Unverdaute Emotionen: **Bewusstes Fühlen kann heilen**

Online-Entladungsraum *Ein Angebot von Experten der Gefühlearbeit nach Vivian Dittmar*

Zusammengetragen von Marie-Anne Croyé

Die Praxis der bewussten Entladung nach Vivian Dittmar ist eine Methode zur emotionalen Heilung. Erfahrene AssistentInnen der Expertin für Gefühle und Emotionen Vivian Dittmar bieten seit März 2020 die Entladungspraxis online an. Diese kostenfreie Möglichkeit richtet sich an alle, die einen neuen Umgang mit belastenden Gefühlen lernen wollen. Nach Angaben der Online Entladungsraum-Moderatorin Vanessa Bähr soll das Angebot InteressentInnen der Gefühlearbeit dabei helfen, sich zu vernetzen, sich gegenseitig zu unterstützen und die bewusste Entladung mehr zu praktizieren.

Vivian Dittmar stellt in ihrem Buch „Der emotionale Rucksack“ die Praxis der bewussten Entladung vor. Sie benutzt die Metapher des emotionalen Rucksacks, dessen Emotionspakete für nicht gefühlte Gefühle aus der Vergangenheit stehen. Diese Gefühle bleiben „unverdaut“, wenn Menschen sie zu dem vergangenen Zeitpunkt nicht fühlen wollten oder konnten. Das geschieht, wenn Menschen zum Beispiel in einer emotional überfordernden Lebenssituation stecken, in der ihre emotionale Kapazität zur Bewältigung dieser Gefühle nicht ausreicht. Der Rucksack ermögliche uns, Emotionspakete für eine spätere Aufarbeitung zu „parken“. Bliebe die Aufarbeitung jedoch aus, werde der Rucksack immer schwerer. Der größte Anteil unaufgearbeiteter Emotionspakete entstehe meist in der Kindheit, in der die emotionale Kapazität noch geringer ausgeprägt sei als im Erwachsenenalter.

Um den unangenehmen Gefühlen des Rucksacks aus dem Weg zu gehen, so Dittmar, lenken wir uns ab und verlieren damit immer mehr den Kontakt zu uns selbst. Geraten wir in Situationen, in denen Mitmenschen unsere „Knöpfe drücken“, werden wir emotional aktiviert. Eine unkontrollierte Entladung infolge einer Aktivierung, zum Beispiel in Form eines Wutanfalls, sei nicht heilend und vergifte oft die Beziehung zu unseren Mitmenschen. Nicht jeder reagiere auf eine Aktivierung mit Gefühlsausbrüchen, einige flüchten sich in eine Gefühlslosigkeit, die genauso wenig heilsam sei. Das bewusste Fühlen dieser Emotionspakete hingegen, so die Autorin, transformiert und heilt sie, sodass sich die Beziehung zu uns selbst und zu anderen dadurch verbessert.

Bei der Praxis der bewussten Entladung steht das bewusste Fühlen im Beisein von mindestens einer anderen Person im Vordergrund. Diese Person ist präsent mit Anteilnahme und Mitgefühl, ohne Ratschläge oder Kommentare zu geben. Ihre Aufgabe ist es, einfach zuzuhören und dabei bedingungslose Aufmerksamkeit zu schenken. Vivian Dittmars Assistentin Vanessa Bähr erklärt, dass dies genau die Qualität ist, die wir brauchen, um uns emotional zu öffnen, mit den Anteilen, die schmerzhaft, unreif,

überfordernd und verletzlich sind. **„Im Alltag versuchen wir zu oft, eine andere Person zu trösten, indem wir versuchen, den Schmerz wegzureden oder zu relativieren. Doch dies hilft nicht weiter, weil er dadurch nur wieder zurück in den Rucksack wandert", so Vanessa Bähr.** Auch eine Analyse des Problems oder praktische Lösungsvorschläge helfen uns nicht weiter bei der emotionalen Verarbeitung. Die pure Anteilnahme ohne Bewertung jedoch eröffne einen Schutzraum, in dem es möglich sei, Emotionen in einem Ausmaß zu fühlen und damit zu verarbeiten, welches alleine nicht möglich wäre. Es können tiefgreifende und heilsame Veränderungen in uns ablaufen, wenn wir Emotionen zulassen, uns diesen bewusst zuwenden, sie durchfühlen und die dahinterliegenden Bedürfnisse erkennen und würdigen.

Kommentarlos zuzuhören, ohne den anderen zu spiegeln, ihm Fragen zu stellen oder ihm gut zuzureden, ist für die meisten Menschen sehr ungewohnt. Das ganz stille Raumhalten ist für Vanessa Bähr ein Ausdruck für: „Egal, was du fühlst, wie du bist und was ist, ich bin da" - ein Symbol für ein „radikales Ja zu dem, was ist". Diese wohlwollende Annahme des Ist-Zustands sei die Voraussetzung dafür, wirklich bewusst zu fühlen. Vanessa Bährs ehemalige Teamkollegin und langjährige Entladungspartnerin Sonja Kreiner erklärt, dass die Tendenz, von sich selbst abzuschweifen, durch das stille Raumhalten des Partners abnimmt. Dadurch werde der Fokus auf die eigene Innenwelt gelegt.

Katharina H. führt die Praxis der bewussten Entladung seit drei Monaten mehrmals wöchentlich sowohl mit befreundeten, vertrauten Personen als auch im Online-Entladungsraum aus. Sie berichtet, dass sie die Entladungspraxis als simple, aber sehr wirkungsvolle Übung erlebe und immer wieder überrascht sei, was zehn Minuten bewusstes Fühlen und die pure Anteilnahme einer anderen Person verändern können.

Durch die regelmäßige Praxis nehme sie in ihrem Alltag emotionale Ladungen deutlich früher und feiner wahr und agiere sie seltener blind und unbewusst aus.

In ihrem Buch beschreibt Vivian Dittmar, dass eine emotionale Aktivierung, die durch Mitmenschen oder Situationen ausgelöst wurde, als Chance zur Heilung gesehen und genutzt werden kann. Sind wir akut aktiviert und haben die Gelegenheit zur bewussten Entladung, so sind wir bereits auf der emotionalen Ebene und die Entladung fällt leichter. Haben wir die Möglichkeit jedoch erst später, können wir uns diese Aktivierung merken oder notieren, um sie dann zum späteren Zeitpunkt zu entladen.

Außer durch die akute Aktivierung oder die Erinnerung an eine solche Aktivierung gibt es in der Praxis der bewussten Entladung noch andere Einstiegsmöglichkeiten. Um einen Zugang zur emotionalen Ebene zu finden, kann man sich beispielsweise an belastende Ereignisse erinnern oder Gefühle, Emotionen sowie körperliche Empfindungen wahrnehmen, die gerade präsent sind. Ist man auf die emotionale Ebene gelangt, gilt es, alles was dort ist, bedingungslos und wohlwollend wahr- und anzunehmen. „Ich vertraue darauf, dass sich das, was verarbeitet werden will, innerhalb der Entladung zeigen wird", beschreibt Katharina H. ihr Erleben des Entladungsprozesses. „Oftmals ist es zu Beginn so, dass ich bemerke, wie wenig ich mich eigentlich spüre. Im Verlauf einer Entladung, wenn ich mich den Körperempfindungen und Emotionen zuwende, beobachte ich häufig ein zunehmendes Fühlenkönnen. Meistens ist es völlig überraschend, was gefühlt werden möchte." Während des Fühlens lässt man seine Emotionen sprechen, man leiht ihnen die eigene Stimme. Findet Entladung statt, äußert sich dies oft körperlich in Lachen, Tränen, Seufzen, Stöhnen oder Zittern. Eine erfolgreiche Entladung macht sich bei Katharina H. meist durch eine deutliche Erleichterung bemerkbar, Emotionen werden schwächer oder lösen sich auf. Zudem beobachtet sie häufig eine starke körperliche Entspannung.

Der Online-Entladungsraum ist für jeden offen, die TeilnehmerInnen werden automatisch einander zugeteilt. Seit der Gründung im März 2020 nehmen etwa 20 bis 30 Personen an der Online-Übung teil. Sich einer völlig fremden Person auf emotionaler Ebene zu öffnen, ist für viele Menschen sicherlich eine Herausforderung. Laut Vanessa Bähr fällt es manchen Menschen zunächst schwer, einen gehaltenen Raum vertrauensvoll anzunehmen, sich darin sicher zu fühlen und sich nicht zu schämen. **Die Entladungspraxis könne aber auch gerade bei Ängsten und Hemmungen in sozialen Situationen sehr heilsam sein.** Da sie als langfristiges Investment zu sehen sei, könne es sich also für gehemmte Menschen lohnen, in den ersten Sitzungen zunächst einmal nur die von der Entladungssituation aktivierten Emotionen zu fühlen, um diese zu heilen. Die Motivation und der Beweggrund dafür müssen allerdings von innen kommen, und die Neugierde und der Wille zu lernen und sich einzulassen müssen vorhanden sein, erklärt Vanessa Bähr.

Für Interessierte, denen die Entladungssituation mit einem fremden Menschen zu bedrohlich oder zu stressig ist, empfiehlt Sonja Kreiner, sich selbst einen Entladepartner im Freundeskreis zu suchen. Auch Katharina H. hatte zu Beginn großen Respekt davor, an der Online-Entladung teilzunehmen. Inzwischen sei für sie das Üben mit Fremden spannend und vielfältig. „Ich finde es sehr schön und tröstlich festzustellen, dass uns Menschen ähnliche Themen bewegen und dass es offenbar viele gibt, die gewillt sind, sich zu öffnen und mitfühlend zuzuhören", sagt sie.

Das vierköpfige Team des Online-Entladungsraums, bestehend aus drei Frauen und einem Mann, wechselt sich in der Begleitung des Angebots ab. Ihr Plan sei es, den Entladungsraum weiterhin anzubieten, solange er Anklang findet und genutzt wird. Ihre wöchentlichen Team-Meetings dienen der gegenseitigen Supervision, der Qualitätssicherung und der Weiterentwicklung des Formats. Seit Neustem bietet das Team auch zusätzlich eine moderierte Telegram-Gruppe mit derzeit 86 TeilnehmerInnen an, in der man sich vernetzen und zur bewussten Entladung verabreden kann.

Infos zum Angebot des Online-Entladungsraums

Termine: Der Online-Entladungsraum findet zweimal wöchentlich von 17 bis 18 Uhr über die Videokonferenz-Plattform Zoom statt. Das Angebot läuft auf Spendenbasis. Nähere Informationen, genaue Termine und Zugangsdaten sind auf *https://vivianditmar.net/angebote/online-entladungsraum/* zu finden.

Ablauf: Die Entladungspraxis erfolgt nach einer Einführung. Die TeilnehmerInnen führen die Übung in Zweiergruppen in geschlossenen Videoräumen abwechselnd durch. Jeder hat zehn Minuten Zeit zum Entladen, wobei der andere den sogenannten Raum hält. Abschließend erfolgt eine Fragerunde in der gesamten Gruppe. Das Einführungsvideo ist auch auf YouTube verfügbar: *https://bit.ly/3er8JY3*

Alle aktuellen Informationen über Vivian Dittmars Arbeit, ihre Bücher, Onlinekurse, Veranstaltungen und sonstige Angebote sind auf ihrer Webseite erhältlich: *https://vivianditmar.net/*