

SCORPIO

Stefanie Carla Schäfer

GEFÜHLE

wollen

gelebt

werden

Entdecke deine Lebendigkeit

SCORPIO

»Wir denken zu viel und fühlen zu wenig.«

Charlie Chaplin



© 2021 Scorpio, ein Imprint der Europa Verlage GmbH
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung
von Motiven von Adobe Stock und iStock/Getty Images Plus
Lektorat: Madita Hofmann, München
Layout und Satz: Madita Hofmann & Danai Afrati
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-344-3
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt

Einleitung 11

Das verborgene Paradies wiederfinden 15

Was sind Gefühle und Emotionen? 15

Das verborgene Paradies 17

1. Schicht: Essenz 18 · *2. Schicht: Emotionale Verletzungen und Wunden* 18 · *3. Schicht: Die Schutzschicht* 18

Die Funktion der Gefühle 19

Die Bühne unserer Gefühle 21

Bedrohliche Gefühle 22

Veränderungen im Umfeld 24 · *Angst vor unbewussten Gefühlen* 24 · *Die Angst, nicht mehr gemocht zu werden* 25 · *Angst vor Kontrollverlust* 26 · *Alles zu seiner Zeit* 28

Anti-Fühl-Strategien 29

Anti-Fühl-Strategie Nr. 1: Aktionismus 29 · *Anti-Fühl-Strategie Nr. 2: Essen* 30 · *Anti-Fühl-Strategie Nr. 3: Alkohol* 31 · *Anti-Fühl-Strategie Nr. 4: Arbeit* 31 · *Anti-Fühl-Strategie Nr. 5: Konsum* 32 · *Anti-Fühl-Strategie Nr. 6: Beziehungen* 32 · *Anti-Fühl-Strategie Nr. 7: Beim anderen sein* 33

Authentizität gewinnen 35

Bestandsaufnahme: Unser Leben als Spiegel 38

Eine sichere Basis schaffen: Die eigenen Ressourcen kennen 42

Emotionale Ressourcen 43

Sicherheit 44 · *Vertrauen* 46 · *Kontakt* 48 · *Zeit und Geduld* 50 · *Hobbys* 51 · *Humor* 52 · *Meditation* 53 · *Persönlichkeitsentwicklung* 54 · *Glaube* 54

Körperliche Ressourcen 55

Sport 57

Äußere Ressourcen 57

Der Beruf 58 · *Die Natur* 59

Die Praxis der Gefühle: Wahrnehmen, wertschätzen, ausdrücken 61

Drei Schritte, um Gefühle zu leben 62

1. Schritt: Wahrnehmen des Gefühls 62 · *2. Schritt: Annehmen und Wertschätzen des Gefühls* 70 · *3. Schritt: Ausdrücken des Gefühls* 72 · *In drei Schritten zum eigenen Schloss* 77 · *Verantwortung für Gefühle* 78

Die Rolle des Atems 79

Gefühle befreien durch Atemarbeit 80

Bewegung und Stille 81

Die Gefühlspaare: Zwei Seiten einer Medaille 83

Angst und Vertrauen 85

Schmerz und Lust 89

Wut und Liebe 91

Traurigkeit und Freude 95

Neid und Zufriedenheit 99

Einsamkeit und Geborgenheit 103

Scham und Selbstermächtigung 106

Bedürftigkeit und Stärke 111

Stolz und Demut 114

Zeit zum Aufräumen: Gefühlsinventur 118

Mutter und Vater 118

Die Prägung durch die Mutter 119 · Die Prägung durch den Vater 122

Das innere Kind 124

Spieglein, Spieglein ... 129

Gefühle im Kontakt 134

Raum für Gefühle 136 · Mitfühlen 137 · Bei sich und beim anderen sein 138 · Mein oder dein? Verführung durch Projektionen 139 ·

Projektion ungeliebter Anteile 140 · Projektion von Wünschen 140 · Projektion bestimmter Archetypen 140

Beziehung als Chance 142

Die Arbeit mit dem Schatten 147

Bestandsaufnahme 149

Vergebung 152

Ballast abgeben 153

Die eigene Kraft 155

Selbstliebe 156

Stufen der Selbstliebe 157 · Den eigenen Körper gut behandeln 159 ·

Das Bewusstsein eigener Verantwortung 159 · Selbstliebe fühlen 160 ·

Der äußere Spiegel 160

Gefühle im Körper 162

Die Symbolik des Körpers 162

Die Hände: Handeln, in die Tat umsetzen 163 · Die Schultern: Verantwortung tragen 163 · Der Kopf: Schalt- und Steuerungs-zentrale 163 · Die Wirbelsäule: Innerer Halt 164 · Nacken und Hals: Flexibilität 164 · Die Beckenregion: Fortschritt und Sexualität 165 · Der Bauch: Das zweite Gehirn 165 · Die Beine: Wo geht es hin? 166 · Die Knie: Beugen und strecken 166 · Die Füße: Vertrauen 167

Körperhaltung und -sprache 167

Gefühle und Stimme 169

Gefühle und Organe 170

Die Milz 170 · Die Lunge 171 · Die Nieren 171 · Die Leber 172 · Das Herz 173

Wenn Gefühle krank machen 173

Den Körper befragen 176

Gefühle in Bewegung 177

Für mehr Stabilität: Die Kraft in der Mitte 178 · Auf den Boden der Tatsachen kommen: Erdung und Bodenhaftung 180

Das Herz als Kompass 181

Erste Hilfe für Gefühle 184

Ich fühle nichts! 184

Erziehung 185 · Inneres Einfrieren 185 · Andere Prioritäten 186 · Kloß im Hals 187

Frisch verlassen 187

Drama, Drama, Drama 189

Ich sitze auf einem Pulverfass 190

Posttraumatische Belastungsstörungen	192
Sucht – ich kann es nicht lassen	194
Ich will das nicht fühlen!	196
Angst und Panik	197
Krisenzeit	199
Trennungswunsch, aber Angst vorm Alleinsein	200
Kummerspeck	203
Depression	204
Burn-out	206
Beratung und Therapie	208
Ein glückliches Leben führen: Seele im Gleichgewicht	210
Unsere psychologischen Grundbedürfnisse	210
Gefühle als Wegweiser	212
Die eigene Sehnsucht entdecken	214
Carpe diem!	218
<i>1. Bringen Sie Ihre Gefühle zum Ausdruck und zeigen sich damit</i>	<i>220 ·</i>
<i>2. Folgen Sie Ihrer inneren Stimme</i>	<i>221 ·</i>
<i>3. Gestalten Sie Ihr Leben nach Ihren eigenen Vorstellungen</i>	<i>221 ·</i>
<i>4. Erkennen Sie Ihre Verantwortung als ein Geschenk</i>	<i>221 ·</i>
<i>5. Arbeiten Sie in einem Beruf, der Sie glücklich macht</i>	<i>222 ·</i>
<i>6. Verbringen Sie Zeit mit den Menschen, die Sie lieben</i>	<i>222 ·</i>
<i>7. Sie verdienen es, glücklich zu sein</i>	<i>222 ·</i>
<i>8. Leben Sie im Jetzt</i>	<i>123 ·</i>
<i>9. Trauen Sie sich!</i>	<i>223 ·</i>
<i>10. Lachen Sie über sich selbst</i>	<i>223</i>
Literatur	224

Einleitung

Verschiedene Gründe mögen Sie zu diesem Buch geführt haben. Vielleicht spüren Sie, dass Sie Ihre Gefühle mehr leben und besser in Kontakt mit sich selbst sein möchten. Sie ahnen, dass es da noch mehr in Ihnen geben muss. Vielleicht wünschen Sie sich neue Lebendigkeit; möchten irgendwie aus dem gewohnten Alltag ausbrechen.

Möglicherweise befinden Sie sich auch gerade in einer seelischen Krise und suchen Hilfe, oder Sie möchten aufgrund einer körperlichen Krankheit möglichen emotionalen Ursachen auf den Grund gehen. Vielleicht waren Gefühle auch generell bislang eher unbekanntes Terrain für Sie, und nun möchten Sie anfangen, sich mehr damit auseinanderzusetzen?

Was auch immer Sie in diesem Moment bewegt, seien Sie gewiss: Sie sind – so wie Sie sind – genau richtig! Alles, was Sie fühlen oder auch nicht fühlen, was Ihnen derzeit bewusst ist oder noch nicht, hat seine Berechtigung und seine Geschichte. Ihre ganz persönlichen Erfahrungen in Familie, Beruf und Beziehungen, gepaart mit Ihrem Willen und Ihren Entscheidungen haben Sie bis zum jetzigen Zeitpunkt geprägt und zu der Person gemacht, die Sie heute sind.

Alles im Leben hat seinen Sinn. Genauso wie jeder Teil unseres Körpers seine eigene Funktion erfüllt und harmonisch als Teil eines Ganzen wirkt, spielen auch alle unsere Gefühle und Emotionen eine wichtige Rolle.

Als Kinder haben wir diese noch ganz natürlich erlebt und ausgedrückt: Wir lachten und freuten uns über unser neues Spielzeug,

weinten ungehemmt, wenn wir uns wehtaten und brüllten vor Wut und Schmerz, um auf uns aufmerksam zu machen.

Leider lernten wir aber auch schon früh, dass gewisse Gefühle anscheinend weniger willkommen waren als andere: »Gute Kinder sind nicht laut«, »Sei nicht so empfindlich«, »Wenn du nicht aufhörst zu weinen, bleibst du zu Hause« – diese oder ähnliche Konditionierungen hat jeder von uns in der einen oder anderen Form mitbekommen, wenn unsere Eltern mit unseren Gefühlsimpulsen überfordert waren.

So kam es, dass wir uns beim Aufwachsen emotional den Anforderungen in unserer Familie und dem sozialen Umfeld anpassten. Der kleine Sonnenschein war schließlich beliebter als die Heulsuse, der fleißige Junge bekam mehr Zuspruch als der unbequeme Wildfang.

In dem Wunsch, geliebt zu werden, beschlossen wir unbewusst, bestimmte Gefühle nicht mehr zu fühlen, und schnitten den Kontakt zu ihnen teilweise oder sogar ganz ab.

Allerdings sind alle diese Gefühle immer noch da, meist gut versteckt unter einer dicken Schicht von Anpassung, Vergessen und Funktionieren. Von dort aus steuern sie im Verborgenen unser Leben, beeinflussen unsere Beziehungen, unsere Gesundheit und entscheiden über Erfolg und Scheitern im Beruf. Viele von uns tragen eine Maske, die sogar hübsch aussehen mag, hinter der sich jedoch oft noch ein verletztes, einsames oder wütendes Kind verbirgt.

Durch die allgemein verbreitete Angewohnheit, nur die »guten« Gefühle zu bejahen und gleichzeitig die »schlechten« zu verleugnen, blockieren wir uns aber in vielerlei Hinsicht selbst!

Zum Glück bietet uns das Leben durch unsere Erfahrungen in allen Bereichen großzügig Möglichkeiten, unseren Gefühlen wieder zu begegnen und mit ihnen neue Lebendigkeit zu gewinnen.

Neben angenehmen Erlebnissen, die uns Freude bereiten, sind es vor allem die schwierigen Momente, die unser Lebenspuzzle vervollständigen.

Trennungen, Misserfolge oder Krankheiten sind im ersten Moment wenig erfreulich, bieten aber doch gleichzeitig eine wertvolle

Gelegenheit zu persönlichem Wachstum. Sie konfrontieren uns mit unserer emotionalen Schattenseite, die wir lieber verdrängen, als sie bewusst zu fühlen.

Sind Sie bereit für einen neuen Weg? Einen Weg zu mehr Lebendigkeit, Lebensfreude und Tiefe, als Sie sie bisher kannten? Sehnen Sie sich nach einem Gefühl innerer Freiheit, wünschen sich manchmal, einfach alles abzuschütteln, was Sie blockiert, um dann wie ein Phoenix aus der Asche aufzustehen und ein glückliches Leben zu führen?

Sie werden überrascht sein, wie sich Ihre wahren Gefühle zu Trittsteinen auf dem Weg in dieses neue Leben verwandeln können. Denn wenn Sie »Ja« zu sich selbst sagen – mit allen Gefühlen, die zu Ihnen gehören –, werden Sie automatisch zum Gewinner.

Bringen Sie Licht in Ihr persönliches Dunkel, und Sie werden für diesen Mut belohnt. Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Traurigkeit, Ihre Wut und Ihren Schmerz willkommen zu heißen, werden Sie feststellen, dass sie nach und nach ihren Schrecken verlieren. Mehr als das: Wenn Sie diesen Gefühlen statt der üblichen Ablehnung fortan Ihre ehrliche Aufmerksamkeit schenken, erhalten Sie damit Ihre Kraft zurück!

Sie werden feststellen, dass alle diese Gefühle ihre Berechtigung haben: Die Traurigkeit, die Sie reinigen wird, wenn Sie sich ihr stellen. Die Wut, die Sie in Ihre Kraft bringen möchte, wenn Sie sich dorthin trauen. Der Schmerz, der Sie innerlich wachsen und reifen lässt, wie es kein äußerer Lehrer jemals vermag. Auf diesem Weg werden Sie sich vollständiger fühlen, und Körper und Seele können aufatmen.

Schließlich werden Sie im Fühlen Ihrer wahren Gefühle einen Schlüssel entdecken, der die Tür zu Ihren verborgenen Sehnsüchten wieder öffnen wird. Denn Ihre Träume und Lebendigkeit liegen oft unter blockierten Gefühlen verborgen und werden immer deutlicher spürbar, wenn Sie anfangen, sich emotional zu öffnen. Ihre Gefühle weisen Ihnen den Weg, wie Sie Ihr Leben mit der Zeit immer bewusster gestalten und genießen können.

Das wird sich auch in Ihren Beziehungen widerspiegeln: Wenn Sie in Kontakt mit Ihren Gefühlen sind und diese authentisch aus-

drücken, werden Sie auch für andere Menschen spürbarer. Fühlen ist so menschlich!

Auf Ihrer Reise machen Sie vielleicht sogar folgende überraschende Entdeckung: Alle Ihre Gefühle sind in Wahrheit Freunde, von denen Sie manche vorübergehend falsch eingeschätzt und im Keller eingesperrt hatten. Freunde, die eigentlich immer auf Ihrer Seite waren und die Sie jetzt befreien.

Wie fühlt es sich an, diese nach so langer Zeit wieder bei sich zu haben? Richtig, das fühlt sich sehr gut an ... und wird ungeahnte Kräfte freisetzen. Deshalb lassen Sie uns die Masken abnehmen und auf eine Reise zu unseren Gefühlen gehen.

Dieses Buch möchte Sie auf dem Weg begleiten. Lesen Sie es nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit Ihrem Herzen. Fühlen Sie sich darin bestärkt, »Ja« zu sich selbst zu sagen – mit allen Gefühlen, die zu Ihnen gehören.

Herzlichst,
Stefanie Carla Schäfer

Das verborgene Paradies wiederfinden

Was sind Gefühle und Emotionen?

Was ist das eigentlich genau, ein Gefühl? Wie lässt sich so etwas Flüchtiges, Subjektives in Worte fassen? Gefühle faszinieren den Menschen, ungeachtet seiner Nationalität und Herkunft, schaffen ein Spektrum von himmelhochjauchend bis zu Tode betrübt. Sie sind eine Inspiration für kreatives Schaffen, werden in Gedichten, Geschichten, Bildern und besonders gerne auch durch Musik zum Ausdruck gebracht. Gefühle verbinden uns Menschen miteinander, machen uns menschlich.

Natürlich hat sich auch die Psychologie hierzu viele Gedanken gemacht und verschiedene Erklärungen entwickelt. Sie unterscheidet zwischen Emotionen und Gefühlen.

Emotionen werden als kurzfristige und spontane Gefühlsbewegungen im Sinne von Affekten beschrieben: Lachen über Situationskomik, plötzlich aufsteigende Traurigkeit beim Anschauen eines Liebesfilms. Wenn wir jemanden als emotional bezeichnen – beispielsweise ein temperamentvoller, wild gestikulierender Mensch –, meinen wir damit in der Regel, dass diese Person über einen lebendigen und intensiven Gefühlsausdruck verfügt. Dagegen wird jemand als »emotionslos« bis hin zu »herzlos« wahrgenommen, wenn er sich stets distanziert und kontrolliert verhält, etwa ein kühler Vorgesetzter.

Im Gegensatz zu Emotionen sind Gefühle etwas komplexer. Die Psychologie beschreibt sie ganz sachlich als »seelische Zustände, die ohne Mitwirken des Bewusstseins als Reaktion auf inneres oder

äußeres Geschehen auftreten und meist als angenehm oder unangenehm empfunden werden«.

Kopf und Herz sitzen bekanntermaßen nicht immer im gleichen Boot. Unser Denken und unser Wille können die emotionale Ebene zwar harmonisch unterstützen und bis zu einem bestimmten Punkt positiv beeinflussen, aber manche Gefühle entstehen einfach als natürliche Reaktion auf die Geschehnisse in unserem Leben. Wir werden später entdecken, warum das sinnvoll ist.

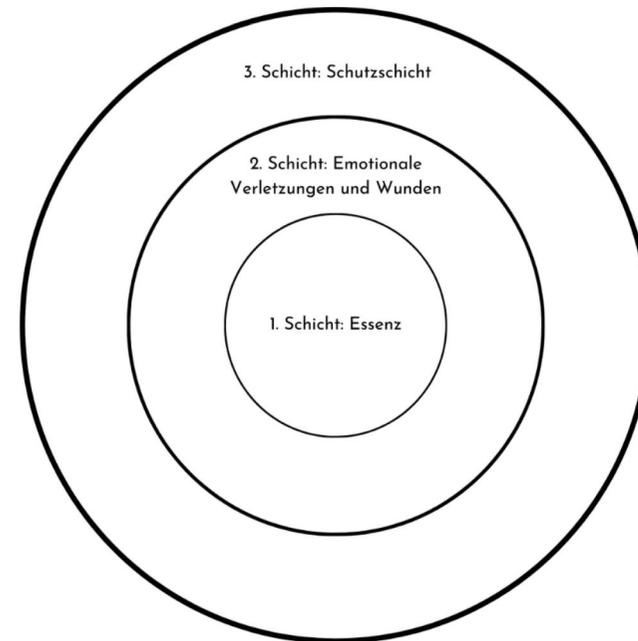
Wohlbekannt sind uns allen auch bestimmte positive und negative Bewertungen zu verschiedenen Gefühlen. Das Empfinden von Freude und Spaß ist fast jedem willkommen; fühlen wir uns dann doch leicht und beschwingt. Schmerz, Trauer und Wut sind dagegen recht unbeliebt. Gern werden sie vermieden und verleugnet, dabei gehören sie genauso zum Leben dazu.

Manchmal liest man in diesem Zusammenhang von »toxischen« Gefühlen, die zerstörerisch und unkontrolliert ihr Unwesen im Menschen treiben.

Gerade hier liegt die große Gefahr: Etwas *Schlechtes* möchte niemand haben, deshalb wird es innerlich abgespalten. Destruktiv sind diese Gefühle aber nur, solange sie blockiert werden und im Verborgenen schwelen. Sobald auch Wut und Schmerz, Angst und Ärger bejahend gefühlt und auf gesunde Art ausgedrückt werden – sie gehören zum Menschsein dazu –, verlieren sie ihren Schrecken und können sich verwandeln. Wir kommen wieder näher zu uns selbst, werden authentischer und fühlen uns innerlich vollständiger. Im Laufe dieses Buches werden Sie entdecken, wie dies gelingen kann.

Das verborgene Paradies

Es gibt ein einfaches und wunderbares Modell, welches unsere verschiedenen Gefühls- und Erlebenschichten veranschaulicht. Es kann Ihnen dabei helfen, Ihre Gefühle, Ihre Entwicklung und Ihr heutiges Handeln besser zu verstehen. Drei verschieden große ineinander liegende Kreise symbolisieren drei unterschiedliche persönliche Ebenen. Alle Ebenen werden Ihnen vermutlich mehr oder weniger bekannt sein, denn jeder befindet sich mal in der einen Zone oder reagiert aus der anderen heraus.



(nach A.H. Almaas)

1. Schicht: Essenz

Der innerste Kreis steht für einen Zustand größter innerer Verbundenheit, Harmonie und den »Flow«, den wir erleben, wenn wir uns völlig im Einklang befinden. Manche Menschen erleben solche Momente beim Sport, andere in der Liebe, und auch in der Natur ist es möglich, solche verbundenen und inspirierten Augenblicke zu genießen. In diesen Momenten sind wir ganz mit uns und dem Leben verbunden. Es fühlt sich an wie ein inneres Paradies, wie der Himmel auf Erden.

Wir alle haben uns am Anfang unseres Lebens in diesem Zustand befunden, voller Vertrauen, Unschuld und Natürlichkeit. Babys und kleine Kinder sind noch voll und ganz mit ihrer Essenz verbunden, frei von jeglichen Prägungen und Konditionierungen, die erst später im Aufwachsen entstehen. Auch wenn wir als Erwachsene seltener diese essenzielle Verbundenheit spüren, so ist sie nach wie vor in uns angelegt. Sie wartet darauf, dass wir uns wieder mit ihr verbinden und so in einen natürlichen Zustand von Harmonie und Selbstliebe gelangen.

2. Schicht: Emotionale Verletzungen und Wunden

Wenn wir aufwachsen, werden wir stark von unserer Familie und unserem Umfeld beeinflusst. Unsere Essenz wird sozusagen in eine Form gedrückt, wir bekommen einen Stempel, der uns energetisch prägt. In den meisten Familien begegnet ein Kind bewussten oder unbewussten Erwartungshaltungen und Bedingungen der Eltern. Nur selten lernt es, dass es liebenswert ist um seiner selbst willen, mit allem was zu ihm gehört. Es entstehen emotionale Verletzungen – unsere zweite Schicht entsteht. Wenn wir uns in heutigen Beziehungen und Auseinandersetzungen getroffen fühlen, befinden wir uns in dieser Schicht, die unsere verletzten Gefühle, Wut, Schmerz und Traurigkeit beinhaltet.

3. Schicht: Schutzschicht

Wir haben eine dritte Schicht entwickelt, um uns zu schützen. Diese dritte Schicht hilft uns vermeintlich dabei, unsere verletzten Gefühle der zweiten Schicht nicht zu spüren.

Wenn wir uns in unserer Schutzschicht befinden, agieren wir in Form von Anklage des anderen, Manipulation, Aggression oder Opferverhalten, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Wir reagieren oft instinktiv und schnell, ohne zu fühlen, warum wir dies tun. Es handelt sich aber nur um einen vermeintlichen Schutz, denn wir sind in diesem Moment ganz weit von unserer Essenz entfernt, vom innersten Kreis. Wir sind weder nah bei uns selbst, noch sind wir dem anderen nah.

Wenn Sie Ihre Gefühle besser kennenlernen möchten, besteht ein erster Schritt darin, sich im Alltag an diese drei Schichten zu erinnern. Fragen Sie sich in verschiedenen Momenten immer mal wieder: In welchem Bereich befinde ich mich gerade? Beobachten Sie, in welchen Situationen Sie sich nah bei sich selbst fühlen und wann Sie aus Ihrer Schutzschicht heraus handeln.

Der Weg zu Ihren Gefühlen führt Sie vom äußersten Kreis immer mehr nach innen. Es erfordert Mut, Ihre Schutzschicht zu verlassen und sich bewusst den Gefühlen zu stellen, denen Sie in der zweiten Schicht begegnen werden. Durch diese Reise werden Sie aber letztlich damit belohnt werden, immer mehr Verbundenheit zu erleben und dem Paradies in sich näher zu kommen, welches durch die beiden äußeren Schichten verborgen ist.

Der wichtigste Schritt dabei ist die Entscheidung, sich auf den Weg zu machen. Wenn Sie sich selbst das Versprechen dazu geben, bekommen Sie vom Leben automatisch Rückenwind.

Die Funktion der Gefühle

Tatsächlich hat jedes Gefühl seine Berechtigung und seinen Auftrag. Wenn Sie sich neugierig und offen dem jeweiligen Gefühl zuwenden und es vor allem *fühlen*, können Sie in ihm einen wertvollen Wegweiser erkennen.

Gerne vergleiche ich Gefühle mit dem Wetter. Es gibt Sonne, Regen, Schnee, Gewitter, es gibt Hochs und Tiefs. Alle Nuancen gehören zum Leben und nicht nur das, die Natur braucht sie sogar, um im Gleichgewicht zu bleiben. Genauso verhält es sich mit unseren Gefühlen. Vergleichen wir etwa die Traurigkeit mit dem Regen, so ist uns beides oft nicht willkommen, und dennoch haben sowohl Regen als auch Tränen eine reinigende Wirkung. Denken wir an Wut, so macht diese vielen Menschen Angst und wird vermieden, doch genau wie ein klärendes Gewitter kann sie im positiven Sinne dafür sorgen, dass die Luft anschließend wieder klar und ein neues Gleichgewicht hergestellt ist.

Wenn wir uns näher mit unseren Gefühlen beschäftigen, werden wir entdecken, dass sie alle einen Grund haben und uns weiterbringen möchten, wenn wir uns ihnen freundlich zuwenden. Oft funktionieren sie wie Wegweiser, wie ein Kompass, der uns leiten möchte und der uns, wenn wir offen dafür sind, die nächsten Schritte in unserem Leben zeigt.

Wenn wir Gefühle wirklich annehmen, fühlen und gut für uns sorgen, bleiben sie auch nicht auf Dauer, sondern ebbten wie eine Welle wieder ab.

Leider lernen wir im Aufwachsen selten, alle Gefühle gleichermaßen mit offenen Armen willkommen zu heißen, und auch unser Gehirn bevorzugt im Sinne des Überlebens positive Emotionen. So kommt es, dass die meisten von uns alte, verdrängte Gefühle in sich tragen, sogenannte Schattenanteile. Sie wünschen sich unsere Annahme, um uns im heutigen Leben nicht zu blockieren.

Wenn es uns gelingt, die Bewertungen von »gut« und »schlecht« loszulassen und durch die akzeptierende Einstellung »Es ist, was es ist« ersetzen, sind wir schon einen guten Schritt weiter.

Auf die einzelnen Gefühle und ihre Bedeutung gehe ich im Kapitel »Die Gefühlspaare – Zwei Seiten einer Medaille« näher ein. Gefühle haben nämlich alle einen Gegenpol, den es zu entdecken gilt und der unser Leben bereichert. Dort finden Sie auch Impulse, die einzelnen Empfindungen in Ihrem Leben zu erforschen. Wenn Sie erkennen, welche Funktionen diese Gefühle in Ihrem Leben erfüllen, wird es leichter,

sich mit der Zeit auch mit abgelehnten Empfindungen anzufreunden und die Lebendigkeit zu erkennen, die sie Ihnen schenken können.

Die Bühne unserer Gefühle

Zwischenmenschliche Beziehungen bilden die Grundlage für unser emotionales Erleben. Sie sind der Entstehungsort und die Bühne für die meisten unserer Gefühle. Was wir im Kontakt mit anderen erleben, kann in uns Freude, Liebe, Wut, Traurigkeit, Eifersucht und so vieles mehr auslösen. Unser emotionales Erleben ist umso intensiver, je tiefer die Bindung, und umso prägender, je jünger ein Mensch ist.

Zwischenmenschliche Nähe ist ein ganz natürliches Bedürfnis. Menschen brauchen Menschen. Unser Wunsch nach Kontakt, emotionaler und körperlicher Nähe ist gesund und wichtig, und letztlich lässt sich dieses Bedürfnis auf eine ganz ursprüngliche Ebene zurückführen:

Wir sind biologisch gesehen – so einfach es klingt – immer noch Säugetiere. Diese brauchen gerade in der ersten Zeit nach der Geburt viel körperliche Zuwendung, um gesund im Leben bestehen zu können. Daran ändert sich auch später nicht viel, obwohl wir in unserer modernen Zeit mit ihren Vorzügen von Freiheit, Selbständigkeit und Emanzipation manchmal den Kontakt zu unseren ursprünglichen Bedürfnissen nach Nähe und Gehaltenwerden verloren haben.

Interessant sind in diesem Zusammenhang neuere wissenschaftliche Erkenntnisse des Amerikaners Stephen Porges. Der Professor, der sich im Bereich der Traumaforschung mit der Bedeutung des Nervensystems beschäftigte, fand heraus, dass der für Entspannung zuständige Vagusnerv unseres Körpers in seiner Funktion maßgeblich von sozialen Komponenten beeinflusst wird. Dieser Hauptnerv des parasympathischen Systems gliedert sich Porges' Erkenntnissen zufolge in einen ventralen, vorderen und einen dorsalen, also hinteren Anteil, wobei der vordere Anteil auf positive soziale Reize, beispielsweise in Form von vertrauensvollem zwischenmenschlichem Kontakt, mit körperlicher Entspannung reagiert.