

Vortragsreihe

Organismische Weisheit

Wie die eigene Gesundheit aktiviert werden kann – Vorträge mit anschließender Trance

Gemessen an der Fülle der Gesundheitstipps, die in Form von Büchern oder Zeitschriftenartikeln oder auch in Form von guten Ratschlägen seitens der Ärzte oder Therapeuten angeboten und auch intensiv konsumiert werden, müsste es um die Gesundheit in der Bevölkerung eigentlich ziemlich gut bestellt sein. Aber das Gegenteil ist der Fall: Mehr für die eigene Gesundheit zu tun, scheint nicht mehr eigene Gesundheit herbeizuführen.

In dieser Vortragsreihe erfahren Sie etwas über die Grenzen des Machbaren und wie genau an diesen Grenzen sich jene Möglichkeiten eröffnen, wirklich heilsame Kräfte zu aktivieren. Unser Leib-Seele-Organismus verfügt über eine eigene Weisheit und Kraft, die wir viel zu selten in unsere Gesundheitsprozesse einbeziehen. Wie sich diese machtvolle organismische Weisheit für körperliche, emotionelle und geistige Entwicklungsprozesse wieder gezielt nutzen lässt, soll zentrales Thema dieser Vortragsreihe sein. Jeder Vortrag schließt mit einer Trance zur Vertiefung des neu Erfahrenen ab.

1. 25. 09. 2018: Wie der Körper zu uns spricht
 2. **23. 10. 2018: Was die Gefühle eigentlich zeigen**
 3. 20. 11. 2018: Wohin der Geist tatsächlich strebt
-

Was die Gefühle eigentlich zeigen

Im ersten Vortrag der neuen Vortragsreihe ging es darum, dem Körper und seinen Signalen gegenüber sich wieder in Gehorsam zu üben. All diejenigen, die das in den letzten vier Wochen getan haben, werden wohl bereits eine Verbesserung ihrer Gesundheit erleben, auf jeden Fall eine neue Beziehung zur Körperlichkeit und der ihr innewohnenden organismischen Weisheit.

Heute geht es um die Gefühle, die mittels der Signale des Körpers aktiviert werden, aber auch von Gedanken, Worten, Erinnerungen, Einstellungen und vielem mehr. Ziel des Vortrags soll sein, in Ihnen die Macht und die Fähigkeit wieder zu bestärken, die Einfärbungen Ihrer Gefühle und den Umgang mit ihnen so zu gestalten, dass Sie sich damit stimmig fühlen können.

Betrachten wir zunächst wieder Herkunft und Bedeutung der Begriffe, die heute im Mittelpunkt unseres Themas stehen:

Fühlen – Gefühl

- ▶ stammt aus dem *mhd.* **fuolen**,
- ▶ die ursprüngliche Grundbedeutung war **tasten**,
- ▶ wurde dann auf alle körperlichen und im Deutschen seit dem 18. Jh. auch auf seelische Empfindungen übertragen.
- ▶ Zur besseren Unterscheidbarkeit redet man in der Psychologie heute von Emotionen.

Trotz der Versuche, Gefühle und Emotionen voneinander zu unterscheiden, ist das nicht ganz so leicht; denn jede Emotion, also jede seelische Empfindung geht **immer** einher mit körperlichen Prozessen. So

stockt uns der Atem, wenn wir uns erschrecken, wir zittern, wenn uns Angst überschwemmt, der Blutdruck steigt bei Wut. Im Folgenden wollen wir uns das Wesen der Gefühle und ihre eigentliche Aufgabe in unserem Leib-seelischen Organismus genauer ansehen.

Dazu betrachten wir erst einmal wieder die weiteren Begriffe, die im Fokus des Vortrages stehen.

Organ

- ist aus dem *lat.* **organum** entlehnt,
- bedeutete ursprünglich *Werkzeug, Instrument, Hilfsmittel*,
- im Kontext mit der organismischen Weisheit ist das Gefühl zu begreifen als Instrument des Wahrnehmens und Handelns.

Die Organismische Weisheit unseres Gemüts bezeichnet also ein tief verankertes Wissen um das natürliche Zusammenspiel der lebendigen Prozesse unserer emotionalen Reaktionsfähigkeit und Reaktionsnotwendigkeit. Diese Weisheit bringt sich auf vielerlei Wegen ins Leben ein – deutliche Signale lenken unser Denken und Handeln in eine bestimmte förderliche Richtung – sofern wir darauf achten.

Die ursprüngliche Bedeutung von *fühlen* im Sinne von *tasten* sagt uns schon etwas darüber, wie wir mit unseren Gefühlen, der organismischen Weisheit folgend, umgehen sollen: **tastend** – also achtsam, zugewandt, alle Einzelheiten beachtend.

Gefühle im Leib-Seele-Organismus

- geben dem Handeln und dem Denken Impuls und Richtung,
- verbinden Leib und Seele,
- verbinden Erfahrungen der Vergangenheit mit denen der Gegenwart,
- lenken die Wahrnehmung,
- färben unsere Urteile, Stimme und Stimmung, Gesten usw.
- zeigen Verwirrung oder Unsicherheit an, wenn die wahrgenommenen Signale nicht zusammenpassen (geheuchelte Liebe, Lügen, Dramatik u.ä.),
- aktivieren immer ein komplexes System von Erfahrungen, Charaktereigenschaften, Neigungen, Werten u.v.m.,
- bilden sich mit enormer Geschwindigkeit und haben große Macht.

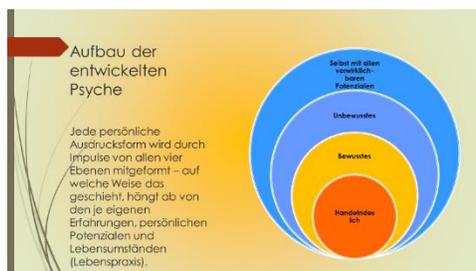
Wie stark die Gefühle mit dem Körper verknüpft sind, wissen Sie selbst – und auch die medizin-psychologische Forschung zeigt, dass die unterschiedlichsten körperlichen Prozesse den Ausdruck von Gefühlen begleiten – bei Ärger oder Wut steigt in der Regel der Blutdruck, und er steigt besonders hoch, wenn permanent versucht wird, dieses Gefühl zu unterdrücken. Bei Freude schüttet der Körper die so genannten Glückshormone (Endorphine) aus, was sich günstig auf die unterschiedlichsten Organe auswirkt. Chronische Traurigkeit erzeugt Druck im Organsystem, was sich zum Beispiel als Verlangsamung der Verdauung oder Reduzierung des Blutdrucks zeigen kann.

Paul Ekman hat in umfangreicher Feldforschung in unterschiedlichsten Völkern bzw. Volksgruppen sechs Basis-Emotionen nachweisen können, die sich bei jedem Menschen durch Reaktionen der gleichen Muskelgruppen im Gesicht ablesen lassen. Auch das beweist die direkte Verknüpfung der Gefühle mit dem Körper.

Man könnte auf der Basis dieser Forschungsergebnisse sagen, dass alle Gefühle, zu denen ein Mensch fähig ist, von diesen Basisemotionen abgeleitet sind, in der jeweiligen Ausdrucksform unterscheiden sie sich vor allem durch die Intensität – Ärger kann von leichtem Unbehagen bis hin zur Raserei reichen, Furcht reicht von Vorsicht und Achtsamkeit bis hin zur Panik, Ekel keine intensive körperliche Reaktionen ausdrücken oder auch eine intuitive Wahrnehmung sein, die Abstand von einem Menschen oder einer Handlung verlangt, Überraschung ist stark verbunden mit Neugier und Leistungsbedürfnis und kann jede Reaktion auf Unerwartetes ausdrücken, Freude kann sich bis zur Begeisterung steigern, Traurigkeit bis zur Depression.

Um das Zusammenspiel von Körper und Emotionen und die Verankerung unserer unterschiedlichen Gefühle besser verstehen zu können, will ich Ihnen zunächst das Modell der Psyche zeigen, wie es der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson oder auch der Transpersonalen Psychologie nach C.G. Jung oder Abraham H. Maslow zugrunde liegt.

Wir unterscheiden vier Bewusstseins Ebenen, die unterschiedliche, klar voneinander abgegrenzte Funktionen haben und auf ebenso klare und eindeutige Weise zusammenwirken.



1. Das **Selbst (Wesenskern)** ist jener Teil des Inneren, der inspirierende oder visionäre Kraft hat, und permanent Signale sendet, um die Selbstverwirklichung voranzubringen; seine Funktionen lassen sich so beschreiben:

- Es ist praktisch auf der geistigen (spirituellen) Ebene das, was der Körper auf der materiellen ist: Es umfasst alle Talente, Fähigkeiten, Neigungen und alles mitgebrachte Wissen einer Person, ebenso ihr natürliches Temperament – also das gesamte Seelenpotenzial.
- Es ist unsere persönliche Werteinstanz (existenzielles Gewissen im Unterschied zum sozialen Gewissen).
- Es meldet dem Bewusstsein über die Signale aus dem Unbewussten termingerecht Energien, die zur Verwendung **reif** sind. Ein solcher Energieschub wird zum Beispiel als kreative Unruhe erlebt oder als innerer Drang, etwas Bestimmtes zu tun, zu verändern, zu lernen oder wird auch als Visionstraum im Schlaf wahrgenommen. Manchmal äußert sich ein solcher Energieschub auch als starke Unzufriedenheit.
- Es meldet vom Bewusstsein abgelehnte oder falsch verwendete Verwirklichungsenergien immer wieder zur passgerechten Verwendung an – im Sinne der Selbstverwirklichung.
- Es bleibt immer orientiert an Selbsterfüllung, Selbstverwirklichung: *Was ein Mensch ist, muss er sein*, sagt Abraham Maslow.

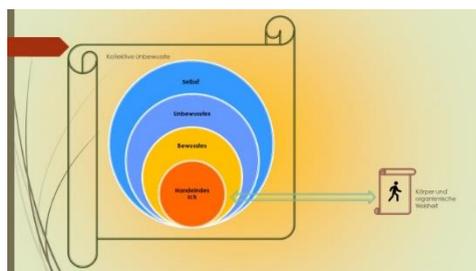
2. Das **Unterbewusste** ist jener Teil des Inneren, der alle Erfahrungen und Körperprozesse verwaltet und hat folgende Funktionen:

- Es steuert alle Körperfunktionen und das gesamte Signalsystem des Körpers.
- Es registriert die Wahrnehmungen der 5 Sinne (VAKOG) und ordnet ihnen Emotionen zu.
- Es reguliert das Denken und ordnet auch den Gedanken Emotionen zu.
- Es meldet dem Bewusstsein jede Wahrnehmung in Form von präzisen Signalen.
- Es speichert und verwaltet alle Erfahrungen und Erinnerungen.
- Es ordnet die Erfahrungen nach sinnstrukturierten Kriterien – etwa nach relativer Wichtigkeit.
- Es stellt dem Bewusstsein Handlungsenergien zur Verfügung.
- Es richtet den Willen nach Maßgabe des Bewusstseins aus.
- Es meldet Inspiration, Intuition, visionäre Energien aus dem Selbst ans Bewusstsein.
- Es konstruiert Träume und tritt über die Erinnerungen an das Traumgeschehen direkt mit dem Bewusstsein in Kommunikation.

3. Das **Bewusstsein** nimmt die Impulse vom Unbewussten (also auch vom Selbst) wahr, und entscheidet darüber, wie die signalisierten Energien verwendet werden sollen; seine Funktionen können wie folgt beschrieben werden:

- Es empfängt die Signale aus dem Unbewussten (also auch vom Selbst), gleicht sie ab mit den bewussten Werten und Lernkonzepten und entscheidet über die zu ergreifenden Maßnahmen.
- Es bewertet die wahrgenommenen Aspekte des Lebens nach verinnerlichten Werten.
- Es entscheidet über den Umgang mit Gedanken, Gefühlen.
- Es entwickelt Deutungskriterien für komplexe Wahrnehmungen (Krise, Wohlbehagen usw.).
- Es entscheidet über die Richtung, in die der Wille gelenkt werden soll.
- Es entscheidet über Handlungsmaßnahmen.
- Es visiert Ziele auf körperlicher, geistiger, emotioneller Ebene an.
- Es öffnet oder verschließt sich der Inspiration, der Intuition, den visionären Energien.
- Es entscheidet, ob und wie es in Kommunikation mit den anderen beiden Bewusstseisebenen tritt.
- Es beschäftigt sich mit den Traumgehalten – oder lehnt das ab.

4. Das **handelnde Ich** folgt den Signalen aus dem Bewusstsein. Wenn die nicht klar sind – weil zum Beispiel innere Blockaden den Willen lähmen – kommt es zu irritierenden Handlungs- und Denkprozessen. Ohne innere Blockaden machen wir befriedigende, erfüllende Handlungserfahrungen.



Nach C.G. Jung kommt noch eine weitere Dimension dazu, nämlich das **kollektive Unbewusste**, das er definiert als den überpersönlichen Bereich des Unbewussten, der im Grunde die Erfahrungen der ganzen Menschheit umfasst und uns ständig über das individuelle Unbewusste beeinflusst. In Form von allgemeingültigen Symbolen und Motiven (Archetypen) tritt es in Erscheinung, findet seinen Ausdruck auch in unserer **Sprache**, in den Symbolen der Märchen und

Träume u.v.m.

Unsere **Wahrnehmung** ist die verbindende Kraft all unserer Seins-Ebenen, ist unsere **zentrale Fähigkeit**, uns mit uns selbst und der Welt in Beziehung zu bringen und aus dieser Beziehung heraus aktiv und selbstbestimmt unser Leben zu gestalten.

Momentane Wahrnehmung über die 5 Sinne

- ▶ Wahrnehmung ist ein biologisch verankerter Prozess, der ständig über das Unbewusste abläuft. **Wir können praktisch nicht nicht wahrnehmen**; denn unsere Sinne sind auch zu unserem Schutz da – so können wir die Ohren nicht zuklappen, weil es in früheren Entwicklungsphasen der Menschheit lebenswichtig war, das Herannahen eines Feindes sehr früh zu erfassen, um die ganze Sippe in Sicherheit zu bringen. Auch die **Intuition** – diese Wahrnehmung mit Leib und Seele – ist immer aktiv; denn sie macht uns ganz von innen her darauf aufmerksam, ob etwas oder jemand förderlich oder hinderlich für uns ist.
- ▶ Aus all dem, was wir wahrnehmend über unsere Sinne in einer Situation an Informationen sammeln, wählt das Bewusstsein die für das Handeln relevanten Signale aus.
- ▶ Die unbewussten verinnerlichten Konzepte – wozu auch unser Temperament gehört – färben die bewusste Interpretation der Wahrnehmung.
- ▶ Entsprechend der eigenen Erfahrungen, Potenziale, Vorlieben, herrschenden Sitten usw. werden Qualitäten zugeordnet.



Wahrnehmung in ihrer Komplexität

Wir nehmen also nicht nur über unsere 5 Sinne das wahr, was gerade in unserer Umgebung wahrzunehmen ist (Gegenwart). Um das jeweils Wahrgenommene verstehen und zur Verhaltenssteuerung nutzen zu können, müssen wir die gelernten und verinnerlichten Deutungskonzepte aktivieren (Vergangenheit, die in der Gegenwart wichtig ist). Unsere Deutungskonzepte haben sich aus den in der Gemeinschaft festgelegten Werten und Bedeutungen (z.B. Sprache, Sitten, Werte) und den wiederholten leib-seelischen Erfahrungen gebildet. Sie treten als Einstellungen oder Vorurteile, als Neugier oder Angst vor Neuem, als zügellose Wut oder Handlungsmacht, als Eifersucht oder Beziehungsfähigkeit... in Erscheinung.

Ein Gefühl ist immer eine komplexe Wahrnehmung von Informationen auf allen Sinnesebenen aus allen Zeiten.

Ein Gefühl ist immer eine komplexe Wahrnehmung von Informationen auf allen Sinnesebenen aus allen Zeiten.

Das Gefühl soll das Ich nicht überschwemmen. Deswegen nutzt das Unbewusste Deutungskonzepte zur Erleichterung des Handelns (Bahnungen im Gehirn).

Ein Gefühl, das in einer bestimmten Situation auftaucht, wird also immer aus einer Fülle von unterschiedlichen Impulsen aus unterschiedlichen Zeiten befeuert. Wenn die Hauptquelle der emotionalen Impulse in der Gegenwart liegt, ist ein der gegenwärtigen Reife angemessenes Verhalten leichter. Wenn jedoch ein gegenwärtiger Impuls mächtige alte Erfahrungen berührt, kann es sein, dass jemand in eine partielle

Regression gerät, was es ihm unmöglich macht, gegenwartsbezogen und seiner Erwachsenen-Macht gemäß zu handeln.

Beispiele:

- ▶ Jemand hat für eine **Prüfung** sehr gut gelernt, weiß auch, dass er tatsächlich den Prüfungsstoff beherrscht. Der Prüfer erinnert ihn an einen Lehrer, der ihn regelmäßig nieder gemacht hat, ihm das Gefühl gegeben hat, niemals etwas richtig machen zu können. Dieses alte Gefühl bricht mit großer Macht hervor und stellt sich sozusagen vor das Gefühl der Kompetenz. Der Zugang zu dem gelernten Wissen ist wie abgeschnitten, der Prüfling findet zu keiner Prüfungsfrage die passende Antwort und fällt durch – als müsste er als erwachsener Mann immer noch dem Lehrer des Kindes, das er war, Folge leisten.
- ▶ Eine junge Frau wurde in ihrer Kindheit als ältere Schwester immer angehalten, vernünftig und rücksichtsvoll zur jüngeren zu sein. In ihrer Firma gibt es nun eine Kollegin, die immer wieder versucht, Arbeiten, die sie nicht so gerne mag, dieser Frau zuzuschieben. Die junge Frau ärgert sich über diese Manöver, wagt aber nichts dagegen zu sagen. Schließlich beschwert sie sich doch bei der Kollegin; als diese meint, das sei ja nicht so tragisch, sie könne das doch einfach machen, bekommt sie einen Wutanfall. In dieser Wut – das merkt sie sofort – ist die Wut über die gegenwärtige Situation, aber auch über die Ungerechtigkeit in ihrer Kindheit enthalten. Da sie die volle Wucht der angestauten Wut und auch die Berechtigung dieser Wut infolge der Ungerechtigkeiten wahrnehmen kann, findet sie die Kraft und auch die passenden Worte, deutlich zu machen, dass damit jetzt und hier Schluss ist. In diesem Fall war der Wutanfall aber sehr reinigend – sowohl was die frühere als auch die gegenwärtige Zeit betrifft. Die Kollegin hat nie mehr versucht, ihr Arbeiten rüberzuschieben.

Welche Haupttendenzen sich in unserer Art zu fühlen entwickelt haben, hängt stark von der Art und Weise ab, wie die Welt auf unsere Grundbedürfnisse reagiert hat und welche Qualität von **Resilienz** unserer Persönlichkeit zu eigen ist. Immer spielt auch das angeborene Temperament eine entscheidende Rolle – so wird ein eher introvertierter Mensch weniger Wut äußern als ein extrovertierter, vielleicht eher Angst und Unsicherheit. Dafür hat er mehr Urteilssicherheit und einen stärkeren Bezug zu seinen Gefühlen.

Betrachten wir in dem zum besseren Verständnis all dessen, was auf unsere Gefühle einwirkt, das Modell der Bedürfnispyramide von Abraham H. Maslow. Demnach wird unsere leib-seelische Entwicklung von fünf Grundbedürfnissen reguliert, die in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen beziehungsweise den unterschiedlichen aktuellen Situationen eine relative Mächtigkeit haben.



Die fünf Grundbedürfnisse nach Abraham H. Maslow:

1. nach physiologischer Befriedigung
2. nach Sicherheit
3. nach Beziehung
4. nach Wertschätzung
5. nach Selbstverwirklichung

Wenn in einer bestimmten Situation ein vorherrschendes Grundbedürfnis nicht befriedigt wird, werden Gefühle akut, die aktive Suchbewegungen nach Befriedigungsmöglichkeiten in Gang setzen.

In der Säuglingszeit ist z.B. das Bedürfnis nach physiologischer Befriedigung das vorherrschende Grundbedürfnis, denn der Säugling fühlt aufgrund seiner körperlichen Machtlosigkeit die biologische Notwendigkeit, genährt und versorgt zu werden. Jedes körperliche Unbehagen löst das Bedürfnis nach mehr physiologischer Befriedigung aus und wird sofort in Form von mächtigem Geschrei (Säuglingsmacht) der Welt gemeldet. Da ein Säugling noch keinerlei Wahrnehmungssicherheit entwickelt hat, wird jede Form von Unbehagen als mögliche Katastrophe erlebt. Es gibt auch noch keine Erfahrung in Bezug auf Zeit, die zum Beispiel zum geduldrigen Abwarten motivieren kann – ein Säugling kann nicht warten, er schreit so lange bis etwas geschieht, was sein Unbehagen auflöst.

Jedoch bilden sich bereits vom ersten Atemzug an Verknüpfungen im Gehirn, die Wahrnehmungen von sich selbst und Reaktionen aus der Welt miteinander verbinden. Wiederholungen im Ablauf von Bedürfnisäußerung und Reaktionen von außen lassen innere Routinen entstehen, die zu Verhaltens- oder Wahrnehmungssicherheit führen und mit der Zeit eigene Deutungskonzepte entstehen lassen.

Ein Kind, das zum Beispiel nach einem Plan der Erwachsenen gefüttert wurde – also nicht seinen vitalen Bedürfnissen gemäß – muss wahrnehmen, dass die Signale seiner organismischen Weisheit weniger wichtig sind als die Neigungen der Erwachsenen beziehungsweise der ganzen Welt. Da sich in der Regel ein solches Elternverhalten nicht nur in Bezug auf die Versorgung eines Kindes auswirkt, bildet sich eine innere Deutungsroutine, die festlegt, dass die eigenen Bedürfnisse hinter äußeren Notwendigkeiten zurückzustehen haben. Im Laufe einer Entwicklung kann sich diese Deutung auf sehr viele unterschiedliche Lebensbereiche ausdehnen, manchmal so weit, dass jemand den Bezug zu den Signalen seiner organismischen Weisheit nahezu völlig verliert und zum Erfüllungshelfen äußerer Bedürfnisse wird.

Wenn man einem Kind jedes Mal, wenn es auf seine Art und Weise Unbehagen äußert, etwas zum Essen anbietet, wird das Essen als eine Art von Patentlösung für die Befriedigung aller Gefühle verknüpft. Das kann dazu führen, dass dieses Kind später als Erwachsener ebenfalls bei allen unbehaglichen Gefühlen zum Essen greift. Es kann sich aber auch die Erfahrung durchsetzen, dass Essen so gut wie nie zur Befriedigung geführt hat. Dann entsteht eine starke Abneigung gegen Essbares.

Das jeweils akute Bedürfnis setzt, wie schon erwähnt, innere und äußere Suchbewegungen in Gang, um die beste Befriedigungsform zu finden. Dabei geschieht eine emotionelle Abfrage – man geht sozusagen fühlend die Pyramidenebenen ab und prüft, wo die größte Zustimmung zu finden ist:



Nutzen des Modells zur Selbsterforschung

1. Brauche ich etwas für mein physiologisches Wohlbefinden (Essen, Trinken, Schlaf, Anregung, Bewegung...)?
2. Brauche ich eine Form von Sicherheit (Ordnung, Struktur, Regelmäßigkeit...)?
3. Brauche ich eine Form von Beziehung (Zugehörigkeit, Freundschaft, Liebe zu etwas oder jemandem...)?

4. Brauche ich eine Form von Wertschätzung (Leistung erbringen, etwas lernen, etwas zeigen, Talente ernst nehmen, mich selbst wertschätzen...)?
5. Brauche ich eine neue, weitere Form von Selbstverwirklichung (gibt es einen Drang in mir, etwas zu tun, Unruhe im Nichts-Tun, Träume, in denen das Selbst Botschaften sendet...)?

Eigentlich ist der Umgang mit dem Grundbedürfnissen eine sehr dynamische Angelegenheit: Kaum ist ein Bedürfnis auf einer unteren Stufe befriedigt, ruft uns sozusagen das nächsthöhere. Dieser Ruf ereilt uns immer über unsere Gefühle: Wenn wir genug geschlafen haben, wachen wir auf, nehmen die Sicherheit unseres eigenen Bettes und des eigenen Zuhauses wahr, nehmen und selbst wahr – treten also in Beziehung mit uns selbst und in der Wachheit auch mit der Welt –, kommen in Kontakt mit unseren persönlichen Kräften, die in Aktionen verwendet werden wollen und bewegen und so hin zu immer mehr Selbstverwirklichung. Die Tendenz in der Wahl der Befriedigungsmöglichkeiten ist also immer eine nach oben gewandte, eine die vom Gipfelbedürfnis des Sich-Selbst-Seins motiviert ist.



Nun haben aber die wenigsten von uns eine stetige Ermutigung zur Selbstverwirklichung erfahren. Es mag sehr viele Situationen gegeben haben, in denen wir durch äußere Maßnahmen auf einer Stufe gehalten wurden, was gleichbedeutend damit ist, dass wir eine Überbetonung eines bestimmten Grundbedürfnisses gelernt haben.

Wer zum Beispiel häufig gehört oder über Gesten erfahren hat: *Das kannst du sowieso nicht*, muss auf der Sicherheitsebene herumkriechen, weil ihm der Aufstieg über die liebevolle und unterstützende Beziehung hin zur Erprobung der eigenen Kräfte und zur Erfahrung persönlicher Wertschätzung verstellt wird.

Zutrauen zu den eigenen Talenten und Kräften – zum Selbst an sich – kann sich ja nur in der Verwendung derselben entwickeln. Die Bewertung von außen lenkt die Wahrnehmung eben auch nach außen – eine Abhängigkeit vom Urteil anderer ist auf diese Weise manifestiert. Die Schule mit ihren Notensystem und ihren oft unsinnigen Lerninhalten verstärkt diese Abhängigkeit noch.

Auf der Basis einer solchen Erfahrung fällt es dem Menschen oft schwer, die Signale aus dem Selbst richtig zu deuten – sie dringen nur noch geschwächt in unser Bewusstsein und verursachen in diesem Geschwächt-Sein Verwirrung. Anstatt eine innere Unruhe als Ausdruck einer kreativen Kraft zu verstehen, die neu verwendet werden will, wird diese Unruhe als etwas Lästiges betrachtet, vielleicht sogar als Unfähigkeit, ruhig zu sein – wie das in der Regel von außen gefordert wird. Infolgedessen muss die Unruhe bekämpft werden – obwohl sie eigentlich als motivierendes Gefühl zur Selbstverwirklichung führen soll. Bekämpft werden können Grundgefühle immer nur mit Mitteln, die der Pyramidenstufe des jeweiligen Grundgefühls entsprechen oder dem darunter liegenden.

In unserem Beispiel bedeutet das, der entmutigte Mensch, der eigentlich in Beziehung zu sich selbst und seinen Potenzialen treten will, versucht lieber noch mehr Sicherheit zu bekommen, indem er zum Beispiel Zwänge entwickelt (wiederholtes Händewaschen, alles immer dreimal machen, „Putzfimmel“) oder sich

einer Person oder einer Organisation unterordnet (weil Beziehung auf Augenhöhe ja nicht möglich ist) oder einen Beruf wählt, der ihn unterfordert.

Jeder Versuch, in Beziehung zu sich selbst oder zu anderen zu treten, denen man auf Augenhöhe begegnen kann, löst Angst aus. Die Angst löst Suchbewegungen nach noch mehr Sicherheit aus, was auch dazu führen kann, dass Befriedigungsformen auf der physiologischen Ebene zu Hilfe genommen werden, die ja von allem Anfang an Sicherheit vermittelt haben. So kann es zur Wahl von exzessivem Sport oder der Verweigerung von Bewegung kommen, zu exzessivem Essen oder Trinken oder der Absage an Essen oder Trinken, zu übermäßig langen Schlafphasen oder zu Schlafentzug usw.

Jedes Gefühl ist also Ausdruck unserer ganz persönlichen inneren Bemühungen, die eigenen Potenziale mit den Forderungen der Außenwelt zu koordinieren und dabei für die Aufrechterhaltung unserer Handlungsmacht zu sorgen. Bei dieser Koordinierung geht es immer darum, das Höchstmaß an möglicher Befriedigung der Grundbedürfnisse zu erreichen. In vielen Bereichen unseres Lebens ist das für unseren Leib-Seele-Organismus kein Problem.

Es gibt aber Bereiche, in denen so eine Art von Kriegszustand herrscht: Wir haben von der Gemeinschaft, in der wir leben, Regeln gelernt, die unsere Natur zuwiderlaufen. Die Vertreter dieser Regeln der Gesellschaft verlangen die strikte Einhaltung – unsere Natur signalisiert uns in Form der abwehrenden Basis-Emotionen, dass die Einhaltung dieser Regeln schädlich ist.

Einem Kind erscheinen die Regeln, die das beigebracht bekommt, zuerst als Hilfe oder sogar als Liebe, denn die Regeln kommen von den Eltern, das Kind weiß aus sich selbst heraus, dass es viel lernen will und muss und dazu Vieles gezeigt bekommen muss. In diesem Prozess erfährt es Beziehung, Zugewandtheit, Achtung, Förderung – also die Befriedigung aller Grundbedürfnisse.

Indem das Kind nun die Regel befolgt, merkt es, wie unangenehm das tatsächlich ist. Nun müssen die Gefühle sich so orientieren, dass sie möglichst unter der Schusslinie beider Regelinstanzen durchkommen. Es erfolgt ein inneres Abwägen der Vor- und Nachteile; die Handlung beziehungsweise Entwicklung, zu der es dann kommt, kann meist nur ein Kompromiss sein. Betrachten wir ein Beispiel:

Ein Kind freut sich darauf, endlich in die Schule zu kommen. Mit Schule assoziiert es die unterschiedlichsten Bilder und Hoffnungen: Gemeinschaft mit anderen Kindern, seine geistigen Kräfte, sein Wissen vermehren, Spaß haben, respektvolle Zugewandtheit erfahren. Neugier und Offenheit prägen die Einstiegshaltung des Kindes.

In der Schule erfährt es nun, dass es stundenlang stillsitzen muss, nicht mit den anderen Kindern reden darf (nur die einzelne Leistung zählt), mit uninteressantem Lehrstoff gelangweilt wird, durch Prüfungen im neugierigen Lernen entmutigt wird, überforderte und würdelose Lehrer trifft.

Nun weiß das Kind aber, dass es in der Schule den halben Tag verbringen muss, weil das die Eltern so wollen und hinter den Eltern die ganze Gesellschaft steht – und weil das Kind seine Eltern liebt und ihnen gehorchen will. Aber es muss auch seiner Natur, seiner organismische Weisheit, seinem Selbst gehorchen.

Über die unbewussten Verknüpfungen muss nun in jeder Situation aus der Fülle der Wahrnehmungen eine Entscheidung getroffen werden, die in Form eines Gefühls die jeweilige Handlung stimuliert – die organismische Weisheit unseres Leib-Seele-Organismus‘ sorgt immer für den Bestand der Handlungsfähigkeit. Wie wir wissen, kann diese Handlungsfähigkeit zum Beispiel bei großer Angst auch in eine Art von Starre oder Todstellreflex münden; das ist dann der Fall, wenn es in einer Situation nur noch um das Überleben zu gehen scheint.

Wenn die Forderungen der äußeren Welt der inneren Natur den Krieg erklärt haben, greift die organismische Weisheit als Friedensstifter ein. Alle Kräfte des Selbst werden mobilisiert, um den Schaden zu klein wie möglich zu halten.

So hilft der Körper zum Beispiel dem Kind, die schwere Aufgabe des Still-Sitzens zu bewältigen, indem er das Bewegungsbedürfnis der großen Muskulatur auf kleinere Muskelpartien überträgt (mit den Gliedmaßen zappeln, Nägel kauen, flach atmen, partiell verkrampften, partiell extrem lockern und so weiter).

Die Enttäuschung darüber, dass die Eltern das Kind in eine so schreckliche Situation verpflichtet haben, wird meistens und zu allererst auf sich selbst übertragen: Ich bin nicht in der Lage, in der Schule zu funktionieren, obwohl die Eltern mir das zutrauen und alle anderen Kinder das offensichtlich können. Aber die chronische Beklemmung überträgt sich unter Umständen auf alles, was mit Schule assoziiert wird (das Lernen, sich Neuem zuwenden überhaupt, Leute, die einem etwas sagen wollen, der typische Geruch der Schule, das Schulgebäude, der Schulweg und so weiter).

Die Langeweile ist ein Zustand, der auf der psychischen Ebene ähnliche Wirkungen hat wie das Verhindern von Bewegung auf der körperlichen: Das Selbst muss der Freude an geistiger Beweglichkeit in der Notsituation in der Schule andere Formen von Beweglichkeit zur Verfügung stellen. Es entwickelt sich das Tagträumen, die Flucht in Fantasien im Sinne von „irgendwann mach ich mal...“, das Leben in Zukunftsgebäuden.

Wenn Sie diese große Leistung Ihrer Gefühle, Ihrer organismische Weisheit betrachten, müssten Sie eigentlich Bewunderung und Ehrfurcht haben vor den unglaublichen kreativen Lösungen, die Ihr Selbst und Ihr Unterbewusstsein ein Leben lang schon hervorgebracht haben.

Als erwachsener Mensch können sie nun aber auch sehen, dass viele der Lösungen, die Sie heute noch nutzen, aus Notzeiten stammen. Emotionell wohnen Sie womöglich immer noch in einer Behelfsbaracke, obwohl Sie reichlich Material und den exakten Bauplan zur Verfügung haben, sich genau jene Wohnung zu bauen, die Ihrer großen Seele würdig ist.

Rolle Sie den Bauplan aus und starten Sie den Bau – Sie haben unendlich viele kompetente Helfer in ihrem Inneren zur Verfügung, die mit ihren Werkzeugen und ihrem Können schon lange darauf warten, loslegen zu können.

Anregung zur Umsetzung:

- ▶ Schreiben Sie Ihrer persönliche Lebensvision mit allen Einzelheiten auf (oder auch malen).
- ▶ Arbeiten Sie geduldig und achtsam daran, bis Sie mit dem Gesamtbild wirklich zufrieden sind.
- ▶ Wählen Sie ganz entschieden einen Teil aus, mit dem Sie den Ausbau beginnen wollen.
- ▶ Rufen Sie jeden Tag, jeden Abend vor dem Schlafengehen – wann immer Sie das brauchen – Ihre inneren Helfer zur Mitarbeit auf.
- ▶ Bleiben Sie in dieser Verbundenheit tätig.

Die moderne Psychologie und Psychotherapie haben eine unzulässige Vereinfachung im Umgang mit Gefühlen entwickelt; die Frage lautet immer: Wieso habe ich jetzt dieses Gefühl? Wie Sie nach den Ausführungen zur Komplexität der Gefühle leicht erkennen können, ist das eine ähnlich unsinnige Frage wie die, welcher Tropfen denn nun das Fass zum Überlaufen gebracht haben mag.

Das Fass kann nur überlaufen, wenn schon so viel drin ist, dass nicht mehr reinpasst. Der Tropfen, der das Überlaufen bewirkt hat, ist nicht mehr zu bestimmen.

Ein weiteres Problem, das eng mit dieser linearen Sichtweise unserer emotionellen Ausdrucksformen verbunden ist, hat zu tun mit der Bewertung von Gefühlen. Unbehagliche oder unerwünschte Gefühle sollen so schnell wie möglich in positive umgewandelt werden. Sie alle wissen, dass das in den seltensten Fällen möglich ist.

Die Bedürfnispyramide öffnet uns da einen ganz anderen Weg, alte Defizite auszugleichen, regelrecht zu reparieren. Zunächst einmal sind wir aufgefordert, den Mangel, den das Gefühl anmeldet, wahrzunehmen und auch ernst zu nehmen. Dieser Mangel stammt zwar aus einer Zeit, die hinter uns liegt, er wirkt sich aber in der Gegenwart aus.

Mitunter kann uns unsere Persönlichkeit vorkommen wie ein löchriger Schweizer Käse: Beim Versuch, dem Gefühl, das in Richtung Selbsterfüllung ruft, zu folgen, fallen wir in ein Loch. Nun gibt es etliche Möglichkeiten mit dieser Erfahrung umzugehen:

1. Man holt sich weiche Polster, was zum Essen, zum Trinken, einen Fernseher usw. von unten und richtet sich gemütlich wie in einer Höhle ein (aktiviert die archetypischen Höhlenerfahrungen).
2. Man bastelt sich aus Halteseilen, Haken, Sicherheitsnetzen, die hier reichlich verfügbar sind, eine Vorrichtung, mit der man sich nach oben, über das Loch hinaus hangeln kann. Das Problem ist, dass das Wissen um das Vorhandenseins des Lochs einen immer weiter begleitet.
3. Man bleibt erst einmal in dem Loch, erforscht es und seine Umgebung und findet heraus, was es alles gibt, um dieses Loch zu sanieren. Manchmal muss man sich etwas von Anderen geben lassen – das ist oft schon der Basisfüllstoff für ein jedes Loch.

Der beste Umgang mit Mangelgefühlen ist also der, sich dem Mangel zuzuwenden und sich von ihm direkt führen zu lassen zu den Qualitäten, die ihn tatsächlich beheben können. Fragen Sie sich also nicht, wie kriege ich dieses unangenehme Gefühl los, sondern:

Welchen Mangel nehme ich wahr auf der Ebene des Grundbedürfnisses

- nach physiologischer Befriedigung,
- nach Sicherheit,
- nach Beziehung,
- nach Wertschätzung,
- nach Selbstverwirklichung?

Welches sind die geeigneten Reparaturmaßnahmen (kleine Alltagsübungen)?

Oft genügen kleine Alltagsübungen, um eine große Reparaturwirkung in Gang zu bringen. Diese Übungen sind aber nur dann erfolgreich, wenn Sie sich wirklich dafür entscheiden, sie durchzuführen und sie dann auch tatsächlich regelmäßig durchführen.

Ich will Ihnen ein paar Beispiele für mögliche Übungen geben:

1. Ein Mangel auf der physiologischen Ebene äußert sich oft in der Unfähigkeit zu entspannen. Entscheiden Sie, dreimal am Tag jeweils fünf Atemzüge ganz bewusst wahrzunehmen. Bleiben Sie danach eine Minute lang einfach nur sitzen. Verlängern Sie die Zeit des meditativen Sitzens jede Woche um eine weitere Minute bis sie bei etwa 20 Minuten angekommen sind.
2. Einen Mangel an Sicherheit zeigt sich oft als Ängstlichkeit in Bezug auf Neues. Wählen Sie etwas, was sie schon lange gerne machen wollen und sich bisher nicht getraut haben. Es sollte für den Anfang etwas sein, was sie allein und ohne große Hilfsmittel tatsächlich machen können. Legen Sie einen Termin dafür fest; am besten schreiben Sie den in ihren Kalender. Wenn der Termin gekommen ist, nehmen Sie Ihre Ängstlichkeit wahr, begrüßen Sie sie wie einen alten Bekannten, den Sie zwar nicht eingeladen haben, der Sie jetzt aber offensichtlich begleitenden will. Tun Sie, was Sie sich vorgenommen haben, in dem Bewusstsein, dass Sie die Führung in dieser Situation haben, nicht die Ängstlichkeit.
3. Wenn es um mehr Beziehungssicherheit geht, experimentieren Sie mit Geben und Nehmen, mit Dabeibleiben. Üben Sie sich im Vertrauen zu sich selbst.
4. Beim Mangel an Wertschätzung empfiehlt es sich, sich ein Projekt vorzunehmen, das den eigenen Talenten und Neigungen entspricht, um dieses Projekt sehr genau zu planen und genau in den Planungsschritten zügig durchzuführen. Manchmal reicht es auch, sich bewusst zu werden, welche Kompetenzen man im Laufe seines Lebens erworben hat und zu entscheiden, welche davon man jetzt mehr nutzen oder ausbauen will.
5. Mit dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung umzugehen, bedeutet letztlich immer, Unruhezuständen oder auch Missstimmungen wie die so genannte schlechte Laune wahrzunehmen, auszuhalten und in der Verbindung mit der Wahrnehmung des eigenen Selbst als Wegweiser zu nutzen.

Unsere persönlichen Deutungskonzepte sind immer geprägt von Erfahrungen, die sich oft wiederholt und auf diese Weise schnell verfügbare Verknüpfungen im Gehirn geschaffen haben. Diese Verknüpfungen

dienen dem Unterbewusstsein zur Herstellung von Verhaltenssicherheit im Innen und im Außen und zur Bestärkung des Ich-Bewusstseins – zu wissen, wie und wer und wo man ist und wohin man sich entwickeln, wenden soll.

Wer als unfähig vom Außen definiert wurde, braucht unbewusste Verknüpfungen, die in jeder unsicheren Situation Signale senden, die Wiedererkennungswert haben. So wird jemand, der sich als unfähig definiert fühlt, in einer Situation, die seine Talente und Neigungen auf neue und interessante herausfordert, sich abwenden vom Zug nach oben und dem Drang zur Kapitulation folgen – nicht, damit die Eltern oder Lehrer recht behalten, sondern damit er sich selbst erkennen und treu bleiben kann.

Veränderungen unserer Einstellungen und Verhaltensweisen sind deswegen so schwer, weil sie immer implizieren, dass wir uns selbst fremd werden. Wir erkennen uns ohne ein bestimmtes Verhalten oder Aussehen selbst nicht mehr (vgl. Rainer Hunold). Wir müssen im Veränderungsversuch sozusagen unserer zu eigen gewordenen Identität widersprechen – nicht, weil wir von der Widerspruchsnotwendigkeit überzeugt wären, sondern weil wir keine andere Identität kennen. Es ist wie in zu klein gewordenen Schuhen rumzulaufen. Oft ziehen wir die erst aus, wenn der Schmerz sogar beim Stillsitzen so unerträglich ist...

Wir sind so häufig und gnadenlos kritisiert worden – besonders in der Kindheit –, dass wir eine Art von Grundüberzeugung verankert haben, die besagt: Wenn ich anders wäre, würde ich geliebt, geachtet, gefördert... werden. Deswegen würden wir gerne ein anderer Mensch sein – wie eine Katze, die sich im Spiegel als Löwe sieht, ein mächtigeres Tier sein will. Wie dieses andere sein soll, müssen wir im Außen suchen. Dann versuchen wir, diesem Äußerlichen nachzueifern. Aber die Angst, ein uns selbst fremder Mensch zu werden, hindert uns letztlich irgendwann, weiter am Projekt „anderer Mensch“ zu arbeiten.

Es fällt aber auch schwer, von dem Plan abzulassen, ein Löwe zu werden, obwohl die Fülle der gescheiterten Versuche einen eigentlich längst überzeugten könnte, dass es nicht geht. Lieber verstricken wir uns in dem Eifern nach dem Unmöglichen, statt das Mögliche zu tun – was zuallererst mit der Wahrnehmung der eigenen gegenwärtigen Realität beginnt. Die Bedürfnisse nach Sicherheit, nach Zugehörigkeit und nach Wertschätzung sind so stark, dass wir unser Bild von uns selbst, wie wir zu sein haben und wie wir (noch) sind, nicht so leicht revidieren können – manchmal das ganze Leben lang nicht.

Stattdessen üben wir das Scheitern immer weiter: Gefasste Vorhaben werden wieder fallen gelassen, Entmutigung oder gar Resignation machen sich breit. Wir gehen irgendwie erleichtert zurück in die alten, vertrauten Verhaltensweisen – allerdings hört das Selbst nie auf, uns wieder rauszurufen, damit wir uns am Eigentlichen orientieren. Die Angst, uns selbst zu verlieren, bringt uns dazu, freiwillig ins Gefängnis der Fremddefinition zu gehen.

Das bedeutet, dass wir uns an unsere emotionellen Gefängnisse gewöhnt haben – wie so mancher Hamster im Käfig. Wie gerät ein Hamster in Gefangenschaft? Diverse pädagogische Erkenntnisse besagen, dass Kinder Haustiere haben sollten, um ihre soziale Kompetenz besser entwickeln zu können, indem sie Verantwortung, Fürsorge usw. üben. In die kleine Wohnung kommt nun ein kleiner Käfig mit einem kleinen Tier. Das kleine Tier hat aber einen unbändigen Bewegungsdrang – in freier Wildbahn legt ein Hamster

täglich mehrere Kilometer zurück, sammelt dabei Nahrung. Deswegen gibt man ihm das Hamsterrad, auf dem es abends und nachts joggen kann – aber selten Nahrung findet. Tagsüber will der Hamster schlafen, aber das Kind nicht.

Was passiert hier? Es ist eines dieser pädagogischen Konzepte, die – wie so viele andere – überhaupt keinen Sinn stiften, eher im Gegenteil: Der Hamster stirbt in der Gefangenschaft, weil er völlig von seiner Natur getrennt ist. Das Kind hasst die Natur, weil sie ihm nicht zu Willen ist. Es wird eingeübt in jenen Größenwahn, der sich zum Herrscher über die niedere Natur erklärt – und dabei an der Beschädigung der eigenen Natur zugrunde geht.

Aber das Hamsterrad ist ein interessantes Symbol, zeigt es uns doch, wie Leben jenseits der Führung durch unsere natürlichen Bedürfnisse ablaufen kann: Wir müssen Hilfsmittel ersinnen, um die (unnötigen) Begrenzungen in unserem Leben aushalten zu können.

Inzwischen ist es so weit, dass mehr Kreativität in die Erfindung und Entwicklung von Zeit- und Energievergeudungs-Maßnahmen gesteckt wird als in die kreativen Selbstentwicklungsprozesse.

Wie finden wir nun den Weg heraus aus dem Käfig und dem Laufrad?

Sie wissen, dass es den sofortigen Tod des Hamsters bedeuten würde, würde man ihn einfach in seinem natürlichen Milieu aussetzen. Er hat nie gelernt, sich darin zurechtzufinden. Er hat keine Bahnungen im Gehirn, die ihm den Umgang mit der Freiheit seiner Natur ermöglichen.

Ich weiß nicht, ob man das mit Hamstern macht, aber mit größeren Tieren, die in zeitweiser Obhut von Menschen waren, nutzt man Prinzipien der Auswilderung – langsames, naturgemäßes Wieder-Anknüpfen an die Wildheit des Tieres als Begleitung in das Leben nach der eigenen Natur.

Nichts anderes müssen wir mit uns selbst tun: Wir brauchen ein Programm zur Wieder-Anbindung an unsere eigene innere Natur, über das es uns schließlich möglich wird, tatsächlich wieder zu wissen, wer wir eigentlich sind und wohin wir uns weiterentwickeln sollen – sollen vom Selbst her, nicht von äußeren Regeln her. Und dazu genügt es eigentlich, immer wieder sehr bewusst die Bedürfnispyramide in sich selbst wahrzunehmen, von den Ordnungskräften des Unterbewusstseins Hindernisse aus dem Weg räumen zu lassen und dem Ruf des Selbst mehr zu folgen.

Alle Übungen, die eine **Verlangsamung in die Gefühlsaktionen** bringen, nützen hier ebenfalls, z.B.

- Trance
 - Atemwahrnehmung
 - Tranceaufträge
 - Selbsttrance
- Meditation
 - Stille
 - Musik

- Bewegung

- ▶ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Zum Schluss möchte ich noch einen Hinweis auf ein sehr bedeutsames kollektives Deutungskonzept geben, nämlich unsere Sprache: Wir haben praktisch schon im Mutterleib unsere **Muttersprache** gelernt – den Klang gehört, die Sprachmelodie usw. Um sprachliche Mitteilungen schnell und eindeutig verstehen zu können, sind in unserem Gehirn zu jedem Wort und zu jedem sprachlichen Kontext komplexe Bedeutungsinhalte gespeichert (in der Neurolinguistik *Frames = Rahmungen* genannt). Indem wir zuhören oder etwas lesen oder auch nur über uns oder die Welt nachdenken, simuliert unser Gehirn den Text so, als würden wir das soeben Erfahrene selbst tun, sagen oder direkt vor uns sehen. Jedes Wort aktiviert somit ganze Erfahrungssysteme (Beispiele nennen).

In unserem Unterbewusstsein sind also komplexe Wahrnehmungen als Erfahrungsräume gespeichert; jedes Mal, wenn wir einen Begriff oder einen sprachlich erfassten Zusammenhang hören, lesen oder auch nur denken, tauchen wir in den Erfahrungsraum ein. Die Qualität der Erfahrung und das Wahrnehmungssystem, das die Erfahrung primär repräsentiert (Repräsentationssystem) färbt dabei auch jedes Mal unsere Gefühle.

Also allein schon ein Begriff kann uns in einen Erfahrungsraum katapultieren, den wir als längst geschlossenen betrachtet hatten. Und dann irren wir in dieser Konstellation von vergangenen Erfahrungen umher und finden vielleicht keine Worte, weil der Erfahrungsraum sich jenseits unseres Sprachvermögens gebildet hat. Wir finden aber Gefühle, Bilder, Fetzen von Eindrücken, Töne, die wir sehr wohl in Worte fassen können – sofern wir unsere Sprachmächtigkeit trainiert haben. Und wenn wir Worte finden, finden wir auch Wege aus den Schrecken unserer Vergangenheit.

Natürlich gibt es auch reichlich Erfahrungsräume mit förderlichen und angenehmen Erinnerungen. Je strahlender unsere Sprache ist, umso häufiger aktivieren wir allein im Denken und Reden solche machtvollen Erfahrungen und färben unser Gemüt entsprechend bunt und lebensfroh.

Ein alter Schmerz im Körper, den wir nicht erklären und nicht in Worte fassen können, kann ja sehr wohl gefühlt und zum Beispiel als Bild beschrieben werden. Über die Beschreibung tasten wir uns fühlend vor zu dem Geschehen, das wir als Spannung im Körper gespeichert haben – als Erinnerung, um es zu gegebener Zeit zu erlösen und die darin enthaltene Kraft wieder verfügbar zu haben.

Anregung zur Verwandlung von Schmerz

- ▶ Weichen Sie dem schmerzlichen Gefühl nicht aus.
- ▶ Nehmen Sie es wahr und finden Sie Bilder oder auch Symbole, Gerüche und ähnliches dazu.
- ▶ Betrachten Sie das Gefundene aufmerksam.
- ▶ Fordern Sie Ihre helfenden Kräfte aus dem Inneren zu Unterstützung an.
- ▶ Nehmen Sie eine Änderung nach der anderen an dem Bild vor, bis Sie damit zufrieden sind.

Deswegen gehört es zu den wichtigsten unterstützenden Maßnahmen zur Klärung unsere Gefühle und damit zur Verstärkung unserer direkten Verbindung zum Selbst, verantwortlich und selbstbewusst mit der Sprache umzugehen. In dem Zusammenhang möchte ich sie noch einmal auf die Bildungsurlaube im nächsten Semester hinweisen, bei denen es um den Umgang mit der Objektiven Hermeneutik geht, einer der besten Methoden zum Einüben in die eigene Sprachmächtigkeit. Termine und Ausschreibungen finden Sie in dem Veranstaltungsheft und in den ausgelegten Infos.

Die organismische Weisheit wacht und wirkt in und um uns.

Das Ich kann diese Kraft wahrnehmen und handelnd für die Selbstentwicklung und Klärung der Gefühle nutzen.

Schlussrance zur Klärung der Gefühle in Verbindung mit der organismischen Weisheit.