

Sylvia Gabriela Fischer

MitGefühl leben

Praktische Selbsthilfe zum
Umgang mit Gefühlen

Einblicke in die Welt der Gefühle
aus westlicher und östlicher Sicht

Ein Indianerhäuptling erzählt seinem Sohn folgende Geschichte.

"Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen 2 Wölfen.

Der eine Wolf ist böse.

*Er ernährt sich mit Ärger, Neid, Eifersucht, Sorgen, Gier, Arroganz,
Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst.*

Der andere Wolf ist gut.

*Er ernährt sich mit Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit,
Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und
Wahrheit."*

Der Sohn fragt: "Und welcher der beiden Wölfe gewinnt?"

Der Häuptling antwortet ihm:

"Der, den Du fütterst."

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
2	Emotionen/Gefühle/Empfindungen – ein Versuch einer Definition	5
3	Wie Emotionen entstehen	6
4	Die drei Regulationssysteme – rein in den Autopilot Modus	7
5	Die Bedeutung der Achtsamkeit - raus aus dem Autopilotmodus	11
6	Gefühle als Botschafter für Bedürfnisse	12
7	Die sechs emotionalen Stile nach Richard Davidson	14
7.1	Übung: Ermitteln des persönlichen emotionalen Stils	17
8	Wie Gefühle unsere Gesundheit beeinflussen	25
8.1	Wirkung von negativen Emotionen & Stress:	25
8.2	Wirkung von positiven Emotionen:	26
9	Betrachtungen aus traditionell - östlicher Sicht	27
9.1	Gefühle in der Traditionell Chinesische Medizin	27
9.2	Gefühle in der Traditionell Tibetische Medizin	28
10	Die „Give me Five“ Formel – Praktische Übungen zur Selbsthilfe	30
10.1	Durchatmen „Innehalten und zur Ruhe kommen“	31
10.2	Zuwenden – „Beobachten und Erkennen“	32
10.3	Mitfühlen „positive geistige Gewohnheiten kultivieren“	35
10.4	Reflektieren „Bedürfnisse erkenne und ernst nehmen“	39
10.5	Klopfen „Energieblockaden lösen“	40
11	Literaturnachweise & Empfehlungen	41
12	Zur Autorin	42

1 Einleitung

In unserer rationalen Welt, in der dem Verstand eine solche Überbetonung zugemessen wird, scheint es mir besonders wichtig das Thema Gefühle näher zu betrachten. Warum? Es ist als wären wir uns in unseren Gefühlen näher bzw. gleicher als in unseren Gedanken. Und Gleichheit verbindet. In unseren Gefühlen sind wir uns ähnlich - Wut, Freude oder Angst werden von Menschen in allen Teilen der Welt ähnlich erlebt. Gefühle sind also so etwas wie eine universelle Sprache, die ungeachtet der Herkunft, Kultur, Alter oder Bildungsstand verstanden wird. Wir können uns daher in andere einfühlen und mitfühlen, aber nicht in andere „eindenken“ oder mit anderen „mitdenken“ - die deutsche Sprache kennt diese Worte nicht. Nicht zuletzt sind es auch die Gefühle, die gute oder schlechte Beziehungen ausmachen, sie harmonisch oder konfliktreich machen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus Medizin und Gehirnforschung belegen zudem, dass Gefühle einen weit größeren Einfluss auf Gesundheit und Krankheit haben, als bisher gedacht. Gefühle gehen unter die Haut, bewegen uns, machen uns lebendig und menschlich. Mit unserem Verstand können wir Wissen teilen, Informationen weitergeben und Probleme lösen, geteilte Gefühle allerdings, haben eine ganz andere Qualität. Jeder dessen Gefühle von anderen schon einmal geteilt wurden, weiß das.

Im Gegensatz zu östlichen Traditionen wird im Westen der Umgang mit Gefühlen nicht gelehrt. Wir haben sie, werden von Zeit zu Zeit von ihnen überwältigt, aber wissen nicht wirklich wie wir mit ihnen richtig umgehen können. Da wir uns alle gelingende, gute Beziehungen (privat wie beruflich) sowie Wohlbefinden und Gesundheit wünschen, lohnt es sich, sich die Fähigkeit der Selbstregulation von Gefühlen anzueignen.

Dieses Handbuch liefert einen kurzen Einblick in die Welt der Gefühle und Emotionen aus westlicher und östlicher Sicht, gibt Ihnen die Möglichkeit ihren persönlichen emotionalen Stil zu ermitteln und stellt praktische Werkzeuge zum besseren Umgang mit Gefühlen vor.

Möge es Ihnen gelingen „den Wolf in Ihrer Brust, der nach Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen“ hungert, zu nähren und so diese Qualitäten in Ihrem Leben zu vermehren. Ich bin davon überzeugt, dass das soziale und emotionale Miteinander in Familien, Arbeitswelt und in der Gesellschaft dadurch nur profitieren kann.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren,



2 Emotionen/Gefühle/Empfindungen – ein Versuch einer Definition

Bevor ich auf die Definition eingehe, möchte ich kurz einen Blick auf die unterschiedlichen Begriffe Emotion, Gefühl und Empfindung eingehen. Oft werden unter dem Begriff Emotion die so genannten Basisemotionen, wie Fröhlichkeit, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung genannt. Diese Basisemotionen werden von allen Menschen kulturübergreifend in gleicher Weise erkannt und ausgedrückt, sie werden als treibende, handlungsaktivierende Kräfte erklärt. Gefühle werden meist dem bewussten Erleben zugeordnet, also der Eigenwahrnehmung von psychischer und körperlicher Gestimmtheit. Empfindungen werden dem körperlichen Erleben zugeordnet.

Gefühle, Emotionen, Körperwahrnehmungen und Gedanken sind so miteinander verwoben, dass eine Trennung aus meiner Sicht jedoch kaum möglich ist. Die tibetisch buddhistische Kultur, zum Beispiel, weiß um diese Zusammenhänge und kennt keine verschiedenen Bezeichnungen für Gefühle, Emotionen und Gedanken, noch bewertet sie sie positiv oder negativ, sondern unterscheidet einfach in heilsame und unheilsame Geisteszustände.

In den nachstehenden Definitionsversuchen sind diese engen Vernetzungen und Verbindungen von Körper, Gefühl und Gedanken ebenso ersichtlich:

Emotionen/Gefühle:

- sind komplizierte Prozesse, die in verschiedenen Bereichen unseres Organismus ablaufen
- gehen einher mit Gedanken und Gefühlen und v.a. körperlichen Reaktionen (Herzfrequenz, Blutdruck, Blutversorgung, Muskelbewegungen, bedingt durch Freisetzung von Hormonen)
- beinhalten Interpretationen und Bewertungen
- beeinflussen unser Verhalten und unsere Wahrnehmung
- sind relativ kurz und intensiv
- sind gefühlsmäßige Reaktionen auf Ereignisse und Reize
- übermitteln wichtige Informationen und veranlassen uns zum Handeln
- sind wesentlicher Bestandteil sozialer Interaktionen
- fokussieren unsere Aufmerksamkeit
- bahnen sich in Mimik, Gestik, Klang der Stimme und Verhaltenstendenzen praktisch unweigerlich einen Weg nach außen

Der deutsche Psychotherapeut Joachim Bauer beschreibt in seinem Buch „Gedächtnis des Körpers“ die Zusammenhänge zwischen Gefühl, Gedanke und Körper sehr treffend:

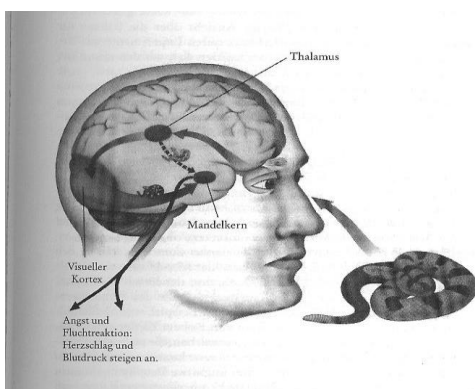
„Da alles was wir geistig tun, seelisch fühlen und in Beziehungen gestalten, seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen findet, macht eine Medizin für „Körper ohne Seelen“ ebenso wenig Sinn wie eine Psychologie für „Seelen ohne Körper““ (Quelle: Gedächtnis des Körpers, Joachim Bauer)

Anhand dieses Zitats können wir ebenfalls erkennen, wie eng Gefühle mit unserem Denken, unserer Gesundheit und unseren mitmenschlichen Beziehungen verknüpft sind.

3 Wie Emotionen entstehen

Die Komplexität und Subjektivität der Emotionen machte die Erforschung schwer und führte zu kontroversen Ansichten über Entstehung und Ursachen (Was war zuerst? Körperreaktion, Emotion, Kognition?). 1989 gelang es jedoch dem US-amerikanischen Neurowissenschaftler Joseph LeDoux mit einem neurobiologisch fundierten Modell der Emotionsentstehung die scheinbar widersprüchlichen Positionen aufzulösen.

Demzufolge werden emotionale Reize auf zwei unterschiedlichen Wegen im Gehirn verarbeitet. Auf dem kürzesten Wege gelangt die Information blitzschnell in das Gehirn und aktiviert emotionale Reaktionen ohne eine bewusste Analyse der Reize. In einem zweiten, langsameren Weg über die Großhirnrinde erfolgt zunächst die kognitive Bewertung, erst dann wird die emotionale Reaktion aktiviert.



Die Schlüsselrolle bei alldem kommt der Amygdala (=Mandelkerne, sie sind ein paariges Kerngebiet im mittleren Gehirn) zu. Sie nimmt die erste Bewertung selbst vor, bezieht später die zweite mit ein und initiiert jeweils körperliche Prozesse. Das alles geht – jedenfalls zunächst – ohne bewusstes Erleben vonstatten. Schließlich hielt Le Doux fest, die ganzen beschriebenen Prozesse seien nicht nur von äußeren Reizen abhängig, sondern könnten auch allein durch Gehirnaktivitäten ausgelöst werden. Unser Gehirn unterscheidet also nicht zwischen echten und vorgestellten Erlebnissen.

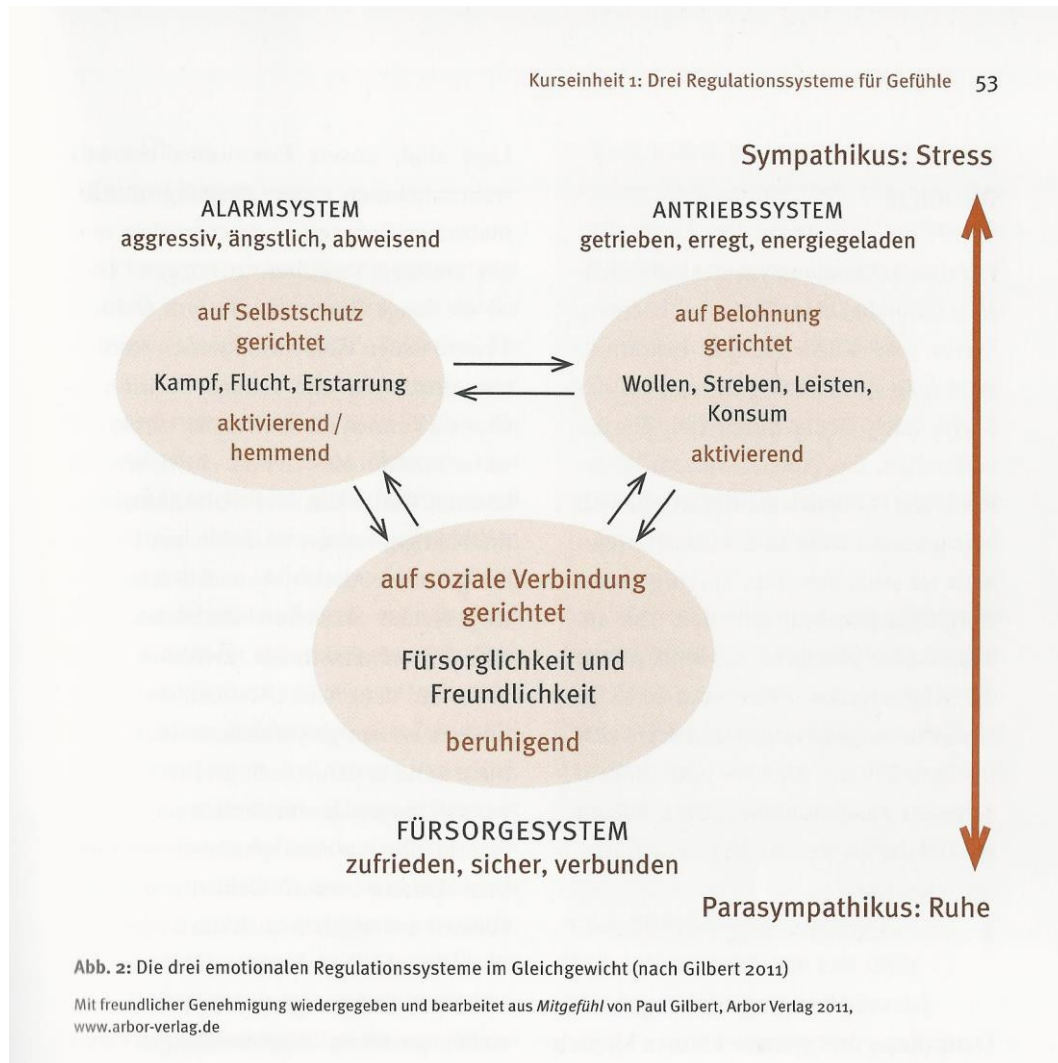
4 Die drei Regulationssysteme – rein in den Autopilot Modus

Emotionen können angenehm oder unangenehm sein und wir können sie entweder positiv oder negativ bewerten. Die Bewertung der Emotionen basiert hauptsächlich auf unseren Erfahrungen. Denn evolutionsgeschichtlich dienen Emotionen sozusagen als Boten, die unser Überleben sicherstellen sollen. Wie bereits oben erwähnt ist unser emotionales Erleben sehr komplex. Die drei Grundtypen der Emotionsregulation (nach Depue & Morrone-Strupinsky 2005, Gilbert 2011) helfen uns, uns in der Komplexität zu Recht zu finden.

Demnach werden drei Systeme der Regulation unterschieden:

- a) *Das Alarmsystem:* wird durch Bedrohung und Gefahr aktiviert, erzeugt die Gefühle von Aggression, Wut und Angst und mobilisiert unseren Körper für eine Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion.
- b) *Das Antriebssystem:* ist auf Belohnung und Anerkennung ausgerichtet. Es wird durch Begierde ausgelöst und sucht nach Befriedigung. Es mobilisiert uns für Streben, Leistung und Konsum.
- c) *Das Fürsorgesystem:* richtet sich auf soziale Verbundenheit, Zufriedenheit, Wärme und Sicherheit. Untersuchungen aus der Bindungstheorie zeigen, dass dieses System und damit eine sichere Bindung zwischen Mutter und Baby eine wichtige Voraussetzung fürs Überleben und für eine gesunde Entwicklung ist. Verletzungen und Bedrohungen des Fürsorgesystems können schließlich Auslöser für die anderen beiden Systeme sein. Die Aktivierung dieses Systems führt wiederum dazu, die anderen beiden Systeme zu beruhigen.

Die drei Regulationssysteme:



(Quelle: Mitführend leben, Köselverlag S. 53)

Je nach Lebenshintergrund (viel Bedrohung oder viel Konkurrenz während des Heranwachsens) wird entweder Alarmsystem oder Antriebssystem „trainiert“ und somit konditioniert und wir reagieren als Erwachsene im Alltag auf negative emotionale Reize und Stresssituationen meist bevorzugt mit einem der beiden Systeme.

Als Beispiel sei hier gezeigt, was normalerweise passiert, wenn wir mit Reizen konfrontiert werden, die uns stark emotional reagieren lassen. (Quelle: Search inside Yourself, Arkana Verlag)

- **Körper:** flache Atmung, schneller Herzschlag, flaues Gefühl im Magen
- **Gefühle:** man hat das Gefühl zu kämpfen oder zu fliehen; oder ist gelähmt vor Angst; hat einen Gefühlsausbruch
- **Gedanken:** man fühlt sich als Opfer, hat urteilende und vorwurfsvolle Gedanken und tut sich schwer aufmerksam zu bleiben, Gedanken kreisen ständig um die Situation
- **Reaktion:** Verteidigung, Vermeidung, Rückzug, Schmollen, Beschuldigung, Kritik, Rechtfertigung, Anklagen, Rationalisieren, Ablenken usw. (je nachdem welches Emotionsregulationssystem aktiviert wird)

Alle 3 Regulationssysteme sind in den älteren Teilen des Gehirns verankert, laufen weitgehende automatisiert ab und sind wichtig für das Überleben. Diese alten automatisierten „Schutzprogramme“ werden in Stresssituationen fast reflexhaft ausgelöst, wir reagieren sozusagen im „Autopilot Modus“. Aber es laufen auch Nervenbahnen in das jüngere Gehirn, in die Großhirnrinde (hier besonders im präfrontalen Kortex, auch als „Denkhirn“ bekannt), die uns ermöglichen Gefühle bewusst wahrzunehmen. So können wir mit unseren Gedanken und Vorstellungen eines der 3 System regulieren oder unterdrücken, oder auch -umgekehrt - aktivieren. (Vgl. Mitfühlend leben, Köselverlag)

Besondere Bedeutung im Sinne unseres Wohlbefindens und sozialen Miteinanders bekommt dabei das Fürsorgesystem. Ein Hormon, das bei Aktivierung des Fürsorgesystems ausgeschüttet wird, ist das Oxytocin, auch bekannt als das Kuschelhormon. Eine liebevolle Umarmung ist daher eine wunderbare „Erste Hilfe“ Maßnahme bei Stress. Aber das müssen wir nicht erst lernen. Jede Mutter nimmt ihr gestresstes, weinendes Kind instinktiv in den Arm.

Das Aktivieren und Trainieren von positiven Gefühlen, Mitgefühl und Freundlichkeit hat nicht nur Auswirkung auf unsere Beziehungen, sondern auch auf Gesundheit und Gehirn, wie nachfolgende Kapitel zeigen werden. Doch zuerst nehmen Sie sich kurz Zeit, um zu reflektieren, welches der Regulationssysteme bei Ihnen am „besten trainiert“ wurde. Wie reagieren Sie in Konflikt oder Stresssituationen, wer oder was löst welches System bei Ihnen aus und welches Bedürfnis, welche Sehnsucht oder auch Angst steckt dahinter?

Übung 1: Regulationssysteme

Mit Hilfe dieser Übung können Sie feststellen welches der Systeme in Ihrem Leben stärker trainiert wurde. Nehmen Sie sich Zeit und reflektieren Sie über folgenden Fragen in Bezug zu den drei Systemen.

Welche Erfahrungen, Ereignisse, Personen haben jeweils Schlüsselrollen für das „Anspringen“ des jeweiligen Systems?

Alarmsystem:

Antriebssystem:

Fürsorgesystem:

Was war/ ist dabei die größte Angst/ Bedrohung, das am meisten ersehnte Ergebnis, tiefstes Bedürfnis?

Alarmsystem:

Antriebssystem:

Fürsorgesystem:

Welche Strategien haben Sie entwickelt, um sich zu schützen? (nach außen hin, und sich selbst gegenüber)?

Alarmsystem:

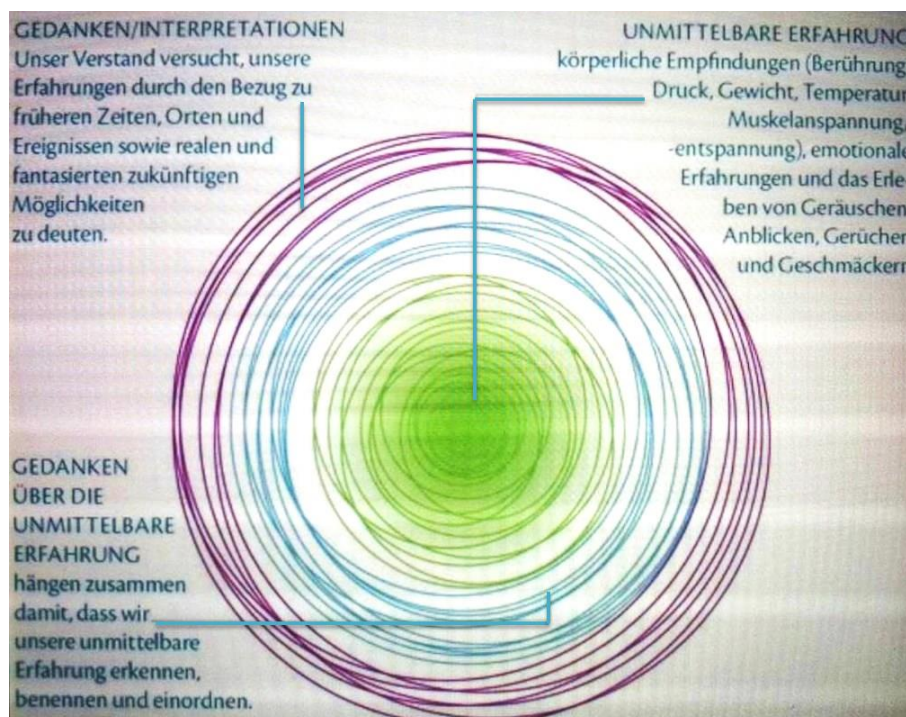
Antriebssystem:

Fürsorgesystem:

5 Die Bedeutung der Achtsamkeit - raus aus dem Autopilotmodus

Besonders hilfreich für das Verständnis von Emotionen und den richtigen Umgang mit ihnen sind die östlichen Konzepte der Achtsamkeitspraxis. Die positive Wirkung der Achtsamkeit auf Gesundheit und emotionaler Ausgeglichenheit wurde mittlerweile durch viele Studien erwiesen. Die Wurzeln der Achtsamkeitspraxis liegen in den zweieinhalbtausend Jahre alten fernöstlichen buddhistischen Lehren. Jon Kabat-Zinn war einer der Ersten, der das Achtsamkeitsprinzip als säkulare Methode im Gesundheitsbereich integrierte.

Die nachfolgende Abbildung zeigt, wie wir Erfahrungen aufnehmen, schichten und gewöhnlich darauf reagieren. Zuerst erleben wir die unmittelbare Erfahrung (körperliche Empfindung), machen uns Gedanken darüber und benennen sie und dann bewertet der Verstand diese Erfahrung auf Basis früherer Erfahrungen als positiv oder negativ, was wiederum mit entsprechenden Emotionen einhergeht.



(Quelle: Das Praxisbuch der Achtsamkeit, Sarah Silverton)

Im Laufe der Zeit nehmen wir die unterschiedlichen Ebenen nicht mehr wahr.

Üblicherweise bringt uns der Geist im Alltag sofort zum äußeren Ring von Gedanken, Bewertungen, Interpretationen und Assoziationen. Alles Strategien, Muster und Gewohnheiten, die wir in Bezug auf unsere Erlebnisse mit den drei Regulationssystemen aus Kapitel 4 „trainiert“ haben

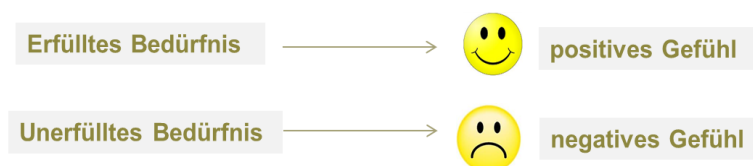
In der Achtsamkeitspraxis Jon Kabat-Zinns soll die Aufmerksamkeit absichtsvoll, nichtwertend auf den gegenwärtigen Moment gerichtet werden. Durch das wertfreie beobachten von Körperempfindungen, Gefühlen, geistige Aktivitäten (chaotisch, konzentriert, abgelenkt) und Gedanken werden die automatisierten unbewussten Assoziationsketten von der Körperempfindung zur mentalen Bewertung unterbrochen und treten so ins Bewusstsein. So werden wir zum „neutralen“ Beobachter unserer Gewohnheiten und hören auf, uns damit zu identifizieren. Gefühle verlieren ihre Intensität und emotionale Power. Wir steigen aus dem „Autopilot Modus“ aus. Konkrete Übungen dazu gibt's im Kapitel 10. Zuerst aber noch einiges Wissenswertes über Gefühle und ihre Bedeutung.

6 Gefühle als Botschafter für Bedürfnisse

Man kann aus obigen Kapiteln folgern, dass die drei regulierenden Grundsysteme im engen Zusammenhang mit drei elementaren Grundbedürfnissen stehen:

- Überleben/ Schutz (triggert das Alarmsystem)
- Nähe/ Zugehörigkeit (triggert das Fürsorgesystem)
- Wachstum/ Leistung (triggert Antriebssystem)

Dies bedeutet, dass wir nicht umhinkommen im Zusammenhang mit Gefühlen auch Bedürfnisse zu thematisieren. Gefühle und Emotionen geben uns einen wichtigen Impuls, damit wir verstehen, was wir brauchen bzw. nicht brauchen oder wollen. Ein Gefühl ist daher vereinfacht ausgedrückt, ein wichtiger Botschafter dafür, ob ein Bedürfnis erfüllt ist oder nicht:



Wenn andere starke negative Emotionen in uns auslösen, ist meist eines unserer Bedürfnisse verletzt. Meist überrollen uns in solchen Situation die Emotionen, wir reagieren unbewusst, je nach erlerntem Muster. Sich über die eigenen Bedürfnisse Gedanken zu machen, hilft in zukünftigen Situationen anders und mit mehr Bewusstheit zu agieren. Sind wir uns unseres Bedürfnisses in einer Situation bewusst, können wir dafür sorgen, dieses erfüllt zu bekommen und vermeiden starke emotionale Reaktionen. Die nachfolgende Liste zeigt, dass sich die Grundbedürfnisse noch viel weiter differenzieren lassen.

Beispiele für Bedürfnisse (nach Marshall B. Rosenberg)

Akzeptanz	Vertrauen	Entspannung	Optimismus
Wertschätzung	Verständnis	Erfolg	Sexualität
Nähe	Wärme	Flexibilität	Hilfsbereitschaft
Gemeinschaftlichkeit	Ruhe	Freundschaft	eigene Ziele
Rücksichtnahme	Harmonie	verfolgen	
Sicherheit	Inspiration	Geborgenheit	Gelassenheit
Einfühlung	Ordnung	Berührung	Stille
Ehrlichkeit	Frieden	Geborgenheit	Wirksamkeit,
Liebe	Selbstwert	Leistung	
Schutz	Sinnhaftigkeit	Beständigkeit	Selbstvertrauen
Respekt	Anerkennung	Bewegung	Lebensfreude
Unterstützung	Freiheit		
Nahrung	Gesundheit		
Obdach	Pünktlichkeit		
Berührung	Kraft		

*Wenn wir unsere Bedürfnisse
nicht ernst nehmen,
tun es andere auch nicht.
(Marshall B. Rosenberg)*

7 Die sechs emotionalen Stile nach Richard Davidson

Bevor wir uns mit dem praktischen Teil beschäftigen, macht es Sinn sich selbst und seine emotionalen Reaktionen besser zu verstehen. Der amerikanische Hirnforscher und Psychologe Richard J. Davidson liefert dazu aktuelle Erkenntnisse. Richard Davidson hat mit seinen Forschungen einen Nachweis dafür geliefert, dass besonders der Bereich im Gehirn, der bislang mit der kognitiven Verarbeitung (Vorderhirn) assoziiert wurde, viel mehr am Emotionsgeschehen beteiligt ist als bisher gedacht. Er erforschte wie Gefühle im Gehirn entstehen und wie besonders positive Gefühle gefördert werden können und erkannte, dass die Zusammenarbeit und Verknüpfung zwischen den rationalen Zentren (jüngere bewusste Teil des Gehirns) und den tiefer liegenden, unbewussten emotionalen Zentren eine besondere Rolle dabei spielen, wie wir auf die Ereignisse des Lebens reagieren. Er kam zu der Erkenntnis, dass es bei positiven Emotionen mit starker Annäherungskomponente (Antriebs- & Fürsorgesystem) zu einer Aktivierung der linken Präfrontalregion kommt. Beim Vermeidungsverhalten (Alarmsystem) und damit verbundenen negativen Emotionen kommt es zu einer Aktivierung der rechten Präfrontalregion.

Sein System der emotionalen Stile umfasst sechs Dimensionen. Jede Dimension ist von einem spezifischen exakt identifizierbaren neuronalen Muster gekennzeichnet. In allen Menschen sind diese Dimensionen auf individuell einmalige Weise zusammengestellt und entscheiden darüber,

- wie wir die Welt wahrnehmen und auf sie reagieren
- wie präzise wir eigene körperliche Empfindungen erfassen können
- wie wir mit unseren Mitmenschen umgehen
- wie wir die Hindernisse unseres Lebens bewältigen

1. **RESILIENZ:** wie schnell oder langsam erholen Sie sich von belastenden Erlebnissen und Rückschlägen? Reagieren Sie auf Rückschläge energisch und entschlossen oder geben Sie schnell auf, bzw. wie lange „überschatten“ emotionale Belastungen ihren Tag?
2. **GRUNDEINSTELLUNG:** Wie lange können Sie positive Emotionen halten. Lassen Sie es zu, dass emotionale Widrigkeiten und negative Emotionen Ihre Einstellung zum Leben verdunkeln oder neigen Sie eher zu Pessimismus und fällt es Ihnen schwer überhaupt etwas Positives im Leben zu entdecken? Die Grundeinstellung beinhaltet sowohl die Einstellung gegenüber der Zukunft als auch die Dauerhaftigkeit von positiven Gefühlen.

3. **SOZIALE INTUITION:** Wie empfänglich sind Sie für die von ihren Mitmenschen ausgesendeten Signale? Können Sie in Körpersprache oder Stimmlage lesen wie in einem offenen Buch? Oder sind Sie weniger empfänglich für Signale, die auf Gefühlsregungen der Mitmenschen schließen lassen? Soziale Intuition ist entscheidend für die Fähigkeit Empathie und Mitgefühl zu empfinden.
4. **SELBSTWAHRNEHMUNG:** Erkennen Sie Ihre Gedanken und Gefühle bewusst und sind sie offen für die Botschaften Ihres Körpers? Oder handeln und reagieren Sie, ohne zu wissen, warum Sie sich so oder so verhalten? Erschließt sich Ihr inneres Selbst Ihrem rationalen Verstand?
5. **KONTEXTSENSIBILITÄT:** Wie gut gelingt es Ihnen Ihre emotionalen Reaktionen an die jeweiligen sozialen Zusammenhänge anzupassen? Oder sind Sie immer wieder erstaunt, wenn jemand Sie darauf hinweist, dass Ihr Verhalten unangebracht sei? Wie groß ist Ihre Sensibilität für die Regeln des zwischenmenschlichen Zusammenseins und Ihre Fähigkeit Emotionen und Verhalten an bestimmte Situationen (Kontext) anzupassen?
6. **AUFMERKSAMKEIT:** Wie präzise und klar sind Sie in Ihrem Fokus? Können Sie emotionale Ablenkung ausblenden und Ihre Konzentration aufrechterhalten? Oder schwirren Ihre Gedanken von Thema zu Thema (womit beschäftigen sich Ihre Gedanken meist – Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft)? Auch wenn die Aufmerksamkeit und Konzentration vorwiegend eine kognitive Fähigkeit zu sein scheint, geht von Emotionen eine äußerst starke Ablenkungswirkung aus, deswegen hat auch die Aufmerksamkeit einen Platz unter den emotionalen Stilen erhalten.

Die individuellen Kombinationen der Stildimensionen steuern nicht nur unsere Stimmungen, Launen und Veranlagungen, sondern liegen auch den, in der Psychologie oft beschriebenen, Persönlichkeitsmerkmalen und Charakterzügen zu Grunde.

Hier einige Beispiele:

Offenheit für neue Erfahrungen - wer offen für neue Erfahrungen ist, verfügt über eine ausgeprägte soziale Intuition, ist fokussiert in seiner Aufmerksamkeit und besitzt eine hohe Selbstwahrnehmung.

Geduld: ist eine Kombination aus ausgeprägter Selbstwahrnehmung und hoher Kontextsensibilität. Zu wissen, dass sich mit dem Wandel des Kontextes auch manches andere verändert, erleichtert es geduldig zu sein.

Impulsivität: ist eine Kombination aus schwach fokussierter Aufmerksamkeit und geringer Selbstwahrnehmung.

Gewissenhaftigkeit: hier ist eine die soziale Intuition gut entwickelt, die Aufmerksamkeit ist fokussiert und die Kontextsensibilität gut ausgeprägt.

Ängstlichkeit: ist eine Kombination aus langsamer Regeneration, negativer Grundeinstellung, ausgeprägter Selbstwahrnehmung und mangelnden Fokus.

Schüchternheit: Fehlt es an Kontextsensibilität und ist die Regeneration langsam, können Schüchternheit und Vorsicht einen Ausprägungsgrad erreichen, der das Normalmaß übersteigt.

Optimismus: ist eine Kombination aus schneller Regeneration und positiver Grundeinstellung.

Nähere Informationen über seine Forschungen und die sechs emotionalen Stile finden Sie in Richard Davidsons Buch „Warum wir fühlen, wie wir fühlen“ erschienen im Arkana Verlag – siehe Literaturverzeichnis

7.1 Übung: Ermitteln des persönlichen emotionalen Stils

(Quelle: R. Davidson, Warum wir fühlen, wie wir fühlen, S 83 ff)

Kommentieren Sie folgende Aussagen mit „trifft zu“ oder „trifft nicht zu“. Antworten Sie möglichst spontan und folgen Sie Ihrem ersten Impuls

Erste Dimension: Resilienz	Trifft zu	trifft nicht zu
1) Wenn es zu einer geringfügigen Auseinandersetzung mit Freund(in) oder Partner(in) kommt (z.B. Streit über tägliche Aufgaben) wirft mich das in der Regel für Stunden, oft sogar länger aus der Bahn.		
2) Wenn sich die Fahrbahn auf eine Spur verengt und ein Autofahrer den Pannestreifen benutzt, um sich an der Schlange vorbei zu mogeln, kann ich schnell darüber hinwegsehen und rege mich nicht lange darüber auf.		
3) Wenn ich in der Vergangenheit tiefe Trauer empfunden habe - etwa nach dem Tod eines nahestehenden Menschen oder einer Trennung – hat mich das über Monate hinweg in meinem Alltag so sehr berührt, dass ich nicht mehr normal leben konnte.		
4) Wenn ich bei der Arbeit einen Fehler mache und deswegen kritisiert werde, komme ich leicht darüber hinweg und kann das Ganze als Lernerfahrung einordnen.		
5) Wenn ich ein neues Restaurant ausprobiere und sich das Essen als grässlich und die Kellner als arrogant herausstellen, ruiniert mir das den ganzen Abend.		
6) Wenn ich längere Zeit im Stau stehen muss und dann endlich die Engstelle passieren kann, trete ich das Gaspedal voll durch, um meiner Frustration freien Lauf zu lassen, aber im Inneren brodelte es trotzdem weiter.		
7) Wenn im Bad der Warmwasserboiler den Geist aufgibt, trübt das meine Stimmung nicht sonderlich, denn ich weiß ja, dass ich nur den Klempner rufen muss, um ihn reparieren zu lassen.		
8) Wenn ich einen tollen Mann/tolle Frau kennenlerne und mit meiner Einladung zu einem 2. Date abblitze, bin ich noch Stunden oder gar tagelang schlecht gelaunt.		
9) Wenn ich im Job in der engeren Wahl für einen wichtigen Preis oder eine Beförderung bin, dann aber doch ein anderer, in meinen Augen weniger qualifizierter Kollege(in) das Rennen macht, komme ich darüber in der Regel schnell hinweg.		
10) Wenn ich auf einer Party einen interessanten Menschen kennenlerne und kaum ein Wort heraus bringe, sobald er mich nach persönlichen Dingen fragt, spiele ich das Gespräch – und all das was ich hätte sagen sollen – noch Stunden oder gar Tage später immer wieder im Kopf durch.		

Geben Sie sich für jedes „trifft zu“ bei den Aussagen 1, 3, 5, 6, 8 und 10 je einen Punkt (0 Punkte für jedes „trifft nicht zu“). Geben Sie sich jedes „trifft nicht zu“ bei den Aussagen 2, 4, 7 und 9 einen Punkt (Hier sind es 0 Punkte für jedes „trifft zu“)

Gesamtpunkte Resilienz	
------------------------	--

Kommentieren Sie folgende Aussagen mit „trifft zu“ oder „trifft nicht zu“. Antworten Sie möglichst spontan und folgen Sie Ihrem ersten Impuls.

Zweite Dimension: Grundeinstellung	Trifft zu	trifft nicht zu
1) Wenn ich irgendwo eingeladen bin und weiß, dass ich unter Fremden sein werde, freue ich mich auf die Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen, statt das Ganze als lästige Pflicht zu betrachten, weil wohl sowieso niemand Interessantes da sein wird.		
2) Wenn ich eine(n) Kollegen(in) zu beurteilen habe, konzentriere ich mich eher auf die einzelnen Schwächen, an denen er noch arbeiten muss, statt auf seine positive Gesamtleistung.		
3) Ich glaube, dass die kommenden zehn Jahre für mich besser laufen werden als die letzten zehn Jahre.		
4) Die Vorstellung in eine andere Stadt umziehen zu müssen, empfinde ich als einen beängstigenden Schritt ins Ungewisse.		
5) Wenn morgens etwas eher Unbedeutendes, aber unerwartet Positives passiert – z.B. wenn sich ein nettes Gespräch mit einem Unbekannten ergibt – ist meine gute Laune schon nach ein paar Minuten wieder verflogen.		
6) Wenn ich zu einer Party gehe und mich gleich am Anfang gut unterhalte, begleitet mich dieses positive Gefühl den ganzen Abend.		
7) Ein schöner Anblick, etwa ein herrlicher Sonnenuntergang, hinterlässt bei mir keinen bleibenden Eindruck und langweilt mich schnell.		
8) Wenn ich morgens aufwache, fällt mir immer gleich etwas Angenehmes ein, was ich vorhabe, und allein der Gedanke daran versetzt mich den ganzen Tag in gute Laune.		
9) Wenn ich ins Museum oder zu einem Konzert gehe, finde ich das am Anfang immer ganz spannend, aber dieses Gefühl ist schnell wieder verflogen.		
10) An besonders hektischen Tagen kann ich von einem Programmpunkt zum nächsten springen ohne dabei müde zu werden.		

Geben Sie sich für jedes „trifft zu“ bei den Aussagen 1, 3, 6, 8 und 10 je einen Punkt (0 Punkte für jedes „trifft nicht zu“). Geben Sie sich jedes „trifft nicht zu“ bei den Aussagen 2, 4, 5, 7 und 9 einen Punkt (Hier sind es 0 Punkte für jedes „trifft zu“)

Gesamtpunkte Grundeinstellung	
--------------------------------------	--

Kommentieren Sie folgende Aussagen mit „trifft zu“ oder „trifft nicht zu“. Antworten Sie möglichst spontan und folgen Sie Ihrem ersten Impuls.

Dritte Dimension: Soziale Intuition	Trifft zu	trifft nicht zu
1) Wenn ich mich mit anderen unterhalte, schnappe ich oft subtile, nonverbale Hinweise für ihre emotionalen Befindlichkeiten wie Unwohlsein oder Ärger auf, noch bevor sie solche Gefühle verbal zum Ausdruck bringen.		
2) Ich merke oft, wie ich auf die Mimik und Körpersprache meines Gegenübers achte.		
3) Ich finde, dass es nicht wirklich darauf ankommt, ob ich mit jemanden am Telefon spreche oder ihm tatsächlich gegenüber sitze. Es bringt mir kaum zusätzliche Informationen, ob ich den anderen sehe oder nicht.		
4) Ich habe oft den Eindruck, mehr über die wirklichen Gefühle anderer Menschen zu wissen, als sie selbst.		
5) Es passiert mir häufig, dass jemand, mit dem ich rede, aus unerfindlichen Gründen plötzlich wütend wird oder in anderer Weise heftig auf meine Worte reagiert.		
6) Im Restaurant sitze ich lieber neben meinem Gesprächspartner, damit ich nicht direkt ins Gesicht sehen muss.		
7) Wenn mein Gesprächspartner sich irgendwie unwohl fühlt oder sich Sorgen macht, muss er das nicht ausdrücklich erwähnen. Ich reagiere darauf intuitiv.		
8) Wenn ich in der Öffentlichkeit unterwegs bin und ein wenig Zeit habe, schaue ich mir gerne die Leute an.		
9) Es ist mir unangenehm, wenn mir jemand, den ich kaum kenne, im Gespräch direkt in die Augen blickt.		
10) Ich brauche einen anderen oft nur anzuschauen, um zu wissen, dass ihn irgendetwas quält.		

Geben Sie sich für jedes „trifft zu“ bei den Aussagen 1, 2, 4, 7, 8 und 10 je einen Punkt (0 Punkte für jedes „trifft nicht zu“). Geben Sie sich jedes „trifft nicht zu“ bei den Aussagen 3, 5, 6 und 9 einen Punkt (Hier sind es 0 Punkte für jedes „trifft zu“)

Gesamtpunkte Soziale Intuition	
---------------------------------------	--

Kommentieren Sie folgende Aussagen mit „trifft zu“ oder „trifft nicht zu“. Antworten Sie möglichst spontan und folgen Sie Ihrem ersten Impuls.

Vierte Dimension: Selbstwahrnehmung	Trifft zu	trifft nicht zu
1) Wenn mich jemand fragt, warum ich so wütend oder traurig bin, antworte (oder denke) ich oft: „Aber das bin ich doch gar nicht“.		
2) Wenn vertraute Personen mich fragen, warum ich jemanden so brüsk oder gemein behandelt habe, bin ich oft nicht der Meinung, dass dies überhaupt zutrifft.		
3) Ich stelle häufig – mehr als ein paarmal im Monat – fest, dass mein Herz rast oder sich mein Pulsschlag erhöht, ohne das ich weiß warum.		
4) Wenn ich jemanden leiden sehe, leide ich emotional und körperlich mit.		
5) Ich bin mir in der Regel meiner Gefühle ziemlich bewusst und kann sie gut beschreiben.		
6) Manchmal habe ich Schmerzen oder Beschwerden, ohne zu wissen woher sie kommen.		
7) Ich bin gern allein, um in aller Ruhe zu entspannen und einfach nur in mich hinein zu spüren.		
8) Ich habe eine gute Verbindung zu meinem Körper und fühle mich spontan in ihm wohl und zu Hause.		
9) Ich orientiere mich stark nach außen und achte kaum darauf, was in meinem Körper vor sich geht.		
10) Beim Sport bin ich sehr feinfühlig dafür, wie sich mein Körper durch Bewegung verändert.		

Geben Sie sich für jedes „trifft zu“ bei den Aussagen 4, 5, 7, 8 und 10 je einen Punkt (0 Punkte für jedes „trifft nicht zu“). Geben Sie sich jedes „trifft nicht zu“ bei den Aussagen 1, 2, 3, 6 und 9 einen Punkt (Hier sind es 0 Punkte für jedes „trifft zu“)

Gesamtpunkte Selbstwahrnehmung	
---------------------------------------	--

Kommentieren Sie folgende Aussagen mit „trifft zu“ oder „trifft nicht zu“. Antworten Sie möglichst spontan und folgen Sie Ihrem ersten Impuls.

Fünfte Dimension: Kontextsensibilität	Trifft zu	trifft nicht zu
1) Mir ist schon einmal von jemand im Kreis meiner engsten Vertrauten gesagt worden, dass ich ungewöhnlich sensibel auf die Gefühle anderer Menschen reagiere.		
2) Man hat mich bereits des Öfteren darauf hingewiesen, dass ich mich in Gesellschaft daneben benommen hätte, was für mich jedes Mal überraschend war.		
3) Ich habe mehrfach im Beruf oder auch privat Ärger bekommen, weil ich meinem Chef gegenüber zu kumpelhaft war oder einem Freund(in) gegenüber zu jovial aufgetreten bin, obwohl dieser gerade Probleme hatte.		
4) Wenn ich mich mit Leuten unterhalte, treten die manchmal einen Schritt zurück um auf Abstand zu gehen.		
5) Es kommt des Öfteren vor, dass mir eine Bemerkung auf der Zunge liegt, ich sie mir dann aber verkneife, weil ich merke, dass sie in der Situation unpassend wäre. (z.B. auf die Frage: „Was meinst du, sehe ich in diesen Jeans dick aus?“)		
6) Sobald ich mich in der Öffentlichkeit unterhalte, etwa bei einem Restaurantbesuch, merke ich wie ich automatisch leiser spreche.		
7) Ich bin schon oft, darauf hingewiesen worden, dass ich in Gesellschaft lieber nicht über Leute reden sollte, die womöglich auch anwesend sind.		
8) Ich merke so gut wie immer, ob ich irgendwo schon einmal gewesen bin, und wenn es sich bloß um eine Straße handelt, auf der ich vor vielen Jahren einmal entlang gekommen bin.		
9) Es fällt mir auf, wenn das Verhalten eines anderen deplatziert ist, etwa wenn er /sie sich am Arbeitsplatz allzu ungezwungen und lässig gibt.		
10) Menschen meines Vertrauens haben mir bestätigt, dass ich mich unter Fremden und in neuen Situationen gut und angemessen zu bewegen weiß.		

Geben Sie sich für jedes „trifft zu“ bei den Aussagen 1, 5, 6, 8, 9 und 10 je einen Punkt (0 Punkte für jedes „trifft nicht zu“). Geben Sie sich jedes „trifft nicht zu“ bei den Aussagen 2, 3, 4 und 7 einen Punkt (Hier sind es 0 Punkte für jedes „trifft zu“)

Gesamtpunkte Kontextsensibilität	
---	--

Kommentieren Sie folgende Aussagen mit „trifft zu“ oder „trifft nicht zu“. Antworten Sie möglichst spontan und folgen Sie Ihrem ersten Impuls.

Sechste Dimension: Aufmerksamkeit	Trifft zu	trifft nicht zu
1) Ich kann mich in einer lauten Umgebung konzentrieren.		
2) Im einem Umfeld in dem hektische Betriebsamkeit herrscht und ich einer Vielzahl von sensorischen Reizen ausgeliefert bin – etwa in einer Menschenansammlung am Bahnhof - brauche ich nur irgendetwas zu entdecken, was mich in den Bann zieht, um die Welt ringsum mich zu vergessen.		
3) Wenn ich beschließe, mich auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren, gelingt es mir meist, mich an diesen Vorsatz zu halten.		
4) Wenn ich zu Hause zu arbeiten versuche, lasse ich mich von den Geräuschen des Fernsehers oder von anderen Leuten leicht ablenken.		
5) Ich brauch nur einen Augenblick lang still dazusitzen, und schon fängt in meinem Kopf die Mühle an zu kreisen. Ich komme im Gedanken vom Hundertsten ins Tausendste, oft ohne zu wissen, wie ich darauf gekommen bin.		
6) Wenn ich von etwas unerwarteten abgelenkt werde, kann ich mich schnell wieder auf das konzentrieren, womit ich gerade beschäftigt war.		
7) In Phasen der relativen Ruhe, etwa wenn ich im Zug oder im Bus unterwegs bin oder in einem Laden an der Kasse anstehe, fallen mir ringsum viele Einzelheiten auf.		
8) Wenn ich alleine an einem wichtigen Projekt arbeite, das meine ganze Konzentration erfordert, such ich mir dazu den ruhigsten Platz, den ich finden kann.		
9) Ich lasse mich leicht von äußeren Reizen und Ereignissen ablenken, und ist dies erst einmal geschehen, fällt es mir schwer, zur eigentlichen Aufgabe zurückzukehren.		
10) Es fällt mir leicht in Situationen, in denen ich von vielen Leuten umringt bin – etwa auf einer Party oder in einem Großraumbüro – ein Gespräch unter vier Augen zu führen. Ich kann in einer solchen Umgebung die anderen ausblenden, selbst wenn ich bei genauerem Hinhören verstehen könnte, worüber sie reden.		

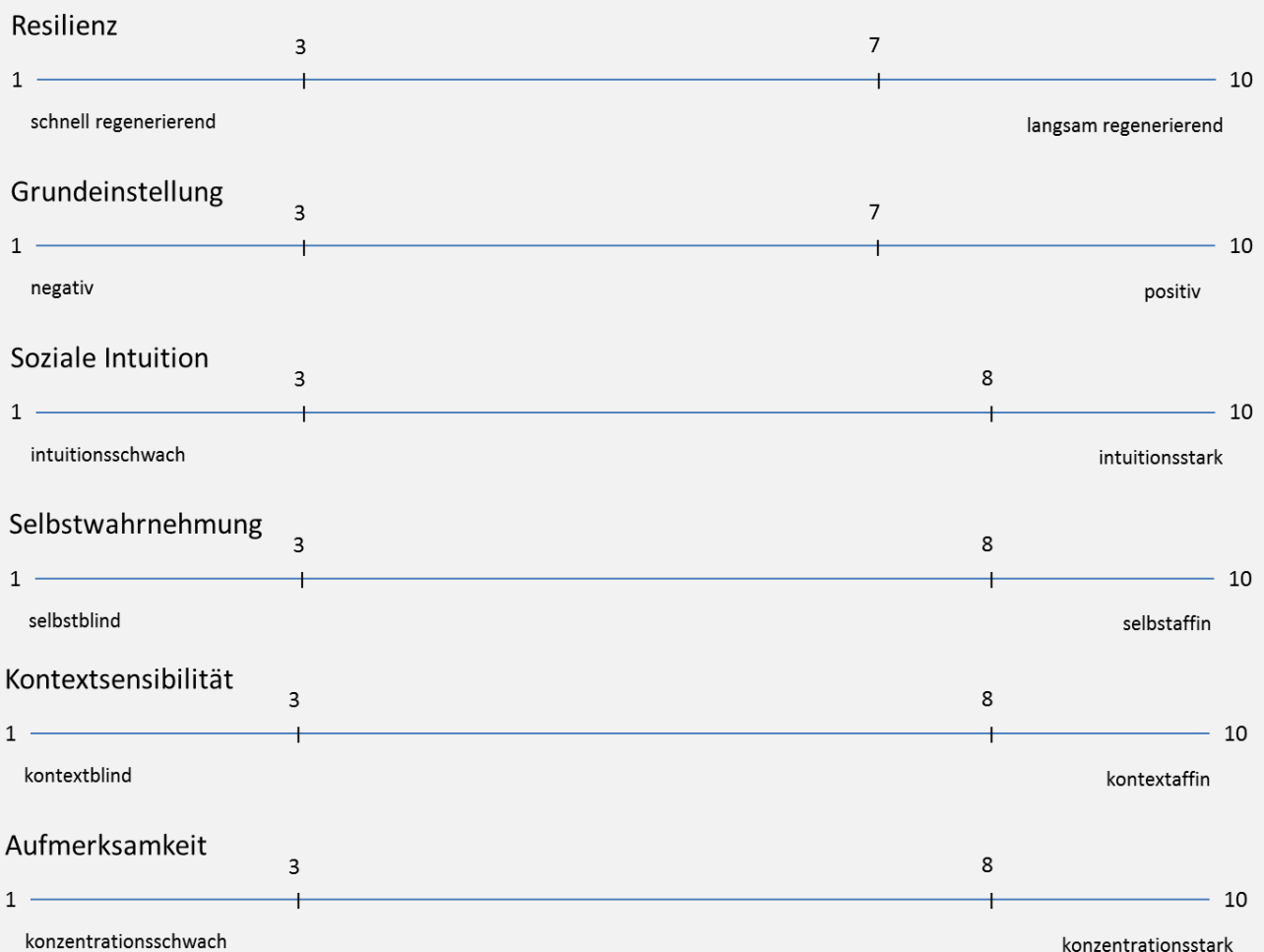
Geben Sie sich für jedes „trifft zu“ bei den Aussagen 1, 2, 3, 6, 7 und 10 je einen Punkt (0 Punkte für jedes „trifft nicht zu“). Geben Sie sich jedes „trifft nicht zu“ bei den Aussagen 4, 5, 8 und 9 einen Punkt (Hier sind es 0 Punkte für jedes „trifft zu“)

Gesamtpunkte Aufmerksamkeit	
------------------------------------	--

Die Stildimension Aufmerksamkeit umfasst sowohl die selektive Aufmerksamkeit – die Fähigkeit sich inmitten eines Meer von Reizen auf eine Angelegenheit zu konzentrieren und die anderen ausblenden. Als auch das sogenannte offene, nichtwertende Gewahrsein – die Fähigkeit empfänglich für alles zu sein was in Gedanken, Sichtfeld, Ohren, Gefühlen erscheint, ohne es jedoch in irgendeiner Weise zu kommentieren. Diese Art von Aufmerksamkeit zu kultivieren, schafft ein Gefühl von Zufriedenheit und emotionaler Ausgeglichenheit.

AUSWERTUNG:

Tragen Sie nun die Punkte auf folgender Skale ein und Sie erhalten ein Bild Ihres ganz persönlichen emotionalen Stils. Den eigenen Stil zu kennen, ist der erste Schritt, um zu verstehen, wie er sich im gesundheitlichen und zwischenmenschlichen Bereich für Sie auswirkt.



In seinen Studien, besonders über Langzeitmeditierende konnte R. Davidson zeigen, dass wir in der Lage sind unser Gehirn dahingehend zu trainieren, dass wir unsere jeweilige Position innerhalb der sechs Dimensionen verschieben können. Wir können lernen angemessener auf aktuelle Situationen zu reagieren. Es lässt sich verändern, wie breit oder fokussiert unsere Aufmerksamkeit ist, wie langsam oder schnell wir uns von Widrigkeiten erholen und wir können unsere Grundeinstellung justieren. Wir können unser Gehirn darauf trainieren, wie ausgeprägt, soziale Intuition, Selbstwahrnehmung und Kontextsensibilität sein soll. Die Erkenntnisse der neuronalen Organisation lieferten wichtige Hinweise darauf, warum sich unsere Wahrnehmungen und Gedanken unter dem Einfluss der Gefühle verändern und umgekehrt, wie wir unsere Kognition einsetzen können, um unsere Emotionen zu steuern.

8 Wie Gefühle unsere Gesundheit beeinflussen

Gefühle und Gedanken werden zwar im Gehirn erzeugt doch haben sie Auswirkungen auch unmittelbar auf unseren Körper. Gefühle gehen einher mit biochemischen Veränderungen und Ausschüttung von Hormonen, die uns ja letztlich auch zu körperlichen Handlungen antreiben sollen (siehe Alarm- & Antriebssystem).

8.1 Wirkung von negativen Emotionen & Stress:

Zahlreiche Studien sowie die neuen Richtungen in der Medizin, wie psychosomatische Medizin und Psychoneuroimmunologie zeigen auf, wie Stress und negative Emotionen sich auf Immunsystem, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Depression, weitere chronische Erkrankungen und sogar auf die Entstehung von Krebs auswirken. Emotionale Belastungen und soziale Isolation erhöhen den Kortisolspiegel im Blut, was auf Dauer den Blutdruck in die Höhe treibt und das Abwehrsystem schwächt. Von den zahlreichen Studien seien hier nur ein paar erwähnt.

William Busse (Wissenschaftler, Mediziner und Asthmaspezialist) konnte in seinen Studien zeigen, dass z.B. Asthmasymptome bei Stress verstärken können, was nahe legt, dass das Gehirn mit den Atemwegen und der Lunge „kommuniziert“. (Quelle. Warum wir fühlen was wir fühlen, Joachim Bauer, Arkana Verlag)

Mit Sicherheit bewirken chronischer und exzessiver Stress eine Minderleistung des Immunsystems, was sich im verzögerten Wundheilungsprozess, gesteigerter Infektionsanfälligkeit, wie auch in der Aktivierung latenter schlummernder Viren ausdrücken kann. Letzteres kann latent vorhandene Tumorstämme reaktivieren (z.B. dem Epstein Barr Virus), womit eine plausible Brücke zwischen Stress und Krebsentstehung geschlagen wird. (Godbout u. Glaser 2006). Chronischer und extremer Stress bewirkt aber nicht nur eine Schwächung des Immunsystems, sondern beschädigen ebenfalls Enzyme, die normalerweise Karzinogene zerstören, identifizieren oder beschädigte DNA reparieren können, bzw. mutierten und unreparierbaren DNA helfen, durch das Immunsystem der Zerstörung zuzuführen (Kiecolt-Glaser u. Glaser 1999). Diese Prozesse sind entscheidend, da eine fehlende DNA Reparatur mit einer gesteigerten Krebsinzidenzrate korreliert ist. (Quelle: Volker Tschuschke, Psychoonkologie)

8.2 Wirkung von positiven Emotionen:

Die Erforschung von positiven Emotionen, wie Glück, Freude, Zufriedenheit, Begeisterung und Engagement, und ihre Auswirkungen auf Gesundheit liegen noch in den Kinderschuhen, was nicht zuletzt auch daran liegt, dass man sich in der Forschung darauf fokussierte, was uns krank macht. Faktoren die gesund machen, standen lange nicht im Fokus der Wissenschaft.

Aaron Antonovsky, der Gründer der Salutogenese, war einer der ersten, der sich damit beschäftigte, wie Gesundheit entsteht, statt nach Ursachen von Krankheiten zu suchen. Wissenschaftliche Forschungen, die am Institut of Heart Math (www.heartmath.com) in Boulder Creek, Kalifornien durchgeführt wurden, zeigen ebenfalls, dass Gesundheit im hohen Maße von unseren mentalen und emotionalen Einstellungen abhängig ist.

Aber auch die Forschungen von Richard Davidson über die Wirkung von Mitgefühl und Meditation auf Gesundheit sollen nicht unerwähnt bleiben. Seine Forschungen werden intensiv von seiner Heiligkeit dem Dalai Lama unterstützt und die Ergebnisse auf der jährlich in Dharamsala stattfindenden Mind & Life Conference diskutiert.

An folgenden Beispielen sei dargestellt, wie positive Gefühle unser Verhalten, Physiologie und Immunsystem beeinflussen können:

- **Verhalten:** Emotionen beeinflussen das Verhalten. Subjektives Wohlbefinden und gute Gefühle, wie Freude und Zufriedenheit stehen im Zusammenhang mit gesünderer Ernährung, Bewegung und Lebensstil.
- **Physiologie:** Herz Kreislauf System, sowie das neuroendokrine System / Hormonsystem werden gedämpft und das sympathische System wird heruntergefahren. Pulsschlag und Blutdruck sinken, Herzfunktion wird gestärkt. Körperhaltung, Mimik und Muskelspannung ändern sich.
- **Immunsystem:** positive Emotionen sorgen für eine Erhöhung des Spiegels an Wachstumshormonen (DHEA), Prolaktin und Oxytocin (Kuschelhormon). Die beiden ersten sind in der Lage sich an die „Polizei des Immunsystems“ - die weißen Blutkörperchen - anzudocken und deren „Wachsamkeit“ zu erhöhen – was eine bessere Infekt Abwehr bewirkt. Oxytocin reduziert Blutdruck und die Ausschüttung von Stresshormonen und erhöht daher die Stressresistenz.

9 Betrachtungen aus traditionell - östlicher Sicht

Die alten traditionellen Heilsysteme aus Tibet und China lehren seit langem über die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche und die besondere Bedeutung von Geist und Emotionen für Körper und Wohlbefinden. Sie stellen eine wertvolle Bereicherung für unser westliches Denken dar und sollen daher hier nicht unerwähnt bleiben.

9.1 Gefühle in der Traditionell Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein umfangreiches Medizinsystem, das seine Wurzeln in der Zhou Periode hat (ca. 1027–221 v. Chr.). Es ist ein funktionelles und ganzheitliches Medizinsystem, in dem Körper, Geist und Seele eine unzertrennliche Einheit bilden. Physische, geistige, energetische und emotionale Ebenen interagieren gleichzeitig und beeinflussen einander. (vgl. Ody, Praktische Chinesische Medizin, S.34)

Die Emotionen sind wesentlicher Bestandteil der 5 Elemente Lehre und gelten als wichtigste innere Krankheitsursache. Jedem der 5 Elemente sind Emotionen und Organe, sowie viele weitere Entsprechungen zugeteilt. Überschuss oder Unterdrückung von Gefühlen schädigen bzw. blockieren die Energie des mit der Emotion verbundenen Meridians und Organs. Auf diese Weise erklärt die Chinesische Medizin, wie sich Emotionen, (neben Ernährung und Verhalten) auf Gesundheit und Körper auswirken, und die damit verbundenen Organe stärken oder schwächen. Abb.1 zeigt die 5 Elemente und einen Auszug ihrer Entsprechungen.

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Organe	Leber und Gallenblase	Herz und Dünndarm	Milz und Magen	Lunge und Dickdarm	Niere und Blase
Gewebe	Muskeln, Bänder und Sehnen	Blutgefäße	Bindegewebe	Haut	Knoche
Sinnesorgan	Auge	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Emotionen	Wut, Ärger und Zorn	Freude, Begierde Enthusiasmus	Grübeln, Sorgen	Trauer/ Kummer	Angst

Abb.1

9.2 Gefühle in der Traditionell Tibetische Medizin

Besonders interessant finde ich den Ansatz der tibetischen Medizin und des Buddhismus. In der Philosophie über Krankheitsursachen kann man aus meiner Sicht Ähnlichkeiten mit dem westlichen Modell der Regulationssysteme von Kapitel 2 entdecken.

Die Traditionelle Tibetische Medizin wird seit über tausend Jahren überliefert und praktiziert. Ihre Wurzeln reichen weit zurück in die Geschichte der Menschheit und sie wird als eines der ältesten erhaltenen medizinischen Systeme der Erde angesehen, welches als „Sowa Rigpa“ („Das Wissen vom Heilen“) bezeichnet wird. Auf geistig psychologischer Ebene stellen in der tibetischen und buddhistischen Lehre die drei sogenannten „Geistesgifte“ Begierde, Hass und Bequemlichkeit die Ursache alles Leidens dar, aus denen sich die drei grundlegenden Energie-Prinzipien der traditionell tibetischen Medizin entwickeln. Diese drei dynamischen Energie-Prinzipien werden Rlung, Tripa und Beken genannt und bilden die Basis für alle physiologischen Prozesse im Körper. Rlung steht für das anregende, bewegende, Tripa für das transformierende, wärmende Prinzip und Beken widerspiegelt den stabilisierenden und kühlenden Aspekt im Organismus.

Abb 2 soll diese Zusammenhänge kurz veranschaulichen.

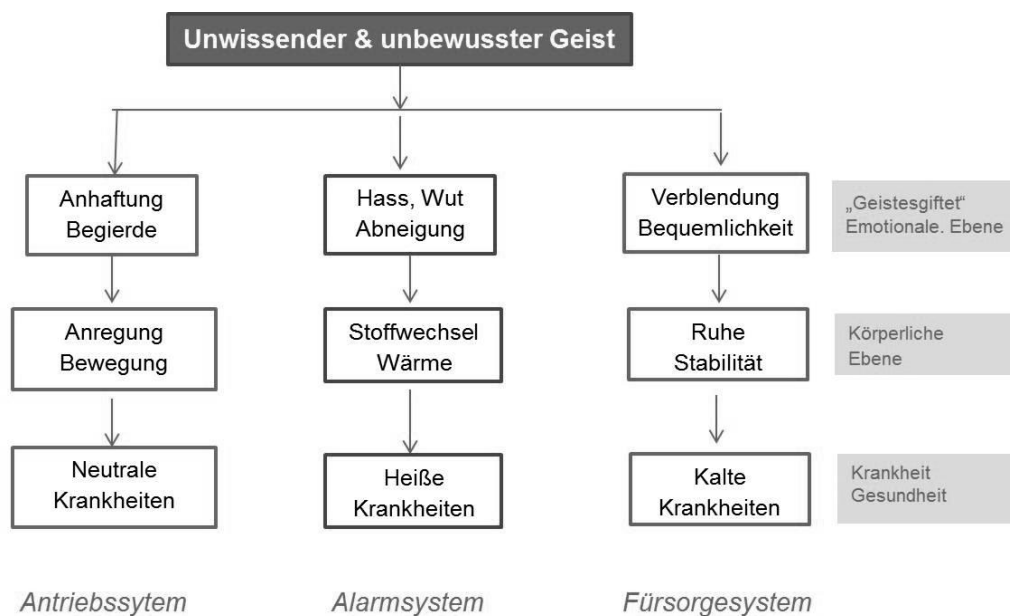


Abb:2

Wie in der Traditionell Chinesischen Medizin gilt auch hier vereinfacht: Neben Ernährung und Verhalten wirken sich Emotionen direkt auf die 3 Energie-Prinzipien aus, deren Ungleichgewicht zu viel Kälte oder Hitze im Körper entstehen lässt, was sich auf die Dauer als Krankheiten manifestiert.

Ein gesunder Geist und ein richtiger Umgang mit den Emotionen, ist daher neben Ernährung und Verhalten, die Voraussetzung für einen gesunden Körper, ein gesunder Körper unterstützt wiederum.

In diesem Zusammenhang sei nebenbei erwähnt, dass sich diese Sichtweisen nicht ausschließlich auf östliche Heilsysteme beziehen, auch in den Vorgängen unseres Medizinsystems, der Klosterheilkunde finden wir solche Zusammenhänge. In der Temperamentelehre von Hippokrates kennt man z.B. das Krankheitsbild der „hitzigen Galle“ des Cholerikers. Und in der deutschen Sprache gibt es die Aussagen, dass „mir eine Laus über die Leber läuft“ oder jemand „Gift und Galle spuckt“ und beiden Fällen meinen wir damit ärgerlich oder wütend zu sein.

Matthieu Ricard (buddhistischer Mönch, studierter Molekularbiologe) schreibt in seinem Buch „Glück“ dass eine Emotion immer im Kontext von Denken und Handeln entsteht und so gut wie nie getrennt von anderen Aspekten des Erlebens ist. Wie bereits schon früher erwähnt, schreibt auch er, dass die buddhistische Sprache kein eigenes Wort für Gefühl hat, da jede geistige Aktivität, einschließlich des rationalen Denkens, immer mit einem wie auch immer gearteten Empfinden assoziiert wird. Im Buddhismus bemüht man sich daher eher um die Klärung der Frage, welche Geistesaktivitäten das Wohlbefinden und den inneren und äußeren Frieden fördern und welche auf lange Sicht Schaden anrichten. Ricard zitiert in eben diesem Buch auch die Auffassung der Kognitionswissenschaftler Paul Ekman und Richard Davidson unter anderem wie folgt:

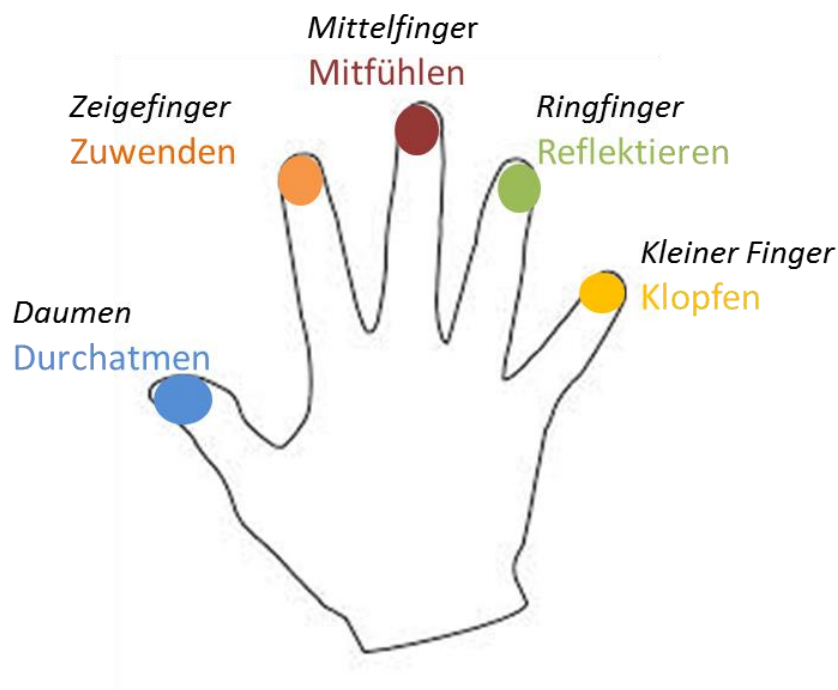
Das Ziel besteht nicht darin, sich von einer bestimmten Emotion zu lösen, bzw. sie zu überwinden sondern in der Steuerung des Erlebens und Handelns, sobald man eine Emotion bemerkt. (Quelle: Glück, Matthieu Ricard, MensSana Verlag)

Aus buddhistischer Sicht können wir nicht verhindern, dass Gedanken und Gefühle entstehen, aber wir haben die Macht, sie zu steuern, anstatt an ihnen festzuhalten, sie unkontrolliert auszuleben oder sie zu unterdrücken.

Dies erfordert Übung, deswegen widmen wir uns jetzt dem praktischen Teil in dem ich Ihnen unterschiedliche Methoden zur Regulation von Gefühlen vorstelle.

10 Die „Give me Five“ Formel – Praktische Übungen zur Selbsthilfe

Nachdem Sie nun einen Einblick in die Entstehung und Wirkung von Gefühlen gewinnen konnten und Ihren persönlichen emotionalen Stil eruiert haben, geht es jetzt darum den positiven Umgang mit Gefühlen im Alltag zu üben. Die wirkungsvolle Formel ist dabei an einer Hand abzulesen und sie hat einen Vorteil – ihre Hand haben Sie immer dabei!



Die „Give me Five“ Formel wurde von mir entwickelt und liefert eine Sammlung von Methoden, die uns helfen mit negativen Emotionen besser umzugehen. Sie orientieren sich an den Prinzipien der Achtsamkeitspraxis, der TCM, Kinesiologie, energetischen Psychologie und gewaltfreien Kommunikation.

Sie können einzeln je nach Situation angewandt werden. In Situationen die starke emotionale Reaktionen in Ihnen hervorrufen, empfiehlt es sich alle 5 Schritte durch zu machen. Aber auch schon der Gedanke „Durchatmen, zuwenden, mitfühlen, reflektieren und klopfen“ kann in einer Stresssituation sehr hilfreich sein.

10.1 Durchatmen „Innehalten und zur Ruhe kommen“

Warum ist der Atem so wichtig? Thich Nhat Hanh (vietnamesischer, buddhistischer Weisheitslehrer) weist im Zusammenhang mit der Kultivierung der Achtsamkeit auf die entscheidende Rolle des Atems hin. Der Atem ist unteilbar mit allen physischen und psychischen Prozessen des Menschen verbunden. Der erste und wichtigste Schritt ist das Innehalten, wenn irgendetwas eine starke Reaktion in Ihnen auslöst. Um nicht in die Falle der eingeübten und gewohnten Muster zu tappen stellt der Atem sozusagen eine „heilige Pause“ dar. Die Atemübungen beruhigen Ihr sympathische System, fördern Ruhe und Entspannung im Körper und Geist und trainieren den emotionalen Stil der Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung.

Übung 1: Im Atem ankommen und loslassen

Setzen Sie Sich bequem hin, schließen Sie, wenn Sie möchten die Augen und richten Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Nehmen Sie beim Ausatmen bewusst die Entspannung wahr, nehmen Sie wahr wie mit jedem Ausatmen der Körper und die Muskeln mehr und mehr entspannen.

Stellen Sie sich mit jedem Ausatmen vor, wie Sie alle negative Anspannung, Stress und negativen Empfindungen loslassen. So wie die verbrauchte Atemluft Ihren Körper verlässt, verlassen auch Wut, Ärger, Sorgen und Stress mit der Atemluft mehr und mehr Ihren Körper.

Übung 2: Zwei Minuten Atem Meditation

Setzen Sie Sich bequem hin, schließen Sie, wenn Sie möchten die Augen und richten Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Schenken Sie Ihrem Atem die volle Aufmerksamkeit. Spüren Sie wie der Luftstrom durch Ihre Nase einströmt, nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper, Brustkorb und Bauchdecke in Ihrem Atemrhythmus heben und senken. Spüren Sie, wie der Atem wieder durch die Nase Ihren Körper verlässt. Fühlen Sie, wie der Atem beim Einatmen etwas kühler ist, als beim Ausatmen. Richten Sie nun 2 Minuten lang Ihre Aufmerksamkeit nur auf den Atem:

Einatmen – Atembewegung spüren

Ausatmen – Atembewegung spüren

Immer wenn Gedanken, Gefühle oder körperliche Empfindungen Sie ablenken, nehmen Sie das wahr und kehren dann wieder sanft zu Ihrem Atem zurück.

Variation: Wenn es Ihnen leichter fällt, durch zählen, die Aufmerksamkeit beim Atem zu halten, dann zählen sie mit. einatmen/ausatmen 1, einatmen/ ausatmen 2, usw.,

Wenn Gedanken, Gefühle oder körperliche Empfindungen Sie ablenken, kehren Sie zu Ihrem Atem zurück und beginnen mit dem Zählen von vorne (so können Sie bei regelmäßiger Übung auch gut Ihre Fortschritte beobachten)

10.2 Zuwenden – „Beobachten und Erkennen“

Wem oder was sollen wir uns zuwenden? Liebevoll und freundlich richten wir bei diesen Übungen unsere Aufmerksamkeit auf die einzelnen Schichten der Erfahrung:

- Körperempfinden
- Gefühle
- Gedanken

Dadurch durchbrechen wir die automatisierten Assoziationsketten, schalten sozusagen eine Gang zurück und stoppen den Autopiloten. Das wertfreie Zuwenden und Beobachten wird in der Achtsamkeitspraxis gelehrt und geübt, die wichtigsten Regeln dabei sind:



- Nicht werten
- Nicht identifizieren
- Nicht füttern

a) Dem Körper zuwenden -

beobachten und nicht werten

Während Sie mit Gedanken und Geist in die Vergangenheit und Zukunft reisen können, ist Ihr Körper immer in der Gegenwart! Da Gefühle so eine starke körperliche Komponente haben, ist die Regulation von Gefühlen am besten zu lernen, wenn wir auf physiologischer Ebene ansetzen und Körper und Körperempfindungen wertfrei beobachten, also die physiologischen Empfindungen (Kribbeln, Wärme, Spannung, Kälte, Ziehen,...) wahrnehmen und sie nicht als „gut, schlecht, störend, richtig, falsch...“ bewerten. Wir trainieren so die Selbstwahrnehmung, was auch das Erkennen von eigenen Grenzen erleichtert. Viele Menschen haben das Gespür für ihren Körper verloren und nehmen ihn erst wahr, wenn etwas schmerzt. In der buddhistischen Psychologie ist die Arbeit mit dem Körper elementar. Der Körper reagiert nicht nur auf das was wir fühlen und denken, sondern sendet seinerseits auch Rückmeldungen über Empfindungen an unser Gehirn.

b) Den Gefühlen zuwenden

benennen und nicht identifizieren

Was genau macht unangenehme Erlebnisse unangenehm? Der heikle Punkt ist das „Anhaften & Identifizieren“. Normalerweise haben wir den Eindruck, dass ein intensives Gefühl sich sehr lange in uns hält. Das liegt aber daran, dass wir sie mit unserem Geist „am Leben“ erhalten. Auf rein biologischer Ebene entstehen Gefühle durch elektrochemische Reaktionen in Gehirn und Körper. Diese chemischen Reaktionen und elektrischen Spannungen können von unseren Nervenzellen nur relativ kurze Zeit aufrechterhalten werden. Ohne neuen Input bauen sie schnell wieder ab. Sie halten sich nur etwa 20 – 30 Sekunden, solange wir sie nicht mit Gedanken füttern! Aber wie gelingt es Gefühle nicht zu füttern? Dazu beschreibt Chade-Meng Tan in seinem Buch „Search inside Yourself“ zwei einfache Hilfsmittel:

NICHT IDENTIFIZIEREN: „*Ich fühle Wut, statt ich bin wütend*“ - Es ist hat großen Einfluss auf die Regulation von Gefühlen, ob wir sie als existenziell oder physiologisch sehen. Wenn ich meine Gefühle bin, mich also mit ihnen identifiziere, habe ich wenig Einfluss darauf. Sie als physiologische Erfahrung zu sehen, gibt die Macht sie zu verändern. Wir schaffen so eine Distanz zu den Emotionen.

BENENNEN: Auch das Benennen von Gefühlen kann hilfreich sein. Eine Untersuchung (Mathiew Lieberman, University of California) konnte zeigen, dass wenn man benennt, was man gerade fühlt, bei der Bewältigung hilft. Es sorgt sozusagen als „Bremspedal“ für das Gehirn und verhindert das „Aufschaukeln“ der Gefühle! (vgl. Search inside yourself, Arkana Verlag S.)

c) Den Gedanken zuwenden

erkennen und nicht füttern

Buddha beschrieb den menschlichen Verstand als gefüllt mit einer Horde betrunkenen Affen. Sie kreischen, quasseln, springen ohne Unterlass. Wir alle haben einen Affengeist, einen „monkey mind“, in der zahlreiche Affen um unsere Aufmerksamkeit buhlen.

Durch das Beobachten der Gedanken können wir erkennen, in welche „Schubladen“ bereits gemachter Erfahrungen, der Geist unsere Wahrnehmungen ablegt und so das Erleben subjektiv verfälscht. Wir erkennen die Gedankenmuster und Glaubenssätze (über uns selbst und die anderen), die unsere Emotionen anheizen und füttern. („na klar, schon wieder, wieso gelingt mir das nicht, ich versage schon wieder, das werde ich nicht nie lernen, ich werde nie bekommen was ich will, was ist wenn.., er/sie wird mich nie verstehen, ich muss das und das tun, oder so uns so sein...“ usw.,).

Anstatt sich in geistigen Aktivitäten und Gedanken zu verlieren, werden wir wach und aufmerksam für den gegenwärtigen Moment, die eigenen Bedürfnisse und entwickeln mehr Achtsamkeit für die Gefühle und Bedürfnisse der Mitmenschen.

Die nachfolgenden Übungen trainieren den emotionalen Stil der Aufmerksamkeit (sowohl die selektive Aufmerksamkeit als auch das offene Gewahrsein) die Selbstwahrnehmung, soziale Intuition, Grundeinstellung, Kontextsensibilität und Resilienz.

Übung 1: Body Scan – dem Körper zuwenden

Setzen Dich bequem hin, schließe die Augen und gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zum Atem. Atme bewusst ein und aus und spüre dabei wie der Atem durch den Körper fließt. Mit jedem Ausatmen kannst Du mehr entspannen. Richte dann Deine Aufmerksamkeit der Reihe nach, bei den Füßen beginnend, zu den jeweiligen Körperteilen. Füße, Beine, Hüften, Rumpf, Rücken, Schultern, Arme, Hände, Gesicht und Gehirn. Nimm genau wahr, wie sich diese Bereiche jeweils anfühlen. Spürst Du Verspannungen oder Schmerzen, Wärme, Kälte, Gewicht, usw...

Erlaube Dir zu fühlen, was Du im Moment gerade fühlst. Wenn Du an einer Körperstelle Schmerzen oder Verspannungen fühlst, kannst Du versuchen sie mit der gleichen, offenen Aufmerksamkeit wahrzunehmen wie andere Empfindungen. Sich dieser Empfindung für einen Moment zuwenden und wenn es möglich ist mit der Achtsamkeit dann sanft weitergehen. Es gibt keine richtigen oder falschen Empfindungen. Es geht darum, einfach wahrzunehmen, was in jedem Augenblick für Empfindungen, Gefühle und Gedanken gerade aufsteigen und bewusst werden ohne eine Empfindung auszuschließen oder eine hinzuzufügen.

Und es kann auch sein das Du manchmal gar nichts empfindest, und dann nimmst du das nicht zu empfinden wahr. Wenn du eine Emotion wahrnimmst, spüre wo und wie sich dieses Gefühl in deinem Körper und Muskeln anspricht (kribbeln, drücken, usw,...) beobachte die physiologischen Reaktionen deines Körpers achtsam, freundlich und sanft.

Übung 2: Drei Minuten Tagebuch - den Gefühlen und Gedanken zuwenden

Die Übung hilft sich besser kennen zu lernen, indem Sie schriftlich mit sich selbst kommunizieren, Gefühle und Gedanken erkennen und wertfrei niederschreiben. Sie haben nun 3 Minuten Zeit, beginnen Sie den ersten Satz mit: „im Augenblick empfinde ich....“

Schreiben Sie einfach drauf los, was gerade einfällt. Es gibt nur eine Regel, Sie dürfen erst zum Schreiben aufhören, wenn die Zeit um ist. Wenn Ihnen die Ideen ausgehen, schreiben Sie einfach „Ich weiß nicht was ich noch schreiben soll, es gibt nichts mehr, ich weiß immer noch nichts,“ bis Ihnen wieder was einfällt.

Übung 3: Benennen

1. Finde eine angenehme Körperhaltung. Schließe die Augen. Erlaube deinen Körper, von der Unterlage getragen zu werden. Nimm den Kontakt mit der Unterlage wahr.

2. Erlauben dir alles, was im Feld deines Gewahrseins auftaucht, kommen und auch wieder zu gehen zu lassen, innere Bildern, Erinnerungen, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Geräuschen, was auch immer...

3. Wende dich allem, was im Feld Deiner Erfahrung in den Vordergrund rückt. Mach es dir bewusst und gib der Erfahrung einen Namen, ein Etikett wie z.B. denken, erinnern, hören, fühlen, ohne auf den Inhalt einzugehen. (Quelle: www.achtsamleben.at)

10.3 Mitfühlen „positive geistige Gewohnheiten kultivieren“

Mitgefühl ist eine der zentralen Qualitäten, die in vielen Religionen als erstrebenswert angesehen wird. Studien an buddhistischen Mönchen, deren Tradition Mitgefühl als besonders wesentliche Fähigkeit bezeichnet, haben gezeigt, dass das Trainieren von Mitgefühl zum einen möglich ist und zum anderen dadurch signifikante Veränderungen im Gehirn erzielt werden. Es fördert die soziale Intuition, Resilienz, positive Grundeinstellung, Gleichmut, Gelassenheit und anstatt angesichts von Leid in Depression zu versinken, verstärkt es die Neigung, anderen zu helfen. Außerdem hilft es bei der Konfliktbewältigung und fördert die Gesundheit. Was genau bedeutet Mitgefühl und was unterscheidet es von der Empathie? Chade Meng Tan findet hierzu eine, aus meiner Sicht, sehr schlüssige Differenzierung.

Empathie ist die Fähigkeit andere zu verstehen und mit ihnen *mitzufühlen* (was nicht gleichbedeutend mit Zustimmung ist). Es hat also einen affektiven und kognitiven Aspekt.

Mitgefühl hat einen weiteren Aspekt – den motivationsbezogenen Aspekt, dh. wir verspüren den Wunsch zu helfen und setzen entsprechende Handlungen. Mitfühlen bedeutet daher:

- Ich verstehe dich
- Ich fühle mit dir
- und ich möchte dir helfen

Da wir Menschen viele „unheilsame“ Gewohnheiten kultiviert haben, halte ich die Kultivierung dieser positiven Qualitäten in der heutigen Zeit für besonders wichtig. Nachfolgend stelle ich Ihnen daher gleich drei Möglichkeiten vor, wie Sie positive geistige Gewohnheiten und Gefühle, wie Mitgefühl, Verständnis für Andere und Wertschätzung aktivieren können. Probieren Sie aus, welche für Sie am passendsten ist.

Übung 1: „Genau wie ich“

Bei dieser Übung erinnern wir uns daran, wie ähnlich andere Menschen uns sind und erzeugen so die geistige Gewohnheit der Gleichheit. Das hilft uns andere besser zu verstehen, mitzufühlen und negative Emotionen anderen gegenüber loszulassen. Denken Sie an eine Person, mit der Sie Probleme haben bzw. gegen die Sie negative Gefühle hegen. Lesen Sie die Sätze langsam, lassen Sie jeden einzelnen Satz eine Weile wirken und beobachten Sie, ob sich Ihre Einstellung diesem Menschen gegenüber ändert.

Dieser Mensch besteht aus Körper und Geist - genau wie ich

Dieser Mensch hat Gefühle, Empfindungen und Gedanken - genau wie ich

Dieser Mensch war irgendwann in seinem Leben traurig, enttäuscht, wütend, verletzt oder verwirrt - genau wie ich

Dieser Mensch erlebt körperlichen und emotionalen Schmerz und Leid - genau wie ich

Dieser Mensch möchte frei sein von Leiden und Schmerz - genau wie ich

Dieser Mensch möchte gesund sein, geliebt werden und erfüllende Beziehungen haben - genau wie ich

Dieser Mensch möchte glücklich sein - genau wie ich

In unseren Wünschen und Bedürfnissen sind wir Menschen uns annähernd gleich, allein in den Strategien, wie wir unsere Bedürfnisse zu erfüllen suchen, unterscheiden wir uns je nach Erfahrungshintergrund.

Übung 2: Mitgefühl kultivieren

Bei dieser Übung wünschen wir anderen viele gute Dinge und erzeugen so die geistige Gewohnheit des Mitgefühls und der liebenden Güte. Wie die Forschungen von R. Davidson zeigten, bewirkt diese Übung, wenn wir sie regelmäßig praktizieren, tatsächlich Veränderungen im Gehirn und verbessert die soziale Kompetenz sowie alle emotionalen Stile.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Atmen und lassen Ihren Geist zur Ruhe kommen. Denken Sie an einem Menschen, der Ihnen nahe steht und lassen Sie in Ihrem Geist Liebe, Güte und den tiefen Wunsch, dass es diesem Menschen gut gehen möge, entstehen. Sagen Sie im Geiste dann folgende Sätze:

Möge er/sie gesund sein, möge er/ sie frei sein von Leid, möge er/ sie glücklich sein

Intensivieren sie das Gefühl und bleiben eine Weile in diesem Gefühl. Dann richten Sie diesen Wunsch der Güte an sich selbst und wiederholen Sie die 3 Sätze, nun für sich:

Möge ich gesund sein, möge ich frei sein von Leid, möge ich glücklich sein.

Nach einer gewissen Übungszeit dehnen Sie dieses Gefühl aus auf neutrale Personen, danach auf Menschen mit denen Sie Schwierigkeiten haben und zum Schluss dehnen Sie das Gefühl gefolgt von den 3 Sätzen auf alle fühlenden Wesen aus, ohne an irgendeine spezielle Person zu denken.

Versuchen Sie sich in diesen Zustand der liebenden Güte und des Mitgefühls hineinzusetzen und es so lange als möglich aufrecht zu erhalten.

Beobachten und notieren Sie anschließend, ob sie Veränderungen in Ihrem Körper oder Ihrer Stimmung wahrnehmen können:

Übung 3: Herzkohärenz kultivieren

Wissenschaftliche Forschungen, die am Institut of Heart Math (www.heartmath.com) durchgeführt wurden, zeigen, dass es fast augenblicklich zu kohärenten Mustern der Herzfrequenz, der Hirnströme und der Atmung und somit zu einem ausgeglichenen Nervensystem führt, wenn man sich per Vorstellungskraft auf das Herz und auf positive Gefühle konzentriert. Dabei spielt das Herz und die Variabilität der Herzfrequenz eine Schlüsselrolle, da das Herz ein eigenes intrinsisches Nervensystem bildet und über ein hochentwickeltes Kommunikationssystem mit dem Gehirn verfügt. Der Schlüssel zur Kohärenz ist das Erleben echter positiver Gefühle im Herzen.

Herzkohärenz reduziert Stress und hilft die innere Balance und Ruhe in unserer Gedanken- und Emotionswelt wiederherzustellen. Gefühle von Freude, Fürsorge und Dankbarkeit aktivieren in unserem System nutzbringende Hormone (z.B. DHEA) und kurbeln das Immunsystem an.

1. *Ein paar Mal tief einatmen, das Ausatmen bewusst bis zum Ende geschehen lassen (dies führt zur Ruhe durch die Anregung des parasympathischen Systems), eine Sekunde Pause nach dem Ausatmen. Danach die Atmung ruhig fließen lassen. Kommen Sie in Ihrem Atemrhythmus zur Ruhe.*
2. *Danach richten Sie die Aufmerksamkeit gezielt auf die Herzgegend. Stellen Sie sich vor, dass Sie durch das Herz atmen – das Einatmen liefert Energie, das Ausatmen reinigt Ihr Herz von allen negativen Emotionen. Verfolgen Sie ca. ein bis zwei Minuten bewusst diese fließenden Bewegungen von Ein – und Ausatmen.*
3. *Lassen Sie nun in Ihrem Brustbereich Empfindungen von Wärme, Ausdehnung, Freude, Liebe und Dankbarkeit entstehen und versuchen Sie, diese Empfindungen so lange als möglich aufrecht zu halten.*

Beobachten und notieren Sie anschließend, ob sie Veränderungen in Ihrem Körper, in Ihrer Atmung, oder Stimmung wahrnehmen können:

10.4 Reflektieren „Bedürfnisse erkenne und ernst nehmen“

Wie bereits in den ersten Kapiteln erwähnt, haben Situationen, die sehr emotional bewegen, meist ihre Wurzeln in der Vergangenheit. Bedürfnisse nach Sicherheit, Nähe oder Wachstum wurden nicht erfüllt und erzeugten einen Schutzmechanismus. Sie erinnern sich, Gefühle geben uns einen Hinweis auf erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse. Die Methoden aus der gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg helfen, sich der unerfüllten Bedürfnisse in einer emotional belastenden Situation bewusst zu werden und aus den Erkenntnissen neue Handlungsmöglichkeiten zu gestalten.

Übung: Bedürfnisse erkennen

In Anlehnung an das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg (erweitert um die Schritte 2, 4 und 7)

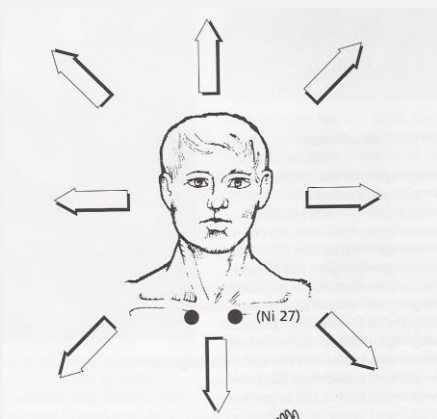
1. *Objektive Beschreibung einer schwierigen Situation*
2. *Wie reagiere ich? (welches Schutzprogramm ist „online“)*
3. *Wie fühle ich mich? (das Gefühl benennen)*
4. *Wie macht sich dieses Gefühl im Körper bemerkbar? (die physiologische Komponente fühlen)*
5. *Welches Bedürfnis steckt dahinter, was brauche ich in dieser Situation? (siehe Liste der Bedürfnisse in Kapitel 6)*
6. *Was ist meine Bitte an mich oder an andere?*
7. *Was könnte ich selbst tun, um mein Bedürfnis zu erfüllen? (falls die Bitte von anderen nicht erfüllt werden kann)*

10.5 Klopfen „Energieblockaden lösen“

Erfahrungen aus Traditionell Chinesischen Medizin, Kinesiologie und energetischer Psychologie zeigen, dass starke Emotionen auch mit blockiertem Energiefluss in den Meridianen einhergehen. Durch das Klopfen an bestimmten Meridianpunkten kommt die Energie wieder ins Fließen und der mit der Emotion verbundene Stress reduziert sich. Damit verliert die Emotion an Intensität.

Übung 1: Stress entkoppeln - Niere 27 klopfen und Blickrichtung ändern

Die Endpunkte des Nierenmeridians (NI 27), der mit den Emotionen Angst und Stress in Verbindung gebracht wird, werden gleichzeitig mit Zeige- und Ringfinger geklopft. Dabei bewegt man die Augen in alle Richtungen und denkt an die entsprechende Emotion oder Konfliktsituation. Bei jeder Augenblicksrichtung werden Gefühle und Körperempfindungen wahrgenommen

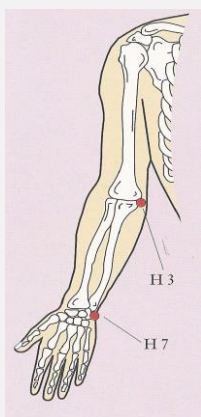


Es wird solange geklopft bis bei jeder Blickrichtung das negative Gefühl gewichen ist. Dies erfordert oft mehrere „Runden“ der Blickrichtungen. Danach 2-3x tief durchatmen und ein Glas Wasser trinken.

(Quelle: Touch for Health, IKAMED, Institut für Kinesiologie)

Übung 2: Ängste beruhigen und Freude aktivieren

Das Klopfen der Akupunkturpunkte aktiviert den Energiefluss. Da die Meridiane beidseitig verlaufen, sind immer beide Seiten zu beklopfen (nacheinander).



Der Akupunkturpunkt Herz 3 (H 3) wird in der TCM auch der Punkt der Lebensfreude genannt. Er befindet sich auf der Innenseite des Armes genau am Ende der Beugefalte. Klopfen Sie den Punkt, wenn Sie sich niedergeschlagen, traurig oder wütend fühlen.

Der Akupunkturpunkt Herz 7 (H 7) befindet sich innen in der Handgelenksfurche. Es ist ein psychisch stark beruhigender Punkt. Klopfen Sie diesen Punkt, wenn Sie sich ängstlich oder gestresst und nervös fühlen.

(Quelle: Schmerzen lindern mit Akupressur, Südwest Verlag),

11 Literaturnachweise & Empfehlungen

Warum wir fühlen, wie wir fühlen, Richard Davidson, Sheron Begley
Arkana Verlag, ISBN 987-3-442-33888-7

Search inside yourself, Chade-Meng Tan,
Arkana Verlag, ISBN 978-3-442-34117-7

Mitfühlend leben, Erik van den Brink, Frits Koster
Kösel Verlag, ISBN 978-3-466-30985-6

Das Praxisbuch der Achtsamkeit, Sarah Silver
Kösel Verlag, ISBN: 978-3-466-30967-2

Psychoonkologie, Psychologische Aspekte der Entstehung und Bewältigung von Krebs, Volker
Tschuschke Schattauer, 2002, 2006, 2011, Stuttgart

Glück, der buddhistische Weg zum Glück, Matthieu Ricard
MensSana Verlag, ISBN 978-3-426-87413-4

Warum ich fühle was du fühlst, Joachim Bauer
Heyne Verlag ISBN 978 3 453 61501 4

Das Gedächtnis des Körpers, Joachim Bauer
Piper Verlag, ISBN 978-3-492-24179-3

Schmerzen lindern mit Akupressur, Dagmar-Pauline Heinke,
Südwest Verlag, ISBN 3-517-01633-0

Praktische Chinesische Medizin, Penelope Ody
Urania Verlag, ISBN: 3-908653-24-x

12 Zur Autorin



Sylvia Gabriela Fischer

Ich bin Expertin für die Integration östlicher Heiltraditionen in westliche psychologische Denkmodelle in der Persönlichkeits- & Gesundheitsentwicklung. Zeitnah, verständlich und praktisch anwendbar für unseren westlichen Alltag!

Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll“ (J.W. von Goethe)

Nach langjähriger Führungstätigkeit in der Tourismusbranche und im Human Resources bin ich nun seit über 10 Jahren als selbständige Mentaltrainerin, Diplomierte Lebensberaterin, Coach & Kinesiologin tätig. Persönliche Erfahrungen und die langjährige Klientenarbeit lehrten mich die Wichtigkeit der ganzheitlichen Betrachtung. Mein großes Interesse an der Beziehung zwischen Körper und Geist führte mich zur vertieften Auseinandersetzung mit alternativen und fernöstlichen Heilmethoden wie TCM, traditionell tibetische Medizin, sowie zu den zeitlosen Lehren des Buddhismus, der Meditations- und Achtsamkeitspraxis.

Als „Seelengärtnerin“ pflanze ich Lichtblicke in die Seele, gieße den Samen Ihrer Potentiale und jäte gemeinsam mit Ihnen das Unkraut aus Ihrem Geist. Sodass Gesundheit, Liebe, Freude, Glück und Frieden wachsen können.

Falls Sie Fragen zum Thema dieses Handbuches oder zu unseren Kinesiologie Ausbildungen (Touch for Health Plus), Vorträgen, Seminaren und Coachings haben, freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme!

Ihr Kontakt:



T: +43 1 699 122 92 119

E: office@brainsisters.at

H: www.brainsisters.at