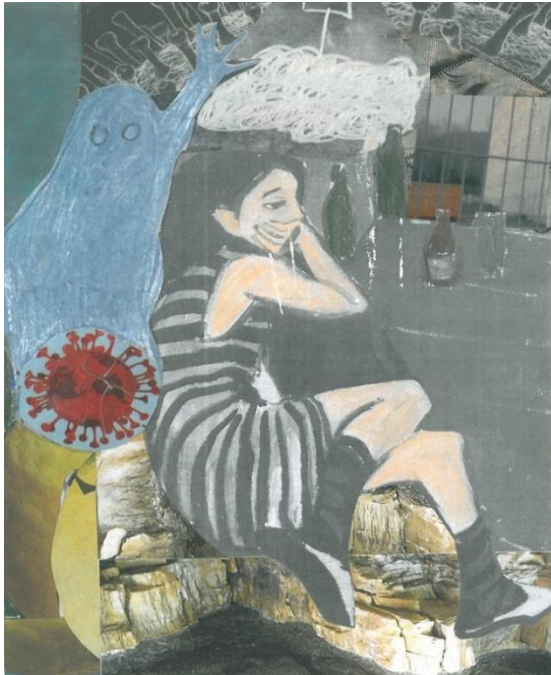


Setze Energie frei



Der achtsame Umgang mit meinen Gefühlen war ein wesentlicher Schritt zur Verbesserung des häuslichen Klimas. Aber ebenso wichtig ist es, sich nochmal den alten unverarbeiteten Emotionen zu stellen, sie können sonst unkontrolliert auf andere Vorgänge einwirken. Es geht um das Integrieren des Erlebten in die eigene Geschichte, egal ob bezüglich Corona oder anderer Themen. So habe ich mir beispielsweise mit meiner Tochter Zeit genommen und sie zu Corona malen lassen. U.a. entstand eine graue Masse, die sich über zarte bunte Frühlingsblumen legte.

Oft reagieren wir auf die Gefühlsregungen anderer mit tröstenden Worten, das ist nicht so schlimm, das geht vorbei, nur immer positiv denken... Nur positives Denken, reicht nicht aus, wenn man dabei seine wahren Gefühle und Bedürfnisse übergeht. „Meine Gefühle sind richtig“ war der Untertitel des Projektes Kinderkummer, welches ich mit dem Kinderschutzzentrum Stuttgart durchgeführt habe. Meine Tochter sagte sogar, sie fühle sich etwas betrogen, weil wir alle im Frühjahr gesagt hätten, Corona würde hier nicht so schlimm werden. Aber was sie erlebte, fühlte sich für sie schlimm an. Dieses Gefühl will anerkannt werden, ähnlich wie bei der Achtsamkeitsübung ohne Bewertung. Die negativen Emotionen verweisen auf unsere Bedürfnisse und verbinden uns mit unserem Selbst. Dadurch kann die Energie, die in ihnen gebunden war, wieder freigesetzt werden.

„Der Austausch der Seele mit der Welt ist ein Gleichgewichtsprozess“, heißt es bei John Gray. Negative Emotionen zeigen auf, dass man aus dem Gleichgewicht kommt. Balance halten gelingt über die Verarbeitung der negativen Emotionen.

Dazu eignen sich im Prinzip alle kreativen Prozesse, die den Selbstaussdruck fördern: Malen, Darstellen, Schreiben, Dichten, Musizieren. (Achtung beim Schreiben keine Geschichte kreieren, die man dann in einer Dauerschleife wiederholt)

IMPULSE

✓ Eine Collage erstellen

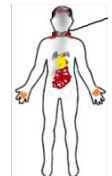
In die die Gefühle hineinspüren und Symbole dafür finden

✓ Mit Farbe Gestalten

Sich zurückerinnern und den Gefühlen durch Farben Ausdruck verleihen, z.B. auf einem großen Papier auf dem auch etwas Platz zum „Austoben“ ist und auch die Körperbewegung mit ins Spiel kommt.

✓ Gefühle in einem Körperbild symbolisieren

Dazu einfach eine Umrissfigur skizzieren und mit Farben und Formen die Gefühle an die Stellen im Körper zeichnen, wo man sie spürt



✓ Pantomime oder Standbilder

Das Gefühl durch die Körperhaltung und Mimik ausdrücken, wenn man zu zweit ist kann das Gegenüber beschreiben, was er/sie sieht.

Oft sind mehrere Emotionen im Spiel, die sich gegenseitig blockieren können. Dann kann es auch gut sein, seine Aufmerksamkeit erst einmal auf eine andere Emotion zu lenken. Also vielleicht liegt beispielsweise unter der Wut Trauer oder Enttäuschung, oder unter einer Befürchtung die Scham.

Manchmal ärgert man sich über jemanden, es ist aber eigentlich der Ärger über etwas anders. Hierbei kann es helfen ALLES aufzuschreiben, was einen in letzter Zeit geärgert hat...

Bei allen oben genannten Impulsen ist es möglich in Richtung „Lösungsbilder“ weiterzuarbeiten.