



## **Einmaleins des Fühlens – Kleines Gefühlstraining**

Gefühle sind häufig unsere stärksten Gegner im Alltag, denn sie sind meistens mit Ängsten für uns verbunden. Viele bekämpfen, unterdrücken, vermeiden, beschönigen, dramatisieren oder zerreden ihre Gefühle. Das Fühlen ist jedoch wichtig und jedes Gefühl gehört genauso zu uns, wie das Ein- und Ausatmen. Wenn wir nicht lernen, mit unseren Gefühlen klarzukommen, haben wir so gut wie keine Chance, ein wirklich erfülltes Leben nach Wunsch zu führen.

Grundsätzlich ist es so, dass wir mit allem was wir sehen, wahrnehmen, hören, riechen, oder schmecken ein entsprechendes Gefühl verbinden. Durch unsere früheren Erfahrungen, ist kaum noch etwas neutral für uns, sodass wir genau wissen, ob wir etwas als angenehm oder unangenehm einstufen. Die Gefühle haben genauso, wie Fragen und Worte einen sehr großen Einfluss auf unser Verhalten und auf unsere Handlungen.

Die größte Herausforderung besteht bei uns Menschen im Zulassen der gesamten Gefühlspalette. Wer will schon gerne freiwillig Hass, Neid, Eifersucht oder gar Gefühle von Nicht-Angenommen sein, Ablehnung oder Zurückweisung in sich spüren? Da wir negative oder fremde Gefühle immer wieder mit schmerzlichen Ereignissen aus der frühesten Kindheit verbinden und wir es als Kind um ein tausendfaches stärker empfunden haben, als es jetzt der Fall wäre, versuchen wir uns vor derartigen Gefühlen zu schützen. Leider schützen wir uns dadurch aber auch von den wirklich guten Dingen im Leben und viele Dinge können uns nicht erreichen, weil wir krampfhaft die Türen verschlossen halten.

### **Gefühle und Emotionen sind nicht das Gleiche**

Jedes Erlebnis verbinden wir mit bestimmten Bildern, Gedanken und Emotionen. Dabei sind Emotionen wie z.B. Wut, Groll, Ärger, Hass, Eifersucht bei vielen Menschen unbeliebt und gerade in den spirituellen Kreisen häufig sogar unerwünscht. Aus Angst sich zu outen, das Gesicht zu verlieren, verletzt zu werden, den anderen zu verlieren oder nicht negativ zu wirken, werden die negativen Emotionen häufig zurückgehalten und nicht nach außen gezeigt. Wir tragen lieber eine Maske und verstecken unsere wahren Gefühle dahinter, als das wir sie preisgeben. Nach außen hin lächeln wir, obwohl es vielleicht tief in uns brodelt. Dadurch kommt es zu energetischen Anstauungen und Blockaden, denn ein Großteil der negativen Energien wird im Körper festgehalten. Es kommt im Körper zu Anspannungen, Verspannungen und Verkrampfungen.

Viele Menschen gehen davon aus, dass Gefühle und Emotionen identisch sind. Die Lichtebene unterscheidet Gefühle und Emotionen. Danach sind Gefühle nicht abhängig davon, wie wir sie wahrnehmen, sondern sie beschreiben nur das was sie sind. Das bedeutet: Liebe ist Liebe und Trauer ist Trauer, völlig unabhängig davon, wie wir selber Liebe oder Trauer definieren oder empfinden. Erst die Bewertung unserer Empfindung macht ein Gefühl zu einer Emotion. Nicht alle Menschen empfinden Gefühle, wie Liebe, Trauer, Lust usw. gleich. Die Emotion hängt somit von dem subjektiven Empfinden und von unserer Bewertung ab. Erst durch unsere Empfindung machen wir also ein Gefühl zu einer Emotion. Unsere Beurteilung entscheidet dabei, wie stark oder schwach wir die Emotion erleben und ob wir sie als angenehm oder unangenehm empfinden.

Jede Emotion ist aus Gedanken entstanden. So wie wir denken, so empfinden wir auch. Emotionen sind somit eine Verdichtung von Gedanken. Sie machen sich im Astralkörper als Energie bemerkbar. Das Wort Emotion (lateinisch= e-movere) bedeutet, sich nach außen bewegen und beinhaltet immer Bewegung. Eine Emotion ist eine Energiewelle, die danach verlangt, auf etwas gerichtet zu werden. Geschieht das nicht, entsteht eine Spannung. Jede Emotion will heraus und sich bewegen. Wird sie festgehalten und nach innen gerichtet, kommt es automatisch zu Anstauungen, die letztendlich zu Aggressionen führen.

Nicht gelebte Emotionen sind die Ursache von Aggressionen. Sind wir erst einmal im Bereich der Aggressionen angekommen, haben wir nur noch wenig Einfluss, denn sie führen ihr Eigenleben und sie sind schwerer zu kontrollieren als die Emotionen. Anhand von Aggressionen oder aggressiven Verhaltensweisen ist zu erkennen, inwieweit jemand seine Emotionen lebt oder sie aber verdrängt.

☼ Prüfen Sie bitte in diesem Zusammenhang einmal, wie es mit Ihrer Aggressivität aussieht. Stellen Sie fest, dass Sie häufiger aggressiv sind, dann machen Sie sich auf die Suche, welche Emotionen Sie unterdrücken oder zurückgehalten haben.

### **Wer sich vor Emotionen schützt, verletzt sich selber**

Wer Angst vor Verletzungen hat, wird vermutlich mit verschiedenen Emotionen Schwierigkeiten haben und sich lieber schützen. Um uns nicht verletzlich zu zeigen, spielen wir häufig nach außen eine Rolle und verstecken unsere wahren Empfindungen hinter einer Maske. Dieser Schutz ist jedoch eine Illusion. Nach dem kosmischen Gesetz der Anziehung, ziehen wir alles an, was wir ablehnen, verneinen und wovon wir Angst haben. Auch wenn wir im Außen keine direkte Verletzung erleben, so erleben wir sie dennoch in uns. Wir verletzen uns selbst, weil wir uns selber verraten, denn durch unseren Schutz zeigen wir nicht unser wahres Ich. Somit wird das wahre Ich jedes Mal verraten, wenn wir uns anders zeigen als wir sind. Dies führt zu einem inneren Schmerz, weil wir uns in dem wie wir wirklich sind, nicht annehmen sondern (indirekt) ablehnen.

Jeder hat es selber in der Hand, inwieweit er verletzt wird. Wir bestimmen selbst ob, wann und wodurch andere uns psychisch verletzen können. Niemals hat ein anderer Mensch Einfluss darauf, was oder wie stark uns etwas in unserem Inneren verletzt.

**Jede Emotion wurde von uns selber ins Leben gerufen.** Jeder gestörte Gedanke und jede Emotion erzeugen wir über unser Denken und unsere Bewertung selbst. All diese Dinge sind

auf unsere kindlichen Bedürfnisse zurückzuführen. Die meisten Menschen führen dieses kindliche Verhalten lange mit sich, manchmal sogar bis zum Tode. Erst wenn wir dieses Verhalten bewusst verändern, haben wir eine Chance, wie ein erwachsener Mensch zu fühlen und entsprechend zu handeln. Wenn Sie sich bewusst sind und sich von alten Verletzungen befreit haben, ist es quasi unmöglich, Sie in Ihrem Inneren zu verletzen. Wenn Sie schönes dickes Haar haben und es genauso lieben wie es ist, dann würde Sie eine Kritik niemals verletzen können. Wenn Sie jedoch mit Ihrem Haar unzufrieden sind oder es selber ablehnen, dann könnte Sie eine negative Äußerung über Ihr Haar treffen und Sie verletzen.

Jeder verletzte Punkt zeigt also nur, dass wir etwas in uns ablehnen und, dass es noch etwas zu heilen gibt. Daher ist es sehr sinnvoll, mutig zu sein und sich verletzlich zu zeigen. Denn so können wir sehr viel mehr erfahren, als wenn wir uns schützen oder nach einer Verletzung mit dem Finger auf den anderen zeigen. Machen Sie sich bitte in diesem Zusammenhang immer wieder bewusst, dass sich fast alle Menschen vor Verletzungen schützen. Wir sind alle auf der Suche, jeder macht Erfahrungen mit Fehlern und fühlt sich verletzt, ganz genauso wie Sie. Die meisten handeln aus ihrer Verletzung, ihren Ängsten oder aus einem Nichtwissen heraus. Wenn Sie sich das bewusst machen, wird es Ihnen leichter fallen, sich auf sich selbst zu konzentrieren und nicht auf andere zu projizieren.

### **Aus Gefühlen lernen**

Gefühle sind etwas Wunderbares und es gibt keine schlechten Gefühle. Nur unsere Bewertungen entscheiden, ob ein Gefühl bzw. eine Emotion als angenehm, unangenehm, schlecht oder gut empfunden wird. Heftige Emotionen, sind auch nicht als Feinde oder als eine Bedrohung anzusehen. Genauso wie sich hinter Krankheiten oder Beschwerden eine Botschaft des Körpers versteckt, können wir mit unseren Emotionen arbeiten und lernen zu verstehen, welche Botschaften sich hinter den Emotionen verbergen.

Somit ist es sehr sinnvoll, wenn wir lernen unsere Emotionen effektiv zu nutzen. Als erstes ist es notwendig, unsere Einstellung zu verändern und zwar in der Form, dass wir Emotionen nicht als etwas Lästiges oder Bedrohliches betrachten, sondern sie als ein Geschenk ansehen. Statt sie zu bekämpfen, verdrängen, vermeiden oder sie aufplustern, wäre es ratsam, sie zu unseren Verbündeten zu machen. Das bedeutet, hinter unsere Emotionen zu schauen und zu erkennen, welcher Teil in uns verletzt ist und welche Heilung in diesem Bereich benötigt wird.

Zunächst ist es wichtig zu erkennen, mit welchen Emotionen wir es zu tun haben. Wenn wir Wut, Ärger, Groll, Trauer usw. spüren, wäre es sinnvoll, nach innen zu schauen und zu überprüfen, ob es wirklich so ist, dass Wut, Ärger, Groll, Trauer die Ursache sind. Was hat zu der Emotion geführt? Vielleicht steckt eine Verletzung, Kränkung, Angst vor Verlust dahinter oder ein minderwertiges Denken (versagen, hilflos, schwach, wertlos usw.). Sobald wir den wirklichen Grund herausgefunden haben, ist es wichtig, in die Akzeptanz zu gehen. Das bedeutet, zu akzeptieren, dass wir uns verletzt fühlen und das in die Wut oder Trauer führt.

Der nächste Schritt besteht darin mit der Emotion zu arbeiten und herauszufinden, welche Glaubensmuster sich dahinter verbergen. Danach ist zu klären, welche neuen Glaubensmuster erforderlich sind, um andere Wege zu gehen und dadurch andere Gefühle zu erleben, als bisher.

## ☼ Übung: Sich beobachten und authentisch sein

Es ist sehr wichtig, sich bewusst zu machen, wie Sie mit Ihren Gefühlen umgehen. Nur dadurch können Sie sich mit Ihrer wirklichen Verletztheit auseinandersetzen. Beobachten Sie Ihre Gefühle und Emotionen sowie Ihr Verhalten über einen Zeitraum von 4 Wochen. Um die eignen Verletzungen heilen zu können, machen Sie sich bitte bewusst, wie häufig Sie sich selber verraten, weil Sie sich nicht authentisch verhalten haben. Das beinhaltet, Emotionen zurückzuhalten und/oder sich hinter einer Rolle zu verstecken.

Diese Übung setzt voraus, dass Sie bewusst und ehrlich mit sich sind. Wenn Sie auf die Entdeckungsreise gehen, kann es sein, dass Sie erstaunt darüber sind, wie häufig Sie sich von Ihrem wahren Wesenskern entfernt haben. Gut wäre es, wenn Sie bewertungsfrei bleiben. Machen Sie diese Übung für ca. 4 Wochen.

### **Herausforderung:**

Nehmen Sie sich künftig vor, mehr authentisch zu sein und zeigen Sie Ihr wahres Gesicht inklusive Ihrer Emotionen. Haben Sie den Mut und denken Sie daran, Übung macht den Meister. Wenn Ihnen das nicht immer gelingt, dann haben Sie auch die Möglichkeit, die Situation zu einem späteren Zeitpunkt gedanklich zu verändern. Lassen Sie hierzu abends nochmals den Tag Revue passieren und machen Sie sich bewusst, in welcher Situation Sie wahrhaftig waren und in welcher Situation Sie von sich weggegangen sind.

Stellen Sie sich einfach die Situation noch einmal im Geiste vor und klären Sie, ob es eine oder mehrere Ereignisse gab, die korrigiert werden könnten? Verhalten Sie sich im Geiste in dieser Situation dann so, wie Sie wirklich sind. Nehmen Sie hierbei alle Einzelheiten wahr.

Durch diese Nachkorrektur verhindern Sie den Selbstverrat und den damit verbunden inneren Schmerz. Außerdem bekommen Sie eine gewisse Praxis darin, wie Sie wirklich sind und dadurch wird Ihre Wahrhaftigkeit geschult.

Machen Sie sich bitte immer wieder bewusst, dass Sie selbst bestimmen was und wie Sie etwas empfinden. Äußere oder ungünstige Einflüsse beeinflussen zwar unsere Emotionen, sie sind aber niemals die Ursache für unsere Probleme! Allein unser Denken bestimmt, wie wir etwas empfinden oder bewerten!

**➔ Es ist quasi unmöglich sich schlecht zu fühlen, wenn wir es nicht zulassen!**

Auf der folgenden Seite erfahren Sie, wie Sie wieder „in Fluss“ kommen. Machen Sie diese kleine Übung immer dann, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Energien ins Stocken geraten oder blockiert sind.

## **Unterbewusstseinsübung: In „Fluss“ kommen**

Über die folgende kleine Visualisierung können Sie alle aufgestauten Energien wieder ins Fließen bringen. Die Reise ist in der DU-Form abgefasst.

Mache es dir bequem, schließe deine Augen und atme mehrmals tief ein und tief aus. Stell dir vor deinem geistigen Auge einen Fluss vor. Kleine Bäche fließen ihm zu, und lassen ihn größer und stärker werden. Dieser Fluss bist du und die Bäche, die ihm hinzufließen, sind deine Erfahrungen.

Nun stell dir vor, dass einige der kleinen Bäche, deine schmerzhaften Erfahrungen sind. Du lässt sie jedoch nicht frei fließen, sondern hältst sie, wie das Wasser in einem Stausee, fest. Sie sind dort gefangen und können nicht fließen. Das freie Fließen des Flusses wird verhindert und er wird künstlich festgehalten. Teilweise ist das festgehaltene Wasser schon moderig und faulig geworden. Es fängt bereits zu stinken an...

Suche jetzt nach Möglichkeiten und schaffe Öffnungen, damit das angestaute Wasser wieder frei fließen kann. Es sprudelt und fließt munter drauf los. An einigen Stellen bilden sich kleine und auch größere Wasserfälle. Mit viel Schwung und Energie, befreit sich das Wasser und sprudelt vergnüglich weiter.

Siehe, wieviel Freude es dem festgehaltenen Wasser bereitet, wieder frei, lebendig, frisch und sprudelnd davon zu fließen, und neue Wege zu beschreiten.

Durch das Loslassen deiner alten schmerzhaften Erinnerungen, bist du frei und kannst ebenfalls so frisch, sprudelnd und munter deiner Wege weiterziehen.

Sobald du spürst, dass dein Fluss wieder frei fließt, kannst du die Übung beenden, deine Augen öffnen und dich recken und strecken. Sei im Hier und Jetzt und nimm deinen Körper und deinen inneren Fluss wahr.

Autorenrechte:  
Sylvia Reifegerste  
Lange Heide 5  
21444 Vierhöfen

[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)  
Email: [info@united-spirit-center.com](mailto:info@united-spirit-center.com)



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**  
**[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)**