

# Positiver Umgang mit Emotionen



Einstieg:

Stelle Dir vor, dein Leben wäre ein Film? Wie wäre dein emotionaler Grundton?

Ein Drama a la Titanic, ein Liebesroman, eine nüchterne Doku, ein Actionfilm....so dass du dabei einschläfst oder eher ständig am Limit mit viel Adrenalin?

Zunächst lassen sich die Emotionen in 3 Kategorien einteilen:

Physisch (deine Körperhaltung und Atmung verändert sich durch sie), psychologisch (Denken und Verhalten) und biochemisch (z. B. durch Hormonausschüttung). Sie sind bewegte Energie und geben die Grundfrequenz deines Lebens wieder. Ihre Schwingung kann je nach Situation leicht/schwer, angenehm/unangenehm, hell/dunkel,... sein. Manchmal reicht bereits ein kleiner Auslöser um deine innere Ruhe in einen Vulkan in Form von Begeisterung, Trauer, Angst, Wut,... zu verwandeln. In welchen Momenten verlierst du leicht deine Ruhe?

Frage dich ehrlich: Wann empfindest du Emotionen als positiv und wann negativ (unfrei)?

Beachte: Bist du emotional unfrei, dann entstehen zwei Gegensätze:

Entweder du versuchst deine Emotionen aus Angst zu unterdrücken --> dann kostet dich dies aber viel Kraft, Lebensfreude und deine Umgebung verändert sich dadurch ebenfalls--> durch permanente Unterdrückung wirst du langfristig deine Gefühle verlieren und du fühlst dich irgendwann Orientierungslos im Leben (wie ein Flugzeug ohne Kapitän das logischerweise auf eine Katastrophe zusteuert) und du kommst nicht an dein gewünschtes Ziel.

Deshalb: Halte bewusst Kontakt zu deinen Gefühlen, indem du sie regelmäßig an Orten der Stille beobachtest, bewusstes Atmen oder durch verschiedene Entspannungsübungen. Je öfter du mit ihnen dadurch in Kontakt trittst, desto besser kannst du deine unangenehmen Gefühle in wertvolle Erfahrungen verwandeln. Dies setzt aber die Bereitschaft voraus, dies über einen längeren Zeitraum zu üben.

Zwar gibt es immer wieder Situationen, wo wir glauben unsere Gefühle nicht aushalten zu können. Folglich essen oder trinken wir zu viel, beleidigen andere Menschen, rennen weg, indem wir z.B. den Raum verlassen, mit Türen knallen,....

Aber bedenke: Deine Freiheit beginnt damit, wenn du lernst diese "angeblich" negativen Emotionen zu akzeptieren.

## Einladung zum positiven Umgang mit deinen Emotionen

- Wo hast du in deinem Leben tiefe emotionale Schmerzen und wie versuchst du diese zu überdecken? Mit Ablenkung?
- Wie äußert sich das in deinem Verhalten?
- Was wäre, wenn du sie einfach akzeptierst?
- Was passiert wenn du dich ihnen bewusst öffnest und nicht mehr gegen sie ankämpfst?

Häufig ist der Schmerz, z. B. wenn andere Menschen uns enttäuschen ein innerer Appell, dass niemand bei uns zu Hause ist, d.h. wir sind nicht im klaren mit uns.

Deshalb kannst du dich zwischen der kurzfristigen oder langfristigen Lösung (fällt mit Übung zunehmend leichter) entscheiden:

Kurzfristig: Mit anderen Menschen darüber zu jammern, meckern, Vorwürfe anderen zu machen oder sich abzulenken. Durch die vielen Ablenkmöglichkeiten in unserer Gesellschaft, geht es dir kurzfristig vielleicht besser, aber langfristig sind deine Probleme immer noch da.

Langfristig empfiehlt es sich, zu erlernen, die Verantwortung für deine Emotionen selbst zu tragen. Wenn du versuchst von deinen Gefühlen nicht mehr weg zu rennen und diese bewusst akzeptierst (achtsam fühlen), dann steigt zwar am Anfang zunächst die Schmerzintensität bis zu einem gewissen Ohnmachtsgefühl. Aber, wenn du dieses überwunden hast, dann findest du in deine innere Freiheit, triffst bewusstere und langfristig bessere Entscheidungen. Du wirst souveräner, gelassener, deine negativen Gefühle fungieren dann als Lebenswegweiser und du gewinnst Lebenskraft zurück. Denn negative Emotionen gehören zu einem lebendigen Leben dazu.

Fazit: Das Ganze hört sich zunächst evtl. etwas verrückt an, aber probiere es regelmäßig aus und du wirst deine "Feinde" zukünftig als "Freunde" willkommen heißen.

Viel Spaß!



©Dein Bewegungsflow