

MEHR VOM LEBEN  
Kompaktwissen  
PERSÖNLICHKEIT

KERSTIN SPEDER

# Emotionen

**Gefühle aus-lösen, wahr-  
nehmen, ent-decken**

Emotionen & Gefühle  
ErLeben & WohlFühlen  
Lust & Freude  
Zufriedenheit  
Glück & Unglück  
Happiness Setpoint

Genuss & Sucht  
Schuld & Verantwortung  
LosLassen & Verzeihen  
Umgang mit Angst  
Ärger & Frust & Wut  
Sorgen & Grübeln

## IMPRESSUM

Textrechte	Kerstin Speder
Layout & Satz	Kerstin Speder
Cover	Daniela Scharffenberg
Lektorat	Silvio Paul, Juliana Speder
Herausgeber	© 2014 by SPEDERconsult

### Fotos

Speder	S. 21, 29, 39, 43, 46, 58, 65, 107, 110, 164, 198, 205, 213, 221, 225, 248
Groth	S. 133
Voigt/Friebel	S. 52, 98, 91, 154, 161, 190, 227. 24, 244
www.pixelio.de	S. 23, 34, 48, 69, 87, 98, 116, 119

### Herausgeber

Adresse	SPEDERconsult, Inh. Kerstin Speder Gartenstraße 42, D - 19077 Rastow
Telefon	+ 49 (0) 3868 - 400 216
Mobil	+ 49 (0) 171 - 671 8 617
E-Mail	info@speder-consult.de
Internet	www.speder-consult.de

**Bestellungen:** Dieses Buch ist nicht im Buchhandel per ISBN erhältlich.  
Über den angegebenen Kontakt nehmen wir Ihre Bestellung gern entgegen.

**Rechtshinweis:** Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder  
Ähnliches zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf sind nur mit  
schriftlicher Zustimmung der Autorin gestattet.

# Inhalt

<b>Worte der Autorin</b>	<b>6</b>
<b>1. Gefühle &amp; Emotionen</b>	<b>11</b>
Gefühle gehören zu uns	11
Warum haben wir Gefühle?	12
Emotion oder Gefühl	13
Emotionen sind im ganzen Körper	15
Fühlen ohne Denken	16
Emotionen aus Erinnerungen	17
Macht Lächeln froh?	19
<b>2. Gefühle ent-decken und aus-drücken</b>	<b>25</b>
Keine Angst vor Gefühlen	25
Gefühle erlauben	27
5 Übungen, um Gefühle auszudrücken	30
Flow – Glück durch Kreativität	33
<b>3. Die Gesichter des Glücks</b>	<b>36</b>
Auf der Suche nach dem Glück	37
Gelucke / Gelücke – Das Gelungene	39
HABEN oder SEIN	40
Glück HABEN	41
Glück empfinden – GlücksMomente & ZuFriedenheit	44
Ein Leben lang glücklich	49
Ist Glück nur etwas für Gesunde?	53
Sonne in der Seele – nationale und kulturelle Unterschiede	56
<b>4. Wie Gefühle im Körper entstehen</b>	<b>59</b>
Ein Konzert der Hormone	59
Gibt es ein Glücks-Gen?	61
Für gute Laune zu gestresst	63
Rechts Unglück – links Glück	66
Emotionen kann man nicht erzwingen	67
Dopamin – die Energie der Vorfreude	70
Jeder Genuss ist ein Rausch	72

Dem Körper geben was er braucht	74
Negative Emotionen wirken stärker als positive	76
Der Drang nach mehr	77
NeuGier	78
Sucht ist entartetes Begehren	81
Von Zeit- und Höhepunkten	82
Angst-Lust	83
Dosiertes Glück	84
Glück braucht Kontrast	85
<b>5. Spielregeln für gute Gefühle</b>	<b>90</b>
Der Happiness Setpoint	90
Gute Gefühle sind reine Gewohnheit	92
Die Welt entsteht im Kopf	93
Wir empfinden die Welt so wie unsere Stimmung ist	95
Der Zusammenhang von Selbstwert, Energie & LebensFreude	99
Die EnergieQuellen	100
Dankbarkeit, Optimismus & Lebensfreude	102
Alltägliche Glücksmomente	104
GlücklichSEIN – LebensZufriedenheit	108
Leben Sie, was in Ihnen steckt!	109
Die Maslowsche Bedürfnispyramide	112
Die Pippi Langstrumpf-Philosophie	114
Mit Gewohnheit gegen den inneren Schweinehund	117
<b>6. Umgang mit negativen Emotionen</b>	<b>120</b>
Warum haben wir negative Emotionen?	121
Ein „Entweder-Oder“ gibt es nicht	122
Wege, unsere Stimmung zu heben	125
Schuldfrage & SelbstVerantwortung	127
Die eigene Geschichte loslassen	129
Verzeihen macht die Seele frei	133
Ihr Leben ist die Geschichte, die Sie erzählen	135
Loslassen & Aufräumen... LebensRaum schaffen	136
<b>7. Überzeugungen, Glauben &amp; Erwartungen</b>	<b>140</b>
Die Filter der Wahrnehmung	140

GlaubensSätze wandeln	143
SelbstGespräche positiv lenken	149
Warum allein „Positives Denken“ nicht funktioniert	153
<b>8. Gute Beziehungen führen</b>	<b>155</b>
Ein ICH im WIR verwirklichen	155
SelbstLiebe – ReichtumsBewusstsein im Herzen	157
Authentizität – Leben Sie Ihre Persönlichkeit!	158
Menschen – Die Kunst des Umgangs miteinander	162
Tratsch & Klatsch	171
Umgang mit „Ja, aber - Menschen“	172
Innerer Frieden bei sozialem Stress	173
Umgang mit Ärger, Frust, Wut & Hass	175
EntÄrgern Sie sich intelligent!	185
Raus aus dem Gedankenkarussell durch Achtsamkeit	187
<b>9. Umgang mit Angst</b>	<b>190</b>
Alltägliche Ängstlichkeiten	190
Angst & SelbstSicherheit	191
VerlustAngst – Angst vor dem AlleinSein & Zurückweisung	194
VersagensAngst – Angst vor MissErfolg	195
Raus aus der Opferrolle – Verantwortung übernehmen	196
Gelassenheit statt Perfektionismus	199
(Keine) Angst vor Fehlern	203
Schwierigkeiten, Probleme & Krisen	206
Krisenbewältigung mit dem Robinson-Crusoe-Prinzip	210
Grübeln und sich sorgen	211
Festgefahrene Aufmerksamkeit lösen	215
Glücklich & erfüllt leben, sich reich fühlen	219
Zusammenfassung	222
<b>SPEZIAL: Reichtum &amp; Wohlstand = Glück?</b>	<b>224</b>
<b>Anti-Glücks-Strategien</b>	<b>241</b>
<b>Medien</b>	<b>243</b>

## Worte der Autorin

„Bücher sind etwas dickere Briefe an Freunde.“ (Jean Paul)

Viele Menschen fahren mit einem Autopiloten durch ihre Lebensjahre. Gefangen in der Alltagsroutine, bemerken sie weder heranahende Krisen, noch Möglichkeiten, das Leben zufriedener zu gestalten. Wir Menschen haben alle nur eine begrenzte Haltbarkeit. Deshalb habe ich mir immer wieder Gedanken über das Leben gemacht und wie man es optimal nutzen kann. Ich selbst möchte am Ende mich nicht fragen: *War es das?*, sondern ich möchte zufrieden sagen: *Ja, das war es!*

So habe ich Vorträge und Seminare besucht, Mentoren genervt, regaleweise Bücher und Fachartikel gelesen und mir immer wieder die Frage gestellt: *Ist das alles?* Durch meine Tätigkeit als Beraterin durfte ich viele unterschiedliche Menschen kennenlernen. Hier hat sich meine Beobachtung immer wieder bestätigt: **Wachstum hört niemals auf**. Alle Menschen können glücklich und erfüllt leben, wenn sie nicht gerade um das tägliche Überleben in einer unwirtlichen Lebensregion kämpfen müssen. Auf meinen Reisen bin ich immer wieder Menschen begegnet, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens lebten und dennoch stark und zufrieden waren. Ich habe sehr viel von Ihrer Lebensphilosophie gelernt.

Vor etwa zehn Jahren nahm ich mir vor, mein Wissen in einem Buch zusammen zu fassen. Ich wollte meinen Erfahrungsschatz weitergeben, den ich in meiner langjährigen Tätigkeit als Beraterin und durch eigenes Erleben gesammelt habe. So arbeitete ich jeden Tag einige Stunden daran an meine Skripten. Das Ergebnis ist ein ganzes Programm von Fachbüchern zu wichtigen und interessanten Themen des Lebens.

Mit dem Buch „MutMachGeschichten“ begann mein Wirken als Autorin. Dieses Buch wurde ein „Buch von Mensch zu Mensch“, denn die vielen Leser empfahlen und verschenkten es weiter. Ihnen hat das Buch seinen Erfolg zu verdanken. Heute sage ich „DANKE“ für alles, was mir meine Familie, Freunde, Lehrer, Förderer und Kunden für

meinen Lebenserfolg gegeben haben. Hiermit möchte ich allen ein Stück davon zurückgeben.

### **Die Buchreihe „Mehr vom Leben“**

*Das Buch des Lebens wird jeden Tag neu geschrieben. Heute ist das Gestern von Morgen. Der Morgen liegt meist noch im Nebel verborgen – nur erahnbar. Doch die Zukunft beginnt heute.*

Wer sehnt sich nicht nach einem zufriedenen, ja glücklichen Leben? Das Leben ist zu kurz, um nur zu funktionieren und für das „täglich Brot“ zu schuften. Es ist auch zu schade, um Reichtum grenzenlos zu vermehren, mehr als man braucht und deren Geißel man wird. Das Buch „Emotionen & Gefühle“ ist ein Band aus der Buchreihe „Mehr vom Leben“. Die Buchreihe ist für Menschen gedacht, die Anregungen suchen, um mehr aus ihrem Leben zu machen und den Alltag mit einfachen Mitteln zufriedener zu gestalten.

Wer sein Leben eigenverantwortlich und aktiv verändern will, findet hier das notwendige Wissen zu seinen Fragen: Wie verwirkliche ich meine Lebensträume? Wie löse ich meine Bremsen? Woher bekomme ich die Kraft für die wichtigen Aufgaben? Hier bekommen Sie das Handwerkszeug, um Ihr Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Immer wieder werde ich gefragt, warum das Thema „Glück“ den Schwerpunkt meiner Arbeit bildet? Ganz einfach: In meine Beratungen kommen vor allem Menschen, die ihr Leben selbst verändern wollen. Entweder wollen sie Probleme bewältigen, die sie unzufrieden machen und Kraft kosten. Oder sie fragen sich: „War das alles?“ und wollen mehr aus ihrem Leben machen.

Ziel jeder gewollten Veränderung ist mehr Zufriedenheit und Lebenskraft, häufig so ausgedrückt: *Ich möchte glücklicher sein oder Ich möchte wieder glücklich sein.* Oft wird auch der Wunsch geäußert, wieder fühlen zu können. So basieren die Inhalte meiner Medien auf meinen Erfahrungen aus unzähligen Begegnungen mit unterschiedlichsten Menschen in den Veranstaltungen meines

Programms „erLeben & wohlFühlen“ und natürlich auch aus meinem Privatleben. Dieses von mir entwickelte Programm zur Persönlichkeitsförderung umfasst ein Glückstraining mit integrierter Lebensinventur. Es ist für Menschen geeignet, die in ihrem Leben aufräumen wollen, um es dann intensiver und zufriedener zu gestalten.

Am liebsten würde ich Ihnen jetzt einfach Glück schenken. Da das nicht geht, möchte ich Ihnen in diesem Buch Wege zeigen, auf denen Sie Glück finden – lebenslänglich! Das Buch „Emotionen & Gefühle“ gibt Ihnen Antworten darauf, wie Sie WohlGefühle intensiver und nachhaltiger erleben können. Erfahren Sie Wege mit negativen Gefühlen, wie Angst, Ärger, Wut und Neid umzugehen. Die vielen praktischen Anregungen für ein Zurechtkommen in schwierigen Situationen sind auch ein prima Geschenk für Freunde, Verwandte und Bekannte, die es manchmal etwas schwer haben.

Eines kann ich Ihnen jetzt schon versichern: Wenn Sie das Buch aufmerksam lesen, werden Sie nach kurzer Zeit ein anderer Mensch sein, als der, der Sie jetzt noch sind. Sie werden sich positiv verändern und Ihr neues Leben wird Ihnen gefallen.

**„ErLEBEN & wohlFÜHLEN – jede Minute des Lebens“  
das ist die Botschaft dieser Buchreihe.**

**Wie Sie das Buch am besten nutzen**

Mit der Buchreihe „Mehr vom Leben“ lade ich Sie zu interessanten und wissensnotwendigen Themen des MenschSeins ein. Die Buchreihe ist so komplex wie die Persönlichkeit des Menschen selbst. So wiederholen sich Inhalte und werden miteinander schwerpunktgerecht verbunden. Damit ist es mir gelungen, dass jedes Buch dieser Reihe thematisch eigenständig ist. Sie können so Ihre „Reiseroute in Ihr neues Leben“ selbst bestimmen. Beginnen Sie einfach mit dem Thema, welches Sie im Moment am meisten interessiert.

**Links** führen Sie zu weiterführenden Themen und Büchern. Sie „surfen“ praktisch durch die Inhalte nach eigenem Interesse. Jedes Kapitel enthält wertvolle Anregungen für mehr Lebensquali-



tät, die Sie sofort umsetzen können. Um sicher zu gehen, dass die LebensTipps für „JederMann“ und „JederFrau“ geeignet sind, greife ich dabei auf Erfahrungen zurück, die sich während meiner lang-jährigen Beratertätigkeit als die wirkungsvollsten erwiesen haben. Viele von ihnen wende ich selbst täglich an. Wenn Sie nur einige der Tipps dauerhaft in Ihren Alltag integrieren, werden Sie den Erfolg schon bald genießen. Die mit einem ! versehenen Tipps sind zudem so wirkungsvoll, dass sie schon nach kurzer Zeit eine positive Änderung erzielen. Fragen zur SelbstReflexion helfen Ihnen, eine Idee davon zu entwickeln, was uns wirklich bewegt. Diese sind mit einem **A** am Seitenrand gekennzeichnet. **Ü** steht für Übung. Damit ist wirklich „üben“, also mitmachen angesagt. Also nicht nur hören oder lesen, nicken und denken: Ja, interessant. Also machen Sie die Übung wirklich – idealerweise öfter.

**Prinzip der Wissenschaftlichkeit:** Alle Fakten beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dabei werden die Fragen des Lebens leicht verständlich und oft mit einer Prise Humor erklärt. Die Fragen und Anregungen zur „LebensInventur“ sind in Zusammenarbeit mit Therapeuten aufgestellt und in der Praxis erfolgreich getestet.

Das Buch bietet Ihnen, wie auch meine Veranstaltungen, in kürzester Zeit ein sehr intensives Wissen. Nun zeigen Studien, dass wir nach zwei Tagen nur noch 25 % dessen wissen, was wir gelesen oder gehört haben. Um den vollen Erfolg dieses Buches genießen zu können, müssen Sie also aktiv mitmachen.

Meine Aufgabe besteht darin, Sie zunächst anzuleiten, ein wenig zu begleiten und Sie dann loszulassen. Es ist ein Prinzip meiner Arbeit: Ich *helfe* nicht, denn wer einem anderen hilft, macht ihn *hilfe-bedürftig*. Ich *unterstütze* Menschen, die Ihr Leben aktiv und eigenverantwortlich verändern wollen darin, ihre Ziele klar zu sehen, Wege zu gehen, Hindernisse zu meistern.

Sie können jedes Buch natürlich einfach durchblättern, sich durch die praktischen Tipps, humorvollen Geschichten und Weisheiten inspirieren lassen. Doch ich empfehle Ihnen: Arbeiten Sie mit dem

Buch! Markieren Sie interessante Textstellen. Kleben Sie post its in die Seiten. Notieren Sie Ihre Gedanken dazu. Oder noch besser: Nehmen Sie sich ein handliches Notizbuch – das „Buch Ihres neuen Lebens“. Hier halten Sie Ihre Gedanken, Wünsche, Ideen und Gefühle fest. Machen Sie das Buch zu Ihrem täglichen Begleiter. Als Leser der Reihe „Mehr vom Leben“ biete ich Ihnen einen besonderen Service an. Um das gelesene Thema richtig und dauerhaft erfolgreich anzuwenden, erhalten Sie auch Beratungen und Coachings als Premiumkunde. Fragen Sie mich einfach danach! Wenn Sie Fragen oder Anregungen zu einzelnen Themen haben, schreiben Sie mir eine E-Mail: [leserbriefe@speder-consult.de](mailto:leserbriefe@speder-consult.de). Ich freue mich darauf Ihnen persönlich zu antworten.

*Hamburg, 22. Juni 2013*

*Kerstin Speder*

*Wachsen heißt nicht, möglichst schnell möglichst groß werden.*

*Wachsen heißt: allmählich die uns eigene Größe entwickeln.*

#### **Haftungsausschluss**

Trotz sorgfältiger Prüfung übernimmt die Autorin keine Haftung über die nachfolgend vermittelten Sachverhalte. Die Überprüfung der einzelnen Informationen obliegt dem Leser. Es werden keine Garantien gewährleistet. Auch wird keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt oder Psychologen verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder Symptomen immer den Rat eines Arztes oder Psychologen ein. Missachten Sie niemals professionellen ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

# 1. Gefühle & Emotionen

## Gefühle gehören zu uns

Gefühle gehören zu uns und unserem Leben. Unsere Gesellschaft sieht im Arbeitsalltag allerdings bevorzugt selbstbeherrschte, funktionierende Menschen. Selbst privat erlauben sich viele nicht Gefühle auszuleben, nicht einmal positive. So werden Gefühle unterdrückt und überspielt. Weshalb ist das so? Viele von uns haben schlechte Erfahrungen mit dem Ausdruck von Gefühlen gemacht. Sie wurden als Kinder ausgeschimpft und gemaßregelt, wenn sie ausgelassen lachten, wütend waren oder herzerweichend weinten. Unter uns leben viele „Indianer, die keinen Schmerz kennen“ oder zumindest nicht gelernt haben, diesen auch zu zeigen. Erziehung heißt Anpassung und Unterordnung – auch emotional. Wer wurde nicht ermahnt „sich nicht gehen zu lassen“?!

So tragen viele Menschen Masken, hinter denen Empfindungen jeder Art verborgen bleiben. Doch diese Masken halten nicht ewig. Wie Lachfältchen sich in das Gesicht eines frohen Menschen eingraben, hinterlassen auch Wut, Ärger und Sorgen im Laufe der Zeit ihre Spuren im Körper – ähnlich wie Bäche, die sich ins Tal einschneiden. So wird das Leben in menschlichen Gesichtern lesbar: Sind die Falten beispielsweise auf der rechten Stirnhälfte intensiver als links – ist dieser Mensch mit seinem Leben eher unzufrieden und auf der Suche nach Veränderungsmöglichkeiten.

*Wer keine Tränen vergießen kann, kann auch nicht sehen.*

*(Les Misérables)*

## Warum haben wir Gefühle?

**Was wir fühlen und wollen, wird zu einem großen Teil von Programmen bestimmt, die viel älter sind als der Mensch selbst.**

Unsere Emotionen – Lust und Unlust, Freude und Schmerz – sind Lehren, mit denen die Natur uns dahin erzieht, uns um die elementaren Dinge des Lebens zu kümmern.

Die Tätigkeiten, die wir zur Erhaltung unseres Daseins verfolgen, machen uns Freude: Essen, Trinken, Kleiden, Wohnen, Schlafen, Sex. Dabei ist das Wohlgefühl umso stärker, je größer der vorher erlittene Mangel war. Stellen Sie sich vor, Sie sind stundenlang ohne Trinken durch die Hitze marschiert. Wie köstlich schmeckt der erste Schluck Wasser in Ihrer ausgetrockneten Kehle?

**Freude und Schmerz haben nur ein Ziel: unseren Organismus in einem gut funktionierenden Betriebszustand zu halten.**

**Dabei erleben wir negative Gefühle intensiver als positive.**

**Auch werden unangenehme Affekte leichter ausgelöst.**

Schmerz überwiegt alles andere, wenn etwas nicht stimmt: Wir werden solange gequält, bis wir unserem Körper geben, was er braucht.

**Übrigens:** Schmerzen sollen fluchend besser zu ertragen sein, als schweigend. Probieren Sie es doch mal aus: Hauen Sie sich einmal mit dem Hammer auf den Daumen – einmal mit Fluchen und einmal ohne. Und dann auch nochmal in Gesellschaft, um zu überprüfen, ob geteiltes Leid wirklich halbes Leid ist.

## Emotion oder Gefühl

Ein Kompliment, ein Schnäppchen, eine leckere Praline, ein freier Parkplatz, eine Idee... Im Alltag sind uns Emotionen oft nicht bewusst – ob wir Erröten und unsere Augen vor Begeisterung funkeln. Diese Emotionen werden uns erst bewusst, wenn und jemand darauf aufmerksam macht oder das Fühlen zu intensiv ist, wie ein Bauchkribbeln voller Schmetterlinge. In solchen Momenten wird deutlich, dass Emotionen und Gefühle nicht ein und dasselbe sind. Zwar verwenden wir die beiden Begriffe in der Umgangssprache meist synonym – es gibt aber einen Unterschied:

**Eine EMOTION ist eine unwillkürliche Reaktion unseres Körpers auf einen Reiz – ein Programm, das automatisch abläuft.**

**Ein GEFÜHL leben wir, wenn wir diese unwillkürlichen Reaktionen unseres Körpers bewusst als Signal wahrnehmen.**

**Emotionen sind also unbewusst – Gefühle bewusst.**

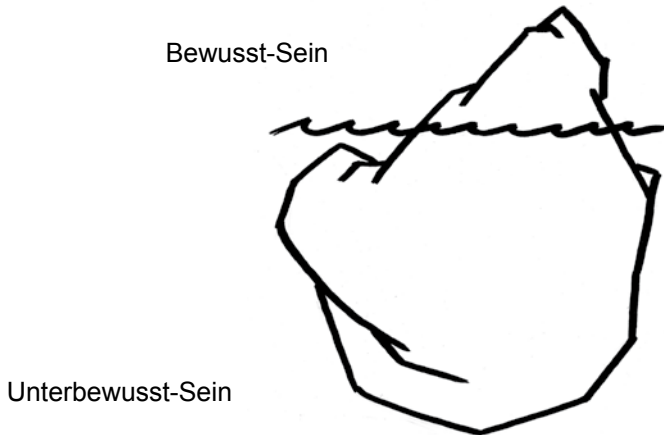
Die meisten Emotionen bleiben im Unterbewusstsein verborgen. Die bewusst wahrgenommenen Gefühle sind nur die Spitze des Eisberges, die über der Wasseroberfläche sichtbar ist. Diese Gefühle können wir dann auch mit Worten benennen.

Das Verhältnis des Unbewussten zum Bewusstsein wird auch im **Zuckerstückchenvergleich** deutlich: Das Bewusstsein ist ein Zuckerstückchen in unserer Kaffeetasse – während das Unterbewusstsein eine Badewanne voller Zuckerstücke füllt. Das heißt nicht, dass wir ein winzig kleines Bewusstsein haben. Dieses wird nicht kleiner, als es vor dem Vergleich war. Das heißt vielmehr, dass wir ein gigantisches Unterbewusstsein haben.

Ein guter Beobachter kann schon an kleinsten Körperreaktionen sehen, was wir empfinden, noch bevor wir es selbst wissen. Beson-

ders Pokerspieler trainieren sich deshalb in der Kontrolle ihrer Emotionen. Schon ein kleiner Adrenalinstoß, als Reaktion auf ein gutes oder schlechtes Blatt, reicht aus, um die Pupillen zu erweitern oder den Puls an der Halsschlagader sichtbar zu machen. (Film „Glück im Spiel – Lucky You“)

**Abb. 1: Eisberg**



## **A** nachDenken: Emotionales Verhalten

1. Wie äußern Sie Gefühle (Angst, Zorn, Wut, Ärger, Freude)?
2. Wie reagieren Sie auf Gefühle anderer (Aggressionen, Schmerz, Freude)?
3. Haben Sie vor etwas oder jemanden Angst? Warum?
4. Können Sie Liebe schenken und auch entgegen nehmen?
5. Welches waren besondere, angenehme und auch unangenehme Ereignisse für Sie?

## Emotionen sind im ganzen Körper

Sie haben eine Ampel-Grün-Phase erwischt, entdecken ein schickes Kleidungsstück oder genießen ein Treffen mit Freunden ... ganz gleich, was Sie freut, in Ihrem Körper hat sich ein angeregter Zustand eingestellt. Es lohnt sich, einmal auf die Veränderungen bewusst zu achten: Das Herz schlägt schneller und lässt das Blut pulsieren. Die Hauttemperatur steigt um etwa ein Zehntel Grad, weil sich die Durchblutung verbessert. Noch bevor Sie selbst auch nur den Anflug eines Lächelns wahrnehmen, hat sich im Gesicht schon einiges getan. Der Jochbeinmuskel, der die Mundwinkel nach oben zieht, hat sich ein wenig angespannt. Der Augenringmuskel, der Lachfalten hervorbringt, hat sich ebenfalls leicht zusammengezogen. Dafür ist der Augenbrauenmuskel, der das Gesicht bei Ekel, Trauer und Furcht verzieht, jetzt nicht im Einsatz.

Wie heftig unsere Regungen manchmal sind, können wir beim Fußball beobachten, wenn Männer, die sonst kaum Gefühle zeigen, in Tränen ausbrechen, wenn ihre Mannschaft am Verlieren ist. Spiele und Wettkämpfe überhaupt machen Emotionen nur allzu deutlich. Selbst wenn es nur um Punkte geht, lassen wir uns zu Gefühlsausbrüchen, wie Ärger, Wut und Neid ungeniert hinreißen.

Oft sind uns unsere evolutionär verankerten Reaktionen gar nicht bewusst. Wenn wir genau hinschauen, entpuppt sich mancher Artgenosse als Neandertaler mit Schlips: So mancher Macho erinnert an einen Keulen schwingenden Jäger, der mit Imponiergehabe die Artgenossen seiner Horde auf die Plätze verweist.

**These: Empfinden Tiere wie Menschen?** Welcher Tierfreund will bei seinen Hausgenossen nicht manchmal Zeichen von Freude oder Angst entdeckt haben? Ein Kater, der gekrault wird, schnurrt vor Wohlbehagen. Ein gescholtener Hund kneift den Schwanz ein

und trollt sich. Elefanten kehren immer wieder trauernd zu den Überresten ihrer Verstorbenen zurück und manche Vögel scheinen unter Liebeskummer zu leiden. Graugänse, deren Partner gestorben sind, bleiben mitunter jahrelang allein und zeigen Symptome einer Depression.

Ohne Frage haben wir Menschen des 21. Jahrhunderts die Art, wie wir auf unsere Umwelt reagieren, von unseren Urahnen geerbt. Und obwohl kein Zweifel darin besteht, dass Tiere zu Emotionen fähig sind, dürfen solche Beobachtungen nicht zu dem Schluss verleiten, dass sie in dem Maße und dasselbe empfinden wie wir Menschen.

In Studien wurde festgestellt, dass bei Amnesiepatienten Spuren der emotionalen Erfahrung im Körper bleiben, auch wenn das Ereignis schon längst vergessen ist.

### **Fühlen ohne Denken**

Mit der Fähigkeit zu Fühlen werden wir geboren. Die Fähigkeit zum Denken entwickeln wir erst.

### **Menschen sind fühlende Wesen mit der Fähigkeit zum Denken.**

Nicht, dass das Denken verkehrt wäre. Es bringt uns große Vorteile. Doch es hält uns eben auch vom WohlFühlen ab. Was uns oftmals blockiert, sind nicht die Gefühle selbst, sondern das, was wir über diese Gefühle denken. Es geht also darum, nicht von Gefühlen frei zu sein, sondern alles wertungsfrei zu fühlen. So wie Kinder alles fühlen, was kommt: Wenn sie traurig sind, dann sind sie traurig und wenn sie glücklich sind, dann sind sie glücklich. So fließen sie von einem Augenblick zum anderen, wie er kommt.

*Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die  
Fähigkeit zu beobachten ohne zu bewerten.  
(Jiddu Krishnamurti, indischer Weisheitslehrer)*



## Emotionen aus Erinnerungen

*Schaue nicht zurück und trauere um das Vergangene, denn es ist passiert. Sorge dich nicht um die Zukunft, die erst noch geschieht. Lebe in der Gegenwart und mach sie zu etwas Schönerem, an das du dich gerne erinnerst. (Ida Scott Taylor)*

Wie alle Gefühle nimmt auch Freude ihren Ausgang ebenso im Körper wie im Gehirn. Wohlbefinden entsteht, wenn das Gehirn die richtigen Signale von den Sinneszellen, Organen und Muskeln empfängt. Manche Glücksempfindungen verdanken wir leiblichen Genüssen in Reinform: ein leckeres Essen, ein angenehmer Duft, eine schöne Melodie oder eine entspannende Massage. Sind wir aber aufgeregt, gestresst oder ängstlich, kann unser Gehirn diese Signale nur schwer empfangen und das Wohlbefinden kann sich nicht so richtig einstellen.

Was aber geschieht, wenn wir uns an eine Liebe **zurück-erinnern** oder uns auf eine Urlaubsreise **vor-freuen**? In solchen Momenten sind unsere Sinne gar nicht beteiligt. Vielmehr scheint unsere Phantasie, also unser Kopf, die Hauptrolle zu spielen.

Sicher geht es uns besser mit guten und inspirierenden Gedanken. Doch Gedanken, Erinnerungen, Hoffnungen allein lassen uns nur leichtes Wohlbefinden erleben. Die Erinnerung an eine Massage ist nicht so wohltuend, wie die Massage selbst.

In Rückkopplung mit Körperempfindungen kommen Erinnerungen und lassen uns intensiv empfinden. Oftmals sind es Kleinigkeiten, wie eine Melodie oder (weihnachtliche) Düfte, die uns in die reiche Welt unserer Erinnerungen entführen. *Going through the motions, triggers the emotions. (David Meyers)* – Was so viel heißt, wie: *In-dem du die Bewegungen machst, wirst du auch innerlich bewegt.*

Das können wir mit der **Technik des Ankerns** erreichen. Solche **Reiz-Reaktions-Kopplungen** geschehen automatisch, außerhalb der eigenen Kontrolle. Mit der NLP-Technik des Ankerns wird dieser unbewusste Prozess bewusst gemacht. Anker-Techniken unterstützen dabei, unerwünschte Reaktionsmuster zu löschen und positive aufzubauen, um auf unabänderbare Reize gelassener und selbstbewusster zu reagieren. Reiz-Reaktions-Kopplungen helfen uns ganz automatisch und damit sehr schnell auf bestimmte Situationen zu reagieren – wie bei einem Reflex. Denn nicht immer ist Zeit für lange Überlegungen vorhanden, wie bei einer Vollbremsung in einer Gefahrensituation. Durch Reiz-Reaktionskopplungen lernen wir sehr schnell. Wer einmal auf eine heiße Herdplatte gefasst hat, benötigt keine weiteren Versuche, um zu verstehen, dass heiße Herdplatten bei Berührung Schmerzen erzeugen.

Ähnliche Prinzipien werden beim Konditionieren (Pawlowsche Reflex) eingesetzt. Dort wird durch viele Wiederholungen eine Reiz-Reaktions-Kopplung aufgebaut. In der Verhaltenstherapie wird auf diese Art gearbeitet. So können Sie sich Anker für ein wichtiges Gespräch setzen, der Sie in einen Zustand bringt, so dass Sie sicher und überzeugend auftreten. Damit ein Anker wirklich funktioniert, ist es wichtig, dass die positiven Gefühle intensiv erlebt werden. Möchten Sie sich nicht mehr über den nächsten Stau ärgern, sondern Gelassenheit ankern, dann müssen Sie das Gefühl der Gelassenheit intensiv erleben.

Wagen Sie doch mal ein kleines Experiment: Wenn Sie in einen guten Zustand sind (Scherz, Flirt, Kompliment, Dank, Freude) drücken Sie Ihren Ringfinger. Wiederholen Sie den Vorgang ein paar Mal. Jetzt brauchen Sie sich nur noch am Ringfinger berühren und Sie werden erleben, dass Sie wieder in der Emotion ist.

## Macht Lächeln froh?

Wenn Gefühle auf Körperzustände zurückgehen, liegt der Umkehrschluss nahe, dass man nur den Körper beeinflussen muss, um ein Gefühl zu wecken. Können wir uns also wirklich mit Hilfe unserer Gesichtsmuskeln in gute Stimmung bringen?

Ob Lächeln froh macht, hängt von der Art ab, wie wir das Gesicht verziehen. Es gibt verschiedene Arten des Lächelns. Davon sind nicht alle echt, aber als Maske nützlich. Es gibt das höfliche Lächeln und ein Lächeln, hinter der wir eine gute Miene zum bösen Spiel machen. Ohne diese Signale würde menschliches Miteinander kaum funktionieren. Mit Freude allerdings haben sie wenig zu tun.

Nur eine Art des Lächelns ist echt und signalisiert wahre Freude: wenn die Mundwinkel und die Wangen nach oben gehen, so dass wir die Augen etwas zusammenkneifen und Lachfalten in den Augenwinkeln erscheinen. Dann hat sich der Augenringmuskel zusammengezogen.

Dieses Mienenspiel wurde **Duchenne-Lächeln** benannt, zu Ehren des französischen Arztes *Guillaumes Benjamin Duchenne*, der als Erster diesen Muskelstrang untersuchte. Leider können wir den Augenringmuskel kaum mit Willenskraft steuern. Deshalb versagen die meisten von uns jämmerlich, wenn sie freundlich in die Kamera schauen sollen. Beim vorgetäuschten Lächeln sind die Muskeln rund um die Augen nicht aktiv. Oft bricht ein falsches Lächeln abrupt ab oder verschwindet stufenweise vom Gesicht.

**Facial feedback:** Unsere Mimik beeinflusst nicht nur andere, sondern auch uns selbst. Versuchspersonen mussten ein Lachen produzieren, indem sie sich einen Bleistift zwischen die Zähne steckten. Danach fanden sie Comics viel komischer als die Ver-

suchspersonen, die den Stift nur mit den Lippen halten durften und so nur eine traurige Flunsch ziehen konnten. **Das Prinzip heißt „facial feedback“ – die Simulation eines Gefühls erzeugt das Gefühl.** Das ist ein neurophysiologischer Vorgang – so ähnlich, als schlug der Arzt mit einem Hämmerchen auf Ihr Knie. Der Unterschenkel schwingt vor, ob Sie wollen oder nicht. Im Prinzip kann man sich durch entsprechende Nervenreize dazu bringen, alles zu fühlen, was man möchte.

Also: Lächeln Sie, erst recht wenn es keinen Grund dafür gibt.

**Lachen baut Stress ab und Energie auf.** Klar ist: Lachen verändert unsere Stimmung ins Positive und Glücksgefühle haben Auswirkungen auf unseren Körper: Das Herz schlägt schneller, der Körper wird besser durchblutet, die Muskeln entspannen sich. Glück schenkt Energie – wir fühlen uns stark und frei. Wer glücklich ist, hat ein stärkeres Immunsystem und wird seltener krank als unzufriedene Menschen.

## Ü

### Übung: Der Lächel-Effekt

Sie sind nicht gut drauf? Beste Gelegenheit für einen kleinen Selbstversuch: Suchen Sie sich ein Eckchen, wo niemand Sie stören kann, meinetwegen die Toilette, und probieren Sie zu lächeln! Sie werden jetzt vielleicht keine Lust dazu haben und anfangs auch nur eine Grimasse zustande bringen, aber das macht nichts. Die Hauptsache ist, dass Sie Ihre Mundwinkel anheben, denn das löst die gewünschte Reaktion aus: Gehen die Mundwinkel hoch, drückt ein Muskel in jeder Wange auf einen Nerv. Der Reiz signalisiert dem Gehirn: Dein Besitzer lächelt – es gibt wohl etwas zu lachen. Dem Gehirn wird gute Laune vorgetäuscht und es schüttet sofort Freude-Hormone aus. Wenn Sie stocksauer sind und jemand bringt Sie

zum Lachen, dann würden Sie in Sekunden einen Teil des Stresses einfach aus dem Körper lachen. Deshalb sehen Sie Leute und Vorgänge, die Sie sonst ärgern, mal von der kuriosen Seite. Ihr Lächeln verändert aber auch die Stimmung anderer und damit so manche Situation. Wer lacht, hat eine positive Ausstrahlung und damit die Chance glücklicher zu sein.

*PS: Ich empfehle das LMAA-Prinzip: LMAA heißt: Lächle mehr als andere? Sie haben doch nichts anderes gedacht? Oder? Lachen ist die beste Medizin. Heben Sie sich den Kassenbeleg jeder Comedyveranstaltung gut auf. Vielleicht übernimmt Ihre Krankenkasse bald die Kosten als Präventivmaßnahme. Ich frage mich auch, ob man sich mehr als zweimal „halb tot“ lachen kann? ;-)*

**Und: Wann lachen wir?** Wir lachen, wenn wir fröhlich sind, über einen Witz oder wenn etwas komisch ist. Wir lachen aber auch aus Zynismus, Überlegenheit oder Unsicherheit. Humor im Sinne von scherzen, auch mal necken lockert das Klima auf, macht gute Laune, kreativ und produktiv. Doch so mancher ist nicht zum Scherzen aufgelegt. Überschreitet man die Grenze, wird Necken als Hänkeln aufgefasst. Fazit: Sozialer Humor ist gesünder als abwertender, sich selbst hervorhebender Humor.

*Ich stehe morgens mit dem richtigen Fuß auf, öffne das Fenster meiner Seele, wende mein Gesicht der Sonne entgegen, springe ein paar mal über meinen Schatten und lache mich gesund.  
(Hans Kruppa, gekürzt)*



## Humor-Medizin – Lachen als Therapie

Lachen tut nicht nur gut, sondern hilft euch heilen. Dr. „Patch“ Adams entdeckte 1971, dass fröhliche Patienten schneller gesund werden. Für ihn war Lachen die beste Medizin. Daher trat er selbst vor seinen Patienten als Clown auf und arbeitet mit (in der Fachwelt kontrovers diskutierten) verrückten Methoden. In Arlington (USA) gründete er ein Humor-Krankenhaus. Seit Beginn der 90er Jahre wurden seine Ideen auch in Europa populär.

**Gelotologie** ist die **Wissenschaft vom Lachen** (griech. gelos = Gelächter). In den 60er Jahren begannen Wissenschaftler, die körperlichen und psychischen Auswirkungen des Lachens zu untersuchen.

### **Lachen begünstigt auf mehreren Wegen die Gesundheit:**

Wir atmen tief ein und in kurzen von Geräuschen begleiteten Stößen wieder raus. Dabei pressen wir Luft in unsere Lunge und lockern die Muskulatur. Der Blutdruck steigt und mehr Sauerstoff versorgt alle Muskeln und das Gehirn optimal. Letzteres führt zu einer verbesserten Gedächtnisleistung. Deshalb: Lachen Sie bevor Sie Höchstleistungen vollbringen wollen.

Lachen wirkt therapeutisch bei chronischen Entzündungen und Rheuma. Schmerzstillende körpereigene Substanzen werden freigesetzt. Der Wissenschaftsjournalist **Norman Cousins** beschreibt in seiner Autobiografie „Der Arzt in uns selbst“ wie er sich durch Lachen von einer chronischen Entzündung der Wirbelsäule selbst therapierte.

Risiken von Diabetes, Bluthochdruck, Infarkt und Krankheiten des Immunsystems werden herabgesetzt.

Botenstoffe (Gamma-Interferon) werden aktiviert, die die Vermehrung von Tumorzellen hemmen. Herz- und Gefäßkran-

kungen werden durch geringeren Gehalt Blutgerinnungsstoffs Fibrinogen (entsteht bei Stress) verringert.

Die Stresshormone Adrenalin und Kortisol werden schneller abgebaut und so auch die Schlafqualität verbessert.

Beim Lachen werden Verspannungen gelöst und die Verdauung wird aufgrund der Massage des Magen-Darm-Bereichs durch das Zwerchfell angeregt. *PS: Ja, Lachen entspannt auch die Muskeln, die jeder spätestens im Alter von vier Jahren bewusst beherrschen kann. So mancher macht sich schon mal vor Lachen in die Hose.*

**Lachclubs – hier wird Lachen ernst genommen:** Dr. Kataria ist der Erfinder des Lach-Yoga und war 1995 Gründer des ersten Lachclubs in Mumbai. Inzwischen gibt es überall auf der Welt Lachclubs. Hier wird Lachen „ernst“ genommen. Das zunächst künstliche Lachen wird nach kurzer Zeit automatisch zum echten Lachen mit allen positiven Effekten auf Körper und Psyche. Einige Übungen haben absurde Namen wie „Rasenmäher“ oder „Handy-Lachen“. Es ist eine prima Sache gegen Trübsinn und Alltagsorgen. Wenn man richtig lacht, vergisst man sich selbst und empfindet man eine Menge positiver Gefühle.

*Die einzige Möglichkeit heiter zu sein, ist die – sich so zu verhalten.*



## Zusammenfassung

Wir wissen nun, dass unsere Emotionen zu unserem Leben dazu gehören. Sie laufen so unbewusst ab, wie wir atmen und unser Herz schlägt. Keine Emotion kann abgestellt werden. Doch es ist durchaus möglich, mit seinen Emotionen – den guten und auch unangenehmen – zu leben. Was wir lernen müssen ist, die Emotionen als Gefühle bewusst wahrzunehmen, sie verstehen und mit ihnen umzugehen. Deshalb nutzen keine Mittel gegen Emotionen und Gefühle, wohl aber Gebrauchshinweise für sie.

### **Gute Laune kann zur Gewohnheit werden, schlechte ebenso.**

Deshalb gilt es, positive Emotionen zu kultivieren und negative im Zaume zu halten. Zunächst kommt es darauf an, die eigenen Anlagen zu akzeptieren. Wir können sie nicht ändern und brauchen das auch gar nicht. Denn im Gegensatz zu Tieren sind wir unseren Trieben nicht hilflos ausgeliefert: Dafür haben wir unseren Verstand. Mit seiner Hilfe können wir selbst entscheiden, welchen Gefühlen wir folgen möchten.

Glück ist kein statischer Zustand, bei dem wir irgendwann (hoffentlich) ankommen, sondern ein dynamischer Prozess, den wir uns immer wieder neu erarbeiten müssen.

*Wenn du etwas nicht ändern kannst, dann nimm es mit Humor.  
Humor hilft, damit dir nicht der Kragen platzt.*



## 2. Gefühle ent-decken und aus-drücken

### Keine Angst vor Gefühlen

Können Sie mit Emotionen, auch mit den negativen, wie Angst, Ärger, Wut, Zorn, Trauer, Sorgen, Ekel umgehen? Gefühle verunsichern viele Menschen. Positive Ausdrücke werden weitestgehend geduldet, aber auch oft mit etwas Neid bedacht.

In der Öffentlichkeit versuchen wir negative Gefühle, so gut es geht, zu unterdrücken. Unsere Mitmenschen könnten uns für schwach, unkontrolliert, exzentrisch oder hysterisch halten. Außerdem können Gefühle überwältigend sein. Wir haben Angst, die Kontrolle über uns und unser Leben zu verlieren.

So sinnvoll es ist, die eigenen Gefühle kontrollieren zu können, so wichtig ist es auch, sich hin und wieder auf die Entdeckungsreise nach ihnen zu machen – eine Reise zu sich selbst. Das bewusste Wahrnehmen von Gefühlen, führt zu interessanten SelbstErkenntnissen. Je bereitwilliger wir negative Gefühle annehmen, desto eher können wir sie loslassen. Lehnen wir sie ab, verhärten wir, körperlich und seelisch.

Wichtig ist, sich klarzumachen, dass es zwischen den Extremen „keine Gefühle zeigen“ und dem „sich unkontrolliert in Gefühle hinein steigern“ Abstufungen gibt. Wir können uns unseren Gefühlen in kleinen Schritten, auf eine gesunde Art nähern, sie konstruktiv und in angemessener Intensität ausdrücken.

Wenn wir unsere Gefühle ständig unterdrücken, schneiden wir einen wesentlichen Teil von uns selbst ab und kosten das Leben nicht in seiner ganzen Intensität aus. Doch: **Leben heißt Fühlen!**

Wer sich von Schmerz, Wut und Trauer abschneidet, blockiert damit auch schöne Gefühle wie Freude oder Liebe. Zum Leben gehört die

gesamte Gefühlspalette, denn erst durch sie wird es bunt.

Tatsache ist, dass sich Gefühle auch nicht dauerhaft unterdrücken lassen – vor allem negative. So sehr wir sie auch verdrängen möchten, sie sind dennoch da. Sie wirken als unbewusste Emotionen in tieferen Schichten unseres Körpers, führen zu Blockaden und zu psychosomatischen Erkrankungen.

Wie heftig unsere Vorstellungskraft auf unsere Organe wirkt, können Sie sofort testen: Stellen Sie sich einfach nur vor, wie Sie ganz herzhaft in eine saftige Zitrone beißen! Und? Lläuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen? Bekommen Sie eine Gänsehaut? Sträuben sich Ihre Nackenhaare?

**Gefühle haben viel Energie – positive oder negative.** Diese Energie konstruktiv auszuleben, tut gut. Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise zu Ihren Gefühlen! Sie müssen dabei nicht in die Tiefe gehen. Es reicht, wenn Sie mit Neugier und Offenheit schauen, was so alles in Ihnen ist.

*Wenn du beginnst, wieder mehr zu fühlen, dann öffnest du dich deinem inneren Potenzial. Du wirst die Schönheit deines Lebens mehr wahrnehmen und schätzen. Dies wiederum wird sich positiv auf alle Bereiche deines Lebens auswirken: deine Beziehungen, deinen Beruf, deinen Körper...*

Im Folgenden finden Sie Anregungen, mit denen Sie Ihre Gefühle nicht nur entdecken, sondern auch ausleben können. Die Übungen können Sie jederzeit zwischendurch machen, wenn Sie spüren, dass etwas in Ihnen Ausdruck finden möchte. Wichtig ist, dass Sie sich möglichst keine Gedanken über die Ergebnisse machen. Vergessen Sie jeglichen Perfektionismus und gehen Sie im TUN auf!

## **Gefühle erlauben**

Vielleicht haben Sie Folgendes schon mal erlebt: Sie sind in einem schlechten Gefühl – vielleicht Unsicherheit, Angst, Ärger... Was ist die erste Reaktion? Sie schieben das Gefühl weg. Oder?

Doch was passiert, wenn wir unsere Gefühle wegdrücken? Genau! Sie sind nicht wirklich weg, sondern nur ignoriert. In Wirklichkeit arbeiten sie in uns weiter. Die Folgen: Bluthochdruck, Migräne, Verspannungen, psychosomatische Erkrankungen, Zwängen, Ängsten, Depressionen... Und wehe jemand öffnet versehentlich mal den Deckel. Dann macht es PENG und alle Beteiligten wundern sich über die heftigen Reaktionen.

Eine Alternative ist es, die Gefühle raus zulassen – sie zu (er)leben. Das ist nicht immer einfach und auch in unserer perfekt sein wollenden Gesellschaft nicht gern gesehen. Weint jemand oder haut einer mit der Faust auf den Tisch, schauen die meisten eher peinlich berührt weg (Fremdschämen). Das Erleben von Gefühlen führt zu einem entspannteren und zufriedeneren Leben. Schieben wir negative Gefühle weg, kommen sie immer wieder an die Oberfläche, wie ein Ball, den man versucht unter Wasser zu drücken. Erst wenn wir den negativen Gefühlen erlauben da zu sein, können wir sie auflösen. Sie brauchen diese Gefühle nicht zu suchen. Doch wenn sie da sind, dann erlauben Sie ihnen da zu sein. Wenn ein Gefühl vollständig ausgelebt wird, kann es sich auflösen. Sie werden erstaunt sein, wie leicht Sie sich danach fühlen.

Dabei brauchen wir unsere negativen Emotionen sogar im angemessenem Maße, um leben und wachsen zu können. Angst beispielsweise macht uns aufmerksam vor Gefahren. Neid (niemand darf besser sein und mehr haben als ich) und Gier (es ist noch nicht genug) treiben uns an.

Natürlich können wir nicht immer und überall unsere Gefühle raus lassen. Aber wir können uns Möglichkeiten suchen: Wenn Sie z.B. wütend sind, dann schnappen Sie sich ein Kissen und schreien hinein. Das mag kindisch klingen, doch gerade von Kindern können wir den Umgang mit Emotionen lernen. Kinder unterdrücken ihre Emotionen nicht. Wenn sie sauer sind, merken wir das auch. Aber wenn es vorbei ist, dann ist es auch vorbei. Kinder leben Gefühle – wenn sie durchlebt sind, bleibt nichts Negatives übrig. Wut sollte wie eine Schneeflocke auf einer heißen Herdplatte sein – kurz aufzischen und dann verschwinden.

Unterdrücken wir die negativen Gefühle, passiert das auch mit den guten Gefühlen. Freude und Herzlichkeit, all die Momente, die Ihnen ein Lächeln zaubern, Sie singen und tanzen lassen, Ihr Herz erwärmen, können Sie nicht erreichen. Wenn wir unseren schlechten Gefühle erlauben da zu sein, wird unser Leben reicher.



### **Übung: Gefühle erlauben**

Erinnern Sie sich an ein leicht unangenehmes Gefühl – etwas, das Sie zwar runtergezogen, aber nicht ganz aus dem Gleichgewicht geworfen hat. Erinnern Sie sich an dieses Gefühl und gehen Sie mal so richtig hinein. Ich weiß, das ist unangenehm, aber tun Sie es trotzdem einmal mit Absicht. Schieben Sie das Gefühl nicht weg! Erlauben Sie ihm da zu sein. Akzeptieren Sie dieses Gefühl! Vielleicht ist es ungewohnt, aber lassen sie es mal zu, dass Sie sich so fühlen. Das Gefühl ist im Moment sowieso da – also können Sie es auch erlauben.

Erlauben Sie sich, Sie sich so zu fühlen und atmen Sie tief in das Gefühl hinein! Wie stark ist das Gefühl jetzt auf einer Skala von 1-10?

Sagen Sie zu sich selbst: *Ich liebe mich dafür, dass ich mich so fühle.* Sagen Sie das zu sich, auch wenn sich etwas in Ihnen sträubt. Lieben Sie sich dafür, dass Sie das Gefühl haben. Sie müssen ja nicht das Gefühl lieben, sondern nur sich selbst dafür, dass Sie das Gefühl haben. Erkennen Sie den Unterschied? Sie sollen kein Gefühl lieben, das Sie nicht mögen. Lieben Sie sich dafür, dass Sie sich so fühlen können. Es ist okay, alles zu fühlen. So können Sie jedes Gefühl annehmen.

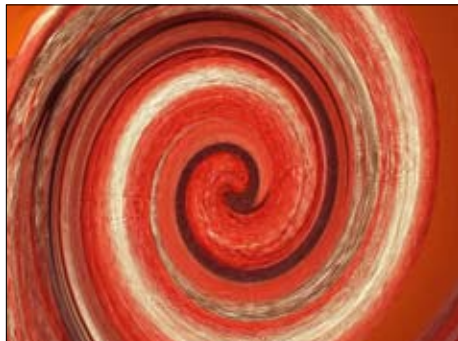
Wiederholen Sie noch einmal die 2 Schritte:

1. Erlauben Sie dem Gefühl da zu sein.
2. Lieben Sie sich dafür, dass Sie sich so fühlen.

Jetzt strecken Sie sich einmal kräftig. Und? Wie stark ist das Gefühl jetzt auf einer Skala von 1-10? Vergleichen Sie das mit Ihrem Wert vom Anfang. Haben Sie einen Unterschied wahrnehmen können?

Wenn wir unsere Gefühle erlauben, hört ein großer innerer Kampf auf und das Gefühl von Zufriedenheit kann sich einstellen. Wann immer Sie sich unsicher, wütend, verletzt fühlen, dann führen Sie diese Übung durch: Erlauben Sie dem Gefühl da zu sein! Lieben Sie sich selbst dafür, dass Sie sich so fühlen!

*Im Labyrinth des Schweigens irren meine Gedanken, stoßen an ihre Grenzen, finden einen Ausgang... vielleicht.*  
(Helmut Scherounigg)



# Ü

## 5 Übungen, um Gefühle auszudrücken

Im Folgenden erfahren Sie Möglichkeiten, mit denen Sie sich Ihrer Gefühle bewusst werden können. Wählen Sie sich die Möglichkeit aus, die Ihnen am meisten zusagt. Ziehen Sie sich für jede Übung für etwa eine halbe Stunde zurück und sorgen Sie für Ungestörtheit.

Beachten Sie bitte: Durch die Übungen können sich die Gefühle verstärken. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie lachen oder weinen möchten – tun Sie es! Lassen Sie sich auf Ihre Gefühle ein!

**Gefühle beschreiben:** Im Gespräch mit vertrauten Menschen können wir uns öffnen und über unsere Gefühle sprechen. Doch das geht nicht immer. Nutzen Sie die Methode des **Free-Writings**, um sich schreibend Ihren Gefühlen zu nähern!

Schreiben Sie auf ein Blatt „Meine Gefühle“! Schließen Sie nun die Augen und atmen Sie einige Male tief durch! Spüren Sie in sich hinein: Was fühlen Sie gerade? Was bewegt Sie? Für den Anfang brauchen das keine spektakulären Empfindungen zu sein. Auch so etwas wie müde, neugierig, ungeduldig oder albern sind Empfindungen. Registrieren Sie, welche Worte Ihnen in den Sinn kommen.

Öffnen Sie nun die Augen und schreiben Sie alles auf – unsortiert und unzensiert, ohne viel zu überlegen! Sie brauchen nicht auf Rechtschreibung oder Stil zu achten. Alles, worum es geht, ist einfach eine schriftliche Skizze von dem zu bekommen, was da gerade in Ihnen ist.

Die Übung kann zu einem täglichen Ritual werden. Free-Writing bringt Sie in Kontakt mit dem, was in Ihnen ist. Sie werden sehr viel bewusster Aufgaben angehen und können Ballast loswerden.

**Gefühle tönen:** Trauer wird oft in Schluchzen ausgedrückt, Wohlbefinden in Seufzen.

Legen, setzen oder stellen Sie sich hin und bringen Sie sich in Kontakt mit einem intensiven Gefühl! Lassen Sie sich durch Musik oder einen Duft inspirieren! Während Sie sich immer tiefer auf Ihr Gefühl einlassen, erlauben Sie sich Töne zu machen. Zunächst nur ganz leise und zaghaft. Vielleicht ist es ein Brummen, Quietschen, Zischen, Wimmern, Grollen. Geben Sie den Impulsen nach, ohne sie zu bewerten oder zu unterdrücken. Erlauben Sie sich allmählich lauter zu werden.

**Gefühle spielen:** Kinder geben ihren Gefühlen spontan Ausdruck. Sie schreien wütend umher. Im nächsten Moment lachen sie dich an oder umarmen dich liebevoll. Manchmal denkt man, sie seien geniale Schauspieler.

Nutzen Sie doch auch einmal Körperhaltung, Mimik und Gestik, um darzustellen, was in Ihnen ist – wie ein Pantomimekünstler ohne Töne und Worte. Bewegen Sie sich im Raum, um sich auszudrücken! Haben Sie Mut aus sich herauszugehen.

**Gefühle tanzen:** Eine ganzkörperliche Möglichkeit, Gefühle auszudrücken, ist der Tanz. Seltsamerweise tanzen Kinder und Jugendliche fast alle gern und können sich dabei auch richtig gehen lassen. Mit dem Erwachsenwerden lässt das meist nach. Deshalb: Probieren Sie folgende Übung mal aus, wenn Sie allein sind!

Wählen Sie eine Musik, die Sie berührt! Hören Sie die Musik ruhig ein bisschen lauter (eventuell mit Kopfhörern). Schließen Sie die Augen und nehmen Sie Melodie, Rhythmus, Stimme, Instrumente und Gesamtbild der Musik wahr. Wenn Sie einen Impuls spüren, dann geben Sie dem nach. Zu Beginn werden es eher

kleine Bewegungen sein. Lassen Sie alles zu, was Ihr Körper tun möchte. Schwingen Sie die Arme, hüpfen Sie, wiegen Sie sich im Takt, drehen Sie sich. Was immer sich da ausdrücken will, heißen Sie es willkommen und erfreuen sich an Ihren Bewegungen. Tanzen Sie Ihren ganz persönlichen Tanz! Wiederholen Sie diese Übung mit unterschiedlichen Genres und seien Sie gespannt darauf, wieviel Ausdruckskraft Sie in sich entdecken!

*Wenn du jemanden tanzen siehst und denkst, er sei verrückt, dann liegt das daran, dass er nach seiner inneren Melodie tanzt und nicht zum Sound eines Orchesters.*

**Gefühle malen:** Gefühle lassen sich nicht immer in Worte fassen. Manchmal sind sie diffus und flüchtig. Nutzen Sie deshalb die Möglichkeit des Malens. Sie brauchen dafür einen Maluntergrund (Papier, Pappe, Leinwand, Holz, Metall, Glas) und Farben.

Schließen Sie die Augen, um intensiv in Kontakt mit sich zu kommen! Vielleicht spüren Sie den ganzen Tag schon etwas in sich rumoren. Oder Sie lassen sich durch Musik zu einem bestimmten Gefühl inspirieren!

Malen Sie dann einfach drauf los! Wichtig ist, keinerlei Qualitätsanspruch an das Ergebnis zu haben. Es geht nicht darum, ein Bild zu malen, sondern nur die Gefühle mit Farben und Formen auszudrücken. Lassen Sie sich ganz von Ihrem Inneren leiten – kritzeln Sie, malen Sie Linien, Kreise, Quadrate, Wellen, Punkte... Möchten Sie alles gelb malen, tun Sie es! Spüren Sie den Impuls, mit mehreren Stiften gleichzeitig zu malen, warum nicht? Vertrauen Sie Ihrer Intuition und seien Sie neugierig darauf, was sich Ihnen zeigen wird!



## Flow – Glück durch Kreativität

Kreativität führt zum Glücksgefühl, ja sogar zum Glücksrausch. Die Emotionen fließen dann unbewusst, einfach heraus und bekommen ihren Ausdruck in Tönen, Farben, Worten, Bewegungen... so dass man mit Verstand den Inhalt des Erschaffenen nicht erklären kann. In der Kreativität spricht die Seele. Künstler werden eins mit ihrem Werk. Kinder befinden sich oft in diesem Zustand beim Spielen. Und wir alle kennen diesen Zustand, wenn wir alles um uns herum vergessen und in dem aufgehen, was wir gerade tun.

Dieser Zustand wird **Flow** genannt. Der Begriff „Flow“ prägte der amerikanische Psychologe **Mihaly Csikszentmihalyi**, der damit **das Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit und damit den Zustand vollständigen EinsSeins mit sich und der Welt** beschrieb. Im Flow ist es möglich, sich zu entfalten, etwas zu schaffen und dabei Freude zu empfinden. **Wie äußert sich Flow?**

Wir erleben einen **Zustand höchster Konzentration**. Unser Fühlen und Denken stimmen überein. Die Aktivität hat klare Ziele und wird nicht hinterfragt. Wir haben das Gefühl der Kontrolle über unser Tun.

**Das Handeln geht fließend vonstatten**, im eigenem Tempo, ohne Hektik. **Dabei sind die Herausforderungen im Gleichklang mit den eigenen Fähigkeiten. Grenzen werden durch die innere Motivation überschritten.** Wir spüren eine Stärkung unseres SelbstwertGefühls. Beim Tun gewinnen wir eher Energie, statt sie zu verlieren und fühlen uns regelrecht erholt.

**Die Bewusstheit von einem selbst geht verloren.** Ängste, Grübeleien und Sorgen geraten in den Hintergrund. Flow ist die Kunst unmittelbar zu leben und das Chaos im Kopf zu bändigen. **Wir geraten in Selbstvergessenheit.** Manche empfinden das als eine

Verschmelzung mit der Umgebung und fühlen sich außerhalb der eigenen Identität.

**Unser Zeitempfinden ist verändert.** Die Minuten und Stunden nehmen wir nicht wahr. Die Zeit scheint stehen zu bleiben. Wir leben in dem Moment – im Hier und Jetzt. Unmittelbar danach haben wir das Gefühl, dass die Zeit sehr schnell vergangen ist.

Nahezu alle Tätigkeiten können Flow erzeugen, wenn man ohne Zwang, frei von Angst im Tun aufgeht. Doch das ist nicht immer so. Es geht auch anders: Mediengestalter würgen die Maus und Töpfer klatschen den Ton entnervt in den Eimer. Ein Werk misslingt, wenn man es perfekt haben will, wenn man zu sehr begeistert ist oder die Zeit bei Auftragswerke und für Ausstellungen drängt. Stresshormone blockieren die Vernetzung der Gehirnzellen und engen die Wahrnehmung ein. Spätestens, wenn man vom künstlerischen Schaffen leben muss und unter Druck gerät, ist es mit dem Glücksrausch vorbei. Deshalb sind Kinder auch leichter kreativ als Erwachsene, weil sie unbefangener an ihre Werke gehen. Sie vergleichen sich nicht und streben nicht nach Perfektion.

***e-book-Broschüre „KUNST macht GLÜCKlich“ von K. Speder***

*Der Maler soll nicht bloß malen, was er vor sich sieht, sondern auch, was er in sich sieht. Sieht er nichts in sich, so unterlasse er zu malen, was er vor sich sieht.  
(Caspar David Friedrich)*

