

Dez 2020



## Selbstliebe ist eine Welt voller Gefühle

**Der Schlüssel zum gekonnten Umgang mit Gefühlen:  
Hirnforschung und Spiritualität**

Doppelklicken auf:

<https://youtu.be/rut7Wc7ZEII>

Ja, wenn du mit deinen Gefühlen gekonnt umgehst, wenn du deine Gefühle kultiviert hast, dann ist das deine Quelle für **Wohl-GEFÜHL!!!**

Seit Menschen auf diesem Planeten leben, bemühen sie sich, die Lebensumstände zu verbessern. Jeder Mensch tut viel/tut alles, damit es ihm gut geht, damit er sich wohl fühlt. **Wohl-GEFÜHL ist Lebensziel !**

**ABER!:** Sind nicht **die „negativen“ Gefühle** – Verzweiflung, Ohnmacht, Entsetzen, Wut, Trauer,... - der Grund für das Leiden in der Welt?

Bleib dran! Du erfährst hier Interessantes, Spannendes zum gekonnten Umgang mit Gefühlen. **Die Gehirnforschung und die Spiritualität haben den Schlüssel zum WOHL-GEFÜHL!**

Das Leben besteht aus Fühlen. Wir sind deshalb hier **in diesem Erden-Leben** (inkarniert), um das Leben zu erleben. Leben heißt aber immer **spüren** und mit dem **Körper wahrnehmen**. Wer in seinem Weltbild für irgendwelche Geistwesen Platz hat, für den ist klar, dass diese Wesen nicht fühlen können. Diese Wesen SIND, aber sie sind nicht im Leben und können nicht fühlen. Spirituell heißt es oft: diese Wesen beneiden uns um die Möglichkeit, das Leben zu leben und Gefühle zu fühlen.

In der **westlichen Welt** gibt es seit einigen Jahrhunderten eine übermäßige, einseitige **Betonung des Verstandes**.

Mit dem Verstand konnten die **Gesetze der Natur** entdeckt und genutzt werden. Das hat zu einer gewaltigen **Weiterentwicklung** geführt. Das hat unseren Lebensstandard enorm erhöht. Nicht immer sind das Lebensglück und die Lebenszufriedenheit damit größer geworden. Sicher sind auch Probleme der Welt größer geworden! Der Grund liegt darin, dass die **Verbindung Herz und Verstand verloren** gegangen ist. Das Herz und die Liebe sind als Korrektiv zum Verstand unerlässlich.

Zuerst eine kurze Unterscheidung zwischen Männern und Frauen.

**Männer** haben in ihrer Erziehung das Fühlen weniger gelernt als die Frauen. Schon als Buben sollten Sie mutig, tapfer und vernünftig sein. Und bei vielen

Männern ist tatsächlich **die Vernunft deutlich stärker entwickelt**; der Umgang mit den Gefühlen ist unterentwickelt.

Für verstandesorientierte Menschen, also vorwiegend für die Männer, ist es im Sinne der Selbstliebe sehr wichtig, sich **den Gefühlen zuzuwenden** und das Fühlen wieder zu entdecken und zu kultivieren.

**Mädchen** durften in ganz vielen Familien deutlich mehr Gefühle haben. Sie durften viele Gefühle leben und zeigen. Was bei sehr vielen Frauen passiert ist: Sie identifizieren sich mit ihren **Gefühlen ohne irgendeine Kontrolle**. Darin liegt der Widerspruch zu Lebensfreude, Lebenszufriedenheit und Selbstliebe.

Für gefühlsorientierte Menschen - damit für viele Frauen - gilt es zu checken: „Gehe ich gekonnt mit meinen Gefühlen um oder bin ich oft unbewusst mit meinen Gefühlen identifiziert und damit **meinen Gefühlen ausgeliefert?**“

Ich habe zu dieser Thematik enorm viel von **Safi Nidiaye** profitiert. Sie ist eine besondere Expertin. In fantastischer Weise hilft sie, die Gefühle als Quelle der Lebensfreude und Lebenserfüllung zu nutzen. Diese Bücher haben mir enorm gut getan: „Die Stimme des Herzens“ „Wieder fühlen lernen“ „Aufwachen und lachen“ „Herz öffnen statt Kopf zerbrechen“ „Gefühle sind zum Fühlen da“

Die zwei häufigsten Probleme im Umgang mit Gefühlen: 1. **Verdrängung** und 2. **Identifikation**.

Ad 1. Wir sind ja auf dieser Welt um zu erleben, zu spüren, zu fühlen. Wenn wir Gefühle **nicht wahrnehmen**, fehlt uns die Intensität des Lebens. Viele Gefühle sind „automatisch“ da; wenn wir diese Gefühle **verdrängen, erstarren sie in unserem Körper**. Sie belasten den Organismus (bis zu r Krankheit) und „manipulieren“ uns oft völlig unkontrolliert.

Wesentlich ist, uns unseren Gefühlen zuzuwenden UND den Gefühlen mit offenem Herzen zu begegnen. Immer dann, wenn wir unsere Gefühle achtsam wahrnehmen, und Ihnen unser Herz öffnen, erleben wir die großen Geschenke des Lebens.

Ad 2. Wenn wir uns mit unseren Gefühlen **identifizieren**, sind wir ganz von den Gefühlen überwältigt.

Wer sich mit Gefühlen identifiziert, hält sie für Tatsachen: Solche Menschen sagen und erleben sich genau so: „**Ich bin** ohnmächtig!“ oder „**Ich bin** traurig!“ „**Ich bin** verzweifelt!“ „**Ich bin** angeekelt!“ „**Ich bin** entsetzt!“ „**Ich bin** depressiv!“ „**Ich bin** entmutigt!“

**Die Formulierung „ICH BIN...“** ist etwas ganz Besonderes. Es sind die machtvollsten Worte des Menschen. Manifestieren und Materialisieren aus

dem Quantenfeld ist immer verbunden mit dem **Sprechen und Fühlen** dieser Worte.

Diese Formulierung führt zur Identifikation mit den „negativen“ Gefühlen! Das ist oft so schwer zu ertragen, dass auch gefühlsorientierte Menschen eine **Gefühls-Vermeidungs-Strategie** entwickeln. Gefühls-Vermeidung führt jedoch zu Verdrängung der Gefühle und zur Erstarrung dieser Gefühle im Körper.

### **Der hilfreiche Schritt:**

Als machtvolles, schöpferisches Wesen mit einem Bewusstsein, mit Achtsamkeit und Klugheit, können wir immer wieder in die Beobachterrolle steigen. **Als Beobachter** sagen und erleben wir: „Aha!, **in mir ist das Gefühl** der Ohnmacht!“ „Aha!, **in mir ist** diese Traurigkeit!“ „Aha!, **in mir spüre ich** jetzt dieses Entsetzen!“ „Aha!, **in mir spüre ich** jetzt diese depressive Stimmung!“ „Aha!, **in mir fühle ich** diese Entmutigung!“ „Aha!, **in mir spüre ich** diese Verzweiflung!“ Damit löst sich die Identifikation mit den Gefühlen auf. Wir nehmen die **Gefühle als Zustand in uns** wahr!

Sind es wünschenswerte, wohltuende Gefühle, z.B.: „In mir ist Freude!“ „In mir ist Begeisterung!“ - dann können wir uns **bewusst hineinfallen lassen** in diese Gefühle und sie intensiv genießen. Sind es belastende, „negative“ Gefühle, dann können wir ihnen **mit offenem Herzen begegnen**. Damit verlieren sie ihren Schrecken und sie werden zu wichtigen Teilen der Lebensfülle und Lebensqualität.

Ein Lieblingspruch aus dem Zen-Buddhismus; **„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“**

Den ganzen Prozess nennt Safi Nidiaye: **körperzentrierte Herzensarbeit**.

Können wir mit unseren Gefühlen gut umgehen, wird das Leben viel, viel „größer“. Die „negativen Gefühle“ dürfen plötzlich sein. Sie werden wichtige Bestandteile des Lebens. Die Welt ist letztlich eine **Welt der Dualität**. Erst wenn wir die **Dunkelheit** kennen, erkennen wir das **Licht**. Erst wenn wir das Kleine kennen, erkennen wir das Große. Erst wenn wir das **Unangenehme** kennen, können wir das **Angenehme** erkennen. Erst wenn wir die **Trauer** kennen, können wir die **Freude** erkennen. Erst wenn wir die **Verzweiflung** kennen, kennen wir die **Begeisterung**.

### **Eine ganz wichtige Ergänzung:**

Können wir mit unseren eigenen Gefühlen gut umgehen, dann merken wir, wie sehr das Leben an Intensität und Fülle zunimmt. Gleichzeitig haben wir – einen vollen Tank an gefühlter Lebensintensität und dieser volle Tank

ermöglicht es uns **Mitgefühl mit anderen Menschen und ihren Lebenssituationen zu haben.**

Wer schnell über andere urteilt, wer oft andere beschuldigt oder versucht, andere zu belehren, der hat zu wenig Übung im Umgang mit seinen eigenen Gefühlen.

**Selbsteinschätzung:**

1. Wie viel Platz haben die Gefühle in deinem Leben?
2. Wie gut kannst du mit (deinen) „negativen“ Gefühlen umgehen?
3. Wie viel Mitgefühl und Empathie schreibst du dir selber zu?

**Der zentrierende Gedanke:**

Aus/Mit Selbstliebe gehe ich immer besser mit meinen Gefühlen um.

Ich verdränge immer seltener und immer öfter steige ich aus

der Identifikation heraus. **Immer mehr bereichern Gefühle mein Leben.**