

## 4. Emotionen achtsam wahrnehmen und annehmen

---

Freude und Traurigkeit, Vertrauen und Angst, Bewunderung und Neid, Verbundenheit und Ablehnung, Gelassenheit und Wut – so, wie der Schmetterling seine Flügel auf und nieder schlägt, um zu fliegen, verhält es sich auch mit dem Auf und Ab unserer Emotionen. Sie ergänzen sich gegenseitig und machen den Flug durchs Leben erst möglich. Mit jedem weiteren Flügelschlag trainieren sie unsere „Gefühlsmuskeln“, stärken unsere emotionale Kraft.

Würdest du tagein, tagaus nur glückliche Momente erleben, wäre das Glück als solches nicht so deutlich erkennbar für dich. Stelle dir vor, es gäbe die Dunkelheit der Nacht nicht. Könntest du dich dann am Tageslicht erfreuen, an Sonnenaufgängen wie an Sonnenuntergängen?

Gäbe es keinen Regen, wäre das Farbenspiel des Regenbogens nicht möglich. Dieses kleine Wunder geschieht nur, weil Sonne und Regen nebeneinander bestehen dürfen.

**Emotionen machen den Menschen  
menschlich, das Leben lebendig.  
Und jede Emotion ist okay!**

Es ist okay, sich gelangweilt zu fühlen, auch wenn ein/-e Freund/-in gerade gestresst in der Arbeit sitzt.

Es ist okay, sich zu ärgern, dass etwas nicht geklappt hat, obwohl man so vieles anderes in seinem Leben hat, für das man gerade dankbar sein könnte.

Es ist okay, jetzt fröhlich über das freche Eichhörnchen zu schmunzeln, obwohl man eben noch weinte, weil die Katze verstorben ist.

Es ist okay, sich ängstlich zu fühlen, obwohl die Vernunft sagt, dass nichts passieren kann.

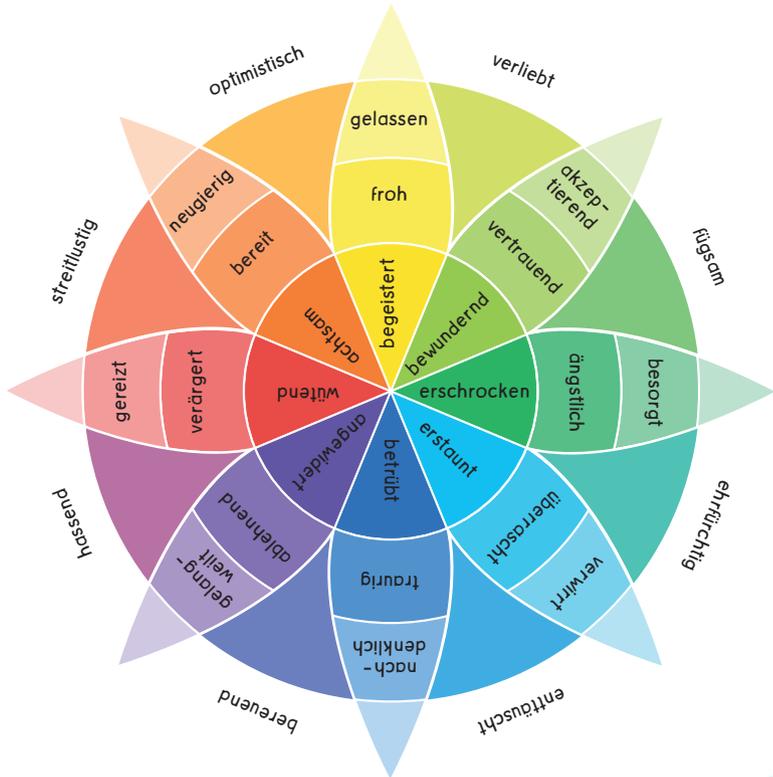
Emotionen brauchen keine Entschuldigung oder Rechtfertigung. Sie sind Ausdruck deiner Innenwelt. Sie sind Botschafter, die dich auf etwas hinweisen möchten, weil du es sonst im Trubel des Alltags vielleicht nicht bemerken würdest.

So, wie ein körperlicher Schmerz an den Füßen dir zeigen möchte, dass dein Körper eine Pause benötigt, möchten dich auch Emotionen zu einer Handlung motivieren – vielleicht eine nötige Veränderung in deinem Leben, eine Kursanpassung oder eine Pause zum Krafttanken und „Verdauen“ des Erlebten? Oft weisen uns Emotionen auf eine Art Lücke in unserem Leben hin, zwischen dem, was ist, und dem, was „sein soll“, z. B. ein Bedürfnis, das aktuell in deinem Leben zu kurz kommt, wie das Bedürfnis nach Kreativität, Nähe, Sinn, Freiheit oder Wertschätzung.

Wie also fühlst du dich gerade? Welche Emotion möchte genau jetzt von dir willkommen geheißen werden?

Emotionen sind immens vielseitig. Das „Rad der Emotionen“ von Robert Plutchik hilft dir beim Orientieren.

## DAS RAD DER EMOTIONEN



Bitte ergänze den folgenden Satz (mit einem Bleistift), indem du geduldig in dich hineinhörst. Eventuell stellst du dabei fest, dass gerade mehrere Emotionen gleichzeitig in dir vorherrschen. Lese deinen Satz anschließend bitte dreimal laut vor:

„Ich fühle mich gerade ...

---

---

... und das ist okay.“

Es ist wichtig, mit „Ich fühle mich“ zu beginnen anstatt „Ich bin“, z. B. „Ich fühle mich traurig“ statt „Ich bin traurig“. Denn wenn du erkennst, dass es nur eine Emotion ist, hörst du auf, dir selbst eine Art Label aufzudrücken. Nicht DU bist die Wut, die Trauer, die Eifersucht, die Angst. Du nimmst diese Emotion lediglich wahr. Sie ist eine Gemütsverfassung, mit der du temporär auf etwas reagierst. Durch diesen Ausdruck kann sich etwas zeigen, das in deinem Inneren vorgeht.

Dank „Ich fühle mich ...“ bekommst du also einen gewissen Abstand zu deinen Emotionen und identifizierst dich nicht mit ihnen.

Beobachte auch jetzt als neutraler Beobachter dein aktuelles Empfinden. Wo in deinem Körper kannst du es spüren (siehe Wohlbefinden-Check auf Seite 36)? Gib dieser Emotion Raum, auch wenn es sich gerade eher unangenehm anfühlt.

Es ist nicht verwunderlich, wenn du dich lieber auf eine angenehme Emotion konzentrieren magst. Denn ein Großteil der Menschen möchte unangenehme Emotionen am liebsten schnell wieder loswerden, anstatt sie zu fühlen. Dadurch baut sich jedoch ein Widerstand auf, der Kraft kostet – deutlich mehr Kraft als die Emotion an sich.

**Hast du schon einmal versucht, einen Wasserball unter Wasser zu drücken? Das ist auf die Dauer anstrengend und meistens nicht lange von Erfolg gekrönt. Der Ball strebt immer wieder Richtung Wasseroberfläche, so sehr du auch darum kämpfst, ihn vollständig unter Wasser zu drücken.**

Auch deine Emotionen zu unterdrücken, ermüdet mit der Zeit. Lässt du es jedoch zu, eine unangenehme Emotion wahrzunehmen, kann sie irgendwann weiterziehen. Du hast dann sprichwörtlich die Hände frei, um in eine Richtung deiner Wahl zu schwimmen. Der Wasserball ist vielleicht noch eine Zeit lang sichtbar, deine Emotion immer noch da, doch der Kampf dagegen bindet nicht mehr deine Lebenskraft.

## ÜBUNG: Gedanken-Ventil

Deine Emotionen sind stark mit deinen Gedanken verknüpft. Vorgegangene Bewertungen von Situationen können Auslöser deiner Emotionen sein. Deine Emotionen können wiederum gedankliche Schlussfolgerungen nach sich ziehen, die deine Gefühlswelt zusätzlich durcheinanderbringen. Du bringst das Gedankenkarussell zum Stillstand, wenn du dir all deine Sorgen, Bedenken, Ärgernisse und sonstigen Gedanken allesamt aus deinem Kopf schreibst.

Suche dir einen ungestörten Schreibplatz. Nimm dort ein paar tiefe Atemzüge und spüre in deinen Körper hinein. Stelle dir nun einen Wecker und schreibe zehn Minuten am Stück, ohne den Stift abzusetzen – gern auch länger. Lass alles aus dir herausfließen und sei komplett ehrlich. Trau dich, alle Gedanken „auszusprechen“, die du sonst vielleicht zurückhältst aus Angst, jemand könnte dich dafür verurteilen. Bei dieser Übung gibt es keinen Schiedsrichter, kein Optimistisch- oder Pessimistischsein, kein „richtig“ oder „falsch“ – alles darf sich zeigen und zu Papier gebracht werden.

Es geht nämlich auch nicht darum, das Geschriebene danach zu reflektieren oder irgendwelche Schlüsse daraus zu ziehen. Zerknülle das vollgeschriebene Blatt Papier stattdessen danach und wirf es direkt weg.

Dann setze dich wieder auf deinen Schreibplatz und nimm noch einmal für zwei Minuten deinen Körper wahr: Spürst du eine Art Leere in deinem Kopf, Weite im Herzen oder Leichtigkeit auf deinen Schultern? Auch wenn du körperlich keinen unmittelbaren Unterschied feststellst, kannst du der wertvollen Befreiungskraft dieser Übung vertrauen.

### Variante mit einem Mitmenschen

Statt einem Blatt Papier kannst du deine Gedanken auch zehn Minuten lang komplett ungefiltert einer Vertrauensperson mitteilen. Wichtig hierbei: Dein/-e Übungspartner/-in soll deinen Gedanken lediglich Raum geben, achtsam hinzuhören und dir damit ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen vermitteln.

Bitte kläre sie/ihn vorher darüber auf, dass du dir keine Ratschläge wünschst und dass das Gesagte von deinem/-er Zuhörer/-in nicht gewertet werden soll. Nur so kannst du dich öffnen und all das herausfließen lassen, was Kopf und Herz gerade belastet.

Die Übung gleicht einem Ventil, das du öffnest, um einen Überdruck abzulassen. Dein/-e Übungspartner/-in sollte dabei beachten, das „Abgeladene“ nicht zum eigenen Thema zu machen, sich verantwortlich dafür zu fühlen oder gar mitzuleiden. Es ist daher sinnvoll, wenn es eine Vertrauensperson ist, die sich von deinen Emotionen und Gedanken deutlich abgrenzen kann – enge Familienmitglieder eigenen sich in der Regel weniger.



Und irgendwann  
ändern sich nicht die Dinge  
an sich,

aber es ändert sich  
*die Bedeutung,*  
die wir  
ihnen geben.

— unbekannt —