

ACHTSAMKEIT 2

LERNE DICH NEU KENNEN!

Was fühlst du?

BELASTENDE GEFÜHLE

Ein Gefühl ist 1000x stärker als deine Gedanken und Worte!



Angenehme Gefühle sind was wunderbares. Ich denke da bedarf es keiner großen Erklärungen. Aber was ist mit belastenden Gefühlen? Die können dich plötzlich und unerwartet manchmal ganz schön aus der Bahn werfen, stimmts?

WIE ENTSTEHEN SIE?

Auch du wirst in deiner Kindheit sicher Sätze gehört haben wie: *Na geh, davor brauchst du dich doch nicht zu fürchten. Na geh, gib der Tante, dem Opa ... doch ein Bussi (egal ob dir davor graut)*. Du hast nach und nach deine Gefühle verdrängt, weil sie scheinbar nicht richtig waren. Das heißt, du hast als Kind gelernt, deine Emotionen zu verleugnen oder deinen Gefühlen nicht zu vertrauen. Nun ist es an der Zeit, deine *verstoßenen* Gefühle wieder zurückzuholen und zu fühlen. Sie zuzulassen, wieder in dich aufzunehmen, um wieder einen *gesunden* Umgang mit ihnen zu lernen.

Belastende Gefühle die dich *überfallen* kannst du dir wie verstoßene Kinder vorstellen. Erst wenn du *deine Gefühle (Kinder)* wieder *zulässt*, wieder in dich *hineinlässt*, können sie dir in ihrer wahren Kraft zur Verfügung stehen. Dann transformieren sich Angst und Wut in Mut, Liebe und Akzeptanz.

Denn deine größte Angst ist deine größte Kraft!

Belastende Gefühle entstehen wenn ein Ereignis, eine Situation passiert und deine Erwartung enttäuscht wird. Wenn du alles persönlich nimmst. Wenn du nicht bei dir, in deiner Mitte (*Kraft*) bist (*wenn du z.B. Stress hast oder krank bist*).

Wir tendieren dazu überall unseren *Senf* draufzugeben. Du siehst oder hörst etwas und sofort rattert es in deinem Kopf los. Du bist das so gewohnt, dass es ganz normal ist, alles und jeden zu *bewerten*. Du kennst es nicht anders, auch auf das hat dich bisher niemand aufmerksam gemacht.

Erst wenn du anfängst eine Situation, ein Ereignis zu bewerten, schalten sich Emotionen ein. Dann *melden sich verdrängte* kindliche Reaktionen wie trotzig sein, explodieren, sich zurückziehen, beleidigt sein usw.

Schon klar, du kannst jetzt nicht alle Bewertungen einfach in dir abdrehen. Es wird immer so sein, dass du alles sofort bewertest. Diese erste Bewertung darf auch sein. Hier gilt *sei nicht besser als du bist*, sonst verdrängst du deine Gefühle wieder. Aber die entscheidende Frage ist, denkst du diese Bewertung weiter oder sagst du dir: *Okay, jetzt schau ich mir die Situation, den Menschen genauer an.*

GESUNDER UMGANG MIT BELASTENDEN GEFÜHLEN

Wirst du mit einer Emotion konfrontiert (z.B. *Eifersucht*) mach es alleine mit dir aus. Such dir einen Platz wo du ungestört bist, wenn dies nicht gleich möglich ist, kannst du es natürlich auch später machen. Hol dir in Gedanken die Situation und das Gefühl nochmals her. Sprich mit deinem Gefühl (*deinem Kind*): *Es ist okay. Du darfst jetzt da sein, ich stoße dich nicht wieder weg, ich nehme dich liebevoll in den Arm.* Wenn das Gefühl dann ganz ausbricht, kann das sehr schmerzhaft sein aber dafür ist diese Emotion dafür zukünftig weg. Das heißt in diesem Beispiel *Eifersucht* ist dann zukünftig kein Thema mehr für dich, es wird dich nicht mehr in dem Ausmaß belasten, dass es dich völlig aus der Bahn wirft.

Lerne deinen Gefühlen zu vertrauen und lass sie zu, lass sie da sein, fühle sie und nimm sie an. Hör auf sie wie sonst üblich *weg haben zu wollen*. Solange du deine Kinder wegstößt (*rausschmeißt*) sind sie wütend und schlagen um sich (*überfallen dich und werfen dich aus der Bahn*). Lässt du sie nach und nach wieder *rein*, tut es zuerst zwar weh, aber dadurch werden sie sich zu ihrer ursprünglichen Kraft transformieren.

Für deine Emotionen (*Kinder*) kannst du dir auch Puppen oder Stofftiere zu Hilfe nehmen, wenn du dir damit leichter tust diese (*als nur die Emotion allein*) zu umarmen und lieb zu haben.



BEFREIUNG VON SCHULDGEFÜHLEN

Ein meines Erachtens ganz wichtiger Punkt: *Sei dir bewusst, dass du ausschließlich nur für dich verantwortlich bist (ausser du hast kleine Kinder).* Du bist **NICHT** dafür verantwortlich, wie sich andere Menschen fühlen. Das ist ganz alleine ihre Sache. Natürlich kannst du Mitgefühl zeigen und deine Unterstützung geben, aber **LEIDE** auf keinen Fall mit. *Es ist nicht dein Leid!*

Und noch etwas, an dem ich selbst lange Zeit zu *knabbern* hatte: *Du kannst es schon gar nicht allen Menschen Recht machen.* Kennst du das schöne Sprichwort: *Allen Menschen Recht getan, ist eine Kunst die keiner kann!*

Wir sind alle Menschen und machen Fehler. Sollte wirklich einmal ein Fehlverhalten deinerseits vorliegen, dann entschuldige dich dafür und gut ist es. Mehr ist nicht zu tun, auch wenn der andere das vielleicht nicht so sieht und dir Schuldgefühle *einreden* möchte. Das ist dann wieder *seine Geschichte* und braucht dich nicht weiter zu belasten.

SELBSTVERTRAUEN

Selbstvertrauen bedeutet *sich selbst etwas zutrauen*, den *eigenen Wert kennen*. Woran liegt es, wenn das Selbstvertrauen einen Knick bekommen hat? Eine der Hauptursachen liegt sicher im negativen Denken über uns selbst.

Wir sind *mit unserem Körper unzufrieden, haben nicht genug Geld um unsere Wünsche zu erfüllen, fühlen uns dumm oder nicht gut genug, wenn wir zu wenig wissen, sind zu ungeschickt, zu alt, unterqualifiziert, und, und, und ...* Kommt dir bekannt vor? Die Liste ist endlos.

Wie kommt es, dass ein erwachsener Mensch, der über Vernunft und logisches Denken verfügt, negativ über sich selbst denkt? Als Kind dachten wir noch nicht so oder kennst du eine Zweijährige, die ihre Beine versteckt, weil sie dicke Waden hat? Kein Vierjähriger verkriecht sich, weil er sich dumm und ungeschickt fühlt. Also was ist passiert? Wir wurden *erzogen*.

Als Kind hast du fast alles was dir deine Eltern oder andere Bezugspersonen gesagt haben ernst genommen und auf dich bezogen. Dabei haben sich *besonders die negativen Bemerkungen der Erwachsenen* über dich in dir eingepägt. Vielleicht hast auch du in deiner Kindheit Sätze gehört wie: *Du hast zwei linke Hände. Du bist ja brav aber leider nicht sehr begabt. Du bist schlampig, schrecklich faul, dumm, gefräßig, ungeschickt....*

Solche *Verurteilungen* vergraben sich tief in deinem Unterbewusstsein und begleiten dich dann dein ganzes Leben. Als Kind wusstest du noch nicht, dass das bloß *subjektive Aussagen* sind und mit dir gar nichts zu tun haben.

Heute als Erwachsener bist du viel schlauer. Du weißt, das Ansichten und Beurteilungen, die über dich gemacht werden, nur die *subjektive* Meinung der jeweiligen Person sind und *du allein entscheiden kannst*, ob es wirklich passt oder ob du diese Meinung nicht teilst. Du entscheidest!

*Ich wünsche dir viel Erfolg aber vor allem
viel Spaß und Freude!*



lichst

Gaby