

Ein kleines 1x1 der Gefühle

Oft werde ich von Klienten gefragt, was sie denn „machen sollen“, wenn sie bestimmte Gefühl erleben. Meine Antwort lautet häufig: „Am besten wäre es, du würdest nichts damit machen, sondern das Gefühl einfach fühlen und sein lassen.“ Manchmal ernte ich dann erstaunte Blicke die sagen: „Und das soll etwa alles sein?“

Manchmal ist weniger mehr und mehr desselben ist oft des Guten zu viel.

Nach meiner Beobachtung tappen wir gerade dann, wenn es um Gefühle geht, oft in genau diesem Falle: Wir strengen uns an, Dinge zu tun, die wenig hilfreich und nur selten wirklich nötig sind - und übersehen dabei, worauf es wirklich ankommt.

Deshalb möchte ich Ihnen in diesem letzten Abschnitt des Kapitels über Gefühle noch ein paar Hinweise geben, wie Sie unnötigen Aufwand vermeiden und einen möglichst sicheren und geschützten Raum für Ihre Gefühle schaffen können. Einige dieser Gedanken sind Ihnen bereits begegnet, wenn Sie dieses Kapitel aufmerksam gelesen haben. Sie erinnern sich an das Bild von **Gefühlen als die lebendigen Kinder unserer Seele**, mit dem ich das Kapitel eingeleitet habe. Auch unsere realen Kinder brauchen oft weniger von dem was Eltern glauben tun zu müssen, und das was wirklich wichtig ist gerät in ihrer Erziehung manchmal aus dem Blick.

Gefühle brauchen keine Bewertung

Die Unterteilung in gute und schlechte Gefühle, die wir oft sprachlich-gewohnt vornehmen, unterstellt eine Bewertung, die nicht wirklich hilfreich ist. Natürlich erleben wir manche Gefühle als angenehm und positiv, andere hingegen als eher unangenehm oder störend. Oft erweisen sich jedoch im Nachhinein gerade diese Gefühle als besonders wertvoll, hilfreich und gut. So ist etwa das Gefühl von Betroffenheit, die schmerzvolle Erkenntnis eines selbstverursachten Ungemachs, manchmal geradezu ein Segen, wenn es darum geht, alte und ausgetretene Pfade zu verlassen.

Wir sind deshalb gut beraten, wenn wir auf diese sprachliche Ungenauigkeit am besten ganz verzichten und aufhören von guten oder schlechten Gefühlen zu sprechen. Auch ist es hilfreich, zu lernen in der Beschreibung dessen, was wir fühlen, wacher und präziser zu sein.

Gefühle brauchen keine Erklärung oder Begründung

Was immer wir auch fühlen braucht keine Erklärung, Begründung oder gar Rechtfertigung. Es *ist* einfach. Für uns ist das, was wir fühlen, meist wahr - und was wahr ist, braucht keine Begründung. Auch ist nicht wirklich hilfreich, uns zu fragen, ob wir einen Grund haben oder berechtigt sind, dies oder jenes zu fühlen. Folgen wir dieser Spur, so landen wir schnell bei einem gefühlten Verbot „Stell dich nicht so an, du hast ja keinen Grund dafür!“ **Wir sind gut beraten, die Impulse und Botschaften unserer Seele zunächst einfach wahrzunehmen ohne sie zu bewerten.**

Gefühle sind häufig vorhersehbar, wir können uns vorbereiten

Auf viele Gefühle könn(t)en wir uns vorbereiten und dadurch besser mit ihnen zurecht kommen. Stehen wir etwa vor einer Prüfung oder einer unangenehmen Aufgabe, dann sind Gefühle von Angst oder Unwohlsein zu erwarten und damit vorhersehbar. Mulmige Gefühle, wenn uns „Mulmiges“ bevorsteht, sind genauso vorhersehbar wie etwa Gefühle von Erschöpfung oder Trauer, wenn wir uns emotional verausgabt haben. Lassen wir dies außer Acht, so laufen wir leicht Gefahr, uns zusätzlichen Stress aufzubürden, wenn wir mit diesen natürlich-menschlichen Gefühlen hadern. Klug beraten sind wir dann, wenn wir stattdessen vorbeugend den Raum dafür schaffen, in dem wir diese Gefühle *spüren* und *erleben* können - oder uns pro-aktiv & selbstwirksam dafür einsetzen, dass wir mit diesen vorhersehbaren emotionalen Turbulenzen geschützt begegnen können.

Gefühle brauchen keine Bevormundung

Immer wieder höre ich die Frage: „Ich weiß gar nicht, was ich fühlen soll!?“ Die Antwort darauf lautet immer: „Das was du gerade fühlst, egal was es ist.“ Selbst dann wenn wir unsere Gefühle momentan weder erklären noch benennen können, ist es wichtig, ihnen den Raum zu lassen, in dem sie sich entfalten können. Mischen wir uns zu viel ein, etwa indem wir uns selbst „vorschreiben“ oder von anderen „vorschreiben lassen“, was wir fühlen sollten, greifen wir bevormundend in einen Prozess unserer Seele ein. Dies ist weder nötig noch hilfreich. Meist stören wir damit innere Prozesse, die sich weit besser ohne unsere Einmischung entfalten können.

Gefühle wollen gefühlt werden

Gefühle wollen einfach gefühlt werden, am besten frei und ungehindert. Aussagen wie: „Du musst doch nicht traurig sein!“ sind oft gut gemeint. Hilfreich sind sie selten, denn sie vermitteln unterschwellig die Botschaft: „Hör auf zu fühlen was du fühlst.“ oder „Bedrohe oder belästige mich nicht, mit deinem Gefühl.“ Auch zu früh und schnell angebotener Trost, wenn etwa Tränen zu fließen beginnen, hat oft eine ähnliche Wirkung. **Der natürliche Seelenprozess unserer Gefühle reguliert sich meistens von selbst, wenn wir ihm Raum geben und Zeit lassen.**

Gefühle brauchen Sicherheit

Um unsere Gefühle fühlen zu können, brauchen wir eine Umgebung in der wir uns sicher und gut aufgehoben fühlen. Dies können Menschen sein, denen wir vertrauen und die sich von unseren Gefühlen nicht bedroht fühlen. Auch Umgebungen, die uns das Gefühl von Schutz und Geborgenheit vermitteln, können sind dazu hilfreich. Wichtig ist, dass wir dabei nicht gedrängt werden, über unsere Gefühle zu sprechen, etwa mit der Aufforderung „zu sagen, was los ist“.

Dann, wenn wir uns sicher fühlen und dem, was aus unserem Inneren nach außen will, einfach seine Zeit zu lassen, wird es sich zu zeigen: In seiner eigenen Zeit und auf seine eigene Art und Weise.

Gefühle verändern sich, wenn wir sie „sein lassen“

Ähnlich wie bei unseren Kinder, deren Gefühle sich laufend verändern - und für deren Lebendigkeit wir sie oft bewundern - können auch unsere Gefühle sich verändern, wenn wir sie nur lassen. Mehr braucht es dazu meistens gar nicht. Unsere Angst kann sich dann verwandeln in Vertrauen, unsere Wut wird zu Leidenschaft und unser Schmerz geht in der Liebe auf. Es macht wenig Sinn, zu versuchen, diesen natürlichen Verwandlungsprozess selbst willentlich zu beeinflussen. **Wir können nicht wollen, etwas zu fühlen.** Wir brauchen unsere Gefühle auch nicht vorrangig zu kontrollieren. **Stattdessen können wir steuern, wann, wo und mit wem sie sich zeigen dürfen. Alles andere geschieht von selbst.**

Gefühle brauchen Energie

Es gibt Zeiten, in denen unsere Gefühle uns Energie verleihen. Oft jedoch kosten sie auch Energie. **Seelenarbeit verbraucht Energie, selbst dann, wenn wir das bewusst oft nicht spüren.** Wenn unsere Seele intensiv arbeitet, etwa dann, wenn sie eine Enttäuschung zu verdauen hat, oder wenn sie sich auf eine große Herausforderung vorbereitet, dann ist das oft Schwerstarbeit. Es ist so, als würden wir schwer körperlich arbeiten. Sind wir dann müde, erschöpft, haben vielleicht wenig Energie für anderes, dann ist dies natürlich, menschlich und auch „gesund“. Manchmal fragen wir uns dann, warum wir eigentlich so erschöpft sind. Wenn ich Klienten, die Ähnliches erleben und sich ähnliche Fragen stellen, darauf hinweise, was gerade an Seelenarbeit von ihnen geleistet wird, sind sie oft erstaunt und meistens auch erleichtert. Ich ermutige sie dann, immer wieder mal innezuhalten und sich zu vergegenwärtigen, was gerade in ihrem Inneren geschieht. So können sie Ihr Bewusstsein für das schärfen, was vorher oft übersehen wurde.

Unsere Seele braucht Zeit

Mit unseren Gedanken, vielleicht auch mit unseren Entscheidungen sind wir bisweilen schnell unterwegs. Sie umzusetzen, **von einer Erkenntnis zu einer gefühlten Erfahrung zu gelangen, dauert meist wesentlich länger. Denn unsere Seele ist selten im Schnellzug-Tempo unterwegs. Sie braucht ihre Zeit - die Wellenbewegungen der Gefühle - bis in ihr ankommen kann, was wir an Erkenntnissen oder Entscheidungen erarbeitet haben.** Wir sprechen davon, dass wir etwas erst einmal *verdauen müssen*, dass es sich *setzen muss*, dass wir *ein paar Nächte drüber schlafen müssen*. Und diese Integration-Zeit für unsere Seele ganz wichtig. **Auch sollte unsere Seele gelegentlich baumeln können, damit sie wieder aufnahmefähig wird.** Es wäre gut, wir würden ihr diesen Raum geben und diese Zeit lassen.

Wenn es mir gelungen ist, sie mit diesem Kapitel über Gefühle ein wenig mit diesen faszinierenden und manchmal auch verwirrenden Kindern ihrer Seele etwas vertraut zu machen, dann hätte ich mein Ziel erreicht. Vielleicht ist es mir sogar gelungen, sie auch ein wenig neugierig zu machen auf diese spannende Lebensenergie. Im nächsten Kapitel lade ich Sie ein, einen Blick auf wichtige innere „Steuerleute“ zu werfen und die Instanzen unsere Seele kennen zu lernen, die unser Sein und Handeln beeinflussen, oft ohne dass wir dies bemerken. Vielleicht ahnen Sie es, es geht um das, woran wir glauben und wovon wir innerlich überzeugt sind, oft ohne genau zu wissen wieso eigentlich.

Markus Klepper
„Leben Verstehen - Handbuch für ein erfülltes Leben“

trdition Verlag