

Safi Nidiaye  
Gefühle sind zum Fühlen da



Safi Nidiaye

# Gefühle sind zum Fühlen da

Das Handbuch vom positiven  
Umgang mit negativen Emotionen

Mit 29 Illustrationen von Francis Gabriel

INTEGRAL

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2017

Copyright © 2017 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Felicitas Holdau

Illustrationen: Francis Gabriel

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung eines Motivs von © TairA / shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-9278-0

[www.integral-verlag.de](http://www.integral-verlag.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

# Inhalt

Wie dieses Buch entstand. ....	9
Einführung: Der Sprung in die Freiheit. ....	11
Die Welt der Gefühle . . . . .	19
Was Gefühle mit uns machen – und was wir mit ihnen machen können . . . . .	21
Gefühle wahrnehmen oder sich von ihnen beherrschen lassen . . . . .	24
Wozu haben wir überhaupt Gefühle? . . . . .	33
Wie wir unsere Gefühle unterdrücken. . . . .	38
Warum Wünsche sich nicht erfüllen und Dramen sich wiederholen. . . . .	47
Das ist ja gar nicht mein Gefühl! . . . . .	59
Die Wurzel unseres Dramas . . . . .	77
Eine kurze Einführung in die Körperzentrierte Herzensarbeit . . . . .	88
Unsere negativen Emotionen. . . . .	103
»Wohin mit meiner Wut?« . . . . .	105
<i>Über Wut, Zorn, Hass, Groll, Ärger, Bitterkeit, Trotz, Apathie, Unversöhnlichkeit, Verslossenheit, Rache. Über die Sehnsucht, die in der Wut verborgen ist. Und: der Wert der Wut.</i>	

»Also wirklich!« – Warum wir Empörung so lieben . . . . .	126
<i>Über Empörung, Aufgebrachtsein, Fassungslosigkeit, Wut, Ohnmacht und Ungerechtigkeit</i>	
»Warum er und nicht ich?« . . . . .	136
<i>Über Neid, Eifersucht und andere Arten, sich unglücklich zu machen</i>	
»Hilfe, ich versinke in Traurigkeit!« . . . . .	142
<i>Über Trauer, Traurigkeit, Verzweiflung, Resignation, Sehnsucht und den Schmerz des Verlusts oder Verlassenseins</i>	
»Entschuldige, dass ich da bin ...« . . . . .	147
<i>Über Schuldgefühle, schlechtes Gewissen und das Gefühl, nicht existenzberechtigt zu sein oder keinen Raum einnehmen zu dürfen; über Scham, Angst und Verpflichtung</i>	
»Mein größtes Hindernis heißt Angst« . . . . .	152
<i>Über Angst, Furcht, Panik und Unsicherheit sowie das Gefühl der Unerträglichkeit. Und: der Nutzen der Angst.</i>	
»Ich kann nicht mehr!« . . . . .	162
<i>Über Erschöpfung, Überforderung, Kraftlosigkeit, Resignation, Apathie, Bequemlichkeit und Burn-out</i>	
»Ich möchte ja loslassen, aber ich kann nicht« . . . . .	183
<i>Von der Angst vor dem Loslassen, der Sehnsucht nach dem Festhalten und der Sehnsucht nach dem Loslassen</i>	
»Ich bin so enttäuscht ... Dabei hatte ich mich so gefreut!« . . . .	190
<i>Wie Hoffnung zu Enttäuschung wird und in Entmutigung und Verbitterung mündet; wie die Wiederentdeckung der Sehnsucht uns aus dem Teufelskreis herausführen kann</i>	
»Es hat ja doch alles keinen Zweck mehr ...« . . . . .	200
<i>Über Aussichtslosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Depression; über Gleichgültigkeit, Apathie und Sinnlosigkeit; und über unterdrückte Sehnsucht und Energieverlust</i>	
»Hätte, wäre, könnte ...« – Wie wir unseren Erfolg vereiteln . . .	205
<i>Über die destruktiven Konjunktive</i>	
»Leben ist gefährlich! Wie kann ich mich absichern?« . . . . .	213
<i>Über Unsicherheit, Angst und das Gefühl, ungeschützt, bedroht, ausgeliefert zu sein – und über Sicherheit und Schutz</i>	
»Was soll ich tun, welche Entscheidung ist die richtige?« . . . . .	218
<i>Über Unentschiedenheit, Zerrissenheit, Zweifel, Ratlosigkeit und die damit verbundenen Ängste und Sehnsüchte</i>	

»Ich blicke nicht mehr durch!« . . . . .	223
<i>Sich verwirrt, verloren, geistesabwesend, zerstreut, denkunfähig fühlen ... und die guten Gefühle, die sich dahinter verbergen. Speziell: Angst vor Demenz</i>	
»Man sagt Danke!« . . . . .	229
<i>Über Dankbarkeit und die Verpflichtung zur Dankbarkeit, über Schuld- gefühl sowie über die positiven Gefühle hinter der Dankbarkeit</i>	
»Ich mach mir solche Sorgen!« . . . . .	233
<i>Über Sorge, Angst und Fürsorge – wie wir sie projizieren oder bewusst fühlen können</i>	
»Du bist an allem schuld!« . . . . .	237
<i>Über Vorwurf, Anklage, Beschuldigung und Kritik</i>	
»Mit all diesen Bürden tanzt es sich schwer!« . . . . .	243
<i>Wenn wir uns belastet, überlastet, schwer fühlen ... und die Bürden unserer Vorfahren tragen; wenn wir belastet sind von Hoffnungen und Erwartungen anderer und von eigenen Sorgen, Zweifeln, Schuldgefühlen, Verpflichtungen ...</i>	
»Mich packt immer wieder die gleiche Verzweiflung«:	
Zusammengesetzte Gefühle . . . . .	249
<i>Manche Gefühle sind aus verschiedenen Emotionen zusammengesetzt und müssen auseinandergenommen werden – wie Verzweiflung, Neid, Panik, Ungeduld, Bedauern</i>	
Weitere Themen in Kürze. . . . .	254
»Es geht nicht!«: Wenn wir blockiert sind, feststecken, nicht weiter können, nichts fühlen	
»Du Ärmster, du tust mir so leid!«: Über Mitleid, Hilflosigkeit und die Angst, es nicht aushalten zu können – und über wahres Mitgefühl	
»Wie komme ich aus meiner Sucht heraus?«: Welche Gefühle hinter unseren Süchten stecken	
»Aus dem Weg, ich bin im Stress!«: Über Eile, Hetze, Stress und wie bewusstes Fühlen beruhigt	
Unsere seelischen Grundschmerzen. . . . .	261
Was tut eigentlich so weh? . . . . .	263
»Das ist so ungerecht!« Ein großes Thema . . . . .	266
<i>Über das Gefühl, Opfer von Unrecht, benachteiligt, im Unrecht, bevorzugt zu sein – sowie gerecht, im Recht, berechtigt zu sein</i>	

Weitere Grundscherzen .....	277
<i>Über Getrenntsein, Alleinsein und Einsamkeit, Verlassensein und Verlust, Wertlosigkeit, Demütigung, Machtlosigkeit und Ohnmacht, Ablehnung, Unfreiheit und Eingeengtsein</i>	
Wie erkennen wir, mit welchem Grundscherz wir identifiziert sind? .....	292
Sehnsucht und positive Gefühle. ....	299
Sehnsucht: Das Feuer der Motivation .....	301
<i>Über Sehnsucht und Wünsche, Nostalgie und Bedürfnisse</i>	
Und was ist mit der Freude? Herzensarbeit mit positiven Gefühlen .....	311
<i>Über Leichtigkeit, Freiheit, Liebe, Frieden und die ganze große Palette der positiven Gefühle</i>	
Macht und Entschlossenheit – verpönt und bewundert .....	320
<i>Über Kraft, Entschiedenheit, Macht, Autorität, Stärke und Entschlossenheit</i>	
»Ich liebe dich, liebst du mich auch?« .....	323
<i>Über Liebe, Verliebtheit, Zuneigung, Sympathie, Verbundenheit, Begehren, Bewunderung &amp; Co.</i>	
Vom richtigen Umgang mit positiven Gefühlen. ....	328
Die Veränderung. ....	333
Nachsorge: Das Tor zur Wandlung. ....	335
Der Vogel der Freiheit. ....	339
Anhang .....	345
<i>Literatur zur körperzentrierten Herzensarbeit .....</i>	
	345
<i>Danksagung .....</i>	
	346
<i>Über die Autorin .....</i>	
	346
<i>Register .....</i>	
	347



## Wie dieses Buch entstand

»Schreib mal was über Gefühle«, höre ich oft von meinen Seminarteilnehmern.

»Wieso? Ich schreibe doch über nichts anderes«, sage ich dann.

»Ja, aber es wäre schön, du würdest mal über einzelne Gefühle schreiben! So etwas wie ein Lexikon der Gefühle!«

»Wozu soll das gut sein?«, pflege ich dann einzuwenden. Wo es doch in all meinen Büchern über die Körperzentrierte Herzensarbeit um Gefühle geht: Gefühle, die uns beherrschen, ohne dass wir es merken, und die wir dann mithilfe dieser Methode ans Licht und ins Herz holen können. Meiner Erfahrung nach ist das übrigens die einzige rundum zufriedenstellende Art und Weise, mit Gefühlen und mit Situationen, die Gefühle in uns wecken, umzugehen. Wir fühlen sie voll und ganz, jedoch ohne uns mit ihnen zu identifizieren; sie bekommen ihren Platz in unserem Herzen, erfüllen ihre Funktion, und der Körper wird von ihnen befreit.

Aber über einzelne Gefühle schreiben? Lohnt sich das denn? Was gibt es denn da zu sagen? Ein Gefühl ist eben ein Gefühl, es fühlt sich so und so an. Was bringt es also, wenn ich ein Kapitel über Wut schreibe oder eines über Freude? Jeder weiß doch, was Wut und was Freude ist.

Aber die Idee, die so hartnäckig an mich herangetragen wurde, hat in mir gearbeitet. Ich habe gemerkt, dass ich sehr wohl viel zu einzelnen Gefühlen zu sagen habe: wie sie uns beeinflussen, wie sie uns

steuern, ohne dass wir es merken, wie wir üblicherweise in konkreten Situationen mit ihnen umgehen und was dabei herauskommt; wie Herzensarbeit uns in denselben Situationen helfen kann; welche Gefühle mit welchen anderen zusammenhängen; wo man unweigerlich stecken bleibt in der Herzensarbeit, wenn man bestimmte Dinge nicht weiß; wie Gefühlsklumpen und -ketten entstehen, wie man Blockaden lösen, sich von Verhaltensmustern befreien oder aus dem Nichtfühlen herauskommen kann ... Ja, doch, da gibt es viel zu erzählen und viel zu teilen.

Hier haben Sie nun also das Resultat. In diesem Buch erzähle ich über einzelne Gefühle und Gruppen verwandter oder zusammenhängender Gefühle. Vielleicht erkennen Sie sich und manche Ihrer Lieben in meinen Schilderungen wieder; vielleicht geben Ihnen diese neue Einblicke in Ihr Gefühlsleben, Ihre Beziehungen, Ihre Problematik und zeigen neue Ansätze auf, wie Sie mit der Körperzentrierten Herzensarbeit an Ihre Themen herangehen können.

Mit diesem Buch wende ich mich an alle, die unter bestimmten Gefühlen leiden, die Lösungen für ihre Probleme und Antwort auf ihre Lebensfragen suchen; die sich von Verhaltensmustern befreien, von einer Problematik lösen möchten; die sich nach Heilung oder Erwachen sehnen oder einfach danach, ihr Herz öffnen und fühlen und mitfühlen zu können; die sich selbst oder bestimmte Mitmenschen darin wiederfinden und besser verstehen möchten; alle, die an einem pragmatischen und lösungsorientierten Zugang zur Psychologie interessiert sind; alle, die von Berufs wegen mit Gefühlen umzugehen haben wie Therapeuten, Pädagogen, Eltern; Menschen, die in ihrem Beruf mit schwierigen Emotionen konfrontiert werden, wie Sozialarbeiter, Pfleger oder Polizisten; Jugendliche, die ihre Gefühle besser verstehen und damit umgehen können möchten; und schließlich Leserinnen und Leser, die meine Methode der Körperzentrierten Herzensarbeit bereits kennen, sie eventuell praktizieren oder weitergeben.

## Einführung: Der Sprung in die Freiheit



*Ich bin so wütend. Sooo wütend. Der Mensch macht mich wahnsinnig. Wohin mit meiner Wut?*

*Ich will sie ja gar nicht loswerden. Denn ich bin mit Recht wütend. Also, was mache ich mit dieser Wut am besten? Die Person anschreien, auf sie einschlagen?*

*Befreit mich das von der Wut? Ist damit Gerechtigkeit hergestellt?*

*Was ist, wenn sie ebenfalls wütend wird – entsteht damit Krieg? Will ich den?*

*Oder tue ich ihr vielleicht unrecht?*

*Und wenn ich diesen Menschen nun eigentlich liebe; oder wenn ich Angst vor ihm habe – oder vor meiner eigenen Wut; oder wenn ich nicht auf eine bestimmte, für mich erreichbare Person wütend bin, sondern auf das Schicksal; oder wenn ich gar nicht wütend sein will?*

*Was dann?*

*Mir die Wut ausreden? Auf ein Kissen einschlagen?*

*Und wenn ich dann so außer mir bin, dass ich überhaupt nicht mehr weiß:*

*WOHIN MIT MEINER WUT?*

Was ist eine gesunde und zufriedenstellende Art,  
mit Gefühlen umzugehen?

Was tun mit unseren Gefühlen? Wieso können sie uns so sehr gefangen nehmen? Kann man sich nicht irgendwie davon befreien? Warum entstehen sie überhaupt? Warum können wir nicht anders, als wütend, ärgerlich, traurig zu reagieren? Warum haben wir Angst oder versinken in Depression? Freude, Liebe, Zärtlichkeit, Begeisterung – die brauchen nicht viel Erklärung, aber all die negativen Emotionen, all die Gefühlsknoten, die wir in uns tragen, die uns einsperren wie ein Korsett und die uns zu quälenden Verhaltensmustern zwingen: Woher? Warum? Wozu?

Was ist Wut? Was sind Trauer, Ärger, Angst? Was ist überhaupt ein Gefühl, eine Emotion?

Wo ist es? Wo können wir es wahrnehmen? Wozu ist es da?

Was macht es mit uns? Und wie muss man damit umgehen? Ich meine: Was ist eine angemessene, gesunde, zufriedenstellende Art und Weise, damit umzugehen? Eine, die sowohl dem Gefühl als auch der Situation sowie uns selbst gerecht wird und uns von unserem reflexartigen Reaktionsmuster befreit?

*Warum etwas Positives dabei herauskommt,  
wenn man ein negatives Gefühl anschaut*

In diesem Buch geht es um Gefühle. Um den falschen und richtigen Umgang mit Gefühlen. Um einzelne Gefühle, Gefühlsketten, -knoten und -gruppen. Um Verhaltensmuster, die aus diesen Gefühlsketten entstehen. Welches Gefühl verbindet sich mit anderen Gefühlen zu einem hartnäckigen Klumpen, und zu welchen Reaktionen führt diese unselige Verbindung? Was verbirgt sich eigentlich hinter unseren negativen Emotionen? Wie kann man das herausfinden, und wie kann man den negativen Verhaltensmustern ihre Grundlage entziehen? Welche seelische Wunde muss da geheilt werden, und wie kann man sie heilen?

Das Thema, das Ihnen jetzt gerade zu schaffen macht, ist die beste Gelegenheit, um eine alte seelische Wunde zu heilen. Ich werde Ihnen dazu eine Technik an die Hand geben, Ihre Wahrnehmung so zu lenken, dass Sie Ihre Probleme zu genau diesem Zweck nutzen können: die seelischen Wunden zu heilen, die sich hinter Ihren Problemen verbergen, und sich von den Verhaltensmustern zu befreien, die damit verbunden sind. Diese Methode ist die Körperzentrierte Herzensarbeit. Sie werden sehen, dass Sie mit ihrer Hilfe in jedem Moment die Möglichkeit haben, den Sprung in die Freiheit zu tun – anstatt weiterhin Gefangene/r Ihrer psychischen Programmierung zu bleiben.

Anhand vieler Beispiele werde ich verdeutlichen, wie unsere emotionalen Reaktionen und Reaktionsmuster entstehen, was dahintersteckt, warum wir an ihnen festhalten und welche Folgen das hat – aber auch, welchen Wert und welche Funktion unsere Gefühle haben. Und ich werde beschreiben, wie Körperzentrierte Herzensarbeit unseren Umgang mit unseren Emotionen und der damit verbundenen Problematik verändert und wie sie das Potenzial zutage treten lässt, das im jeweiligen Gefühl enthalten ist.

Da es die negativen (verneinenden) Gefühle sind, die uns Probleme bereiten (vor allem, wenn sie uns unbewusst beherrschen) und

vor denen wir oft ratlos stehen, widme ich den größten Teil dieses Buches den negativen Emotionen. Ich werde außerdem auf die schmerzhaften Grundgefühle eingehen, die hinter diesen negativen Emotionen stecken, auf unsere Sehnsüchte und Wünsche und auf unsere positiven Gefühle. Letzteren habe ich etwas weniger Text gewidmet, da wir ja nicht so viele Probleme mit ihnen haben. Ich kann Ihnen jedoch versichern, dass Sie viele neue positive Gefühle entdecken werden, wenn Sie mit Ihren negativen Gefühlen so umgehen, wie ich es Ihnen empfehle, das heißt, wenn Sie Ihren Problemen mithilfe der Körperzentrierten Herzensarbeit auf den Grund gehen. Sie werden positive Gefühle entdecken, von deren Existenz Sie bisher nichts geahnt, die jedoch immer schon in Ihnen geschlummert haben.

Aber vor allem – und das ist in meinen Augen das Wertvollste – werden Sie Freiheit finden. Freiheit von dem Zwang, den eigene und fremde Gefühle auf Sie ausüben; Freiheit dazu, dem Weg Ihres Herzens zu folgen und das zu tun, was Sie wirklich tun möchten, anstatt das, was Angst und andere Emotionen Ihnen diktieren; Freiheit von Süchten, Verhaltensmustern, immer wiederkehrenden Reaktionsketten; Freiheit, Sie selbst zu sein.

## Was ist Körperzentrierte Herzensarbeit?

Ausgehend von der Basistechnik der Zen-Meditation und Schritt für Schritt geleitet durch Intuition, habe ich diese Methode Anfang der 1990er-Jahre entdeckt, seither weiterentwickelt und in verschiedenen Büchern vorgestellt (siehe Anhang).

Auch wenn der Name vielleicht etwas umständlich klingt, ist die Methode doch ganz einfach. Es geht um die Gefühle, von denen Sie beherrscht werden, ohne es zu merken, und die hinter Ihren Problemen und Lebensthemen stecken. Diese Gefühle spüren Sie in Ihrem Körper auf, nehmen sie bewusst wahr und holen sie aus der

Verbannung nach Hause ins Herz, in Ihr Fühlzentrum. Irgendwann haben Sie sie nämlich aus Herz und Bewusstsein verbannt; daher bemerken Sie sie nicht und fühlen sie nicht bewusst. Im Körper jedoch ist ihr Ausdruck immer noch spürbar. Sie brauchen also nur auf den Körperzustand zu achten, der sich einstellt, wenn Sie an ein bestimmtes Thema denken, um diese verdrängten Gefühle wiederzuentdecken. Deshalb ist die Methode »körperzentriert«. Und warum »Herzensarbeit«? Nachdem Sie die Gefühle in Ihrem Körper wiederentdeckt haben, werden Sie sie dorthin zurückholen, wohin sie eigentlich gehören: in Ihr Fühlzentrum, das Herz.

Mit jedem Gefühl, das Sie auf diese Weise wiederentdecken und »nach Hause« zurückholen, erleben Sie ein Aufwachen, eine Perspektivenänderung, einen Moment der Heilung, und nach und nach löst sich nicht nur Ihr Problem, sondern die ganze Problematik, aus der es hervorgegangen ist.

Anhand zahlreicher Beispiele und einer genauen Anleitung werden Sie die Körperzentrierte Herzensarbeit im Laufe des Buches kennenlernen.

## Praktische Hinweise zum Umgang mit diesem Buch

Viele Aussagen und Fallgeschichten des vorliegenden Buches werden für Sie besser nachvollziehbar sein, wenn Sie die Körperzentrierte Herzensarbeit kennen. Ich werde daher nach den einleitenden Kapiteln, bevor ich zu den einzelnen Gefühlen komme, diese Methode vorstellen (»Eine kurze Einführung in die Körperzentrierte Herzensarbeit«, Seite 88). Wenn sie Ihnen noch unbekannt ist, dann überspringen Sie die Anleitung bitte nicht, um schnell zu dem Thema zu kommen, das Sie interessiert, sondern machen Sie sich auf jeden Fall durch einen ersten praktischen Versuch mit der Übung vertraut. Nur so werden Sie von den Informationen, die ich hier gebe, vollständig profitieren können.

Abgesehen von dieser Einschränkung können Sie gerne bei dem Kapitel anfangen, das Sie besonders anspricht; jedes Gefühlskapitel steht für sich und kann Ihnen interessante Hinweise zu Ihrem Thema geben. Ich empfehle jedoch, auch die Texte zu den anderen emotionalen Themen zu lesen. Denn was Sie in dem von Ihnen ausgesuchten Kapitel, sagen wir zum Beispiel über Empörung, nicht finden, entdecken Sie vielleicht im Kapitel »Ungerechtigkeit« oder »Wut«.

Apropos Wut: Diesem Gefühl habe ich ein besonders langes Kapitel gewidmet, das viele Aspekte exemplarisch auch für andere Gefühle darstellt. Daher rate ich, dieses Kapitel auf jeden Fall zu lesen, auch wenn Wut nicht Ihr Thema ist. In unserer heutigen Zeit haben wir mit sehr viel Wut zu tun, Wut, die aggressiv und destruktiv macht, und bei kaum einem anderen Gefühl ist es so wichtig, den richtigen Umgang damit zu erlernen.

In diesem Buch erzähle ich viele Geschichten und stelle typische Gefühlsketten und -knoten dar. Jedes Beispiel enthält seine eigene Psycho-Logik. Aber Vorsicht: Nehmen Sie das Ganze bitte nicht als »Gefühls-Bibel«; es handelt sich nur um Beispiele. Ihr eigenes Gefühl könnte ganz anders aussehen. Auch die Gruppierung der Gefühle in den verschiedenen Kapiteln könnte bei Ihnen völlig anders gestaltet sein. Die Psyche – jede Psyche – hat ihre eigene Logik, und es ist schwer, sie in einer Ordnung darzustellen, die der Verstand nachvollziehen kann. Die vielen Beispiele dienen nur als Anregung, Ihren eigenen Weg zu finden, um sicher im Ozean der Gefühle zu surfen.

Die Fallgeschichten ersetzen abstrakten Text. Vieles lässt sich einfacher und einleuchtender anhand eines konkreten Beispiels erklären als abstrakt und allgemein.

Nicht über jedes Gefühl habe ich ausführlich berichtet. Manchen habe ich ein langes oder kurzes Kapitel gewidmet; manchen eine Fallgeschichte; manchen einen Absatz. Wenn Sie sich für meine Ausführungen über ein bestimmtes Gefühl interessieren, können Sie es mithilfe des Registers im Anhang suchen. Manche Gefühle werden Sie allerdings nicht darin finden, denn die Liste kann natürlich nicht



vollständig sein. Jedoch habe ich wahrscheinlich an irgendeiner Stelle über ein ähnliches oder verwandtes Gefühl etwas geschrieben, das Ihnen als Anregung dienen kann, um sich mit Ihrem Gefühl auseinanderzusetzen.

### *Über bestimmte Begriffe und Bezeichnungen*

Das Wort »Gefühle« verwende ich gleichbedeutend mit »Emotionen«. Eine Emotion (innere Bewegung) oder ein Gefühl ist eine Art, sich zu fühlen. »Fühlen« ist etwas Seelisches, »spüren« etwas Körperliches.

Wenn Sie Körperzentrierte Herzensarbeit machen, werden Sie eine ganze Reihe neuer Gefühle entdecken. Manche von ihnen haben klassische Gefühlsbezeichnungen wie Angst oder Freude; andere müssen umschrieben werden, weil es kein klassisches Gefühlswort dafür gibt, zum Beispiel »sich als Versager fühlen« oder »nicht aushalten« oder »neutral«.

### *Zur Psychosomatik*

Ich habe bei der Körperzentrierten Herzensarbeit beobachtet, dass der Zusammenhang von Gefühlen und Körperbereichen individuell verschieden ist. Der eine hat seinen Ärger in den linken Zeh verbannt, der andere in seinen Magen; der eine verspürt Zorn in den Augen und in der Stirn, der andere in den Eingeweiden. Darüber hinaus gibt es gewisse Gemeinsamkeiten wie etwa die Beobachtung, dass Wut immer mit Anspannung einhergeht. Je unbefangener wir jedoch an die Übung herangehen, desto leichter fällt es, wirklich wahrzunehmen (anstatt denkend zu interpretieren). Ich verzichte daher darauf, die verschiedenen Gefühle bestimmten Körperwahrnehmungen zuzuordnen.



# Die Welt der Gefühle



# Was Gefühle mit uns machen – und was wir mit ihnen machen können

**Gefühle verbinden:** Emotionen – oder Gefühle, für mich ist das wie gesagt gleichbedeutend – verbinden uns mit den Dingen, den Menschen, den Ereignissen. Ohne Gefühle können wir zu all dem keine Verbindung herstellen, ohne Gefühle bedeutet es uns nichts.

**Gefühle trennen:** Emotionen trennen uns auch von der Realität, von den Menschen, den Dingen, den Ereignissen. Denn anstatt neutral wahrzunehmen, was geschieht, interpretieren wir sofort, und dies weckt in uns Gefühle; anstatt uns für die Wirklichkeit der anderen zu interessieren, reagieren wir emotional auf sie und bleiben in unserer Emotion gefangen.

**Gefühle herrschen:** Emotionen beherrschen die Welt. Was sind Angst, Machtgier, Geldsucht anderes als Emotionen? Oder Empörung, Wut, Hass, Rache? Oder Solidarität, Treue, Sehnsucht, Hoffnung?

Emotionen beherrschen uns, ob wir es wollen oder nicht. Hinter allem, was wir tun, was wir anstreben, was wir ausschließen, ablehnen oder haben wollen, stecken Emotionen, ob uns dies bewusst ist oder nicht, und ganz gleich, ob wir uns für vernünftig und rational oder für emotional halten.

**Gefühle sprechen:** Gefühle sind die Sprache, in der die Seele sich uns mitteilt, und zugleich die Sprache, mit der wir etwas aus unserer inneren Wirklichkeit mit anderen teilen.

**Gefühle treiben uns an:** Die zentrale Emotion unseres Herzens ist Sehnsucht; Sehnsucht ist das, was uns vorantreibt, was uns motiviert, was uns Richtung gibt.

**Gefühle bremsen uns:** Unsere größte Herausforderung, oft der Gegenspieler der Sehnsucht, ist Angst. Angst zwingt uns manchmal, von dem Weg, den unser Herz uns weist, abzuweichen und Um- oder Abwege zu gehen; Angst kann aus dem Leben einen wahren Slalomlauf machen, da wir immer versuchen, das Gefürchtete zu vermeiden.

**Gefühle sagen Ja oder Nein:** Wir haben zustimmende (positive) Emotionen wie Freude, Begeisterung, Bewunderung oder Zufriedenheit; ablehnende (negative) Emotionen wie Wut, Ärger, Trauer, Bitterkeit oder Verzweiflung; fliehende Emotionen wie Resignation und Nichtfühlen; neutrale Emotionen wie Gleichmut oder Neutralität. Es gibt eine unendliche Vielfalt von Gefühlen und Gefühlsnuancen. Gefühle sind universal; die Art jedoch, wie sie in uns ausgelöst, erlebt oder unterdrückt werden, ist individuell verschieden (wenn auch nicht so verschieden, wie wir gerne glauben möchten).

**Gefühle stecken an:** Manchmal teilt eine große Gruppe von Menschen, zum Beispiel eine Nation oder eine Religionsgemeinschaft, ein Gefühl – dann sprechen wir von einem »kollektiven« Gefühl. Gefühle, sowohl positive als auch negative, sind ansteckend; wir übernehmen Gefühle voneinander. Ohne es zu merken, leben wir fremde Emotionen aus, leihen ihnen unseren Körper, unsere Stimme, ja manchmal sogar unser ganzes Leben, zum Beispiel wenn wir Sehnsüchte, Ängste oder Überzeugungen unserer Eltern ausleben.

**Gefühle sind zum Fühlen da:** Gefühle, die wir von anderen unbewusst übernommen haben, werden wir auf ganz einfache Weise los, indem wir sie dorthin zurückgeben, wo sie hingehören (mehr dazu ab Seite 59). Von eigenen Gefühlen kann man sich jedoch nicht befreien – wozu sollte man das auch? Man kann sich aber davon befreien, von ihnen beherrscht zu werden. Statt sie zu unterdrücken oder auszuleben, kann man sie bewusst wahrnehmen, sie als Gefühle

erkennen, statt sie (wie bislang unbewusst) für Tatsachen zu halten («ich fühle mich schlecht« statt »ich bin schlecht«), und ihnen sein Herz öffnen. Dann erlebt man auf geradezu magische Weise, wie sich alles im Innern zurechtrückt, wie man die Dinge aus einer anderen Perspektive anschaut.

An Gefühlen ist nichts Schlechtes, nichts, das man verbessern, verändern, heilen oder transformieren müsste. Wut ist einfach Wut, da gibt es nichts zu transformieren. Was jedoch verändert werden kann, ist mein Verhältnis zu ihr. Ob ich wütend *bin* oder ob ich Wut *wahrnehme*: Das macht den entscheidenden Unterschied. Ob die Wut mich einnimmt, so als sei sie größer als ich, oder ob sie etwas ist, das ich in meinem Herzen fühlen kann – das sind zwei Zustände, so verschieden wie Tag und Nacht. Der erste macht mich blind, bewusstlos, zerstörerisch oder selbstzerstörerisch; der zweite richtet mich auf, macht mich stark und klar.

# Gefühle wahrnehmen oder sich von ihnen beherrschen lassen

## Der entscheidende Unterschied: Beispiel Verliebtheit

Es ist ein Unterschied, ob ich mich von einem Gefühl unbewusst beherrschen lasse oder ob ich es wahrnehme. Genau genommen ist das sogar der Unterschied.

Wenn ich verliebt bin, und dieses Gefühl wird erwidert, dann laufe ich beschwingt und beseligt durchs Leben; ich imaginiere, fantasie-re, sehne mich nach dem nächsten Treffen.

*Mit der Verliebtheit identifiziert und  
von ihr beherrscht*

Wie fragil ist diese Seligkeit! Wie abhängig vom Verhalten des anderen, von den Umständen! Wie tief der Absturz, wenn der oder die Angebotete plötzlich keine Lust mehr hat, abweisend wird, aus meinem Leben verschwindet, sich einer anderen Person zuwendet! Wie sehr beherrscht mich die Angst, ihn/sie zu verlieren! Und das schöne Gefühl der Verliebtheit fühle ich überhaupt nicht, ebenso wenig wie die Seligkeit – weil ich ja mit diesen Gefühlen identifiziert bin. Ich »bin« selig, ich »bin« verliebt. Da ich es »bin«, kann ich es nicht



wahrnehmen! Überhaupt ist meine Aufmerksamkeit nicht bei meinem Gefühl, sondern beim Objekt meiner Verliebtheit.

Bin nur ich verliebt und der andere nicht, dann leide ich. Ebenso wie bei erwideter Liebe ist meine Aufmerksamkeit beim Objekt meiner Sehnsucht; ebenso imaginiere ich, fantasiiere ich, sehne ich mich, aber ich leide, da ich weiß, dass diese Sehnsucht sich nicht erfüllt und diese Bilder Träume bleiben. Denn ER oder SIE will nichts mit mir zu tun haben. Oder jedenfalls nicht in der Weise. Das tut weh.

So ist es, wenn ich von Verliebtheit beherrscht bin.

*Nicht von ihr beherrscht,  
sondern sie bewusst wahrnehmend*

Ich gebe meiner Aufmerksamkeit eine andere Richtung, wende den Bildern den Rücken zu und lenke meine Aufmerksamkeit auf mich selbst. Auf meinen Körper. Auf das Gefühl der Verliebtheit. Ich erforsche, wie es sich anfühlt, lerne es zum ersten Mal richtig kennen. Ich atme in vollen Zügen und erlebe das Gefühl einmal ganz. Und ich gehe noch weiter: Ich öffne mein Herz dafür, indem ich prüfe, was dieses Gefühl von mir braucht, aber bisher nie bekommen hat. Ich probiere zu diesem Zweck die Herzensschlüssel aus (siehe Anleitung zur Körperzentrierten Herzensarbeit ab Seite 88). Was braucht die Verliebtheit von mir? Wahrgenommen werden! *Bewusst* wahrgenommen werden. Gefühlt werden. Als Gefühl wahrgenommen werden statt als Tatsache. Das ist vielleicht der wichtigste Herzensschlüssel; durch ihn erkenne ich zum ersten Mal, dass Verliebtheit überhaupt ein Gefühl ist, das seinen Platz in mir hat, und nicht etwas, das größer ist als ich und mich einnimmt. Und wenn ich dann die Herzensschlüssel noch einmal durchprüfe, merke ich, dass die Verliebtheit als Gefühl vielleicht noch Erlaubnis, Anerkennung, Achtung, vielleicht sogar Würdigung braucht. Oder Rehabilitation: dass sie von Verurteilung befreit wird.

Auf einmal erlebe ich die Situation ganz anders. Dieses wunderbare Gefühl ist nun in meinem Herzen, ich fühle es, aber nun ist es etwas geworden, das in sich ruht. Es richtet sich nicht mehr auf den anderen; ich erkenne nun, dass dieser Mensch es in mir ausgelöst oder geweckt hat, dass es jedoch nichts mit ihm zu tun hat. Ich projiziere es nicht mehr nach außen, sondern fühle es in mir. Es ist einfach ein schönes Gefühl; es hat aufgehört, mich zu absorbieren, zu beherrschen, zu tyrannisieren.

In meinen Begegnungen mit dieser Person nehme ich es bewusst in meinem Herzen wahr; und nun vernebelt es meine Sicht nicht mehr, jetzt erst bin ich offen dafür, den Menschen zu entdecken – wer er wirklich ist, was ihn bewegt, wie er sich fühlt, wie er mich sieht. Vorher habe ich ja nur meine eigene Projektion gesehen! So steht nun dieses Gefühl nicht mehr zwischen uns. Jetzt erst kann sich echte Beziehung entwickeln.

## Ärgere ich mich oder nehme ich Ärger wahr?

Nehmen wir das Beispiel eines negativen Gefühls. Nehmen wir Ärger.

### *Mit Ärger identifiziert und von ihm beherrscht*

Meine Aufmerksamkeit ist bei der Person oder Sache, die meinen Ärger ausgelöst hat. Ich bin von ärgerlichen Gedanken absorbiert. Entweder fresse ich den Ärger in mich hinein, und er macht mich krank; oder ich äußere ihn der Person gegenüber durch Worte oder ärgerliches Verhalten; oder ich lasse den Ärger an Dritten aus; oder ich lasse ihn in ärgerlichen Erzählungen bei jenen heraus, die mir zuhören und sich dann mit meinem Ärger auseinandersetzen müssen. Wenn ich Glück habe, ärgern sie sich mit mir; wenn ich Pech habe, ärgern sie sich über mich und gehen mir dann lieber aus dem Weg, um sich nicht immer meine ärgerlichen Tiraden anhören zu müssen.

Chronischer Ärger schwächt meinen Magen, frisst sich in ihn hinein, lässt mich auch körperlich versauern, macht mich unbeliebt und unschön.

*Nicht mit dem Ärger identifiziert,  
aber ihn bewusst wahrnehmend*

Ich wende meine Aufmerksamkeit um 180 Grad und richte sie auf mich. Auf meinen Ärger. Wo sitzt er im Körper, wie fühlt er sich an? Erleichterung setzt ein, als ich mich diesem Gefühl endlich einmal zuwende. Während ich den Ärger ganz bewusst fühle, frage ich ihn, was er von mir braucht (und bisher nicht bekommen hat): Verständnis? Anerkennung? Dass er von Verurteilung befreit wird? Beachtung? Oder welchen anderen Herzensschlüssel (siehe Seite 96)?

Am Ende ärgere ich mich nicht mehr; und dennoch ist der Ärger nicht verschwunden. Ich fühle ihn. Er hat seinen Platz in meinem Herzen. Aber er verzerrt nicht mehr meine Sicht. Nun kann ich Aspekte der Situation wahrnehmen, die ich vor lauter Ärger übersehen hatte. Oder ich bin auf einmal in der Lage, für mich einzustehen oder Klarheit zu schaffen, was ich vorher nicht konnte. Oder ich kann über die ganze Sache lachen, weil ich entdeckt habe, dass mein Ärger mit der aktuellen Situation überhaupt nichts zu tun hat.

Wenn ich den Ärger bewusst fühle, statt mich nur zu ärgern, schaut auch bald der Schmerz unter ihm hervor: das, was mir so wehtut, dass ich mich ärgere. Diesen kann ich nun entdecken, kennenlernen, erkennen, dass es ein Gefühl ist und keine Tatsache – dass es also etwas ist, das ich fühle, und nicht etwas, das ich bin oder das untrennbar zu meinem Wesen gehört –, und ich kann mein Herz für dieses Gefühl öffnen.

Vielleicht entdecke ich, dass dieser Schmerz oder der Ärger – oder beide Gefühle – gar nicht mein eigenes Gefühl ist, sondern das eines anderen, das ich unbewusst gefühlt und mir zu eigen gemacht habe, ohne es zu merken. Welche Erleichterung, das zu entdecken und

dieses Gefühl sozusagen an seinen Eigner zurückzugeben! Und während ich das tue, geht mir auch noch das Herz auf für diese Person. Auf einmal kann ich sie verstehen.

## Wie wir durch Gefühle gesteuert werden, ohne es zu merken

- *Ich denke, ich gehe dorthin, um mich mal umzuhören.*

*In Wirklichkeit gehe ich aus Angst.*

- *Ronaldo denkt, er heiratet aus Liebe.*

*In Wirklichkeit tut er es aus Angst, seine Geliebte zu verlieren, wenn er sie nicht durch Heirat an sich bindet, und aus dem Wunsch heraus, im Kreis seiner Freunde Anerkennung zu finden.*

Wenn Gefühle uns beherrschen, fallen wir aus unserer Mitte, sehen nicht mehr klar, und unsere Welt gerät aus den Fugen.

Gefühle sind dazu da, gefühlt zu werden. Sie haben wichtige Botschaften für uns, die wir jedoch nur hören können, wenn wir diese Gefühle auch wahrnehmen. Wenn wir uns stattdessen von ihnen beherrschen lassen, nehmen wir sie nicht wahr und können ihre Botschaft nicht erkennen. Und, schlimmer noch, wir sind blind für die Wirklichkeit. Jemand, der gerade von Trauer, Ärger oder Hass beherrscht wird, kann die Schönheit oder den Witz einer Situation nicht erkennen; jemand, der von Verliebtheit oder Bewunderung beherrscht ist, kann das Leid oder die Ängste der bewunderten Person nicht wahrnehmen.

Wenn wir uns von Gefühlen beherrschen lassen, anstatt sie wahrzunehmen, werden wir lieblos, ungerecht, grausam gegenüber Menschen, die wir lieben; rücksichtslos oder aggressiv gegenüber solchen, die wir überhaupt nicht kennen; wir mischen uns in Angelegenheiten ein, die uns nichts angehen, handeln aus den falschen Motiven und mit katastrophalen Folgen; wir heiraten die falsche Person,

verstricken und verheddern uns in komplizierten Beziehungen, aus denen es entweder kein oder nur ein brutales Entrinnen gibt; wir treffen die falschen Entscheidungen, wir folgen nicht dem Weg unseres eigenen Herzens.

Gefühle sind es, die Menschen auf die Straße treiben, um ihre Empörung, ihr Nicht-einverstanden-Sein, ihre Angst, ihre Wut, ihre Trauer zu demonstrieren; es sind Gefühle, die Menschen dazu bringen, sich einer radikalen, aggressiven Gruppierung anzuschließen, um in ihr eine Medizin gegen den Schmerz der Ungerechtigkeit, der Demütigung, der Ohnmacht, des Ausgegrenztseins zu suchen. Bei allem, was Menschen gegeneinander aufbringt, geht es um Gefühle.

### *Gefühle können ansteckend sein*

Gefühle, die nicht bewusst wahrgenommen werden, können gefährlicher sein als Sprengstoff. Da sie nicht wahrgenommen werden, beherrschen sie uns; und sie springen auf andere Menschen über. Vom eigenen Menschen nicht wahrgenommen, geistern sie sozusagen im Gefühlsäther herum und suchen sich einen anderen, der sich ihrer erbarmt und sie wahrnimmt. Dieser andere, der sie auffängt, lässt sich zwar von ihnen besetzen, nimmt sie jedoch auch nicht bewusst wahr, und so springen sie zu immer weiteren Personen. Schließlich sind immer mehr Menschen mit diesem Gefühl identifiziert. Und immer noch wird es nicht bewusst wahrgenommen, und niemand erbarmt sich seiner und öffnet sein Herz dafür! Solche Gefühlsansteckung kann im negativen Bereich zu Radikalisierung in jeder Form, zu Krieg und Gewalt führen.

Auch im Positiven gibt es emotionale Ansteckung; ein Bild, eine Nachricht, ein Satz, der Herzen berührt, der Mitleid oder Sehnsucht oder Rührung weckt, kann dazu führen, dass Millionen Menschen sich mobilisieren, um etwas Konstruktives, Schönes, Gutes zu kreieren.

Auch im ganz Kleinen erleben wir die Ansteckung durch fremde Gefühle – sei es, dass uns fremder Ärger zufliegt und uns die Laune verdirbt, sei es, dass wir jemandem begegnen, der vor Energie und Lebensfreude nur so sprudelt, und wir danach auf einmal beflügelt und inspiriert sind.

## Sicher surfen im Ozean der Gefühle



Gefühle sind wie Wellen im Ozean; man kann in ihnen schwimmen, auf ihnen surfen oder sich von ihnen in die Tiefe reißen lassen und andere mit in seinen Untergang ziehen.

Gefühle sind zum Fühlen da – nicht dazu, uns zu beherrschen; auch nicht dazu, von uns unterdrückt, bemeistert, besänftigt, transformiert oder geheilt zu werden. Sicher surfen im Ozean der Gefühle bedeutet, das Gefühl in seiner ganzen Größe bewusst zu fühlen, ohne in ihm unterzugehen. Auf diese Weise erleben wir den Segen maximaler Lebendigkeit mit einer großen Frequenzbreite des inneren Erlebens, die letztendlich, ähnlich wie das körperliche Surfen im realen Ozean, zu Ekstase führt.

Gefühle, richtig behandelt, sind unsere Helfer und Wegweiser auf dem Weg unserer Seele durch diese Existenz. Gefühle, falsch behandelt, sind früher oder später unser Untergang.

*Sich von Gefühlen beherrschen lassen oder  
sie wahrnehmen: Ein alltägliches Beispiel*

*Wir sind früh aufgestanden, um zum Markt zu gehen und Biogemüse einzukaufen.*

*Mein Mann fragt mich: »Was möchtest du frühstücken?«*

*»Brötchen«, sage ich sehnsüchtig – die essen wir nämlich nur ganz selten. Normalerweise gehen wir nach dem Markt nach Hause und bereiten ein gesundes basisches, warmes Frühstück zu.*

*»Haben wir nicht gestern abend erst Brot gegessen? Ist vielleicht nicht so vernünftig, schließlich wollen wir uns nicht wieder übersäuern ...«*

*Er hat ja völlig recht, ganz meine Meinung, schließlich bin ich es, die unbedingt eine Entsäuerungskur wollte. Dennoch merke ich, wie meine Schultern herabsinken, meine Energie in den Boden verschwindet und sich etwas Depressives breitmacht. Keine Lust mehr zu leben, sagt eine innere Stimme. Außerdem, sagt dieselbe Stimme, kann man ja auch innerlich versauern, weil man sich immer das versagt, was man gerne tun möchte! Ich bleibe also identifiziert mit Brötchensehnsucht und Frustration.*

*Erfahrungsgemäß führt das dazu, dass ich mir ein Brötchen kaufe, sobald ich mal allein bin, und es hinunterschlinge. Womit ich mein eigenes Ziel torpediere: entsäuern und abnehmen.*

Als unbewusster Mensch habe ich in einer solchen Situation zwei Möglichkeiten:

- der Sehnsucht nachgeben, mich von ihr beherrschen lassen – Resultat siehe oben.
- die Sehnsucht mit Vernunft verdrängen. Resultat: Frustration, Verbitterung, Energieverlust.

Manche gehen noch weiter und verdrängen auch noch die Frustration, indem sie eine fröhlich-freudig-gesunde Haltung darüberlagern.

Als Herzensarbeiterin jedoch habe ich eine ganz andere Möglichkeit. Ich kann die Sehnsucht ins Herz holen. Und das ändert alles.

### *Die Sehnsucht ins Herz holen*

*Ich gestatte mir also, die Sehnsucht einmal ganz und gar in mir aufsteigen zu lassen und zu fühlen. Sie wohnt irgendwo zwischen Magen und Herz, lässt mir außerdem das Wasser im Mund zusammenlaufen und zieht die Mundwinkel nach oben. Was braucht sie von meinem Herzen? Erlaubnis, da sein zu dürfen; Anerkennung, beachtet werden, Achtung. Und: als Gefühl wahrgenommen zu werden (statt als Tatsache). Witzigerweise sogar Würdigung, verbindet sie mich doch mit etwas Schönerem!*

*Schauen wir uns doch dieses Schöne auch gleich einmal an: die Wunscherfüllung. Also, da ist das knusprige Brötchen. Mit Butter, einem Salatblatt, Käse. Hmmm! Und da bin ich, die das essen darf. Die Imagination ist nicht komplett ohne einen Kaffee. Genau genommen sogar einen Milchkaffee. Mit Zucker. Wie fühlt sich das an? Wieder das Lächeln, und etwas Angenehmes breitet sich aus im ganzen Körper – wie heißt das Gefühl? Genuss? Nein, Lust!*

*Da habe ich das Gefühl, ganz deutlich, ich spüre, fühle es, lerne es kennen. Danke, Kaffee-Brötchen-Vorstellung, du kannst jetzt gehen, jetzt habe ich ja das Gefühl! Lust! Ich hole es ins Herz, und dann stelle ich mir vor, es mitzunehmen in ein karges Leben bei Karotten, Kräutern und Mineralwasser – und siehe da, es geht! Die Lust ist nicht abhängig von Brötchen oder Marmelade; sie ist ja ein Gefühl, und ich kann sie überall fühlen.*

*Wow!*



# Wozu haben wir überhaupt Gefühle?

Wäre nicht alles viel einfacher, wenn wir keine Gefühle hätten? Schließlich weiß ja jeder, dass Angst uns oft daran hindert, zu tun, was wir tun möchten, und zu sein, wer wir sein wollen; dass Wut uns Dinge tun lässt, die wir eigentlich nicht tun möchten; und dass wir aus einer Verliebtheit heraus die falsche Person heiraten. Und stecken nicht hinter allen Kriegen und allen Gräueltaten dieser Welt Gefühle? Wenn wir keine hätten, wären wir dann nicht einfach nur perfekt, und alles wäre einfach und klar? Stellen wir uns das einen Augenblick lang vor.

## Ein Leben ohne Gefühle

Wie läuft mein Leben, ja mein Tag, ab, wenn ich keine Gefühle habe?

Ich stehe also morgens auf ... Halt, stopp. Tue ich das überhaupt? Wozu aufstehen, wenn es nichts gibt, worauf ich mich freue, wonach ich mich sehne, keine Hoffnung, keinen Wunsch – wozu aufstehen? Um zur Arbeit zu gehen. Gut. Aber ich kenne ja weder Angst noch das Gefühl von Verpflichtung. Nehmen wir einmal an, ich habe zu wenig geschlafen, wenn der Wecker klingelt. Warum sollte ich nicht einfach weiterschlafen, bis ich ausgeruht bin? Halt, stopp, woher weiß ich überhaupt, wann ich genug geschlafen habe, wenn ich nichts fühle? Die Uhr sagt es mir. Vier Stunden Schlaf: zu wenig. Acht Stunden:

genug. So hat man es mir beigebracht. Also logisch, dass ich nach acht Stunden Schlaf aufstehe. Der Wecker hat nach vier Stunden geklingelt, denn ich war nachts lange auf; mein Arbeitsvertrag verlangt von mir, um acht Uhr bei der Arbeit zu sein. Da ich keine Gefühle habe, erlebe ich an dieser Stelle keinen Zweifel, keinen inneren Konflikt, kein Hin- und Hergerissensein, kein Zögern.

Was tue ich also als Mensch ohne Gefühle? Das, was vernünftig ist. Also, was ist vernünftig? Aufstehen und zur Arbeit gehen. Oder? Wenn ich keine Gefühle habe, habe ich ja auch keine Angst. Die Folgen des Zuspätkommens schrecken mich nicht. Ich kann also die vier Stunden, die mir fehlen, noch nachholen, indem ich einfach weiter-schlafe. Bis ich ausgeschlafen bin. Dann gehe ich zur Arbeit. Wenn der Chef nun schimpft, berührt mich das nicht, ich fühle ja nichts. Das ist doch das Vernünftigste. Oder wäre es vernünftiger, zur Arbeit zu gehen?

Wie entscheide ich, wenn ich keine Gefühle habe? Kein Gefühl von Angst, keinen Zweifel, keine Unentschiedenheit, keine Sorge, kein Gefühl von Verpflichtung oder Verantwortung, keinen Wunsch, keine Abneigung, keinen Eifer, keine Faulheit ... Wer entscheidet? Die Außenwelt! Ein Gesetz, das jemand festgelegt hat. Eine Regel. Oder ein Befehl. Ich selbst habe ja keine Gefühle, folglich auch keinen Wunsch, keine Sehnsucht, bin ganz neutral, es ist also völlig egal, was ich tue. Oder?

Wenn mir etwas Schönes geschenkt wird, freue ich mich nicht. Es berührt mich nicht. Wenn mir etwas weggenommen wird, bin ich nicht traurig. Es ist mir auch nicht gleichgültig. Ich fühle ja nichts. Noch nicht einmal Gleichgültigkeit. Gewinn, Verlust, diese Begriffe sagen mir nichts; ich habe natürlich gelernt, was sie bedeuten, aber da mich weder das eine noch das andere berührt und bewegt, sagt es mir nicht wirklich etwas. Jemand spuckt mir ins Gesicht, jemand umarmt mich – für mich das Gleiche. Ich fühle ja nichts. Nun könnte ich Zufriedenheit oder Gleichmut empfinden – aber selbst das findet nicht statt, denn ich habe ja keine Gefühle. Ich fühle nicht.

Verstehen Sie, was das bedeutet? Nicht zu fühlen heißt, leben, ohne zu erleben.

## Die Sprache der Seele

Nicht zu fühlen heißt, nicht in Kontakt zu sein – weder mit seiner eigenen Seele noch mit allem anderen.

Meine Seele ist fremd in dieser Welt; sie lebt dieses Leben nicht mit, hat sich zurückgezogen. Ich lebe nicht wirklich, denn ich erlebe nicht.

Gefühle sind die Sprache der Seele. Gefühle sind der Ausdruck unseres inneren Erlebens, sind die Art, wie unsere Seele sich im Körper erlebt, und die Art, wie wir – unsere Seele – von Sinneseindrücken berührt werden, wie unsere Seele auf diese reagiert. Mit Emotion. Bewegung. Gefühl.

Die erste Emotion, die erste Bewegung der Seele ist Sehnsucht.

Alle weiteren Gefühle entstehen aus ihr: Hoffnung und Enttäuschung, Ungeduld, Ungewissheit, Zweifel, Angst, Unsicherheit, Erfüllung, Freude, Zufriedenheit – oder im Gegenteil Resignation, Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit, Unzufriedenheit, Bitterkeit, Hass.

Ohne Sehnsucht kein Leben.

Ohne Sehnsucht kein Mensch.

Ohne Sehnsucht keine Gefühle, keine Ziele, keine Richtung.

Gefühle sind der Reichtum des Menschen.

Wir verfügen über eine gewaltige Palette von Gefühlen, von Gefühlskälte und Hass am unteren Ende der Skala über Wut, Angst und Trauer, Sympathie und Zufriedenheit in der Mitte, Freude und Liebe in den höheren Oktaven bis hin zu Verzückung, Verherrlichung und Ekstase in den obersten.

Je mehr wir fühlen, desto lebendiger sind wir.

Aber: Je mehr wir von Gefühlen beherrscht werden, desto schwieriger wird das Leben.



Safi Nidiaye

## **Gefühle sind zum Fühlen da**

Das Handbuch vom positiven Umgang mit negativen Emotionen

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 352 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
29 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-7787-9278-0

Integral

Erscheinungstermin: September 2017

### Die unerkannte Macht der Gefühle

Angst, Wut, Traurigkeit oder Eifersucht – am liebsten würden wir solche Gefühle einfach verdrängen. Doch durch einen bewussten, lösungsorientierten Umgang mit unseren negativen Emotionen können diese zu wertvollen Begleitern in unserem Leben werden. Safi Nidiaye zeigt, wie wir unsere Gefühle endlich verstehen, deren versteckte Mechanismen aufdecken und das positive Potenzial entfalten können, das in ihnen verborgen liegt. Das Entscheidende dabei: Jedes Gefühl, so belastend es auch sein mag, wird ganz bewusst durchlebt. Mithilfe der populären Methode der Autorin – der „Körperzentrierten Herzensarbeit“ – werden innere Blockaden aufgelöst, und man kommt mit sich und seiner Gefühlswelt ins Reine.



[Der Titel im Katalog](#)