



Teil I
Die fünf Kräfte

Die Erforschung unserer Gefühle ist ein Abenteuer. Die meisten Menschen führt sie in vollkommen neue innere Gefilde. Wir betreten Bereiche, um die wir, ohne dass es uns bewusst geworden wäre, meist einen riesengroßen Bogen gemacht haben. Wir begeben uns mitten in den Dschungel in uns! Was gibt es aufregenderes als Angst, was gefährlicheres als Wut? Nichts ist erfüllender als tief empfundene, authentische Freude, und nichts vermag uns so tief mit uns selbst in Kontakt zu bringen wie Trauer. Durch Erforschung unserer Gefühle entdecken wir, dass in diesem fremden Land so vieles liegt, wonach wir jahrelang gesucht haben!

Für den einen mögen dies Entscheidungsfähigkeit, Tatkraft und Klarheit sein. Für einen anderen sind es vielleicht die Kreativität, die Lebensfreude oder der Kick, sich wirklich lebendig zu fühlen. Wieder einem anderen öffnet sich vielleicht gerade dort, wo er es am wenigsten vermutet hätte, die Tür zu seinem Herzen. Doch wir wissen es nicht, und wir begeben uns mit nichts weiter als einer leisen Ahnung und dem vagen Gefühl, etwas Wichtigem auf der Spur zu sein, in die unbekannt Bereiche in uns. Das erfordert Mut und die aufrichtige Bereitschaft, etwas zu verändern.

Jeder von uns kann lernen, mit seinen Empfindungen nicht nur irgendwie zurechtzukommen, sondern sie als innere Kräfte zu erschließen. Auch die sogenannten negativen Gefühle werden dann nicht mehr als Hindernis zu Glück und Wohlbefinden erfahren, sondern offenbaren sich vielmehr als Schlüssel zu wirklicher Ganzwerdung.

Schritt für Schritt lernen wir, immer intensiver zu fühlen und dadurch immer erfüllter zu leben.

Es geht hier also nicht darum, mehr Freude und weniger Schmerz zu fühlen, sondern zu lernen, jedes Gefühl ganz zuzulassen, bewusst umzusetzen und letztendlich sogar zu genießen. Ja! Zu genießen – auch die Angst, auch die Wut und, ja, auch die Trauer.

Sind Platz, Sinn und Nutzen jedes einzelnen Gefühls erst erkannt, kann es seine ursprüngliche Funktion wieder erfüllen. Und so entpuppt sich das, wogegen all die Jahre angekämpft wurde, als Schlüssel zum eigenen Potential.

Das mag zunächst ungeheuerlich klingen. Wie kann man ein Gefühl wie Angst genießen? Wie soll diese Trauer, die uns seit Monaten oder vielleicht sogar seit Jahren wie ein Alb auf der Brust sitzt, zu einer Kraft in unserem Leben werden?

Vier Gefühle und ein fünftes

Mit den Gefühlen verhält es sich ähnlich wie mit den Elementen – häufig wird von vier gesprochen und gelegentlich auch von fünf. Die vier Elemente, von denen im Allgemeinen gesprochen wird – Feuer, Erde, Wasser und Luft – unterscheiden sich von dem fünften – Äther – darin, dass sie wesentlich leichter greifbar und konkreter sind. Ähnlich verhält es sich mit den vier Gefühlen und dem fünften. Die vier Gefühle sind Wut, Trauer, Angst und Freude. Wenn wir uns später tiefer mit jedem einzelnen dieser Gefühle befassen, und wenn wir vor allem untersuchen, wie sie entstehen, dann werden wir feststellen, dass diese Gefühle allesamt nach außen gerichtet sind. Sie sind ebenso konkret wie die vier Elemente Erde, Feuer, Luft und Wasser, zu denen jedes Gefühl auch eine Entsprechung hat. Das fünfte, das Schamgefühl, un-

terscheidet sich grundsätzlich von ihnen, da es nach innen gerichtet ist. Was genau damit gemeint ist, wird auch hier deutlicher werden, wenn wir uns seine Entstehung genauer ansehen.

Die vier bzw. fünf Gefühle unterscheiden sich von anderen Empfindungen in unserem System dadurch, dass es sich bei ihnen um Kräfte handelt. Das bedeutet, dass das, was wir als Gefühl bezeichnen, in Wirklichkeit die Wahrnehmung einer Kraft ist, die in unserem System zirkuliert, deren Sinn, Nutzen und angemessenen Fluss wir jedoch nur allzu häufig nicht kennen.

Alle fünf Gefühle sind in Wahrheit Symptome einer Urkraft, die in unserem System aktiviert wurde und die in unserem Leben eine wichtige Funktion zu erfüllen hat. Jedes Gefühl befähigt uns zu bestimmten, absolut lebensnotwendigen Handlungen oder psychologischen Prozessen. Unser Unwissen über die wahre Natur der Gefühle sowie über die Tatsache, dass wir diese Urkräfte selbst erschaffen, verursacht in unserem Leben und in unserer Gesellschaft sehr große Probleme. Wenn wir Gefühle als Wust irrationaler Wallungen abtun, führt das zu einem Schnitt zwischen unseren rationalen Denkvorgängen und dem, was uns unsere Leidenschaft diktiert. Erst durch die Erschließung und Aneignung jedes einzelnen Gefühls als Kraft können wir Gedanke, Gefühl und Tat als Einheit fließen lassen und können dadurch unseren Leidenschaften, Herzenswünschen, Ängsten und Aggressionen bewusst eine Richtung geben.

Was ist eine Urkraft?

Urkraft ist ein starkes Wort und es ist kein Versehen, dass ich den Regungen und Umtrieben unseres Innenlebens ein so großes Wort zuschreibe, denn genau als das habe ich sie kennengelernt: als Urkräfte.

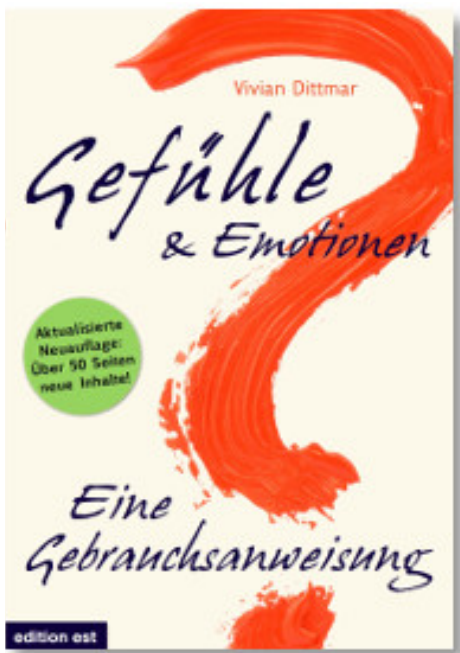
In der Wut jedes Einzelnen steckt die gleiche Kraft wie in dem glühenden Magma eines Vulkanausbruchs oder in der kraftvollen Entladung eines Blitzes in einer Gewitterwolke. Die Trauer in unseren Herzen hat die gleiche reinigende Kraft wie der Regen an einem frischen Herbsttag oder wie das Meer, das unermüdlich unsere schmutzigen Flüsse schluckt. Und genauso tragen wir alle die Urkraft der Freude in uns, die so vibriert wie die Luft an einem flirrenden Hochsommertag. Oder die Urkraft der Angst, die sich wie das Zittern der Erde in einem Beben entlädt.

Dies sind Urkräfte, wie wir sie in der Natur finden, und wie sie auch in uns vorkommen, in jedem Einzelnen. Und genau wie die Natur nicht ohne eine dieser Kräfte oder ohne eines ihrer Elemente auskommen kann, fehlt uns Menschen eine ganze Facette unseres Wesens, wenn bestimmte Gefühle oder Kräfte in uns nicht zugänglich sind. Wut als innere Kraft ist für uns genauso existentiell notwendig wie Feuer und Magma für die natürliche Ordnung auf diesem Planeten. Wir brauchen unsere Fähigkeit, „Nein“ zu sagen, unsere Fähigkeit, Altes zu zerstören und abzutöten, damit Neues entstehen kann, damit Leben sein kann, genau wie die todbringende Flut der Lava sich im Laufe der Zeit in fruchtbares Ackerland besonderer Güte verwandelt. Es sind zwei Seiten derselben Münze, und so wie man in der Natur nicht von einer guten oder einer schlechten Kraft sprechen kann, so kann man das auch nicht in uns. Eine Kraft ist einfach eine Kraft, sie ist weder gut noch schlecht. Erst wie sie eingesetzt wird, bestimmt in welche Richtung sie wirkt. Ein Blitz kann furchtbare Zerstörung bringen, und dennoch

**Die fünf Gefühle
nach Elementen:**

- *Wut* – Feuer
- *Trauer* – Wasser
- *Angst* – Erde
- *Freude* – Luft
- *Scham* – Äther

war es wohl ein Blitz, der den Menschen das erste Feuer brachte. Dies mögen einfache Beispiele sein, doch es ist mir wichtig, sie anzuführen, damit wir sie zur Hand haben, wenn wir uns mit dem Feuer befassen, das vielen von uns so viel mehr Schwierigkeiten bereitet als der Blitz oder die Lava: mit dem Feuer in uns, mit unserer Wut.



Auszug aus dem Buch:
Gefühle & Emotionen
Eine Gebrauchsanweisung
von Vivian Dittmar

In einfachen, klaren Worten führt diese Gebrauchsanweisung durch unsere Gefühlswelt. 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.

„Das beste Buch über Gefühle, das ich kenne“ -
Gerhard Rothaupt, GFK-Trainer

edition est, 224 Seiten
ISBN 978-3-940773-01-2
ebook ISBN 978-3-940773-03-6

Buchbestellung



Vivian Dittmar ist Autorin, Gründerin der Be the Change-Stiftung und Impulsgeberin für kulturellen Wandel. Ihre Kindheit und Jugend auf drei Kontinenten sensibilisierte sie früh für die globalen Herausforderungen unserer Zeit und sind bis heute ihr Antrieb, ganzheitliche Lösungen zu finden. Durch ihre Bücher, Vorträge, Seminare, Online-Angebote und umsetzungsorientierte Projekte engagiert sie sich seit zwei Jahrzehnten für eine holistische Entwicklung von Mensch, Gesellschaft, Wirtschaft und Bewusstsein. Zu ihren Bucherfolgen zählen Gefühle & Emotionen, Der emotionale Rucksack, beziehungsweise, Das innere Navi und Echter Wohlstand.

www.viviandittmar.net