

Gefühle in Balance bringen

Christiane Peltzer und Dr. Guido Peltzer

Wie kommt das **Baby** auf die Welt? Das Baby hat schon im Mutterleib Gefühle, aber es kann diese Gefühle nicht benennen. Wenn es aufwächst, lernt das Kind im Kontakt mit den Eltern über die Sprache sich selbst kennen und sich über die benannten Gefühle in der Welt zurechtzufinden.

Somit sind Gefühle wie ein Filter, der dabei hilft, die Wirklichkeit zu bewerten und zu ordnen. Aber Gefühle können noch mehr: Sie sind Ausdruck von Lebensfreude und Lebendigkeit, sie modellieren unsere Persönlichkeit und regulieren den Umgang mit mir und mit Anderen.

Alte Gefühle, die nicht zur aktuellen Situation passen

Manchmal ist unser gegenwärtiges Empfinden von früheren Empfindungen in ähnlichen Situationen geprägt. Das Gehirn schlägt uns ein Gefühl vor, das wir schon einmal hatten. Und das ist ein Problem. Denn dieser Vorschlag aus der Vergangenheit ist nicht immer passend. Das kann dazu führen, dass wir in vielen Situationen unpassende, unangemessene Gefühle haben und unangemessen reagieren.

Das Gehirn legt das alte Bild über das aktuelle Bild und bewertet die Situation wie in der Vergangenheit. Da die Seele in Bildern denkt, bringt sie so „die alten Gefühle“ hervor. Die Herausforderung liegt darin, dies wahr zu bemerken und zu korrigieren.

Mit Gefühlen bewerten wir unsere Wahrnehmung

Es ist wichtig, den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Wahrnehmungen zu sehen. Unterschiedliche Blickwinkel führen zu verschiedenen Wahrnehmungen. Zeugenaussagen nach einem Autounfall können sehr unterschiedlich sein, denn die Wahrnehmung des Geschehens wird von unseren Gefühlen beeinflusst.

Wir bewerten mit den Gefühlen unsere Wahrnehmung und umgekehrt verändert Wahrnehmung unsere Gefühle. Wenn wir etwas sehen, was uns normalerweise ängstigt, werden wir in ähnlichen Situationen mit Angst reagieren.

Es gibt eine Pause zwischen Wahrnehmung und Gefühl

Wenn wir die Wahrnehmung und die Gefühle verändern wollen, brauchen wir 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 bewertet sie.

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.

Viele schwierige Emotionen entstehen aus Angst

Leider sind Gefühle hartnäckig. Unsere Erziehung schlägt vor, dass Menschen versuchen sollen, „sich zu beherrschen“, ihre Gefühle zu kontrollieren. Dadurch verschwinden die Gefühle aber nicht, sondern sie tauchen an anderer Stelle wieder auf.

In diesen Zeiten erleben wir eine große Verunsicherung durch viele Veränderungen und Belastungen. Da ist der Krieg in der Ukraine, die sich zuspitzende Klimakatastrophe erfordert schnelles Handeln. Dies führt zu einer Beschleunigung, die leicht zu überstürzten und unangemessenen Reaktionen führt. Dies führt zu weiterer Verunsicherung und steigert die innere Angst.

Diese Angst ist das grundlegende Gefühl, aus dem unsere Schwierigkeiten mit unseren Emotionen herrühren. 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. Daher verwenden wir sehr viel Energie darauf, in unserem Leben alles unter Kontrolle zu bringen.

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.

Um Stress abzubauen, brauchen wir Bewegung und Gymnastik, Entspannungstechniken wie Qi Gong, Thai Chi und Yoga oder Meditation. Diese regelmäßig geübt, helfen, sich innerlich zu beruhigen. Wir kommen wieder ins Gleichgewicht und in unsere Mitte. Besonders unter Druck hilft diese Selbstregulation, um zu einem angemessenen Umgang mit mir und anderen zu kommen.

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

Hinschauen in der Meditation hilft, Gefühle zu bewältigen

Eine gute Möglichkeit zum Umgang mit Gefühlen bieten die meditativen Traditionen. In der Meditation üben wir vor allem hinzuschauen. Denn normalerweise tun wir das gerade nicht.

Wenn wir unter Druck geraten, greifen wir zu alten Reaktionsmustern: fliehen, kämpfen oder einfrieren, auf Englisch: **fly, fight, freeze**. Eine besser 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. Diese Form von **Konfrontation** ist nur im **Jetzt** möglich.

Gewöhnlich ziehen wir Schlüsse aus der Vergangenheit und versuchen, die Zukunft vorherzusagen. Wir glauben, uns so auf die Zukunft einstellen zu können und sie zu kontrollieren. Das gaukelt uns Sicherheit und Vorhersagbarkeit vor. 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 ist einfach nur loslassen.

So können sich Gefühle verändern und damit ist auch eine andere Zukunft möglich. Dabei lernen wir, wie von außen auf uns selbst zu schauen, indem wir nach innen schauen. Wir verändern die Welt außen, indem wir uns selbst im Inneren verändern. Dann können wir angemessen auf die Probleme reagieren. Es kann gelingen so zu handeln, dass es danach mehr Möglichkeiten gibt als vorher.

Gefühle verändern, indem man den Blickwinkel weitet

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, verengt sich die Wahrnehmung. Wir lassen keine Alternativen zu und verlieren unsere Flexibilität, unsere Beweglichkeit. Wir geraten in eine Sackgasse. Beim konfrontativen Betrachten - face - geht die Tür am Ende der Sackgasse plötzlich auf und es weitet sich der Blick. Dadurch verändern sich meine Absichten und mein Handeln in der Welt.

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

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. Im Blick auf den Anderen entdecke ich mich selbst. Daraus ergibt sich ein völlig neuer und veränderter Umgang mit mir selbst und der Welt.

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**.

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

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

(Jean Gebser)