

Über die Bedeutung der Gefühle im Heilungsprozess

Vorbemerkung: Irgendwie ist es offensichtlich, wir leiden unter unseren Gefühlen, wir sind begeistert und schwelgen in unseren Gefühlen, sie sind der Inbegriff des Glücks, der Begeisterung und der tiefsten Höllenqual. Gefühle sind sozusagen eine Tatsache, wir brauchen nur ein Kind betrachten, es weint, schreit, gluckst vor Vergnügen, es langweilt sich, es zeigt sein Bedürfnis mit Hilfe von Gefühlen an.

Idealerweise erfahren wir Liebe und Mitgefühl, wir lernen und erfahren, unsere Gefühle von Ärger, Wut, Anhänglichkeit und Abhängigkeit zu zeigen, und werden damit angenommen.

Dann machen uns Gefühle keine Angst, wir erfahren einfach, dass sie uns auf unsicheres Territorium führen und dass dies immer neue Entwicklungen ermöglicht.

Wir erfahren weiterhin, dass Gefühle nicht planbar sind, wir lernen und lieben dann das nicht Planbare, das Unvorhergesehene. Wir erleben: Gefühle kommen, breiten sich aus und gehen auch wieder. Weil wir wissen, dass Gefühle zu unserem Leben gehören, schämen wir uns nicht ob unserer Gefühle, müssen sie nicht bekämpfen, sie sind eben da. Gefühle haben ihrem Wesen nach nichts fixierendes, dauerhaftes, wie die Wolken am Himmel. Gefühle unterstützen unsere Vorahnung, sie sind eine Orientierung, sie liefern uns keine Tatsachen, sie verlangen nach Überprüfung. Gefühle geben unserem Erleben Tiefe, wie das Salz des Lebens, insbesondere in Liebesbeziehungen. Soweit das, was unter sehr günstigen Bedingungen geschieht oder geschehen kann.

Leider ist unsere vorwiegende Erfahrung eine andere:

Unsere Wut und Ärger werden in unserer Kindheit oft nicht als nicht zu uns gehörend akzeptiert, unsere Anhänglichkeit, unsere Angst (Du brauchst keine Angst zu haben, die Tür ist doch abgeschlossen!!), sollen wir nicht haben, wir werden gemaßregelt, verlacht, verhöhnt, verachtet, wir werden beschämt.

So lernen wir: Gefühle sind eher ein Störfaktor und bringen uns in Schwierigkeiten, sie machen uns abhängig. Wenn wir bedürftig sind, nützt das der andere aus. Weil wir auf die Zuwendung der Eltern angewiesen sind, lernen wir, vernünftig und vorsichtig zu sein. Wenn Gefühle, dann eben nur noch in kleinen Dosen!

Wenn wir mit unserer Anhänglichkeit, mit unserer Unsicherheit, mit unserer überbordenden Freude, mit unserer tiefen Angst nicht angenommen wurden, wenn das für unsere Eltern einfach zu viel war, wenn wir ausgelacht, verachtet, beschämt wurden für unsere Gefühle, wenn wir uns mit unseren Gefühlen wie auf schwankendem Boden gefühlt haben, dann hat unser System zu einer Abwehr, zu einer Abspaltung geführt, auf einer unbewussten Ebene hat sich in unserem System eine Verschiebung ergeben, von dem intuitiven, **gefühlbezogenen Erleben mehr hin zu unserem rationalen, scheinbar zwingenden Denken.**

Die Geringachtung unserer Gefühle stammt nicht nur aus unserer individuellen Biographie. Obwohl sich in den letzten ca. 30 Jahren viel geändert hat, werden in der gesellschaftlichen Realität mit ihren Rollenbildern Gefühle doch eher belächelt, als „Frauenkram“ abgetan und wir werden immer wieder gezwungen, sachlich zu argumentieren und Gefühle dabei draußen vor zu lassen.

Heilung:

Wir brauchen als Ausgangspunkt so ein unbestimmtes Empfinden, dass mein Denken nicht alles sein kann... ich scheitere in meinem Beziehungsverhalten an immer der gleichen Stelle... mein Gegenüber fragt mich was ich fühle, und ich verstumme... und ich habe so ein unbestimmtes Gefühl, dass es noch mehr geben muss als meine Gedanken und ich mache mich auf den Weg!

Ein schönes Zitat von Paul Ferrini, einem Mystiker, das mit einfachen Worten eigentlich alles sagt:

„Wärst 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 Abspaltung, führen zu einer Veränderung des natürlichen Atemrhythmus und schneiden das Individuum von seinen Gefühlen ab.***

(Paul Ferrini, Stille des Herzens, S. 155)

Dieses Zitat gibt alles vor. Wenn wir gesunden wollen, kommen wir an unseren Gefühlen nicht vorbei und wir müssen auch bereit sein, unsere Reise zurück anzutreten. Um wieder zu einem ganzheitlichen Wesen aus Körper, Gedanken und Gefühlen zu werden brauchen wir einen neuen Zugang zu unseren Gefühlen, wir müssen das, was abgewehrt wurde, wieder in unser Gewahrsam nehmen.

Wenn du dich auf den Weg machst, deine Gefühle wieder zu fühlen, kommst du nicht an der Frage vorbei:

Was fühlst du in diesem Augenblick? Dort, im unmittelbaren, **gegenwärtigen Erleben**, beginnt die Reise. Weil unsere spontane Antwort auf die Frage lauten könnte: „Gar nichts“... und weil uns das peinlich ist, fangen wir erst gar nicht an. Aber mache dich auf den Weg und frage dich: „Wie fühlt es sich an, gar nichts zu fühlen“?

Auf einen schlichten Nenner gebracht, können wir sagen: **„Wenn wir gesunden wollen, kommen wir an unseren Gefühlen nicht vorbei.“**

Wir erkennen mehr und mehr, dass das Fühlen und Erleben unserer Gefühle unsere **Lebensqualität** erhöht, unsere **Beziehungsfähigkeit** steigert, unsere **Kreativität** beflügelt und unsere natürliche **Spiritualität** vertieft. Wir können es noch zugespitzter sagen:

Gefühle haben eine zentrale Bedeutung in unserem Heilungsprozess.

Was wir alles lernen?

- Wir lernen, Gefühle in uns zu spüren und zu fühlen und sie als uns zugehörig betrachten.
- Wir lernen, unsere Gefühle als einen Orientierungsrahmen zu betrachten.
- Wir lernen, unsere Gefühle zu äußern und gefühlsbezogen zu kommunizieren.
- Wir lernen, unsere Gefühle nicht als feststehende Tatsache zu sehen, sondern als flüchtige Phänomene, die sich ständig wandeln und denen wir nicht ausgeliefert sind. Wenn wir uns verändern, verändern sich auch unsere Gefühle.

- Wir lernen, in unserer Selbstwahrnehmung immer tiefer zu gehen, **nach dem Gefühl hinter dem Gefühl zu forschen** und das ist eine spannende, letztlich große spirituelle Reise, ohne Ende.
- Wir lernen, das vielleicht wichtigste im Leben, nämlich mit dem was ist, mit den Gefühlen, die sich zeigen, **einverstanden** zu sein. Das ist kein ganz leichtes Unterfangen und es lohnt sich!

Wenn wir anfangen, **alle** auftauchenden Gefühle zu fühlen, wenn in uns immer weniger Kampf, Vermeidung und Verdrängung ist, wenn wir mehr und mehr darin zu Hause sind, uns mit unseren Gefühlen zu **akzeptieren**, einverstanden sein, 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. Wir sind mit unseren Gefühlen im spirituellen Bereich angekommen.

Wir vertiefen das alles noch einmal und verwenden eine andere Systematik:

A) Gefühle zu mir Selbst

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.

Jeder von uns kennt mehr oder weniger den Kritiker in uns, der im Wesentlichen aus Daumen-rauf bzw. Daumen-runter besteht. Und meist überwiegt das Daumen-runter.

So lange sind wir mit unserer Selbstliebe an äußere Erfolge, Leistungen, an einen äußeren Bezugsrahmen gebunden. Wir brauchen letztlich einen anderen Bezugsrahmen, der hier nur angedeutet wird: Stell dir die wunderbare Sonne vor, die alle Menschen, alle Lebewesen bestrahlt, ob sie nun Bösewichte sind oder selbstlose, gütige Wesen.

Stell dir eine liebevolle Mutter vor, die ihr Baby auch liebt, wenn es schreit, genervt ist, nicht einschlafen kann, sich erbricht.

Und stell dir letztlich Gott vor, der all seine Kinder, seine Wesen liebt, so dass wir diese Liebe, ein Kind Gottes zu sein, geschenkt bekommen und dass diese Liebe vollkommen unabhängig von unseren Unzulänglichkeiten ist, sie ist ein Geburtsrecht.

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

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. Früher nannte man es Menschenkenntnis und Fingerspitzengefühl, heute spricht man von Empathie und sozialer oder emotionaler Intelligenz.

Für das Gelingen einer Beziehung ist es essenziell, dass wir sowohl unsere eigenen Gefühle als auch die der anderen erkennen bzw. spüren. 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.

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 bewegen uns fühlend auf den anderen zu, wir gehen fühlend mit der Welt um. Wir reagieren fühlend auf die Herausforderungen der Welt.

C) Gefühle zur Einheit, zum Ganzen, Gefühle der Welt gegenüber.

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 (also keine verordnete Religiosität), 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, ein Song ergreift mich von innen. 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 Ding' im Himmel und auf Erden, 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, die Verbindung zur Welt und dies scheint bei allen Menschen so zu sein. Es ist nur mehr oder weniger verdeckt, verschüttet.

Denn 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 letztlich 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, also in den Bereich des Mystischen, des Geheimnisvollen, den Raum der Liebe.

Wir brauchen Gefühle, weil wir fühlend mit unserer Seele verbunden sind.

Unsere Gefühle sind demnach ein Tor, um noch tiefer in die Ewigkeit, in das All-Eine zu fallen. Oder, wie es **Hartmut Rosa** beschreibt: *„Wenn wir die Welt lieben, entsteht so etwas wie ein vibrierender Draht zwischen uns und der Welt“* und: *„... wir werden berührbarer, wenn Resonanz zwischen uns und der Welt vorhanden ist“* (Hartmut Rosa: Resonanz, S. 24)

Und zwischen den Gefühlen und Resonanz besteht ein sehr enger Zusammenhang, insbesondere bei intensiveren Gefühlen ist das Entstehen und Fühlen von Resonanz sehr deutlich wahrzunehmen. Wie wäre tiefe und innige Liebe ohne ein Resonanzfeld vorstellbar?

Wenn wir unserem natürlichen Bedürfnis zu wachsen folgen, dann gibt es auch ein natürliches Bedürfnis nach einer Ausdehnung in den spirituellen Bereich. 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 – also in den Bereich des Mystischen, des Geheimnisvollen, den Raum der Liebe.

Wir stoßen auf dieser Reise zu uns zwangsweise und letztlich zu dem, was die Mystiker schon immer als die Essenz des Lebens sehen, **zur LIEBE**. Bei der Suche nach den immer tiefer liegenden Gefühlen erfolgt die „Entdeckung“ der Liebe quasi zwangsläufig: Die Liebe zu mir selbst, die Liebe zu anderen und die Liebe zur Welt.

Es lohnt sich unbedingt, diesen weiten, tiefen, spirituellen Raum zu suchen bzw. offen dafür zu sein. 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, wenn wir eingebunden und verbunden sind mit einem höheren Ganzen. Von hier aus gelingt es uns viel leichter, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden.

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 abzuarbeiten 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, Aspekte seiner Essenz außerhalb des Alltagsbewusstseins, so gelangt er früher oder später zwangsläufig in höhere bzw. tiefere Schichten, in den mystischen Bereich, in das Weite, das Tiefe, das Ahnende, in die Verbindung zur Welt. Und dabei – um es noch einmal zu sagen – sind Gefühle, das Fühlen, das Spüren, das Erahnen, wesentlich.

Das sieht auch **Abraham Maslow** so, ein wesentlicher Vertreter der Humanistischen und der Transpersonalen Psychologie. Er hat schon 1943 die berühmte gewordenen 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 der Beziehung zur Welt, nach Einheit.

Wenn du dich jetzt fragst, wie das alles zu erreichen ist, dann erlaube ich mir den folgenden Ratschlag:

Wenn es überhaupt etwas gibt, was zu tun oder zu lassen ist, dann dies: Wir sind alle wunderbare Wesen und wie wir das am sinnvollsten zum Ausdruck bringen, wie wir es feiern und wertschätzen können, ist mit dem, wie wir sind, wie wir uns verhalten, wie wir fühlen und denken: einverstanden sein... oder anders ausgedrückt: Höre auf, gegen dich zu kämpfen, sei einverstanden, sag ein bedingungsloses JA zu dir. Denn das sogenannte Therapeutische Paradoxon lehrt uns genau das: „Akzeptiere dich, wie du bist und du fängst an dich zu verändern“ (<https://www.martinrubeau.de//wp-content/uploads/2014/11/Annehmen-was-ist.pdf>)

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 für die Schönheit der Natur und der Menschen. In dieser Dimension können wir Verbundenheit und 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.