

Alexander Stephan

**Auf der Spur des  
glücklichen Seins**

Eine Wegbegleitung durch den  
Irrgarten der spirituellen  
Selbsterforschung

## Impressum

Texte: © Copyright by Alexander Stephan  
Umschlag: © Copyright by Alexander Stephan  
Hintergrund Rückseite: © Copyright Hildegard Stephan  
Potraitfoto: © Leonard Stephan

Verlag: Alexander Stephan  
Sprengelstraße 3  
13353 Berlin  
[aslebensberatung@gmx.de](mailto:aslebensberatung@gmx.de)  
[www.seelisches-wachstum.de](http://www.seelisches-wachstum.de)  
[https://www.facebook.com/  
AufderSpurdesgluecklichenSeins](https://www.facebook.com/AufderSpurdesgluecklichenSeins)

Druck: epubli - ein Service der neopubli GmbH,  
Berlin  
printed in Germany



# Inhaltsverzeichnis

1	Warum nicht den direkten Weg gehen?.....	13
1.1	Vom Wesen und Sinn des glücklichen Seins.....	17
1.2	Glücklich-Sein als EGO-Trip!?.....	23
2	Was dir helfen kann.....	26
2.1	Selbstliebe.....	27
2.2	Gefühle fühlen und innehalten.....	46
2.2.1	Was wir aus unseren Gefühlen machen.....	47
2.2.2	Unsere emotionale Ausrichtung.....	58
2.2.3	Einige spezielle Fragen zu Emotionen.....	67
2.2.4	Unsere Emotionen.....	70
2.3	Durch die Gedanken hindurch schauen.....	77
2.3.1	Projektionen: Ich sehe in dir, was ich in mir trage.....	86
2.3.2	Die ICH-Identität wahrnehmen.....	91
2.3.3	Was Bewertungen mit uns machen.....	94
2.3.4	Glaubenssätze und wie du sie loslassen kannst.....	101
2.3.5	Was tun mit diesen vielen Anregungen?...	124
2.4	Die innere Verbindung herstellen oder wie du dir und der Welt Vertrauen kannst.....	126
2.5	Vergib dir ..... und allen anderen.....	138
2.6	Danken und Bitten.....	149
2.7	Mit dem zu Sein, was gerade ist.....	156
2.8	Wie du dich als Geschenk in die Welt bringst. .	167

2.9 Das Leben im JETZT.....	181
2.10 Hingabe.....	191
3 Was dich vielleicht verwirren wird.....	204
3.1 Unbewusste Strategien, mit denen du dich selbst betrügst.....	206
3.1.1 Die Vermeidungsstrategie.....	207
3.1.2 Projektions- und Bewertungsstrategie.....	209
3.2 Licht- und Schattenarbeit.....	211
3.3 Meditation.....	219
3.4 Spirituelle Grundsätze und deren Zusammenwirken.....	223
3.5 Bedürfnis und Wahrheit.....	231
3.6 Körperbewusstsein.....	238
3.7 Der Verstand ist an allem schuld!?.....	244
3.8 Lehrer und Umfeld.....	256
3.9 Woher der Schmerz kommt.....	262
3.10 Das Paradoxon des spirituellen Wollens und Wu wei.....	271
4 Der Übergang zum erwachten Dasein.....	277
5 Orientierung in der Vielfalt der Möglichkeiten...	287

# **1 Warum nicht den direkten Weg gehen?**

Ich hatte mich schon seit meiner Kindheit und Jugend gefragt, warum dieses Leben, das wir haben, so gelebt wird, wie wir es leben. Für mich war es immer wie ein Rätsel, wenn ich die Kluft betrachtete zwischen dem, was meiner inneren Sehnsucht entsprach bzw. auch der, die ich bei anderen vermutete und dem, wie die meisten Menschen ihr Leben gestalteten. Ist das Leben tatsächlich nur eine Aneinanderreihung von Notwendigkeiten und emotionalen Ergüssen, bei denen in den Pausen Bonbons verteilt werden, um das ganze erträglich zu gestalten? Etwas in mir schien angesichts dieser Betrachtung zu verkümmern und so ließ mich diese Frage nicht mehr los. Es wechselten dann in meinem jungen Lebensjahren Phasen der Lebensentdeckung und des resignierten Rückzugs miteinander ab.

In meiner Zeit als Erwachsener wurde dieser Blick differenzierter und es konnten Gründe für bestimmte „Notwendigkeiten“ gefunden werden, doch schien es mir immer noch so, dass wir einen Großteil unserer Lebenszeit damit verbringen, Dinge zu tun, die uns niemals befriedigen, sondern wir uns wie in der Kindheit Bonbons kaufen müssen, damit wir unser inneres Unbefriedigtsein ausgleichen können. Natürlich sind es mittlerweile größere Bonbons geworden, die materieller oder immaterieller Natur sein können. Aber sind wir nicht die meiste Zeit damit beschäftigt, unsere eigene Unerfülltheit mit anderen Dingen zu kompensieren? Wir drehen uns dabei im Kreis und verpassen das Leben und irgendwie ist auch keine Ende in Sicht. Und ich stelle mir dabei die Frage, ob wir nicht diese Erfüllung im Leben gerade dadurch verhindern, weil wir das, was uns erfüllen könnte, längst aus den Augen verloren haben? Vielleicht könnten wir wissen, was uns wirklich erfüllen würde und uns dem stetig annähern, doch ständig arbeiten wir mit

*Warum nicht den direkten Weg gehen?*

Flickzeug an unserem Leben und sind uns nicht gewahr, nach was unsere Seele wirklich strebt .....

Welche Sehnsucht wartet in unserem Inneren auf Erfüllung?

Es gab immer wieder Zustände des Unbeschwert-Seins und der natürlichen Freude, wo ich diese Erfüllung spüren konnte, die manchmal nur ein Frieden war. Nichts, von dem man hätte Eindrucksvolles erzählen können, weil vielleicht nichts Besonderes passierte, aber doch alles da war.

Ist es dieser Zustand, nach dem wir uns sehnen? Dieser Zustand, in dem nichts zu fehlen scheint ..... wir uns leicht und unbeschwert und zugleich erfüllt fühlen.

Ist es das? Ist es vielleicht nur meine Sehnsucht und nicht deine?

Ist es das, was wir glücklich-sein nennen könnten?

Ich möchte diese Fragen bei dir lassen .....

Vielleicht könnte man die Frage auch von einer anderen Seite anschauen.

Wer würde von sich sagen, NICHT glücklich sein zu wollen?

Und wenn man Menschen fragt, ob sie glücklich sind, wie viele können tatsächlich mit einem klaren JA antworten?

Und wie viele von den Menschen, die sich weniger glücklich fühlen, sind bereit für ihren glücklichen Zustand genau so viel zu tun wie für ihre körperliche Fitness oder genau so viel Zeit aufzuwenden wie für ihren Medienkonsum oder genauso viel Geld zu investieren wie in Urlaub, Auto oder Luxus-Artikel.

Aus meiner Sicht gibt es ein großes Missverhältnis in Bezug auf unser Glücklich-Sein zwischen dem, was wir möglicherweise im Grunde wollen und dem, was wir tun.

Vielleicht wirst du in diesem Moment einwenden wollen, dass es ja auch gar nicht so einfach ist, glücklich zu sein und es fast so etwas wie ein ungelöstes menschliches Rätsel ist.

Möglicherweise denkst du auch, dass es manchen Menschen sehr viel leichter fällt, glücklich zu sein als anderen und daher das Glück sehr ungleichmäßig verteilt ist.

Sicherlich gibt es auch genetische als auch soziologische Faktoren die dazu beitragen, dass es Menschen unterschiedlich leicht fällt, sich glücklich zu fühlen. Doch die Möglichkeit darauf Einfluss zu nehmen ist enorm und in vielen Studien belegt<sup>1</sup>. Glücklich zu werden ist natürlich in der Regel kein Kinderspiel, aber auch kein Hexenwerk, vor allem ist es nicht auf einen bestimmten Personenkreis beschränkt. Um glücklich zu werden bedarf vor allem einer Ausrichtung! In unserem Alltag sind wir meist so beschäftigt, dass wir uns selten genügend Zeit für das einräumen, nachdem wir uns wirklich sehnen.

Vielleicht wirst du auch sagen, Glück ist nur so etwas wie ein flüchtiger Begleiter im Leben, der nie lange verweilt. Ich werde später noch etwas näher darauf eingehen, doch meine ich mit dem Glücklich-Sein gerade nicht das flüchtige und vielleicht

---

<sup>1</sup> Wer hierzu und zu vielen anderen wissenschaftlichen Grundlagen mehr wissen möchte, kann dies u.a. in dem Buch „Glücklich Sein“ von Sonja Lyubomirsky nachlesen

manchmal auch ekstatische Glückserlebnis, sondern vielmehr ein Grundgefühl, mit dem man durch das Leben geht. Ein ständiger Begleiter, der vielleicht mal mehr und mal weniger im Vordergrund, doch immer spürbar ist.

In meinem Leben habe ich lange gebraucht um herauszufinden, was ich im Leben wirklich will. Ich habe Sinn und Erfüllung in Musik und Kunst gesucht als auch in Beziehungen und mir ist dabei aufgefallen, dass ich offensichtlich im Grunde etwas anderes anstrebe und meine Leidenschaften eigentlich nur ein Umweg sind, um das zu erfahren, was meiner inneren Sehnsucht entspricht. Im Grunde wollte ich einfach nur glücklich sein. Musik und Kunst waren hierbei Mittel um Erfüllung erfahren zu können, doch merkte ich auch, dass sie mich auch von dem eigentlichen Ziel mehr ablenken als hinführen. Das ist natürlich nur meine persönliche Erfahrung und möchte es nicht verallgemeinern. Kunst und Musik und vieles andere können für andere Menschen sicherlich ein elementarer Teil für ein erfülltes Dasein sein.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Wege, wie wir im Leben Erfüllung finden können und gleichzeitig kannst du nur deinen einzigartigen Weg gehen.

Doch wer geht diesen Weg? Vielleicht jeder ..... ein bisschen? Es liegt auf der Hand, dass ein „bisschen“ vermutlich zu wenig für ein erfüllendes Leben ist.

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, sich für ein glückliches Leben zu entscheiden, obwohl es so eine naheliegende Entscheidung wäre?

Aus meiner Sicht liegt es daran, weil wir nicht bereit sind, die Dinge in unserem Leben zu verändern, die dafür notwendig wären. Oder kurzum: wir wollen den Preis nicht bezahlen!

Glücklich zu sein hält einige Herausforderungen für uns bereit.

Altbekannte Orte der Sicherheit lösen sich womöglich auf. Wir werden uns vielleicht nicht neu erfinden, aber zumindest neu justieren müssen. Vertraute Dinge werden wir in Frage stellen und vielleicht auch von einigen Menschen und bisher akzeptierten Gewohnheiten trennen. Vieles wird von Zweifel und Ungewissheit begleitet sein. Das kann zu Beginn sehr ungewohnt sein und wird mit der Zeit glücklicherweise zu einem freudigen Spiel, das uns mehr und mehr zum Lachen bringt. Und gleichzeitig werden wir uns ehrlicher im Spiegel anschauen als bisher, unsere Schwächen annehmen und uns vor unserem Schmerz nicht mehr fürchten.

Das ist mit Sicherheit nicht immer leicht! Doch die Leichtigkeit im Schwerem nimmt stetig zu!

Entscheide für dich selbst, ob du den Eindruck hast, dass du in deinem Leben wirklich glücklich werden willst ..... und bereit bist, dafür etwas zu tun.

Was meinst du? Welche Priorität hat es für dich, glücklich zu sein (z. B. Auf einer Skala von 1 – 10)?

Falls das Glücklich-Sein eine innere Sehnsucht von dir ist, möchte ich dir empfehlen, dich klar auf dieses Ziel auszurichten und es nicht in der Schublade der aufgeschobenen Lebensvorsätze verkümmern zu lassen. Ich glaube nicht, dass man auf diesem Weg etwas verlieren könnte, was am Ende noch vermisst werden würde.

## **1.1 Vom Wesen und Sinn des glücklichen Seins**

Was ist Glück? Ist Glück, wenn uns auf unerwartete Weise etwas Schönes zufällt? Sozusagen ein unerwartetes Geschenk

## **2 Was dir helfen kann**

In den Jahren der spirituellen Suche sind mir auf meinem Weg die unterschiedlichsten Themen, Sichtweisen und Standpunkte begegnet. Einige davon waren wie ein schön gefiederter Vogel, der für eine kurze Zeit meine Aufmerksamkeit fesseln konnte und dann wieder entwand. Andere Themen begegneten mir immer wieder und schienen nicht nur für mich, sondern auch für viele andere Wegbegleiter eine essenzielle Bedeutung zu haben. Genau von diesen Themen möchte ich hier schreiben. Dabei habe ich nicht den Anspruch, eine Vollständigkeit in der Darstellung oder die Durchleuchtung sämtlicher Tiefendimensionen zu erreichen. Die Auswahl entspringt letztendlich meinen persönlichen Erfahrungen und die Abfolge der Kapitel ist nicht streng aufeinander aufbauend, doch ergibt die Aneinanderreihung der Kapitel einen gewissen Sinn hinsichtlich möglicher Entwicklungsschritte.

Damit diese Themen nicht nur verstanden, sondern auch erfahren werden können, sind viele Übungen zur eigenen Praxis enthalten, denn das gelesene Wort ergibt aus meiner Sicht nur einen Sinn, wenn es in das eigene Leben integriert werden kann!

Lass uns von hier aus starten .....

## 2.1 Selbstliebe

Egoistisch sind wir nicht deshalb, weil wir uns selber zu sehr lieben, sondern weil wir uns zu wenig lieben. Wenn wir uns beispielsweise im tiefsten Innern ungeliebt fühlen, uns aber um dieses Gefühl nicht kümmern, weil wir es verdrängt haben, dann werden wir bedürftig, gierig, ja süchtig sein nach der Liebe anderer.

*(Safi Nidiaye, Das Tao des Herzens)*

*Alle Liebe dieser Welt ist auf Eigenliebe gebaut.  
Hättest du die gelassen, so hättest du alle Welt  
gelassen.*

*(Meister Eckhart, Mystische Schriften)*

Wenn du die Liebe deines Lebens sehen willst – schau  
in den Spiegel  
(Byron Katie)

Selbstliebe. Was ist das?

Jetzt in diesem Moment, in dem du diese Worte liest, könnte Selbstliebe vielleicht sein, dich ganz auf dieses Buch einzulassen – denn warum hast du dich entschlossen, es zu lesen? Um es nebenbei zu konsumieren und einige kleine Anregungen zu bekommen. Vielleicht ist es dann besser jetzt etwas anderes zu tun – was meinst du, was ist im Moment das beste für dich? Welche Aktivität hätte jetzt die größte Übereinstimmung mit dir?

Selbstliebe braucht vor allem gerichtete Aufmerksamkeit. Es ist ein Zuhören, ein Lauschen zu dir und zu deiner Umgebung. Daraus ergibt sich Verbindung und es fallen Entscheidungen, die im Einklang mit dir und deiner Umwelt sind. In Liebe.

Doch wie fühlt sich dieses Wort für dich an? Nimm dir vielleicht einen kurzen Moment Zeit und versuch dir deine spontanen Assoziationen zu vergegenwärtigen. Wie reagierst du auf dieses Wort? Gehst du innerlich auf Abstand? Öffnet sich etwas in dir? Was macht das Wort mit dir? Genau jetzt in diesem Moment – ohne lange zu überlegen!

---

Vor unserem christlich geprägten kulturellen Hintergrund wird meist die Nächstenliebe sehr betont und die Selbstliebe ist eher verpönt, weil sie einen egoistischen Beigeschmack hat. Der vielleicht bekannteste Satz von Jesus ist: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!“ ([Mk](#) 12,31). Wenn wir das tun würden, wäre sicher schon viel getan. Doch wenn wir uns selbst nicht lieben, welche Liebe können wir dann an unseren Nächsten weitergeben?

Im weiterführenden Sinne bedeutet daher der Satz von Jesus in meinen Augen auch: Liebe dich selbst, damit du diese Liebe deinem Nächsten schenken kannst! Sozusagen den Fackelstab der Liebe weitergeben, wie es Eltern vielleicht bei ihren Kindern tun.

Was ist nun diese Selbstliebe, die in unserer Gesellschaft häufig mit argwöhnischen Blick betrachtet wird?

Selbstliebe erkennt man daran, dass man sich mit allen guten und schlechten Eigenschaften angenommen hat und sich als Person einfach liebt, wie man vielleicht sein eigenes Kind unvoreingenommen liebt, ganz gleich welche Unzulänglichkeiten es mit sich trägt. Diese Liebe kennt keine Konkurrenz, Eifersucht und urteilt nicht. Sie liebt dich selbst völlig unvoreingenommen. Das ist der Unterschied zum Egoismus und zur narzisstischen Selbstliebe.

### **Exkurs Selbstliebe – Narzissmus – Egoismus**

*Weil diese Begriffe schnell durcheinander gebracht werden, möchte ich sie kurz erklären: Der Narzisst sieht sich immer an erster Stelle. Die Liebe zu sich ist wichtiger als alles andere. Er muss immer zuerst mit Liebe bedient werden und wird schnell eifersüchtig. Im Grunde ist er selbstsüchtig und sein Verhalten versucht, eine gefühlte Nichtangenommenheit auszugleichen. Der Egoist neigt dazu, den anderen nicht in seinen Befindlichkeiten zu sehen und seine Interessen über die seines Gegenübers stellen zu wollen. Das hat beides nichts mit Selbstliebe zu tun und wird trotzdem gelegentlich damit verwechselt.*

In der Selbstliebe liebt man einfach nur sich selbst OHNE Vorbehalte und achtet jeden anderen Menschen genauso wie sich selbst. Im günstigsten Fall unterscheidet man in dieser Liebe nicht einmal zwischen ich und du, sondern fühlt den anderen wie sich und handelt einfach nach dem, was in einer Situation notwendig ist. Mit Selbstliebe sorgt man für sich und ist bereit, sich von Menschen oder einer Umgebung zu trennen, die einem nicht guttun. Man ist in der Lage, sich die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und diese mit den Bedürfnissen anderer Menschen abzuwägen. Und es fällt mit Selbstliebe sehr leicht, sich anderen Menschen zu zuwenden, unabhängig von deren vermeintlichen „Fehlern“.

Vielleicht mag dir meine Beschreibung der Selbstliebe ein wenig idealistisch klingen: ja, das ist sie! Aber auch wenn man vielleicht ein Ideal nicht immer erreichen kann, so ist es doch ein hervorragender Kompass!

Ich hoffe, der Begriff ist für dich verständlich geworden. Falls du dich immer noch schwer mit dem Begriff tust, ersetze ihn vielleicht im Moment noch durch Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstwertschätzung, Selbstempathie oder etwas Vergleichbares. In meinen Augen beschreiben diese zuletzt genannten Begriffe etwas wie Vorstufen zur Selbstliebe.

Wieso schreibe ich hier über Selbstliebe? Warum ist es mir ein Bedürfnis, dir das näher bringen? Es liegt einfach daran, weil die Fähigkeit zur Selbstliebe entscheidend dafür ist, ob wir glücklich werden oder nicht! Wenn du dir keine Selbstliebe entgegenbringst, wie willst du dich dann anderen Menschen liebevoll zuwenden? Und wenn du eine Neigung in dir hast, anderen deine Liebe geben zu wollen, aber die Liebe zu dir nicht stark ausgebildet bist, wie schnell bist du dann erschöpft vom unablässigen Geben? Wenn du keine Selbstliebe hast, wie willst du dich selbst respektieren, wenn du von anderen Menschen angefeindet wirst? Wie willst du dann für deine Werte eintreten? Wie willst du gesunde und gleichberechtigte Beziehungen eingehen? Wenn du wenig Selbstliebe hast, kannst du dich dann angstfrei zu dem Menschen weiterentwickeln, der du bist?

Sicherlich könnte man sich hier noch viele ähnliche Fragen zu stellen, um der Selbstliebe ein wenig auf die Spur zu kommen.

Ich möchte dazu ein bildhaftes Beispiel machen: Stell dir vor, du würdest dir ein Haus bauen, in dem deine Seele wohnen und glücklich werden soll. Jedes Haus braucht ein Fundament, das es trägt. Auf dem du die Steine setzen und es in jeder Richtung ausgestalten kannst. Was ist, wenn die Erde ein wenig bebzt oder ein heftiges Unwetter naht? Wie schnell kommt das Haus ins

Schwanken, wenn das Fundament nicht wirklich stabil ist! Die Selbstliebe ist ein ganz wesentlicher Teil dieses Fundaments. Sie gibt Stabilität, Halt und Frieden.

Wenn deine Selbstliebe nicht weit entwickelt ist, wird dich schon ein kleiner Wind leicht ins Straucheln bringen und Teile von deinem Haus werden leicht abbröckeln, sodass du die meiste Zeit damit verbringst, das Eingestürzte wieder aufzubauen. Wenn die Selbstliebe aber sehr stark ist, hast du eine gute Grundlage trotz aller Hindernisse und Wirbelstürme, die das Leben so mit sich bringt, an deinem Haus immer weiterzubauen.

Es ist immer eine gute Investition das Fundament zu stärken, gerade wenn dein Haus vielleicht ein Schloss werden soll! Und von der anderen Seite betrachtet, möchte ich sagen: Wer ein starkes Fundament der Selbstliebe in sich trägt, der traut sich zu, sein Selbst im Leben zu verwirklichen.

Den Wert der Selbstliebe kannst du in deinem Leben vielleicht am besten erkennen, wenn sie weitgehend fehlt. Wenn du dich selbst nicht gut annehmen kannst, wie du bist, wird dich immer das Gefühl umschleichen, nicht gut genug zu sein, versagen zu können und vielleicht wirst du dieses Gefühl auch auf dein Umfeld und die Welt projizieren. Dann sind die anderen Menschen nicht richtig und die Welt ist die meiste Zeit schlecht. Im Grunde lebst du ohne Selbstliebe im ständigen Selbst- und Weltzweifel. Vertrauen kannst du dann natürlich nirgends finden. Es braucht daher nicht viel Fantasie, um sich vorzustellen, wie mangelnde Selbstliebe dich in deinem Leben auf allen Ebenen ausbremsen kann. Umgekehrt ist es sicherlich genauso ersichtlich, dass die befreiende Kraft der Selbstliebe, dein Leben sehr leicht gelingen lässt, weil deine Angst schwindet und Gelassenheit zu deinem ständigen Begleiter wird.

Selbstliebe macht uns unabhängig, weil wir nicht mehr die Anerkennung und Liebe anderer Menschen erhaschen wollen.

Dadurch können wir klarer entscheiden, denn mögliche Ablehnung und Scheitern erzeugt keine Angst mehr bei uns.

*Letztendlich gründet alle Liebe auf unserer Selbstliebe und ist in ihrem Ursprung die Liebe zu Gott, dem Universum oder wie du die höhere Instanz in unserem Leben nennen möchtest.*

Ein schönes Bild, was gut entwickelte Selbstliebe mit dir macht, ist vielleicht dieses:

Stell dir vor, du hättest in deinem Innern ein Fass mit Selbstliebe. Wenn das Fass mit Selbstliebe voll ist, wo willst du dann mit der Liebe hin, wenn es überläuft ....? Die Liebe kann nur zu deinen Nächsten fließen und du kannst es nicht steuern. Es geschieht, weil es nicht aufzuhalten ist und es geschieht absichtslos ohne Bedingungen. Wenn das Fass mit Selbstliebe aber nur halb gefüllt oder ziemlich leer ist, ist es dann nicht wirklich anstrengend anderen Menschen noch etwas von deiner Liebe abzugeben? Und ist man bereit, von seiner Liebe etwas her zu schenken, wenn man dafür keine zurückbekommt? Das überlegt man sich gut. Da wird man schnell eng mit der Liebe. Da verfolgt man schnell (und meist unbewusst) Ziele, damit man nicht zu kurz kommt.

Vielleicht kennst du das, wenn du verliebt bist: Du möchtest nicht nur deine(n) Liebste(n) umarmen, sondern hast soviel Liebe in dir, dass du am liebsten die ganze Welt umarmen möchtest? Das ist ein gutes Beispiel dafür, wenn das innere Fass der Liebe gerade überläuft.

Wenn du der Selbstliebe auf die Spur kommen willst, frag dich vielleicht folgendes und lass dir Zeit diese Fragen zu beantworten:

Kennst du einen Menschen, von dem meinst, dass er sich wirklich gut selbst lieben kann (ohne in Egoismus oder Narzissmus zu verfallen)? Hast du den Eindruck, er gehört zu

den glücklicheren Menschen auf der Welt?

Ist dir schon einmal ein Mensch begegnet, der sich innerlich ablehnt und gleichzeitig glücklich ist?

Bist du glücklich im Verliebt-Sein, weil du dich dann selbst geliebt fühlst?

Liebst du dich selbst mit allen Stärken und Schwächen?

Wie würde dein Leben aussehen, wenn du voller Selbstliebe wärst? Wie viele Konflikte hättest du dann noch? Wie würdest du mit den verbleibenden Konflikten umgehen können?

Wie würdest du dich fühlen, wenn du nur halb so viel Selbstliebe hättest, als du jetzt hast?

Würdest du mir zustimmen, wenn ich sage, Selbstliebe hat einen ganz entscheidenden Anteil daran, glücklich zu werden und anderen Menschen wohlwollend gegenüberzutreten?

Wenn du die letzte Frage mit „JA“ beantwortet hast, möchte ich fragen, warum tun wir uns so schwer damit, uns selbst vollständig zu lieben? Wieso ist das, was uns so sehr hilft und so natürlich ist, gleichermaßen für sehr viele Menschen nicht leicht umzusetzen?

Möglicherweise gibt es hierzu verschiedene Antworten. Sicherlich können wir uns nicht so gut leiden, geschweige denn lieben, wenn wir in unserer Kindheit das Gefühl hatten, nur dann geliebt zu werden, wenn wir den Vorstellungen unserer Eltern entsprachen. Welchen Ausdruck das bei uns findet, hängt natürlich auch von unserer genetischen Veranlagung bzw. unserem Karma ab. Auch der innere Drang sich mit anderen zu vergleichen, führt sehr zielgerichtet dazu, der Selbstliebe wenig Chancen zu geben, sich natürlich in uns entfalten zu können.

Am Ende steht meist der Zweifel und die Angst nicht gut genug

zu sein. Manchmal auch das Gegenteil, wenn wir glauben, wir wären ganz großartig und irgendwie doch besser als die Anderen. Das sind zwei Seiten derselben Medaille.

Jeder kann für sich ergründen, was bei ihm vielleicht der Auslöser war, sich nicht oder nicht vollständig selbst lieben zu können. Das kann helfen, weil es dir die Möglichkeit gibt, z. B. Glaubenssätze aufzuspüren und dich anschließend davon zu befreien (dazu habe ich einige Übungen in Kap. 2.3.4 aufgeschrieben).

Trotzdem ist es aus meiner Sicht unerlässlich, sich auch selbst lieben zu lernen! Denn sich als *ganz gut* zu empfinden, heißt nicht, dass man sich bereits liebt mit Allem, was man mit sich trägt, also das anscheinend Gute wie das vermeintlich Schlechte.

Vielleicht wirst du dich gerade fragen, warum du all deine schlechten Seiten auch annehmen und lieben solltest, wo es doch so viel besser wäre, diese einfach nicht mehr zu haben! Und besteht nicht die Gefahr, dass wir vollkommen unkritisch mit uns werden, wenn wir versuchen, das Gute wie das Schlechte in uns liebend anzunehmen?

Erst wenn du dich liebend angenommen hast, kannst du dich von deinen leidvollen Aspekten befreien. Klingt das paradox für dich? Ich möchte es so sagen: Solange du etwas von dir nicht (wahr)haben willst, wirst du es unbewusst festhalten oder verdrängen wollen. Es klebt dir an den Fersen. Was du verstößt, kannst du nur kurzzeitig in einen Bereich verbannen, den du nicht anschauen musst oder du benennst deinen Schatten einfach in etwas um, mit dem du ganz gut leben kannst. Trotzdem bleiben seine Leid verursachenden Eigenschaften erhalten. Erst wenn du dich voll und ganz anerkannt mit allem, was du mit dir trägst, kann es gelingen, dich mit dir und all deinen Licht- und Schattenseiten zu entspannen. Dann kannst

du dich ganz lieben, als der Mensch, der du bist und der, der von seinen Schatten weiß und der sich seiner Verantwortung bewusst ist.

Ganz gleich, ob du im einen Moment versagst und im anderen Moment dich wahrhaftig einzubringen vermagst, ob du für dein Tun verachtet wirst oder Erfolg einheimst, du bleibst dir liebevoll zugewandt. Das ist Selbstliebe. Und wenn du entdeckst, wer du wirklich bist, hinter all deinen Fassaden und Erscheinungen, wird es dir um so leichter fallen.

Im Grunde ist es eine Art von seelischer Tiefenentspannung. Das Verhältnis zu deinen leidvollen Mustern entspannt sich wortwörtlich, dann können die leidvollen Muster gehen, wenn sie nicht mehr gebraucht werden, weil du lebenswertere Alternativen gefunden hast. Wenn du bloß versuchst, sie zu verstoßen, bleibt die Anspannung erhalten und sie kommen immer wieder zu dir zurück.

Ich möchte dir das an einem Beispiel erklären. Nehmen wir an, du hast einen Anteil in dir, der sich minderwertig fühlt. Immer, wenn sich dieser Anteil zeigt, wirst du versuchen diesen Minderwert zu verstecken, umzubenennen oder anderweitig von dir fernzuhalten. Da er aber ein Teil von dir ist, wirst du ihm immer wieder begegnen. Er ist einfach da. Weil du ihn aber nicht bei dir dulden möchtest, entsteht eine Spannung in dir. Die Realität kämpft gegen den Wunsch. In diesem Kampf ist es aber nicht oder nur sehr schwer möglich, mit dem Minderwert zu arbeiten und dich auf diesem Wege von ihm zu befreien. Immer wenn du denkst, er sollte jetzt doch endlich weg sein, hältst du die Spannung, den Kampf und deine Ablehnung am Leben. Wenn du einen inneren Anteil von dir ablehnst, wird es die Überlebenskraft dieses Anteils jedoch stärken, denn auf einer tieferen Ebene ist dieser Anteil dir zugehörig und will seinen Platz nicht aufgeben. Der erste Schritt zur Loslösung geschieht

durch die bedingungslose Annahme dieses Anteils. Ohne Verurteilung oder Bewertung. Als dir zurzeit zugehörig. Blicke auf diesen Anteil wie ein Vater oder eine Mutter auf ihr Kind schaut. Wohlwollend. Dann wirst du merken wie sich das Verhältnis entspannt. Erst wenn du vollständig entspannt und wohlwollend mit diesem Anteil bist, kannst du den nächsten Schritt gehen. Wenn er dann noch notwendig ist.

Echte (Selbst-)Liebe zeichnet sich dadurch aus, dass sie nicht unterscheidet – sie liebt einfach und fragt nicht. Sie trennt keine Anteile ab, sondern liebt immer den ganzen Menschen.

Wenn wir uns selbst lieben, hören wir nicht auf, uns zu hinterfragen. Mit Selbstliebe wird es uns so viel leichter fallen, die Augen vor unseren Schattenseiten nicht zu verschließen, sondern sie vollständig zu erkennen, anzunehmen, falls notwendig an ihnen zu arbeiten und sie dann loszulassen.

Aufs wesentliche fokussiert möchte ich es vielleicht so ausdrücken:

*Der Weg ist die Befreiung von dem, was dich noch in ungesunden Mustern gefangen hält. Selbstliebe ist wie ein stabiler Untergrund, der dich leichter auf diesem Weg gehen lässt. Selbstliebe trägt dich und wenn sie überströmt, vermehrt sie die Liebe in deinem Umfeld!*

Vielleicht fragst du dich, wie du etwas für deine Selbstliebe tun kannst? Denn was hilft es, darüber etwas zu wissen, wenn diese Liebe nur im geringen Maße verwirklicht ist. Jeder Mensch besitzt ein bestimmtes Maß an Selbstliebe, die sich vergrößern kann. Dies ist bis zu einem Punkt möglich, an dem du von aufrichtiger Selbstliebe vollständig durchdrungen bist. Mehr ist weder möglich, noch nötig.

Häufig ist es nicht damit getan sich vorzunehmen, sich selbst zu lieben. Die allermeisten Menschen haben unbewusst Muster

erlernt, die die Selbstliebe blockieren. Deshalb ist es hilfreich, diese Muster zu erkennen und gleichzeitig zu lernen, wie man sich selbst-liebend begegnen kann.

Wie du deinen eigenen Mustern auf die Schliche kommst, habe ich in den Kapiteln 2.2 und 2.3 versucht zu beschreiben. Deshalb möchte ich dir nachfolgend einige Übungen nahe bringen, mit denen du deine Selbstliebe stärken kannst.

Diese Übungen sind sehr unterschiedlich und je nachdem wie viel Selbstliebe du bereits mitbringst und wie du konditioniert bist, werden die Übungen nicht gleichermaßen für dich geeignet sein.

### **Herzmeditation**

Die Herzmeditation ist eine wunderbare einfache Form, wie du die Selbstliebe in wenigen Minuten jederzeit stärken kannst. Es gibt hierzu verschiedene Formen, eine Möglichkeit möchte ich dir hier verkürzt vorstellen. Sicherlich wirst du auch viele andere Varianten im Internet, Büchern oder auf CD finden. Wähle einfach die, mit der du dich am besten genährt fühlst. Das Prinzip ist sehr einfach:

Du gehst zunächst in einen meditativen Zustand der inneren Ruhe. Nimm dir Zeit dazu und wenn du dort angekommen bist, konzentrierst du deine Wahrnehmung auf dein Herz und die Liebe, die darin wohnt. Nun stellst du dir vor, wie die Liebe aus deinem Herz in deinen Körper fließt. Es ist meist ein sanfter Strom, der durch jede Körperzelle gleitet. Lass dich von diesem Strom erfassen und nimm dir Zeit dafür, ganz in dieser Liebe aufzugehen. Versuch es nicht zu „machen“, sondern geh mit dem was kommt. Vielleicht treten Widerstände auf. Versuche sie nicht beiseite zu drücken, sondern warte geduldig bis sie gehen. Konzentriere dich einfach weiter auf die Liebe deines Herzens.

Mit jedem Einatmen schöpfst du liebende Energie in dein Herz und mit jedem Ausatmen lässt du diese Energie noch tiefer in deinen Körper verströmen. Vielleicht nimmst du dabei auch Bilder oder Gerüche wahr. Vielleicht hilft es dir auch deine Hand auf das Herz zu legen.

Verweile einige Zeit in diesem Zustand der Selbstliebe. Bleib in einem Zustand der sich für dich natürlich, dir zugehörig anfühlt. Danke, falls es sich für dich richtig anfühlt, am Ende Gott (oder wie du deine Höhere Instanz nennen möchtest) für diese Erfahrung.

Versuch nicht schnell zur „totalen“ Selbstliebe zu kommen. Viel hilfreicher ist es, wenn deine Selbstliebe „organisch“ wachsen kann und dir damit mehr und mehr eine stabile Basis verleiht.

#### **Exkurs** *Wenn die Liebe nicht zum Fließen kommt*

*Falls du bei dieser Übung merkst, dass es dir schwerfällt, diese Liebe zu dir selbst fließen zu lassen, dann kannst du übergangsweise diese Liebe einem anderen Menschen (oder einer Gruppe oder Wesenheit) zufließen lassen, der dir diese Liebe während der Meditation ständig (vielleicht durch eine Art Schlauch oder Lichtstrahl) zurückgibt. Die Liebe läuft dann sozusagen im Kreis. Anschließend versuchst du immer eine kleine Menge der Liebe aus deinem Herzen dir direkt zukommen zu lassen und steigertest nach und nach diesen Anteil in einer Weise, dass du diese Liebe auch wohlwollend annehmen kannst.*

#### **Affirmations-Übung**

Diese Übung muss man nicht zwingend vor einem Spiegel machen, aber es ist sehr hilfreich, wenn man sich dabei in die Augen sieht. Daran kannst du leichter erkennen, ob du das glaubst, was du aussprichst.

Schreib dir auf einen Zettel, was deine Freunde und liebsten Menschen positives über dich sagen würden oder gesagt haben. Stell dich vor einen Spiegel und vergegenwärtige dir, wie jeder einzelne deiner liebsten Menschen nach vorne tritt und diese positive Eigenschaft benennt. Dann sprichst du diese Eigenschaften in der Ich-Form aus (Ich bin schön, ich bin stark, ich bin mitfühlend ....).

Am Ende sagst du dann: „Ich liebe mich, wie ich bin.“

Du solltest dies zunächst regelmäßig machen und wenn es innerlich gefestigt ist, kannst du nach einer bestimmten Zeit einfach im Augenkontakt mit dir sagen: „Ich liebe mich, wie ich bin.“ Am Anfang wäre es gut, sich das zumindest jeden Morgen und jeden Abend zu sagen.

Wenn du einen Widerstand wahrnimmst bei dem Satz: „Ich liebe mich, wie ich bin“, kannst du einen dir besser entsprechenden Satz wählen, z. B.: „Ich bin okay!“, oder „Ich nehme mich an, so wie ich bin“, oder „So wie ich bin, bin ich gut“. Achte vor allem darauf, dass du den Satz aufrichtig aussprechen kannst. Vielleicht kannst du nach einer Weile den Satz verändern und nach und nach eine noch liebevollere Form finden, die sich für dich stimmig anfühlt.

Wenn du dich darin sehr gefestigt fühlst, kannst du neben deinen Stärken auch die Schwächen benennen oder benennen lassen, in dem du dir überlegst, was dir alles schon vorgeworfen wurde oder was du dir selbst vorwirfst.

Am Ende sagst du dann: „Ich liebe mich, wie ich bin. Mit meinen Stärken und Schwächen.“

Wahrscheinlich wirst du da an einen Punkt kommen, wo du mit Schwächen konfrontiert wirst, die du dir nicht verzeihen kannst und dann wird es dir sehr schwerfallen zu sagen, dass du dich liebst. In diesem Fall würde ich dir empfehlen, zuerst dir diese

„Schwächen“ zu vergeben. Dazu habe ich etwas in Kap. 2.5 geschrieben und hoffe, das kann dir weiter helfen. Es ist von sehr großer Bedeutung, sich alles zu vergeben, um in der Selbstliebe ankommen zu können. Erst wenn wir aufhören zu glauben, wir seien schuldig und minderwertig, können wir uns der Selbstliebe vollständig öffnen. Wir müssen uns erlauben, versagen zu dürfen und wissen, dass wir Lernende sind.

Oder noch einfacher gesagt: *Wir müssen Fehler machen, damit wir lernen können!*

Es gibt nichts Schlimmes an einem Fehler, außer ggf. seine konkrete Wirkung auf uns oder andere. Dieser Realität müssen wir uns stellen. Der wesentlichste Fehler, den wir tatsächlich begehen können, besteht darin, uns weiterhin abzulehnen.

### **Sich selbst im Alltag ehren und achten**

Eine sehr praktische Form der gelebten Selbstliebe ist es, sich im Alltag zu achten, zu ehren und zu lieben.

Hierzu könnte ich jetzt eine lange Aufzählung anfügen, möchte mich aber lieber auf den Kern konzentrieren. Ganz wesentlich ist es, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und diese zu achten! Sich selbst die Ehre dadurch zu geben, diese Bedürfnisse sich auch zu erfüllen. Grenzen ändern gegenüber zu setzen und die Einhaltung dieser Grenzen zu fordern. Seinen Körper zu lieben und es ihm wohl ergehen zu lassen. Der seelischen Entfaltung den Raum zu schenken, den du brauchst.

Wie schnell vergessen wir unsere Selbstliebe, wenn wir im Konflikt der Abwägung mit anderen Interessen sind? Wir sollten immer bereit sein, die eigenen Bedürfnisse uns bewusst zu machen und auszusprechen. Erst dann sollten wir abwägen, wie wir in einer Situation handeln.

Im praktischen Sinne kann das bedeuten, sich etwas zu gönnen, was wir uns meist verwehren, Nein-zu-Sagen, wenn wir kein Einverständnis bei uns wahrnehmen können oder uns einfach die Zeit zu nehmen, die wir brauchen, auch wenn es nicht mit dem Zeitschema anderer Menschen übereinstimmt. Sicherlich wirst du in deinem Alltag ein Vielzahl von Möglichkeiten finden können.

## **Die Frage**

Um dich immer wieder mit deiner Selbstliebe in Kontakt zu bringen, kannst du dich mit kraftvollen Fragen daran erinnern.

Eine besonders kraftvolle Frage ist: Was würde ein sich selbst liebender Mensch jetzt tun?<sup>2</sup>

Diese Frage möchte ich jedem empfehlen, weil man an dieser Frage sehr wachsen kann. Nicht immer wird spontan eine Antwort kommen, doch du kannst mit dieser Frage immer in einem auf Selbstliebe ausgerichteten Kontakt mit deinem zukünftigen Ich sein. In dieser Verbindung wird etwas in dir zu arbeiten beginnen ....

Wenn man über die Frage der Selbstliebe hinausgehen möchte, kann man sich auch Fragen: Was würde ein Gott-liebender Mensch jetzt tun?

Letztendlich geht es nicht darum, dich als Persönlichkeit lieben zu lernen – das ist nur ein Baustein zur wahren SELBST-LIEBE. Dieser Baustein ist auf dem mystischen Weg nur eine Hilfe, sein SELBST und damit seinen göttlichen Kern zu verwirklichen. Deshalb ist für manche Menschen die Selbstliebe nichts

---

<sup>2</sup> Diese Frage wurde meines Wissens durch Teal Swan in Form von „What would someone who love themselves do?“ entwickelt und sie hat hierzu verschiedene Bücher veröffentlicht.

anderes als die Liebe zu Gott ....

## **DANKEN**

Vielleicht mag es etwas unverständlich anmuten, warum Danken für die Selbstliebe förderlich sein kann. Für mich ist es vielleicht die einfachste Form der Selbstliebe. Deswegen möchte ich dich einladen, im Alltag immer wieder für all das dankbar zu sein, was du jeden Tag vom Leben geschenkt bekommst. Schau, was es mit dir macht und vielleicht wirst du genauso überrascht sein wie ich.

## **Konflikte lösen mit Selbstliebe**

Eine persönliche Erfahrung möchte ich mit dir teilen, die sich auf die Wirkung der Selbstliebe in Konfliktsituationen bezieht. Wenn du in einem persönlichen Konflikt mit einem anderen Menschen stehst, indem du dich nicht gesehen, missachtet, ungerecht behandelt oder abgewiesen fühlst, dann schau dir diesen Konflikt an und nimm deine Gedanken dazu wahr. Sei ehrlich mit dir, falls deine Gedanken sehr bewertend sind und deine Lösungen einen „destruktiven“ Beigeschmack haben. Lass es einfach so stehen.

Dann gib dir viel Selbstliebe und warte ab, bis deine Selbstliebe ein Niveau erreicht hat, indem du dich mit allen Stärken und Schwächen annehmen kannst. Vergib dir deine Fehler in diesem Konflikt (und vielleicht auch die deines Gegenübers) und schau noch einmal auf die Situation. Welche Unterschiede nimmst du jetzt wahr?

Vielleicht magst du diese Beobachtung wiederholen. Welche Schlüsse ziehst du daraus?

Wenn du dich dafür entscheidest, diese o. g. Erfahrung mit der Selbstliebe in Konfliktsituationen zu machen, dann notiere deine Beobachtungen vielleicht hier, um das Erlebte dir zu vergegenwärtigen. Das reine Lesen „über“ die Dinge, die ich hier beschreibe, ist soviel weniger hilfreich als wenn du konkrete Erfahrungen machst. Deswegen wirst du immer wieder auf solche Aufforderungen in diesem Buch treffen.

## **2.2 Gefühle fühlen und innehalten**

Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden,  
was wir erleben, macht unser Schicksal aus.  
(Marie von Ebner-Eschenbach)

Wenn wir uns aufmerksam beobachten, können wir erkennen, dass zwei Aktivitäten eigentlich ununterbrochen bei uns ablaufen: Das eine ist das DENKEN und das andere das FÜHLEN. Beides kann eine sehr große Macht in uns entwickeln und es ist sehr fatal, wenn wir diese Aktivitäten, wie wir es die meiste Zeit tun, nur unbewusst ablaufen lassen. Wir werden dann von Instanzen regiert, die für sich genommen kein Bewusstsein haben. Doch manchmal halten wir das, was wir denken und fühlen, für etwas, dessen wir uns bewusst sind und meinen gleichzeitig, wir müssten uns danach richten. Im Ergebnis agieren wir die meiste Zeit unseres Lebens unsere unbewussten Gedanken und Gefühle aus. In diesem Zustand erleben wir uns jedoch selbst als bewusst handelnde Person. Doch wer handelt, wenn unser Bewusstsein dabei schläft?

Erst wenn wir durchschaut haben, dass Gedanken nur Gedanken und Gefühle nur Gefühle sind, können wir mit ihnen bewusst umgehen und sie entsprechend ihrer Möglichkeiten auch nutzen. So können wir uns aus dieser „Fremdbestimmung“ lösen.

### **2.2.1 Was wir aus unseren Gefühlen machen**

Sicher kannst du dich erinnern, wie es sich angefühlt hat, als du das letzte Mal ein starkes Gefühl von Wut, Neid, Eifersucht oder Hass in dir gespürt hast. Vielleicht hat es sich vollständig in dir ausgebreitet und du hast möglicherweise damit gerungen, wie

stark du es momentan ausleben bzw. aushalten kannst. Möglicherweise hast du es so empfunden, als ob dieses Gefühl dich zu steuern scheint und deine Gedanken sich wie von selbst diesem Gefühl ergeben. Letztendlich war vermutlich auch dein Handeln einzig das Resultat von diesem Gefühl.

Ich denke, jeder kennt das. Gefühle haben eine große Kraft und können uns zu sehr viel verleiten. Was haben Gefühle in deinem Leben schon alles bewirkt als du wütend, aggressiv, frustriert, oder auch liebevoll, dankbar, gelassen warst? Durch unsere Gefühle erleben wir die größten Hochgefühle und schlimmsten Phasen in unserem Leben. Manchmal jagen wir den Hochgefühlen hinterher und versuchen die schwerlich zu ertragenden Gefühle zu vermeiden. Nicht selten finden wir uns in Gefühlsdramen wieder, deren Ursprung uns im Nachhinein idiotisch anmutet. Viele schmerzhaft Erfahrungen, durch die wir gegangen sind, können Bände davon füllen.

Deshalb stellt sich die Frage, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen können, damit sie ein lebendiger Teil von uns werden und uns nicht mehr als Grund von sinnlosen und zumeist schmerzhaften Dramen begegnen müssen?

Gefühle erscheinen uns oft als schwer beherrschbar und irrational. Deshalb fragt sich der ein oder andere vielleicht, ob Gefühle an sich gut oder doch eher schlecht sind oder es sogar gute und schlechte Gefühle gibt. Sollen wir die guten Gefühle fördern und die schlechten unterdrücken? Oder alle Gefühle gerade so, wie sie kommen, völlig ausleben?

Was meinst du? Welche Erfahrungen hast du gemacht? Eine eindeutige Antwort zum Umgang mit Gefühlen scheint nicht einfach zu sein.

Vielleicht hilft es sich zunächst zu vergegenwärtigen, was ein Gefühl überhaupt ist.

***Ich sehe Gefühle als einen körperlich-seelischen Resonanzboden an, der uns offenbart, mit welcher spontanen archaischen Reaktion wir einer äußeren oder inneren Einwirkung begegnen.***

***Gefühle bringen uns dadurch mit unserem authentischen inneren Seinszustand in Kontakt. Das alleine ist sehr wertvoll, weil darin meist mehr Wahrheit über uns enthalten ist als in den Gedanken, die wir uns machen.***

Sicherlich kann man Gefühle auch anders definieren und es gibt viele Möglichkeiten sie von ganz unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Von vielleicht noch wesentlicher Bedeutung ist allerdings, was sie mit uns machen, wenn wir sie ausleben oder unterdrücken.

Wenn du dich vor deinen Gefühlen nicht verschließt, verleihen sie dir Authentizität. Du stehst zu dir und zu dem, was in deinem Inneren lebendig ist! Wenn du deine Gefühle unterdrückst, wirst du als emotional nicht verbunden wahrgenommen. Das schafft Misstrauen bei anderen, weil du deine Gefühle (auch unbewusst) verheimlichst. Und es schwächt dich, weil du diese Ressource in diesem Moment von dir abgeschnitten hast und viel Energie brauchst um den Schein zu wahren.

Wenn du deine Gefühle einfach nur ungehemmt auslebst und besonders, wenn du es z. B. mit Anschuldigungen oder Beleidigungen verbindest, wirst du Grenzen anderer Menschen überschreiten und deren Befindlichkeiten nicht ausreichend achten können.

Es erscheint wie ein Dilemma sowohl das Unterdrücken von Gefühlen als auch das ungehemmte Ausleben ist in vielen Situationen keine sinnvolle Reaktion. Lass uns deswegen noch einmal näher hinschauen, welche Möglichkeiten wir haben mit unseren Gefühlen umzugehen.

Über Gefühle zeigst du, in welcher Verfassung du gerade bist. Deine innere Lebendigkeit wird für andere Menschen sicht- und erlebbar. Du kommst in inneren Kontakt mit dir und mit Anderen.

Weil unsere Gefühle ein elementarer Bestandteil unseres menschlichen Daseins sind, ist es gut, um sie zu wissen. Dafür müssen wir bereit sein, sie zu fühlen.

Gefühle zu fühlen, klingt zunächst sehr einfach, beinahe banal. Aber woher kommen unsere Probleme mit unseren Gefühlen? Aus meiner Sicht vor allem daher, dass wir genau dieses einfache Gefühle-fühlen nicht tun, sondern daraus etwas sehr Kompliziertes machen.

### 1. Wir verbinden unsere Gefühle mit einer Geschichte

Wer kennt das nicht? Wir fühlen uns von jemanden enttäuscht und suchen einen Schuldigen. Wir sind wütend und greifen jemanden (verbal oder körperlich) an. Wir sind neidisch und denken schlecht über jemanden.

Warum fragen wir uns eigentlich nicht in solchen Momenten, was dieses Gefühl mir eigentlich sagen will?

Ich bin enttäuscht, weil ich so große Erwartungen habe. Ich bin wütend, weil mich die Situation überfordert und ich mich angegriffen fühle. Ich bin neidisch, weil ich mich selbst nicht wertschätze.

Wie würde sich eine Situation wohl entwickeln, wenn wir in solchen Momenten einfach ehrlich mit unseren Gefühlen wären und keine Geschichte daraus kreieren würden?

Und vielleicht auch genau das kommunizieren: „Ich fühle mich enttäuscht! Ich spüre so viel Wut in mir! Ich bin so neidisch auf deinen Erfolg – den hätte ich auch gern!“ Wäre dann nicht alles

so viel leichter? Einfach bei dem Gefühl zu bleiben, das in uns lebendig ist, ohne uns oder anderen Menschen Vorhaltungen zu machen. Wäre das eine Möglichkeit?

## 2. Wir bewerten unsere Gefühle

Kaum zeigt sich ein Gefühl, kommt die Gefühlspolizei wie aus dem Nichts und stellt komische Fragen wie: „Aggression, bist du ein gutes oder schlechtes Gefühl? Verpiss dich, du hast in meinem unschuldigen Selbstbild keinen Platz mehr! Und du, Traurigkeit, kannst du dich nicht einmal zusammenreißen? Ich will gefälligst stark sein. Hey Liebe, ja dich nehme ich gerne! Mit dir kann ich mich gut schmücken, dann finden mich alle gut ....“

Oder so ähnlich..... :)

Häufig werden bestimmte Gefühle als positiv und andere negativ wahrgenommen. Aus meiner Sicht gibt es keine positiven oder negativen Gefühle, sondern jedes Gefühl hat seinen Platz und seinen Sinn im Leben. Bei den sogenannten positiven Gefühlen (Liebe, Freude, Ausgelassenheit, Dankbarkeit...) fällt es uns leicht, das zu glauben. Bei den Gefühlen, die uns immer wieder Probleme bereiten, hadern wir damit, ob unsere Wut, unser Hass oder unsere Aggression einen Platz haben dürfen. Nehmen wir z. B. die Aggression, der selten etwas Gutes nachgesagt wird. In manchen Situationen kann auch dieses sogenannte negative Gefühl genau richtig und angebracht sein (z. B. wenn wir uns akut verteidigen und/oder vielleicht einen Schwächeren schützen wollen). Nicht das Gefühl kann richtig oder falsch sein, sondern nur die Handlung kann sich im Nachhinein als mehr oder minder situationsgerecht erweisen. Das Gefühl ist immer einfach so, wie es ist!

Viel wichtiger als unsere Gefühle zu bewerten ist es, uns zu fragen, warum wir uns aggressiv, wütend, frustriert oder freudig

erregt fühlen? Was ist der Auslöser? Auf was reagieren wir gerade? Wenn wir das herausfinden, ist es so viel einfacher, uns nicht mehr von unseren Gefühlen vereinnahmen zu lassen. Auf diese Weise können wir unser Gefühl fühlen und gleichzeitig betrachten.

### 3. Wir unterdrücken unsere Gefühle

Wenn Gefühle sich in uns bemerkbar machen, die wir uns verbieten, werden diese Gefühle in einen Bereich verbannt, der sie äußerlich kaum sichtbar werden lässt und manchmal werden diese Gefühle auch für uns weitaus weniger fühlbar. Es ist dann wie in einem Kochtopf: Der Deckel ist zwar auf dem Topf, doch der Druck so hoch, dass die Suppe am Rand ständig überkocht. Beim Unterdrücken von Gefühlen (z. B. unterdrückter Wut) verbrauchen wir viel Energie und die Gefühle, die sich nicht entladen können, arbeiten ununterbrochen in unserem Innern weiter. Das hat körperliche und seelische Reaktionen zur Folge, die beide ungesund sind. Gleichsam ist das für unser Umfeld sichtbar, denn das Gefühl findet immer einen Weg, sich einen Ausdruck zu verschaffen. Häufig wird dieser Ausdruck von der Umwelt nicht vollständig verstanden oder erscheint urplötzlich in einem anderen Zusammenhang. Zum Beispiel verlassen wir vielleicht morgens nach einem Streit mit unterdrückter Wut unser Haus und blaffen später einen Kollegen, den Busfahrer oder jemand anderen wegen einer vermeintlichen „Kleinigkeit“ an.

### 4. Wir identifizieren uns mit unseren Gefühlen

Manche Menschen haben eine auffällige Neigung sich sehr mit ihren Gefühlen zu identifizieren und sich auch gerne auf die eigenen Gefühle zu berufen. Sätze beginnen dann manchmal

mit: „Mein Gefühl ist aber ... .“ Ein Gefühl ist erst mal ein Gefühl und keine intuitiv erkannte Wahrheit! Und in einem Gefühl steckt nicht mehr Wahrheit als in einem Gedanken. Es ist einfach nur ein Gefühl. Wir sollten in jedem Fall unser Gefühl wahrnehmen und erkennen, in welcher Verfassung wir uns befinden. Dadurch sind wir einen wesentlichen Schritt weiter. Manchmal hält uns eine Angst aus der Kindheit davon ab, ungefährliche Dinge zu tun, nur weil wir fürchten, es würde wieder etwas Ähnliches wie damals geschehen. Manche Menschen sind sehr verleitet, ihre momentanen Gefühle über alles andere zu stellen und sind dadurch nicht mehr in der Lage, die Befindlichkeiten anderer Menschen wahrzunehmen. In diesen Momenten wird die Identifikation mit dem eigenen Gefühl so groß und raumgreifend, dass notwendigerweise der Raum für alles andere sehr klein wird.

Es ist erstaunlich, was wir alles mit unseren Gefühlen machen und ihnen somit Macht über uns geben.

Was würde wohl geschehen, wenn wir unsere Gefühle einfach nur fühlen würden?

Und ihnen nicht mit Ablehnung oder Begeisterung entgegentreten, weil wir wissen, es ist nur ein Gefühl, das jetzt gefühlt werden will.

Wir könnten uns mit Neugier fragen: „Oh, ich spüre gerade Angst in dieser Situation und kann noch keinen Grund dafür erkennen..... komisch.“ Vielleicht erkennst du später, dass du in einer harmlosen Situation nur Angst vor Zurückweisung hattest.

Und bereit sind in einem (Streit-)Gespräch etwas zu sagen wie: „Ich werde gerade so wütend (ängstlich, ...) bei dem was du sagst – ich frage mich gerade, was dahinter steckt?“ Anstatt einfach vor Wut zu platzen und den anderen zu beschimpfen.

Was würde sich dadurch in deinem Leben ändern?

Wenn ich einfach aufhören würde, meine Gefühle mit einer Geschichte zu verbinden, meine Gefühle zu bewerten, sie zu unterdrücken oder mich mit ihnen vollständig zu identifizieren, was wäre dann?

Versuch es einfach, dazu braucht es nur Bewusstsein und Achtsamkeit und den rechten Willen. Mehr nicht! Und es verändert als schwierig empfundene Situationen sehr schnell.

Das heißt nicht, dass du nun unentwegt deine Gefühle „analysieren“ sollst, auch wenn das Wissen um die Herkunft manchmal sehr erhellend sein kann – es reicht vollkommen aus, Gefühle einfach NUR zu fühlen und sich auch an dieser inneren Lebendigkeit zu erfreuen!

Meist ist es so, dass es uns bei bestimmten Gefühlen eher leicht fällt, sie einfach nur zu fühlen und bei anderen Gefühlen ist es für uns sehr schwer, sie überhaupt zu fühlen. Die Gefühle, die wir unterdrücken, sind meist jene, mit denen wir die größten Probleme haben. Wenn wir keine Probleme mit ihnen hätten, würden wir sie unvoreingenommen fühlen, oder? Nicht selten sind es die sogenannten „schlechten“ Gefühle wie Wut, Angst, Schwäche usw., vor denen wir Angst haben sie zu fühlen, weil wir denken, wir oder andere Menschen könnten sie nicht aushalten.

Und wie bei so vielen anderen Dingen, kann man natürlich lernen, Gefühle auszuhalten und die Angst davor zu verlieren. Natürlich ist dies bei einer Traumatisierung ein anderes Lernen als bei weniger tief verwurzelten Gefühlen bzw. Situationen, die bestimmte Gefühle auslösen.

Im Grunde geht es immer darum, diese Gefühle ganz bewusst zuzulassen und so einen unterbrochenen Kontakt mit uns lebendig werden zu lassen, damit er für uns in einer tragbaren

Weise fühlbar werden kann.

Dieses Lernen, bestimmte Gefühle nicht mehr zu verdrängen, ist möglich, braucht allerdings eine Bereitschaft sich einzulassen als auch ein gewisses Maß an Durchhaltevermögen und ggf. auch professionelle Begleitung (insbesondere bei Traumatisierung).

Anhand der „Angst“ möchte ich dir kurz beschreiben, wie du das Zulassen von Gefühlen, die du im Moment meist unterdrückst, angehen könntest.

Wenn du dazu neigst, eine bestimmte Angst zu unterdrücken, dann erlaube dir, die Angst vollständig zu fühlen. Falls dein Körper dabei anfängt zu zittern, mach dir bewusst, es ist nur ein Gefühl. Lass deinen Körper vibrieren - solange bis es ausvibriert ist. Und sei dir gewiss: Kein Gefühl bleibt für ewig. Geh in keine Geschichte oder Bewertung hinein, die vielleicht in Gedanken kommen, sondern bleib nur beim Fühlen. Das ist möglicherweise die größte Herausforderung dabei. Dabei wirst du vermutlich nach einiger Zeit die Erfahrung machen, dass meistens die Angst vor der Angst die größte Angst ist. Und gleichzeitig nichts Schlimmes passiert. Kein Gefühl kann dich umbringen es ist so anstrengend, wie es auch befreiend ist, das Gefühl zu fühlen vor dem du Angst hast. Am Ende wirst du die Erfahrung machen, dass das Gefühl an sich kein Problem darstellt, wenn du es nicht mit einer „Geschichte“ in Verbindung bringst.

Jeder Mensch hat dabei eine Belastungsgrenze, die er kennen und respektieren sollte. Deswegen ist es sehr hilfreich, nicht mit den schwierigsten Gefühlen zu beginnen, sondern die Übung von leichten zu schwerer ertragbaren Gefühlen zu steigern. Menschen, die an Depressionen, Psychosen oder Traumata leiden, sollten aus meiner Sicht dies nur in Absprache mit einem Therapeuten/Psychologen und in dessen Begleitung tun.

Ich würde dir empfehlen zunächst eine Emotion auszuwählen, die in der Regel nicht zu tief in dich eindringt. Fang mit etwas an, wovon du den Eindruck hast, dass du es gut kontrollieren kannst. Versetz dich gedanklich in eine Situation zurück, in der das unangenehme Gefühl hochkam, du es aber nicht vollständig fühlen wolltest oder es dich emotional belastet hat. Geh kurz gedanklich in die Situation, damit du dich in dieses Gefühl präzise einfühlen kannst und lass dieses Gefühl (Wut, Traurigkeit, Aggression ....) sich in dir entfalten. Achte darauf nur das Gefühl zu fühlen und nicht in die Geschichte zurückzugehen, die mit der Situation verbunden ist. Wenn du das „reine“ Gefühl fühlen kannst, lass dich ganz davon erfassen. Atme tief dabei, konzentriere dich nur auf das FÜHLEN. Meist wird es ab einem Punkt recht anstrengend, dieses Gefühl zu halten. Bleib dran, du wirst sehen, dass später die Anstrengung nachlässt. Du sitzt „im Feuer“ (wie es Veit Lindau einmal genannt hat). Lass es brennen – es verbrennt deine Angst. Tu nichts, außer es zuzulassen. Lass deinen Körper sich schütteln, krümmen, was auch immer kommen mag. Forciere das Gefühl nicht, sondern sei bereit, es vollständig zu fühlen. Da kein Gefühl ewig bleibt, wird es nach einiger Zeit von alleine beginnen abzuklingen. Ab diesem Punkt kannst du versuchen, dich in dieses Gefühl hinein-zu-ent-spannen. Vielleicht gelingt es dir zum Schluss, dieses Gefühl als einfachen Ausdruck deiner Selbst zu genießen.

Wenn man diese Übung zum ersten Mal macht, ist es für viele nicht einfach, sich in das Gefühl, das man eigentlich nicht haben will, hinein-zu-ent-spannen. Das ist vollkommen normal und es braucht einfach etwas Übung. Zu Beginn ist es wichtig in das vorbehaltlose FÜHLEN zu kommen. Das Sich-hinein-zu-Ent-spannen ist eine kleine Krönung, die zu Beginn eine untergeordnete Rolle spielt und erst nach gelungener Praxis an Bedeutung gewinnt. Der Hintergrund hierbei ist, dass unser

Schmerz aus dem Widerstand gegen etwas kommt, z. B. auch gegen eine bestimmte Emotion. Wenn wir uns in eine ungeliebte Emotion hinein-ent-spannen können, haben wir den Widerstand aufgegeben und der Schmerz ist verschwunden. Im Grunde ist es ein Prozess der bedingungslosen SELBST-Annahme.

Nach einiger Zeit wird es dir vermutlich immer leichter gelingen, das Gefühl gut zu halten und die Anstrengung beim Fühlen wird geringer. Dann kannst du dir ein anderes Gefühl aussuchen, von dem du mehr Angst hast, es zu fühlen.

Sei bei dieser Übung achtsam mit dir und überfordere dich nicht. Es ist ein gutes Zeichen, wenn es dir mehr und mehr gelingt, dich in das ungeliebte Gefühl zu entspannen.

Wenn du dir sicher bist, diese Gefühle „im stillen Kämmerlein“ allein oder mit Unterstützung einer zweiten Person zu fühlen, dann tu das gleiche im realen Leben. Wenn du z. B. in einer Situation von Wut erfasst wirst, fühl deine Wut, sprich aus, dass du Wut fühlst. Lass deiner Wut aber auch nicht einfach freien Lauf, indem du sie nur ausagierst und andere Menschen unfair behandelst. Belaste andere Menschen nicht leichtfertig mit DEINER Wut, denn es ist DEIN Gefühl. Übernimm Verantwortung für DEIN Gefühl und fühle es. Das ist das, was du tun kannst!

Gerade bei Wut ist es manchmal sehr schwer, diese einfach nur zu fühlen, ohne einen körperlichen Ausdruck zu finden. Es kann sehr helfen zu schreien, ohne jemanden anzuschreien, oder auch in anderer körperlicher Weise die Wut auszuagieren (z. B. Boxsack, Wutkissen, Schattenboxen) ohne die Wutreaktion auf jemanden oder eine bestimmte Sache zu richten.

Das soll nicht heißen, dass es im Leben keine Situationen gäbe, in denen es absolut angebracht sein kann, die Wut direkt auf sein Gegenüber zu richten, das sind jedoch seltene Ausnahmen.

Umso mehr wir allerdings die scheinbare Realität durchblicken und uns dem Urgrund unserer Gefühle bewusst sind, desto weniger werden solche Situationen auftreten.

*Umso mehr du merkst, dass du bestimmte, für dich schwierige Gefühle gut fühlen kannst, desto mehr solltest du bewusst die Situationen aufsuchen, in denen es vorkommen kann, dass diese Gefühle ausgelöst werden.*

Bisher hatte ich mich auf Gefühle bezogen, die du nicht fühlen willst. Wie sieht es mit den Gefühlen aus, wonach du ein starkes Verlangen empfindest? Wenn du z. B. eine innere Ausrichtung „stark zu sein“ hast, dann versuche das Umgekehrte zu fühlen, die Schwäche. Lade die Schwäche zu dir ein und entspanne dich mit ihr, indem du sie wohlwollend fühlst. Sehr häufig ist es so, dass wir ein Gefühl so unbedingt brauchen, weil wir es nicht ertragen, das Gegenteil zu fühlen.

Von ganz besonderer Bedeutung ist es auch, die „positiven“ Gefühle wie Freude, Kraft, Leichtigkeit, Zuwendung usw. zu fühlen und dabei innere Begrenzungen zu überwinden. Hierbei geht es um das vollständige Zulassen dessen, was in dir lebendig sein will. Wie häufig kommt es vor, dass wir uns „zurück halten“, weil wir glauben, andere oder auch wir selbst könnten diese Intensität nicht aushalten? Du darfst vor Freude zerspringen, die ganze Welt umarmen und so laut Lachen, dass sich alle nach dir umdrehen!!! Das sind alles höchst lebendige Anteile in dir!

Auch hier braucht es ein Zutrauen in dieses Leben, damit wir uns keine Grenzen setzen, wo keine sind! Alle Gefühle, die über unser übliches Maß hinausgehen, sind meist zu Anfang schwer auszuhalten. Doch durch wiederkehrendes Erleben erweitert sich unser Spielraum von alleine.

*Stell dir vor, es gäbe kein Gefühl mehr, vor dem du in irgendeiner Weise Angst oder Abhängigkeit verspüren würdest.*

*Wie frei wärest du dann?*

## **2.2.2 Unsere emotionale Ausrichtung**

Hast du dich schon einmal gefragt, was du alles tust, um bestimmte Gefühle nicht fühlen zu müssen oder um andere Gefühle unbedingt fühlen zu können? Ich habe dir dazu einige Fragen aufgeschrieben, die sehr wahrscheinlich nicht alle auf dich zutreffen und ich möchte dich bitten, während du LANGSAM die Fragen liest, darauf zu achten, welche Fragen dich am meisten berühren:

*Was tust du, um deine Wut und deinen Hass nicht fühlen zu müssen?*

*Was würde passieren, wenn du deine Schwächen, deine Verwundbarkeit fühlen würdest?*

*Warum fürchtest du dich davor abgelehnt zu werden?*

*Warum kannst du es nicht ertragen, nicht gebraucht zu werden?*

*Was tust du alles, um glänzend da zu stehen und Applaus zu ernten?*

*Wie würdest du dich fühlen, wenn du keine Macht mehr hättest?*

*Wieso hast du so viel Angst, den Schmerz und die Trauer zu spüren, die dich begleiten?*

*Was hält dich davon ab, dich der Liebe und dem Mitgefühl hinzugeben?*

Welche Fragen berühren dich am stärksten? Unterstreiche diese Fragen.

Gibt es eine Frage, die fehlt oder hast du eine treffendere

Formulierung, dann schreib sie hier auf.

---

---

---

Wenn dich bestimmte der genannten Fragen sehr berühren, ist es dir vielleicht einleuchtend, dass dein Inneres danach ausgerichtet ist, bestimmte Gefühle zu fühlen und vermutlich gleichzeitig andere zu vermeiden. In diesen Gefühlen ist ein großes Antriebsmoment enthalten, wie wir unser Leben in unseren sozialen Beziehungen, beruflich und im Privaten ausrichten. Eigentlich ist unser ganzes Leben durch diese Gefühlsausrichtung bestimmt und bei genauerem Hinsehen lässt sich auch erkennen, dass unsere Meinungen und Grundüberzeugungen daraus entstehen. Ich möchte dir das im Moment nicht „beweisen“ wollen, sondern dir überlassen, es später anhand deiner eigenen emotionalen Ausrichtung zu überprüfen.

Es ist sehr erhellend zu wissen, nach was sich unsere emotionale Grundstruktur sehnt bzw. was sie ablehnt. Daraus formt sich unser Charakter. In unserem Charakter ist eine Prägung enthalten, die von Anbeginn da war – das ist unser Wesen. Wenn du deine Wesensart erkennst, wirst du herausfinden können, was deine Grundangst und/oder dein Grundverlangen ist<sup>3</sup>. Indem du dies in deinem Leben überprüfst,

---

3 Auch wenn jeder Mensch verschiedene Ängste und Verlangen

wird für dich sichtbar werden, dass sich dein Leben auf ein bestimmtes Verlangen bzw. Angst ausgerichtet hat. Viele Probleme sind einzig mit dieser Wesenswurzel verbunden. Diese Selbsterkenntnis hilft dir, dein Lebensthema zu finden und anzunehmen. Im Rückblick wirst du betrachten können, wie lange sich dieses Thema bei dir manifestiert und alle Lebensbereiche durchdrungen hat. Es ist hilfreich zu akzeptieren, dass dieses Thema dich vermutlich dein ganzes zukünftiges Leben begleiten wird. Und es ist hoffnungsvoll zu wissen, dass deine tiefe Angst oder dein Verlangen auf eine Weise transformiert werden kann, die deinem Wesenskern entspricht.

Außerdem kann das Wissen von deinem Wesen dich davor bewahren, dass du Anteile deiner Wesensart intellektuell umbenennst. Es kommt so leicht vor, dass man z. B. sein ganzes Leben glaubt, man sei einfach „friedfertig“ und erkennt dabei nicht, dass man im Grunde Angst vor Konflikten hat. Oder man meint, dass man eigentlich ein ganz besonderer Mensch ist, aber nicht sehen kann, dass man sich minderwertig und/oder orientierungslos fühlt. Oder der Rückzug in die Gedankenwelt geschieht aus Angst vor emotionalen Austausch oder aus „Kontrollsucht“ und nicht weil du so ein vernunftbegabtes Wesen bist. Viele Beispiele ließen sich hierzu finden und sicherlich sind dir ähnliche Beobachtungen bei dir und anderen schon aufgefallen.

Deswegen möchte ich dir sehr empfehlen, etwas Zeit zu investieren um herauszufinden, welche emotionalen Antriebe bei dir im Vordergrund stehen. Es ist so hilfreich und befreiend zu erkennen, welche emotionale Struktur in uns ununterbrochen ausagiert wird, die wir Persönlichkeit nennen und nach der wir

mitbringt, ist es doch meist so, dass meist eine Angst, ein Verlangen im Zentrum der Wesensprägung steht und eine besonders hohe Durchdringungstiefe besitzt

unser ganzes Welt- und Selbstbild ausgerichtet haben.

In diesem Prozess wird dir auffallen, dass sehr häufig, aber auch nicht immer, bestimmte Glaubenssätze hinter den Emotionen liegen, die deine Gefühle auslösen. Zum Beispiel denkst du vielleicht in einer Situation, dass du etwas nicht verdient hast und wirst traurig oder depressiv. Dann löst der Glaubenssatz („Ich habe es einfach nicht verdient, ...“) dein Gefühl aus. (Mit den Glaubenssätzen kannst du arbeiten – wie, habe ich in Kapitel 2.3.4 beschrieben.)

Wie kannst du nun herausfinden, welche Emotionen die Ausrichtung deines Lebens vorgeben?

Du könntest dich mit dem Enneagramm beschäftigen, in dem 9 Charakterfixierungen beschrieben sind, die auch das Zusammenspiel der verschiedenen Ausprägungen erklärt. Ein Enneagramm ist sehr gut geeignet, um sich in seiner Charakterfixierung und auch den daraus folgenden Entwicklungsweg zu erkennen. Allerdings besteht bei der Arbeit mit dem Enneagramm auch die Gefahr, auf halber Strecke stehenzubleiben, in dem man dem Glauben verfällt, nun zu wissen, wie man tickt und dadurch verinnerlicht, man könne nichts verändern. Das Erkennen der eigenen Charakterfixierung ist aber nur ein Baustein, um sich auf dem Weg der Selbsterkenntnis nicht zu verlaufen. Seiner Fixierung zu begegnen dient dazu, einen der eigenen Wesensart entsprechenden Weg zu finden, der zur inneren Befreiung führt.

Um uns selber in unserer Grundstruktur besser zu verstehen, ist der Blick in die Kindheit sehr aufschlussreich. Das, was unser vorherrschendes Gefühl in der Kindheit war, ist es in vielen Fällen jetzt immer noch. In der Kindheit haben wir dieses Gefühl vielleicht unmaskiert ausgelebt. Im Laufe des Erwachsenwerdens wurden viele Gefühle, die uns verboten wurden oder uns am Erfolg hinderten, maskiert oder umgeleitet.

Wenn wir viel Liebe und Anerkennung wollten, waren wir vielleicht sehr bereitwillig anderen zu helfen, um uns diese Liebe zu verdienen. Wenn z. B. unsere Durchsetzungskraft als zu egoistisch wahrgenommen wurde, haben wir vielleicht gelernt, die Kraft zu nutzen, anderen beizustehen. Oder wir haben unsere Aggressionen in Wettkämpfen ausgelebt, damit sie unser Beziehungsleben nicht belasten.

Deshalb und weil vieles, was wir mitbringen, aus unserer kindlichen Prägungsphase stammt, ist es sehr hilfreich zu betrachten, wie wir uns als Kind gefühlt haben. War ich zurückgezogen oder der Eroberer-Typ? Habe ich mir vertraut oder habe ich mehr gezweifelt? Habe ich Konflikte gescheut? Wollte ich immer gut dastehen? War ich loyal oder wollte ich immer rebellieren? Von diesen und ähnlichen Fragen ausgehend, kannst du dich immer mehr auf dein kindliches Grundgefühl einstimmen, bis du es ganz konkret fühlen kannst. Was war deine kindliche Sehnsucht? Schau dir bis auf den Grund und lass dir bei dem Einfühlen genügend Zeit. Es braucht Zeit und auch Wiederholung sich wieder nah zu kommen. Der Blick in die Kindheit ist ein wiederkehrender Prozess, in dem du immer tiefer deinem Wesenskern begegnest. Viele Menschen scheuen diese Begegnung, weil man auch mit lange verdrängten Gefühlen in Kontakt kommt ..... aus meiner Erfahrung kann ich nur sagen, dass es sich sehr lohnt diese Scheu zu überwinden. Ich würde vermutlich andernfalls noch heute versuchen, mir mein Selbstbild und die Welt vollkommen anders zu erklären und glauben, dass ich richtig und die anderen falsch sind.

Wenn du dir über deine kindlichen Sehnsüchte Klarheit verschafft hast, kannst du dir die Frage stellen, wie äußert sich dieses Gefühl noch heute, wo hast du es maskiert, uminterpretiert oder in einen Bereich geleitet, wo du ungehindert etwas ausleben kannst, was dir in der Kindheit versagt wurde.

Manchmal ist es schwer, sich selbst zu erkennen, weil für uns vieles so selbstverständlich ist, dass wir es selbst gar nicht mehr wahrnehmen. Wir merken vielleicht nicht mehr, dass wir in ständiger Anspannung leben, es könnte etwas schiefgehen oder wir glauben, dass wir größtenteils nur das sind, was wir leisten oder vorzuweisen haben. Möglicherweise fühlen wir nicht mehr, dass wir uns nicht mehr vollständig einlassen. Wir stellen das ständige Unterdrücken unserer Wut nicht mehr in Frage, weil wir es gar nicht mehr wahrnehmen. Merken nicht, wie wir ständig um uns kreisen und vielen Konflikten mit einer guten Begründung ausweichen.

So hat jeder einen oder mehrere blinde Flecke, die wir nicht alleine erkennen können. Um das zu sehen, benötigen wir die Augen anderer, die unvoreingenommen auf uns schauen und ehrlich ihre Wahrnehmung teilen. Das können gute Freunde sein, aber meist kann hier ein guter Coach oder ganzheitlicher Therapeut uns all die Schliche näher bringen, mit denen wir uns gerne selbst betrügen.

Letztendlich ist die Selbstbeobachtung und das Sich-Erforschen ein wichtiger Prozess, der durch nichts zu ersetzen ist. Jedoch besteht hier die Gefahr, dass man unproduktive Endlosschleifen dreht, um nicht die zentralen Schmerzthemen anschauen zu müssen, vor denen man sich fürchtet. Wenn man den Eindruck hat, dass man nicht weiter kommt, etwas nur ahnt, aber es selbst nicht sehen kann oder die Angst vor dieser inneren Begegnung zu groß ist, sollte man sich der Reflexion von geeigneten Dritten anvertrauen.

Bei der Selbstbeobachtung möchte ich noch auf einen Punkt hinweisen, der manchmal die klare Sicht versperrt und immer wieder zu Irritationen und Fehlinterpretationen führt. Es ist sehr häufig so, dass eine Emotion, die einen beherrschenden Anteil in einem Menschen hat, eine gegenteilige Emotion erzeugt und

somit einen inneren Ausgleich bewirkt. Menschen, die z. B. von einer großen inneren Angst angetrieben werden, sind in bestimmten Situationen sehr mutig. Menschen, die sehr bestimmend sein können, sind auch unterwürfig oder beschützend. Menschen, die in ständiger Wut und Verzweiflung leben, können sich manchmal besonders geduldig um andere Menschen kümmern. Oder anders in etwas humoriger Weise gesagt: Der Mörder ist immer der Gärtner!!! Oder zumindest hat der friedvolle Gärtner meist auch einen unterdrückten mörderischen Anteil. Eine emotionale Polarität dieser oder einer anderen Art besitzt jeder Charakter auf seine Weise. Herauszufinden ist dabei, was ist die Reaktion (z. B. Überheblichkeit) und was ist der eigentliche Antrieb (z. B. Minderwert). Allein der Hinweis auf ein gegensätzliches Emotion-Paar, deutet auf ein Ungleichgewicht hin, dessen Erkundung sehr fruchtbar sein kann.

Es ist erhellend zu wissen, nach welchem emotionalen Muster du innerlich ausgerichtet bist. Innerhalb deines Musters ist eine Entwicklung möglich, die einer Reifung gleicht. Von einer archaischen Form deines Musters, existiert auch eine entwickelte Form, in die sich dein seelisches Potential verwirklicht. Die wesentlichste Voraussetzung hierzu ist, dich in deinem Wesen anzunehmen. Es ist daher NICHT hilfreich, wenn du dir vornimmst, dich um 180 Grad umzupolen und im Anschluss einem neuen, aber falschen Selbstbild nachzulaufen, das nur deiner geistigen Vorstellung entspricht.

Wenn du zum Beispiel ein Mensch bist, der seine Gefühle unmittelbar und sehr intensiv erfährt und sie auch unmittelbar ausdrückt, dann ergibt es keinen Sinn zu versuchen, dich zu einem emotional vollkommen ruhigen Menschen zu entwickeln. Dein feuriges Temperament solltest du niemals verleugnen oder unterbinden, doch kannst du lernen, in einer Weise damit umzugehen, dass es dir und anderen Menschen weniger

unnötige Schwierigkeiten bereitet. Hier kann es sehr helfen, wenn du mehr Freiheit entwickelst, auf welche Weise du deinen Gefühlen Ausdruck verschaffen kannst, damit sie nicht nur dir, sondern auch der Situation dienen können, in der du dich gerade befindest.

Der grundlegende erste Schritt ist deswegen die bedingungslose Selbstannahme. Wenn du bereit bist, deine Natur als gegeben zu akzeptieren und dir bewusst bist, welche Gefühle dir Schwierigkeiten bereiten, dann hast du alles, was du brauchst, um dir eine sinnvolle Entwicklung zu ermöglichen. Natürlich musst auch bereit sein, dich selbst verändern zu wollen und dafür auch zeitweise „Unannehmlichkeiten“ in Kauf zu nehmen.

Die Befreiung liegt darin, dass es du irgendwann vor keinem Gefühl und vor keiner Situation mehr Angst hast. Dann gibt es keinen Grund, etwas vermeiden oder begierlich haben zu müssen.

Es gibt eine sehr hilfreiche Übung, mit der wir über unsere Gefühle unserer wahren Essenz nahe können kommen, indem wir uns durch alle unsere Emotionen durchfallen lassen bis zum Grund. Dies ist von verschiedenen Autoren in unterschiedlichen Variationen (u. a. im Buch von Brandon Bays „The Journey“ und Eli Jaxon-Bear in „Das spirituelle Enneagramm“ beschrieben) und wurde mit anderen Aspekten von Brandon Bays zur gleichnamigen Methode „The Journey“ weiterentwickelt.

Ich möchte hier nur verkürzt und in vereinfachter Form das Durchfallen durch die Emotionen darstellen, das am einfachsten gelingt, wenn man von jemanden dazu angeleitet und unterstützt wird. Mit etwas Übung ist die Methode auch alleine praktikierbar. Allerdings braucht es hierzu eine gewisse emotionale Stabilität und daher ist es besser, diese Übung zu Beginn nur unter fachkundiger Anleitung zu machen.

Wenn du eine Situation erlebt hast, die gerade oder in der Vergangenheit mehrfach starke Emotionen ausgelöst hat, dann versuche dieses Gefühl zu fühlen. Wenn es z. B. Wut ist, dann fühle die Wut vollständig. Lass dich ganz von ihr erfassen. Frage dich anschließend, welches Gefühl unter der Wut liegt – vielleicht ist es Angst oder Verzweiflung? Welches Gefühl es auch ist, fühle es ganz und versuche nicht mehr in die Geschichte zu gehen, die die Wut ausgelöst hat. Wenn du z. B. die Angst (oder dein dir entsprechendes Gefühl) ganz gefühlt hast, frage dich erneut, welches Gefühl darunter liegt und fühle auch dieses Gefühl vollständig. Danach machst du das gleiche mit dem nächsten Gefühl und wenn du es weiter wiederholst, wirst du irgendwann an einen Punkt kommen, in dem du Angst bekommst, einen Schritt weiterzugehen, weil du innerlich weißt, es wird der letzte Schritt, das letzte Fallenlassen, in diesem Prozess sein. Gerade im letzten Schritt können größere Widerstände auftreten, diesen Schritt zu gehen. Nimm dir die Zeit für diesen Schritt, die du brauchst. Die Erfahrung, die du machst, ist unvergleichlich und für die meisten Menschen absolut einmalig. Sie bringt dir etwas näher, was sich mit Worten nur schwerlich beschreiben ließe.

### **2.2.3 Einige spezielle Fragen zu Emotionen**

Im Folgenden möchte ich noch kurz auf einige Fragen eingehen, die sich für den einen oder anderen aus dem Vorangegangenen stellen können.

Manche spirituelle Lehre geht davon aus, dass alle negativen Emotionen nur auf unwahren Gedanken beruhen. Dies bedeutet, dass immer zuerst der Gedanke da war und nur aus ihm die Emotion entsteht. Dabei kann man sich fragen, warum ein kleines Kind, das noch im geringen Maße denkt, überhaupt unglücklich werden könnte (außer es wird von Hunger oder

körperlichen Schmerzen gequält). Mir kommt es mehr so vor, dass aus einem emotionalen Unbefriedigtsein erst die Gedanken entstehen, die wiederum unser Unglücklichsein befördern. Und irgendwann sind diese Gedanken so einnehmend und selbstvermehrend, dass sie uns mehr und mehr beherrschen, auch wenn sie nicht die Wurzel sind. Ist der Reaktionsprozess zwischen Emotionen und Gedanken in Schwung gekommen, entsteht eine Wechselwirkung zwischen diesen beiden Aspekten unseres Menschseins.

Doch ist es wichtig, dass wir auf die Frage, wer der eigentliche Auslöser unserer negativen Emotionen ist, beantworten können? Nein, denn es ist ausreichend, wenn wir sowohl unsere Emotionen als auch unsere Gedanken achtsam wahrnehmen und ihnen auf den Grund gehen. Dadurch entsteht Entwicklung.

Eine weitere grundlegende Frage ist, ob unsere emotionale Grundstruktur<sup>4</sup> bereits angeboren ist oder durch unsere Entwicklung im Kindesalter maßgeblich geprägt wird. Aus meiner Beobachtung möchte ich es so zusammenfassen, dass unsere Wesensart bereits von Anbeginn vorhanden ist, allerdings die äußeren Einwirkungen (wie Misshandlung, Ablehnung usw.) einen großen Einfluss auf die tatsächliche Ausprägung der Veranlagung haben können. Jede emotionale Grundstruktur hat unterschiedliche Lösungswege mit äußeren Störungen umzugehen. Daher wirken äußerliche Einwirkungen auf Kinder sehr unterschiedlich nach. Unsere Wesensart können wir am besten in unserer Kindheit studieren. Indem wir im späteren Verlauf unseres Lebens erlernen, mit äußeren Schwierigkeiten umzugehen, maskieren wir uns sozusagen, um uns nicht mehr in unserer Bedürftigkeit zeigen zu müssen. Daher können wir im Betrachten der eigenen Kindheit unsere innere Veranlagungen am einfachsten und unverstellt erkennen.

4 „Emotionale Grundstruktur“ ist hier im Sinne der charakterlichen Wesensmerkmale (Wesensart) zu verstehen

Gibt es auch bei Hochgefühlen (wie Freude, Glück, Liebe, ...) eine Grenze der Intensität, die wir schwerlich aushalten?

Jeder Mensch besitzt auch eine persönliche Grenze wie viel Freude, Liebe, Frieden, Glück er „ertragen“ kann. Man erkennt es sehr leicht daran, dass Menschen, wenn etwas sehr schön und harmonisch ist, ab einer gewissen Grenze, dieser harmonischen Situation meist vollkommen unbewusst die Intensität nehmen müssen (durch einen Satz, eine Handlung oder das Verlassen der Situation). Wir sind nur bis zu einem individuellen Grad fähig, Hochgefühle zu erleben und dankbar annehmen zu können. Alles, was der Emotionalkörper nicht gewohnt ist, hat auf ihn zumeist eine angstausslösende oder zumindest stressige Wirkung. Auch Liebe und Freude kann dann ab einem bestimmten Punkt nicht mehr auszuhalten sein! Daher tun wir unbewusst etwas, um Hochgefühle ab einer gewissen Intensität wieder auf unser „normales“ Maß zu reduzieren. Glücklicherweise sind diese Grenzen nicht fixiert. Denn auch unser Emotionalkörper ist selbstverständlich „lernfähig“. Durch das wiederkehrende Erleben und Zustimmung zu diesen Hochgefühlen können wir diese Grenzen ausweiten.

Ein ähnliches Phänomen ist die Selbstsabotage, die im Grunde eine Selbstverletzung ist. Dabei tun wir einem inneren Zwang folgend Dinge, die uns davon abhalten uns selbst zu verwirklichen. Wir ergreifen die Initiative für Dinge, die uns schaden oder vermeiden etwas, von dem wir wissen, dass es uns helfen würde. Natürlich finden wir dafür auch gute Gründe, wenn wir einen erfinderischen Geist haben. Letztendlich folgen wir dabei einem Glaubenssatz, der uns vielleicht mitteilen will, dass wir nichts Besseres verdient haben oder das Schlechtere schon gut genug ist. Auch wenn wir das durchschaut haben, braucht es eine Zeit, bis diese Information beim Emotionalkörper angekommen ist und dieser bereit ist, sich für das zu entscheiden, was uns gut tut. Schlechte Gefühle tun uns

manchmal einfach nur deswegen gut, weil wir sie gewohnt sind und diese Gewohnheit uns eine Vertrautheit und Sicherheit vermittelt. Ein Blick in die Kindheit verrät uns häufig sehr schnell, woher sie stammen. Hier kann es sehr helfen, sich immer wieder die Erlaubnis dazu zu geben, die uns bestärkenden Gefühle fühlen zu dürfen.

In meinem persönlichen Leben musste ich mir sehr viel ganz bewusst ERLAUBEN! Ansonsten hätte immer mein altes Muster gegriffen und ich hätte mich unablässig im Kreis bewegt. Lange Zeit meines Lebens habe ich darauf gewartet, dass mir jemand anderes, die Erlaubnis für bestimmte Handlungen und das Ausleben von einem gewissen Emotionsspektrum gibt, was selbstverständlich in den meisten Fällen nicht passiert ist! Erst als ich lernte es mir selbst zu erlauben, konnte ich mich weiter entwickeln.

#### **2.2.4 Unsere Emotionen**

Jede Emotion hat eine Bedeutung und es lohnt sich, diese zu erkunden. Es fällt dadurch leichter, hinter die eigene Kulisse zu schauen und die tieferen Zusammenhänge herzustellen.

Zunächst möchte ich kurz auf den Unterschied zwischen Gefühl und Emotion eingehen, da die beiden Begriffe leicht verwechselt werden und für das Verständnis unseres Innenlebens von Vorteil ist, diesen Unterschied zu kennen.

Ein Gefühl ist dann ein Gefühl, wenn es ausschließlich gefühlt wird ohne eine Geschichte damit zu verbinden. Wenn du z. B. zu Boden auf dein Knie stürzt und Schmerz spürst, dann ist dieser Schmerz ein Gefühl. Falls du im Anschluss wütend auf den Menschen wirst, der dich gestoßen hat, ist die Wut eine Emotion, weil sie aus einem geistigen Grund (z. B. einer Anklage) herrührt. Im sprachlichen ist manchmal eine korrekte

Unterscheidung nicht immer einfach und auch in diesem Buch habe ich zugunsten der Lesbarkeit diese Unterscheidung nicht immer konsequent umgesetzt.

Wenn ich in diesem Kapitel sehr häufig darauf verwiesen habe „nur“ zu fühlen, war damit gemeint, keine Emotionen mit ihren damit verbundenen Geschichten und Gedanken zu erzeugen, sondern allein das davon befreite Gefühl zu erfahren. Ein Gefühl ist ohne den „geistigen Anhang“ etwas sehr Reines und Unschuldiges. Durch unsere inneren Antriebe wird dieses Gefühl als Emotion in die Welt geschickt und kann eine große Kraft entfalten. Im Wortspiel „Ex-Motion“ findet es als ein Gefühl, das aus uns heraus in eine (gerichtete) Bewegung gebracht wurde, eine Versinnbildlichung. In der Emotion ist auch eine große, kreative Antriebsenergie („E-motion“) enthalten, die der Brennstoff in jedem Erschaffungsprozess ist.

Da wir eigentlich fast nur mit Emotionen und nicht mit Gefühlen unsere Schwierigkeiten haben, beschreibe ich im folgenden kurz die wesentlichen Emotionen, die uns immer wieder auf die Probe stellen.

## **WUT**

Wut wird ausgelöst, wenn etwas Großes und Bedrohliches auf uns einwirkt, von dem wir glauben, dass wir es nicht kontrollieren können. Wenn wir wütend sind, herrscht in uns Chaos und Verzweiflung und wir sind bereit, uns zu wehren. Ist keine Bereitschaft zur Abwehr vorhanden, gehen wir in die **Ohnmacht**, weil wir uns „ohne Macht“ gegenüber der äußeren Einwirkung sehen oder erstarren vor **Angst**. Wut ist eine Form der spontanen und ungeordneten Verteidigung. Auslösend ist dafür meist, dass wir uns in einem elementaren Punkt unserer Persönlichkeit gefährdet sehen. Sehr häufig fürchten wir eine

innere Verletzung, der wir Einhalt gebieten müssen. Oder fühlen uns in unserer ganzen Persönlichkeit oder unserem Gerechtigkeitsempfinden missachtet. Daher ist es so hilfreich herauszufinden, was es ist, was wir mit allen Mitteln verteidigen wollen. Diesen wunden Punkt zeigt uns die Wut. Wenn wir uns wütende Kinder ansehen, die sich strampelnd wehren und sich schreiend auf den Boden werfen, ist es ein wundervolles Bild dafür, wie wir uns im Grunde in der Wut fühlen. Dahin zurückzukehren und uns liebevoll der inneren Verletzlichkeit zuzuwenden, ist ein Weg, der zur Integration eines vernachlässigten Anteils in uns führt. Das Runterschlucken der Wut führt letztendlich zur Autoaggression und zur Selbstentfremdung, weil wir nicht zu unserem wehrhaften Drang stehen.

Der **Zorn** ist etwas wie gerichtete, bewusst gewordene Wut. Aus dem Zorn heraus richten wir über etwas oder jemanden und treten von einer Emotion getrieben aber dennoch bewusst in Aktion. Der Auslöser ist häufig in einer erfahrenen Ungerechtigkeit zu finden. Es gibt einen Zorn Gottes im christlichen Kulturkreis, aber keine Wut Gottes. Denn Gott verhält sich nicht wie ein kleines Kind.

Ärger ist aus meiner Sicht so etwas wie die kleine Schwester der Wut.

Die **Aggression** ist eine Emotion, die wir zu Hilfe nehmen, um uns durchzusetzen. Sie ist der Erfüllungsgehilfe eines Ziels, auch wenn wir es unbewusst verfolgen. Daher braucht es hierfür auch nicht unbedingt einen äußeren Auslöser. Aggression ist von seinem Wesen auf Durchsetzung eines Ziels bzw. auf Haben-Wollen ausgerichtet, die Wut eine Form der Spontan-Verteidigung. Die Frage, die du dir stellen kannst, wenn du Aggression fühlst, ist: Was ist mir so wichtig, wofür ich bereit bin, meine Bedürfnisse über die von anderen Menschen zu stellen?

## **Neid / Missgunst**

In der Missgunst gönnen wir jemanden anderen nicht, was er hat, weil es uns fehlt. Wir brauchen es so sehr, dass es für uns unerträglich ist, dieses in den Händen eines anderen zu sehen. Wenn der Besitzende seinen Besitz verliert, ist die Schadenfreude zu Stelle und wir bekommen das Gefühl der Genugtuung. Die Missgunst kann sich äußerlich auf materielle Dinge oder persönliche Eigenschaften bzw. bestimmte Fähigkeiten beziehen, es deutet aber immer auf das eigene Gefühl des Minderwerts hin.

Neid und Missgunst stellen uns an den Pranger der eigenen Unerfülltheit.

Verweile an diesem Pranger.

Im Neid erkennst du deine Sehnsucht.

Ein Weg kann sein, die Sehnsucht hinter der Sehnsucht hinter der Sehnsucht bis auf den Grund deiner Sehnsucht zu erkunden, bis du darauf stößt, was dir wirklich am Herzen liegt. Diese tiefste Sehnsucht zu erfüllen ist das, was dich von jeglichem Neid befreit.

Missgunst existiert auch in der milden Form des Neids, in dem wir uns etwas wünschen, was ein anderer besitzt, wir es ihm aber trotzdem gönnen. Dann ist es keine Missgunst. Bist du krank, wirst du vielleicht neidisch auf die Gesundheit der anderen ohne ihnen Krankheit zu wünschen. Hier ist es der Vergleich, der uns zu Neidern macht. Würden wir bei uns bleiben, käme es nicht zu Neid, sondern nur nach dem Wunsch wieder gesund zu werden.

## **Scham**

Wenn wir uns schämen, ist ein verletzlicher Punkt von uns ans Tageslicht gebracht worden, den wir unbedingt verbergen wollten. In der Scham fühlen wir uns klein, hilflos und gegenüber denen, die auf uns schauen, unterlegen. Wir verlieren durch diese Aufdeckung unser Gesicht und wollen, wie der Volksmund sagt, am liebsten im Erdboden versinken. Dabei fühlen wir uns verloren und würden, um den Schmerz nicht tragen zu müssen, am liebsten sterben. Häufig sehen wir uns in der Scham durch die Augen derer, die verächtlich auf uns schauen. Scham führt zum Selbstbild des Minderwertig-Seins.

Scham befindet sich oft in unseren abgespaltenen Anteilen und ist daher schwer zugänglich. Oftmals fühlen wir uns in unserer Kindheit unzulänglich und schuldig bei Dingen, in denen wir keinerlei Schuld haben. Diese Art von Scham kann besonders lange in uns wirken und sich durch unser ganzes Leben ziehen. Die Erkenntnis, dass da nichts ist, wofür wir uns noch schämen müssen, kann sehr befreiend sein, doch braucht es auch einen Prozess, der dies körperlich erlebbar macht.

Wenn wir den Mut aufbringen, unsere wahren Unzulänglichkeiten nicht zu verbergen, sondern zu ihnen zu stehen, werden wir frei von der Scham und den Beurteilungen anderer. Dann können wir in den Spiegel blicken und uns erkennen.

Sind wir aus einer Unzulänglichkeit heraus schuldig geworden, liegt es an uns, die Verantwortung zu übernehmen. Dies kann uns die Würde zurückgeben, wenn wir bereit sind, den Schmerz und die Konsequenzen zu tragen.

## **Melancholie / Trauer / Schmerz**

In der Melancholie liegt unsere Fähigkeit verborgen, dem seelischen Schmerz zu begegnen. Wenn wir dieser Erfahrung ausweichen, weil es uns so unerträglich erscheint, den Schmerz tragen zu können, dann verhindern wir unser Einssein. Am Grunde der Melancholie sehen wir unser Getrennt-Sein von Gott, unser nicht Eins-Sein. In der Melancholie können wir diesem Getrennt-Sein begegnen. Viele Menschen sind gerade in ihrem tiefsten Schmerz ins Eins-Sein erwacht.

Der Versuch unseren Schmerz des Getrennt-Seins schön-zu-fühlen oder ihm auszuweichen, schwächt uns, auch wenn wir ein gegenteiliges Empfinden haben.

Wenn wir die Augen vor dem eigentlichen Grund unserer Trauer und unserem Schmerz verschließen und in ihm gefangen kreisen, führt das zur anhaltenden Depression.

## **Lust / Begehren / besitzergreifende Liebe**

In der Lust wie im Begehren und der besitzergreifenden Liebe wenden wir uns etwas zu. Es ist ein Haben-Wollen. Das hat es mit der Aggression gemeinsam. Doch in diesen Emotionen ist im Ursprung keine Durchsetzung unserer Lust/Liebe gegenüber anderen enthalten, auch wenn dies sich im Fortgang noch entwickeln kann. Der Ursprung ist die liebevolle Hinwendung zu etwas und der Wunsch nach Verschmelzung. Da wir das, zu dem wir uns Hinwenden, auch haben wollen, zeigt es uns auch unser Brauchen und damit unsere Bedürftigkeit auf.

Die Lust wie auch die sexuelle Wollust ist Ausdruck unserer Lebendigkeit, mit der wir das Leben feiern. Den körperlich Ausdruck unserer Selbst zu verleugnen ist töricht und ihm zu huldigen lässt uns orientierungslos umher kreisen und immer

dem nächsten Kick hinterher jagen. Die Liebe, mit der wir jemanden oder etwas besitzen wollen und nur uns allein gehören darf, ist eine abhängige Zuwendung. Wahre Liebe ist frei.

### **Das allgegenwärtige Grundgefühl der ANGST und die LIEBE**

Wenn man genauer hinschaut, kann man erkennen, dass eigentlich alle Gefühle eine Reaktion des Emotionalkörpers darauf sind, etwas haben zu wollen oder etwas abwehren zu müssen.

Entweder fehlt etwas oder es ist etwas Zuviel.

Wenn etwas Zuviel ist, dann ängstigen wir uns davor (und werden im Anschluss wütend, aggressiv, ohnmächtig, frustriert...). Wenn etwas fehlt, haben wir Angst, es nicht (wieder-)bekommen zu können. Angst liegt daher (fast) allen Gefühlen zugrunde. In der Angst vollziehen wir eine innere Bewegung der Abwendung. Freude entsteht, wenn wir im guten Gleichgewicht sind – es fehlt nichts und es ist nichts Zuviel.

Diesen Emotionen steht die absichtslose Zuwendung gegenüber. Es ist Liebe in ihrer reinen Form. Sie begegnet uns auch als Freude, in einem herzoffenen Lachen oder in der uneigennütigen Hingabe. In dieser Art der Zuwendung ist die gleichzeitige Abwendung nicht möglich.

***Angst verschwindet, wenn das Herz sich absichtslos öffnet. Was bleibt, ist Liebe.***

Kein Gefühl ist schlecht oder gut. Ein Gefühl ist zuallererst eine Sinnesempfindung – mehr nicht.

Die reine Liebe entspricht unserem „vergessenen“ natürlichen Seinszustand und sollte daher auch nicht als ein Gefühl

angesehen werden.

*Voller Liebe sind wir zugewandt, ohne Zuwendung zu brauchen.  
Angst verschwindet. Dann sind wir frei.*

## 2.3 Durch die Gedanken hindurch schauen

Ich liebe, was ich denke – und ich fühle mich nie dazu verleitet, es zu glauben.  
(Byron Katie)

Hast du dir jemals darüber Gedanken gemacht, wie unsere Gedanken entstehen? Aus welchem Grund wir vielleicht etwas Positives oder Negatives über einen Menschen denken und eine bestimmte Meinung zu einem sachlich wirkenden Thema haben?

Jeden Tag denken wir, von den Schlafzeiten einmal abgesehen, annähernd ununterbrochen! Jeder Gedanke hat eine gewisse Kraft und wenn wir ihm Glauben schenken, identifizieren wir uns mit ihm. Du kannst dir vielleicht vorstellen, dass diese Gedanken eine wesentliche Wirkung auf unsere Haltung zu Menschen, Sachverhalten und Dingen besitzen. Gedanken erzeugen dabei häufig auch Emotionen, insbesondere wenn aus unseren Gedanken Erwartungen entstehen, die nicht erfüllt werden. Allein hierdurch entsteht jeden Tag sehr viel Leid. Wenn man genauer hinsieht, wird man auch feststellen, dass viele Probleme nur „Kopfprobleme“ sind, weil unsere Gedanken