

Demian zur Strassen

Negative Gefühle?

Die wahre Natur von Wut, Angst und Traurigkeit
verstehen und glücklicher leben

Rechtliches

Die Anregungen und Übungen in diesem Buch
sind zur eigenverantwortlichen Nutzung gedacht
und ersetzen keine eventuell nötige
therapeutische oder psychiatrische Behandlung.

Impressum

SAMAYA WASI

Demian zur Strassen · demian@demianzurstrassen.com

Pasaje Espinosa N4-139 · Tumbaco, La Morita,

EC170184 · Ecuador

ISBN-10: 1536962430

ISBN-13: 978-1536962437

© 2016, Demian zur Strassen

4. Ausgabe, August 2017

Alle Rechte, insbesondere das der Vervielfältigung, der Verbreitung, der auch
nur auszugsweisen Wiedergabe und der Speicherung in Datenbanken vorbehalten.

Covergestaltung, Layout und Buchsatz: Helmut Pöppel · www.hpgrafik.de

*Für meinen Vater Hermann,
für seine Liebe zu Tiefgang und Genauigkeit
und die Art, wie er meinen Blick
für die Schönheit der Natur geöffnet hat.*

Inhaltsverzeichnis

Wut, Trauer, Angst – und Glück	9
Was erwartet dich in diesem Buch?	11
Wie bringen wir mehr Freude in unser Leben?	12
Wie ist das mit dem Fühlen?	14
Die drei Hauptgruppen von Gefühlen	19
Herausforderte Gefühle	22
Herausgeförderte Gefühle im Einzelnen	27
Wut	27
Wut-Varianten	32
Übung: Wut und Wille	35
Übung: Wut mit langem Atem	37
Angst	38
Übung: Angst aus der Vergangenheit	47
Übung: Angst vor zukünftigen Situationen	48
Traurigkeit	49
Übung: Traurigkeit und Wertschätzung	57
Und andere »negative« Gefühle?	58
Herausgeförderte Gefühle im Überblick	65
Gibt es überhaupt negative Gefühle?	67
Transformieren, loswerden oder Integrieren?	70
Das Geheimnis hinter dem Verbotsschild	73
»Negative« Gefühle und ein Blick voraus	74

Und die praktische Umsetzung?	77
Übung: Nachbereiten – Vorbereiten	81
Wie stärken wir unsere emotionale Kompetenz?	89
Kontakt und weitere Informationen	95
Online-Begleitkurs	95
Über den Autor	96
Weitere Veröffentlichungen	98
Links	101

Wut, Trauer, Angst – und Glück

Warum bringe ich solche gegensätzlichen Dinge wie Glück und Trauer in eine Reihe? Und nein, es geht hier nicht um die alte Weisheit von: »Beides gehört nun mal zum Leben«. Es geht um einen viel tieferen Zusammenhang.

Normalerweise erleben wir diese Gefühle ja als negativ: Wut verdirbt uns die Stimmung und lässt uns explodieren, Ängste schnüren uns ein und behindern unser Vorwärtkommen, Trauer drückt uns nieder und lässt uns die Lebenslust verlieren. Diese Gefühle, oder besser gesagt, unser Umgang mit ihnen, wirken sich so begrenzend auf unser Leben aus, wie sonst kaum etwas.

Doch das muss nicht so sein. Dein Interesse an der wahren Natur der »negativen« Gefühle, deine Entscheidung, diese Zeilen zu lesen, haben dich möglicherweise an einen Wendepunkt geführt. Dein Umgang mit diesen Emotionen entscheidet nämlich mit darüber, ob du dich wohl fühlst in deiner Haut, wie deine Beziehungen verlaufen, was dein Maß an Erfolg und Erfüllung ist – und wie deine persönliche Entwicklung insgesamt vorankommt.

Und obwohl das Thema der »negativen« Gefühle so wesentlich für unser menschliches Dasein ist, gibt es hier immer noch dringenden Klärungsbedarf. Es scheint von einer dichten Nebelwand überdeckt zu sein, die ein tieferes Verständnis dieses Kernbereiches unseres Lebens verhindert.

Zahllose Bücher und Methoden in Therapie und Persönlichkeitsentwicklung bemühen sich, für dieses oft leidvolle Thema Lösungen und Erleichterung zu bieten. Manche führen auch zu Teilerfolgen. Solange jedoch die Nebelwand nicht durchdrungen und der Code der »negativen Gefühle« geknackt wird, solange nicht verstanden ist, um was es dabei im Grunde geht, solange können auch die ausgefeiltesten Methoden hier nur Schadens-Begrenzung und Stückwerk liefern.

Mein eigener Weg ist hier von einer frühen und manchmal verzweifelten Suche geprägt. Ich erinnere mich noch daran, wie sehr »negative« Gefühle meine Jugend zur Qual machten: Tagelang versank ich in Depressionen, war extrem schlecht gelaunt und wusste nicht, wie ich mir helfen konnte.

Dann kam die Zeit meiner Therapie-Ausbildung. Ich erlernte verschiedene Methoden und Techniken, erkannte viele Dinge über mich selbst, und manches führte mich auch weiter. Aber nur im *Nachhinein* mit Hilfe eines Therapeuten oder einer Methode die Dinge »aufarbeiten« zu können, das hat mich nie zufrieden gestellt.

Erst als ich 1982 mit der Vivation-Methode lernte, auch schwierigste Gefühle direkt in den Situationen selbst zu verarbeiten und zu integrieren, änderte sich das Panorama grundlegend. Vivation eröffnete mir eine nie gekannte Tiefe und Feinheit der Wahrnehmung und entwickelte sich so immer weiter.

In über 30 Jahren der eigenen Anwendung und tausenden von Sitzungen mit Klienten entstand ein völlig neues Verständnis der Gefühle, unserer Seele und der sie bewegenden Kräfte;

eine authentischere Art durchs Leben zu gehen, die mich heute von innen stärkt und täglich begleitet. Das Märchen von den »negativen Gefühlen« und seine fatalen Konsequenzen haben ihre Macht über mich verloren.

Was erwartet dich in diesem Buch?

Auf jeden Fall werde ich hier keine langwierige Abhandlung aller möglichen Gefühle mit ihren verschiedenen Haupt-, Neben- und Unter-Aspekten ausbreiten. Stattdessen gehe ich direkt an die Wurzel unserer emotionalen Probleme.

Ich greife dabei nicht auf Theorien aus zweiter Hand zurück, sondern schöpfe direkt aus der Praxis tiefgreifender Gefühlsprozesse. Besonderer Tiefgang wird dabei durch eine Methode ermöglicht, welche die wahre Natur unserer »negativen« Gefühle enthüllt und damit die sonst üblichen Begrenzungen in Therapie und persönlicher Entwicklung hinter sich lässt.

Was ich in diesen Zeilen vermittele, kann also die Grundlage eines neuen Verständnisses deiner Gefühle werden; der Beginn eines neuen Umgangs mit dir selbst, der Anfang einer neuen Art durchs Leben zu gehen.

Wie bei allen Büchern besteht die Möglichkeit, diesen Text nur rasch zu überfliegen und anhand der Überschriften direkt zu interessanten Kapiteln zu springen. Bei anderen Büchern mag das funktionieren. Bei diesem hier baut jedoch ein Abschnitt auf dem anderen auf. Es ist also ratsam, den Text zunächst einmal ganz durchzulesen. Beim zweiten Lesen hast

du dann die nötigen Hintergrund-Informationen, um die Übungen sinnvoll anzuwenden und bestimmte Abschnitte noch einmal zu vertiefen.

WIE BRINGEN WIR MEHR FREUDE IN UNSER LEBEN?

Wohlfühl. Tiefes Wohlfühl! Das ist es, was wir im Grunde suchen; ob über das neueste Handy, über Karriere und Prestige oder durch den ultimativen Traumpartner: Immer suchen wir nach mehr Lebensfreude.

Diese Suche hat einen tieferen Grund. Wir tragen das Potenzial in uns, tiefe Lebensfreude zu empfinden und das Leben rundum zu genießen. Wir spüren dieses Potenzial in unserem Körper, es zeigt sich in unserer Sehnsucht nach Wohlfühl und Glück. Es ist wie ein Versprechen; wie ein inneres Wissen, dass mehr Lebensfreude möglich ist.

Wie bringen wir also mehr Freude in unser Leben, und zwar nicht nur oberflächlich und flüchtig, sondern tief gehend und stabil? Und das in einer Zeit, in der die Arbeitsplätze und unsere Existenz unsicher sind und Stress auf der Arbeit und Konflikte in unseren Beziehungen die Regel? In einer Zeit, in der man kaum noch die Nachrichten anschauen kann, ohne eine Horror-Meldung nach der anderen zu sehen? Die Frage ist aktueller denn je.

Nur den Alltag zu bewältigen verlangt heutzutage so viel von uns, dass wir meist mit einem viel zu hohen Stress- und

Angstlevel durchs Leben rennen. Natürlich können wir die zahllosen Angebote für Entspannung und Meditation nutzen und vielleicht tatsächlich inneren Frieden finden. Aber wie lange hält das an? Bei der nächsten Gelegenheit, bei der uns jemand querkommt, ist der Frieden dahin und wir müssen uns im Zaum halten, um nicht auszurasen.

Auch wenn wir das nicht wahrhaben wollen: Die vielen Herausforderungen, die wir Tag für Tag bewältigen müssen, lösen eine Menge von Gefühlen aus. Meist packen wir sie so gut es geht weg, da wir eh' nicht wissen, wie wir damit umgehen sollen. Das Ergebnis: Wir versuchen die Dinge vom Kopf her zu regeln und wissen immer weniger, was wir wirklich fühlen.

In diesem Buch werde ich den alten Widerspruch auflösen, der normalerweise zwischen Lebensfreude und Gefühlen wie Wut, Angst und Traurigkeit zu bestehen scheint. Wenn du meine Vorschläge zur praktischen Umsetzung anwendest, kannst du eine stabilere Lebensfreude, Glück und inneren Frieden gewinnen, und das auf eine Art, die alle unsere Gefühle mit einzubeziehen weiß.

WIE IST DAS MIT DEM FÜHLEN?

Wir wollen mehr von allem, was sich gut anfühlt. »Negative« Gefühle versuchen wir zu vermeiden oder loszuwerden. Aber funktioniert das wirklich? Gefühle zu unterdrücken führt nur dazu, dass wir uns schlecht fühlen, dass wir Energie verlieren und unsere Lebensmöglichkeiten begrenzen. Außerdem schwindet das Feingefühl in unserem Körper, so dass wir auch schöne Dinge nicht mehr voll genießen können.

Wenn wir also wirklich mehr Wohlgefühl in unser Leben bringen wollen, kommen wir um das Thema der Gefühle nicht herum. Und ich kann von mir selbst sagen und im Namen vieler anderer: Es lohnt sich sehr, hier weiter zu kommen. Du wirst zwar einige alte Vorstellungen über Bord werfen und einiges neu lernen müssen, aber das Ergebnis ist ein ganz neues Gefühl dir selbst und dem Leben gegenüber.

Auch du kannst ein neues Lebensgefühl erlangen.

Stelle dir für einen Augenblick vor, dass du deine Gefühle in ihrer ganzen Vielfalt annehmen und genießen kannst. Jedes Gefühl bewegt und bereichert dich auf seine Art, jedes Gefühl fühlt sich auf seine spezielle Art gut an. Du genießt es als Wahrheit deiner Seele, als Ausdruck deiner Lebendigkeit und als Energiestrom in deinem Körper. Es fühlt sich wunderbar an, lebendig zu sein und die vielfältigsten Erfahrungen zu machen.

Vielleicht hast du jetzt beim Lesen an deine Grundstimmung gedacht oder an ein bestimmtes Gefühl und dir gesagt: *»Schön wär's, aber dieses Gefühl kann ich wirklich nicht genießen!«*

Diese Haltung ist verständlich und weit verbreitet. Aber sie hat einen hohen Preis. Denn jedes Mal, wenn so ein ungeliebtes Gefühl aufkommt, wirst du es als unangenehm empfinden. Du wirst automatisch einiges tun, um dieses Gefühl nicht zu spüren. Du wirst diesen Teil von dir unterdrücken, und ob du willst oder nicht, du wirst damit den Kontakt zu einem wichtigen Teil deiner selbst verlieren. Die ganze Prozedur ist nicht nur verlustreich, sondern auch anstrengend, und du machst sie nicht zum Spaß. Es ist vielmehr ein überkommener kultureller Druck, dem du damit Folge leistest.

Von Natur aus ist es ja sinnvoll eingerichtet: Wir sind als Menschen sowohl mit der Fähigkeit zu fühlen ausgestattet, *als auch mit der Fähigkeit, unsere Gefühle zu verarbeiten*. Dies ermöglicht uns, immer in einem positiven Kontakt mit uns selbst zu sein, Erfahrungen zu sammeln und daran zu reifen.

Doch wir tun uns schwer damit. Immer noch herrscht eine Kultur im Umgang mit Gefühlen vor, die aus einer Zeit stammt, in der es hieß: *»beherrsche dich selbst und mache dir die Erde untertan«*.

Kulturelle Vorgaben verlangen von uns, dass wir wichtige, ganz natürliche Gefühle kontrollieren, bekämpfen und unterdrücken, nur um »normal« zu sein und dazugehören zu dürfen. Das macht es uns schwer, gesellschaftsfähig zu sein und gleichzeitig unser Leben als fühlende Menschen zu genießen.

Ich bin froh, dass es heute viele Initiativen für eine menschlichere Kultur im Umgang mit uns selbst und anderen gibt. Teil dieses neuen Geistes ist »SAMAYA«, die Methode zur Selbstanwendung, die ich im Laufe der Jahre entwickelt habe und die ich heute in Online-Kursen und Seminaren lehre.

SAMAYA steht für *Harmonie der Seele*, auch *Heilung* oder *Atem der Seele* und bezieht sich auf die Fähigkeit unserer Seele, alle unsere Gefühle zu verarbeiten und in unseren Sinn für innere Harmonie und Wohlgefühl mit einzubeziehen. SAMAYA stärkt diese Fähigkeit in allen ihren Aspekten und befähigt uns so, selbst schwierigste Gefühle auf direkte und schnelle Art zu integrieren.

Ein Kernstück von SAMAYA ist ein neues Verständnis unserer Gefühle. Und genau darum wird es im weiteren Verlauf gehen. Denn wenn wir fruchtbar mit unseren Gefühlen umgehen wollen, gibt es eine Voraussetzung dafür: unsere *Bereitschaft*, Gefühle zu erspüren und anzunehmen.

Diese wird entscheidend geprägt von der inneren Haltung, die wir zu unseren Gefühlen einnehmen. Viele weit verbreitete Einstellungen machen uns einen guten Umgang mit Gefühlen jedoch unmöglich.

Im nächsten Absatz findest du eine kurze Liste mit solchen Grund-Einstellungen, lies bitte jede einzelne und prüfe bei dir nach, ob du manchmal gemäß einer dieser Einstellungen handelst. Wenn ja, habe ich eine gute Nachricht für dich: Alleine dadurch, dass du dich von dieser Einstellung befreist, kann sich vieles in deinem Leben positiv verändern.

Weit verbreitete Grundhaltungen

- Gefühle müssen erst einen objektiv nachvollziehbaren Grund vorweisen können, bevor sie Existenzberechtigung bekommen. (»Das war doch nicht so schlimm!«)
- Gefühle stören nur die rationale »reale« Ebene.
- Es gibt positive und negative Gefühle. Die positiven sollte man kultivieren, die negativen meiden, überwinden oder loswerden.

Hast du in dieser Aufzählung eigene Haltungen wiedererkannt? Wenn ja, dann hast du Einstellungen übernommen, die nicht geeignet sind, um mit deinen Gefühlen fruchtbar umzugehen.

Diese Grundhaltungen können zwar dazu dienen, um ein Mit-Träger der noch vorherrschenden Anti-Gefühls-Kultur zu sein; sie sind jedoch ungeeignet, wenn du authentisch sein und das eigene Potenzial an Lebensfreude entfalten willst.

Der Versuch, unsere Gefühle gemäß dieser Einstellungen zu verstehen, ist so sinnlos wie ein Versuch, diesen Text von rechts nach links zu lesen. Kein Wunder, dass so Sinn und Zweck unserer Gefühle oft nicht bei uns ankommen.

Trotzdem kann es sein, dass sich diese Konzepte ganz natürlich für dich anfühlen. Die Art, wie du bisher deine Gefühle erlebst, ist nämlich von deiner bisherigen Sichtweise geprägt. Auch wenn sich dein Erleben natürlich anfühlt (»es gibt halt unangenehme Gefühle«): Tatsache ist, dass dieses Erleben

einer Erziehung geschuldet ist, welche die Gefühle quasi von außen betrachtet und beurteilt, ob sie positiv oder negativ sind und der aktuellen Situation angemessen.

Ein wirkliches Verständnis unserer Gefühle erreichen wir jedoch nur, wenn wir sie vom *Standpunkt unserer Seele* aus erspüren. Nur dann verstehen wir ihren Sinn, nur dann finden wir einen ihnen angemessenen Umgang und kommen mit unseren Gefühlen und unserer Seele insgesamt in Einklang.

Was ich mit dem Wort Seele meine?

Das ist tatsächlich ein wichtiges Thema, und es gibt viel dazu zu sagen. Hier erst einmal so viel: Deine Seele ist das, was in dir »*Ich fühle ...*« sagt; das, was in beständigem Austausch und Auseinandersetzung mit deinem Umfeld steht, was dabei Erfahrungen mit der Welt und dem Leben sammelt und daran reift.

Stell dir weiterhin deine Seele wie einen energetischen Organismus vor: mit verschiedenen Anteilen, mit der Fähigkeit, sich selbst zu regulieren und dem Drang, das innere Gleichgewicht aufrecht zu erhalten.

Auf den folgenden Seiten werde ich dir Sichtweisen an die Hand geben, die eine Wahrnehmung unserer Gefühle vom Standpunkt der Seele aus ermöglichen. Wenn du diese Sichtweisen für dich ausprobierst und mehr noch, wenn du die angebotenen Formen der praktischen Umsetzung anwendest, dann kann das der Anfang für ein vollständig neues Lebensgefühl sein.

Die drei Hauptgruppen von Gefühlen

Es muss um das Jahr 1985 gewesen sein. Ich hatte in meiner Ausbildung verschiedene Konzepte kennengelernt, die jeweils die Gefühle nach unterschiedlichen Gesichtspunkten erklärten und einteilten. Das war zwar interessant, aber bei all diesen Theorien hatte ich den Eindruck, dass etwas fehlte. Am brauchbarsten von allen war für mich noch die Vivation-Methode. Immerhin sprach man hier davon, wie sich negative Gefühle durch Integration auflösen lassen, und vor allem gab es praktisches Knowhow, das wirklich funktionierte.

In einem besonders tiefen Gefühls-Prozess mit Vivation geschah es dann: Plötzlich nahm ich das Geschehen in meiner Seele wie in Zeitlupe wahr. So klar und so genau, dass sich Dinge erschlossen, die mir bisher verborgen geblieben waren.

Ich erkannte den kreisförmigen Ablauf unserer »negativen« Gefühle, ihre natürliche Funktion und perfekte Stimmigkeit. Und ich sah sie im Zusammenspiel mit zwei weiteren, grundsätzlich anders gearteten Gefühlsbewegungen unserer Seele. Zusammen ergaben sich drei Bewegungsarten, die sich aufs Wunderbarste ergänzten. Frühere Erfahrungen und Ideen ergaben plötzlich Sinn, und eine Flut von Erkenntnissen strömte auf mich ein. Ich hatte von dem gekostet, was ich heute schlicht den »Standpunkt der Seele« nenne. Eine erlebte Erkenntnis, die zu einer der frühesten Wurzeln von SAMAYA wurde.

Welche drei »Bewegungsarten« waren mir bei diesem Erlebnis so deutlich geworden? Ja, welche Arten von Gefühlsbewegungen braucht unsere Seele, um sich mit dem Umfeld vollständig austauschen und befriedigend auseinandersetzen zu können? Um das zu verstehen war für mich damals dieser tiefe Gefühlsprozess nötig; aber im Grunde ist es offensichtlich: Wir brauchen, um als Seele vollständig zu sein, drei verschiedene Arten innerer Bewegungen:

1. Von innen nach außen

Potenzial, das wir als Keim in uns tragen, müssen wir in uns nähren und stärken, um es verwirklichen zu können. Des Weiteren haben wir Bedürfnisse, die es zu äußern gilt, die uns zu Handlungen motivieren. Unsere Bedürfnisse und unser Potenzial erleben wir durch unsere *Impulse, Wünsche und Sehnsüchte*.

2. Von außen nach innen

Wir brauchen die Fähigkeit, Wohltuendes von außen aufzunehmen. Wenn wir das tun, erleben wir *Zufriedenheit, Freude, Dankbarkeit und Erfüllung*.

3. Innere Anteile antworten auf äußere Herausforderungen

Wir sind mit bestimmten Seelenkräften ausgestattet – ich nenne sie auch »innere Sinne« –, mit denen wir äußere Herausforderungen wahrnehmen und darauf reagieren. Dem entsprechen Gefühle wie *Wut, Angst und Traurigkeit*.

Schaue dir das noch einmal im Zusammenhang an:



Das sind die drei wichtigsten Bewegungsarten unserer Seele, oder anders gesagt, die drei *Hauptgruppen von Gefühlen*. Stelle dir nun vor, du würdest eine davon entfernen.

Es würde etwas fehlen! Du könntest dich nicht mehr vollständig mit dem Umfeld austauschen. Du könntest dich nicht mehr ausreichend im Leben orientieren und deine Möglichkeit, Erfahrungen zu sammeln und daran zu reifen, wäre empfindlich eingeschränkt.

Wenn wir uns jedoch den vorherrschenden Umgang mit Gefühlen anschauen, müssen wir feststellen, dass wir unser tiefstes Sehnen nur begrenzt erlauben. Und die wenigsten halten oft genug inne, um all das auszukosten, was wir ganz selbstverständlich Tag für Tag empfangen.

Die beiden ersten Hauptgruppen von Gefühlen sind also chronisch eingeschränkt. Und die dritte?

Die Gruppe der herausgeforderten Gefühle, also ausgerechnet die, in der eine innere Seelenkraft auf eine Herausforderung antwortet, lehnen wir mit der Bezeichnung »negative« Gefühle gleich ganz ab. Im weiteren Verlauf konzentriere ich mich auf diese Gefühle, weil unser Umgang mit ihnen am meisten Leid und innere Begrenzung erzeugt.

HERAUSGEFORDERTE GEFÜHLE

Eins vorweg: Alle so genannten »negativen« Gefühle kann man in die Gruppe der herausgeforderten Gefühle einordnen. Hier gibt es immer eine äußere Herausforderung, auf die wir mit einem Gefühl antworten.

Das heißt, unsere Lebensenergie gerät in Bewegung und stellt Energie zur Verfügung, um mit dieser Herausforderung umzugehen. Bei dieser inneren Bewegung gibt es jeweils bestimmte Anteile in uns, die auf die bestehende Herausforderung reagieren, Erfahrungen sammeln und daran reifen. Wir brauchen diese Art der Auseinandersetzung mit unserem Umfeld genauso wie alle anderen Gefühle. Und: Körperliche Herausforderungen, wie einen Berg erklimmen oder joggen, mobilisieren unsere Kräfte und sind auf ihre Art genießbar. Das gleiche gilt für unsere herausgeforderten Gefühle!

Am besten stellst du dir das so vor:

Du bist von Geburt an ausgestattet mit einem inneren Sinn für Geborgenheit, mit einem Sinn für Menschenwürde, für Liebe und für verschiedene andere Qualitäten.

Geschieht nun etwas, das nicht im Einklang mit einer dieser Qualitäten ist, wird der dafür zuständige innere Sinn aus der Ruhe gerissen. Er wird herausgefordert und gerät in Bewegung, um diese Erfahrung zu verarbeiten und seiner *inneren Qualität gemäß* auf die äußere Situation antworten zu können.

Es ist gut, hier kurz innezuhalten, denn die beiden letzten Absätze enthalten so kompakt wie in einem Samenkorn den Kern des neuen Verständnisses. Noch einmal auf den Punkt gebracht: In allen »negativen Gefühlen« bewegt sich ein innerer Sinn, um seiner eigenen Qualität gemäß auf eine äußere Herausforderung antworten zu können.

Ich sage das jetzt ganz allgemein und abstrakt; aber keine Sorge: Ich werde noch konkret darauf zurückkommen.

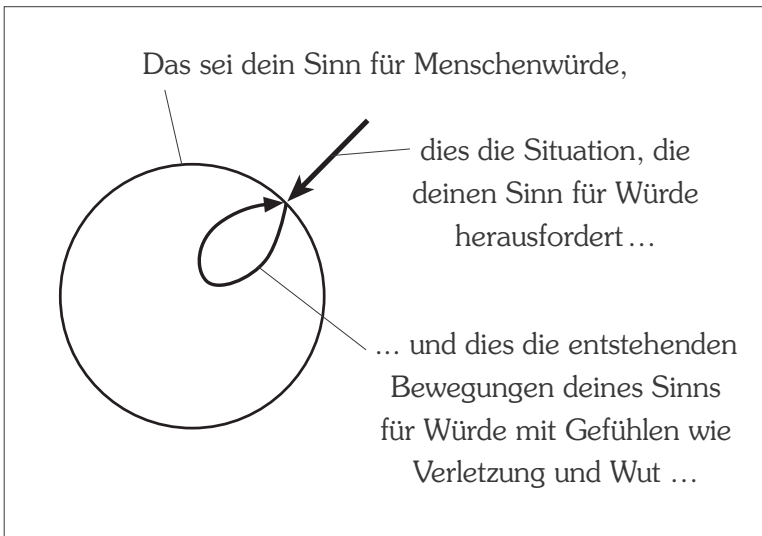
Zunächst jedoch ein Aspekt davon, der zugleich offensichtlich ist und weit reichende Konsequenzen hat: *Wir fühlen eine Herausforderung mit eben dem Teil, der sich herausgefordert fühlt!*

Also: *Wir fühlen Ungeborgenheit mit unserem Sinn für Geborgenheit* (nicht mit unserem Sinn für Humor). Wir spüren einen Verlust von Liebe und Verbundenheit mit unserem Sinn für Liebe und Verbundenheit. Und was sich dabei in uns bewegt ist nichts anderes als der jeweilige innere Sinn!

Kannst du bereits ahnen, welche Auswirkungen es haben würde, wenn du deine »negativen« Gefühle in diesem Sinne als *herausgeforderte Gefühle* verstehen und verarbeiten würdest?

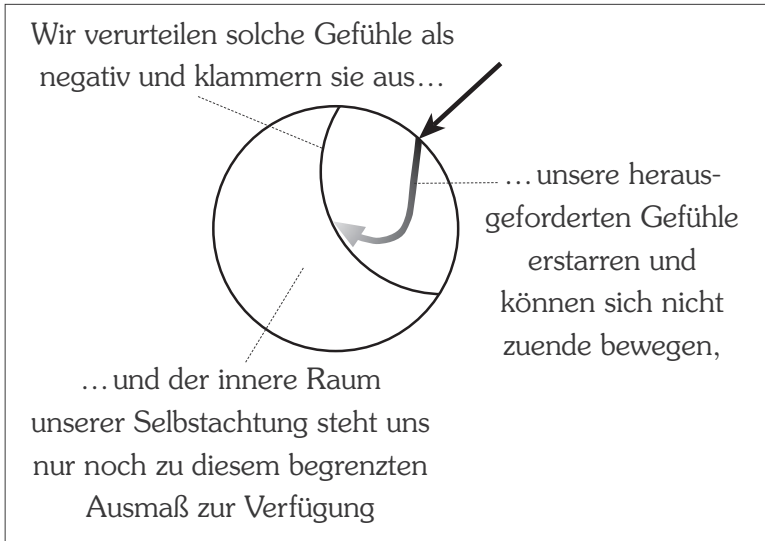
Ein Beispiel: Angenommen, du wirst ungerecht behandelt, gedemütigt, erniedrigt. Mit welchem inneren Sinn spürst du das? Wohl nicht mit deinem Sinn für Ästhetik. Du spürst eine Verletzung deiner Menschenwürde mit deinem Sinn für Würde und Selbstachtung. (Du musst einen Sinn für Würde in dir tragen, um spüren zu können, wenn sie mit Füßen getreten wird – sonst würdest du nichts spüren.)

Diese Zeichnung soll das anschaulicher machen:



Wenn du den bewegten Gefühlen genug inneren Raum gibst, werden sie ihre Bewegung vollenden. Dein Sinn für Würde wird dadurch auch *angesichts dieser Herausforderung seine innere Qualität aufrecht erhalten können*, du wirst mit der Situation sinnvoll umgehen und – wenn nötig – Grenzen ziehen und durchsetzen können. Außerdem wird deine Selbstachtung an der Erfahrung reifen.

Was aber tun wir normalerweise?



Dies kann jahrzehntelang so weiter gehen und viel Leid erzeugen. Manchmal werden die ausgeklammerten Gefühle hervorbrechen und spürbar werden – gemäß des negativen Vorzeichens, mit dem wir sie unterdrückt haben, in zunächst unangenehmer Form und ohne, dass sich viel ändert.

Eine Wende kann eintreten, wenn wir bereit sind, die hochkommenden Gefühle anzunehmen, wenn wir verstehen, dass sie nichts anderes sind als innere Sinne in Bewegung – in diesem Beispiel unser Sinn für Würde und Selbstachtung. Ist daran etwas Negatives?

Und was passiert, wenn wir diese Gefühle ganz bejahen? Wir können uns gut mit ihnen fühlen, sie können sich zu Ende bewegen, wir verarbeiten die Erfahrung, und wir gewinnen inneren Raum zurück für unsere Selbstachtung!

Das gleiche gilt für unseren Sinn für Geborgenheit, für unseren Sinn für Liebe und Verbundenheit, so wie für alle unsere inneren Sinne:

Immer bedeutet das Ausklammern von Gefühlen, dass uns die entsprechende innere Qualität nicht mehr voll zur Verfügung steht. Und immer gewinnen wir dafür Raum zurück, wenn wir die Gefühle annehmen.

Ich habe jetzt allgemein dargelegt und per Grafik verdeutlicht, dass bei allen »negativen« Gefühlen innere Anteile auf äußere Herausforderungen antworten. Um das Ganze noch etwas anschaulicher zu machen, habe ich ein Video erstellt, das die Dynamik der herausgeforderten Gefühle am Beispiel der Traurigkeit erklärt. Es ist auf meinem Blog zu finden unter: www.demianzurstrassen.com/video-traurigkeit/

Im folgenden Kapitel werde ich konkreter über die drei wichtigsten »negativen« Gefühle sprechen, also über Gefühle, die du wahrscheinlich als unangenehm empfindest und normalerweise nicht so genau erkundest.

Es kann deshalb passieren, dass du bei bestimmten Passagen das Buch am liebsten in die Ecke feuern beziehungsweise »gelangweilt« weglegen würdest. Mein Tipp: Halte dann inne, atme und spüre nach, ob dich meine Worte gerade an verborgene eigene Themen führen. Diese Stellen könnten sich dann nämlich als besonders bereichernd für dich erweisen.

Ende des Buchauszugs

...

Soweit erst einmal dieser Ausschnitt.

Du hast Fragen?

Stelle sie innerhalb der Infoserie oder per Email direkt an
demian@demianzurstrassen.com

Du willst das ganze Buch lesen?

Du findest es als Taschenbuch oder E-Book hier auf Amazon.

Du möchtest weitere Veröffentlichungen von mir sehen?

Hier meine Autorensseite auf Amazon ...

Kontakt:

Demian zur Strassen
demian@demianzurstrassen.com
www.demianzurstrassen.com