

JANETT MENZEL



EIN GEFÜHL NAMENS DIETER

DIE BESTEN SELBSTHILFEMETHODEN, UM DICH
ENDLICH VON BELASTENDEN GEFÜHLEN &
LEBENSUMSTÄNDEN ZU BEFREIEN

Janett Menzel

EIN GEFÜHL NAMENS DIETER

Meine besten Selbsthilfemethoden, um dich von belastenden Gefühlen
und blockierenden Lebensumständen zu befreien

Die hier beschriebenen Strategien stellen kein Heilversprechen dar. Sie halfen mir und einigen anderen in Zeiten von Trauer, Angst und Panik, sind aber weder wissenschaftlich erprobt noch Teil psychologischer oder psychotherapeutischer Interventionen. Einige Strategien entstammen dem Life Coaching und bedingen deine vorhandene Selbstwirksamkeit. Bei Bedarf konsultiere vorab einen Arzt deines Vertrauens. Das Umsetzen der Strategien geschieht auf eigene Verantwortung. Es wird keine Haftung für Personenschaden übernommen.

Janett Menzel
Berlin, 2018
Independently published.

Alle Rechte vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	7
Wissenswertes zu Beginn	10
Wir können unsere Gefühle steuern. Aber wie?	12
<i>Vertiefende Übung</i>	13
Von echten und unechten (Folge)Gefühlen	16
<i>Über Ersatzgefühle</i>	16
<i>Was du wirklich willst</i>	17
<i>Vertiefende Übung</i>	17
Gefühle soll man fühlen.....	22
<i>Wie das Denken an vergangene Situationen/Menschen deine damaligen Gefühle zurückholt – und am Leben erhält</i>	22
<i>Vertiefende Übung</i>	23
Welches Gefühl dominiert dich?	24
<i>Erkenne, womit du es zu tun hast</i>	24
<i>Kurzfristiges Ziel</i>	25
Du bist keine Tankstelle.....	26
<i>Über das Prinzip von Geben und Nehmen</i>	26
<i>Raus aus dem Tankstellen-Modus</i>	27
<i>Wie? „Geschlossen“?</i>	28
...und auch kein Supermarkt	29
<i>Vertiefende Übung</i>	30
Die Ei-Übung	32
Das Ding mit dem Reis	34
Die Müllhalde deines Lebens.....	35
<i>Lerne deine Müllhalde kennen</i>	35
Dein Müll und der von anderen	38
<i>Dein Müll</i>	38
<i>Eine Abwandlung</i>	38
<i>Der Müll von anderen</i>	39
Visuelle Aufstellung	40
<i>Meditation</i>	41
Weiterführende Anmerkungen.....	42
Lieber Dieter: Erzähl mal.....	43
<i>Nimm Kontakt auf</i>	43
Der Vertrag: Die AGB deiner Gefühle	45
<i>Vertrag mit deinem Gefühl</i>	45
Getrennte Wege: Abschiedsbriefe	49
<i>Neuer Vertrag – Neue Bedingungen</i>	50
<i>Der Abschiedsbrief</i>	51
Bleiben Sie ruhig und atmen Sie tief	52
<i>Körperbewusstsein und Körperintelligenz</i>	52
<i>Körperweisheit</i>	54
Der Körper als Ganzes	55
Der Bauch als Einzelnes	56
Das Gehirn als Einzelnes	57
Das Herz als Einzelnes	58
Deine Seele.....	60
Übungen für Fortgeschrittene	65

<i>Focusing als Brücke zwischen den Ebenen</i>	67
Vorgehensweise	68
<i>Lehren der Selbsthilfe</i>	70
Schamanischer Weg	71
Buddhistischer Weg	72
Vereinigung der Lehren	72
Welche Geschichte erzählst du dir?	74
<i>Welche Rolle hast du dir geschrieben?</i>	74
<i>Zu schön, um wahr zu sein</i>	75
<i>Vertiefende Übung</i>	77
<i>Deine große Vision für deine Zukunft</i>	81
<i>Ängste: Sei vorsichtig, was du dir wünschst</i>	83
<i>Lösungen: Wenn Plan A nicht reicht</i>	85
<i>Umsetzung</i>	90
Quellen	92

Das ist ein Arbeitsbuch. Bitte lege dir Zettel bzw. Notizbuch und einen Stift bereit.

Weitere Utensilien für einzelne Übungen erfährst du in den jeweiligen Kapiteln.



Vorwort

Du bist ein kluger, erwachsener Mensch, bringst viele wertvolle Erfahrungen mit und hast einiges in deinem Leben überstanden, richtig? Wieso spielen deine Gefühle dennoch in bestimmten Situationen verrückt? Wieso explodierst du innerlich, wenn dich jemand schlecht behandelt? Wie kommt es, dass du nachts wegen Auseinandersetzungen wachliegst und grübelst, was du wohl falschgemacht haben könntest? Wie schaffen es Menschen, dass du dich trotz besserem Wissen oft klein und nicht gut oder nicht genug fühlst? Was verursacht, dass dich deine Gefühle blockieren und vom Glücklichen abhalten?

Die Psychologie hat viele wirksame Herangehensweisen im Umgang mit leidvollen Gefühlen im Gepäck. Von der Arbeit mit dem inneren Kind bis hin zur Änderung der Glaubensmuster, dringt sie tief in einen Menschen ein, um dort am Wesentlichen zu rütteln. Sie erzielt teilweise große Erfolge. Der Nachteil: Es dauert ... Selten liefern diese Strategien schnelle Ergebnisse. Und nicht jeder hat die Zeit und Muße, sich monate- oder jahrelang mit sich und seinen erlernten Mustern konstruktiv auseinanderzusetzen und sie auch noch gezielt umzusetzen. Das Leben klopft ja täglich wieder an die Tür. Wie können es Menschen, die sich im Alltag nicht länger von jedem Windchen umhauen lassen wollen, trotzdem schnelle Ergebnisse erzielen? Eine Frage, die ich mir seit langer Zeit stelle.

Die Arbeit mit verschiedenen Methoden aus dem Coaching, aber auch mit Schreibinterventionen, Bildern und Visualisierungen erlaubt es mir seit Jahren, meine Ängste, Traurigkeit, Schuld und Scham in den Griff zu bekommen. Ich hatte zwei Panikstörungen und Panik-Episoden mit einzelnen Attacken, symptomatisch für eine jahrelange Über- und Unterforderung im Job und u. a. destruktiver Liebesbeziehungen. In der qualvollen Zeit lernte ich, dass ich alle überwältigenden Gefühle durch einfache Strategien steuern kann. Mit dem richtigen Wissen, Fokus und Willenskraft schaffte ich es, mich aus dem Sumpf meiner Gefühle herauszuziehen und meinem Leben die Wende zu geben, die ich mir immer gewünscht hatte - aber jahrelang nicht umsetzen konnte. Heute arbeite ich als Business Coach, Schreibtherapeutin sowie Entspannungsseminarleiterin und bin Autorin mehrerer Selbsthilfebücher und große Bloggerin über die kleinen und großen Ängste unseres Lebens - und wie wir sie überwinden können.

Als ich neulich mit einer Leserin zusammensaß und sie mir von ihren aktuellen Herausforderungen berichtete, stellte ich ihr *Dieter* vor. Dieter ist kein Mensch. Dieter ist der Name meiner Angst; ein Name, den ich intuitiv wählte, ohne dabei an jemand Bestimmten zu denken oder jemanden mit diesem Namen zu kennen. Ursprünglich stammt diese Methode aus der Kinderpsychologie, nach der das Kind seinem Schreckensgefühl einen Namen geben soll. Ich rate dir ebenso, dir einen für dich stimmigen Namen auszudenken, den du immer dann verwendest, wenn du dich mit deinem *Dieter* konfrontiert siehst. Es ist eine leichte Methode, die große Wirkung erzielen kann, wenn sie gezielt genutzt wird. In meiner Arbeit habe ich gelernt, dass Menschen ihre privaten Herausforderungen in alle Lebensbereiche hineinragen. Sie brauchen solch einfache Methoden, um ihrem Leben mehr Zufriedenheit einzuhauchen. Und auch die Welt braucht dich glücklich! Deshalb frage dich:

Wie heißt dein blockierendes, belastendes Gefühl?

Wäre es ein Mensch, wie würdest du ihn nennen?

Mit welchem Namen assoziiert du die Intensität des Gefühls?

Welcher Mensch mit welchem Namen nervt dich genauso wie dein Gefühl?

Bei dieser Methode geben wir unserer Herausforderung einen Namen und so wird diese real und damit greifbar. Sie erweckt Mitgefühl und gleichfalls den Kämpfer/die Kämpferin in dir. Wie auch mit Menschen, können wir zu kommunizieren beginnen und versuchen, eine harmonische oder *irgendwie gegenseitige* Verbindung herzustellen.

Denn nein: Deine Gefühle sind nicht gegen dich. Sie sind *für dich* da. Man braucht dafür nur herauszufinden, was sie von einem wollen.

Gerade Angst wird allgemein eine (unvernünftig) kindliche Natur nachgesagt, denn „eigentlich“ brauchen wir alle ja vor nichts Angst zu haben ... und doch begleitet sie uns alle: manchmal als handfeste Panik, als Unsicherheit oder als Eifersucht, als Selbstzweifel, als Hilflosigkeit, als Kränkung, Stolz oder kleine Sorge – wie viele andere Gefühle und Empfindungen, die mit uns auf die Welt kamen und im Laufe unseres Lebens Spielchen mit uns spielen.

Was Dieter und seine Freunde wollen

Heute liegt unser wahres Selbst deshalb verschüttet, unter viel Müll aus Gelerntem begraben, und wartet sehnsüchtig, ja inständig, darauf, dass wir es ausbuddeln und wieder in Besitz nehmen. Dafür müssen wir uns lösen von diesen und ähnlichen Denkmustern:

- „Keiner darf merken, wie ich wirklich bin, sonst verliere ich x.“
- „Ich bin nicht (gut) genug.“
- „Für mich gibt es keine Liebe.“
- „Egal, was ich tue, was ich mir auch wünsche: Ich schaffe das sowieso nicht.“
- „Ich muss mich anpassen, um hineinzupassen.“
- „Ich muss viel Geld verdienen, sonst bin ich nichts wert.“
- „Ich muss schlank sein und attraktiv, sonst finde ich keine/n Partner/in.“
- „Wenn ich meine Gefühle äußere, sind andere beschämt.“
- usw.

Schädliche Glaubenssätze sind nur ein kleiner Teil der Misere. Denn deine Gefühle haben auch gute Seiten, möchten dich beschützen, animieren/motivieren, dich die Wahrheit sehen lassen, dich zum Kampf herausfordern, damit du etwas dir Wichtiges erreichen kannst. Sie möchten, dass du geborgen oder frei bist, tun kannst, was du willst, oder nichts tun musst, damit dir keine Fehler passieren – damit du nicht traurig bist u. v. m.

Aber wir sind uns einig, dass *Dieter und seine Freunde* manchmal lieber die Klappe halten sollten, oder, dass es an der Zeit ist, dass sie sich benehmen lernen?

„Ein Gefühl namens *Dieter*“ vereint meine besten Selbsthilfetechniken und -methoden, um sich von belastenden Gefühlen und blockierenden Lebensumständen zu befreien. So wie ich, kannst auch du dein belastendes Gefühl transformieren, egal, wie alt du bist oder wie dein Leben aussieht. Hast du erst einmal verstanden und mit eigenen Augen gesehen, womit du dein Leben verbringst, gelingt es mit Leichtigkeit, den feinen Unterschied zwischen deinem Herzen und deinem Ego zu erkennen, herauszufinden, wann deine Gefühle wirklich verletzt sind und wann du dir die Verletzungen nur denkst, dich von alten Gefühls-, Verhaltens- und Denkmustern zu verabschieden, dein/e Gefühl/e unter Kontrolle zu haben und zu steuern, dich aus beengten Verhältnissen zu befreien, Perfektion, Prokrastination, Leistungsangst, Versagensangst, Zukunftssorgen und Selbstzweifel abzulegen, Altes, Belastendes loszulassen (und loszuwerden), z. B. Leid wegen früherer Partner/innen, Verletzungen aus der Vergangenheit, nicht verdaute Ereignisse, dir und anderen verzeihen zu lernen, deine wahren Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und zu ehren, Stress und Ärger schnell und leicht abzulegen, dich wertzuschätzen (auch wenn andere es nicht tun), Menschen, die dich wertschätzen, von denen zu unterscheiden, die es nicht tun, zu erkennen, was du alles an fremden Ballast mit dir herumschleppst (Selbstabgrenzung lernen), zu dir zurückzufinden (zu deinem wahren ICH, nicht der Maske, um anderen zu genügen) und nie wieder fünf Minuten, bevor das Wunder geschehen könnte, aufzugeben!

Mit einfachen Strategien werden wir es schaffen. Für wen sind meine Strategien geeignet? Alle Inhalte und Techniken sind gewissenhaft recherchiert und erprobt. Dennoch ersetzt jede hier beschriebene Strategie keine professionelle medizinische Hilfe oder Therapie und verspricht allem voran keine Heilung. Im Zweifelsfall besprich dich bitte mit einem Arzt deines Vertrauens.

Die Strategien sind kreativ, dem Coaching und der Psychologie entlehnt, teilweise radikal einfach und machen Spaß. Sie leiten dich - als würde ich neben dir sitzen - an, noch tiefer mit dem Gefühl zu kommunizieren. Mit vielen visualisierten, motivierenden und dennoch beruhigenden Elementen kannst du in deinem Tempo Zugang zu dir finden. Es werden sicher nicht alle 12 Strategien helfen, aber du wirst mindestens eine kennenlernen, die funktioniert.

Und eines kann ich versprechen: Du wirst des Öfteren über dich lachen können! Wir alle nehmen unsere negativen Gefühle manchmal viel zu ernst.

Es ist Zeit, das zu ändern.

Bist du dabei?

Wissenswertes zu Beginn

Bevor ich dir die Techniken zum Umgang mit deinem herausfordernden Gefühl vorstelle, erlaube mir, dir einige Aspekte über Gefühle vorzustellen. Damit du weißt, womit du es zu tun hast...

Zwischen Gefühlen, Emotionen & Empfindungen: Was macht dich nervös und manchmal auch krank?

Die Unterscheidung zwischen den Dreien ist gar nicht so leicht; immerhin gibt es verschiedene Theorien, manchmal mit und manchmal ohne empirische Belege. Allgemein unterscheiden wir aber zwischen Basisemotionen bzw. Primäraffekten/Ur- und Grundgefühlen, die in allen Kulturen gleich sind und auffallen:

- Freude
- Ekel
- Wut
- Verachtung
- Furcht (nicht Angst)
- Überraschung/Verwunderung
- Traurigkeit.¹

Sie sind Affekte. Das Wort kennen wir alle aus dem Fernsehen, wenn es im Gerichtssaal heißt: „Sie hat aus dem Affekt gehandelt!“ Dann hat die Angeklagte zum Beispiel aus dem Affekt *Wut* heraus eine Straftat begangen. Oder sie hat aus dem Affekt *Furcht* heraus die Flucht ergriffen bzw. sich zur Wehr gesetzt und folgte dem Flucht-oder-Kampf-Modus ihrer Basisemotion. Andere Wissenschaftler zählen u. a. noch

- Neugierde/Interesse
- Scham
- Schuld

zu den Basisemotionen.² Auch Begierde wird häufig hinzugezählt.³

Der Ursprung dieser Überlegungen geht auf einige Jahrhunderte vor Christus zurück, als man simpel zwischen Lust und Unlust unterschied. Erst Aristoteles erweiterte diese Palette (und machte es komplizierter):

- Mut
- Neid
- Begierde
- Furcht
- Freude
- Zorn
- Freundschaft
- Sehnsucht
- Eifer
- Hass
- Mitleid.

¹ Nach Paul Ekman

² Nach Martin Dornes

³ Nach Spinoza und Descartes

Egal, wem wir nun glauben und wem nicht: Grundgefühle stehen uns eindeutig ins Gesicht geschrieben (Lachen, Weinen, Schamesröte, weit aufgerissene Augen) und lassen sich daher leicht erkennen und verstehen – auch ohne denselben Sprach- oder Kulturraum. Wenn jemand Furcht, Traurigkeit oder Wut vortäuscht, merken wir das schnell. Basisemotionen sind vor allem Gefühle, die die Basis für weitere Gefühle darstellen. Sie stehen in einer Gefühlskette sozusagen am Anfang und geben den Ton an.

So kann aus Freude ein Heidenspaß und euphorische Begeisterung werden, aus Verwunderung lähmende Verwirrung und aus Liebe das wohlige Gefühl von Geborgenheit und Angekommen-Sein. Aber ebenso können aus den nicht so schönen Gefühlen wie Furcht heftige Angstattacken oder Unsicherheiten entstehen, aus Schuld übermäßige Verantwortung, Perfektion und Pflichtgefühle.

Unterdrücken können wir unsere Basisemotionen, unsere Urinstinkte, leider nicht. Denn: Sie dienen unserem Überleben. Aber unsere Gefühle, die aus ihnen entstehen, können wir leichter steuern.

Wir können unsere Gefühle steuern. Aber wie?

Wenn du merkst, dass du Angst hast, hat dir dein Gehirn gefunkt: „*Achtung, Furcht!*“ Du bist dir der Wut, Furcht usw. bewusstgeworden und die Gefühlskette setzt sich in Gang. Dafür aber muss die Emotion erst einmal in deiner Hirnrinde angekommen sein. Nur dann wirst du dir der Emotion bewusst. Und erst dann fängst du an, dich darauf zu konzentrieren und dir zu denken: „*Mist, was mache ich jetzt? Woher kommt das? Wer oder was ist schuld?*“ Dann setzen die Reaktionen ein, damit du die Wut oder Furcht, Trauer oder Schuld schnell loswirst.

Ist es dir nicht bewusstgeworden, dann wirst du unbewusst handeln und der Andere erkennt dich vielleicht nicht wieder.

Eine bewusste Emotion merkst du zum einen durch eine körperliche Empfindung, die dein Gehirn verarbeitet und interpretiert, zum Beispiel

- Zittern
- Bauchschmerzen
- weiche Knie
- einem Kloß im Hals
- Enge in der Brust
- Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- schweißnasse Hände
- usw.

Oder du reagierst auf ein Erlebnis, ein Ereignis im Außen, mit einer körperlichen Reaktion.

Gefühle entstehen als Folge durch unser Miteinander, durch sozialen Kontakt. Sie verändern sich stetig, im Gegensatz zu den Basisemotionen. Furcht bleibt nicht, aber Angst kann durch unsere Gedanken für einen Zeitraum gehalten werden, die wiederum Empfindungen auslösen (ständige Kälte, Zittern oder schweißnasse Haut durch Schwitzen).

Wir können nur unsere Gefühle steuern, in dem wir sie bewusst wahrnehmen und durch gezielte Techniken entdramatisieren. Das Herausfordernde dabei ist, dass wir einige Gefühle etwas zu ernst nehmen, was an unserer Erfahrung mit diesen Gefühlen liegt. Aus bestimmten Situationen kennen wir sie, zum Beispiel aus unserer Kindheit oder Jugend, aus der ersten Liebesbeziehung oder der ersten erwachsenen Partnerschaft/Ehe oder aus dem ersten Beruf, der uns sprichwörtlich das Genick brach. In diesen Situationen waren wir mit etwas konfrontiert und dieses ETWAS rief Emotionen in uns hervor, die wir wiederum interpretieren:

- Ich war nicht gut genug.
- Ich hätte mir mehr Mühe geben müssen.
- Männer/Frauen nutzen mich nur aus.
- Arbeit muss hart sein.
- Ich hätte weniger fordern sollen.
- Ich hätte mehr fordern sollen.
- Liebe muss wehtun, um echt zu sein.
- Mir hätte mein Fehler nicht unterlaufen sollen.
- Männer/Frauen taugen nichts.
- Für mich gibt es keinen Erfolg.
- Für mich gibt es keine Liebe.
- Ich bin nichts wert.
- Ich kann mich gegenüber attraktiveren/erfolgreicheren Menschen nicht behaupten.
- Immer steht mir irgendwas im Wege.
- usw.

So schnell erzählen wir uns eine Geschichte. Eine Geschichte, von der wir meinen, dass sie genauso stimmt und uns die eine Erklärung bietet, nach der wir suchten. Weil wir unsere Urgefühle interpretieren und ihr einen Stempel geben, weil unsere Urinstinkte negativ. Zack... werden daraus Glaubensmuster. Denn was wir glauben, hat eine Energie. Und diese Energie strahlen wir aus: mit unserem Körper, unseren Worten, Folgegefühlen, Taten und allem, was wir nicht sagen und nicht tun.

Warum ist das so wichtig zu wissen?

Weil uns unsere Urinstinkte leiten wollen – sie wollen uns schützen und dienen unserem sicheren Überleben. Wenn wir uns erlauben, unsere Urgefühle (Basisemotionen, Urinstinkte, Grundgefühle) wahrzunehmen, dann stiften wir nicht nur unserer Intuition mehr Sinn. Wir können dieser Intuition und den Urgefühlen folgen und uns so durch das Leben navigieren lassen. Wären da nicht die Folgegefühle... denn die gilt es zu meistern, wenn wir sie präzise von den Basisemotionen zu unterscheiden wissen.

Hör auf deinen Körper: Wenn der Körper mitfühlt

Zum einen ist es möglich, Urgefühle zu erkennen, in denen wir realisieren, wann wir anfangen, sie zu interpretieren. Erinnerung dich einmal an eine Situation, in der du einen Riesenschrecken bekommen hast. Hast du dir in der Situation etwa gedacht: „Nanu? Was ist das denn? Lag das an mir? Lag das an jemand anderem? Sollte ich jemanden anrufen?“ Ganz sicher nicht. Denn bei Urgefühlen reagierst du sofortig, ohne nachfolgende Gedanken, auf denen deine Handlungen basieren. Du bleibst wie angewurzelt stehen, schreist lauthals oder je nach Situation schreckst du zurück. Wenn ein Auto auf dich zugefahren kommt oder ein fremder Mensch in deiner Wohnung steht, bleibst du nicht stehen und fragst dich erst einmal, ob du vielleicht nicht genug wärst oder einen Fehler gemacht hättest. Du diskutierst auch nicht im Kopf mit dir darüber, dass das ja nun wirklich nicht an dir liegen könne, sondern der Andere schuldig sein müsste. Nur bei Nachfolgegefühlen geht das Gedankenkarussell los.

Wenn du dich wunderst/fragst/ängstigt/zweifelst/sorgst oder wertlos fühlst, dann ist es ein Folgegefühl. Auch dann ist es eines, wenn wir von positiven Momenten ausgehen: wenn du dich geliebt fühlst/belebt/geborgen/sicher/vertrauensvoll.

Denkst du nicht, aber handelst, ist es kein Folgegefühl, sondern Ur-Instinkt/Basisemotion/Ur- und Grundgefühl.

Es gibt körperliche Bereiche, in denen wir unsere Emotionen und Gefühle vorfinden. Die sind am einfachsten wahrzunehmen, deshalb möchte ich dir diese noch mit auf dem Weg geben, bevor wir direkt mit der ersten Übung des Kurses loslegen.

Basisemotionen/Ur- bzw. Grundgefühle liegen ursprünglich im Beckenbereich. Sie kommen durch deine Gedanken in den Bauchraum.

Nachfolgegefühle spürst du im Brustraum. Sie werden häufig als feuchte, dichte und/oder warme bzw. heiße, stehende und enge Stauung wahrgenommen.

Empfindungen wie Kälte, Wärme, Nässe usw. spürst du wie alle anderen Empfindungen im gesamten Körper, nämlich über deine Haut.

Vertiefende Übung

Damit du für die Zukunft achtsamer mit deinen Gefühlen umgehen kannst, kann es sein, dass du etwas üben musst, sie wahrzunehmen. Die folgende Übung soll dir dabei helfen, Basisemotionen, Folgegefühle und Empfindungen getrennt voneinander wahrzunehmen und dein momentan herausforderndes Gefühl einzuordnen.

Wo in deinem Körper spürst du dein herausforderndes Gefühl? (Haut, Brustraum oder Bauch/Becken?)

Ist es eine Basisemotion (Furcht, Trauer, Wut, Freude, Überraschung/Verwunderung, Ekel, Verachtung), ein Folgegefühl (Scham, Hetze, Schuld, Euphorie, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Angst usw.) oder eine Empfindung (angenehm, unangenehm, heiß, kalt, warm, nass, trocken)?

In welchen Situationen kommt es zum Vorschein?

Was geschieht mit dir auf körperlicher Ebene? Eventuell auch: Welche Symptome zeigen sich?

Welche Empfindungen gehen damit einher?

Welche belastenden (Folge-)Gefühle stecken im Brustraum?

In welchen Situationen kommen sie zum Vorschein?

Welche Symptome zeigen sich dadurch?

Welche Empfindungen (Kribbeln, Kälte, aufsteigende Hitze usw.) gehen damit einher?

Welche schönen (Folge-)Gefühle stecken im Brustraum?

In welchen Situationen kommen sie zum Vorschein?

Was geschieht mit dir auf körperlicher Ebene?

Eventuell auch: Welche Symptome zeigen sich?

Welche Empfindungen gehen damit einher?

Von echten und unechten (Folge)Gefühlen

In der gewaltfreien Kommunikation unterscheidet man zwischen echten und unechten Gefühlen. Echte Gefühle sind Traurigkeit, Verärgerung, Hilflosigkeit, Angst, Einsamkeit, Langeweile, Enttäuschung, Eifersucht, Leere. Wegen früherer Erfahrungen identifizieren wir uns mit einem oder mehreren dieser Gefühle. Aus ihnen können wiederum negative Gedanken entstehen, die uns mürbemachen, auslaugen und uns weiter verletzen.

Neben diesen echten Gefühlen existieren noch unechte Gefühle. Sie sind „erdacht“ und folgen entweder als Gedanken aus den echten Gefühlen oder laufen automatisch in einer Schleife ab, wenn wir ähnlich verletzende Erfahrungen machen. Sie kommen nicht aus deinem Herzen, sondern entspringen deinem Geist. Du fühlst dich, wie du denkst, zum Beispiel

- abgelehnt
- ausgenutzt
- belogen
- betrogen
- geringgeschätzt
- erniedrigt
- im Stich gelassen
- ignoriert
- nicht beachtet
- unbedeutend
- vernachlässigt
- zurückgewiesen
- unerwünscht
- wertlos
- ungeliebt.

Mach dir in dem Moment, in dem du ein unechtes Gefühl bemerkst, klar, dass du diese gedachten Gefühle gar nicht fühlst. *Du denkst sie*. Es sind deine Gedanken, die hier wirken und Ergebnisse auf körperlicher Ebene nach sich ziehen. Es handelt sich um deine Interpretationen. Die Quelle sind unerwiderte Gefühle und unerfüllte Sehnsucht nach Liebe, Geborgenheit (emotionale Sicherheit), Nähe, Kontakt und Teilsein; sie lösen Einsamkeit, Angst und Traurigkeit aus. Die unechten Gefühle spiegeln sie.

Über Ersatzgefühle

Wenn das Gehirn weiß, dass du nicht bereit bist, Traurigkeit erneut auszuhalten, wird es ein kompensatorisches Gefühl hervorrufen. Meistens ist es Angst oder Wut, die dich wiederum vor zu viel Traurigkeit schützen möchten. Oder du verspürst als Ersatzgefühl Hass statt Freude und Liebe, weil dir einst verboten wurde, glücklich zu sein oder jemanden Bestimmtes zu lieben. Oder du verspürst Ekelgefühle bei körperlicher Nähe oder bei Trauer. Es ist ein wenig so, als würde dir dein Gehirn stattdessen erlauben, etwas Anderes als das eine Gefühl zu entwickeln und zu fühlen, um dein psychisches Erleben und Überleben zu gewährleisten.

Dieses Ersatzgefühl befähigt dich aber nur selten dazu, einen anderen Weg zu gehen, um dein Problem zu lösen. Nur wenn wir wieder die Verbindung zu unseren echten Gefühlen herstellen, haben wir die Möglichkeit, die Ersatzgefühle zu verlernen und die jeweiligen Herausforderungen ohne sie anzugehen. Doch sie sollten gelöst werden, weil sonst auch die kompensatorischen

Gefühle in dir gebunkert blieben. Die Ursache aber würde nicht behoben werden. Doch die Auflösung aller Ersatz- und Folgegefühle ist es, was dein Unterbewusstsein will.

Was du *wirklich* willst

Doch einige versuchen misslicherweise, noch mehr zu unternehmen und zu leisten, um ihre Mitmenschen oder Herzenspartner von ihrem Wert und ihrer Liebenswürdigkeit zu überzeugen. So treten wir in die Verantwortung des Partners, die er selbst nicht übernimmt, um überhaupt handeln zu können und sich nicht so hilflos zu fühlen. Wir wollen für die Bestätigung unseres Wertes und ihrer Bedeutung für einen Menschen oder eine Gruppe, für Liebe und Willkommensein sowie Annahme und Akzeptanz ihrer Gefühle und deren Erwidern kämpfen.

Wir haben alle gelernt, dass uns übermäßiges Drängen, Wollen oder selbstloser Einsatz vermeintlich hilft, die gewünschte Zuwendung und Liebe zu bekommen, nach der wir uns sehnen (schon in der Kindheit). Oder wir entscheiden uns dazu, jemanden/etwas ebenfalls abzulehnen, weil wir uns abgelehnt fühlen. Angemessen auf nicht erwiderte, eigentliche Gefühle und Bedürfnisse einzugehen und die echten Gefühle, die es auslöst, zu fühlen, fällt uns allen mehr oder weniger schwer.

Es wird aber noch schwerer, wenn wir auf der Suche nach Liebe und Anerkennung unsere Enttäuschung durch Wut oder Angst zeigen – statt durch Traurigkeit.

Echte Gefühle hingegen sind entweder erfüllt oder unerfüllt. Bleiben sie unerfüllt, löst es eine Gefühlsreaktion aus, zum Beispiel Selbstmitgefühl, Traurigkeit, Angst oder aber der Glaube, im Sinne der Hoffnung, auf eine bessere Zukunft – ob mit oder ohne Partner, mit oder ohne Reichtum usw.

Echte Gefühle zuzulassen und auszuhalten, ist der Schlüssel, um Ersatzgefühle und unechte Gefühle abzulösen.

Hat man das echte Gefühl, das einen antreibt, einmal identifiziert, kennt man auch seine Trigger. Du kannst genau hinsehen, wenn eine Handlung eines Mitmenschen, deines Herzenspartners oder einer deiner Gedanken dich wie einen Knopf betätigen. Dahinter verbirgt sich ein echtes Gefühl, das verletzt oder nicht befriedigt wurde, aber noch auf angemessene Beantwortung wartet. Dass diese Antwort ausblieb, ist der Grund für dein Befinden. Du bist also nicht auf der Suche nach Reichtum, beruflichem Erfolg, einer Lebenspartnerschaft oder gesellschaftliches Ansehen, sondern nach einem echten Gefühl, das dadurch erfüllt werden würde. Leider nehmen viele von uns lieber eine negative Beantwortung ihrer Gefühle in Kauf, als gar keine Zuwendung und Liebe zu erhalten.

Vertiefende Übung

Jetzt geht es ans Eingemachte. Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst. Je ruhiger du diese Übung machst, desto stärker wirst du dich dem annähern können, was dich *wirklich* belastet. Du wirst auch erkennen, wie deine Gedanken und Gefühle "ticken", wann sie zum Vorschein kommen und was sich dahinter *wirklich* verbirgt. Das ist ein erster Meilenstein für dich. Dich zu (er)kennen, ist der Anfang deines Wunders.

Erinnere dich bei dieser Übung daran, dass

1. *wir unechte Gefühle denken* (Ich denke, ich werde hintergangen, ausgenutzt, ausgeschlossen. Ich bin das Opfer. Es gibt einen Täter/eine schädliche Situation.),

2. *echte Gefühle nicht als Gedanke auftreten, sondern als Gefühl, und körperliche Reaktionen auslösen, die man dir im Gesicht ablesen kann,*
3. *Folgegefühle Gefühle sind, die in der Folge des einen Gefühls entstehen, weil du dein erstes Gefühl interpretiert hast,*
4. *uns das Fühlen eines echten, negativen Gefühls manchmal schwerfällt, weshalb wir lieber ein anderes Gefühl ausagieren und fühlen (z. B. Wut).*

Schritt 0: Identifiziere *deine echten Bedürfnisse*, die, wenn sie erfüllt sind, schöne Gefühle auslösen. Auf der Suche nach welchem Gefühl bist du, wenn du dich zum Beispiel für Liebe, beruflichen Erfolg, Reichtum, Harmonie in Familie/Freundschaften, Aussehen/Attraktivität/Fitness usw. einsetzt? Benutze die folgende Liste dafür, kreise sie ein oder markiere sie dir farblich:

Wie willst du dich fühlen? Echte Gefühle (wenn deine Bedürfnisse befriedigt sind)

angeregt, erstaunt, munter, aufgedreht, erwartungsvoll, mutig, aufgereggt, fasziniert, neugierig, ausgeglichen, frei, optimistisch, befreit, friedlich, ruhig, begeistert, froh, sanft, behaglich, fröhlich, satt, belebt, gebannt, schwungvoll, berauscht, geborgen, selbstsicher, beruhigt, gefesselt, selig, berührt, gelassen, sicher, beschwingt, gerührt, sorglos, bewegt, gesammelt, still, dankbar, gespannt, stolz, eifrig, gesund, überglücklich, ekstatisch, glücklich, überrascht, energetisiert, gutgelaunt, überwältigt, engagiert, heiter, unbeschwert, enthusiastisch, hellwach, vergnügt, entlastet, hoffnungsvoll, verliebt, entschlossen, inspiriert, vertrauensvoll, entspannt, klar, wach, entzückt, kraftvoll, weit, erfreut, lebendig, wissbegierig, erfrischt, leicht, zärtlich, erfüllt, locker, zufrieden, ergriffen, lustig, zugeneigt, erleichtert, motiviert, zuversichtlich

Wenn du dich so fühlst: Welches Bedürfnis (oder mehrere) wäre/n damit erfüllt?

Achtsamkeit, Ästhetik, Alleinsein, Annahme, Aktualisierung, Akzeptanz, Anerkennung, Anregung, Ästhetik, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Ausdruck, Ausgeglichenheit, Ausgewogenheit, Austausch, Authentizität, Autonomie, Beitragen, Besonderem Berechenbarkeit, Berührung, Bestätigung, Beständigkeit, Bewegung, Bewusstsein, Dankbarkeit, Danksagung, Dauerhaftigkeit, Dienen, Diskretion, Durchführen, Effektivität, Ehrfurcht, Ehrlichkeit, Einbezogenheit, Einfachheit, Einfühlsamkeit, Einsicht, Empfangen, Empathie, Entdecken, Entfaltung, Entspannung, Entwicklung, Erfahrung, Erholung, Ernst, Erreichen, Feiern, Fitness, Freiheit, Freude, Freundschaft, Frieden, Ganzheit, Geben, Geborgenheit, Geburt, Genauigkeit, Gemeinsamkeit, Gemeinschaft, Gerechtigkeit, Gesellschaft, Gesundheit, Gewissen, Gleichgewicht, Gleichwertigkeit, Glück, Handeln, Harmonie, Heilung, Herausforderung, Hilfe, Hoffnung, Humor, Individualität, Information, Inspiration, Integrität, Intensität, Intimität, Klarheit, Komfort, Kommunikation, Können, Kongruenz, Kontakt, Kontinuität, Kreativität, Lernen, Liebe, Lebenserhaltung, Loslassen, Meisterschaft, Menschlichkeit, Mitgefühl, Mitteilung, Nähe, Nahrung, Offenheit, Ordnung, Orientierung, eigenen Platz finden, Präsenz,