

**Gefühle in Balance bringen**                      **Ethik-heute**  
**am 31. Mai 2023 mit Christiane Peltzer und Dr. Guido Peltzer**

**Ankündigung**

Wir leben in zunehmend krisenhaften Zeiten, die bei vielen Menschen Angst und Verunsicherung auslösen. Manchmal geht es bis zu Zorn und Wut, da wir offensichtlich unsere Komfortzone verlassen müssen.

Der Impulsvortrag erklärt, wie Gefühle entstehen und welche Funktion sie für unser Leben und Handeln haben. Er geht der Frage nach, aus welchen Blickwinkeln und mit welchen Absichten wir auf die Welt schauen und wie es möglich ist, Gefühle in kreatives und hilfreiches Handeln zu verwandeln.

Im Gespräch wollen wir gemeinsam darüber nachdenken, wie es gelingt, zu Entscheidungen zu kommen, in denen Gefühle und Vernunft im Einklang stehen und die dem Wohl des Ganzen dienen.

Neben Impulsvortrag und Gespräch gibt es kleine praktische Übungen

**Text**                      **Vorbemerkung:** fühlen Sie sich frei bei der Teilnahme der Übungen

Was sind eigentlich Emotionen und Gefühle? Was meinen Sie selbst, was das ist? Und wie gehen Sie selbst mit ihren Emotionen und ihren Gefühlen um? Wie wirken die Emotionen anderer Menschen auf Sie? Was bewirken ihre Gefühle bei anderen? Wie regulieren Sie Ihre Emotionen? Unterdrücken Sie sie oder zeigen sie ihre Gefühle, leben Sie sie aus? Was glauben sie, was ein weiser Umgang mit Emotionen ist und wie kommt man dahin?

Offensichtlich gibt es ein zu viel und ein zu wenig an Gefühl und auch ein angemessenes Ausmaß an Gefühl. Manche Menschen nehmen ihre Gefühle kaum wahr und ordnen alles mit ihrem rationalen Filter des Verstandes ein. Andere Menschen erregen sich sehr schnell und intensiv, sie befinden sich andauernd in hochgefahrenen Gefühlen. Ein weiser Umgang mit Gefühlen ist wohl der angemessene Umgang mit Gefühlen und wie kommt man dahin?

**Schauen wir uns als Erstes an wie Gefühle entstehen und wofür wir sie brauchen**

Wie kommt das **Baby** auf die Welt? Das Baby ist ja schon vorher da und hat im Mutterleib auch Gefühle, aber es kann diese Gefühle nicht benennen. Beim Aufwachsen mit den Eltern lernt das Kind sich selber kennen und sich in der Welt zurechtzufinden. Das wichtigste Instrument hierfür ist die **Sprache**. Indem die Eltern die vom Kind gezeigten Gefühle benennen, lernt auch das Kind, Wohlfühlen und Unwohlsein immer weiter zu differenzieren. Hierdurch lernt es die Welt zu ordnen. Also sind Gefühle ein Filter, der dabei hilft, Wirklichkeit zu bewerten und zu ordnen. Außerdem sind Gefühle Ausdruck von Lebensfreude und Lebendigkeit, sie modellieren unsere Persönlichkeit und regulieren den Umgang mit mir und mit Anderen.

Manchmal ist unser Empfinden der Gegenwart von früheren Empfindungen in ähnlichen Situationen geprägt. Das Gehirn schlägt uns ein Gefühl vor, dass wir schon einmal hatten. Dies ist schon eine der großen **Schwierigkeiten, die aus Gefühlen entstehen**. Denn dieser Vorschlag aus der Vergangenheit ist nicht immer passend, was dazu führt, dass wir in vielen Situationen

unpassende, unangemessene Gefühle haben und dann auch unangemessen reagieren. Die Seele tut so, als ob die aktuelle Situation der alten Situation gleich sei. Es ist so, als ob das alte und das aktuelle Bild übereinandergelegt werden und als identisch bewertet und empfunden werden. Da die Seele in Bildern denkt, bringt sie so „die alten Gefühle“ hervor. Wenn es mir nicht gelingt, das vorgeschlagene Gefühl mit der aktuellen Situation zu vergleichen und entsprechend zu korrigieren, reagieren wir oft unangemessen und mit unvernünftigen Reaktionen. Das kann leicht zu Missverständnissen und Schwierigkeiten führen. Kommunikation und respektvoller Umgang mit dem Gegenüber werden so erschwert.

Es ist wichtig den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Wahrnehmungen zu sehen. Wir wissen, dass verschiedene **Blickwinkel** zu verschiedenen Wahrnehmungen führen. Z.B. können Zeugenaussagen nach einem Autounfall sehr unterschiedlich sein. Dabei wird die Wahrnehmung des Geschehens auch von unseren Gefühlen beeinflusst. In gewissen Sinne sind unsere Gefühle Bewertungen der Wahrnehmung. Und auch umgekehrt verändern Wahrnehmungen unsere Gefühle. Wenn wir etwas sehen, was uns normalerweise ängstigt, werden wir in ähnlichen Situationen mit Angst reagieren. Sehen wir z.B. im Dunkeln etwas aufgerolltes im Gras liegen und denken zuerst an eine Schlange, stellt sich sofort Angst ein. Erkennen wir im Näherkommen den aufgerollten Gartenschlauch, lässt die Angst sofort nach. Unser Gehirn vergleicht die aktuelle Wahrnehmung mit etwas Bekanntem und lässt so das früher passende Gefühl aufsteigen. Bei weiterer Wahrnehmung wird das „alte“ Gefühl der neuen Situation angepasst und korrigiert.

Unser Ich besteht aus allen Geschichten und Erinnerungen die wir eingesammelt haben und aus den Zuschreibungen der Erwachsenen in der Kindheit. So entsteht ein Ichgefühl, ein Selbstgefühl. Es besteht aus Gewohnheiten, Geschichten, die sozial vermittelt sind, es ist konstruiert aus vielen Blickwinkeln. Das Ich ist ein Konzept, ein Konstrukt aus Fühlen, Denken, Handeln, Wahrnehmen. Gleichzeitig ist uns unterschwellig klar, dass dieses Ich nicht greifbar ist, sondern ein soziales Konstrukt ist. Im Laufe der Zeit verändert sich dieses Ich, es ist nicht wirklich stabil.

Immer wieder versuchen wir durch **Identifikationen** dieses Ich Gefühl zu stabilisieren: meine Familie, meine Freunde, meine Sprache, meine Religion, mein Land etc.. Diese Identifikationen stellen auch einen Filter her, durch den wir schauen. Das sind die gewohnten Blickwinkel. Wenn wir unsere Perspektive ändern, sehen wir etwas Anderes und andere Gefühle werden als Bewertung aktiviert. D. h., wir bewegen uns in unterschiedlichen Wirklichkeiten.

Die Voraussetzung für die Veränderung der Blickwinkel und damit der Gefühle ist eine Aufmerksamkeit und Wachheit für die Art und Weise, wie wir wahrnehmen und welche Gefühle wir damit verknüpfen. Im Innehalten können wir mehr und mehr feststellen, dass zwischen der Wahrnehmung und dem Gefühl eine kleine Pause ist. Die Wahrnehmung ist immer **vor** dem Gefühl. Das Gefühl ordnet die Wahrnehmung ein und ist damit eine Bewertung der Wahrnehmung. Durch Übung können wir diese Pause verlängern und bemerken, dass das Gefühl immer **nach** der Wahrnehmung kommt. Manchmal gelingt es, in diese Lücke einzutauchen und die Stille in dieser Lücke zu bemerken. Dann gelingt es mehr und mehr zu einem anderen Gefühl und damit zu einer anderen Bewertung der Wahrnehmung und der Situation zu kommen.

**Übung:** *Innehalten, Reorientieren, wo bin ich, was mache ich, woran denke ich, was fühle ich?*

Außerdem reagieren wir in krisenhaften Zeiten, wenn die Angst sich steigert, mit einer verstärkten Identifikation mit meiner Gruppe: ich verstärke die Empathie, das Einfühlungsvermögen mit meinen Freunden, mit Allen, mit denen ich identifiziert bin. Die Anderen grenze ich mehr und mehr aus und im schlimmsten Fall werden sie zu Feinden. Ich distanzieren mich von ihnen und reduziere

meine Empathie für sie. Im Extremfall sehe ich sie nicht mehr als Menschen. Das führt zu Streit und im schlimmsten Fall zu Krieg. Es ist wichtig, dies zu bemerken und zu versuchen, darin wieder beweglich zu werden. Es geht darum, den **Blickwinkel zu ändern**. Das gib mir in meinen Gefühlen eine neue Beweglichkeit. Durch einen neuen Blickwinkel kann es gelingen, die ganze Situation anders zu sehen und neu zu bewerten.

**Übung:** *sich hinstellen und schütteln. Einen Gegenstand oder eine Person von vorne anschauen, dann von der Seite, dann mit dem Rücken. Wie verändert sich ihre Wahrnehmung und ihr Gefühl zu dem Gesehenen? Abklopfen.*

Leider sind Gefühle hartnäckig. Unsere Erziehung schlägt vor, dass Menschen versuchen sollen „sich zu beherrschen“, ihre Gefühle zu kontrollieren. Dabei werden die Gefühle dann meistens unterdrückt. Dann sind die Gefühle nicht weg, sondern sie tauchen an anderer Stelle wieder auf. Die meisten von ihnen werden das Problem kennen, dass besonders bei bestimmten Gefühlen ein hoher innerer Druck entsteht, mit dem man nicht richtig umgehen kann: „das schlägt mir auf den Magen“. Manchmal raubt es einem sogar den Schlaf oder nimmt die Luft zum Atmen.

Die hohen Anforderungen im Lebensalltag stressen uns mehr und mehr. In der Arbeitswelt wird heute viel mehr verlangt als noch vor 20 Jahren. Außerdem wird durch Arbeitsplatz Unsicherheit und andere Dinge die sowieso schon bestehende **Angst** weiter verstärkt. Das führt dazu, dass heutzutage die häufigsten Krankheiten im Alter zwischen 25 und 45 psychische Erkrankungen sind. Wie kommt es, dass in den reichen Gesellschaften so viel Angst und Depression besteht?

Zur Zeit erleben wir zusätzlich eine große Verunsicherung durch die vielen Veränderungen und Belastungen, die wir erleben. Da ist der Krieg in der Ukraine, die Welt ist zunehmend in Unordnung, die beginnende Klimakatastrophe erfordert schnelles Handeln. Dies führt zu einer Beschleunigung, die leicht zu überstürzten und unangemessenen Reaktionen führt. All dies beinhaltet weitere Verunsicherung und steigert die innere Angst in uns Allen.

Diese **Angst** ist das grundlegende Gefühl, aus dem unsere Schwierigkeiten mit unseren Emotionen herrühren. Woher kommt die Angst? Leboyer, ein Geburtshelfer, hat gesagt: „Was geboren wird ist die Angst.“ Natürlich ist da erst mal die Angst vor dem Tod, der Vergänglichkeit, der ständigen Veränderung. Wir leben im Bewusstsein, dass sich alles verändert und ich mich an nichts festhalten kann. Jeder Moment ist gleich wieder vorbei. Wir verwenden sehr viel Energie darauf, in unserem Leben alles unter **Kontrolle** zu halten. Wir identifizieren uns, damit wir uns an Etwas festhalten können. Das kann aber kaum gelingen. Immer bleibt ein Rest von Unsicherheit und Befürchtung. Daraus entsteht die Angst um das Selbst, ein Gefühl von Bedrohung des Ichs. Das ist mit einer dauernden **Alarmreaktion** verbunden.

Sicher haben Sie schon einmal Rehe beim Fressen beobachtet. Wenn es ein Geräusch gibt, schrecken die Köpfe der Tiere hoch. Man sieht wie sich die Ohren bewegen, wie die Schwänze wackeln und manchmal die ganze Haut zittert. Die Tiere vergewissern sich, ob eine Gefahr besteht. Wenn es kein weiteres Geräusch gibt, senken sie die Köpfe wieder, sind völlig entspannt und fressen weiter. Wenn es ein weiteres Geräusch gibt, laufen die Tiere weg. Diese Alarmreaktion stellt also **Fluchtenergie** bereit. Wir Menschen haben auch diese Alarmreaktion. Bei uns hält aber schon ein Gedanke, ein inneres Bild, diese Alarmreaktion aufrecht. Dadurch werden alle Hormonsysteme aktiviert, die Energie zur Flucht oder zum Kampf bereitstellen. Oft fährt unser Alarmsystem nicht wieder herunter, das System bleibt in andauernder Alarmbereitschaft. Das empfinden wir als Stress. Sind wir im Stress, tendieren wir zur Beschleunigung und reagieren leicht unangemessen.

Für den Stressabbau ist **Bewegung** wichtig. Sie haben gehört, dass die Alarmreaktion Flucht Energie bereitstellt. So ist jegliche Form von Bewegung dazu angetan, die bereitgestellte Energie abzurufen. Das kann jede Form von Sport sein: Jogging, Radfahren, Schwimmen oder Mannschaftssport. Wichtig ist, dass es Freude macht, denn sonst machen wir es nicht.

Zusätzlich sind alle bekannten **Entspannungstechniken** hilfreich. Als erstes empfehle ich Qi Gong, Thai Chi und Yoga. Dies sind asiatische Übungsformen, die das unwillkürliche, das autonome Nervensystem durch Bewegung und Atemregulation wieder ins Gleichgewicht bringen, also die Stressreaktion herunterfahren. Früher wurden hierfür autogenes Training und progressive Muskelrelaxation, Jacobsen Training, empfohlen. Für viele Menschen, die innerlich angespannt und aufgeregt sind, ist dies aber eher schwierig zu erlernen. Es ist viel leichter, über Bewegungen die Atemregulation zu beeinflussen und so zur Ruhe zu kommen.

Dies sind Bestandteile von Meditation. Hierbei wird **Meditation als Entspannungstechnik** angewandt. Der weitere Hintergrund und die Philosophie, die mit der traditionellen indischen und buddhistischen Meditation verbunden ist, bleibt dabei außen vor. So hat man beim Autogenen Training und beim Jacobsen Training Teile aus meditativen Traditionen genommen und als Entspannungstechnik formuliert.

Heute ist **MBSR** wichtiger, das Herr Kabat-Zinn entwickelt hat, ursprünglich zur Behandlung von Schmerzzuständen. Er hat aus der Vipassana Tradition viele Elemente übernommen und über eine Operationalisierung eine sehr strukturierte Technik entwickelt. Dies kann man in einigen Unterrichtsstunden in einer Gruppe erlernen.

**Zusammenfassend** kann man sagen: **Bewegung plus Gymnastik** ist so wirksam wie ein Antidepressives Medikament. Es ist dabei nicht wichtig, was sie tun, es ist wichtig, dass sie es tun und mit Freude tun. Denn man muss es - wie das Medikament - täglich einnehmen. Einmal die Woche zum Kursus zu gehen ist nicht ausreichend. Durch diese Kombination wird es ihnen gelingen, sich innerlich zu beruhigen. Sie kommen wieder ins Gleichgewicht und in ihre Mitte. Besonders unter Druck brauche ich diese **Selbstregulation**, um zu einem angemessenen Umgang mit mir und anderen zu kommen.

**Übung:** *im Stehen in den Unterbauch atmen, Brust öffnen, Präsenzübung, Energie sammeln.*

Manchmal geht es aber auch um tiefer gehende Störungen. Wenn starke Verletzungen oder Traumatisierungen vorliegen, braucht es in aller Regel eine professionelle **Psychotherapie**.

Hier wurde in den letzten 15 Jahren mehr und mehr die Meditation als zusätzliches Element aufgenommen. Frau Reddemann, eine Traumatherapeutin, sagt: „*Psychotherapie ohne Meditation ist kaum noch vorstellbar.*“ Dies ist zunächst auch Aufgabe der Therapeutin, dies für sich kennenzulernen. In der VT wurden Elemente der Meditation aufgenommen. Z.B. ACT, *Akzeptance and commitment therapy*, Akzeptanz und Hingabe sind wichtige Elemente der Meditation. MBSR wurde schon erwähnt.

Eine Möglichkeit aus der Gestalttherapie ist die so genannte Arbeit „**mit dem inneren Kind**“. Hier geht es darum, die Gefühle des Kindes, die sich über den aktuellen Blickwinkel schieben, als Gefühle der kindlichen Angst zu erkennen. Um von diesen Gefühlen nicht mehr überrollt zu werden, ist es nötig das Kind zu verstehen, das ich einmal war. Die Erwachsene lernt, dem Kind, das sie selbst einmal war, im Inneren zu begegnen. Wir alle tragen das innere Kind in uns und können in der Fantasie dieses Kind sehen. Es geht darum, diesem inneren Kind so zu begegnen wie

man einem verängstigten Kind begegnet: mit Verständnis, Mitgefühl, Trost und Zuwendung. Wird dies geübt, gelingt es in der Regel das innere Kind zu beruhigen. Lässt die innere Anspannung nach, kann die aktuelle Lebenssituation immer besser von der vergangenen kindlichen Lebenssituation unterschieden werden. Wir sagen auch, man lernt Kind-Selbst und Erwachsenen-Selbst zu unterscheiden. Hiermit habe ich eine Möglichkeit dargestellt, wie eine bestimmte Richtung der Psychotherapie dabei hilft, angemessen mit Gefühlen in der Gegenwart umzugehen und damit auch angemessen auf Situationen zu reagieren.

Hier eine kleine Andeutung, nicht die Übung selbst.

**Übung:** *Hinstellen, sich schütteln. Stellen Sie sich eine Person vor und schauen Sie als Kind, als Erwachsene auf diese Person. Beachten Sie den Unterschied. Abklopfen.*

Eine weitere Möglichkeit findet sich in allen **meditativen Traditionen:**

In der Regel haben wir drei verschiedene Reaktionsmöglichkeiten, wenn wir unter Druck geraten: eine Tendenz ist wegzulaufen, zu fliehen - die andere zu kämpfen, vielleicht sogar anzugreifen - und die dritte ist, so zu tun, als ob es uns gar nicht gibt, uns tot zustellen und einzufrieren. Auf Englisch: **fly, fight, freeze**. Doch wann können wir noch tatsächlich weglaufen oder kämpfen, ist einfrieren und handlungsunfähig zu sein sinnvoll? Eine vierte Möglichkeit wäre **face**, hinschauen, konfrontieren.

Wir stellen uns der Situation und dem Gefühl, so wie es gerade ist, radikal und ehrlich. Wir betrachten die Situation ohne Bewertung ganz direkt: **face**. Das wäre das **4. F**: neben fly, fight, freeze hätten wir die Möglichkeit der inneren Konfrontation des Anschauens des Gefühls ohne Bewertung, das face.

Diese Form von **radikaler Konfrontation** ist nur im **Jetzt** möglich. Normalerweise ziehen wir Schlüsse aus der Vergangenheit und versuchen damit die Zukunft vorherzusagen, wie wir gesehen haben. Wir glauben uns so auf die Zukunft einstellen zu können, uns auf sie vorbereiten zu können und sie zu kontrollieren. Das gaukelt uns Sicherheit und Vorhersagbarkeit vor. Dabei geht jedoch die Wahrnehmung für den gegenwärtigen Augenblick in der Regel verloren. Die Gegenwart wird zwischen Vergangenheit und Zukunft erdrückt. Nur wenn es mir gelingt, im gegenwärtigen Moment des Jetzt zu schauen, kann ich meine Wahrnehmung der Gegenwart verändern.

Das braucht die Bereitschaft, die Vergangenheit loszulassen. Wenn ich mir klarmache, dass alles, was ich erlebt habe, endgültig vorbei ist, kann ich aufhören danach zu greifen. Es geht auch nicht darum, die Vergangenheit zu begreifen. Es ist einfach nur loslassen.

Das führt zu einer Veränderung der Gefühle und damit zu einer Veränderung der Zukunft.

Es geht darum aus diesem Teufelskreis herauszutreten und von außen auf diese Mechanismen zu schauen. Man nennt das auch das **Zeugenbewusstsein**. Schon in der oben beschriebenen Psychotherapie muss ich lernen, wie von außen auf mich selbst zu schauen. Dies nennt man therapeutische Ich-Spaltung. Dabei schaut mein Ich auf mich selbst. Diese Innenschau ist aus meiner Sicht ein wesentlicher Schritt hin zur Meditation. Meditation wäre dann die Bereitschaft, den Blick, der in der Regel nach außen gerichtet ist, nach innen zu richten. In der Meditation wird aber das, was wir Innen wahrnehmen, zum Beispiel die Gefühle, nicht weiter analysiert, wie in der Psychotherapie. Sondern die Gefühle werden nur konfrontiert, **face**.

Es ist dabei wichtig, die Gefühle bzw. alles was wir wahrnehmen nicht wegmachen zu wollen. Das würde wieder in einen Kampf führen. Wenn wir kämpfen, machen wir den Gegner größer. Außerdem kann man sich nicht vornehmen, etwas nicht wahrzunehmen. Stellen Sie sich nicht eine

Zitrone vor. Und schon haben Sie einen sauren Geschmack im Mund. So entkommen wir durch reine Beobachtung und Loslassen dem Kampf und dem Dilemma, dass das Gegenteil dasselbe ist.

Verkürztes Beispiel für diese Übung, nur ein erster Geschmack davon.

**Übung:** *Stellen Sie sich im Stehen eine schwierige Situation vor, möglichst als inneres Bild. Schauen Sie das Bild an. Sie werden die unterschiedlichsten Gefühle bemerken. Bleiben Sie beim Blick auf das Bild. Es wird die Tendenz geben wegzulaufen, zu kämpfen oder es weg zu machen. Schauen Sie weiter. Bleiben Sie bei diesem Schauen. Zum Beenden der Übung abklopfen, schütteln*

In der **Meditation** ist es wichtig mich innerlich nicht abzuschalten und nicht der Verführung der Analyse des Wahrgenommenen zu erliegen. Die Kunst liegt darin mit viel Geduld auf das zu schauen, was wir bemerken. Wenn wir in Not sind, wenn wir Angst haben und nicht weiter wissen, entsteht eine Verengung der Wahrnehmung. Wir lassen keine Alternativen zu und verlieren unsere Flexibilität, unsere Beweglichkeit. Manchmal haben wir das Gefühl, in eine Sackgasse zu geraten. Wenn es uns dann gelingt, diese Konfrontation aufrechtzuerhalten, geht die Türe am Ende der Sackgasse plötzlich auf und es weitet sich der Blick in den **offenen Raum**.

Eingeständenermaßen braucht dies in der Regel mehr Geduld als wir haben. Auch wenn Krishnamurti sagt: *Im Lichte der Aufmerksamkeit schmilzt das Bemerkte wie Schnee in der Sonne.*

Auf diese Weise kann ich meinen Blick auf die Welt, meine **Weltanschauung**, mein kulturell geprägtes Bewusstsein erheblich verändern. Dabei werden nicht die Gefühle direkt verändert, sondern mein Blick auf die Welt, auf die aktuelle Situation, auf die Menschen und auf mich selber verändert sich. Dadurch verändern sich meine Absichten und mein Handeln in der Welt. D.h. um die Welt zu verändern muss ich mich **um mich selbst kümmern**. Ich ändere die Welt und meine Gefühle, indem ich meine eigenen Absichten, Motivationen und Blickwinkel ändere. Das erfordert die Bereitschaft, nicht nach außen zu schauen sondern nach innen zu schauen. Dieser Blick nach innen ist in den meisten Psychotherapie Methoden enthalten. Ganz besonders wird er aber in der Meditation betont. Das bedeutet nicht, dass die Meditation eine einsame Übung im stillen Kämmerlein ist. Sondern es ist die Möglichkeit unsere Haltung in der Welt zu verändern, indem ich mich an die Welt anpasse und nicht die Welt an mich anpasse.

Victor Frankl (Begründer der Logotherapie 1905 - 1997) hat verdeutlicht, dass Hindernisse auch Herausforderungen und Wachstumsimpulse sein können. „*Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie*“ Dadurch entsteht die Möglichkeit nach vorne zu schauen, den Blick zu ändern und nicht im Schmerz und in der Angst hängen zu bleiben. Durch diese Stärkung der Resilienz kann die Klimaproblematik von einer Katastrophe zu einer Herausforderung und zu Wachstum führen.

Thich Nhat Hanh bezeichnet das als „Interbeing, **Intersein**“. Es bedeutet aber nicht, alles so zu lassen wie es ist, sondern eine angemessene Reaktion auf die anstehenden Schwierigkeiten und Herausforderungen zu finden.

Herr Metzinger behandelt dieses Thema in seinem Buch „Bewusstseinskultur“. Er spricht darin von einer neuen „**Redlichkeit**“. Er geht davon aus, dass Meditation einen wesentlichen Beitrag leisten kann. Die Herausforderung besteht darin, in schwierigen und unübersichtlichen Zeiten redliche und passende Entscheidungen und Handlungsweisen zu finden im Bewusstsein, Teil der Natur und Teil des Ganzen zu sein.

Ein Weg zum weisen Umgang mit Gefühlen wäre die **Meditation**, die mir das „face“ ermöglicht.

Neue Untersuchungen zeigen, dass dies auch hirnganisch nachweisbar ist. Der Mandelkern (Amygdala) verkleinert sich und zeigt weniger Aktivität. Das ist ein Hinweis darauf, dass es weniger Angst gibt.

(Frau Tania Singer, Herr Ott. Tanja Singer im Interview mit Herrn Scobel, 3Sat Mediathek)

Doch **Meditation** geht noch darüber hinaus. Wir haben darüber gesprochen, dass wir uns in unserer Identität immer wieder bedroht fühlen. Meditation bedeutet nicht nur die wertfreie Beobachtung und Konfrontation mit dem Jetzt, sondern erweitert sich durch die Möglichkeit, diese Identifikation zu relativieren und manchmal sogar aufzugeben. Dabei wird nicht nur deutlich, dass ich Teil der Natur bin, sondern auch, dass Ich und der Andere auf der Ebene des Bewusstseins eins sind. Ohne Unterschied gibt es keinen Konflikt.

Im Blick auf den Anderen entdecke ich mich selbst. Daraus ergibt sich ein völlig neuer und veränderter Umgang mit mir selbst und der Welt. Indem ich meine Gewohnheiten, meine Motivationen, meine Gesinnung, mein Verhalten, vielleicht sogar meinen Charakter ändere, brauche ich mir keine Sorgen mehr über die Zukunft zu machen. Indem ich die Gegenwart verändere, verändere ich die Zukunft. So entstehen neue und angemessene Gefühle, die mehr Möglichkeiten und mehr Freiheit beinhalten.

Es wird möglich den Kampf in **Kooperation, Mitgefühl und Liebe** zu verwandeln. Dabei verändert sich auch mein Verhältnis zur Welt und zu den anderen Menschen. Wir haben oben gehört, wie wichtig es für das Kind ist, zwischen Ich und Nicht-Ich zu unterscheiden. Um uns in der Welt zurechtzufinden, müssen wir erst den Unterschied einführen. So entsteht das individuelle Ich, das wir im Alltag brauchen. Als Erwachsene können wir dann dieses Ich und den Unterschied relativieren und aufheben. Indem wir aus dem Kampf um die Stabilisierung und die Kontrolle der Umwelt heraustreten, können wir entdecken, dass es keinen Unterschied zwischen mir und den Anderen gibt. Wir sind alle Menschen, wir haben dasselbe Bewusstsein und alles geht vom Bewusstsein aus. So verändert sich das Getrennt-sein in ein Verbunden-sein. Das Entweder-oder wird zu einem Sowohl-als-auch.

Dogen sagt:   Buddhismus studieren heißt sich selbst studieren  
                   sich selbst studieren heißt sich selbst vergessen  
                   sich selbst vergessen heißt die Nähe und Intimität mit den Dingen spüren

Es ist ganz wichtig hervorzuheben, dass in der Meditation eine große Intimität entsteht. Es entsteht eine Nähe und Intimität mit mir selbst, mit den Dingen, und mit den anderen Menschen. Wenn ich mich tiefer in die Meditation fallen lasse, löst sich die Identifikation mit meinem Ich auf und der Unterschied zum Anderen, den anderen Personen gegenüber, ist nicht mehr gegeben.

Außerdem verändert sich das Erleben von Zeit. In der tiefen Meditation berichten viele Meditierende, dass sie einen offenen Raum bemerken. In diesem offenen Raum gibt es keine Zeit die verläuft, es gibt nur **Jetzt**, den gegenwärtigen Augenblick. Außerdem gibt es keine Gegenstände, keine Dinge, keine Formen und auch keinen Inhalt, keinen Namen, keine Geschichten, Nichts was für real gehalten werden könnte.

Es entsteht eine tief greifende Wandlung, die mich zu einer stillen, tief innen verankerten **Freude** veranlasst.

Ich kann aufhören zu kämpfen und muss mich nicht mehr durch Kontrolle absichern. Jetzt erlebe ich, dass ich die Welt, die ich kreierte, selber bin. Die Welt entfaltet sich in meinen Absichten. Wenn diese Absichten nicht mehr allein auf mich bezogen sind, weil ich verstanden habe, dass ich kein

eigenständiges Ich bin, dann ist Wohlergehen nichts Individuelles mehr und meine **Gefühle wandeln sich**.

Das oben beschriebene Zeugenbewusstsein erfährt dabei eine Wandlung in einen unpersönlichen Zustand der Beobachtung und einen Zustand von offener Weite.

Dieser Zustand ist eine logische Folge der Einsicht in die Unterschiedslosigkeit. So ergibt sich **Redlichkeit**, eine Moral, die nicht mehr die Moral des Stärkeren ist, sondern eine Ethik und Moral, die sich aus diesem inneren geistigen Zustand ergibt. Es ermöglicht angemessene und vernünftige Reaktionen auf Konflikte und große Herausforderungen. Dann ist Meditation keine Übung, um mich zur offenen Weite hin zu öffnen, sondern eine Lebenshaltung und ein tief verankerter geistiger Zustand. Dies eröffnet neue Räume, neue Gefühle, neue Möglichkeiten. Daraus ergibt sich die Möglichkeit so zu handeln, dass es hinterher mehr Möglichkeiten gibt als vorher. Das ist angemessenes Handeln aus neuen und frischen Gefühlen heraus.

Dafür ist es wichtig die **Gewohnheiten gehen zu lassen**, Vertrauen zu fassen und in den Prozess der Kreativität hinein zu leben.

“Seine eigene Natur nähren, so dient man dem Himmel“

Wir möchten schließen mit einem Zitat von Jean Gebser und kurz **Innehalten**:

das uns ein Sanftes geschehe,  
wenn uns der Himmel berührt,  
wenn seine atmende Nähe  
uns ganz zum hier sein verführt.

Wir danken Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. Guido Peltzer  
Christiane Peltzer  
Ärzte für Psychiatrie, Psychotherapie und  
Psychotherapeutische Medizin

Fahrenholzer Str. 16  
21423 Drage  
Tel. 04179 7505 177

Homepage: [www.parasamvit.de](http://www.parasamvit.de)

email: [cg.peltzer@web.de](mailto:cg.peltzer@web.de)

19.12.2016 | **Positionspapier der DGPPN**  
Religiosität und Spiritualität in Psychiatrie und Psychotherapie

<https://www.dgppn.de/presse/stellungnahmen/stellungnahmen-2016/religiositaet.html>

Auszug: