

August 2019

Über die Bedeutung der Gefühle im Heilungsprozess

Ich fühle mich – ich fühle dich, ich fühle die Welt – ich fühle Gott

Wir sehnen uns nach Heilung, weil Heilung uns in einen Zustand von Heil-Sein im Sinne von Ganz-Sein bringt. Heil-Sein bedeutet in meiner Auffassung nicht notwendigerweise vollständige körperliche, mentale und emotionale Gesundheit. Ich verstehe unter Heil-Sein eher einen Zustand von grundlegendem Einverstandensein mit mir, so wie ich eben bin und mit der Welt, so wie sie eben ist. Wer einverstanden ist, erlebt wenig oder gar kein Dagegensein, keine Abwehr, keine Abspaltung. Und unter ganzem Sein, also Ganz-Sein, verstehe ich einen möglichst weit entwickelten Zustand, das heißt ich lebe ein Leben, in dem möglichst viele meiner Bedürfnisse erfüllt sind, also von der Versorgung meiner grundlegenden, physischen Bedürfnisse bis hin zur Entfaltung meiner Persönlichkeit und meiner spirituellen Bedürfnisse.

Im folgenden Text möchte ich vermitteln, dass für unseren Heilungsvorgang, für dieses Ganz-Sein bzw Ganz-Werden Gefühle von herausragender Bedeutung sind. Seit der Aufklärung wurde der Ratio, also unserem Verstand, größte Bedeutung beigemessen und Anerkennung gezollt. (Rene Descartes: Ich denke, also bin ich!). Doch seit einigen Jahren spielt die Erforschung unserer Gefühle eine immer größere Rolle. Wir erkennen mehr und mehr, dass das Fühlen und Erleben unserer Gefühle unsere Lebensqualität erhöht, unsere Beziehungsfähigkeit steigert, unsere Kreativität beflügelt – und uns auch Zugang zu einer spirituellen Verbindung schaffen oder erleichtern kann. Auf einen schlichten Nenner gebracht, können wir sagen: **„Wenn wir gesunden wollen, kommen wir an unseren Gefühlen nicht vorbei.“**

Die Kapitel lauten:

- A) **Gefühle in mir und für mich:** Wie Gefühle mir helfen, mit mir selbst verbunden zu sein
- B) **Gefühle zu anderen:** Wie helfen unsere Gefühle uns im Hinblick auf unsere Beziehungen zu anderen und zur Welt?
- C) **Gefühle und Spiritualität:** Wie können unsere Gefühle uns helfen, unsere Seele zu heilen, in eine spirituelle Dimension zu sinken und dadurch vollständig zu werden?
- D) Entstehung von Gefühlen, Abwehr von Gefühlen, **Umgang mit Gefühlen**
- E) Einladung zum **prallen Leben**, zum **Fühlen**.

A) Gefühle in mir und für mich: Wie Gefühle mir helfen, mit mir selbst verbunden zu sein

Gefühle sind „das Salz des Lebens“. Gefühle geben unserem Dasein Farbe, Geschmack, Tiefe, Variationsreichtum. Menschen, die stark rational orientiert sind, sich also vorwiegend über ihr Denken identifizieren, haben mitunter Defizite in emotionaler Hinsicht. Therapeuten hören von Leuten, die scheinbar mitten im Leben stehen, erfolgreich im Beruf sind und längst eine eigene Familie haben, nicht selten den Satz: „Äußerlich ist alles prima, aber irgendetwas fehlt....“ Häufig ist so ein Satz Ausdruck davon, dass diese Menschen gut funktionieren, äußerlich vieles erreicht haben, dass sie jedoch den Kontakt mit sich selbst verloren haben, oder dass sie diesen vielleicht noch nie so richtig hatten.

Wenn wir zB einen farbenfrohen Sonnenuntergang sehen, dann empfinden wir Freude, vielleicht ein Gefühl von Erhabenheit, vielleicht auch ein Gefühl von Dankbarkeit für die Schönheit der Erde. Erst die Gefühle, die wir empfinden, machen diese Augenblicke zu etwas ganz Besonderem für uns – nicht das Licht oder die Farben an sich. Wenn wir fühlen, sind wir uns selbst am nächsten.

Um uns wirklich wohl in unserer Haut zu fühlen, brauchen wir einen Kontakt zu uns selbst auf mehreren Ebenen: mental, emotional und physisch. Weise aller Kulturen und Zeiten wussten schon immer, dass wir nicht nur in **einer** Dimension zuhause sind, sondern dass wir aus Körper, Geist und Seele bestehen. Diese drei Dimensionen können nicht getrennt voneinander betrachtet werden, sie haben vielfältige Überschneidungen und Wechselwirkungen. Unsere Gedanken beeinflussen unser Fühlen: negative, destruktive oder angstgeprägte Gedankenmuster führen zu negativen Gefühlen. Wenn wir unserem Körper etwas Gutes tun, etwa Sport machen oder uns entspannen, so hat dies günstige Auswirkungen auf unseren emotionalen Zustand. Wenn wir krank sind, unter Schmerzen und Beeinträchtigungen leiden, dann ist es möglich, aber manchmal nicht einfach, zuversichtliche und heilende Gedanken zu denken. Und zur Wechselwirkung der spirituellen und emotionalen Ebene: der Genuss von seelischer „Nahrung“, etwa Musik, Meditation oder die Beschäftigung mit über den Alltag hinausweisenden Inhalten, hat in aller Regel positive Auswirkungen auf unser Gefühlsleben. Wir können sagen, dass die Gefühle Verbindungen zwischen Körper, Geist und Seele herstellen, die diese drei Ebenen für uns als Ganzes erlebbar, fühlbar, erfahrbar machen.

Emotionale Intelligenz ist dafür erforderlich:

Viele Menschen fühlen sich von ihren eigenen Gefühlen bedroht und versuchen daher, sie zu vermeiden oder zu bekämpfen. Oder sie fühlen sich ihren Gefühlen „ausgeliefert“. Um uns in der Welt zu orientieren, ein Gespür für eine Richtung zu haben, ist Intuition, ist Ahnung, ist emotionale Intelligenz erforderlich. Darunter versteht man zunächst die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu erkennen und zu akzeptieren, wenn sie auftreten. Diese Fähigkeit ermöglicht einen angemessenen Umgang mit den eigenen

Gefühlen – diese also weder zu dramatisieren noch zu verharmlosen. Wer seine Gefühle erkennt und sie bewusst wahrnimmt, kann sich selbst beruhigen, kann Angst und Enttäuschung einordnen und abschwächen, kann die tieferen Ursachen von Wut und Ärger in sich selbst erforschen und ist auch in der Lage, angenehme und positive Gefühle zu verstärken. All das hilft beim Umgang mit Belastungen, Krisen und Rückschlägen.

Gefühle können uns den Himmel erleben lassen, aber auch die Hölle. Sehr viele, in unseren Gesellschaften vielleicht sogar die meisten Menschen haben früh gelernt, dass Gefühle irgendwie bedrohlich, weil scheinbar unkontrollierbar sind. Und dass nur die „schönen“ Gefühle erstrebenswert sind. Weil unsere Eltern mit ihren eigenen und auch mit unseren Gefühlen nicht gut umgehen konnten, haben wir gelernt, diese zu verdrängen, man nennt diesen Vorgang Abspaltung. Kaum jemand hat etwas dagegen (zumindest nicht auf der offensichtlichen Ebene), möglichst viel Glück, Freude und Zufriedenheit zu erleben. Aber auch die anderen Gefühle – etwa Wut, Trauer, Unsicherheit, Schmerz, Ohnmacht – gehören zum Leben.

Es ist wichtig, dass wir auch die schwierigen Gefühle zulassen, sie also nicht verdrängen, nicht abspalten. Sondern die ganze Bandbreite der in uns angelegten Gefühle erleben. Im Idealfall lassen wir jedes Gefühl zu, das in uns aufsteigt, erleben es ohne Abwehr, ohne Bremse, steigern uns jedoch nicht hinein. Letzteres kann leicht passieren, gerade bei den Gefühlen mit starker Ladung, etwa großer Freude oder tiefem Schmerz. Idealerweise fühlen wir all das ohne Manipulation, also ohne innere Abwehr oder innere Verstärkung. Dann sind die Gefühle in uns frei, auch wieder zu gehen. Denn das ist ihre eigentliche Natur: Gefühle sind flüchtig, sie bleiben nicht bei uns, sie ziehen weiter. Es sei denn, wir rufen sie immer wieder hervor, zB durch die immer gleichen Gedanken.

Je mehr wir uns mit unseren Gefühlen befassen, uns für sie interessieren, desto besser lernen wir sie und uns kennen, desto besser können wir mit ihnen umgehen. Dann erleben wir unsere Gefühle nicht mehr als Bedrohung, sondern als inneren Reichtum.

Zur Selbstliebe:

Ein Schlüssel für Wohlbefinden mit uns selbst und im Leben ist die Qualität unserer Beziehung zu und mit uns selbst. Wer sich selbst mag, akzeptiert und liebt, die/der hat eine gute Basis für die Herausforderungen des Lebens. Die vollkommene Selbstliebe, mit der wir als Babies auf die Welt kommen, geht in aller Regel schon im Lauf der Kindheit verloren. Durch Erziehung und das Vorbild ihrer Eltern lernen noch immer viele Menschen schon früh, sich selbst gegenüber höchst kritisch und ablehnend zu sein. Ein grundlegender und wesentlicher Schritt in jeder Therapieform ist, uns selbst anzunehmen, uns selbst zu lieben. Wir lernen, unsere negativen Prägungen und Überzeugungen über uns selbst nicht nur zu erkennen, sondern sie auch liebevoll anzunehmen. Gelingt dies, so kann das natürliche Gefühl der Selbstliebe wieder anfangen zu fließen. Letztlich geht es in allen Workshops, Seminaren und Ratgebern darum, dass wir (wieder) in Kontakt mit liebevollen Gefühlen für uns selbst kommen.

B) Gefühle zu anderen, oder: Wie helfen unsere Gefühle uns im Hinblick auf unsere Beziehungen zu anderen und zur Welt?

Egal ob es um Liebe, Freundschaft, Familie oder Arbeit geht: Gefühle sind die Grundlage und das Bindeglied schlechthin für Beziehungen – denn sie stellen eine Verbindung von mir selbst zu anderen her. Findet eine Beziehung ausschließlich im rationalen Bereich statt und werden Gefühle ausgeklammert, so bleiben wesentliche Bedürfnisse wie gesehen und gefühlt werden, Anerkennung geben und empfangen etc außen vor. Die Beziehung ist dann limitiert. Wenn Gefühle fehlen, treten außerdem häufig Missverständnisse auf. Wir brauchen einen gefühlsmäßigen Bezug, um uns zu orientieren und um in eine gemeinsame Schwingung, um in Resonanz zu kommen. Man nennt das Empathie oder soziale oder emotionale Intelligenz.

Für das Gelingen einer Beziehung ist es essenziell, dass wir sowohl unsere eigenen Gefühle als auch die der anderen erkennen oder erahnen. Dass wir in der Lage sind, über das Gesagte hinaus auch die Mimik, die Körpersprache, den Tonfall unseres Gegenübers wahrzunehmen und in die Kommunikation mit einzubeziehen. Wenn wir ein Gespür für unsere eigenen Bedürfnisse und die des/der anderen haben, dann können wir diese integrieren. Diese Fähigkeit, auch Mitgefühl oder Empathie genannt, ist die wesentliche Grundlage für Resonanz, also das gemeinsame Schwingen.

Empirische Studien haben gezeigt, dass Menschen, die eigene und fremde Gefühle verstehen und steuern können, weniger häufig unter psychischen Störungen leiden, bessere persönliche Beziehungen haben, zufriedener sind und weniger anfällig für ungünstige Gewohnheiten (zB Rauchen, trinken oder ungesunde Ernährung). Eine andere Untersuchung kam zu dem Ergebnis, dass emotionale Intelligenz stärker mit Berufserfolg zusammenhängt als kognitive Intelligenz.

Wir brauchen unsere Gefühle, um freudvoll und prall in diesem Leben zu leben. Man weiß längst, dass zur Orientierung in meinem Leben so etwas wie emotionale oder soziale Intelligenz erforderlich ist. Neben der Fähigkeit zur Empathie gehört dazu auch etwas, was sich nicht so leicht fassen läßt: wir können es beschreiben als eine Ahnung, ein vielleicht vages Gefühl, so etwas wie eine Vermutung, ein Spüren, etwa wenn es darum geht, eine Situation zu entschärfen oder sie zu präzisieren, wenn es darum geht, durch Nachfragen weiter zu kommen oder ein Gespräch oder eine Situation erstmal zu beenden oder zu verlassen. Emotionale Intelligenz ermöglicht gelingende Kommunikation, erfüllende Beziehungen. Wenn wir für all dies lediglich unser Denken benutzen, sind wir buchstäblich verloren.

Wir antworten auf gegebene Situationen intuitiv ganzheitlich: in meine Antwort gehen intuitiv alle Umstände mit ein – meine eigenen und mehr oder weniger ausgeprägt auch die um mich herum. Das erklärt, warum verschiedene Menschen auf ein äußeres Ereignis so unterschiedlich antworten. Wir denken dann: jeder müsste sich doch jetzt ärgern, oder sich freuen – aber so ist es nicht. Gefühlsbezogen auf etwas zu antworten ist also ein komplexes Geschehen und wir wissen manchmal nicht, warum wir uns für

dies und gegen jenes entscheiden und warum wir jenes zu jemand sagen. Es scheint wichtig zu sein, sich diesem ganzheitlichen unkalkulierbaren Geschehen hin zu geben. Mut und Risikobereitschaft ist dabei erforderlich. Ein Gefühl wird zwar mitbestimmt durch Erfahrungen, es kann ganz körperbezogen sein, aber es hat keinen eindeutigen Sitz in unserem Körper. Wir spüren, wenn wir traurig sind oder voller Freude – und es kann ein Rest sein, der nicht auf den Körper beschränkt ist. Unsere Gefühle haben oft einen Bezug zu unserem Körper, aber sie gehen auch über den Körper hinaus, sie sind etwas Immaterielles.

Um zu lieben, um glücklich zu sein, ist es unabdingbar, fühlen zu können bzw. dies zu lernen. Im bewussten Fühlen liegt eine große Kraft. Wer tief und differenziert fühlt, erlebt mehr, kann glücklicher sein – oder auch mehr leiden.

Fassen wir zusammen:

Fühlen ist eine Schlüsselkompetenz in der Beziehung zum anderen und zur Welt. Denn das Fühlen ermöglicht dem Menschen, die Wirklichkeit wahrzunehmen und zu bewerten, sich der Realität zu stellen. Unsere Gefühle machen den eigentlichen Reichtum unseres Menschenlebens aus. Wir leiden unter unseren Gefühlen, wir sind beglückt und ergriffen von unseren Gefühlen. Es ist eine komplexe, eine ganzheitliche Antwort auf die Welt, auf mein Gegenüber zu reagieren, mich zu beziehen. Das ist etwas, was das Denken nicht kann.

Wir können sagen: Fühlend antworte ich auf die Welt. Fühlend setze ich mich mit dem anderen in Verbindung. Denkend sich auf den anderen zu beziehen, führt früher oder später zu Unsicherheit und Unruhe.

C) Gefühle und Spiritualität: Wie können unsere Gefühle uns helfen, unsere Seele zu heilen, in eine spirituelle Dimension zu sinken und dadurch vollständig zu werden?

Es gibt eine natürliche Spiritualität, die unser Leben tiefer und reicher macht und zu deren Empfinden Gefühle zwingend erforderlich sind. Für viele Menschen gibt es ein Bedürfnis zu wachsen, und Gefühle mehr in das Leben zu integrieren. Dies hat jedoch ihrer Meinung nach nichts mit einer spirituellen Orientierung zu tun, sie empfinden Spiritualität als Privatangelegenheit. Aber kennt nicht jeder das folgende: Ich bin plötzlich ergriffen von einem Sonnenuntergang oder einem plötzlich auftauchenden Regenbogen, Ich bekomme feuchte Augen beim Blick in die unschuldigen Augen eines Kindes. Ich bin beseelt, wenn ich in die Augen meines Gegenübers gucke, oder wenn ich heiliger oder mystischer Musik lausche.... In solchen Momenten spüren und ahnen wir, dass es etwas Geheimnisvolles im Leben gibt, etwas Unergründliches - um es mit Shakespeare zu sagen:

„Es gibt mehr Dinge zwischen Himmel und Erde, als eure Schulweisheit sich träumt.“

Ein Leben ohne diesen Bereich des „Unergründlichen“ ist möglich. Es ist jedoch eingeschränkt, wir leben diesbezüglich dann auf Sparflamme, wir haben keinen Blick für das Geheimnisvolle, das hinter den Dingen Liegende. Um in Kontakt mit dieser anderen Dimension zu kommen, müssen wir tiefer in uns selbst eintauchen. Dann spüren und fühlen wir diese Verbindung, und dies scheint bei allen Menschen so zu sein. Es ist nur mehr oder weniger verdeckt, verschüttet.

Tief in uns allen schlummert die Sehnsucht nach Verbindung und nach Einheit. Auch wenn uns dies nur selten bewusst wird: unser Leben spielt sich in diesem Spannungsbogen von Einheit und Getrenntsein ab – wie ein Pendel, das von einer zur anderen Seite schwingt.

Wenn wir unserem natürlichen Bedürfnis zu wachsen folgen, dann gibt es auch ein natürliches Bedürfnis nach einer Ausdehnung ins Spirituelle. Anders gesagt: Jeder Mensch ist seinem Wesen nach, in seinem innersten Raum, spirituell – und um heil im Sinne von „ganz“ zu werden, bedarf es der Integration dieses Teils in unser Leben.

Es kommt darauf an, diese leise kleine Stimme in unserem Inneren zu hören, ihr zu lauschen und sie zu einem wesentlichen Teil unseres Daseins zu machen. Dies gelingt in unserer Zeit und in unserer Welt auf natürliche Weise, wenn wir uns selbst mehr und mehr wahrnehmen und zeigen, wie wir wirklich sind. Wenn wir mehr und mehr unsere innere Wahrheit nach außen bringen. Wenn wir mehr und mehr zu dem werden, wer wir sind und dabei wach bleiben, dann sinken wir immer tiefer in diesen liebevollen, uns selbst annehmenden und spirituellen Raum vor – also in den Bereich des Mystischen, des Geheimnisvollen, den Raum der Liebe.

Stanislaw Grof hat sich sein Leben lang mit der Erforschung von transpersonalen Bewusstseinsformen beschäftigt. Er hat viel mit LSD gearbeitet und ist dabei zu folgendem Ergebnis gelangt: ist ein Mensch vorwiegend fixiert auf seine Sorgen und Probleme, ist er damit beschäftigt, sein Leben irgendwie abzarbeiten und hinter sich zu bringen und die Erwartungen anderer zu erfüllen – dann bleibt sein Bewusstsein notwendigerweise beschränkt. Kann er sich über diesen engen Bereich erheben, kann er sich entspannen und sich öffnen für das, was auftauchen möchte, so gelangt er früher oder später zwangsläufig in höhere bzw. tiefere Schichten, in den mystischen Bereich, in das Weite, das Tiefe, das Ahnende.

Das sieht auch Abraham Maslow so, ein wesentlicher Vertreter der Humanistischen und der Transpersonalen Psychologie. Er hat schon 1943 die berühmt gewordene Bedürfnispyramide entwickelt. Sie basiert auf der Annahme, dass Bedürfnisse die bestimmende Kategorie unseres Daseins sind. In der Maslow'schen Bedürfnispyramide befinden sich in der untersten Ebene physiologische Bedürfnisse wie Luft, Wärme, Essen und Trinken. Ist deren Befriedigung gewährleistet, stellt sich das Bedürfnis nach Sicherheit ein. Ist diese gewährleistet, stellen sich soziale Bedürfnisse nach Gemeinschaft und Verbindung ein. Sind diese gewährleistet, dann treten Bedürfnisse nach

Erweiterung und Verwirklichung des Selbst ein – und ganz oben steht das Bedürfnis nach spiritueller Orientierung.

Ist jemand ausschließlich beschäftigt und vielleicht verstrickt in sein alltägliches Leben, dann kann die Hinwendung zur Spiritualität eine Überforderung sein. Es ist dann so, dass die Lebenswirklichkeit dieser Person mit dieser anderen Dimension zu jenem Zeitpunkt nichts oder besser gesagt noch nichts zu tun hat. Es hat keinen Sinn und kann ein beträchtlicher Fehler sein, wenn jemand zur Beschäftigung mit Spiritualität genötigt wird.

Wie ist nun der Zusammenhang zwischen Gefühlen und Spiritualität? Ist es nicht so, dass Gefühle eher hinderlich sind, wenn wir in höhere oder tiefere Dimensionen eintauchen wollen? Wir können es so sagen: Gefühle können durchaus hinderlich sein – und zwar, wenn wir sie bekämpfen, vermeiden, verdrängen. Je mehr wir in uns wegschließen und abspalten, desto schwieriger ist es, tiefer in uns hinein zu sinken. Desto mehr sind wir damit beschäftigt, trotzdem zu funktionieren und unser Leben unter Kontrolle zu halten.

Und anders herum: Wenn wir anfangen, alle auftauchenden Gefühle zu fühlen, wenn in uns immer weniger Kampf, Vermeidung und Verdrängung ist, dann werden wir weicher und durchlässiger. Wenn wir lernen, bei unseren Gefühlen zu verweilen, wenn wir beim Atmen unser Herz mehr spüren, wenn es uns lockt zu meditieren, wenn alles weicher wird: dann tauchen wir in einen Gefühlsbereich, in dem sich eine tiefe Dankbarkeit dem Leben gegenüber zeigt – in dem sich tiefe Liebe zeigt, das tiefe Empfinden von der Schönheit der Natur und der Menschen. In dieser Dimension können wir Verbundenheit erleben, können wir Einheit erleben. Hier nähern wir uns dem Geheimnisvollen, dem Heiligen. Hier gibt es keine Angst, wohl aber tiefe Gefühle oder eher Empfindungen von Frieden, von Weite, von Einfachheit, von Ewigkeit.

Und wenn wir bereit sind, noch tiefer zu gehen, dann betreten wir einen Ort der Stille in uns... wir werden einfach still.

Eine kleine Anleitung, wie wir von der äußeren in die innere Welt und somit tiefer in uns selbst sinken können:

Es ist äußerst hilfreich, von den Gedanken zu den Körperempfindungen und von da zu den tieferen Gefühlen zu wandern – und dann von eher gröberen Gefühlen zu immer feineren Gefühle zu kommen. Wir brauchen Gefühle, weil wir fühlend mit unserer Seele verbunden sind. Unsere Gefühle sind ein Tor, um noch tiefer in die Ewigkeit, in das All-Eine zu fallen.

Es lohnt sich unbedingt, diesen weiten, tiefen, spirituellen Raum zu suchen. Auch deshalb, weil sich aus dieser größeren Perspektive auf uns selbst und die Welt die Fixierungen auf alltägliche Schwierigkeiten auflösen. Vieles verliert an Dringlichkeit und Heftigkeit. Von hier aus gelingt es uns viel leichter, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden.

D) Entstehung und Abwehr von Gefühlen - Umgang mit Gefühlen

Um Einfluss auf unsere Gefühle zu haben, ist es hilfreich zu begreifen, wie sie entstehen und wie wir einen anderen Umgang mit ihnen pflegen können.

Den gesamten Ablauf können wir schematisch etwa so beschreiben: irgend-etwas geschieht da draußen oder in mir, ein Sonnenaufgang, ein Anruf, ein ungutes, ängstliches Gefühl etc. Dieses irgendetwas stößt auf:

- konkrete Wahrnehmung
- vergangene Erfahrungen
- Befürchtungen
- Hoffnungen
- Bedürfnisse
- Überzeugungen, Denkgewohnheiten
- momentane Stimmungen

In einem blitzschnellen Prozess, der ohne unser bewusstes Zutun geschieht, werden all diese Bedingungen miteinander abgeglichen und daraus ergibt sich eine Deutung, eine Interpretation. Aus dieser Deutung heraus entsteht ein Gefühl – oder die Abwehr eines Gefühls, erkennbar z.B. durch angestrengte Gedankentätigkeit. Wenn wir bereit sind, aus diesem unbewussten, automatischen Geschehen auszusteigen, wenn wir bereit sind, das auftauchende Gefühl zu fühlen, und tatsächlich nur das zu fühlen, es also nicht wegzuschieben, sondern uns ihm zu stellen, dann kann sich das Gefühl verändern, es kann sich sogar auflösen... man kann sagen, es kann verbrennen.

Wenn wir beispielsweise eine unangenehme Erfahrung mit jemand anders machen, wenn Ärger auftaucht und wir uns entscheiden, diese Gefühl nicht auszuagieren (indem wir den anderen beschimpfen oder Vorwürfe machen oder ihm innerlich aktiv zu grollen), sondern das Gefühl einfach zu fühlen, es mit und bei uns zu behalten, dann verwandelt sich das Gefühl, etwa in Mitgefühl mit der anderen Person oder in die Bereitschaft, mich zu entschuldigen usw. Das Halten, das Fühlen eines Gefühls bringt uns dazu, uns selbst auf einer tieferen Ebene zu spüren. Dadurch fühlen wir tatsächlich, was eine Erfahrung oder auch das Verhalten einer anderen Person in uns auslöst. Im Prozess des Haltens und Fühlens geschieht das Entscheidende: das Gefühl sinkt tiefer, wandelt sich, löst sich auf. Heilung findet statt.

Abwehr von auftauchenden Gefühlen

Wenn wir in unserer Kindheit wegen unserer spontanen Gefühlsausdrücke ausgelacht-verachtet-zurechtgewiesen-bestraft wurden, dann haben wir gelernt, unsere Gefühle zurück zu halten. Wir sind immer vorsichtiger geworden, haben es verlernt, unseren Gefühlen zu vertrauen und irgendwann haben wir sie dann verdrängt und abgespalten. Dieses früh gelernte Abwehrverhalten praktizieren wir dann weiter, auch in unserem erwachsenen Leben. Wir lernen dann, uns eher an Logik und Verstand zu halten oder wir werden Spezialisten darin, bei anderen die Ursache für alle Schwierigkeiten zu

suchen und ihnen – oder dem Leben – deswegen Vorhaltungen zu machen, uns zu beklagen.

Das hat einen Preis: Menschen, die ihre Gefühle abspalten bzw. verdrängen, wirken flach, unterkühlt. Leichtigkeit und Spontaneität fehlen oder Menschen wirken irgendwie angestrengt, denn Abwehr und Verdrängung kostet Kraft. Um etwa Traurigkeit von mir fern zu halten, muss ich den Kiefer und das Zwerchfell anspannen, ich atme flach, ich halte mehr und mehr die Muskulatur fest. Dies gilt auch für feinere Muskeln, um die Augen herum... Wir können sagen: verdrängte Gefühle machen uns unfrei. Sie lassen uns auf der Hut sein, bewirken Schlafprobleme und ein Bedürfnis zu kontrollieren.

Paul Ferrini beschreibt das sehr eindringlich:

„Wärst du in der Lage, all deine Gefühle zuzulassen und sie ohne Selbstverurteilung aus zu drücken, 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

Natürlich verläuft all dies unbewusst: wir spüren nicht mehr, dass wir verdrängen, wir spüren lediglich die Auswirkungen wie Kieferschmerzen, Schulterschmerzen, flacher Atem, Unruhe, Getriebenheit, Suchtverhalten.

Es gilt, in einem bewussten Prozess zunächst ein Gewahrsein dafür bekommen, dass und wie wir verdrängen. Dies geschieht durch Achtsamkeit und vor allem durch bewusste Interaktion mit anderen Menschen und durch Feedback. In einem zweiten Schritt können wir dann schrittweise unsere Abspaltung aufheben und zu einer neuen und tieferen Authentizität gelangen.

E) Einladung zum prallen Leben – zum Fühlen

Es gibt diese kleine innere und immer wieder hörbare Stimme in uns, die uns ruft: ich möchte lebendig sein, ich möchte lieben können, ich möchte das Leben lieben und mich lieben und andere lieben können! Eine Stimme, die uns zuflüstert: ein Leben ohne Risiko gibt es nicht! Wenn ich lebe, sind Kränkungen und Verletzung nicht zu vermeiden.

Diese Stimme in uns ist es, die uns letztlich dazu bringt, uns mit dem, was und wie wir sind, zu zeigen. Die uns darin unterstützt, unsere Prioritäten zu verändern – Eva Pierrakos sagt das sehr schön:
„Das wichtigste in meinem Leben ist, lebendig und selbstbestimmt zu werden. Mir ist jedes Mittel recht, ich bin zu allem bereit, um das zu erreichen. Dann ist mir das lebendig werden wichtiger als ein auftauchender Schmerz“.

Eva Pierrakos, Durch das Tor des Fühlens finden wir Freiheit und Lebendigkeit