

## **Geh SO mit „Schlechten Gefühlen“ und Schmerzen um! Das bringt dich zurück in die Freude, in die Kraft**

Eigentlich wollen wir IMMER in Freude leben. Und doch gibt es für jeden mehr oder minder oft „Schlechte Gefühle“ und „Schmerzen“



Wer immer besser als „Lebenskünstler“ sein Leben gut lebt, der nutzt beides -wie ein Warnlämpchen beim Auto oder beim Gefrierschrank - und erkennt, jetzt ist etwas zu tun, um wieder zurück zum guten Zustand, zum Gleichgewicht, zur Freude, zur Kraft, zur Stärke, zum inneren Frieden zu kommen.

Was man tun kann, tun sollte?

Bleib dran. Hier gibt es gute Anregungen und Hilfen... Ich bin Peter...

### **1. Starten wir mit den „Schmerzen“.**

Würden wir keine Schmerzen empfinden, wären wir schon gestorben. Weil es schmerzt, beenden wir eine Bewegung, weil es schmerzt, erkennen wir eine Verletzung oder eine Entzündung. Weil es schmerzt, konsultieren wir einen Arzt. Oft ist der Schmerz auch das Zeichen, dass der Körper gerade aktiv einen Heilungsprozess durchführt. Den Heilungsprozess macht immer der Körper selbst; du kannst ihn nicht machen und der Arzt auch nicht. Du mit deinen Gedanken und deiner Fürsorge und der Arzt mit seiner Medizin unterstützt den Körper beim Heilen. Danke dem/deinem Körper, dass er dich mit dem Schmerz aufmerksam macht:

Der Körper (= DU?) brauch(s)t Schutz und/oder

Der Körper (= DU?) brauch(s)t Hilfe.

### **2. Warum „helfen“ uns „schlechte Gefühle“?**

Wenn wir im Körper „schlechte Gefühle“ erleben, entsteht im Hirn gerade Stress. Stress macht (auf Dauer) krank! Stress ist die häufigste Ursache für Erkrankungen.

Was läuft bei schlechten Gefühlen im Hirn?

Etwas wird als gefährlich, als unangenehm, als belastend... als Problem, als Sorge, als Angst, als Trauer... eingestuft. Das Gehirn ist unterwegs in Richtung „Alarm-Mechanismus“ KAMPF, FLUCHT, TODSTELLREFLEX. Das Gehirn produziert Stresshormone. Dieser Prozess soll gestoppt werden! D.h.: Danke jedem schlechten Gefühl! Immer wenn es mir schlecht geht, ist es jetzt meine/deine Aufgabe, zu überlegen: WAS „beunruhigt“ WAS „belastet“ mich? WAS ist

nicht in Balance, ist nicht im Gleichgewicht? Auf Dauer hält der Körper das nicht aus. Also: Ich muss für mich etwas tun, damit ich gesund bleibe und gut lebe.

Drei 3 Hauptursachen für „schlechte Gefühle“:

- **Spontane Gedanken**
- **Geschichten aus der Vergangenheit**
- **Zukunftsängste**

Sind es „nur“ spontane Gedanken, die das „schlechte Gefühl“ erzeugen, dann findest du dazu interessante Tipps und Anregungen im Video/im Artikel:

**Sorge „immer“ GUT für dich! Nutze das Positive Denken! Praktiziere Selbstliebe!**

### **A) Geschichten aus der Vergangenheit schaden!**

Kommen mit einem „schlechten Gefühl“ immer wieder ähnliche Gedanken: *„Warum habe ich damals..., Warum hat er/sie das gemacht, Warum habe ich damals nicht..., Ich hätte sollen... ER/SIE hätte tun müssen...“* Warum musst mir das passieren?,“ dann sind das Erinnerungen an frühere Ereignisse. Mit diesen Gedanken sind meist Schuldgefühle oder Verurteilungen gekoppelt. Ich beschuldige MICH oder Andere; ich verurteile MICH oder andere.

Die „Schlechten Gefühle“ sind so gesehen die Erinnerung, die Ermahnung, dich von solchen „Altlasten“ zu befreien. Tust du das nicht, produziert dein Hirn ständig Stress und der macht dich krank. Unser Gehirn erinnert uns mit diesen „schlechten Gefühlen“, da ist noch etwas zu „erledigen“ Die vier wichtigsten Möglichkeiten:

1. annehmen
2. Heilen
- 3.(er)lösen
- 4.verzeihen

Wenn es mir nicht gut geht, nutze ich für mich oft das Bild eines weisen Mannes, einer weisen Frau. Was würde eine solche Person jetzt tun, um „weise“ = GUT zu leben? Und das Ergebnis dieser Frage ist fast immer: *Aha, da ist noch etwas zu heilen, zu verzeihen, da ist etwas anzunehmen,...*

Die Arbeit mit solchen Altlasten kann du allein machen oder mit fremder Hilfe. Helfen können: der Partner/die Partnerin, die Freundin/der Freund oder ein professioneller Berater.

Wenn du selbst Altlasten bearbeitest, sind mehrere Möglichkeiten eine Hilfe:

- schreib ein Tagebuch,
- geh viel spazieren, sei in der Natur
- gönne dir Nachdenk-Zeit (=Kontemplation)
- gönne dir Entspannung

- o meditiere
- o und ganz wichtig: Geh liebevoll mit dir und deiner Vergangenheit um.  
Die Vergangenheit ist vorbei. Sie ist nicht mehr zu ändern,  
Was du jetzt tun kannst, ist
- o daraus zu lernen,
- o sie liebevoll zu deuten,
- o die Erlebnisse als Bereicherung deines Lebens einzuordnen.
- o Und denk dran: VERZEIHEN ist eine ganz besonders große Bereicherung!

Solche Altlasten zu bearbeiten ist sicher nicht immer leicht. Manchmal sind wir über Monate – mit Psychotherapie vielleicht über Jahre – damit beschäftigt. Und doch: Es lohnt sich. Wir kommen wieder zu rück in das Gleichgewicht, in die Freude, in die Kraft, in die Stärke, in den inneren Frieden... Das tut gut und gehört zu Lebenskunst.

## **B) Zukunftsängste**

Zukunftsängste entstehen im Zusammenhang mit Sorgen.

Jeder Mensch hat bzw. macht sich Sorgen. Das gehört zum Leben. Solange wir in Gedanken konkret beschäftigt sind: *Was ist ein nächster Schritt, Was kann ich tun? Wo gibt es eine Lösung? Wie kann ich helfen?..* solange sind die „schlechten Gefühle“ keine Stress-Verursacher, weil wir ja etwas überlegen, um die Ursachen der Sorgen zu beseitigen.

Sorgen-Denken wird dann ein Problem, wenn wir im Kreis denken: Hoffentlich passiert NICHT... Hoffentlich wird bald... Hoffentlich machen DIE... Hoffentlich lässt er/sie... Warum ist das passiert?... Warum macht er/sie? ... Warum ist das nicht anders... Warum wird das nicht besser... Warum heilt das nicht. .

Es gibt 100 Möglichkeiten sich solche Fragen immer wieder zu stellen.  
Es gibt 100 Möglichkeiten immer wieder dieselben Gedanken im Kopf „herumzudrehen“.

Wenn in der Nacht so eine Gedankenspirale läuft, weiß jeder, dass das ganz schön belastet. Sich Sorgen machen erzeugt schlechte Gefühle und dadurch entstehen im Körper über lange Zeit Stress; und Stress macht krank!

Das „Sorgen-Denken“ ist deshalb so „sinnlos“, weil wir bei dieses Gedanken-Spiralen nichts tun, nichts entscheiden, nichts verändern, weil wir in ganz vielen Fällen nichts tun können, weil ja die Sache ganz oft nicht in unserer Kompetenz liegt, gar nicht unser Leben (direkt) betrifft.

Was ist die Lösung? Was ist zu tun, wenn sich das Gedanken-Karussell dreht, wenn eine Gedanken-Spirale aktiv ist?  
Es fehlt das Vertrauen,

dass etwas heilt,  
dass etwas wächst,  
dass etwas entsteht,  
dass etwas vergeht...

Wir trauen uns selbst nicht zu, das Leben zu meistern oder wir trauen den anderen, sehr oft auch unseren Kindern!! nicht zu, dass sie selbst ihr Leben meistern.

Beim Sorgen-Denken

- o fehlt immer das Vertrauen, die Zuversicht, die Hoffnung **in das Leben**,
- o fehlt immer das Vertrauen, die Zuversicht, die Hoffnung **in uns selbst**,
- o fehlt immer das Vertrauen, die Zuversicht, die Hoffnung **in die Anderen**

Schlechte Gefühle, die als Folge von Sorgen-Denken entstehen, wollen uns ermutigen, das Vertrauen und die Zuversicht in uns selbst, in das Leben und in die anderen zu stärken.

Auch diese Aufgabe ist manchmal nicht leicht. Solche Gedanken-Spiralen können hartnäckig sein. Aber: Es lohnt sich, das Sorgen-Denken zu beenden.

### Schlussplädoyer

**Wollen wir erfüllt, zufrieden und glücklich leben, können und müssen wir „Schmerzen“ und „schlechte Gefühle“ als Hilfe sehen. Sie erinnern uns**

**A) der Körper braucht etwas**

**B) es gibt Geschichten aus der Vergangenheit = Altlasten, die bearbeitet werden wollen ODER**

**C) Es gibt Zukunftsängste, die zum Sorgen-Denken geworden sind, die zu einem Gedanken-Karussell geworden sind. Diese können/sollen ersetzt werden durch Vertrauen und Zuversicht.**

**Dadurch kommen wir wieder in ein inneres Gleichgewicht, damit kommen wir wieder in die Freude, in die Kraft, in die Stärke, zum inneren Frieden...**

Genau das wünsche ich dir!