

# „Ja“ zu unseren Gefühlen

## Schlüssel zur inneren Balance

Häufig stehen wir unseren Gefühlen nicht gerade freundlich gegenüber. Wir betrachten sie als störend. Wären gern lieber cool und abgebrüht, als berührt und verwirrt. Freude? Ja gerne. Aber Trauer, Wut, Scham? Nein danke – sagen da die meisten. Eigentlich schade. Denn gerade unsere Gefühle sind es, die uns mit unserer inneren Stimme verbinden. Uns zeigen, was uns fehlt und was uns guttut. Eigentlich sind sie genau das: der Schlüssel zu einem Leben in Balance...

**U**nsere eigene Gefühlswelt ist uns manchmal nicht so ganz geheuer. Gefühle können uns innerlich in Aufruhr versetzen. Wir tun eine Menge dafür, unangenehme Gefühle wie Wut und Angst zu vermeiden und lassen sie möglichst nicht an uns heran. Schöne Gefühle wie Freude möchten wir dagegen am liebsten für immer festhalten. Eigentlich sind wir mit unseren Gefühlen häufig überfordert und verschließen lieber unser Herz. Dann fühlen wir uns sicherer. Denn Gefühle machen uns verletzlich, und das wollen wir vor anderen verbergen... Oft haben wir das schon als Kinder gelernt...

Fest steht: Gefühle können uns völlig aus dem Gleichgewicht bringen. Trotzdem können wir sie nicht einfach per Knopfdruck abstellen. Gefühle bestimmen unser Leben, ob wir wollen oder nicht. Selbst wenn wir sie mit allen Mitteln versuchen zu betäuben oder zu verdrängen, tun wir uns damit keinen Gefallen. Denn erstens kostet uns dieses ständige Bemühen sehr viel Kraft. Und zweitens führt es nur dazu, dass sich unsere Gefühle auf andere Weise Luft machen, etwa durch plötzliche heftige Gefühlsausbrüche oder auch durch körperliche Symptome.


Was Gefühle jedoch wirklich sind und wozu wir sie überhaupt haben, das wissen wir gar nicht (siehe Kasten rechts). „Wut, Angst, Freude, Trauer oder Scham – jedes Gefühl erfüllt eine wichtige Funktion in unserem Leben. Jedes Gefühl ist eine Kraft, die gezielt eingesetzt werden möchte, wenn sie gebraucht wird“, schreibt die Seminarleiterin Vivian Dittmar



*„Wut, Angst, Freude,  
Trauer oder Scham –  
jedes Gefühl ist eine Kraft,  
die gezielt eingesetzt  
werden möchte, wenn sie  
gebraucht wird.“*

VIVIAN DITTMAR  
SEMINARLEITERIN

in ihrem Buch „Gefühle & Emotionen“. Angst etwa macht uns wachsam und schützt uns vor Gefahren. Wut hilft uns, „Ja“ und „Nein“ zu sagen und Entscheidungen zu treffen. Gefühle lassen uns außerdem spüren, was gut und was schlecht für uns ist und steuern uns wie ein Kompass durchs Leben. Sie sind es, die unsere innere Stimme auffordern, zu uns zu sprechen. Wenn etwas nicht stimmt, wenn wir uns mulmig, traurig – oder auch ganz plötzlich ganz wunderbar – fühlen. Was wären wir ohne Gefühle? Durch sie werden wir erst zu dem, was uns als Menschen ausmacht, und spüren, dass wir lebendig sind. Klar: Negative Gefühle, die will keiner unbedingt in seinem Leben haben. Wobei es über die gefürchteten sogenannten negativen Gefühle einige Irrtümer gibt, wie die spirituelle

Lehrerin Safi Nidiaye in ihrem Buch „Die 10 Herzensschlüssel“ erklärt: Das eigentliche Problem mit den negativen Gefühlen seien nämlich nicht die Gefühle selbst, sondern unsere ablehnende bis panische Haltung ihnen gegenüber: „Wir wollen dieses schmerzhafteste Gefühl deshalb nicht haben, weil uns gar nicht bewusst ist, dass es ein Gefühl ist; wir halten es für eine Tatsache. Unbewusst meinen wir, tatsächlich wertlos zu sein oder schlecht oder abgelehnt, statt zu erkennen, dass wir uns nur so fühlen.“ Würden wir uns bewusst machen, dass es Gefühle sind, würden sie ein Stück ihres Schreckens verlieren, so Safi Nidiaye. Uns würde z. B. bewusst, dass sie nur ein vorübergehender Zustand sind. Auch wie Gefühle überhaupt entstehen, ist für viele ein Rätsel. Vivian Dittmar: 

Guten Morgen,  
liebe Sonne!  
Begrüßen wir unsere  
Gefühle so liebevoll  
wie die Morgensonne,  
dann können wir sie  
als wichtige  
Lebenskräfte für uns  
nutzen



„Die meisten Menschen sind sich der Tatsache, dass sie ihre Gefühle selbst erschaffen, nicht im geringsten bewusst. Sie erleben sie als willkürliche, irrationale Empfindungswallungen, die irgendwo in den Tiefen des Unterbewusstseins einen mysteriösen Ursprung haben.“ Wie können wir also unseren Gefühlen ausgeliefert sein, wenn wir sie doch selbst erschaffen? Wenn sie ihren Ursprung in unserem ureigenen Wesenskern, unserem Empfinden und unseren Gedanken haben? Auch dieses Wissen legt nahe, dass wir uns vor Gefühlen weniger zu fürchten brauchen, als das oft der Fall ist. Im Gegenteil: Unsere echten Gefühle sind wertvoll. Sie sind die wertvollen Früchte unserer Seele.

Und wie gehen wir nun am besten mit unseren Gefühlen um, vor allem mit den unangenehmen? Verdrängen wäre die schlechteste aller Lösungen. Denn der Schmerz geht davon nicht weg. Und all die aufgestauten Gefühle machen uns emotional nur völlig unausgeglichen. Das Ziel ist aber auch nicht, in jedem Moment fröhlich zu sein. Vivian Dittmar betont: „Es geht hier also nicht darum, mehr Freude und weniger Schmerz zu fühlen, sondern zu lernen, jedes Gefühl ganz zuzulassen.“ Das unterschwellige Leiden geht so lange weiter, ergänzt Safi Nidiaye, „bis wir endlich einmal nach innen statt nach außen schauen, uns unserer Gefühle erbarmen und sie fühlen. Damit ist der Spuk vorbei. Das ganze Drama bestand ja darin, dass wir sie nicht fühlen wollten.“

Sobald wir unser Herz für unsere schmerzlichen Gefühle öffnen, macht sich Erleichterung breit – oder Erschütterung.



**BUCH-TIPPS:**

➔ Hier sorgt das Lesen für echte Aha-Momente: „Gefühle & Emotionen – eine Gebrauchsanweisung“ von Vivian Dittmar (edition est, 17,50 €)  
➔ Eine wunderbare Methode, wie Sie Gefühle selbst heilen können: „Die 10 Herzenschlüssel“ von Safi Nidiaye (Gräfe und Unzer Verlag, 16,99 €)

Ein Zeichen dafür, dass unser Herz zutiefst berührt ist. Jetzt dürfen unsere Gefühle endlich da sein, werden gesehen und anerkannt. Nun können sie heilen und finden Erlösung. Weil wir ihnen mit Mitgefühl und Liebe begegnen. Und so den Weg frei machen, damit unsere alte Wut, Angst oder Trauer verfliegen ...

Denn Gefühle sind genau das: Eine Chance dafür, alte Überzeugungen, Groll und Ängste aufzulösen und innerlich zu wachsen. Jenseits unserer Verletzungen können unsere Gefühle wieder frei fließen und stehen uns in ihrer reinen Form zur Verfügung – als elementare Kräfte, die unseren wahren Bedürfnissen entspringen. Sagen wir „Ja“ zu unseren Gefühlen. Legen wir die falsche Angst und Scheu vor ihnen ab. Seien wir lieber dankbar, für jedes einzelne von ihnen. Denn sie sind es doch, die unser Leben bunt, lebendig und echt machen.

Angelika Holdau

**DREI ÜBUNGEN**

*Kleiner Kurs im Fühlen*

Manchmal haben wir uns von unseren Gefühlen abgeschnitten. Oder wissen gar nicht mehr so genau, wie das eigentlich geht: Fühlen. Zum Glück kann man das wieder lernen. Der Schlüssel dazu ist unser Körper ...

➔ **SINNE SCHULEN:**

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bei alltäglichen Tätigkeiten, z. B. beim Zähneputzen, verstärkt auf Ihre Sinne: Wie sieht Ihre Zahnpasta-Tube aus? Wie fühlt es sich an, wenn die Zahnbürste über Zähne und Zahnfleisch streicht? Welche Geräusche nehmen sie wahr? Und welche Gerüche? Wie schmeckt die Zahnpasta?

➔ **KÖRPER SPÜREN:**

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Richten Sie Ihre Wahrnehmung auf Ihren Körper. Atmen Sie dabei tief in Ihren ganzen Körper hinein. Spüren Sie von Kopf bis Fuß in jedes Körperteil hinein und widmen jedem Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Wie fühlt es sich an? Angespannt

oder entspannt, warm oder kalt etc.? Spüren Sie vielleicht ein Ziehen, ein Kribbeln oder einen Druck? Erleben Sie jede Körperempfindung ganz bewusst. Beenden Sie die Übung mit einem tiefen Atemzug.

➔ **GEFÜHLE WAHRNEHMEN:**

Denken Sie an eines der fünf Grundgefühle, z. B. Wut. Holen Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit wieder in Ihren Körper. Beobachten Sie, was im Körper geschieht. Was nehmen Sie wahr? Und wo nehmen Sie es wahr? Atmen Sie die Spannung mit einem tiefen Seufzer aus. Dann denken Sie an ein anderes Gefühl, z. B. Trauer oder Freude. Welche Empfindungen nehmen Sie jetzt wahr? Zum Schluss noch einmal mit einem tiefen Seufzer ausatmen.

**HINTERGRUND**

*Unsere fünf Grundgefühle*

Gefühle machen unser Leben bunt. Sie sind der Motor für unsere Handlungen. Jedes Gefühl erfüllt eine wichtige Aufgabe und ist eine elementare Kraft. Vivian Dittmar unterscheidet in ihrem Buch „Gefühle & Emotionen“ zwischen fünf Grundgefühlen:

➔ **WUT** ist die Handlungskraft Nummer eins. Sie kann ungeahnte Energie-Reserven in uns mobilisieren. Durch Wut beziehen wir eine klare Position und stehen für uns ein. Menschen mit gesunder Wut-Kraft fällt es leicht, „Ja“ und „Nein“ zu sagen, Grenzen zu setzen und ihre Ziele zu verfolgen. Zu viel Wut-Kraft kann allerdings auch zerstörerisch und verletzend sein.

➔ **ANGST** ist ein Signal dafür, dass wir etwas Unbekanntem begegnen und nicht wissen, was uns erwartet. Das muss nicht gleich eine Gefahr sein. Angst-Kraft lässt uns Grenzen überschreiten und uns über uns selbst hinauswachsen. Sie weckt unsere Kreativität und fördert unser Potential zutage. Übertriebene Angst-Kraft führt zu Lähmung.

➔ **TRAUER** hilft uns, loszulassen und anzunehmen, was ist – auch wenn es unseren Vorstellungen nicht entspricht. Indem wir trauern, würdigen wir gleichzeitig unseren Wunsch. Trauer-Kraft macht das Herz weit und öffnet es für die Liebe. Sie ermöglicht einen tiefen Kontakt mit uns selbst und mit anderen. Die Schattenseite von Trauer ist Passivität und Melancholie.

➔ **FREUDE** ist die Kraft, die unser Licht leuchten lässt und unsere besten Seiten zum Vorschein bringt. Freude macht uns anziehend und schenkt uns natürliche Autorität. Sie ist Ausdruck von Dankbarkeit und Wertschätzung dem Leben und uns selbst gegenüber. Freude-Kraft lässt uns das Leben feiern und genießen. Ist unsere Freude nicht echt, leben wir in einer Illusion und reden uns unsere Welt nur schön.

➔ **SCHAM** ist eng an unsere Fähigkeit zur Selbstreflexion geknüpft. Indem wir uns hinterfragen, lernen wir uns selbst kennen. Diese Innenschau ermöglicht es uns, uns weiterzuentwickeln und uns so anzunehmen, wie wir sind, mit all unseren Schwächen. In ihrer negativen Form führt Scham zu Selbstzerfleischung und Selbstzweifeln.

FOTOS: VIVIAN DITTMAR; GETTY IMAGES; ILLUSTRATIONEN: ISTOCKPHOTO



*Mein Tipp bei Erkältung: Infludoron und sich einfach Ruhe gönnen.*



**Bei Erkältung: Infludoron®**

Die wirksame Abwehr bei Erkältung.

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

**Infludoron® Stäubkügelchen Warnhinweis:** Enthält: Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippeinfekte und fieberhafte Erkältungskrankheiten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd