

## Mit Emotionen umgehen...

Aus der Blockade in einen handlungsfähigen Zustand kommen (Prinzip)



# Mit Emotionen umgehen...

## Aus der Blockade in einen handlungsfähigen Zustand kommen (Prinzip)

Sie sind todtraurig, weil Ihr Partner Sie verlassen hat? Oder wütend, weil der Chef den schmierigen Kollegen befördert hat und nicht Sie? Kennen Sie das? Sie überkommt ein bestimmtes, negatives Gefühl und Sie möchten es am liebsten loswerden. Unsicherheit und Ohnmacht beherrschen alles und legen sich wie ein Schleier über Sie und Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll.

Egal welches „unangenehme“ Gefühl vorhanden ist, meist bewirkt unsere Abwehrstrategie dieses Gefühl loszuwerden genau das Gegenteil! Warum das so ist und welche andere Möglichkeit es gibt, erfahren Sie in diesem Beitrag.

### **Warum bleiben bestimmte Gefühle so hartnäckig?**

Warum können wir sogenannte „negative“ Gefühle nicht loslassen? Warum bleiben sie oft sehr lange präsent? Die Antwort ist einfacher, als man denkt: Weil wir sie nicht wirklich fühlen. Wir erleben beispielsweise Trauer, Wut, Enttäuschung, Ohnmacht, spüren den Druck im Magen und vielleicht weinen wir sogar. Doch dann übergeben wir das Kommando an unseren Verstand, welcher unzählige Strategien hat: Das Gefühl zu bewerten, es wegzudrücken, zu erklären, zu verstehen, zu ignorieren, zu hinterfragen... Die Hoffnung des Verstandes ist es, durch diese und ähnliche Verhaltensweisen die unangenehmen Gefühle zum Erliegen zu bringen.

### **Gefühle möchten gefühlt werden!**

Das Kommando hat also der Verstand. Finden Sie den Fehler? Der Verstand möchte etwas lösen, was nur am Rande mit ihm zu tun hat. Ganz zu schweigen davon, dass er mit seiner Bewertung die Gefühle meist negativ beeinflusst. Die Gefühle wollen vom Verstand jedoch nicht kontrolliert werden! Sie würden viel schneller in den Hintergrund treten, wenn wir die Gefühle fühlen würden. Und uns den dazugehörigen Begleiterscheinungen, wie Weinen, Schreien, Wutausbrüche hingeben – denn Gefühle möchten wahrgenommen werden!

### **Gefühle sind wie kleine Kinder**

Wenn wir Kindern etwas verbieten, dann wollen sie es erst recht haben und entwickeln eine unglaubliche Energie und einen starken Willen bis hin zum Trotz. So machen es auch unsere Gefühle: Wenn wir sie nicht wirklich da sein lassen, dann melden sie sich immer wieder, um uns daran zu erinnern, dass sie etwas von uns brauchen:

Sie möchten unsere 100-prozentige Aufmerksamkeit, sie möchten, dass wir sie so dasein lassen wie sie sind und sie möchten, dass wir sie fühlen.

Wenn wir sie vollständig und ehrlich fühlen, dann fühlen sie sich angenommen und treten nach und nach in den Hintergrund. Wie kleine Kinder, denen es vor allem dann gut geht, wenn wir sie so annehmen und da sein lassen, wie sie sind. Doch wie auch bei kleinen Kindern geht es im Umgang mit Gefühlen um das Erleben, Zulassen und immer wieder Üben.

# Mit Emotionen umgehen...

Aus der Blockade in einen handlungsfähigen Zustand kommen (Prinzip)

## Wie Sie ins Fühlen kommen

Üben Sie sich darin, Ihren Körper zu spüren – insbesondere wenn Sie gerade ein negatives Gefühl haben. Dazu gibt es viele Zugänge, eine Möglichkeit beschreibe ich hier: Legen Sie sich ohne Ablenkung ins Bett und beobachten Ihren Körper und Ihre Gefühle und nehmen alles bewusst wahr:

- Spüren Sie, wie Ihr Rücken auf dem Bett liegt?
- Spüren Sie, wie sich Ihre Hände anfühlen?
- Spüren Sie die Bewegung Ihres Bauchs, der sich durch das Atmen auf und ab bewegt?
- Spüren Sie den Kloß im Hals oder die Wut im Bauch?
- Fühlen Sie Ihren Herzschlag?
- Fühlen Sie, wie die Trauer (oder ein anderes Gefühl) präsenter und deutlicher wird?

Lassen Sie es da sein! Verändern Sie nichts! Beobachten Sie nur! Lassen Sie es zu! Und wenn Gedanken kommen, beobachten Sie diese und lassen sie wieder gehen. Am einfachsten, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper lenken und Sie sich selbst beobachten.

In der Theorie hört sich das einfacher an, als es in der Praxis wahrscheinlich anfangs ist. Deswegen gilt: Dranbleiben und das Fühlen lernen. Als Kind konnten Sie es perfekt, bis es uns „abtrainiert“ wurde. Üben Sie das jeden Tag fünf Minuten und Sie werden bald eine Veränderung feststellen.

## Gefühle haben immer Recht

Sie können sich nicht ver-fühlen. Sie können sich ver-laufen oder ver-rechnen. Aber ver-fühlen geht nicht. Es ist „nur“ der Verstand, der bewertet, ob das Gefühl gut oder schlecht ist und ob wir es mögen oder nicht – das Gefühl hat für sich gesehen immer Recht. Sonst wäre es nicht da.

Wir täten also gut darin, Gefühle nicht zu bewerten, sondern ihren Wert zu schätzen. Für uns selbst, und auch bei anderen. Sie können oft nichts dafür, wie sie sich fühlen, auch wenn es sich für einen selbst „unlogisch“ anfühlt.

Wann möchten Sie beginnen, Ihre Gefühle wirklich zu fühlen? Wann möchten Sie Ihre Gefühle als Freunde verstehen, die für Sie da sind und nicht gegen Sie; die Ihnen helfen Ihr Leben besser zu verstehen und Erlebnisse zu verarbeiten, statt gegen Sie zu kämpfen?

Quelle: Wieland Stolzenburg