

# GRUNDGEDANKEN DER GEFÜHLSSCHULE

- 1) Fühlen, Spüren und Ausdrücken von Gefühlen sind zentrale Bestandteile von psychischem Wohlbefinden
- 2) Warum nenne ich meine Gruppen "Gefühlsschule"?
- 3) Was ist Dein Einsatz?
- 4) Was tun wir konkret in der Gefühlsschule?
- 5) Wohin geht die Reise?
- 6) Die Grundgedanken und Elemente meiner Arbeit

## 1) Fühlen, Spüren und Ausdrücken von Gefühlen sind zentrale Bestandteile von psychischem Wohlbefinden

Gefühle haben Orientierungsfunktion. Sie geben unserem Leben eine Richtung, eine Tönung, einen Geschmack. Gefühle sind Bestandteil unseres genetischen Codes, sie gehören genauso zu uns, wie unsere Nase und unsere Beine zu uns gehören. Gefühle versetzen uns in Hochstimmungen, aber auch in tiefste Verzweiflung. Sie können der Himmel, aber auch die Hölle in unserem Leben sein.

Den – meist unbewussten – Wunsch, tiefere Gefühle zu vermeiden, kann man daher schon verstehen. Und doch ist es ein hoffnungsloses Unterfangen: Wir sind nun mal Menschen mit einem Verstandes- und einem Gefühlsbezug. Es geht also darum, mit dieser kostbaren Fähigkeit, der Fähigkeit zu fühlen, auf eine angemessene Weise umzugehen.

Es heißt, Gefühle sind die Sprache der Seele. Wenn wir fühlen, sind wir uns selbst am nächsten, sind wir unserer Wahrheit am nächsten, sind wir unseren Mitmenschen am nächsten. Wenn wir herausfinden wollen, was für uns wahr ist, dann brauchen wir nur auf unsere Gefühle zu achten. Die tieferen, ruhigeren und innigeren Gefühle zeigen sich, wenn wir zur Ruhe kommen. Wir sind es gewohnt, uns über unser Denken zu definieren: „Ich denke, also bin ich.“ Doch die Dimension des Verstandes ist begrenzt.

Je mehr wir fühlen, desto weiter, größer und reicher werden wir im Inneren. Unsere Gefühle sind der Ausdruck unseres Reichtums, unseres eigentlichen Wesens.

## 2) Warum nenne ich meine Gruppen “Gefühlsschule”?

Was wir in der Gefühlsschule erlernen und praktizieren ist etwas, das wir eigentlich schon können. Oder einmal konnten und vergessen haben. Denn wie gesagt, wir wurden mit der Fähigkeit zu fühlen geboren. Das Fühlen lässt sich also wieder erlernen, indem wir die Barrieren, die sich davor gebildet haben, beiseite räumen.

So wie wir es lernen können, in immer komplexeren Zusammenhängen zu denken, so wird auch unser “Gefühlsrepertoire” geschult: Wir werden immer feinsinniger und gefühlsbetonter, unsere Intuition wird gestärkt, unser Erleben wird intensiver, praller und gegenwärtiger. Je mehr wir unsere eigenen Gefühle fühlen und mit anderen in eine gefühlsmäßige Resonanz treten können, umso mitfühlender werden wir, umso mehr lernen wir zu lieben!

Es geht darum, unsere Gefühle, unsere Empfindsamkeit und unsere Berührbarkeit wieder als Teil von uns zu erleben. Gefühle sind von großer Bedeutung für unser Leben. Sie sind keine Störfaktoren, sondern innere Leuchttürme für unsere Orientierung. Es gibt Menschen, die funktionieren prächtig, besetzen wichtige Positionen und verdienen sehr viel Geld – doch gleichzeitig ist ihre Gefühlswelt verkümmert, sie sind emotional unreif oder gar innerlich leblos.

Zwei sich ergänzende Faktoren sind es, die unsere natürliche Entwicklung behindern:

Eine stark leistungsorientierte Gesellschaft, in der Funktionieren gefragt ist, misst Gefühlen eine eher untergeordnete Bedeutung bei. Man zeigt keine oder wenig Gefühle und es wird uns suggeriert, dass es ohne besser gehe. Und man suggeriert uns weiter, dass sich derjenige sicherer bewegt, der seine Gefühle eher nicht fühlt.

In unserer Kindheit sind wir in unserem empfindsamen und verletzbaren Zustand mehr oder weniger nicht angemessen verstanden, ja vielleicht sogar verlacht und/oder zurückgewiesen worden. Dies war so schrecklich, dass wir gelernt haben unsere Angst, unsere Wut, unsere Kränkung, aber auch unsere Freude und Lebendigkeit zu verdrängen. Dann waren wir die Schwierigkeiten scheinbar los, aber es rumort weiter in uns und äußert sich später in Form von Beziehungsschwierigkeiten, Einsamkeit, Depression usw. Wenn wir in unserer Kindheit enttäuscht, verletzt, verlacht und beschämt wurden, dann haben wir uns in uns zurückgezogen, um uns zu schützen. Wir haben gelernt, nichts mehr oder nur wenig zu fühlen.

Dieser Schutzmechanismus hat sich dann verselbständigt und verfestigt und hindert uns jetzt daran, ein gefühlvolles, freudvolles Leben zu leben.

### 3) Was ist Dein Einsatz?

Für viele Gruppenmitglieder ist die Therapie und auch die Gefühlsschule zunächst eine Art „Wahrnehmungsschule“. Wir üben, unsere Verhaltensweisen, unsere Reaktionen und Emotionen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Wie alles, was man neu lernt, braucht es Einsatz: die Resultate bleiben begrenzt, wenn Du nur eine Stunde pro Woche oder eben jeden Mittwochabend praktizierst. Daher lade ich Dich ein, dem Üben, dem immer wieder Probieren eine gewisse Priorität in Deinem Leben einzuräumen: Ich verspreche Dir, dass das Hinschauen und Entdecken, das Spekulieren über das eigene Denken, Fühlen, Verhalten, Träumen, wie Du Dich in Beziehung zu anderen erlebst usw. zu einer spannenden und lohnenden Entdeckungsreise wird. Wenn Du wirklich übst wahrzunehmen, ohne sofort zu bewerten, macht diese Reise viel Spaß! Stell Dir vor, Du bist der Kleine Prinz, der mit großen Augen und ganz unschuldig einfach nur fragt und sieht und staunt. Ich bezeichne diese Haltung gerne als „folgenlose Neugierde“.

Und doch ist es wichtig hinzuzufügen: Beim Üben können wir auch die teilweise schmerzhafteste Erfahrung machen, wie begrenzt unsere Fähigkeit ist, wieviel „Schutt“ wir im Laufe des Lebens angesammelt haben, um unseren innersten verletzlichen Kern mit Zynismus, intellektuellem Gehabe, Depression, Flucht in die innere Emigration, in Alkohol usw. zu schützen.

Hier kann ich Dich nur ermuntern: Die Gruppe ist ein Schutzraum, ein Refugium, Du kannst hier lernen, Dich genau so zu zeigen, wie Du eben bist und auch die Erfahrung zu machen, dass es den anderen nicht viel anders geht.

### 4) Was tun wir konkret in der Gefühlsschule?

- ⊙ Es gibt Raum, uns vor uns und mit uns mit unserer Geschichte und unserer Gewordenheit zu zeigen. Wir verlieren mehr und mehr die Scham und Peinlichkeit, uns voreinander zu zeigen, wie wir eben sind. Und wir zeigen uns mit unseren Gedanken, unseren Gefühlen und unseren Körperempfindungen.
- ⊙ Es gibt Raum, uns voreinander mit unseren Alltagsproblemen zu zeigen, unsere Ängste und Unsicherheiten, unseren Ärger, unsere Gefühllosigkeit, unsere Lieblosigkeit, unsere Einsamkeit usw.
- ⊙ Es gibt Raum, miteinander zu üben, Gefühle zu und für uns selbst sowie zu und für andere wahrzunehmen und auszudrücken, zu benennen.
- ⊙ Da Gefühle aus dem Körper kommen, sozusagen in ihm entstehen, spielt auch die Beschäftigung mit dem Körper eine große Rolle. Schließlich ist der Körper DAS Instrument für den unmittelbaren Ausdruck unserer Gefühle.

- © Die Gruppe bietet ein außergewöhnliches Übungsfeld: Wer und wie bin ich mit mir, wie mit dem/den anderen? Wie fühle ich mich? Wie begrenze ich mich? Wie zeige ich mich und wie nicht? Wie erlebe ich mich, wie fühle ich mich?

## 5) Wohin geht die Reise?

Von einer Ebene aus betrachtet ist das keine sinnvolle Frage, denn jede Reise ist einmalig und vor allem, sie ist letztlich nicht vorhersehbar. Das ist ja das Aufregende: Wir sind auf einer nicht exakt planbaren Reise mit ungewissem Ausgang. Und doch gibt es zumindest rudimentäre Vorstellungen, Absichten, Wünsche, Hoffnungen, die ich gerne transparent machen möchte.

Ich glaube es geht darum, im menschlichen Zusammenleben offen und durchlässig zu sein und zu bleiben. Es geht darum, beispielsweise eine Kränkung einfach zu fühlen – ohne sie weg machen zu wollen. In der Regel versuchen wir, unsere Kränkung und unsere Verletzung nicht zu fühlen, in dem wir uns hart machen und/oder zurück schlagen. Und genau diese Haltung ist es, die zu Krieg und Gewalt führt. Kränkungen und Angriffe sind ein Bestandteil unseres Daseins und es geht darum, diese zu fühlen, einfach zu fühlen ohne etwas damit zu tun. In diesem Prozess des Fühlens gibt es zunächst ein fast unwiderstehliches Bedürfnis, sich zu rächen, anzugreifen, zurückzuschlagen, also zu versuchen, das Fühlen der schmerzhaften Gefühle zu vermeiden. Auf diese automatisierte Art kann allerdings keine Veränderung stattfinden und unser Panzer bleibt der gleiche.

Was wir in einem liebevollen Setting versuchen, ist nichts Geringeres als den über Jahrtausende alten Prozess der Aktion und Reaktion anzuhalten. Wir wollen die automatisierte und unbewusste Reaktion durch das Fühlen ersetzen. Dann, von diesem Platz aus, reagieren wir nicht, sondern wir antworten. Es kann eine wunderbare und beglückende Erfahrung sein, aus dieser Automatik auszusteigen und ein Gefühl von Freiheit zu erleben.

## 6) Die Grundgedanken und Elemente meiner Arbeit

Mein Hintergrund ist therapeutisch, das ist es, was ich gelernt habe und inzwischen seit über drei Jahrzehnten praktiziere. Ich hole gerne Menschen da ab, wo sie sind bzw. wo sie hingelangt sind. Wir machen also keinen Bogen um unsere Begrenzungen, nein, wir schauen sie an, wir verweilen dabei. Denn: Alles, was wir anschauen, ist veränderbar. Diese Einsicht folgt dem Therapeutischen Paradoxon der Humanistischen Psychologie, das Akzeptanz zu Veränderung führen kann. Auf dieser Annahme beruht meine therapeutische Arbeit, damit beschäftige ich mich seit vielen Jahren und ich bin überzeugt davon, dass das Annehmen unseres Selbst unsere eigentliche Befreiung ist.

Hierzu einige nähere Ausführungen.

- ▶ Akzeptiere Dich genau so, wie Du bist, schau Dich an, wie Du bist -  
und Veränderung kann in Gang kommen

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass all die Probleme und Schwierigkeiten, die wir in dieser Welt haben, nur zu einem geringen Teil damit zusammenhängen, dass wir so sind, wie wir sind. Sondern vielmehr damit, dass wir ständig anders sein wollen, als wir sind. Dies ist - ganz kurz zusammengefasst - das Therapeutische Paradoxon der Humanistischen Psychologie. Probleme und Schwierigkeiten entstehen nicht aus den objektiven Bedingungen, sondern aus der Bewertung, die wir der Situation, dem Ereignis, dem Problem geben. Eine Unterstützung kann äußerst hilfreich sein, um zu begreifen, was Annehmen im höchst konkreten Kontext meint. Hinschauen allein schafft ein Veränderungspotenzial! Hinschauen lässt uns wacher werden und aufmerksam bleiben.

Hinschauen ermöglicht uns zu unterscheiden zwischen Erfahrungen, die uns dienlich sind, die uns unterstützen und solchen, die uns behindern. Auf dem Weg, unsere Lebendigkeit wieder zu entdecken, besteht ein Teil der Arbeit darin, an die Quelle der Verletzung zu gehen – meist ist das unsere Kindheit. Es gilt, die damals abgespaltenen Gefühle wie Einsamkeit, Verlassenheit, Ärger, Wut, Hass etc. wieder als zu uns gehörig zu entdecken und anzunehmen.

*Paul Ferrini* drückt das sehr plastisch und gut verständlich aus:

„Wärest du in der Lage, all deine Gefühle zuzulassen und sie ohne Selbstverurteilung auszudrücken, würdest du kein unterbewusstes Reservoir unterdrückter Gefühle anlegen. Indem du eine Erfahrung abspaltest und die entsprechenden Gefühle nicht fühlst und fühlen willst, schaffst du ein gespaltenes Bewusstsein mit einem bewussten und einem unbewussten Teil. Ein Teil des Selbst wird unzugänglich, es wird vom Gesamtbewusstsein abgespalten.“

Damit die Heilung einsetzen kann, müssen die abgespaltenen Teile des Selbst zusammen mit ihren traumatischen Erinnerungen zurückgeholt und wieder in die bewusste Wahrnehmung integriert werden. Die Wiederherstellung der psychischen Einheit ist der wesentlichste Aspekt des Heilungsprozesses, selbst bei Menschen, die keine schweren physischen oder emotionalen Verletzungen erlitten haben. Alle Angst auslösenden Erfahrungen verursachen irgendeine Art von Abspaltungen, führen zu einer Veränderung des natürlichen Atemrhythmus und schneiden das Individuum von seinen Gefühlen ab.“

*Paul Ferrini, Stille des Herzens, S. 155*

Bei dieser Arbeit, bei diesem Hinspüren wird zwangsläufig ein anderes Thema auftauchen, nämlich die Begrenzung unserer Kontaktfähigkeit. Gerade dort, an der Grenze zum Anderen ist die Tiefe unseres Kontaktes begrenzt, wenn wir nicht mit unseren Gefühlen „schwingen“ können, wenn die Resonanzfähigkeit mit der Welt da draußen begrenzt ist.

In der Psychotherapie wird das Abgewehrte eingeladen, nach oben zu kommen, um es dann nach außen zu bringen. Gefühle von Wut, Enttäuschung, Einsamkeit usw., die wir uns als Kinder verboten haben oder die uns verboten wurden, haben sich in Form von psychischen oder psychosomatischen Störungen in uns festgesetzt. Es heißt so schön, Verdrängung hat ihren Preis. In der Psychotherapie versuchen wir, durch Aufhellung Licht ins Dunkel zu bringen, Verdrängung aufzuheben und festgehaltene Gefühle freizusetzen. Diese festgehaltenen Gefühle können Freude, Lust, aber auch Wut und Enttäuschung sein. Wenn der Klient alle diese Gefühle unzensiert und ohne wertende Unterscheidung in „gute“ und „schlechte“ Gefühle nach außen bringt, schafft dies unmittelbar Erleichterung. Etwas, was in uns rumort hat, ist weg, ist draußen. Es ist eine Befreiung, wenn unterdrückte Gefühle wieder frei fließen können, ganz egal welche. In den drei Bänden *„Gespräche mit Gott“*, die mich auf eine sehr eindringliche Art bereichert haben, heißt es:

„Die Seele spricht in Gefühlen zu dir. Höre auf deine Gefühle. Folge deinen Gefühlen. Achte und ehre deine Gefühle. (...) Wenn du ein Leben führen willst, in dem du nie deinen Gefühlen folgst, sondern jedes Gefühl durch den Filter deiner Verstandesmaschinerie laufen lässt, dann nur zu. Triff deine Entscheidung auf der Grundlage der Situationsanalyse deines Verstandes. Aber erwarte keine Freude bei dieser Vorgehensweise und kein Feiern dessen, wer du wirklich bist.“

*Neale Donald Walsch, Gespräche mit Gott, Band 2, S. 39*

### ► Die Vision eines glücklichen Lebens

Als ausgebildeter Psychotherapeut in Gestalt- und Gesprächspsychotherapie war ich lange gewohnt, vorwiegend in Kategorien von Symptomen und deren Beseitigung zu denken. Im Laufe von mehr als 30 Jahren psychotherapeutischer Tätigkeit spürte und erkannte ich zunehmend, dass die einseitige Betonung von Symptomen und Schwierigkeiten diese ständig, wenn auch subtil, aufwertet. Wir umgeben uns mit unseren Problemen, wir sind unsere Probleme, wir haben uns an unsere Probleme irgendwie gewöhnt, wir beklagen uns über unsere Probleme; wir können oft gar nicht anders, als in der Kategorie von Problemen zu denken und zu fühlen. Es liegt eine Art Verlockung darin, sich vorwiegend mit unseren Krankheiten und erlittenen Blessuren zu beschäftigen und somit Gefahr zu laufen, in einer Opferhaltung hängen zu bleiben. „Ich bin das Opfer der Umstände – kein Wunder bei DER Kindheit - dies und jenes kann ich gar nicht können etc. etc.“

Es fiel mir zunehmend schwerer, ausschließlich "psychotherapeutisch" zu denken und zu handeln. Natürlich ist es unumgänglich, all diese Anteile zu sehen, Mitgefühl mit mir selbst zu haben etc. Doch mindestens genauso wichtig ist es, mich mit (m)einer Vision zu verbinden, nach vorne zu schauen. So hat sich langsam, aber unaufhaltsam mein Fokus verändert. Nicht mehr das „Problem“ steht im Zentrum der Aufmerksamkeit, sondern die Vision: Die Möglichkeit, ein glückliches, pralles, freies und aufregendes Leben zu leben! Es ist möglich!

▶ **Bewegung als unabdingbare Voraussetzung für Veränderung**

Was immer wir auch tun - zum Hinschauen, zum Hinspüren, zum Ins-Neue-Gehen ist Energie, ist Bewegung notwendig. Also fangen wir mit der Bewegung an. Wenn diese erst einmal in Gang gekommen ist, wenn wir uns in Bewegung gebracht haben, dann sehen und fühlen wir die neuen und ungeahnten Möglichkeiten! Das kann sehr begeisternd sein und mit euphorischen Gefühlen einhergehen, was wiederum sehr motivierend ist, um weiter zu gehen bzw. nicht stehen zu bleiben. In diesem Prozess sehen und fühlen wir jedoch auch deutlicher denn je unsere Begrenzungen - was auch ein schmerzhaftes Erwachen sein kann. Eine ZEN-Weisheit sagt:

Wenn wir uns bewegen, spüren wir unsere Fesseln.

Deshalb sind viele Menschen so leblos: Auf einer unbewussten Ebene haben sie Angst davor, ihre Fesseln zu sehen, zu spüren - und dann etwas zu ihrer Veränderung tun zu müssen. Sich bewegen, in die Lebendigkeit zu gehen, erfordert Mut. Es ist tatsächlich eine aufregende Reise! Alles beginnt mit Energie und Bewegung und endet mit dem Hinschauen und Hinspüren, was im Prozess der Bewegung geschieht. Mehr ist nicht zu tun.

▶ **JETZT - Gegenwärtig sein**

Wirklich präsent sein, ganz da sein, hier und jetzt – das ist es, was zählt. Voll und ganz in diesem gegenwärtigen Moment sein heißt frei sein. Im Einklang mit uns und der Welt leben. Den Ort in uns (wieder) zu finden, an dem innerer Friede bereits Realität ist und an dem buchstäblich alles möglich ist. Erkennen, dass unser Denken uns dabei im Wege steht. Dabei jedoch nicht im sinnlosen Kampf gegen das Denken verstricken, sondern unsere Gedanken „einfach“ nicht so wichtig nehmen, uns nicht von ihnen bestimmen lassen.

▶ **JA - Lust auf Veränderung**

Der Wunsch nach Veränderung ergibt sich aus einer ganz simplen Erkenntnis, nämlich der, dass das Leben in seiner Fülle einer ständigen Veränderung unterliegt und dass es sozusagen unsere "energetische Pflicht" ist, uns mit dem Leben zu verändern. Stillstand bedeutet, sich gegen den Fluss des Lebens zu stellen.

### ▶ Trau Dich - Experimentierfreude - Risikobereitschaft

Probier einmal aus, mit neuen Möglichkeiten zu spielen: für den überschaubaren Zeitraum einer Gruppensitzung, eines Wochenendes, einer Woche oder auch länger. Wir wissen eigentlich nicht, wer wir sind, was wir wollen, und von daher bietet es sich an, im Leben viel und häufig etwas auszuprobieren. Im Moment des Tuns / der Bewegung / des Ausprobierens erfahren und spüren wir oftmals viel leichter, ob etwas zu uns passt.

So wirst Du in der Gruppe immer wieder eingeladen, Dinge auszuprobieren, auch wenn es Dir peinlich ist, auch wenn es aufregend ist, auch wenn Du vor Unsicherheit nicht weißt, wo Du hinschauen sollst. Das Eingehen von Risiken ist enorm hilfreich, wenn wir lebendiger werden wollen. Die Gruppe ist ein geschützter Raum und zugleich ein Labor: hier ist es möglich, Neues auszuprobieren, „Gefährliches“ zu sagen etc.! Die Erfahrung, dass wir Ärger, Missgunst, Labilität, Wut, Scham, Minderwertigkeit und ähnliches zeigen dürfen, ohne abgelehnt oder zurückgewiesen zu werden, erlaubt uns, dies als eine neue Erfahrung zu fühlen und damit der Selbstakzeptanz näher zu kommen.

Vergegenwärtige Dir bitte immer wieder, dass es in der Therapie, in der Arbeit in der Gruppe, nicht darum geht, einen „guten Eindruck“ zu machen – das hast Du vermutlich häufig genug getan. Vielmehr geht es darum, Deinen Weg zu finden:

Werde, der Du bist.

Um herauszufinden, wer Du bist bzw. wer Du werden willst, ist es ratsam, Dir eine Haltung des Experimentierens zuzulegen. Da Du ja gar nicht weißt, was Dein ureigenes Selbst ist, probier es aus - versuche dieses und jenes und schau, was passiert. Bei Dir, bei Deinem Gegenüber. So wie der Kleine Prinz. Wenn Dir etwas auffällt oder in keiner Weise mit Deinen eigenen Bedürfnissen übereinstimmt, dann unterbrich den Leiter, unterbreche auch andere und bringe Deine Gefühle und/oder Vorstellungen ein.

Das kostet Dich vielleicht erstmal Überwindung und Willenskraft – etwas zu sagen, vielleicht auch Abweichendes zu sagen, laut zu sein, Gefühle zu zeigen... trau Dich! Ich verspreche Dir: der Aufwand lohnt!

### ▶ Fühlen - Denken - Sehen - Mitteilen

Einer der Schlüssel zu mehr Lebendigkeit ist unsere Kontaktfähigkeit. Um in Kontakt zu treten, braucht es Kommunikation, das Ausdrücken von Gedanken, Gefühlen etc. anderen gegenüber. Und hier entstehen auch die meisten Schwierigkeiten. Unverfängliche Dinge sagen die meisten von uns leicht – schwierig wird es oft, wenn wir Ärger, Wut, Missgunst u.ä. zum Ausdruck bringen wollen. Manchmal ist es auch schwierig, vermeintlich angenehme Dinge auszudrücken wie z.B. Komplimente, Attraktionen,



Phantasien, Liebeserklärungen. Gerade weil die Kommunikation oft ein Quell von Missverständnissen ist, lohnt es sich, den Vorgang des Sich-Mitteilens, des Ausdrückens unserer „Wahrheit“ genauer zu betrachten. Er lässt sich in vier Schritte unterteilen:

- Zunächst nimmst Du wahr, was da ist / was weh tut usw.
- Dann versuchst Du das, was Du wahrnimmst, anzunehmen. Genau so wie es ist. Die Kunst ist, Informationen, Gefühle, äußere Sachverhalte so anzunehmen, wie sie eben sind.
- Dann lass all dies sich ausbreiten. Spür in Deinen Körper, nimm wahr, wie er sich anfühlt, welche Gedanken kommen, welche Färbung die Gefühle und Gedanken haben, wie sich dies wiederum auf Deinen Körper und auf Deinen Atem auswirkt.
- Schließlich drückst Du Deine Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle Deinem Gegenüber aus.

In dem Prozess, die innere Wahrheit oder was wir dafür halten, nach außen zu bringen, kann diese Wahrheit sich verändern. Das kann sehr beglückend sein. Wenn wir Dinge und Gefühle und Ereignisse nach außen bringen, sie sozusagen vor uns hinstellen, sie im Licht betrachten, dann bekommen wir eine neue Sicht darauf!

Im Zusammenhang mit so genannten „negativen“ Gefühlen ist es hilfreich zu wissen, dass Negativität nie ein Zeichen letzter Wahrheit ist, selbst wenn sie im Moment meine Wahrheit zu sein scheint. Negativität entsteht immer aus einem ungeheilten Aspekt in mir. Das bedeutet nicht, dass es die Negativität nicht gibt oder dass ich sie einfach überspringen kann. Aber dieses Wissen kann

- mir dabei helfen, unangenehme, schwierige Gefühlen anzunehmen
- mich erinnern, dass mein aktueller Zustand nicht mein maximales Potenzial ist
- mich motivieren, nach den zugrunde liegenden Gefühlen zu suchen

#### ▶ Selbstverantwortung

Viele sagen, die Selbstverantwortung sei das Nadelöhr zum Aufwachen, zur Veränderung. Solange wir die Umstände da draußen für unseren Zustand da drinnen verantwortlich machen, bleiben wir in der Opferhaltung gefangen. Solange ist keine Bewegung, keine Veränderung möglich. Erkennen und begreifen, dass alles, was ich erlebe eben mein Erleben ist und dass niemand anderes daran schuld ist.... das ist die Kurzform von dem, was es heißt, die Verantwortung dafür zu übernehmen.

#### ▶ Kontakt

In der Gestalttherapie geht man davon aus - und ich bin davon sehr überzeugt -, dass alle Schwierigkeiten, die wir mit uns herum tragen, letztlich auf Schwierigkeiten im

Kontakt zurück zu führen sind. Deswegen ist es in meiner Arbeit so wichtig zu üben, miteinander in Kontakt zu treten: wir lernen wahrzunehmen, was dabei geschieht, wenn wir dies tun, welche Vermeidungsstrategien wir haben, welche Ängste auftreten... Und vor allem lernen wir, genau diese Ängste, Unsicherheiten nicht zu überspielen - nicht cool zu sein oder zu tun, sondern sie als Teil von uns anzuerkennen.

▶ **Annehmen all unserer Gefühle ...**

... und zwar wirklich aller Gefühle - der offensichtlichen ebenso wie der versteckten. Jedesmal, wenn wir z.B. Ärger oder Wut spüren, können wir davon ausgehen, dass dies nur die oberste Schicht unserer Gefühle ist und dass darunter noch viele andere stecken wie Enttäuschung, Verletztheit, Schmerz, Angst und Hilflosigkeit. Alle Gefühle zuzulassen ist ein Schlüssel zur Befreiung. Es geht nicht in erster Linie darum, mit unseren Gefühlen etwas zu tun, sondern eher neugierig zu registrieren, unter welchen Bedingungen sich welche Gefühle bemerkbar machen.

Die nächste Frage ist, was denn eigentlich Gefühle sind und ob alles, von dem wir glauben, es seien Gefühle, auch Gefühle sind? Also solche, die meine letzte Wahrheit sind, ganz tief von innen aufsteigen, die in meiner Seele geboren sind und solche, die aus einer äußeren Schicht stammen, aus der Schicht der Konditionierungen?

Wir können mit der abenteuerlichen Vorstellung experimentieren, dass viele unserer Gefühle das Ergebnis einer Konditionierung sind. Bei allem Schmerz, aller Wut, aller Enttäuschung, die wir in einem gegebenen Moment als absolut real annehmen, lohnt es doch, sich - sozusagen in den kleinen Lücken zwischendrin - vorzustellen, dass etwas auch ganz anders sein könnte, dass es eine Wahrheit hinter der Wahrheit geben könnte, dass da noch ein Gefühl hinter dem Gefühl ist.

▶ **Leichtigkeit und Freude**

Lange war für viele von uns die Vorstellung vom Prozess des Aufwachens, des Bewusstwerdens mit Anstrengung, Disziplin und Strenge verbunden. Ich gehe davon aus, dass Wachsen und Verändern mit Leichtigkeit und Freude möglich ist. Etwas, das Du zu tun liebst, mit Bewusstsein voll und ganz zu genießen, macht Dich wacher. Lachen, Nähe, Unterstützung und die Haltung, die Dinge und Ereignisse nicht gar zu ernst zu nehmen, können auf freudvolle Weise Berge in Deinem Bewusstsein versetzen.

▶ **Nicht-Wissen**

Das Leben ist letztlich nicht planbar, auch wenn uns dies ständig eingeredet wird. Keiner weiß, was der nächste Moment bringt. Es ist daher sehr unterstützend, sich diesem Zustand des "eigentlich weiß ich nicht" hinzugeben. Es ist aufregend, prickelnd und macht lebendig, in diesem Nicht-Wissen zu sein. Es verunsichert. Und es macht wach.

Wirklich wache Menschen, wie z.B. Buddha einer war, sind häufig auf der Reise anzutreffen, weil sie die Verunsicherung des Nicht-Wissens suchen und aushalten. (Dieses Nicht-Wissen ist nicht zu verwechseln mit dem „Ich weiß noch nicht“, mit dem manche Menschen ihre Entscheidungsschwäche und ihr Sich-nicht-festlegen-wollen tarnen und sich selbst und ihrer Umgebung damit das Leben schwer machen)

▶ „Loslassen“

Immer wenn wir festhalten, leiden wir. Um diese einfache Wahrheit kommen wir nicht herum, ob sie uns nun passt oder nicht. Das Leben präsentiert uns irgendeine Situation, die wir nicht akzeptieren wollen. Diese Haltung von "Nein" kriert unser Leid, nicht die Situation als solche. Anhaften und Festhalten am Vertrauten, am Gewohnten verursacht unser Leiden. Diese Einsicht Buddhas im Moment seiner Erleuchtung finde ich ebenso frappierend wie einleuchtend. Wir halten fest an Vorstellungen, Selbstwahrnehmungen, Glaubenssätzen und dergleichen, obwohl sie uns nicht gut tun. Die tiefe Einsicht dessen, dass und wie wir festhalten, wie wir uns gegen Veränderungen wehren, ist ein wichtiger Schritt hin zur Befreiung. Es ist paradox: Wir können nicht durch Bemühung loslassen. Denn Loslassen können wir nicht „machen“. Aber wir können jeden Tag in zahlreichen Situationen die Kunst des Loslassens üben.... z.B. das Loslassen von Vorstellungen, etwa indem wir uns immer wieder klarmachen, dass nicht die äußeren Umstände für unsere Gefühle verantwortlich sind, sondern unser Umgang mit ihnen ... hier schließt sich der Kreis zum Thema Selbstverantwortung.

▶ Der Ort jenseits des Verstandes - die spirituelle Dimension

Eine Grundüberzeugung hat sich innerhalb der letzten Jahre für mich mehr und mehr entwickelt: Ich glaube daran, dass alles, was mir und auch anderen widerfährt, einen Sinn hat. Mir persönlich hilft die Arbeitshypothese: „Es gibt keinen Zufall“ ganz außerordentlich. Wenn mir etwas „widerfährt“, versuche ich, mich nicht als Opfer des Schicksals oder der Umstände zu betrachten, sondern eher: Warum ist mir dieses „Problem“ gegeben worden, was soll ich wohl hier lernen, was habe ich bislang noch nicht begriffen usw.? Allein schon das Stellen dieser Frage löst mich aus der Fixierung. Und was ich an mir selbst als hilfreich erlernt habe, das integriere ich auch in meine Arbeit. Du wirst immer mal wieder angeregt werden, über einen möglichen Sinn nachzudenken und nachzufühlen und damit über den Tellerrand zu blicken.

Ich bin davon überzeugt, dass Fragen nach unserer individuellen und kollektiven Existenz, die Suche nach einem Sinn, die spirituelle Suche, Grundbedürfnisse sind, die in unserer schnelllebigen und außenorientierten Welt häufig verdrängt werden. Das Ansprechen solcher Aspekte von meiner Seite hat jedoch eher Angebotscharakter, denn missionarischer Eifer liegt mir fern.

Es gibt einen Ort in uns, wo wir uns im Einklang fühlen, mit allem verbunden. Wo alles möglich ist, selbstverständlich und einfach. Wo wir EINS sind und ganz frei. Parallel existiert in uns die Ebene des Persönlichen. Probleme und Konflikte treten lediglich auf dieser Ebene auf. Diese Ebene wird vom Verstand regiert, der sich in einer Welt der Dualitäten, Vergleiche, Verurteilungen, Zweifel und Resignation bewegt. Wenn wir üben wahrzunehmen, wo wir uns jeweils befinden – in der Ebene des Persönlichen oder der des EINS-SEINS, dann schaffen wir günstige Voraussetzungen, um mehr und mehr wählen zu können. Je mehr wir uns in der Einheit befinden, uns verbunden fühlen, desto mehr verliert die persönliche Ebene an Macht und Bedeutung. Was nicht heißt, dass sie verschwindet: Wir sind ja genau deshalb hier, um mit dieser Persönlichkeit in diesem Körper zu leben und Erfahrungen zu machen. Vielmehr ist es so, dass die tiefe Freude, die Stille und die Abwesenheit von Angst, die wir auf der Ebene des EINS-SEINS erleben, in die Ebene des Persönlichen ausstrahlt. Dies erlebe und betrachte ich als einen wesentlichen Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und persönlichem Glück.

Und hinter all den Emotionen ist die Stille... dazu noch ein Zitat:

„In allem ist Vollkommenheit. Trachte danach, die Vollkommenheit zu erkennen. Das ist der Bewusstseinswandel, von dem ich spreche. Brauche nichts. Wünsche alles. Wähle, was sich zeigt. Spüre deine Gefühle. Weine dein Weinen. Lache dein Lachen. Achte deine Wahrheit. Doch wenn sich alle Emotionen erschöpft haben, sei still und wisse, dass ich Gott bin. Mit anderen Worten, sieh inmitten der Tragödie die Herrlichkeit des Prozesses.“

*Neale D. Walsh, Gespräche mit Gott Band 2, S. 233*

