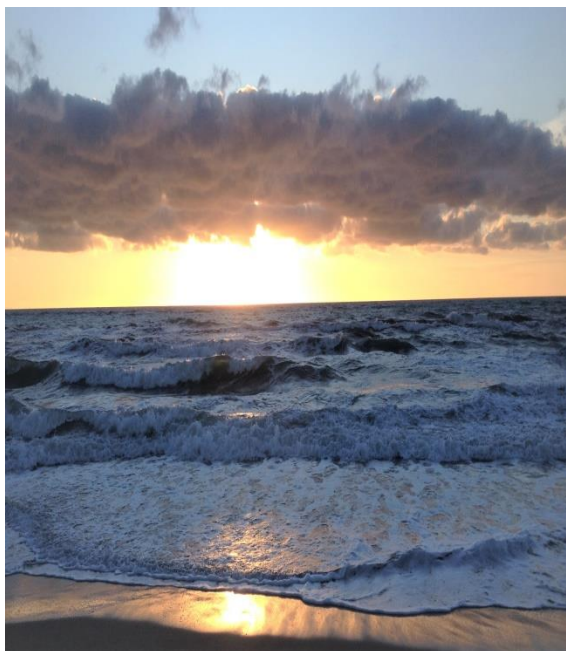


Der achtsame Umgang mit meinen Gefühlen



Als wir unsere innere Anspannung spürten, nahmen wir uns vor zusammenzuhalten, um als Familie gut durch diesen vermutlich schwierigen Winter zu kommen. Aber es wollte nicht so recht klappen. Genervte Stimmung bei allen, Gezanke unter den Geschwistern, unnötige Streitereien, eigentlich alles, was ich nicht wollte! Und dazu die ständige Begleitmusik in meinem Kopf: Oh je, wie soll das erst werden... Also ich war mitten drin, ich hatte mein eigenes Gleichgewicht verloren. Mir wurde bewusst, ich hatte diese erste Krise noch gar nicht emotional verdaut. Es war da noch so viel anderes gewesen dieses Jahr. Und so wie mir ging es vermutlich allen in meiner Familie. Es waren diese nicht bearbeiteten Gefühle, die da durch unser Familienleben waberten und für schlechte Stimmung sorgten! Also die Aufgabe war klar: negative Gefühle bearbeiten.

Ich bin keine Meisterin im Umgang mit meinen Gefühlen. Aber Achtsamkeitsübungen helfen mir, immer mal wieder bewusst den Fokus darauf zu lenken. Das geht eine Weile gut, dann merke ich, dass ich diese Übungen wieder vergessen habe und kann meinen Umgang damit erneut korrigieren. Achtsamkeitsübungen fördern die Wahrnehmung ohne die Emotionen (und Gedanken) zu bewerten. Das ist wichtig, denn eine wertende Haltung oder z.B. Schuldgefühle können verhindern, dass die Gefühle überhaupt an die Oberfläche kommen und

freigesetzt werden können. Manche Menschen erlauben sich auch nur selektives Fühlen und wehren sich gegen einzelne Emotionen wie z.B. Wut oder Zorn. Um negative Gefühle loszulassen, ist es wichtig sie zuerst zu fühlen. Das erscheint vielen Menschen unangenehm, bzw. sie versuchen ihre Gefühle zu verkleinern. Ich unterdrücke z.B. oft Wut bis ich dann platze, oder vielleicht ist es für jemanden unangenehm sich selbst einzugestehen, dass man z.B. eifersüchtig ist. Ich habe immer gesagt bekommen, ich müsse innehalten und dann erst reagieren, aber das gelang mir nicht. Aber wenn man versteht, dass so ein Gefühl wie eine Welle kommt und ungefähr 90 s anhält, dann ist es doch überschaubar. Die meisten verlassen die Welle vor dem Wellenkamm und fahren sie dafür immer und immer wieder. Durch eine Geschichte erhalten wir die Emotion am Leben, bzw. lassen sie immer wieder aufkochen.

ACHTSAMKEITSÜBUNG ZUM LOSLASSEN

- ✓ *Erkenne an, wie du dich fühlst bzw. was du fühlst und benenne dieses Gefühl **ohne es zu bewerten.***
- ✓ *Erlaube dir dieses ganz bewusst in deinem Körper zu spüren.
Wo genau ist dieses Gefühl in deinem Körper?
Welche Qualitäten hat es?
Ist es schwer oder leicht? Hart oder weich?...
Warm oder kalt? Einengend oder befreiend?...
Welche Farbe hat es? ...
Sich darauf zu konzentrieren lenkt von der Geschichte ab, die damit verbunden ist.*
- ✓ *Dann folgt das natürliche Loslassen, die Emotion ebbt ab.*

Emotionen sind „flüssige Energie in Bewegung“, sagt die Achtsamkeitslehrerin Janell Bolte. Durch die bewusste Aufmerksamkeit auf unseren Körper lässt sich die benötigte Zeit aufbringen, die Emotion zu durchleben und durch den veränderten Fokus auch die Ablenkung von der Geschichte erreichen mit der wir die Emotionen verknüpfen.