



## Emotionen aushalten, annehmen, sein Herz dafür öffnen

(In Anlehnung an die ‚Körperzentrierte Herzensarbeit‘ nach Safi Nidiaye in „Das Tao des Herzens“)

### Fühle, was du fühlst. Fühle es voll und ganz!

Fühle deine Gefühle, ohne sie ändern oder manipulieren zu wollen, einfach so, wie sie sind.

#### 1. Nimm in Konflikt- & Problem-Situationen deine Gefühle/Emotionen darin wahr.

Fühle sie. Spüre sie auch **unter** der Schicht des Ärgers auf (*Wut dient oft der Abwehr, diese Gefühle überhaupt zu fühlen*). Fühle deinen emotionalen Zustand, deine Reaktion auf eine Situation in ihrem vollen Umfang unverstellt ‘pur’.

Welches sind die tiefsten, schlimmsten (Grund-)Gefühle?

Anstatt diese schwierigen, gar schmerzhaften Gefühle **abzuwehren**, vor ihrem Tor umzukehren und sie möglichst schnell loszuwerden, durch Anstrengung/Ablenkung etc ... geht es darum, sie anzunehmen: sich ihnen **zuzuwenden**. **Geh durch das Tor hinein:** halte sie aus ... halte sie ... verweile mit ihnen anstatt sie – und damit einen Teil von dir! – zurückzuweisen oder zu verscheuchen. *In der Kindheit hattest du die Kraft dazu nicht, sie zu fühlen.*

#### 2. Wo – und wie – manifestiert sich dieses Gefühl in deinem Körper?

Welche Körperzonen sind von deinem emotionalen Zustand betroffen – und wie?

(*verkrampft, schmerzhaft, blockiert, kalt, Druck, eng, aggressiv-unruhig, mulmig, veränderter Atem ...*)

Atme in diese Körperzone hinein ... und fühle Gefühl und Körperzustand – Beides in ihrem ganzen Ausmass. Verweile damit in diesem Moment, ohne etwas verändern zu wollen.

Du wendest dich damit deinem inneren ‚verletzten Kind‘ zu ... gibst ihm deine ganze Aufmerksamkeit (*wie du das mit einem andern Kind in dieser Situation tun würdest!*).

#### 3. Nimm dich in diesem Zustand mit Mitgefühl & Verständnis an.

Ev. tauchen Bilder, Situationen oder Erinnerungen auf, vielleicht aus deiner Kindheit.

Höre, was ev. dein Kind dazu erzählt ... bleibe dabei im vollen Fühlen und Spüren: nimm von Moment zu Moment wahr, was durch dieses Annehmen passiert in dir ... ev. verändert sich der Zustand, kommt Anderes dazu (*z.B. andere Gefühle*) ... ev. Tieferes, Schwereres (*z.B. Tränen, Wut*) ... ev. Entspannung ... Sei so mit dir verbunden, ohne etwas zu tun.

**Nimm alles wahr, was ist ... und geschieht ... ohne es beeinflussen zu wollen.** Spüre auch mit der Unterstützung deines **Atems** hinein ... in alles mit seinem ganzen Gewicht.

#### 4. Öffne dein Herz für dich:

Nimm die schlimme Emotion (‚das Kind‘) in dein Herz: nimm dich in deine Arme, mit Verständnis & Mitgefühl: wie eine gute Mutter/ein guter Vater dies einem Kind in dieser Situation geben würde. Gib dem verletzten Kind deine ganze Zuwendungskraft. Lass dein Herz überall hinströmen, wo dein Kind dies braucht: zu den betroffenen Körperstellen ... in den ganzen Körper, bis zur hintersten Zelle. Eine Weile vertiefen ... auch mit der Bitte um die göttliche Liebe, der du dein Herz & deinen Körper jetzt öffnest ...

*Ev. fühlst du Veränderungen, die sich einstellen ... welche?*

#### 5. Wenn diese Schritte nicht gehen, du Widerstände spürst, Ablenkung ...:

Dann **fühle diese Gefühle:** sei es, dass du nicht fähig oder unwillig bist, diese Schritte zu tun, dich dann verurteilst oder ablehnst oder schämst: bekämpfe diese Gefühle/Zustände **nicht**, spür jedoch gerade *diese* Gefühle, die sich jetzt davorgesoben haben: mach zuerst mit *diesen* die Schritte, also immer mit dem gerade Aktuellen, was JETZT ist (*mit den Schritten 1–4*). Ev. kannst du nachher dem ursprünglichen Gefühl besser zuwenden.

Wo dein Herz schwach ist, bitte eine höhere Macht (Gott) um Hilfe. Tue dies jedoch nicht vor Schritt 5. **Wenn du alle Schritte einübst, wirst du allmählich er-wachsen.**

## Hinweise zur Praxis dieser Übung

Die Übung ‚Körperzentrierten Herzensarbeit‘ verlangt Ungewohntes von uns:

Unangenehme Gefühle anzunehmen – anstatt uns dagegen zu sträuben, um sie möglichst schnell wieder ‚weghaben‘ zu wollen. Es klingt zunächst paradox: indem du sie annimmst – als zu dir gehörig – können sie weiterfliessen und sich (auf-)lösen.

Indem du ihnen gegenüber eine abwehrende Haltung einnimmst, lehnst du einen Teil von dir selber ab, blockierst du sie, und müssen sie sich – weiterhin ungehört – um so kräftiger melden.

*Schlimme Gefühlslagen sind oft – erlebt in der Kindheit – verdrängt und unbewusst; lange können wir abwehren, sie zu fühlen. Früher oder später wollen sie erlebt, erhört, und damit auch ‚erlöst‘ werden. Wo dies (noch) nicht geschieht, bestimmen sie dein Leben. Schwierige Gefühle abzulehnen ist auch unreal: Sie sind, wie sie sind – diese Realität nicht anzunehmen ist ein illusionärer Wunsch.*

**Die Übung ist im Kern einfach: alle Gefühle (ganz!) annehmen, die sind ...** und gerade so, **wie** sie sind. Mehr brauchst du nicht zu tun! (*der Rest ergibt sich von alleine*).

**In der Praxis ist dieses – volle – Annehmen – schwierig.** Es braucht Übung, um die einzelnen Schritte zu ‚lernen‘. Welche der 5 Schritte fallen dir leicht, welche schwer? Oft fällt schwer, Gefühle und Emotionen klar zu benennen. Dazu gibt es auf [www.enneagramm.ch/Materialien](http://www.enneagramm.ch/Materialien) ein Hilfsmittel: **Das ABC der Gefühle:** Welche Gefühle/Emotionen kennst du, sind deine schmerzhaftesten?

Immer dann, wenn diese in deinem Leben auftauchen, ist diese Übung besonders angesagt.

Angezeigt ist sie auch am Ende eines Tages: welche Gefühle waren heute da? Mit den schwierigsten in die Schritte des Annehmens gehen, sie nochmals fühlen: mit ihnen annehmend verweilen.

Das **volle Fühlen** durchläuft Phasen, die dir mit wachsender Übung immer besser gelingen:

- **Aushalten** (ohne zu flüchten oder Aufmerksamkeit wegzuziehen): jede halbe Minute, in der dir gelingt, das Schlimme auszuhalten, ist Gold wert. *Du machst damit die Erfahrung, dass es geht!*
- **Ertragen – Tragen:** Registriere den Unterschied, schlimme Gefühle *widerwillig* zu ertragen von einem Tragen, das von deiner *inneren Bereitschaft* – oder gar einer *annehmenden Haltung* – getragen wird. Das Aushalten, Ertragen oder schliesslich mit Mitgefühl Tragen von schwierigen Gefühlen- **sie sogar anzunehmen** – ist Schwerarbeit ... v.a. weil wir damit nicht geübt sind: die eigenen Abwehrmechanismen haben uns lange davor geschützt bzw. von dieser Arbeit ‚entlastet‘ – jedoch um den Preis, dass wir meinen, ihnen nicht gewachsen zu sein, und Angst vor ihnen haben: sie sind für uns ‚worst case‘.
- **Rückhaltlos – ganz – fühlen:** Erkunde diesen Raum, gehe hinein, bis an die Grenze dessen, was du ertragen – aushalten – tragen – annehmen - kannst. Das verweilende Mitsein bringt die Erfahrung, dass du diesen Fluss der Veränderung miterleben kannst – warte offen, geduldig, dich aushaltend, annehmend (Herz für dich öffnen) ... folge dem Prozess, wie er sich entwickelt.

\*\*\*\*

Mit wachsender Erfahrung mit dieser Übung wächst deine Tragekraft, kannst du diesen Raum immer mehr ganz **ausfühlen** – und wagst du es und hast die Kraft, bis auf den Grund dieses Raumes hinunter zu spüren. Tief sitzende Grundgefühle brauchen viele Wiederholungen dieser Übung, bis sie endlich ‚schmelzen‘, sich entspannen, indem sie erhört und angenommen werden. **Du wirst auf diesem Weg ein ‚ganz‘ fühlendes Wesen – mit mehr Mitgefühl für dich und andere!**