

Mehr Raum für Gefühle

Gefühle geben uns Orientierung und Motivation

Madja Moser



In unserem inneren Erleben drückt sich die Lebensenergie durch unsere Gefühle aus. Damit sind vor allem die starken Gefühle gemeint, wie Freude, Liebe, Angst, Trauer, Ärger oder Wut.

Diese vermitteln uns ein verstärktes Erleben, eine gewisse Erregung oder zumindest eine innere Bewegung und drängen uns, etwas zu tun oder zu unterlassen.

Diese Gefühle sind vielschichtig und uns seit Urzeiten mitgegeben. Sie steuern mit großer Macht unser Erleben und unser Verhalten. Dabei richten sie sich vorwiegend auf das, was uns umgibt, was wir unmittelbar wahrnehmen, vor allem auf unsere Mitmenschen.

Gefühle geben uns Orientierung durch die Möglichkeit, Menschen und Ereignisse spontan zu bewerten. Gefühle lassen uns spüren, dass wir mit dem Leben verbunden sind.

Wenn wir unsere Gefühle wahrnehmen und ihnen erlauben, sich in uns auszubreiten und sich nach außen hin auszudrücken, können wir uns spontan und lebendig erleben.

Der „**Gefühlsmensch**“ ist **impulsiv**, er neigt zur Aktivität und Spontanität, im Extremfall zur Hemmungslosigkeit.

Die **Gefühlswelt** stellt sich daher als **dynamisch** dar.

Im Gegensatz dazu ist der Verstand Zügel und Korsett der Emotionalität.

Der Verstand setzt den Gefühlen die Grenzen, die das Zusammenleben in einer strukturierten Gesellschaft überhaupt erst möglich machen.

Der „**Kopfmensch**“ neigt zur **Vorsicht**, zur Passivität, zur Überprüfung, zu einer Überbewertung des Verstandes, die zur Selbst Einschränkung und zur emotionalen und körperlichen Unbeweglichkeit, im Extremfall zur

Erstickung des Gefühlslebens führen kann.

Die **Balance zwischen Gefühl und Verstand**, zwischen Kopf und Bauch – wir alle wissen, dass wir sie brauchen. Aber wie finden wir sie?

**Das Zauberwort heißt:
EMOTIONALE INTELLIGENZ.**

Was ist darunter zu verstehen ?

Emotionale Intelligenz ist eine andere Art von Klugheit, eine sozial orientierte Klugheit. Sie dient der Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen und des gesellschaftlichen Zusammenlebens, weil sie zum Verständnis für den Mitmenschen und zur Toleranz führt.

Die 5 Komponenten der Emotionalen Intelligenz sind:

1./ **Wissen, wer man ist** – die antike Forderung nach Selbsterkenntnis, ist die Grundvoraussetzung für eine realitätsbezogene Perspektive.

2./ **die eigenen Gefühle erkennen** und durch gesunde Entscheidungen im Leben einsetzen:

Ich erkenne: „Wohin treiben mich meine Gefühle in dieser konkreten Situation?“

Ich gewinne daraus die Fähigkeit, die richtige Konsequenz für das eigene Handeln zu ziehen.

3./ **Stimmungen und Gefühle wie Angst und Wut wirkungsvoll steuern** – nicht mehr der Spielball der eigenen Gefühle sein sondern die Fähigkeit erlangen, jederzeit und in jeder Situation den Überblick und die Möglichkeit zur richtigen Einschätzung der Lage zu bewahren

4./ **durch Selbstmotivation** hoffnungsvoll bleiben, vor allem dann, wenn man gerade einen Rückschlag erlitten hat - Wichtig ist die Arbeit an einer optimisti-

schen und selbstbewussten Grundeinstellung.

Dies ist die wirkungsvollste Waffe gegen negative Gefühlslagen wie Frust und Depression.

Zweifel an der eigenen Leistung ist die Einbahnstraße in den Verlust des Selbstwertgefühls, die Leistungsfeindlichkeit und die Einsamkeit des Versagers.

5./ Empathie, die Fähigkeit, sich in anderer Leute Standpunkte einzufühlen, d.h. soziale Geschicklichkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen durch Verständnis auch für nicht geteilte Standpunkte – diese Kunst macht zum absoluten Sympathieträger, dem sich alle Herzen und Türen öffnen.

Ein Grundpfeiler emotionaler Intelligenz ist die Fähigkeit, sich seiner Gefühle **in dem Augenblick bewusst zu sein, in dem sie auftreten**.

Menschen, denen es gelingt, ihre eigenen Gefühle in diesem Sinne wahrzunehmen, zeichnen sich durch Lebendigkeit im Umgang mit ihren Gefühlen aus. Sie sind sich ihrer eigenen Grenzen bewusst, seelisch stabil und haben eine positive Lebenseinstellung.

Diese Gefühle sind der beste Garant für physische und psychische Gesundheit. Ihre Achtsamkeit hilft ihnen, mit ihren eigenen Emotionen im eigenen und im fremden Interesse richtig umzugehen.

Menschen hingegen, die von ihren Emotionen überwältigt werden, sind diesen hilflos ausgeliefert, bloß Spielball ihrer eigenen Gefühle und damit zu einer sachgerechten und vernünftigen Aktion oder Reaktion unfähig.

In der wissenschaftlichen Emotionspsychologie herrscht bis heute keine Einigkeit darüber, wie viele Emotionen es eigentlich gibt und wie genau diese voneinander abzugrenzen sind.

Doch für einige Kategorien sind die Abgrenzungen relativ klar. Hier gibt es ausreichend gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse.

Gerade diese Emotionen wirken sich überaus stark

**- auf den Zustand des Glücklich- oder Nichtglücklichseins und
- auf die Gestaltung des eigenen Lebens** aus.

Zwischen beiden besteht ein **enger Zusammenhang** von großer praktischer Auswirkung.

1./ Angst:

Angst ist ein besonders häufig untersuchtes Phänomen.

Die Angst – insbesondere der unkontrollierbare Angstzustand – stellt sich durch das kontinuierliche Ansteigen der Zahl der davon Betroffenen als vordringliches Problem dar.

Angst ist eines der unangenehmsten Gefühle des Menschen, dessen besondere Problematik für den Betroffenen darin besteht, dass es sich vom Verstand nicht beherrschen lässt.

Ängste sitzen in allen nur möglichen Stellen des Körpers, in den Knochen, im Nacken, im Hals. Angstbearbeitung heißt daher in vielen Fällen, flexibel zu werden, beweglich, und ist durchaus auch körperlich gemeint. Die sprachliche Wendung „starr vor Angst“ ist keine Floskel, sondern eine Erfahrungstatsache in Kurzform.

Tatsächlich geht Angst mit Erstarren Hand in Hand, weil sie sich auf jede Veränderung, also letztlich auf das auf den Betroffenen möglicherweise zukommende Unbekannte bezieht, welches die – wenn auch nur scheinbare – Sicherheit des Gewohnten zerstört.

2./ Freude:

Was aber ist Freude?

Im Vergleich zu anderen Emotionen besitzt Freude das höchste Maß an Lust.

Gleichzeitig ist mit Freude ein hohes Selbstbewusstsein und ein Gefühl der Entspannung verbunden.

Freude ist eines der schönsten Gefühle, die der Mensch kennt. Nicht umsonst hat schon der deutsche Klassiker Schiller in seiner „Ode an die Freude“ diese als „schönen Götterfunken“ bezeichnet.

In der Freude ist man **aufmerksam und konzentriert** und schon deshalb insgesamt **leistungsfähig**.

Menschen, die Freude empfinden können, erleben sich selbst im Mittelpunkt ihrer Vitalität, im Bewusstsein ihrer Kraft und ihres Selbstwertes.

Daraus schöpfen sie das für ihre körperliche und seelische Befindlichkeit so wichtige positive Selbstwertgefühl – die Quelle ihrer permanenten Leistungsfähigkeit.

Rosemarie Hoffmann hat in ihrer umfangreichen Untersuchung über das Glück eine Reihe von „Glücksfaktoren“ entdeckt, so etwa die Nähe und Verbundenheit mit anderen Menschen, Vertrauen und Liebe, tiefe innere Ruhe und die Lust unmittelbarer Empfindungen, Stille und übermütige Heiterkeit, Innigkeit, religiöse Einsichten, die Aufhebung der Zeit als Dauer und die Bejahung des Lebens.

Ich füge dieser Aufzählung als weiteren wesentlichen Glücksfaktor **die Freude an der eigenen Leistung** an.

Mit vielen Autoren bin ich der Meinung, dass **Glück ein statischer Zustand der Ruhe** ist und sich begrifflich mit der dynamischen Freude nicht deckt.

Beiden ist jedoch gemeinsam, dass sie zum Schönsten gehören, was ein Mensch erleben kann.

Wesentlich ist hier folgendes:

Wer Angst hat, ist nicht glücklich und kann es nicht sein.

Die Angst ist eines der wesentlichsten Hindernisse auf dem Weg zum Glücklichen.

Wer Freude hat, ist auf dem Weg zum Glück.

Die Freude ist eine wesentliche Voraussetzung für die Erreichung des Zieles auf dem Weg zum Glücklichen.

3./ Glück:

Was ist eigentlich Glück?

Überlegen Sie einmal, in welchen Situationen Sie wirklich glücklich waren.

Wenn ich diese Frage in meinen Seminaren stelle, bekomme ich zur Antwort: „Auf meiner Hochzeit“, „bei der Geburt meiner Kinder“, „nach der bestandenen Prüfung“, „bei der Gehaltserhöhung“ etc.

Wenn ich dann genau wissen will, warum jemand in diesen Situationen glücklich war, bekomme ich nach einigem Überlegen die in etwa immer gleiche Antwort: „Ich hatte das Gefühl, dass mir niemand mehr etwas anhaben kann“. Das bedeutet im Wesentlichen nichts anderes als: **„Ich hatte keine Angst mehr, ich hatte Vertrauen zu mir selbst und zu meinem Leben“**.

Ich glaube, das höchste Glück des Menschen ist die Fähigkeit, Ängste loszulassen.

Eine Erfahrungstatsache ist, dass dort, wo Freude ist, Angst nicht sein kann.

Freude und Angst sind unvereinbar.

Ich glaube, dass die **Schaffung von Freude** zumindest ein **Weg zum Glück** ist.

Der größte Vorteil dieses Weges zum Glück ist der, dass er **unserer Einflussnahme zugänglich** ist.

Wir können Freude machen, das heißt, wir können Ängste auflösen und können den Mitmenschen einen Weg zum Glück weisen.

Das Streben nach Glück erfordert die Beseitigung der Angst in allen ihren Erscheinungsformen.

Glücklichsein heißt also angstfrei sein. Angstfreiheit kann durch Schaffung von Freude bewirkt werden.

Glück und Freude gehen vielleicht sogar ineinander über.

Die Voraussetzungen der Freude am eigenen Leben sind **machbar**. Diese sind:

- a./ die Erstellung eines ehrlichen persönlichen **Stärke – Schwächeprofils**,
- b./ die Auffindung des **Zuganges zu den eigenen Gefühlen** und der Erwerb der Fähigkeit, diese zu steuern,

c./ die Erreichung der optimalen **Balance zwischen Gefühl und Verstand** durch konsequentes Training des Einfühlungsvermögens (Empathie)

Ganz wichtig ist, dass die Menschen lernen, **ihre eigenen Emotionen anzunehmen**, damit sie kompetent mit ihnen umgehen können, denn:

Erst das richtige Zusammenspiel kognitiver und emotionaler Fähigkeiten macht einen Menschen im privaten und im beruflichen Bereich erfolgreich.

Vortrag zu diesem Thema Donnerstag 6. 12. 2012, um 19 Uhr im Ersten Österreichischen Naturheilverein, 1060 Wien Esterhazygasse 30.

Kontaktadresse:

METHODE MAJDA MOSER
Sechsschimmelgasse 4/9
1090 Wien

Tel.: +43 1 310 13 33

Fax: +43 1 319 60 03

e-mail: mail@bioenergetik.at

www.bioenergetik.at