

Woche 6

Gefühle willkommen heißen

In dieser Woche üben wir den Umgang mit schwierigen Gefühlen.



Du kannst die Wellen nicht stoppen,
du kannst nur lernen
auf Ihnen zu reiten

Unbekannt

Achtsamer Umgang mit Gefühlen

In dieser Woche geht es darum, mit unseren Gefühlen aufmerksam und gegenwärtig zu sein, ohne sie zu bewerten.

Dies üben wir in der Meditation. Wir eröffnen uns einen Raum, in dem wir alles so sein lassen können wie es ist. Wir heißen willkommen, was auch immer sich zeigt.

Oft haben wir die Tendenz, angenehme Gefühle festhalten und unangenehme Gefühle unterdrücken zu wollen.

Jedoch lassen Gefühle, die wir bewusst oder unbewusst nicht zulassen wollen, keinen Raum offen, der wichtig für Heilung wäre.

Gleichermaßen engen uns Gefühle ein, die wir festhalten wollen. Wenn wir versuchen unsere Gefühle zu kontrollieren und nicht mit dem gehen was da ist, werden wir starr.

In der Meditation üben wir, unseren manchmal auch schwierigen Gefühlen Raum zu geben.

Wir versuchen, alle Gefühle mit Achtsamkeit und in Würde (auch ausgedrückt in der Sitzhaltung) wahrzunehmen.

Wir entwickeln viele Strategien um unangenehme Gefühle zu vermeiden. Wir flüchten uns in Arbeit, Alkohol, Konsum, oder ähnliches. Strategien, die uns vielleicht kurzfristig Erleichterung verschaffen. Langfristig jedoch werden sie zu (unbewussten) Vermeidungsmustern, die körperlich und seelisch schädlich sind.

Eine andere häufige Vermeidungsstrategie ist das Tagträumen oder Ausweichen in Zukunft bzw. Vergangenheit. Damit nehmen wir uns die Möglichkeit, unsere Gegenwart bewusst zu erleben und zu gestalten.

Indem wir alle Gefühle zulassen und versuchen nirgendwo anzuhaften, können wir Mitgefühl entwickeln und verlieren uns nicht in destruktiven Reaktionen.

Der erste Schritt für einen gesunderen Umgang mit unseren Gefühlen kann sein, das Schwierige, Unangenehme, oft Unverständliche auszuhalten.

Oft bewerten wir unsere Gefühle als schlecht, unpassend, peinlich. Wir verurteilen uns als unfähig, nicht richtig oder als Versager. Damit müssen wir nicht nur ein schwieriges Gefühl, wie z.B. Trennungsschmerz, aushalten, sondern bürdern uns zusätzliche Lasten auf, kriechen durch diese Bewertung zusätzliches Leid.

Wenn wir die Emotion selber zum Objekt unserer Meditation machen, eröffnen wir uns einen Raum von Offenheit und Mitgefühl. Durch diesen Raum können unsere Gefühle durchströmen.

Dadurch, dass wir sie nicht festhalten, halten wir sie nicht länger als nötig aufrecht und lernen unsere Emotionen und Reaktionsmuster besser kennen.

Wir lernen uns mit all unseren Gefühlen anzunehmen, entwickeln zunächst Mitgefühl mit uns selber und sind dadurch auch mitfühlender unserer Umwelt gegenüber.

Es geht nicht darum, zu kapitulieren und die Gestaltung unseres Lebens aus der Hand zu geben, sondern darum, dem eigenen Herzen, der eigenen Stimme Raum zur Entfaltung zu geben.

Im Alltag, wenn uns schwierige Emotionen begegnen, können wir uns einen Raum schaffen, indem wir kurz innehalten und

1. uns fragen, wie es uns hier und jetzt geht (Gefühle/ Gedanken),
2. auf unsere Körperempfindungen achten,
3. Aufmerksamkeit auf unsere Atmung lenken.

So setzen wir alltäglich um, was wir in der formellen Meditation üben.



Habe Geduld gegen alles Ungelöste
in deinem Herzen und versuche,
die Fragen selbst lieb zu haben
wie verschlossene Stuben und wie Bücher,
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Forsche jetzt nicht nach Antworten,
die dir nicht gegeben werden können,
weil du sie nicht leben kannst,
und es handelt sich darum,
alles zu leben.

- Lebe jetzt die Fragen -
vielleicht lebst du dann allmählich,
ohne es zu merken
eines fernen Tages
in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke



Achtsamer Umgang mit emotional schwierigen Situationen

Aufmerksam wahrnehmen, ohne sich zu identifizieren

Die Fähigkeit, aufmerksam wahrzunehmen, acht zu geben und zu beobachten, ist weder der gedanklichen Ebene noch dem Körper und seinem Nervensystem alleine zuzuordnen. Es ist eine seelisch-leibliche Fähigkeit, die uns innerlich beweglich hält, die Raum schafft, Verschiedenes sorgfältig abzuwägen, um uns dann für das jeweils stimmige Verhalten und Handeln zu entscheiden. Achtsam wahrnehmen braucht keine besonderen Voraussetzungen, lediglich die innere Bereitschaft, sich immer wieder mit all den zur Verfügung stehenden Sinnen dem bewussten Wahrnehmen zuzuwenden.

Aufmerksam Wahrnehmen ermöglicht, die drei Ebenen – sensorische Empfindungen, Gefühle und Gedanken – stetig voneinander zu trennen und wieder miteinander zu verbinden, ohne sich mit einer Ebene ganz zu identifizieren oder unbedacht zu handeln.

Warum sollten Sie in emotional intensiven Situationen vorerst nicht handeln?

Ein automatisch einsetzendes Handeln ist in den meisten Situationen nicht angemessen. Emotional schwierige Situationen sind intensiv und entwickeln eine Dynamik, die uns oft überfordert. Wir handeln dann sofort, weil wir die Schwierigkeiten auflösen möchten. In der Aktivität kann sich unsere Unruhe ausdrücken und wir lenken uns einen Moment von den unangenehmen Gefühlen ab. Oft entstehen aber durch überstürztes Handeln neue Schwierigkeiten. Wenn Sie achtsam sind, so merken Sie, ob Ihre Aktivität der Situation angemessen ist oder ob Sie sich dadurch nur von den negativen Gefühlen ablenken und innerlich beruhigen wollen. Die oszillierende Aufmerksamkeit hilft Ihnen, innerlich Spielraum zu behalten, sich selbst freundlich zu beobachten und respekt- und verantwortungsvoll Ihr Verhalten zu lenken. Im Fluss der Achtsamkeit erfahren Sie sich als selbst bewusster, kompetenter und souveräner, weil Sie von den Gedanken nicht gefangen, von den Gefühlen nicht überschwemmt und von den Empfindungen nicht überwältigt werden. Dadurch sind Sie nicht etwa distanziert, sondern empfänglicher, verbundener und anwesender.

Warum sollten Sie in emotional intensiven Situationen auf Ihren Körper achten?

Nicht wertende Körperwahrnehmung verbindet Sie mit der Gegenwart und der unmittelbaren Umgebung. Dadurch können Sie Gefühle und Gedanken trotz ihrer flüchtigen und wuchernden Qualität im Konkreten verankern. Was spontan uferlos erscheint, wird so fassbar und begrenzt und leichter zu ertragen oder bewältigen. Wenn Sie Ihre Körperwahrnehmung erkunden und stärken, können Sie sich entlasten, weil Sie sich so neben den tobenden Gefühlen und drängenden Gedanken eine neutrale Wahrnehmungsebene schaffen.

Die Körperwahrnehmung bildet bildlich gesprochen eine Schale, worin die Gefühle und Gedanken sich bewegen oder gar toben dürfen. Die Schale ruht in der Gegenwart und behält den Bezug zur konkreten Umgebung. Eine neutrale Wahrnehmungsebene hilft Ihnen, in jeder Situation innezuhalten, wahrzunehmen und Veränderungen zu beobachten. Sobald es Sie mit der Aufmerksamkeit zu sehr ins Innere der Schale zieht, achten Sie wieder auf neutrale körperliche Empfindungen. Das heißt: Sobald Sie beginnen, sich mit den Gefühlen und Gedanken zu identifizieren, nehmen Sie durch den Kontakt zum Körper innerlich wieder etwas Abstand.

Thea Rytz , (Aus: bei sich und in Kontakt", Huber, 2006.)



Wie kann ich konstruktiv mit unangenehmen Emotionen umgehen?

Welche Gedanken und Gefühle auftauchen, das können wir meistens nicht kontrollieren aber wir haben die Wahlmöglichkeit, wie bewusst wir mit dem, was in uns auftaucht, umgehen. Hilfreiche Schritte für einen achtsamen Umgang mit unseren Emotionen sind:

1. Inne halten und den Atem spüren
2. Das Gefühl im Körper wahrnehmen
3. Das Gefühl benennen ohne zu bewerten z.B.: „Da ist Angst“ „Da ist Ärger“.
4. Gedanken und Bewertungen dazu wahrnehmen, ohne sich mit der „Geschichte“ oder mit Schuldzuweisungen zu identifizieren
5. Analysieren und Nachdenken über das Gefühl wahrnehmen und stoppen.
6. Das Gefühl da sein lassen und beobachten/ bewusst wahrnehmen, ohne sich hineinziehen zu lassen.
7. Wenn dies zu schwierig ist, immer wieder zum Atem zurück kehren und von Neuem beginnen.
8. Hintergründe erforschen und/ oder im Alltag zu einer Handlung entscheiden.

Aspekte eines achtsamen Umgangs mit schwierigen Emotionen:

1. Vor schwierigen Gefühlen nicht davonlaufen, sondern sie akzeptieren und mit einem weiten Geist umarmen.
2. Stärkung des Selbstwertgefühls
3. Zugang zu dem, was in mir vorgeht, schafft Gefühl der Sicherheit
4. Zugang zu dem inneren Wissen, was mir gut tut und was nicht
5. Erkenntnis, dass ich nicht meine Gefühle bin sondern dass ich Gefühle habe
6. Umgang mit der Angst vor „überflutenden Gefühlen“ erlernen
7. Emotionen haben ganz viel zu tun mit Lebendigkeit und Wachstum
8. Zugang zu mehr Lebendigkeit durch einen verbesserten Zugang zu den Emotionen
9. Emotionsvermeidung macht auf lange Sicht krank.
10. Entwicklung von mehr Besonnenheit um zu schauen, was wir mit unseren Emotionen tun wollen
11. Durch das regelmäßige Praktizieren der Meditation sinkt die Bereitschaft zur Feindseligkeit
12. Durch regelmäßige Meditation entwickeln wir Mitgefühl für uns und auch für das Leiden anderer.

Quelle: Petra Meibert

Übungen für zu Hause nach Woche 6

1. Übe täglich die Sitzmeditation (mit der CD) abwechselnd mit entweder Yoga oder Bodyscan (mit oder ohne CD).
2. In Vorbereitung für das Thema Kommunikation in Woche 7 bitte fülle das Tagebuch „schwierige Kommunikation“ aus
3. Versuche in der Sitzmeditation einmal aufmerksam zu sein für Deinen gefühlsmäßigen Zustand. Dabei kann es hilfreich sein, das Gefühl im Geist kurz zu benennen.
4. Wenn in Deinem Alltag ein schwieriges Gefühl auftritt, versuche einen Moment inne zu halten ohne es zu bewerten. Du kannst dann versuchen mit dem Gefühl achtsam umzugehen.

Übungs-Tagebuch

	Gefühle, Gedanken, Erkenntnisse, Beobachtungen
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Schwierige Kommunikation (Nach Muster Arbeitsblatt, Center for Mindfulness, USA)

Beschreibe die Situation. Wer war beteiligt, worum ging es?	Wie kam die Schwierigkeit zustande?	Was willst Du wirklich von der Person oder Situation? Was hast Du bekommen?	Was wollte(n) die andere(n) Person(en) wirklich? Was haben sie bekommen?	Wie hast Du Dich während und nach der Situation gefühlt?	Hast Du das Problem gelöst? Wie?
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					

Schwierige Kommunikation (Nach Muster Arbeitsblatt, Center for Mindfulness, USA)

Beschreibe die Situation. Wer war beteiligt, worum ging es?	Wie kam die Schwierigkeit zustande?	Was willst Du wirklich von der Person oder Situation? Was hast Du bekommen?	Was wollte(n) die andere(n) Person(en) wirklich? Was haben sie bekommen?	Wie hast Du Dich während und nach der Situation gefühlt?	Hast Du das Problem gelöst? Wie?
Freitag					
Samstag					
Sonntag					