

Leben – lieben - lernen

Newsletter

Erwin-Bosch-Ring 54
86381 Krumbach/Schwaben
Tel.: 0 82 82 - 82 71 56
helmut.laber@praxis-laber.de
www.praxis-laber.de

Umgang mit Gefühlen im Alltag - Tipps und Anregungen

Krumbach, den 11.2.2016

Wie gehe ich im Alltag mit meinen Gefühlen um?

Diese Frage höre ich fast nach jedem Vortrag und nach vielen Einzelsitzungen. Es zeigt, wie hilflos viele Menschen sich ihren Gefühlen gegenüber fühlen.

Natürlich ist es nicht ganz einfach sich im Leben mit all seinen Gefühlen zu zeigen, wenn sie denn als schwächend wahrgenommen werden, oder überaus starke Gefühle in die Gefahr führen im Ausagieren anderen damit zu schaden.

Am leichtesten fällt es uns jene Gefühle zu zeigen, die uns glücklich machen und die mit Freude verbunden sind. Wobei es auch hier Menschen gibt, denen selbst dies schwer fällt, da ihre nach außen gezeigte Freude nicht mit der Art des inneren Bewegtseins übereinstimmt.

So unterschiedlich sind wir Menschen eben, jeder Mensch ist einzigartig und kommt aus einem einzigartigen Familiensystem mit völlig unterschiedlichen Grundprägungen. Dies verleitet zu vergleichendem Denken, was zu Urteilen über sich selbst und andere führt.

Hier nimmt das Dilemma seinen Lauf. Dabei sind wir Menschen einfach mit unterschiedlicher Vielfalt ausgestattet und damit anders als andere.

Gefühle und Reaktionen des Körpers

In den Köpfen der allermeisten Menschen herrscht zum Thema „Umgang mit Gefühlen“ eher Ratlosigkeit als Klarheit. In manchen Köpfen gar so sehr, dass Gefühle nicht mehr wirklich gefühlt werden und sich auf körperliche Empfindungen wie Anspannung, Enge, Druck, Starre, Kälte, Wärme, Schmerz usw. reduzieren.

Menschen mit klarem und authentischem Gefühlsausdrucksvermögen sind eher die Seltenheit.

Verhaltensweisen

Wie soll es auch anders sein. Wer hat schon Vorbilder bekommen in seinen jungen Jahren des Lebens, in Menschen, die mit all ihren Gefühlen in Einklang waren. Nachdem wir von unseren Vorbildern gelernt haben seit Anbeginn unseres Daseins, stehen wir, je nach Vorbild, dann den eigenen emotionalen Herausforderungen des Lebens ihn gleicher/ähnlicher oder aber in gegensätzlicher Weise wie unsere einstigen Vorbilder gegenüber. Hier einige Beispiele:

- Selbstbeherrscht und Stärke zeigend
- ratlos und sich zurückziehend
- cool und unnahbar
- erregt und aggressiv angreifend oder anklagend
- erstarrt und hilflos
- verzweifelt außer Rand und Band
- weinerlich und selbstverloren
- Gefühlskalt und unantastbar
- voller Scham errötend und auf ein Erdloch hoffend in das man sich verkriechen kann
- angstvoll um sich schlagend
- oder angstvoll sich verbergend
- mutlos und resignierend
- oder angestrengt arbeitend und strebsam
- sich selbst und anderen gegenüber sich beweisend
- in eine jetzt erst recht Haltung gehend
- Euphorisch, wie berauscht ausagierend
- Immer witzig und humorvoll die Leute um sich scharend
- sich selbst abwertend unwichtig nehmend
- andere abwertend und anklagend
- usw..

Gefühle im Hintergrund

Dies alles sind Haltungen, die wir nach außen zeigen und nicht immer wird dabei die Gefühlsvariante sichtbar, die einen dabei leitet. Meist sind es Gefühle, die wir vermeiden, verstecken oder überdecken wollen.

Hintergründige Gefühle wie Angst, Trauer, Mitleid, Selbstmitleid, Scham, Schuld, Wut, Ärger, Zorn, Hass, Selbsthass, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Ratlosigkeit, Resignation, Verzweiflung, Panik, Misstrauen, Ausweglosigkeit, Neid, Eifersucht, Verwirrung, Ekel, u.a. unangenehme Gefühle dürfen nicht

sichtbar werden. Es können auch angenehme Gefühle sein, die nicht gezeigt werden dürfen und unterdrückt werden, wie Freude, Mitgefühl, Dankbarkeit, Liebe, Bewunderung u.a..

Angst vor Ablehnung

Kriterien dafür, dass wir sie unterdrücken anstatt sie zu zeigen sind meist, dass wir uns schämen, wenn sie sichtbar werden, oder Angst haben, dafür abgelehnt zu werden. Je nach dem aus welchem Erfahrungssystem wir kommen können es unterschiedliche und völlig gegensätzliche Gefühle sein, die Unterdrückungsverhalten auslösen.

An unseren Vorbildern in der Kindheit haben wir gelernt welche Strategien oder Verhaltensweisen, scheinbare Sicherheit verleihen. Es sind Strategien die uns dazugehören haben lassen. Diese Strategien wenden wir dann im späteren Leben weiterhin an, ohne uns dessen bewusst zu sein, dass es Strategien sind, die einen Zweck erfüllen, nämlich unangenehme Gefühle zu vermeiden.

Bitte verstehe mich richtig, es kann durchaus Menschen geben, die in Ihrem Gefühlsausdruck absolut authentisch sind und Lebensglück ausstrahlen. Sie haben natürlichen Zugang zu den angenehmen Gefühlen und unangenehmen Gefühlen, können sie authentisch ausdrücken. Wenn du zu diesem Menschen gehörst, dann meinen herzlichen Glückwunsch! Du gehörst zu einer Spezies von Menschen, die großen Seltenheitswert haben.

Tipps für den Alltag

Solltest du aber zu jenen Menschen gehören, die Antworten darauf suchen, wie sie im Alltag mit ihren Gefühlen umgehen können, oder die wissen wollen, wie sie überhaupt wieder an ihre Gefühle herankommen kommen, dann hier einige Tipps für den Alltag.

1. Beobachte dich selbst und nimm wahr was wirklich in dir vorgeht.

Hierzu benötigst du nur die Entscheidung auf innere Vorgänge aufmerksam werden zu wollen. Treffe diese Entscheidung mit ganzem Herzen und vergiss sie dann wieder. Wenn du diese Entscheidung getroffen hast, wirklich als einen inneren Entschluss getroffen hast, wird das Leben dir die Gelegenheiten schenken, auf dich selbst und deine Gefühle aufmerksam zu werden.

Erschrecke nicht davor, wenn dann Gefühle auftauchen, die du bisher nicht kanntest, dass sie in dir vorhanden sind.

Oder mache dich darauf gefasst, dass dein Körper dir Signale sendet, die auf unterdrückte Gefühle hinweisen und dich wieder mit ihnen in Verbindung bringen wollen, wenn du bisher deinen Gefühlen eher fern warst. Dies hat dein Körper auch bisher schon gemacht, nur wird es dir jetzt bewusst.

2. **Erkenne die Angst vor diesen Gefühlen, die dich bisher veranlasst hat, sie zu negieren und zu unterdrücken und nimm die Angst an der Hand.**

Lasse diese Angst da sein, erlaube es ihr, dass sie da ist und jetzt gesehen wird von dir. Sie begleitet dich ja ohnehin schon ein Leben lang will gesehen werden und von dir wahrgenommen werden. Sie stand zwischen dir und deinen Gefühlen, hat dich davor geschützt, wie es vielleicht schon deine Eltern und Erzieher und Ahnen getan haben, oder wie es dir als Kind einst gedient hat.

Danke dieser Angst und nimm sie an deine Hand, so steht sie nicht mehr zwischen Dir und deinen Gefühlen. Verliere dadurch die Angst vor deinen Gefühlen und schaue mit der Angst an deiner Hand auf die ursprünglichen Gefühle, die jetzt sichtbar werden. Auf diese Weise gibt die Angst dir jetzt Mut zu deinen Gefühlen.

3. **Nimm dir Zeit für deine Gefühle, sie wollen gefühlt werden**

Gefühle sind Energien, die sich in einer bestimmten Schwingung zeigen und unseren Gemütszustand steuern. Manche Schwingungen tun uns gut, andere führen zu Unbehagen. Eines haben sie alle gemeinsam: „Sie kommen und sie vergehen wieder.“

Bisher haben die wenigsten Menschen gelernt mit diesen gegensätzlichen Energien umzugehen. Weit verbreitet sind die Verhaltensweisen, die unangenehmen Energien ganz oder teilweise zu unterdrücken oder sie im Affekt auszuagieren. Beides führt wiederum zu Unbehagen. Das Ausagieren mit sofortigen Folgewirkungen, das Unterdrücken mit verzögerten Wirkungen. Die Wirkungen zeigen sich am Körper, in der Psyche und in den Beziehungen im Außen.

Entscheide dich, anstatt diese Gefühle auszuagieren oder zu unterdrücken, sie erst mal für dich selbst und in dir mit einem großen JA

zu fühlen. Damit kannst du die Mauer, die bisher mit einem großen NEIN, den v.a. unangenehmen Gefühlen gegenüber versehen war, abreißen und neue Erfahrungen machen. Ich erinnere dich daran: „Gefühle kommen und vergehen wieder. Sie wollen einfach in Bewegung bleiben.“ Sowohl Ausagieren im Außen, wie auch Unterdrücken im Inneren, verhindert diesen Bewegungsfluss. Was in dir fließen darf, kann auch im Außen fließen – dies nennt man Erfolg, weil außen erfolgt, was innerlich vorgeht.

Umsetzung im Alltag

Im Alltag kannst Du den **1. Schritt** jederzeit machen. Da spielt es keine Rolle wo du gerade bist und was du gerade machst. Wahrnehmen geht immer und zu jeder Zeit, wenn du achtsam wirst. Auf diese Weise wird sich dein Verhalten nach außen verändern, da du mehr bei dir bist. Jede Minute die du mehr bei dir selbst in deiner Wahrnehmung bist, kommt dir wieder zugute in den Situationen in denen du konzentriert im Außen sein willst oder musst.

Für den **2.Schritt** nimm dir bewusst Zeit, in der du dich nicht von äußeren Dingen ablenken lässt. Das erfordert eine klare Entscheidung hierfür und Disziplin. Schon 5 Minuten am Tag helfen dir weiter, dich deinen ursprünglichen Gefühlen zu nähern, sie wahrzunehmen. Wenn du alleine nicht zurechtkommst, dann lasse dir helfen und lasse dich unterstützen. Die meisten Menschen brauchen hier bereits Unterstützung um dies zu lernen. Sei es dir wert.

Der **3. Schritt** geht nur mit Übung. Wenn du schon geübt bist, dann kannst du dies gut alleine und Zuhause machen. Wenn du noch nicht geübt bist darin, dann nimm wiederum Hilfe an. Sei es dir wert und gehe mit deiner Angst an der Hand, die womöglich einer Scham ausweichen will, und gönne es dir, Hilfe anzunehmen.

Unterstützung

In **Einzelsitzungen** kannst du gut üben, sodass deine Gefühle wieder zu deinen Freunden werden, kannst sie kennenlernen und Gefühlsblockaden lösen.

In **Seminaren** kannst du dich selbst erforschen und verstehen lernen, kannst du dir bewusst werden wie du bisher funktionierst. Über dieses Verstehen kannst du mehr und mehr neue Entscheidungen für dich und dein Leben treffen. Du kannst in Einklang kommen mit dir selbst und deine bisher unbewussten Muster, die dich sehr viel Lebenskraft kosten solange sie im Unterbewussten bleiben, erkennen und verändern.

Woher unsere Gefühle kommen und wie wir den Kreislauf von Wirrnissen in Bezug auf unser Gefühlsempfinden beenden können, darüber gerne ein anderes Mal mehr.

Viel Mut und Vertrauen bei der Anwendung.

Herzlichst

Helmut Laber