

Positive und negative Emotionen

Die Welt steht still. Überall erleben wir die grosse Pause. Stille liegt über der Stadt, seit das öffentliche Leben ruht. Mit dem Innehalten könnte ein neues Denken beginnen, global und lokal. Ein neues Denken führt zu neuen Gefühlen, Emotionen und Körperempfindungen.

Unsere Gefühle variieren von Glück zu Trauer und Schmerz, von extremer Freude zu Wut und Depression. Mit jedem Gefühl schüttet unser Körper andere chemische Stoffe aus. Jeder dieser Stoffe erzeugt einen anderen Zustand im Körper. Wenn unser Gehirn bspw. Serotonin, Dopamin oder Oxytocin ausschüttet, fühlen wir uns gut und fröhlich. Ein ganz anderes Körpergefühl erfahren wir bei Stress, wenn der Körper Cortisol ausschüttet.

Gefühle, Körper und Verstand bilden ein Ganzes. Diese drei Komponenten des Menschseins können wir nicht losgelöst von uns betrachten, sondern nur als Einheit.

Was passiert, wenn wir mehrheitlich negative Gedanken hegen? Was, wenn wir positive Gedanken haben? Was, wenn wir nicht emotional geladen sind, weder positiv noch negativ? Können wir das überhaupt mit der Dualität in dieser Welt?

Trotz Dualität können wir selbst bestimmen, wie wir die Dinge einordnen. Meist verbringen wir viel Zeit damit zu definieren und zu beurteilen, was wir als positiv und was wir als negativ ansehen. Doch sind die Dinge von Natur aus positiv oder negativ? Oder entscheiden wir selber, ob die Dinge positiv oder negativ sind?

Wir alle haben die Macht in uns, alles zu überstehen, was das Leben uns bringt. Anstelle unsere Wahrnehmung mit Konzepten von negativ und positiv zu belegen, kann es sinnvoll und vor allem zielführend sein, wenn wir beginnen die Welt im grossen Gesamtbild zu betrachten.

Gleiche Erfahrungen gehen meist nicht mit gleichen Beurteilungen einher? Was für den einen negativ oder positiv ist, lässt den dritten kalt und regt einen anderen auf. Das Gehirn ist ein sehr mächtiges Werkzeug, und wenn wir definieren wie etwas ist oder sein sollte, beginnt sich dies genauso in unserer Welt zu zeigen.

Wahrnehmung und Erwartung

Positive und negative Erfahrungen gibt es nur aufgrund unserer Definition. Wir definieren Dinge, Erfahrungen aufgrund unserer Wahrnehmung. Unsere Wahrnehmung ist geprägt von unserer Vergangenheit und prägt somit auch unsere Zukunft. Gleichzeitig hat die Wahrnehmung einer Situation die Macht darüber, wie wir uns fühlen, was wir denken und wie unser Körper auf die Situation reagiert. Unsere Emotionen und Erfahrungen sind Energien, die in unseren Zellen im Körper gespeichert sind. Wenn wir nun Schmerzen, Verspannungen, Wunden in bestimmten Bereichen unseres Körpers haben, ist oft eine emotionale Geschichte aus der Vergangenheit damit verbunden.

Verbindung von Körper, Gefühle und Verstand

Körper, Verstand und Gefühle beeinflussen unser Verhalten. Doch wir sind mehr. Körper, Verstand und Gefühle sind Werkzeuge, die wir als Mensch nutzen können, um hier auf der Erde zu leben.

Wenn wir nun optimistisch unterwegs sind und positive Einstellung haben, gehen wir anders mit Situationen um. Damit können wir mit unseren inneren und äusseren Herausforderungen besser umgehen und uns damit ein gesundes Leben schaffen.

Wenn wir nun vor allem negative und selbstzerstörerische Gedanken haben, wird es viel schwieriger mit diesen Herausforderungen umzugehen. Doch wir alle haben die Macht uns zu entscheiden worauf wir uns konzentrieren wollen.

Eines Abends erzählte ein alter Indianer seinem Enkel vom Kampf, der in jedem Menschen tobt: "In unserem Herzen leben zwei Wölfe. Sie kämpfen oft miteinander. Der eine Wolf ist der Wolf der Dunkelheit, der Ängste, des Misstrauens und der Verzweiflung. Er kämpft mit Zorn, Neid, Eifersucht, Sorgen, Schmerz, Gier, Selbstmitleid, Überheblichkeit, Lügen und falschem Stolz. Der andere Wolf ist der Wolf des Lichts, des Mutes, der Hoffnung, der Freude und der Liebe. Er kämpft mit Gelassenheit, Heiterkeit, Güte, Wohlwollen, Zuneigung, Grosszügigkeit, Aufrichtigkeit, Mitgefühl und Zuversicht.

Der kleine Indianer dachte einige Zeit über die Worte seines Grossvaters nach und fragte ihn dann: "Und welcher Wolf gewinnt?"

"Der alte Indianer antwortet: "Der, den Du fütterst."

Der emittierte Genetik Professor, David Suzuki, schrieb in „The Sacred Life“: „... verdichtete Moleküle aus dem Atem, ausgeatmet durch verbale Äusserungen von Wut, Hass und Eifersucht enthalten Giftstoffe. Sammeln sich diese über eine Stunde an, ist es genug Giftstoff um 80 Meerschweinchen zu töten“!

Mit anderen Worten ist es zentral, dass wir umdenken. Mit negativen Emotionen und unverarbeiteten emotionalen Erfahrungen schaden wir unserem Körper.



Auf der ganzen Welt haben wir universelle Gefühle wie Freude, Trauer, Wut und Angst.

Stelle dich hin und strecke deine Arme in die Höhe mit den Worten „Das Leben ist blöd, schwierig und doof.“

Dann senke deine Arme und deinen Kopf nach unten und sage: „Hurra, das Leben ist schön.“

Beides fühlt sich falsch an, denn Freude geht nach oben und Trauer, Angst und Wut gehen nach unten.

Körperkarte der Emotionen

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich Emotionen an bestimmten Stellen im Körper breitmachen. Mit anderen Worten unsere Gefühle beeinflussen unser Wohlbefinden und sind somit ein wesentlicher Faktor für unsere körperliche Gesundheit. Wissenschaftler haben eine Körperkarte der Emotionen erstellt. Sie zeigt, wo wir Wut, Glück oder Traurigkeit empfinden: Freude befällt den ganzen Körper. Ekel fühlen wir vor allem im Mund. Traurigkeit ist ein Kloss im Hals, die Wut sitzt im Bauch. Liebeskummer schmerzt im Herz. Das sind nicht nur Metaphern, sondern gemäss finnischen Forscher eine Realität – mehr dazu [hier](#).

Für diese Experimente luden die Wissenschaftler von der Aalto University in Esbo 700 Probanden in ihr Labor ein. Dort wurden den Probanden Wörter, Geschichten, Gesichter oder Filme gezeigt, die bestimmte Gefühle wecken. Das ist eine Methode, die Emotionsforscher häufig einsetzen. Die Probanden spürten in sich hinein und teilten ihre Wahrnehmung dann mit. Wo regte sich etwas, wenn sie sich freuten? Die Art der Empfindungen drückten sie durch Farben aus. Verspürten sie keine körperliche Aktivität, wählten sie Schwarz. Bei besonders heftigen Wallungen Gelb oder Rot.

Nur eine Emotion ist im ganzen Körper spürbar: Freude. Freude ist im ganzen Körper, vom Kopf bis zu den Zehen spür- und somit sichtbar. Kaum sahen oder hörten die Probanden etwas, das sie fröhlich stimmte, markierten sie den ganzen Körper mit warmen Farben.

Die Liebe ist auch ein Gefühl, welches die Probanden überall spürten, jedoch nicht in den Gliedmassen. Arme und Beine blieben von der Liebe unbeeindruckt. An drei Stellen ist die Liebe mit warmen Farben sichtbar gemacht worden: im Herzen mit Ablegern in Kopf und Becken.

Ekel empfanden die Probanden vor allem im Mund und im Magen. Neid sitzt im Kopf. Bei Traurigkeit werden Beine und Arme schwach, gekennzeichnet durch die Probanden mit einem kalten Blau und gleichzeitig die Brust mit einem feurigen Rot. Wut breitet sich vom Brustkorb zum Kopf aus. Überraschung und Scham haben ein vergleichbares Bild. So bildet die Überraschung ein Rot vom Herzen zum Kopf und Scham dasselbe, jedoch noch mit einem Ableger in den Bauch.

Gemäss Wissenschaft und Forschung sollen Emotionen dazu dienen, dass der Mensch sich situationsgerecht verhalten kann. So werden die Energien im Körper dort bereitgestellt, wo sie gebraucht werden. Diese emotionale Körperkarte zeigt nun, welche körperlichen Regionen bei welchen Emotionen besonders aktiv werden, und dass es sich dabei um ein universell menschliches Verhalten handelt. Die bunten Bilder, die mit der Studie entstanden sind, belegen schön farbig und für alle sichtbar, was in vielen Therapieansätzen schon lange im Bewusstsein ist.

Gefühle sind nicht nur für unsere Stimmung verantwortlich. Sie veranlassen uns oft zu Handlungen und Reaktionen. Sie begleiten uns durch unser Leben, warnen und beschützen uns. So wird bei Angst oder Gefahr das Hormon Adrenalin ausgeschüttet, was für eine schnelle Bereitstellung von Energien sorgt. Das Adrenalin schärft unsere Sinne, erhöht die Puls- und Atemfrequenz und bereitet unseren Körper auf das Schlimmste bzw. den Kampf oder die Flucht vor. Der komplette Körper steht unter Strom.

Im Idealfall helfen uns Emotionen Situationen richtig zu bewerten und verhelfen uns (meistens) zu einer richtigen und lebenswichtigen Handlungsweise. Unsere Gefühle sind der Schlüssel zu unserer inneren Wahrheit. Wenn wir lernen sie zu fühlen und zu akzeptieren, leiten sie uns auf eine wundersame und magische Weise zu einem tieferen Ausdruck von uns selbst.

Gefühle als Kompass für unser Leben

Gefühle können uns den Weg, die nächsten Schritte in unserem Leben zeigen. Gefühle können uns mit einer enormen Klarheit und Leichtigkeit führen. Wir können sie als Wegweiser nutzen, um unserer tieferen Wahrheit Schritt für Schritt näher zu kommen. Wichtig ist, dass wir unsere Gefühle nicht interpretieren, sondern sie als reine Energie wahrnehmen.

Unsere Gefühle sind unmittelbar mit unseren Handlungen oder vielmehr mit den Entscheidungen hinter unseren Handlungen verbunden. Sie bedingen und erschaffen sich gegenseitig und so kreieren wir unsere Realität. Wir nehmen etwas wahr, das löst Gefühle in uns aus, wir beginnen diese Gefühle zu interpretieren und aufgrund dieser Interpretierung folgen Entscheidungen und Handlungen und darauf folgen wieder Gefühle.

Wir treffen Entscheidungen und fühlen dabei Freude und/oder Unsicherheit. Fokussieren wir uns nun auf die Freude oder mehr auf die Unsicherheit und welchem Gefühl folgen wir? Wie reagieren wir bei Aufregung, Angst, Wut oder Scham? Nehmen wir diese Gefühle als Aufforderung, als eine Gelegenheit für

inneres Wachstum wahr? Nehmen wir die Lektionen, die uns das Leben bietet an oder weichen wir lieber aus? Auch da haben wir die Wahl.

Eine zentrale Rolle hat die Wut. Sie signalisiert uns nicht nur, was uns stört und nicht unserer tieferen Wahrheit entspricht, sondern gleichzeitig stellt sie uns eine gehörige Portion Energie zur Verfügung. Diese Energie können wir nutzen, um aus alten Mustern, Glaubenssätzen und Geschichten auszusteigen. Es geht darum, dass wir uns immer mehr, für unsere innere Wahrheit öffnen. Wenn wir lernen, unsere Wut zu unserer Entschlossenheit werden zu lassen, kann sie zu einer treibenden Kraft auf dem Weg zu unserem wahren Selbst sein.

Wir leben in einer Zeit der globalen Neuordnung. Der Corona Virus bietet uns Menschen weltweit die Möglichkeit diesen Wandel voranzubringen. Wir alle gehen aus dieser Zeit verändert hervor, mit hoffentlich neuen Perspektiven, mehr Klarheit und einem verfeinerten Fokus. Unterstützend dafür ist für mich die tägliche **Desidentifikations- und Achtsamkeitsübung** aus der Psychosynthese von Roberto Assagioli. Sage dir immer wieder:

"Ich habe einen Körper, und ich bin nicht mein Körper. Mein Körper mag sich in verschiedenen Zuständen der Gesundheit oder Krankheit befinden; er mag ausgeruht oder müde sein, und das hat nichts mit meinem wirklichen Ich zu tun. Ich schätze meinen Körper als mein kostbares Werkzeug der Erfahrung und des Ausdrucks, und er ist nur ein Werkzeug. Ich behandle ihn gut, ich versuche ihn, bei guter Gesundheit zu halten, und er ist nicht ich selbst. **Ich habe einen Körper, und ich bin nicht mein Körper. (ich bin mehr als mein Körper)**

Ich habe Gefühle, und ich bin nicht meine Gefühle. Meine Gefühle wechseln und widersprechen sich manchmal. Sie mögen von Liebe zu Hass, von Ruhe zu Ärger, von Freude zu Leid übergehen, und trotzdem ändert sich mein Wesen, meine wahre Natur nicht. Auch wenn mich momentan die Welle eines bestimmten Gefühls überflutet, so weiß ich doch, dass sie vorübergehen wird. Folglich bin ich nicht dieses Gefühl. Ich kann meine Gefühle beobachten und verstehen und kann allmählich lernen, sie zu leiten, zu benutzen und harmonisch zu integrieren. **Ich habe Gefühle, und ich bin nicht meine Gefühle. (ich bin mehr als meine Gefühle)**

Ich habe einen Verstand, und ich bin nicht mein Verstand. Mein Verstand ist ein wertvolles Werkzeug der Entdeckung und des Ausdrucks, und er ist nicht mein Zentrum. Sein Inhalt ändert sich beständig, indem er neue Ideen, neues Wissen und Erfahrungen aufnimmt. Ich kann mit seiner Hilfe äußere wie innere Welten erkennen und verstehen. Manchmal aber weigert er sich, mir zu gehorchen. Deswegen kann er nicht Ich sein. **Ich habe einen Verstand, und ich bin nicht mein Verstand. (ich bin mehr als mein Verstand)**

Ich bin ein Zentrum reinen Bewusstseins und reinen Willens. Dies allein ist der fortdauernde Faktor im sich ständig ändernden Fluss meines täglichen Lebens. Ich bin fähig, alles, was in mir vorgeht, wahrzunehmen. Das gibt mir ein Gefühl des Seins, der Dauer, der inneren Ausgeglichenheit. Und ich kann mich entscheiden, welche Stellung ich zu allem, was ich erlebe, beziehen will. Ich kann alle meine psychischen Vorgänge und meinen physischen Körper nicht nur beobachten, sondern auch leiten und benutzen. Ich bekräftige meine Identität mit diesem Zentrum und erfasse seine Dauerhaftigkeit und Energie. Ich erkenne und bestätige mich als Zentrum reinen Gewahrseins und schöpferischer, dynamischer Energie. **Ich bin ein Zentrum reinen Bewusstseins und reinen Willens.**

Geführte Desidentifikationsübung zum **Anhören**