



## Unerwünschte Gefühle erfolgreich transformieren

Gedanken zum 1. November - und was dieser mit deiner Seele zu tun hat

Mein Posting wird dich vielleicht überraschen.

Es startet mit dem innovativen Angebot eines Teeanbieters „Detox your feelings“. Eine gute Idee, sich „schlechte“ Gedanken und Gefühle wegzutrinken mit einer „Tasse Gelassenheit“ in Form von Brennnessel-Grüntee bei ausgeschaltetem Handy... so empfiehlt es der Begleittext auf der Packung.

Sich durchspülen, könnte man sagen. Die seelisch-geistige Entgiftung über den oralen Weg. Why not? Umgib dich mit mehr von dem, was dir gut tut!

Warum nicht? Den Launen der eigenen Seele mit Gelassenheit begegnen zu können, ist eine der hohen Künste des Lebens. Konfuzius, der chinesische Philosoph, sagte bereits 500 vor Christus, der höhere Mensch habe Seelenruhe und Gelassenheit, der gewöhnliche sei stets voller Unruhe und Aufregung.

Alle, die bereits herausgefunden haben, wie sie erfolgreich mit dunklen Gedanken, den Dämonen der Seele und ähnlich Belastendem gut umgehen, verabschiede ich an dieser Stelle.

Die Verbleibenden, die Grübler und Karussellfahrer, die den Kampf gegen die „Hummeln im Hirn“ gut kennen, sind eingeladen zu besagter Tasse Tee und dazu, sich Zeit zum Weiterzulesen zu nehmen. Bevor ich intensiver in das Thema einsteige, möchte ich etwas zur aktuellen Zeitqualität sagen, die wir in unserer schnelllebigen Gesellschaft schnell vernachlässigen.

Heute, am 1. November, treten wir ein in einen neuen Abschnitt. Mit diesem Übergang müssen wir den Sommer, die Sonne, die Unbeschwertheit, das Leichte und Lichte zurücklassen. Bei den Kelten begann in der Nacht zum 1. November mit dem Fest Samhain das Winterhalbjahr. Richten wir uns nach dem Prinzip der Analogie „Wie oben, so unten - wie innen, so außen - wie der Geist, so der Körper“, **so sind wir jetzt ganz besonders eingeladen**, die kurzen Tage, die Dunkelheit, die kalte und manchmal unwirtliche Jahreszeit, die Stille und **die damit verbundene Chance der Innenschau, zuzulassen**.

**Was löst dieser Satz bei dir aus?**

Unbehagen? Oder Hilflosigkeit? Oder Angst? Zweifel?

Angst vor dem Besuch der Dämonen, die in der lichten Zeit schon an deiner Türschwelle standen...

Wenn du weiterliest, erfährst du, woher viele dieser Dämonen kommen können, was sie von dir wollen und wie lange sie eigentlich schon darauf warten, dich zu erreichen. Wenn ich das Wort „Dämon“ benutze, meine ich damit die



Partner und Abgesandten der 4 Grundgefühle, die der Mensch kennt: ♦ Angst, Freude, Trauer, Wut ♦ . Wenn wir genauer hinsehen, stellen wir fest, dass drei der vier Grundgefühle (Angst, Wut, Trauer) der Problemlösung dienen. Freude stellt sich oft erst ein, wenn gerade kein Problem erkennbar ist.

Was bedeuten diese Grundgefühle eigentlich im einzelnen... und kannst du dir vorstellen, dass jedes dieser Gefühle gleich wertvoll ist?

Die ♦ **ANGST** ♦ zeigt uns, dass wir Sicherheit brauchen. Der Wunsch nach Sicherheit ist an sich ein „gesundes“ Grund-BEDÜRFNIS.

Scheitern, Versagen oder ausgeschlossen sein macht uns seit jeher Angst. Gerade letzteres bedeutete vor ein paar tausend Jahren den Tod, denn wir waren damals gar nicht überlebensfähig ohne die Sippe, ohne die Gruppe. Und bereits jetzt ahnst du... dass eine Menge (irrationaler und übertriebener) Ängste oft gar nichts mit dem Erlebten im Heute zu tun haben, sondern schon seit deiner Kindheit oder viel viel länger da sind und bejahend gefühlt werden möchten...

Wenn du sie nicht fühlst (und das vermeiden die meisten von uns), nährst du die Angst und sie (du!) treibt sie zur „Blüte“. Unterdrückte, nicht überwundene Angst erzeugt das zu Beginn erwähnte Karussell, das Grübeln, das sich Sorgen-Machen, die Panik und auch schließlich die Angst vor der Angst.

Die ♦ **FREUDE** ♦ steht der Angst, Trauer und Wut gemäß Polaritätsgesetz gegenüber, woraus wir folgern könnten, dass sie sich nur wirklich entfalten kann, wenn wir bereits sind, auch die anderen drei zu fühlen. Wirkliche Freude zu fühlen während der (latenten) Anwesenheit eines oder aller drei weiteren Grundgefühle ist fast gar nicht möglich. Wir befinden uns dann auf der Skala „Freude“ in einer Art oberflächlichem Level, entsprechend dem, wie stark wir Angst, Trauer und Wut vermeiden und Schmerz aus dem Weg gehen. Daraus entsteht unechte Freude. Sie kostet dich Kraft. Du verrenkst dich, um einen Schein zu erzeugen, der du nicht bist.

Echte FREUDE ist etwas ganz Einfaches, sie entsteht, wenn wir zulassen, was ist, den Widerstand dort aufgeben, wo Dinge nicht zu ändern sind. Freude ist im „JA“ und zeigt sich ganz oft im Kleinen. In einer Blume, einem Duft, im Wind des Sommers oder bei einer Begegnung... lieben, was ist.

Die ♦ **TRAUER** ♦ benötigen wir, um mit dem in Frieden zu kommen, was nicht änderbar ist. Sie dient uns als eine Art Katalysator und löst sich auf, wenn die benötigte Reaktion, etwa den Widerstand aufzugeben, erreicht ist.

Die ♦ **WUT** ♦ dient uns immer dann, wenn wir herausfinden müssen, ob unser Wertesystem (noch) „richtig“ ist, d. h. wann ist es angezeigt, im Außen eine Änderung zu erzeugen oder wann muss ich mich selber verändern. Das Grundgefühl Wut ermöglicht uns, mit dem Thema Anpassung und Abgrenzung in Kontakt zu kommen. Wut im Gesunden führt uns zum richtigen Maß an Antrieb und lässt uns den Lebensmotor fühlen und ggf. nötige Veränderungen einleiten.

Neben den vier Grundgefühlen spricht die Psychologie außerdem vom Basisgefühl der ♦ **Scham** ♦ . Sie dient uns ebenfalls, um Korrekturen einleiten zu können. Scham ist ein Gefühl, das sich mit der Annahme „ich bin nicht richtig“ ausschließlich nach innen richtet – also auf mich selbst. Scham will unser Verhalten (in der Interaktion mit dem Außen) in Frage stellen und übersteigertem Egoismus vorbeugen. Das bedeutet, wie bei der Wut, Scham im Gesunden hilft uns, lebendige zwischenmenschliche Kontakte entstehen zu lassen und erhalten zu können. Übertriebene Scham hingegen würde diese Entwicklung blockieren.

Die Psychologie versteht unter den Grund- und Basisgefühlen jene, die in jeder Kultur anzutreffen sind, also ein wesentlicher Bestandteil menschlicher Existenz sind. In manchen Ansätzen zählen dazu auch noch ♦ **Überraschung** ♦ und ♦ **Ekel** ♦ .

## ♥ Praxis Patient Seele Freising

In meiner Praxis ist die Arbeit mit diesen Gefühlen allgegenwärtig und man könnte sagen, der wichtigste Aspekt überhaupt. Insbesondere bei der Inneren-Kind-Arbeit schauen wir uns die alten, so lange ungefühlten Gefühle an und laden sie ein, sich zu zeigen, um endlich gefühlt werden zu können. Sie warten bereits ewig darauf...

Aus der Mythologie erfahren wir, dass die Qualität der momentanen Zeit, die auch den Übergang vom alten ins neue Jahr repräsentierte (an Allerheiligen/Samhain war „Silvester“), die Wände „zwischen den Welten“ (Anmerkung: zwischen der seelisch-geistigen und der materiellen Welt) besonders dünn werden ließ.

Diesen Umstand dürfen wir in unserer modernen, hektischen Welt benutzen, um die Wände in unserem Inneren genauer zu betrachten und das ein oder andere störende oder leiderzeugende Grundgefühl zur Auflösung zu begleiten.

♥ Detox your feelings...

Mit den Worten des erwähnten Teeanbieters möchte ich diesen Artikel schließen. Sie und jedes Ihrer Gefühle sind herzlich eingeladen unter professioneller Begleitung „Licht ins Dunkle“ zu bringen.

Herzlich(t)st,

Ihre

Christa Hutflesz

## Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz

Christa Hutflesz | Heilpraktikerin für Psychotherapie | Tuchinger Str. 21 | Freising

Kontakt und Terminanfragen: [www.hutflesz.org](http://www.hutflesz.org) praxis.hutflesz@gmail.com



Ein kleiner Vorgeschmack für die Ungeduldigen:

## 5-Minuten-Atemmeditation nach Thich Nhat Hanh

(vietnamesischer Meditationslehrer, ZEN-Meister, Dichter, spirit. Lehrer)

### Hinweisendes:

Als Kinder waren wir sehr verletzlich und leicht kränkbar. Bereits ein strenger Blick, ein hartes Wort der Eltern oder nicht oder wenig gehört zu werden, konnte unser Herz treffen.

In der Inneren-Kind-Arbeit können wir jederzeit direkt mit unserem inneren Kind in den Dialog gehen und so beginnen, die Heilung einzuleiten. Vielleicht braucht dein Kind eine Weile, bis es dazu bereit ist – obwohl es schon so lange darauf wartet, dass DU endlich kommst...

Du brauchst nichts weiter, als 5 Minuten Zeit, einen ruhigen Ort. Wahlweise kannst du sitzen oder auch umhergehen und folgendes dabei sprechen (bei den Wiederholungen reicht ggf. die Kurzform in kursiv):

- |       |   |                        |
|-------|---|------------------------|
| ♥     | „ <u>Einatmend</u> sehe ich mich als fünfjähriges Kind.“                          | Ich, fünf Jahre alt.   |
|       | „ <u>Ausatmend</u> lächle ich mitfühlend dem fünfjährigen Kind in mir zu.“        | Mitfühlend zulächeln.  |
| ♥ ♥   | „ <u>Einatmend</u> sehe ich meinen Vater als fünfjähriges Kind.“                  | Vater fünf Jahre alt.  |
|       | „ <u>Ausatmend</u> lächle ich meinem Vater als fünfjähriges Kind mitfühlend zu.“  | Mitfühlend zulächeln.  |
| ♥ ♥ ♥ | „ <u>Einatmend</u> sehe ich meine Mutter als fünfjähriges Kind.“                  | Mutter fünf Jahre alt. |
|       | „ <u>Ausatmend</u> lächle ich meiner Mutter als fünfjähriges Kind mitfühlend zu.“ | Mitfühlend zulächeln.  |

Fühle einfach was passiert und führe die Meditation möglichst täglich, am besten 3x, durch. Ich freue mich auf DICH.