hervorholen. Sie können ihnen zulächeln oder mit ihnen schimpfen.

Vorbeugen

Bei schwierigen Situationen, die Sie kennen und in denen Sie sich davor fürchten zu emotional zu werden, atmen Sie vorher und auch während der Situation immer wieder tief ein und aus, halten Sie inne und atmen Sie bewusst immer wieder ein und aus. Sie können sich auch über Ihren Scheitel Licht ein- und ausatmen. Vielleicht mögen Sie auch einen Stein zur Entspannung in Ihrer Hand halten oder eine Art Amulett bei sich tragen.

Nähren Sie im Vorfeld die Situation mit positiven Gedanken: Was könnte bestenfalls passieren? Stellen Sie sich die Situation so vor, wie Sie sie möchten. Wo sind Ihre Stolpersteine? Was können Sie tun, dass Sie nicht stolpern werden?

Sitzen Sie an einem anderen Ort als gewöhnlich.

Position und Perspektive verändern

Verändern Sie in schwierigen Situationen Ihre Position: Treten Sie einen Schritt zurück oder rücken Sie mit dem Stuhl etwas vom Tisch, wenn Sie das Gefühl haben zu nahe am Geschehen zu sein. Gehen Sie aus dem Raum zum Beispiel auf die Toilette und atmen Sie da tief durch.

Wechseln Sie in schwierigen Situationen die Perspektive: Spüren Sie in sich hinein oder betrachten Sie die anderen Menschen im Raum: wer oder was ist auch noch da? Welche Ressourcen sind auch noch vorhanden? Vielleicht ist es Ihr Humor, das Vertrauen, Ihre Liebenswürdigkeit oder diejenige eines Anwesenden?

Emotionen loslassen

Welche Emotionen kennen Sie bei sich selbst? Wählen Sie eine aus. Woher kommt sie? Welche Farbe hat sie? Wo befindet sie sich in Ihrem Körper? Welchen Geschmack oder Geruch hat sie? Wie sieht sie aus? Vielleicht mögen Sie ihr Fragen stellen oder die Emotion von sich selbst erzählen lassen. Wo ist das Zentrum dieser Emotion in Ihrem Körper? Atmen Sie in dieses Zentrum hinein. Vielleicht gibt es noch weitere Zentren – erforschen Sie auch diese. Machen Sie einige tiefe Atemzüge. Stellen Sie sich vor, wie diese Zentren Ihren Körper verlassen. Schicken Sie sie ins Universum und beobachten Sie wie sie sich auflösen. Lassen Sie zu, dass sich die Emotionen in und im Nichts auflösen. Wenn die Emotionen wieder zurückkommen, wiederholen Sie diese Übung.

Emotionen und Gefühle enthalten Daten

Emotionen und Gefühle signalisieren uns wichtige Ereignisse in unserem Innenleben als Antwort auf das Umfeld. Sie enthalten Informationen und beeinflussen unser Denken. Sie wahrzunehmen ermöglicht uns, sie in unseren Überlegungen, Lösungen und unserem Verhalten zu berücksichtigen.

Emotionen und Gefühle haben Einfluss darauf, wie und woran Sie denken. Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit. Emotionen sind kein Zufall. Sie werden durch bestimmte Faktoren ausgelöst, laufen oft nach festgelegten Regeln ab und sind nicht immer nachvollziehbar. Sie können nicht nur unser Verhalten, sondern im Moment auch unser Denken steuern. Wenn Sie den Hintergrund Ihrer Emotionen kennen, können Sie sie als Datenträgerin nutzen.

Aktiv und Kreativ

Vier Jahreszeiten

Der Umgang mit Emotionen ist wie die vier Jahreszeiten: im Frühling erkennen Sie sie, im Sommer erforschen Sie Ihre Bedürfnisse und Werte dahinter, im Herbst erforschen Sie die Situationen, die sie auslösen können, im Winter lassen Sie sie abkühlen und lernen Sie sie zu steuern.

Vielleicht mögen Sie die vier Jahreszeiten gestalten, Bilder dazu malen oder bereits vorhandene Bilder dazu suchen.

Vielleicht mögen Sie eine emotionale Situation in Gedanken, schreibend oder malend durch die vier Jahreszeiten begleiten.

Daten sammeln

Falls Sie zu emotionalen Reaktionen, die Sie gar nicht möchten, neigen, erforschen Sie sie:

Was will Ihnen diese Emotion sagen? Wie würden Sie sie benennen? Wie deuten Sie sie? Was könnte dahinter sein? In welchen Situationen taucht sie auf? Was verursacht jeweils diese Emotion? Was genau löst sie aus? Was hat das mit Ihnen und Ihrer momentanen Lebenssituation zu tun? Erinnern Sie sich, wann dies das erste Mal war? Wie weit liegt dies zurück? Worum ging es damals und worum geht es heute? Welche Werte, Bedürfnisse, Bewertungen, Verletzungen, Erfahrungen, sensible Lebensthemen etc. könnten sich dahinter verstecken?

Vorzeichen

Kennen Sie Vorzeichen wie unwohl sein oder den Eindruck der Unstimmigkeit einer Situation, die Ihnen ankündigen, dass es zu einem emotionalen Ausbruch kommen könnte? Welche Möglichkeiten haben Sie dem Ausbruch vorzubeugen? Beispiele: mit sich selbst empathisch sein, sich mit sich selbst und den eigenen Werten verbinden, bewusst in den Körper hinein atmen, Ihre körperliche Haltung wechseln, die Emotionen wie eine Wolke am Himmel betrachten und vorbeiziehen lassen, das Gespräch oder die Situation abschliessen und sich zurückziehen. Welche kennen Sie und haben sich für Sie bewährt?

Emotionale Reaktionen – Gefühlsausbrüche

Gefühle und Emotionen leiten uns, manchmal sind sie für uns positiv oder eher negativ gefärbt. Emotionen können einen Sog haben und Sie einfach hineinziehen in ihren brodelnden Kochtopf, und Sie brauchen Zeit, um wieder herauszukommen. Dies ist manchmal schwere Arbeit.

So wie alte Denkmuster uns eine Art Sicherheit geben, tun es auch die entsprechenden Gefühle zu diesen Mustern. Wenn Sie zum Beispiel den Anspruch haben, alles kontrollieren zu können, und daher alles selbst machen möchten und keine Unterstützung oder Ideen von aussen annehmen können oder wollen, kann es eine Explosion von negativen Emotionen auslösen, wenn jemand anders laut mitdenkt und Ihnen Vorschläge macht. Nichts kann den Ausbruch, der einem Vulkanausbruch gleicht, abhalten – ausser Sie selbst. Der Ausbruch ist für die anderen unverständlich. Es ist Ihr Denken und Ihr Muster, das diesen Gefühlsausbruch bewirkt, nicht das Verhalten der anderen oder das Schicksal, das es nicht gut mit Ihnen meint. Solche Ausbrüche sind oft sehr verletzend und voller Vorwürfe. Oft fühlen sich Menschen nach so einem Ausbruch ausgelaugt, höchst unzufrieden mit sich selbst und der Welt oder haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich bewusst sind, was sie alles gesagt haben. Es dauert eine Weile, bis die Energie des Ausbruches abgeflacht ist und Sie sich davon erholt haben, die Menschen selbst und auch ihre Umgebung. Die Stimmung ist so richtig im Keller und alle sind bemüht, da irgendwie wieder rauszukommen. Es ist an Ihnen, das Ventil Ihres Vulkans zu regulieren, damit er nicht zu heftig explodiert.

Aktiv und Kreativ

Vulkanausbruch

In welchen Situationen und bei welchen Personen reagieren Sie vulkanartig emotional?

Das Malen des folgenden Vulkanbildes kann Ihnen vielleicht helfen sich zu beruhigen:

1. Zeichnen Sie im untersten Viertel des Papiers den Krater.
2. Zeichnen Sie mit beiden Händen von unten nach oben den Ausbruch.
3. Zeichnen Sie nun Blitze und Gewitter von oben nach unten.
4. Malen Sie jetzt den Krater aus.

Beim Vulkanausbruch dabei sein

Falls Sie an einem solchen Ausbruch insofern beteiligt sind, dass Sie der oder die Auslösende oder einfach der oder die Dabeiseiende sind:

Wie fühlen Sie sich?

Wie reagieren Sie darauf? Innerlich und äusserlich?

Was machen Sie in einer solchen Situation? Können Sie überhaupt noch handeln?

Was haben Sie schon alles ausprobiert? Gab es Situationen, wo es Ihnen gelang, das Ventil abzukühlen? Wenn ja, was haben Sie dann getan oder gelassen?

Angenommen, es hat bis jetzt nichts funktioniert, machen Sie einfach etwas anderes. Dabei ist gleich, was dies ist, einfach etwas anderes.

Falls Sie selbst zu solchen Ausbrüchen neigen

Spüren Sie, wenn der Vulkan zu kochen beginnt? Gibt es für Sie die Möglichkeit hier bereits einzugreifen?

Gibt es irgendeine Form, mit der Sie sich selbst stoppen können? Ein inneres Stoppbild, ein Symbol, eine Zahlenreihe, ein Motto, ein Bild? Vielleicht mögen Sie etwas kreieren, das Sie als inneres Bild in sich aufnehmen können.

Nach dem Vulkanausbruch

Wie fühlen Sie sich? Erleichtert, schuldig oder beschämt? Was tut Ihnen gerade jetzt gut? Tun Sie es für sich, für Ihr seelisches Gleichgewicht und für die anderen.

Vulkanausbruch in Schwingung versetzen

Angenommen, Sie gehen davon aus, dass der Vulkanausbruch und das, was dazu geführt hat und was Sie davon abbekommen haben, zu Ihnen gehört. Vielleicht mögen Sie sich erlauben, alles ganz nah zu sich zu nehmen, es in Bewegung, in Schwingung zu versetzen: Sie bewegen sich, malen es, gestalten es, was auch immer sich für Sie richtig anfühlt. Was können Sie beobachten?

Stimmungsbarometer

Atmen Sie kurz durch und fragen Sie sich wie das Wetter jetzt gerade bei Ihnen ist.

Ein Hoch? Viel Energie und Motivation, viel Interesse, Freude...

Ein Tief? Wenig Energie und wenig Motivation, kein Interesse, bedrückt...

Temperatur? Warm oder kalt? Wieviel Grad? Zusammenhalt oder Distanz? Kontakt zu sich selbst oder von sich selbst getrennt?

Nebel oder klare Sicht? Unklarheit bezüglich Grenzen, Rollen, Gefühlen? Nebulös? Klarer Blick auf die momentane Situation?

Gewitter? Wut? Unterschiedliche Meinungen, Konflikte, Streit?

Regen? Kummer, Sorge? Trauer, Abschied? Gut für den Boden?

Wolken? In Bewegung, Veränderungen? Phantasien, Bilder? Befürchtungen?

Windrichtung? In eine Richtung oder verschiedene mögliche Richtungen, in eine stimmige oder unstimmige Richtung?

Windstärke? Sturm? Föhn oder Bise? Windstill?

Dieses Stimmungsbarometer eignet sich auch für den Familientisch oder für den Einstieg in eine Teamsitzung.

Fieberkurve

Sie können mit der Hilfe der Fieberkurve mit dem Blick auf Ihre Emotionen einen Tagesrückblick, eine emotionale Situation, die Sie beschäftigt oder auch einen Rückblick eines emotionalen Prozesses erspüren:

Malen Sie auf einem Blatt Papier in der Mitte eine durchgezogene Linie. Sie markiert die Nulllinie. Zeichnen Sie die Höhen und Tiefen Ihrer Gefühle als Kurve ein, benennen Sie die einzelnen Etappen. Wo haben Sie sich wohlgefühlt, wo waren die Momente, die nicht stimmig für Sie waren? Wie hat sich dies auf Sie und auf das Ganze ausgewirkt? Gab es Situationen, in denen Ihre Emotionen Sie fiebrig machten? Wie wurde oder haben Sie dieses Fieber kuriert? Ist Ihre Temperatur wieder im normalen Bereich oder brauchen Sie noch Zeit zum Auskurieren? Welche Selbstheilungskräfte können Sie aktivieren?

Sicherheit erlangen

Werte und Erfahrungen prägen unsere Haltung und somit auch unsere Verhaltensmuster, die zu emotionalen Reaktionen führen können. Unser Verhalten verbindet Werte und Haltungen zu unserem Reaktionsmuster. Wenn es sich bewährt, wird es immer wiederholt. So entstehen Verhaltensmuster, die wir, wenn wir wollen, auch ändern können. Der Prozess dazu besteht aus Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion, Selbststeuerung und Selbstverantwortung und das Transformieren der Emotionen in Gefühle.

Hinter die Emotionen zu schauen kann Ihnen Sicherheit geben. Sicherheit entsteht durch Fragen, was gewisse Situationen mit uns zu tun haben, was sie uns sagen wollen, was wir daraus zu lernen haben – nicht die anderen. Wenn es uns gelingt, mit uns selbst bei dieser inneren Auseinandersetzung ehrlich zu sein, öffnen sich über unsere Emotionen Türen zu unseren Gefühlen, mit denen wir unsere Reaktionen verändern können.

Hinweis

Falls Sie mehr zum Regulieren und zum Umgang mit Gefühlen erfahren möchten, besuchen Sie das Gasthaus der Gefühle.

Literatur

Hüther, Gerald; Roth, Wolfgang; Von Brück, Michael: Damit das Denken Sinn bekommt, Herder, Freiburg, Basel, Wien, 6. Auflage 2013

Jäger Willigis: Weisheitsspuren, Die schönsten Impulse, Kösel-Verlag, München, 2017

Richardson Diana & Michael: Zeit für Gefühle., Die Krux mit den Gefühlen in der Partnerschaft, innenwelt verlag GmbH, Köln, 7. Auflage 2013

Haus der Wechselwirkung

Das Haus der Wechselwirkung ist ein Haus aus Glas, wo Sie sich in einzelnen Scheiben spiegeln können. In anderen Scheiben sehen Sie nur Leere, nichts oder nur verschwommene Figuren oder ein verschwommenes Spiegelbild von sich selbst und anderen. Je nachdem, wo Sie sich befinden, wirken die Scheiben anders. Manchmal haben Sie das Gefühl, dass das Haus leicht schwingt. Das soll Sie nicht beunruhigen, es ist tatsächlich so und das Glashaus hält stand.

Das Haus der Wechselwirkung wird manchmal auch das Haus der Überraschungen genannt. Im Wechselspiel zwischen Ihnen und anderen kann es immer wieder mal zu angenehmen oder auch unangenehmen Überraschungen kommen. Betrachten Sie Ihren Besuch auch unter dem Aspekt des Spielens.

Die Architekten dieses Glashauses liessen sich von folgenden Gedanken leiten:

«Wenn Sie möchten, dass andere liebevoller sind, beginnen Sie zuerst zu lieben.

Wenn Sie im aussen sich für den Frieden einsetzen möchten, schaffen Sie in sich inneren Frieden.

Wenn Sie in der Aussenwelt Stille finden möchten, suchen Sie sie in sich selbst.

Wenn Sie die Reizbarkeit Ihrer Mitmenschen bemerken, legen Sie die eigene Reizbarkeit ab.» Richard Rohr

Deshalb ist es für Sie wichtig, dass Sie sich in einzelnen Scheiben spiegeln können.

Im Haus der Wechselwirkung geht es um das Erkennen der vorhandenen Gefühle und deren Schwingungen in Begegnungen. Gefühle haben unterschiedliche Frequenzen. Es gibt Begegnungen, in denen die Gefühlswelten gleichschwingend sind oder Sie spüren, dass Sie mit dem Gegenüber nicht auf der gleichen Wellenlänge sind. Ärger und Wut zum Beispiel haben eine andere Schwingung als Freude und Dankbarkeit. Sie werden im Haus der Wechselwirkung eingeladen, sich für diesen Austauschprozess zu öffnen. Sie begegnen sich selbst und Ihren Gefühlen in Beziehung zu anderen, Sie lernen sich selbst besser kennen und erfahren, was Sie von anderen lernen können. Gefühle in Begegnungen im Alltag werden für Sie zu einem Spiegel Ihres Selbst.

Gefühle und Wechselwirkungen

Eine Wechselwirkung ist eine wechselseitige Beeinflussung. Wie es der Begriff sagt, wirkt das eine auf das andere, die eine Person auf die andere. Gefühle beeinflussen nicht nur das eigene Denken und Verhalten. Sie beeinflussen unsere Beziehung zu uns selbst und somit zu unserem Umfeld und zu den anderen. Gefühle beeinflussen unsere Interaktionen und Beziehungen, unsere Interaktionen und Beziehungen; beeinflussen unsere Gefühle. Es ist ein gegenseitiger Austausch, der verbal oder nonverbal, bewusst oder nicht bewusst stattfindet.

Eine Wechselwirkung ist eine soziale Interaktion, die sowohl mit Ihnen als auch mit der anderen Person zu tun hat. Sie ist im Haus der Wechselwirkung das, was eine andere Person bei Ihnen emotional auslöst und Sie mitschwingen lässt oder auch nicht. Sie ist

das, was Sie mit Ihrer Haltung, Ihren Bemerkungen, Kommentaren und Handlungen bei einer anderen Person auf der Gefühlsebene auslösen können. Je nach Persönlichkeit und Erfahrung kann dies von Person zu Person unterschiedlich sein. Wir können mit der Fokussierung auf unsere Gefühle und deren Wechselwirkungen immer wieder Neues erkennen und Überraschendes erleben.

Aktiv und Kreativ

Was ist der gute Grund, dass Sie nun ausgerechnet jetzt wütend, ängstlich, ehrgeizig oder aufgeregt sind? Was sagt das über Sie oder die Situation, die sich gerade entfaltet, aus? Was ist der gute Grund, dass Sie jetzt gerade zufrieden, voller Freude und Dankbarkeit sind? Was ist der gute Grund, dass Sie gerade jetzt das fühlen, was Sie fühlen? Was fühlen Sie?

Schwingungen aufnehmen

Kennen Sie das auch, dass Sie von einer Begegnung weitergehen und plötzlich merken, dass Sie zum Beispiel traurig sind, obwohl es für Sie keinen Grund dafür gibt und auch das Gespräch nichts davon beinhaltet? Ihr Fühlen hat Schwingungen aufgenommen, die die andere Person unbewusst ausgestrahlt hat. Wenn Sie das spüren, atmen Sie einen Lichtstrahl der Sonne über den Scheitel ein und füllen Sie Ihre Zellen damit. Anschliessend stellen Sie sich in Gedanken unter eine Sonnenlichtdusche und lassen sich reinigen und schützen.

Schwingungen nicht aufnehmen

Wenn Sie spüren, dass Ihr Gegenüber Emotionen und Gefühle ausstrahlt, die Sie nicht übernehmen möchten, stehen Sie zu Ihrer eigenen Schwingung. Sie können sich zum Beispiel folgendermassen schützen: Verbinden Sie sich mit sich selbst und mit dem, was Ihnen in dieser Begegnung wichtig ist. Bündeln Sie Ihre Energie an einem Ort in sich selbst. Senden Sie in Ihre Zellen und in Ihren Körper einen Lichtstrahl, den Sie über Ihren Scheitel vom Universum empfangen. Bitten Sie ihn, alle Fremdenergien im Zusammenhang mit dieser Begegnung aus all Ihren Zellen und aus Ihrem Körper zu entfernen. Durchstrahlen Sie Ihren Energieort mit Licht.

Sie können in einer solchen Situation auch in Ihrer Schwingung bleiben und nicht mitschwingen. Sie können versuchen, das Gespräch auf eine andere Ebene zu bringen. Sie dürfen auch stopp sagen, dass Sie das so nicht möchten. Sie dürfen sich auch erlauben, sich aus dem Feld, das Ihnen nicht guttut, zurückzuziehen und wegzugehen.

Gefühle gehen in Kontakt

Sie haben eine schwierige Begegnung erlebt, die in Ihnen für Sie negative Gefühle hinterlassen hat und die Sie auch in Gedanken nicht loslassen will. Sie sind eingeladen dies nun zu untersuchen:

Die eigenen Gefühle wahrnehmen

Welches waren Ihre Gefühle in der Begegnung selbst? Vielleicht haben Sie erst später entdeckt, dass sie Sie noch beschäftigen: Welche sind es nun jetzt?

Die Gefühle des anderen wahrnehmen und vermuten

Schlüpfen Sie in die Schuhe des anderen: Welche Gefühle könnte der andere bei sich selbst wahrgenommen haben? Welche Gefühle meinen Sie bei der anderen Person wahrgenommen zu haben? Seien Sie sich bewusst, dass dies Vermutungen und keine Tatsachen sind.

Die eigenen Gefühle durch die Brille des anderen wahrnehmen

Welche Gefühle könnte die andere Person bei Ihnen wahrgenommen und vermutet haben?

Die Gefühle in Beziehung setzen

Ihre Gefühle begegnen nun den vermuteten Gefühlen der anderen Person. Was haben die beiden Gefühlslagen einander zu sagen?

Vom anderen lernen

Wenn Sie sich Ihren inneren Gegebenheiten (Gefühle, Gedanken und Entwicklungsprozesse) mehr bewusstwerden, Ihre Erfahrungen und damit verbundene Gefühle an sich heranlassen und sie ernst nehmen, lernen Sie sich selbst kennen. Wenn Sie Ihre Erfahrungen und deren Gefühle ernst nehmen, können Sie verstehen, dass die anderen Menschen ebenso ein Recht auf ihre Erfahrungen und Gefühle und ihre eigene Entwicklung haben. Und im besten Fall können Sie erkennen, dass Sie von anderen viel lernen können, dass der andere Ihnen nicht nur einen Spiegel vorhält, sondern Ihnen auch aufzeigt, wie Sie anders denken, fühlen oder handeln können.

Wenn Sie akzeptieren, dass Sie je nach Situation verschiedene Personen sind und unterschiedlich reagieren, können Sie erkennen, dass oft äussere Personen Ihre inneren Personen repräsentieren. Andere Menschen machen Sie darauf aufmerksam, welche inneren Teile in Ihnen Sie noch nicht akzeptiert haben. Wenn Sie diese Teile entdecken und sie würdigen können, können Sie sie auch loslassen.

Oft sind wir uns nicht bewusst, dass das, was wir im Kontakt mit anderen Menschen und Lebewesen erleben und erfahren, eine Reaktion auf unser Denken, Fühlen und Verhalten ist. Gerade Menschen, die wir ablehnen, die unsere Widersprüche wecken, uns nerven, können uns aufzeigen, was wir auch in uns ablehnen. Die andere Person kann uns das, was es für uns zu lernen oder loszulassen gilt, spiegeln. Dies anzunehmen und so zu sehen, erfordert von uns, dass wir keine Schuldzuweisungen machen und dass wir die Verantwortung für unsere Interaktionen mit andern übernehmen. Wenn wir die andere Person ablehnen, können wir auch nicht von ihr und den Begegnungen mit ihr lernen. Wenn wir zur anderen Person in Distanz gehen, zum Beispiel als Schutz vor der eigenen Verletzbarkeit, kann uns das daran hindern, mit anderen in konstruktivem Kontakt zu sein. Wenn wir zu sehr bei uns und nicht beim anderen sind oder zu sehr beim anderen statt bei uns, kann auch dies das Lernen vom anderen erschweren.

Wenn Sie sich in Ihren Begegnungen ständig angegriffen fühlen oder Sie den Eindruck haben, sich verteidigen zu müssen, Druck ausüben und Gegendruck spüren oder Druck erfahren und Gegendruck ausüben, Widerstand leisten, können Sie zum anderen nicht in Kontakt kommen. Wenn Sie Feindbildern Raum geben, dann sind Sie nicht nur urteilend sondern auch in einer negativen Gefühlswelt. Es kann sein, dass die andere Person das nicht möchte und nicht bereit ist da mitzuschwingen. Da Menschen gerne zum

Spiegelbild dessen werden, was sie bekämpfen und auch dessen, was sie lieben, gilt es achtsam mit dem zu sein, was Sie selbst als Wechselwirkung in sozialen Interaktionen anbieten.

Ungleichschwingende Begegnungen können sich ineinander verheddern und Verwirrung stiften. Zur Entwirrung kann das Erkennen der verschiedenen Frequenzen der unterschiedlichen Gefühle dienen oder das Ansprechen der Beobachtung oder einfach auch eine Prise Humor. Vielleicht kennen Sie aus dem Schatz Ihrer Erfahrung noch weitere Möglichkeiten.

Aktiv und Kreativ

Eigene Sichtweise und diejenige der anderen

Wie sehen Sie sich selbst? Wie sehen Sie die anderen? Wie denken Sie, dass Sie die anderen sehen? Was denken Sie über sich selbst? Was denken Sie, was die anderen über Sie denken? Was fühlen Sie in bestimmten Begegnungen? Was denken Sie, was die anderen fühlen?

Was ist Ihre Essenz aus den Antworten, die Sie sich gegeben haben?

Falls es Rückmeldungen gibt, die Sie immer wieder mal erhalten: Was sagen sie Ihnen und was haben sie mit Ihnen zu tun?

Spiegelbilder

Betrachten Sie sich im Spiegel: wie sehen Sie sich selbst? Erinnern Sie sich an Feedbacks, die Sie erhalten. Wie sehen Sie die anderen und was entspricht Ihrem eigenen Spiegelbild?

Malen Sie ein eigenes Selbstbild. Nehmen Sie eine Folie, in der Sie sich spiegeln können. Zeichnen Sie die Konturen Ihres Gesichtes nach und malen Sie Ihr Gesicht mit verschiedenen Farben an. Wie wirkt Ihr Selbstbild auf Sie? Welche Gefühle löst es bei Ihnen aus? Erkennen Sie sich selbst und auch andere Personen in Ihrem Selbstbild?

Falls Sie in Kontakt mit Kindern sind, beobachten Sie sie und erkennen Sie das, was sie Ihnen spiegeln. Gerade kleine Kinder sind uns dazu grosse Lehrmeister und Lehrmeisterinnen.

Den eigenen Spiegel putzen

Putzen Sie Ihren Spiegel immer wieder, damit Sie sich darin erkennen können. Wenn eine Person bei Ihnen Ärger oder Wut, ein Unbehagen auslöst, schauen Sie in den Spiegel und fragen Sie sich: Was hat das mit mir zu tun? Habe ich diese Eigenschaft auch? Was lässt das Verhalten der anderen Person in mir drinnen erkennen? Was klingt an, obwohl ich es lieber vor mir selbst verstecken möchte? Die Antwort auf Ihre Reflexion kann auch sein: Nein, das hat wirklich nichts mit mir zu tun. Das gehört nicht zu mir. Das kann ich los- und vorbeiziehen lassen

Positive Wechselwirkungen nutzen

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was gut läuft, auf Ihre Ressourcen, Ihre Erfolge. Erzählen Sie sich selbst in Gedanken oder Worten – sprechend oder schreibend ein Erlebnis, das sich für Sie als Erfolg anfühlt. Beschreiben Sie, wo Sie Ihren Erfolg und die Gefühle dazu in Ihrem Körper spüren. In einem zweiten Schritt gehen Sie der Frage nach, was lerne ich für mich selbst aus dieser Erfolgsgeschichte? Was davon kann ich immer wieder anwenden?

Wenn Sie Lust haben, können Sie andere Menschen nach ihren Erfolgsgeschichten fragen und sie sich erzählen lassen. Als Rückmeldung können Sie der anderen Person sagen, was Sie daraus lernen für sich selbst.

Vom anderen lernen

Vielleicht sehen Sie beim anderen, was Sie möchten oder nicht möchten:

Was Sie möchten könnten Sie als Ziel für sich selbst formulieren, möglichst konkret, positiv und in die Zukunft ausgerichtet.

Beim dem, was Sie nicht möchten, können Sie sich fragen, was ist das Gegenteil davon und erforschen, ob dies schon zu Ihrer Persönlichkeit gehört oder ob Sie sich auch dazu ein Ziel für die nächsten Tage und Wochen setzen möchten.

Innere Teile in anderen und in sich selbst erkennen

Welche Ihrer inneren Teile können Sie in anderen Personen erkennen? Wovor haben Sie diese Teile bis jetzt bewahrt? Was war ihr Sinn in Ihrer Entwicklung? Brauchen Sie sie heute noch oder blockieren sie Sie? Würdigen Sie diese Teile, danken Sie ihnen und lassen Sie die los.

Auf Distanz gehen

Stellen Sie sich eine Person vor, die Ihnen besonders nahesteht oder Ihnen eher fremd ist oder die Begegnungen mit ihr von Ihnen her mit Angst besetzt sind. Stellen sie sich imaginär vor. Wo steht sie im Raum, in dem Sie sich gerade befinden? Stellen Sie sie in Gedanken an diesen Ort. Vielleicht mögen Sie einen Kreis auf den Boden legen, da wo diese Person steht. Ist sie Ihnen so zu nahe oder zu weit weg? Gehen Sie hin und her, spielen Sie mit den Distanzen und spüren Sie jedes Mal hin, wie dies für Sie ist. Haben Sie eine Distanz gefunden, die für Sie stimmig ist, verankern Sie dies als Bild in Ihnen. Fragen Sie sich nun, was das für die alltäglichen Begegnungen mit dieser Person bedeuten könnte. Sammeln Sie Ideen, wie Sie diese stimmige Distanz im Alltag konkret umsetzen können.

Spiegel unserer Gefühle

Die Situationen, die uns im Alltag begegnen, spiegeln unsere Gefühle. Manchmal erkennen wir die Gefühle erst anhand unserer Reaktionen. Oder wir sind manchmal über unsere Reaktionen erstaunt und fragen uns, was wohl dahinter sein könnte. Da wir in Wechselwirkung gehen, kann das Gegenüber uns als Spiegel dienen. Unsere Gefühle, ob negativ oder positiv, teilen uns mit, was durch den anderen in uns selbst erkannt werden kann. Wir sehen uns im Spiegel, den uns der andere, die andere hinhält. Die meisten

emotionalen Reaktionen werden unbewusst ausgelöst. Wenn sie uns bewusst gemacht werden können und so auf die Ebene der Gefühle gelangen, können wir an der emotionalen Reaktion etwas verändern.

Im Haus der Wechselwirkung liegen in einem der Räume viele verschiedene Holzklötze. Versuchen Sie mit anderen Besuchenden zusammen einen möglichst hohen Turm zu bauen und beobachten Sie dabei sich selbst und die anderen Mitbauenden: Welche Gefühle löst das Vorhaben in Ihnen aus? Welche Gefühle zeigen sich, wenn jemand anders einen Klotz so legt, dass der ganze Turm einstürzt oder wenn Ihnen dieses Missgeschick passiert? Welche Wirkung hat das eine oder andere Verhalten der Mitbauenden auf Sie? Was ärgert oder freut Sie?

Eifersucht, Unsicherheit, Schuldgefühle aus früheren Erfahrungen können plötzlich hochkommen – Gefühle, die mit der jetzigen Situation nichts zu tun haben. Wenn Ihnen dies bewusst werden darf, ist das, wie wenn Sie einen Goldklumpen gefunden oder ein besonders schönes Geschenk des Lebens erhalten hätten.

Aktiv und Kreativ

Anstelle des Beispiels des Turmbaus können Sie in einer anderen Alltagssituation, wo Zusammenarbeit erforderlich ist, üben, emotionale Zustände von verschiedenen Akteuren als Reaktion auf ein bestimmtes Ereignis zu beobachten und zu benennen.

Innerer Film

Betrachtung einer Situation, in der Sie sich nicht besonders gut oder besonders wohl gefühlt haben:

Suchen Sie sich einen stillen Ort, wo es Ihnen wohl ist und Sie sich hinsetzen und die Augen schliessen können.

Imaginieren Sie sich die entsprechende Situation. Stellen Sie sie sich nochmals vor. Lassen Sie Ihren inneren Film nochmals laufen.

Spüren Sie nochmals in die Situation hinein: Was genau fühlen Sie bezogen auf diese Situation? Was genau ist es?

Öffnen Sie die Augen: Was sahen Sie von sich im inneren Film? Wann und in welchen Momenten tauchte ein ungutes oder gutes Gefühl immer wieder auf? Womit hat dieses Gefühl wirklich zu tun? Hat es mit dieser Situation, mit Ihren Erfahrungen oder mit ähnlichen anderen Situationen in Ihrem Leben zu tun?

Hinweis

Falls Ihr innerer Film eher ein Film ist, der Ihnen nicht guttut und nicht guttat, lassen Sie ihn los, löschen Sie ihn. Geben Sie ihm keinen Platz mehr in Ihrem Energiefeld, schauen Sie ihn nicht immer wieder an und drehen Sie einen für Sie angenehmen Film, den Sie mögen und an dem Sie sich freuen können.

Aufräumen

In einem Zimmer dieses Hauses ist ein überladener Schreibtisch, der im Glashaus auch von aussen gut sichtbar ist. Er ist voller möglicher Gefühle den verschiedensten Menschen gegenüber: schwer, freundlich, ernüchtert, frustriert, entlastet, irritiert, erstaunt, hilflos, verstört, locker, ruhig, verzweifelt etc. Schreiben Sie sie auf Zettel auf – pro Zettel ein Gefühl. Räumen Sie nun auf. Ordnen Sie die Gefühle, die auf dem Tisch liegen, ein in unangenehme oder angenehme Gefühle. Geben Sie ihnen einen Platz auf dem Tisch oder an einem anderen Ort.

Falls Sie in Ihrem Gefühlshaus, -zimmer oder -wohnung unaufgeräumte Ecken haben, räumen Sie sie auf. Erleichterung, Wohlgefühl und ein Gefühl der Zufriedenheit können sich in Ihnen ausdehnen, wenn Sie für Sie unangenehmen Gefühlen einen festen Platz zuweisen und die angenehmen Gefühle gut sichtbar sind. Sie sind es, die Ihre innere Gefühlswelt erhellen.

Experimentieren

Experimentieren Sie im Alltag: Beobachten Sie bei sich Ihre emotionale Antwort auf den Gefühlszustand von Interaktionspartnern. Und dabei gibt es wiederum eine emotionale Antwort des Gegenübers usw. Vielleicht gelingt es Ihnen, falls vorhanden, Ihre niedrig schwingenden Gefühle zurückzuhalten und Sie können beobachten, was das für eine Wirkung hat.

In die Gefühle des andern eintauchen

Gehen Sie hinein in die Gefühle des andern, nehmen Sie kurz die Körperhaltung des anderen ein, um sich in ihn oder sie einzufühlen, verändern Sie bei sich diese Körperhaltung und beobachten Sie, was passiert.

Zu zweit unterwegs

Setzen Sie sich einander gegenüber oder schlendern Sie miteinander durch den Wald oder einem Fluss oder See entlang.

Die eine Person wählt still für sich eine Situation, wo sie sich wohl oder unwohl fühlte, und erzählt die ausgewählte Situation.

Die andere Person achtet während des Zuhörens auf ihre körperlichen Reaktionen, Spannungen und Entspannungen, Gefühle, Gerüche, innere Bilder, auf das, was sie hört. Wenn die erzählende Person ihre Geschichte beendet hat, erzählt die Person, die zugehört hat, wie es ihr beim Zuhören ergangen ist, was für Reaktionen sich bei ihr gezeigt haben. Sie nimmt die Rolle eines Spiegels ein.

Die Person, die erzählt hat, meldet zurück, was sie beim Spiegeln berührt hat.

Literatur

Richard Rohr: Präsenz, Sehen lernen wir die Mystiker, Claudius Verlag, München, 6. Auflage 2013

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant-Verlag; Heppenheim, 2017

Gasthaus der Gefühle

Gefühle sind wie Gäste, und Sie sind die Gastgeberin, der Gastgeber. Normalerweise bestimmen Sie nicht, welche Gäste Sie empfangen, sondern Sie lassen sie mal hinein in Ihre Gaststube und schauen, wie sie sich benehmen. Was Sie sehr wohl bestimmen können, ist, wie Sie mit ihnen umgehen. In der Regel begrüßen Sie den Gast, heissen ihn willkommen und weisen ihm einen Platz zu, wo er sich wohlfühlen kann, und fragen ihn, was er oder sie möchte. Sie bedienen ihn und wenn er gegessen und getrunken hat, verabschieden Sie sich von ihm, und er verlässt hoffentlich gut genährt und zufrieden Ihr Gasthaus. Genauso können Sie dies mit Ihren Gefühlen machen.

Die Emotionale Intelligenz zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass eine Person – in diesem Fall Sie als Gastgeberin – ihre Emotionen und Gefühle wahrnehmen, anerkennen, regulieren und positiv beeinflussen kann.

Vor dem Gasthaus steht ein Springbrunnen, der in verschiedenen Farben vor Ärger, Wut, Aufregung, Frust oder – Freude, Dankbarkeit, Glück und Liebe wie ein Feuerwerk sprüht. Dazwischen gibt es immer wieder mal Pausen. Als Zuschauende wissen Sie nie, wann es wieder losgeht.

Hinweis

Sie erkunden das, was für Sie stimmig und möglich ist. Sie wählen die Themen aus, die Sie neugierig machen, die Sie anlocken. Sie wählen aus den Angeboten aus dem Aktiv und Kreativ aus, was für Sie gerade aktuell und stimmig ist. Sie bestimmen Ihre Reiseroute und wie lange Sie verweilen selbst.

Gefühlsmuster

Wie es Denkmuster gibt, gibt es auch Gefühlsmuster rund um das, was sein soll oder nicht sein darf. Auf den gleichen Reiz folgt roboterhaft das gleiche Gefühl, die gleiche Reaktion. Die Nadel springt immer in dieselbe Rille. Deutlich wird das vor allem bei unangenehmen Gefühlen. Es gibt Menschen, die eine erlernte Reaktion immer noch anwenden, obwohl die Bedingungen, die zu deren Automatisierung geführt haben, sich längst geändert haben. Diese Anhaftung an Altes, dieser Autopilotenmodus kann sich durch Bewusstheit dessen, was wir tun und wie wir auf unsere Umwelt reagieren, aufgelöst werden. Wir schauen und fühlen genauer hin, gehen auf Distanz und werden zu Beobachtenden. So wird es uns möglich, andere, heute passendere Reaktionen oder neue Muster zu wählen.

Im Gehirn verändert sich laut Gerald Hüther, erst etwas, wenn etwas unter die Haut geht, wenn es mit Gefühlen wie zum Beispiel mit Freude, Hingabe, Trauer oder Wut verbunden ist oder wenn es unseren Körper betrifft.

Niedrig- und hochschwingende Energien

«Wo Ihre Aufmerksamkeit hingeht, dorthin folgt auch Ihre Energie.»

Niedrig schwingende Energien wie Wut, Ärger, negative Urteile, Kritik und Vorwürfe äussern sich – oft auch schreiend – mit «du bist schuld», «es liegt an dir, dass...», «ohne

dich, wäre alles besser». Für Marshall B. Rosenberg ist dies wie der Schrei eines Wolfes, der einem Druck Luft verschaffen muss: er heult, greift an, verteidigt sich, verletzt oder verletzt sich selbst noch mehr. Was uns Menschen vom Wolf unterscheidet, ist, dass wir entscheiden können, wie wir dem inneren Druck nachgeben und ihm Ausdruck verleihen. Wir können wütend einsteigen in den Wolfsschrei und dienen damit weder der eigenen Energie noch derjenigen der anderen, ja, wir ziehen dem Leben die unterstützende Energie ab.

Niedrig schwingende Energien können sich auch still äussern: wir sagen nichts, verstummen, schweigen, fragen uns, was wir denn schon wieder falsch gemacht haben und fühlen uns schuldig, dass wir beim andern einen Wolfsschrei ausgelöst haben. Wir fühlen uns abgelehnt und ducken uns. Wir können auch schmollen den andern mit Missachtung strafen oder ihm aus dem Weg gehen. Wir können auch die eigene Wut verdrängen. Diese Mechanismen schaden vor allem uns selbst. Untersuchungen zeigen, dass sie uns nicht nur auf der Gefühlsebene, sondern auch auf der Ebene des Körpers schaden und negative gesundheitliche Auswirkungen haben können.

Gelingt es uns anstelle des Heulens des Wolfes, mit unserem Inneren in Kontakt zu kommen, hinzuspüren, was wir jetzt gerade brauchen, was genau unsere Wut auslöst, was sie uns sagen will über das, was uns jetzt gerade guttun würde, was unsere Gefühle hinter der Wut sind, was uns verletzt, welche unserer Grundwerte nicht beachtet werden. Wir sind bei uns, nicht beim anderen: wie wir (ohne zu urteilen, sachlich) die Situation sehen und was sie in uns auslöst, wir drücken unsere Gefühle aus (ohne zu schreien), wir sagen, was wir brauchen. Das wäre nach Marshall B. Rosenberg der Giraffenschrei: über den langen Hals verbinden sich Kopf und Herz, Vernunft und Gefühle. Dies fördert unsere Lebensenergie und auch diejenige der anderen.

Wenn uns die niedrigschwingenden Energien bewusstwerden, und es uns immer besser gelingt, uns von ihnen zu befreien oder sie zu transformieren, können sie für uns zu einer Entwicklungschance werden.

Aktiv und Kreativ

Den eigenen Umgang mit Wolfsschreien erforschen

Sie sind der Wolf. Kennen Sie Ihre Triggerpunkte, die Punkte, die den Schrei auslösen?

Wie geht es Ihnen nach dem Schrei? Kurzfristig? Langfristig? Was sind die Folgen auf Ihre Lebensenergie für Sie und die anderen?

Wenn Sie Empfängerin, Empfänger eines Wolfsschreis sind: Wie geht es Ihnen im Moment? Was geht Ihnen durch den Kopf und den Bauch? Wie geht es Ihnen nachher? Kurzfristig? Langfristig?

Den Wolf schreien lassen

Es gibt auch andere Formen des Schreiens:

Sie können in die Natur gehen und da, wo Sie sicher sein können, dass Sie nicht gehört werden, Ihren Emotionen und Gefühlen Luft machen und einfach schreien. Vielleicht begleiten Sie den Schrei auch mit Worten und schreien aus sich heraus, was aus Ihnen heraus möchte.

Dasselbe können Sie zu Hause mit einem Kissen machen, indem Sie auf ein Kissen boxen. Sie können auch in das Kissen schreiben. Beobachten Sie gut, ob dies für Sie eine gute Form ist.

Sie können auch in einer entsprechenden Alltagssituation einfach gehen: als Schreiende sagen, dass Sie eine Pause brauchen und nach draussen gehen, als Empfangende gehen mit der Bemerkung: «Wenn du dich beruhigt hast, ich bin da oder da anzutreffen.» Durch die Distanz verliert die niedrig schwingende Energie an Kraft.

Hinter den Schrei schauen

Triggerpunkte und Auslöser könnten sein

1. Empfundene Ungerechtigkeit, beispielsweise einer Kritik
2. Empfundene Ablehnung, da die andere Person nicht mitmacht, die Erwartungen nicht erfüllt
3. Empfundene Respektlosigkeit, weil die andere Person aus der eigenen Sicht Grenzen überschreitet, sich nicht an Regeln hält
4. Empfundene Verunsicherung, weil die andere Person sich nicht kontrollieren lässt
5. Angst vor dem Verlust von Kontrolle der Situation
6. Wut auf den andern, weil er nicht gleicher Meinung ist, Sie nicht verstehen will
7. Empfundene Ohnmachtsgefühle, weil Sie Ihre eigene Meinung nicht durchsetzen können
8. Nicht hören wollen, was der andere wirklich sagt oder zu sagen hätte, weil Sie Ihre Meinung schon gemacht haben
9. Wütend auf sich selbst, dass Sie so emotional reagieren

Was sind Ihre Triggerpunkte? Forschen Sie, ohne sich zu verurteilen, schauen Sie hin, auch wenn das, was Sie vielleicht entdecken, Ihnen keine Freude bereitet. Seien Sie ehrlich zu sich selbst.

Den Giraffenschrei üben

Der Giraffenschrei ist ohne Bewertungen, sagt, wie Sie die Situation sehen und was sie in Ihnen auslöst. Sie drücken Ihre Gefühle und das, was Sie brauchen aus – ohne zu schreien.

Kennen Sie Ihren Giraffenschrei? In welchen Situationen, fällt er Ihnen leicht, in welchen Situationen, ist er für sie nicht möglich? Was sind die guten Gründe für das eine oder andere?

Wie klingt Ihr Giraffenschrei? Probieren Sie ihn ruhig aus.

Wie wenden Sie ihn an? Wie tönt er, wenn er Ihnen gut gelingt, wenn er Ihnen misslingt?

Raum zwischen Reiz und Reaktion

«Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.

In diesem Raum liegt die Macht zur Wahl unserer Reaktion.

In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.» unbekannt

Eine bestimmte Situation oder die Aussage einer Person kann uns reizen. Wir reagieren dementsprechend ärgerlich wütend, abweisend, ablehnend usw. Wir antworten mit einem negativen Gefühl oder sogar mit einem emotionalen Ausbruch, der in keinem Verhältnis zu dem steht, was sich ereignet hat oder was gesagt wurde. Wir erschaffen uns die Reaktion auf die Reize der Aussenwelt und konstruieren uns damit unsere Wirklichkeit – und unsere Reaktion. Wir sind den Emotionen nicht einfach ausgeliefert. Es gibt zwischen Reiz und Reaktion einen Raum, in dem wir eine Entscheidung treffen, die unserer und der anderen würdig ist. Wut und Ärger, Angst und Hass haben keine Würde.

Ein würdevoller Umgang mit sich und den anderen ist eine Frage des Bewusstseins. Das kann das Selbst-Bewusstsein über unser Denken, unsere Motive, unsere Geschichte und Prägungen, Handlungen und Gewohnheiten sein, das Erkennen unserer Gefühle und deren Triggerpunkten, ein bewusstes Innehalten, die Verbundenheit mit sich selbst und dem, was einem wichtig ist, das Erkennen der eigenen Absicht und Intention.

Aktiv und Kreativ

Eigene Reaktionen

Wie reagiere Sie auf unangenehme Situationen?

Wollen Sie unbedingt recht haben?

Handeln Sie «auf Biegen und Brechen»?

Gehen Sie Situationen aus dem Weg? Weichen Sie aus?

Gehen Sie sanft mit anderen um?

Geben Sie nach?

Suchen Sie andere und sich selbst zu verstehen?

Das Spiel von Reiz und Reaktion

Wenn es Situationen gibt, in denen Sie immer gleich reagieren, schauen Sie sie etwas genauer an:

Was macht den Reiz aus, der zu dieser einen Reaktion führt? Was ist dahinter? Ist es so, wie Sie vermuten? Stimmt Ihr Annahme? Wäre es für Sie möglich, dies einfach in einem Gespräch direkt anzusprechen?

Welcher Punkt wird bei Ihnen gefühlsmässig angestossen (Triggerpunkt)?

Entspricht Ihre Reaktion der Realität, der Begebenheit, der Situation?

Welche anderen Reaktionsmöglichkeiten gäbe es auch noch? Welche neuen Spielregeln könnten Sie aufstellen?

Manchmal ist eine kognitive Neubewertung der emotionalen Situation hilfreich: die Dinge anders überdenken, einen anderen Blickwinkel darauf werfen, die Situation anders bewerten. Vielleicht haben Sie Lust, dies auszuprobieren.

Gefühle können ein Eigenleben führen. Sie können sie intuitiv und meditativ als Bild malen, um innerlich zur Ruhe zu kommen.

Sie können mit ihnen auch spazieren gehen oder einfach im Alleinsein mit ihnen zur Ruhe kommen.

Der Raum dazwischen

Bestimmen Sie drei Felder (draussen oder drinnen, wo Sie sich im Moment gerade wohler fühlen). Links von Ihnen ist das Feld Reiz, rechts von Ihnen das Feld Reaktion und da, wo Sie stehen, der Raum dazwischen, der Raum zwischen Reiz und Reaktion.

Begeben Sie sich auf das Feld des Reizes und spüren Sie in eine Situation hinein, in der Sie den Eindruck hatten oder immer wieder haben, gefühlsmässig fremdgesteuert zu sein.

Betreten Sie als nächstes das Feld der Reaktion: Wie hatten Sie darauf reagiert? Beispiele: verstummen, laut werden, Sprüche klopfen, Vorwürfe machen etc. Rufen Sie sich Ihre Reaktion auch bildlich in Erinnerung. Gehen Sie mit Ihren Gefühlen in Ihre Reaktionen hinein.

Begeben Sie sich in den Raum dazwischen: Spüren Sie diesen Raum: Wie fühlt er sich an? Zieht es Sie auf das eine oder andere Feld? Ist der Raum dazwischen ein Spannungsfeld, ein Hin- und Herpendeln? Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. Atmen Sie in Ihre Füße bis in die Erde hinein und verankern Sie sich in ihr. Schauen Sie von diesem Feld auf das Feld des Reizes. Wie kommt er Ihnen jetzt vor? Schauen Sie auf das Feld der Reaktion: Wie nehmen Sie sie im Hier und Jetzt wahr? Falls Sie möchten, können Sie sich nochmals sowohl auf das Feld des Reizes als auch der Reaktion stellen. Sie können hin und her gehen. Vielleicht führen die beiden Felder auch ein Gespräch miteinander – hören Sie gut zu, was sie einander und Ihnen zu sagen haben.

Am Schluss stellen Sie sich nochmals auf den Raum dazwischen, verankern sich gut mit der Erde und gehen der Frage nach wie Sie ein anderes Mal gerne anders reagieren würden. Stellen Sie sich dies bildlich vor, kreieren Sie ein Drehbuch. Verankern Sie dies in Ihrem Kopf bis hinunter in die Füße, bewegen Sie die Antworten in Ihrem Herzen und nehmen Sie die Antworten in Ihr Herz auf.

Umgang mit Gefühlen

Instrumente und Möglichkeiten zum Umgang mit Gefühlen können sehr unterschiedlich, ev. sogar widersprüchlich sein. Dies hängt von der Forschungsrichtung (psychologisch, beobachtend oder geschehen lassend) ab und von dem Verständnis, was Gefühle und Emotionen sind.

Selbstkontrolle, Selbststeuerung

Joachim Bauer (Neurobiologe, Arzt und Psychotherapeut) versteht Selbststeuerung als eine ganzheitliche Selbstfürsorge, die in der Kunst besteht, Impulse und deren Kontrolle miteinander zu verbinden. Aus seiner Sicht «ist eine funktionale Selbststeuerung keine angeborene Eigenschaft. Angeboren ist lediglich, die Fähigkeit, sie zu erwerben.» Er schreibt: «Der tiefe Sinn der Selbstkontrolle liegt nicht in einem gegen die Bedürfnisse der eigenen Person gerichteten Kampf, sondern in der Bewahrung sozialer Verbundenheit und in optimierter Selbstfürsorge.»

Es gibt ein allgemeines Verständnis für die herrschenden sozialen Regeln, innerhalb derer akzeptables Verhalten stattfindet. Emotionale Ausbrüche oder ein Ausagieren negativer Impulse werden meistens vermieden, indem sich Menschen selbst kontrollieren. Negativ erlebte Emotionen wie Unlust oder Frustration zu zähmen braucht Willenskraft.

Aktiv und Kreativ

Ich und meine Gefühle, meine Gefühle und ich

Welche Gefühle sind schwierig für mich auszuhalten? Welche liebe ich?

Welche Gefühle, Situationen und Ereignisse schliessen mein Herz, öffnen mein Herz?

Wie gehe ich mit Gefühlen um? Behalte ich sie für mich oder spreche ich mit andern darüber? Schlucke ich sie? Mache ich andere dafür verantwortlich?

Selbstbeobachtung, Selbstreflexion

Selbstbeobachtung und Reflexion zu einer emotionalen Situation, zu Gefühlen, die hochkochen:

- Was fühle ich? Was fühle ich wirklich?
- Was ist hinter diesem Gefühl?
- Wie verhalte ich mich?
- Was würde ein weiser Mensch dazu sagen?
- Es sind drei Jahre vergangen. Wie sehe ich diese Situation aus dieser Perspektive?
- Führen Sie ein Selbstgespräch zwischen der heutigen Situation und der Sicht in drei Jahren.

Selbststeuerung üben

Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf ein aktuelles Tun wie zum Beispiel abwaschen, kochen oder essen. Beobachten Sie sich selbst in dieser Konzentration: Wie ist Ihre Körperanspannung? Wie fließt Ihr Atem? Wie fühlen Sie sich?

Selbstkontrolle

Angenommen eine Emotion oder ein Gefühl überkommt Sie plötzlich und Sie sind in einer Situation, wo Sie dies nicht zeigen möchten: sagen Sie ihm einfach Stopp, jetzt nicht oder ich werde mich später mit dir befassen, warte auf mich.

Führen Sie ein Emotions- und Stimmungstagebuch mit Situationen, die Sie genauer betrachten möchten: Schreiben Sie auf, was passiert ist, was Sie gemacht haben, andere getan haben und in welcher Stimmung Sie waren. Welche Strategien wenden Sie an, um aus niedrig schwingenden Gefühlen auszusteigen oder um sich an für Sie stimmigen und höheren Gefühlen zu freuen?

Die Kunst des Beobachtens

Gefühle kommen und gehen, den ganzen Tag und auch manchmal noch in der Nacht: angenehme, unangenehme, neutrale, gemischte etc. Sie haben eine Quelle und sind wie ein Fluss. Sie können sich an ihr Ufer setzen und sie einfach beobachten, wie sie aufkommen und vorbeiziehen. Stellen Sie sich ihnen, lassen Sie sich berühren beobachten Sie sie, bis sie weitergezogen sind. Wenn sie sich wieder zeigen, begrüßen Sie sie wie alte Bekannte, die kommen und gehen. (nach Thich Nhat Hanh)

Die Kunst des Umwendens

«Ärger
Ärger
Ärger und Wut
Wut
Wut und Angst
Ärger
Ärger und Angst
Ärger und Wut und Angst
können uns in die Irre leiten und verbrannte Erde produzieren,
können zu Hass werden.»

Unser emotionales Erleben ist sehr vielschichtig mit unterschiedlichen Graden an Intensität und Tiefe, Gefühle kommen und gehen. Wir sind nicht das Gefühl. Wir sind zwar wütend, wir sind nicht die Wut, auch wenn die Wut in unserem Körper spürbar ist.

Gefühle haben eine spezifische Qualität und ziehen ein bestimmtes Verhalten nach sich. Ärger kann zum Beispiel Stress erzeugen oder zu Höchstleistungen motivieren. Und das können wir beeinflussen. Wir können schrittweise lernen, zum Beispiel mit Ärger, Wut und auch Ängsten auf eine gelassene und wertschätzende Art umzugehen.

Wir können lernen, aus Gefühlen, die uns nicht guttun, auszusteigen und sie in konstruktive umzuwenden wie zum Beispiel Wut in Geduld, Gier in Zufriedenheit, Angst in Mut, Zweifel in Verständnis.

Das Denken kann Gefühle steuern und umgekehrt. Wir geben mit unserer Aufmerksamkeit sowohl den Gedanken als auch den Gefühlen Kraft. Die Kunst des Umwendens bedeutet, eine neue Sichtweise oder einen konkreten Handlungsansatz zu finden, für eine nächste ähnliche Situation. So wird sich dieser Gefühlsgast weniger bei

Ihnen melden oder sich anders benehmen. Sie können ihn auch bitten, draussen zu bleiben und weiterzuziehen.

Aktiv und Kreativ

Sich seine Selbstgespräche transparent machen – den eigenen Ärger eindämmen

Schreiben Sie Ihre Gedanken zu den untenstehenden Fragen auf und überlegen Sie sich alternative Gedanken, die Ihren Ärger (hier als Beispiel, Sie können auch mit anderen Gefühlen so arbeiten) in der erlebten Situation verringert hätten.

Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich in letzter Zeit geärgert haben.

Beschreiben Sie kurz die Situation, was ist passiert?

<i>Inneres Selbstgespräch, was den Ärger produziert oder vergrössert</i>	<i>Inneres Selbstgespräch, was den Ärger verringern würde</i>
Was haben Sie sich erzählt, das Sie so ärgerlich machte?	Was könnten Sie sich selbst sagen, was rationaler und eventuell realistischer wäre und Ihren Ärger reduzieren könnte?
Über die Absichten der anderen Person ...	Über die Absichten der anderen Person ...
Über das, „ warum es zu der Situation kam“ ...	Über das, „ warum es zu der Situation kam“ ...
Über die Bedürfnisse von Ihnen, die nicht berücksichtigt wurden:	Über die Bedürfnisse von Ihnen, die nicht berücksichtigt wurden:
Über die Konsequenzen , die dies für Sie haben wird:	Über die Konsequenzen , die dies für Sie haben wird:

Denken Sie an eine zukünftige Situation, in der Sie wahrscheinlich wieder mit Ärger reagieren werden und bei der Sie die Erkenntnisse aus der Übung anwenden können.

Beschreibung der Situation:

<i>Alte Selbstgespräche</i>	<i>Neue, Ärger reduzierende Selbstgespräche</i>

Listen Sie auf, was Sie in der Situation tun können, um Ihren Ärger zu verringern:

...

Ein negatives Selbstgespräch, was Sie in Zukunft sein lassen wollen:

...

Ein positives Selbstgespräch, das Sie in Zukunft häufiger führen wollen:

...

Quelle: Teamentwicklung mit Diversity Management, Erika Lüthi und andere

Ärger als Entwicklungschance

«Wer oder was mich ärgert, bestimme ich.» (Nach Winston Churchill)

Haben Sie sich auch schon gefragt, wenn Sie sich ärgerten: Warum gebe ich der Situation, der Begebenheit, dem Detail überhaupt ein solches Gewicht, eine so grosse Bedeutung? Warum lasse ich mich so stressen?

«Wenn Sie Ihrer Meinung nicht verhaftet sind, gibt es keinen Ärger, wenn andere Menschen Ihre Meinung nicht teilen.» Michael J. Roads

Stress oder Ansporn zu Höchstleistungen?

Wenn es uns gelingt, hinter die Kulisse des Ärgers zu schauen, und wir die ursächlichen Einstellungen, Glaubenssätze oder Ängste erkennen, können wir den Ärger packen und schaffen die Grundlage für Wachstum. Menschen, die in uns heftige Gefühle hervorrufen, haben oft entweder eine Eigenschaft, die wir auch gerne hätten oder die wir bei uns ablehnen und verbergen möchten. So können Menschen, auf die wir gereizt reagieren, unsere Lehrer und Lehrerinnen sein: Sie zeigen uns ungeliebte Eigenschaften, die es zu akzeptieren gilt, oder an denen wir zu arbeiten haben oder sie zeigen uns Eigenschaften, auf die hin es sich lohnt, sich zu entwickeln und sie zu erwerben.

Aktiv und Kreativ

Ich bin ärgerlich / verärgert

Wie fühlt sich das an? Spüren Sie auch noch andere Gefühle, sozusagen als Begleiterscheinung? Wo im Körper spüren Sie sie?

Benennen Sie nun, was Sie an anderen Menschen ärgert. Welche Eigenschaften können Sie an andern nicht ausstehen?

Blick dahinter

Werfen Sie nun einen Blick nach innen: Kennen Sie die eine oder andere ärgerliche Eigenschaft auch an sich selbst? Schreiben Sie auf, welche das sind und in welchen Situationen sie zum Vorschein kommen.

Sich mit sich selbst verbinden

Es könnte auch sein, dass es Bedürfnisse von Ihnen gibt, die von anderen nicht beachtet werden und bei Ihnen Ärger auslösen. Welche sind das?

Es könnte auch sein, dass Werte, die Ihnen wichtig sind, nicht berücksichtigt werden, nämlich ...

Ärger auflösen

Tauchen Sie ins Gefühl des Ärgers ein. Drücken Sie ihn in einer passenden Körperhaltung aus. Befreien Sie sich durch eine Bewegung aus der verärgerten Stellung. Spüren Sie nach. Was haben Sie getan? Was hat das bewirkt? Auf welche Art und Weise könnten Sie sich in Alltagssituation befreien?

Angenommen es käme eine gute Fee, und die Situation wäre so wie Sie sich wünschen? Was wäre dann anders? Was tun Sie? Was machen Sie anders?

Innere Filme

Manchmal lassen wir Ereignisse, die uns geärgert haben oder die für uns schwierig und unbefriedigend waren, im Innern immer wieder wie einen Film ablaufen oder wir erzählen sie unseren Freunden und Freundinnen immer wieder. Haben wir hingegen im Kino oder im TV einen Film angeschaut, der uns nicht gefallen hat, werden wir ihn uns kaum ein zweites Mal ansehen.

Welche eigenen negative Filme kennen Sie? Wie heissen die Titel? Welche Gefühle lösen Sie in Ihnen aus?

Aus welchen guten Gründen haben diese Filme für Sie ein grosses Gewicht / eine grosse Bedeutung? Was verführt Sie dazu, Sie zu wiederholen?

Wie können Sie die Titel der Filme umformulieren in eine positive Art des Filmes, wie möchten Sie ihn drehen, so dass sie für Sie stimmig sind?

Gibt es zwischen den einzelnen Filmen einen Zusammenhang?

Wut als Kraft zur Veränderung

Wut kann in uns ein Unbehagen, eine unangenehme Stimmung hervorrufen. Dies kann zu Taten führen, die andere oder uns verletzen, Schmerz und Leiden verursachen. Und sie kann zu Hass führen. Es kostet viel Kraft, im Hass und in dem, was andere uns angetan haben, zu verharren. Im schlimmsten Fall haben wir keinen Platz mehr für anderes in unserem Leben. Die Rachsucht beherrscht uns und wir laufen Gefahr, so unser Leben zu verschwenden.

Wut ist eine Wirkung. Die Ursachen sind vielfältig. Sie sind zum Beispiel wütend auf andere, weil Sie sich haben provozieren lassen. Es könnte sein, dass Sie noch viel wütender auf sich selbst sind, weil Sie sich von jemandem haben provozieren lassen, der oder die Sie gar nicht provozieren will. So landen Sie im Schmortopf der emotionalen Verwirrung. Oder Sie sind wütend, weil Sie Ihrer Meinung, ans Rechthaben und an Ihre erwünschten oder erwarteten Ergebnisse anhaften, weil der andere nicht Ihre Meinung teilt oder annehmen will. So landen Sie im Schmortopf der Rechthaberei und im Beleidigungs-Verteidigungs-Teufelkreis. (nach Michael J. Roads)

Wut kann gut verwandelt werden. Sie kann sowohl destruktiv als auch konstruktiv sein. Sie ist der Katalysator, um zu erkennen, dass etwas nicht stimmt, um sich zu wehren und kraftvoll aufzutreten. Ihre konstruktive Seite kann uns Energie geben, und uns für uns oder andere eintreten und handeln lassen.

Aktiv und Kreativ

Rote Tücher

Wer oder was ist für Sie ein rotes Tuch?

Hängen Sie sich in Gedanken Tücher auf oder malen Sie sie. Geben Sie Ihnen beim Vorstellen oder Malen verschiedene Rottöne, vielleicht haben Sie auch Lust zu Verzierungen oder Kombinationen mit anderen Farben. Betrachten Sie sie. Wählen Sie eines aus.

Setzen Sie sich still hin, konzentrieren Sie sich auf den Atem, betrachten Sie die Tücher. Falls Sie gemalt haben, verinnerlichen Sie sich Ihr Bild. Geben Sie ihm einen Namen. Schliessen Sie die Augen und gehen Sie in den Dialog mit dem Bild oder einem der Tücher. Erforschen Sie es: was oder wer genau bin ich? Welche Gefühle löst dieses rote Tuch in mir aus? Welche Gedanken, Erwartungen und Vorstellungen führen zu diesem Gefühl? Was würde mich unterstützen, dieses rote Tuch etwas bunter zu gestalten? Falls Sie sie als Bild gemalt haben, verändern Sie die Tücher. Falls Sie sich Tücher vorgestellt haben, verändern Sie sie, ordnen Sie sie, nehmen Sie neue hinzu, legen Sie andere weg. Ob mit den gemalten Bildern oder den vorgestellten Tüchern: Übergeben Sie die Führung den Händen, reflektieren Sie erst danach: Was gilt es loszulassen? Was ist das Neue, das sie einladen und willkommen heissen können? Wie nennen Sie es?

«Unterdrücke den Zorn nicht. Aber gib ihm nicht nach.» Chögyam Trungpa

Wut und Zorn kann unterdrückt werden oder Sie können sich davon überwältigen lassen oder Sie können sie einfach beobachten. Das erstere kann zu inneren Verspannungen führen, das zweite kann Sie und Ihr Umfeld vergiften, das dritte kann zu anderen Reaktionen führen:

Setzen Sie sich aufrecht hin, schliessen Sie die Augen, spüren Sie Ihren Atem und den Kontakt zum Boden. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie wütend waren. Wie hat sich das angefühlt? Wo im Körper haben Sie das gespürt? Erlauben Sie sich, die ganze Wucht der Wut zu spüren, ohne sie zu beurteilen. Unterdrücken Sie sie nicht, leben Sie sie auch nicht aus – beobachten Sie einfach. Wenn es für Sie leichter geworden ist, beenden Sie mit einem tiefen Atemzug Ihre direkte innere Begegnung mit der Wut. (nach Kalenderblatt 48, Mit Wut und Zorn umgehen, negative Emotionen bewusst wahrnehmen.)

Diese Form der inneren Beobachtung können Sie auch mit anderen Gefühlen immer wieder üben.

Bewusst entscheiden: Hass oder Liebe

Auch hier haben Sie die Wahl: bleiben Sie mit Ihren Gefühlen und Verletzungen in der Vergangenheit oder treffen Sie bewusst die Entscheidung zu vergeben. Lassen Sie die vergangenen Verletzungen los, löschen Sie sie auf Ihrem PC, in Ihrem Gedächtnis. Verbringen sie dafür mehr Zeit mit Gefühlen wie Freude, Lachen, Glück, Zufriedenheit und Liebe.

Die Wut erkennen und nichts tun

Spüren Sie die Wut aufkommen, halten Sie inne, werden Sie innerlich still. Verdammen Sie sie nicht, werten Sie sie nicht, geben Sie ihr nicht nach, verdrängen Sie sie nicht. Machen Sie gar nichts – genau das Gegenteil, was Sie vermutlich sonst tun. Nehmen Sie sie einfach wahr und betrachten Sie sie. Wenden Sie Ihren Blick nach innen. Vergessen Sie die äusseren Auslöser, gehen Sie nach innen und verbinden Sie sich mit Ihrer Quelle, mit sich selbst, mit Ihrer Liebe zu sich selbst, mit Ihrem inneren Frieden. Üben Sie das Nichtstun zuerst, ohne dass Sie wütend sind. Üben Sie das Verbinden mit sich selbst, so dass dies für Sie zu einer Selbstverständlichkeit wird, so wie es bisher selbstverständlich war, die Wut nach aussen auszuleben. (nach Osho)

Innerer Bildschirm – Experiment

Wenn Sie in einer Situation, in der Sie wütend sind, zu sich sagen «Ich bin wütend», was passiert dann mit Ihnen? Sie identifizieren sich mit der Wut und giessen unter Umständen noch mehr Öl ins Feuer.

Wenn Sie in derselben Situation zu sich sagen «Ich beobachte, wie auf meinem inneren Bildschirm Wut aufblitzt» was passiert jetzt? Spüren Sie einen Unterschied? Sie identifizieren sich nicht mit Ihrer Wut; sie bekommt somit keine Energie und wird kraft- und machtlos. Und – sie wird sich verziehen. (Quelle: Osho, Bewusstheit ist der Schlüssel)

Alltagssituationen

Angenommen Sie haben eine Person, mit der Sie zusammenarbeiten, die sehr hitzig sein kann und Sie am guten Arbeiten hindert. Was können Sie tun?

Sie können

- der Wut des andern «entgegenhalten» anstelle sich davor zu fürchten, indem Sie schweigen und innerlich anerkennen, dass er oder sie wütend ist,
- die Wut beim andern als ein wahrgenommenes Gefühl von Ihnen ansprechen und damit Ihr Mitgefühl zeigen,
- wenn Sie selbst nicht in der Wut sind, achtsame Fragen stellen, um wieder auf die Sachebene zu kommen,
- dem anderen sagen, dass Sie selbst schlecht mit Wut umgehen können, und dass Sie die Wut zum Beispiel daran hindert, gut denken zu können oder gut zusammenarbeiten zu können,
- den anderen bitten, weniger hitzig zu sein, oder fragen, was Sie gemeinsam tun könnten, damit Sie einander in einer anderen Atmosphäre begegnen können (dies kann auch zu einem späteren Zeitpunkt geschehen),
- wenn Sie selbst auch in Wut sind, beruhigen Sie sich selbst mit all den Strategien, die Sie in Ihrem Leben gesammelt haben wie zum Beispiel tief atmen, der Wut sagen, dass Sie sich mit ihr später auseinandersetzen werden, auf Distanz gehen innerlich oder auch äusserlich, indem Sie das Gespräch unterbrechen und später weiterführen.

Der Wut zulächeln

Bewusst ein- und ausatmen (nach Thich Nhat Hanh):

Einatmend weiss ich, dass ich wütend bin, ausatmend kümmere ich mich um meine Wut.

Einatmend erkenne ich die Wut in mir, ausatmend lächle ich meiner Wut zu.

Kieselsteine sammeln

Stecken Sie sich eine Handvoll Kieselsteine oder Marmeln, Glasperlen, Kerne etc. in den Hosensack, in die Handtasche oder in den Rucksack, mit dem Sie unterwegs sind. Wenn Sie unter dem Tag spüren, dass Sie wütend werden, legen Sie einen der Steine oder Perlen auf Ihr Pult, Ihren Tisch, in den andern Hosensack oder machen Sie auf dem Handy eine Notiz. Am Ende des Tages betrachten Sie die gesammelten Kieselsteine und unterhalten sich mit Ihnen. Reinigen Sie sie in Gedanken oder unter dem Wasser, lassen Sie sie im Licht trocknen. Sie können auch die Atemübung «Der Wut zulächeln» machen.

Angst und Gelassenheit

«Gut ausgeglichene Gefühle sind optimal. Lasst Gefühle Gefühle sein, ohne sie stark zu unterdrücken oder zu analysieren.» Michael J. Roads

Michael J. Roads rät auch die sinnlosen Anhaftungen loszulassen und stattdessen die Liebe zu wählen.

Angst vermehrt sich im Dunkeln. Wir haben gelernt, dass Erwachsene keine Angst haben und verstauen sie oft in den dunklen Ecken unseres Bewusstseins. Wir haben Angst, nicht erfolgreich zu sein, beim Vortragen nicht mehr weiter zu wissen oder dass die Stimme versagt. Wir haben Angst, Fehler zu machen, Anerkennung zu verlieren, wir haben

Angst vor Krankheiten, vor der Abhängigkeit im Alter und vor allem Angst vor dem Unbekannten. Wir klammern uns an das Vertraute, selbst wenn es voller Schmerz und Leiden ist. Immer mehr vom Gleichen im Leben lässt das Leiden sich wiederholen.

Sorge erzeugt Ängstlichkeit und Ängstlichkeit erzeugt Sorge. Sorge gründet immer in einer erfundenen Zukunft. Sorge sabotiert wirkungsvoll den Augenblick und zerstört sein Potential. Wir fügen uns selbst – unbewusst – Leid zu. Die Fokussierung auf Sorgen macht aus zukünftigen Begebenheiten Probleme. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf Probleme, die es vielleicht gar nie geben wird. Gleichzeitig nähren sie mögliches Zukünftiges und können dadurch die Probleme anziehen. Sorgen können sich auch in körperlichen Krankheiten manifestieren. Sorge kann der Liebe im Weg stehen.

Wir können die Angst ins Licht bringen, indem wir sie anerkennen, uns zugestehen, dass wir Angst haben und uns mit ihr anfreunden.

Angst kann bis zu einem gewissen Grad durchaus funktional und hilfreich sein: Sie macht uns wach und aufmerksam. Sie schützt uns auch vor zu grossen Schritten, die uns überfordern könnten, sie schützt uns vor zu grossen Risiken. Wenn wir einen Zugang zu unseren ängstlichen Gefühlen haben, können wir sie auch nutzen, um unsere Grenzen zu erkennen oder sie als Herausforderung anzunehmen, sie zu überwinden und uns weiterentwickeln.

Aktiv und kreativ

Sich mit der Angst anfreunden

Verbinden Sie sich mit Ihrer Angst in Ihnen: Was für ein Wesen ist sie? Wie sieht sie aus? Wie bewegt sie sich? Welche Farbe, Form hat sie? Nehmen Sie sie aus Ihnen heraus und schauen Sie sie genau an. Beschreiben Sie sie. Geben Sie ihr einen Namen. Sie können ihr Fragen stellen oder ihr sagen, was Sie ihr schon lange einmal sagen wollten.

Verwandeln Sie sie in das Wesen, das für Sie stimmig ist. Das kann von Ihrer Seite her mehrere Anläufe brauchen, oder sie verwandelt sich mehrmals, bis sie das Wesen ist, das für Sie stimmig ist. Entscheiden Sie, ob Sie sie so wieder in sich aufnehmen möchten oder ob Sie zusammen mit ihr einen neuen Platz suchen, wo sie in Zukunft wohnen könnte.

Umgang mit der Angst

Begrüssen Sie die Angst als Gast, schauen Sie ihr ins Gesicht. Fliehen Sie nicht vor ihr, greifen Sie sie nicht an, verteidigen Sie sich nicht, sondern schauen Sie sie einfach ruhig an. Gehen Sie mit ihr ins Gespräch, so wie Sie dies mit Gästen tun. Seien Sie Gastgeberin im Wissen darum, dass auch unangenehme Gäste wieder gehen.

Sich selbst liebevoll umarmen

Schreiben Sie all Ihre Ängste, Sorgen und Selbstzweifel auf. Spüren Sie in Ihren Körper hinein, was in ihm passiert, während Sie dies tun. Beobachten Sie sich und Ihre Ängste, Sorgen und Selbstzweifel. Was auch immer Ihr Hintergrund ist, schenken Sie sich Selbstliebe: Erinnern Sie sich an all die Situationen in Ihrem Leben, die Sie trotz der Angst gut gemeistert haben, an all die Sorgen, die nicht eingetreten sind, an all die Selbstzweifel, die nicht nötig waren. Umarmen Sie sich liebevoll. Spüren Sie nun in Ihren Körper hinein. Ist wohl ein Schmunzeln in Ihrem Gesicht sichtbar?

Resonanz

«Wir kennen die Auswirkungen liebevoller Gedanken. Wenn jemand liebevoll über uns denkt, antworten wir mit Liebe. In ähnlicher Weise senden negative Gedanken eine Schwingung aus, die vom andern aufgenommen wird. Wir glauben vielleicht unsere Gedanken gehören nur uns, doch andere können sie wahrnehmen. Daher müssen wir mit ihnen sehr sorgfältig umgehen.» Rajinder Singh

Dasselbe gilt auch für die Gefühle, die wir den Mitmenschen gegenüber haben, und aussenden. Gefühle haben eine bestimmte Schwingungsfrequenz. Es ist für uns selbst und für die anderen spürbar, ob sie eine konstruktive oder destruktive Schwingung haben. Wenn Sie wertschätzend und liebevoll über andere denken, werden Sie Wertschätzung und Liebe ausstrahlen. Menschen reagieren wie Resonanzkörper auf diese Schwingungen. Wenn Menschen in ihrer Schwingung angesprochen werden, entsteht ein gemeinsames Feld, das ausstrahlt und anzieht.

Gleiches zieht gleiches an, eine angstvolle Energie, die ich ausstrahle, zieht andere angstvolle Energien an, liebevolle Energien, die ich ausstrahle, kann liebevolle Energie anziehen. Damit die Gleichschwingung zu einem liebevollen Umgang mit sich und anderen führt, braucht es ein vorurteilloses Zuhören, ein liebevolles, bewusstes und achtsames in Resonanz gehen. Die Bedeutung eines stimmigen Grundgefühls hängt davon ab, wie viel Raum wir ihm in unserem Bewusstsein geben können. Wenn wir gemeinsam einen Raum für ein gegenwärtiges liebevolles Wahrnehmen und Hinhören schaffen, wird ein Zuhören aus dem grossen Ganzen und aus der Sich vom Ganzen her möglich. Es kann ein Resonanzfeld der Liebe entstehen.

Jeder Mensch hat eine andere Melodie, die sich permanent wandelt durch sich selbst und durch den Kontakt mit den andern.

Hinweis

Der Ort des Fühlens wurde mit dem Wissen von Kathrin Blumenthal, Ancient Lomi Lomi Massage, Seelenzentriertes Coaching & Reiki bereichert und inspiriert, wofür ich ihr hier herzlich danken möchte.

Literatur

Bauer, Joachim: Selbststeuerung, die Wiederentdeckung des freien Willens, Karl Blessing Verlag, München, 2015

Covey, Stephen R.; Merrill, A. Roger; Merrill, Rebecca R.: Der Weg zum Wesentlichen, Campus Verlag, 2007

Daiker, Ilona: Gelassen wie ein Buddha (Kalender), Gräfe und Unzer Verlag, München, 2009

Dalai Lama: Mit dem Herzen denken, Fischer Taschenbuch, 1997

Lüthi, Erika; Oberpriller, Hans; Loose, Anke; Orths, Stephan: Teamentwicklung mit Diversity Management, Haupt Verlag Bern Stuttgart Wien, 4. Auflage 2020

Osho: Bewusstheit ist der Schlüssel, Innenwelt Verlag GmbH, 2015

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant-Verlag, Heppenheim, 2017

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation, Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen, Junfermann Verlag, Paderborn, 2003

Thich Nhat Hanh: Schritte der Achtsamkeit, Eine Reise an den Ursprung des Buddhismus, Herder Verlag, 2018