

Unterscheidung Emotionen - Gefühle & Gefühls-Weckruf

Emotionen und Gefühle sind zwei klar unterscheidbare Dinge.

Emotionen bezeichnen alte, unterdrückte und gestaute Gefühle. Diese versuchen sich meiner im Jetzt zu bemächtigen, weil etwas ausgedrückt und geheilt werden will. Da sie etwas aus der Vergangenheit ins Jetzt zwingen, liegt es in der Natur der Emotionen, dass sie oft als nicht authentisch (verrückt) empfunden werden. Denn die übersteigerte Intensität ihres Auftretens passt nicht mit dem Auslöser im Jetzt überein. Die Emotionen gehören somit zu den unbewussten oder vorbewussten Teilen in uns, die nach Bewusstheit drängen.

Gefühle hingegen entstehen, finden Ausdruck und vergehen im Jetzt. Wenn ich mir erlaube, sie im Jetzt auszudrücken, d.h. wenn sie in mir lebendig sind, bin ich immer authentisch. Ich kann gar nicht nicht-authentisch sein.

Mensch-SEIN ist wie ein Seiltanz zwischen bewussten, gefühlsbetonten Zeiten, wo der Balanceakt gelingt, und gelegentlichen unbewussten, emotionalen Abtauchern, die zur Heilung alter Wunde unabdingbar sind.

Die wichtigsten Fragen sind:

- Wie verhalte ich mich in emotionalen Momenten?
- Welche Haltung nehme ich in einem emotionalen Moment mir gegenüber ein?

Korrektur einer alten Überzeugung:

„Persönliche Gesundheit entsteht aus einem guten Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele“

Seele ist aber eine vor-manifeste Energie.

Seele ist immer gesund und kann gar nicht in einem ungesunden Zustand fallen.

Weshalb also Seele?

Weil wir uns dessen nicht bewusst waren, und deshalb Gefühle & Emotionen gleichgesetzt haben mit Seele.

Bewusst betrachtet ist es so dass:

„Seele Körper kriert, Seele Geist kriert & Seele Gefühle kriert“

Alle drei Ebenen einer Person sind ein Ausdruck der Seele:

Ein Körper ist eine Seele, die sich selbst physisch projiziert

Ein Geist ist eine Seele, die sich selbst mental projiziert

Gefühle sind eine Seele die bewusst wahrnimmt.

Deshalb sollte es heissen:

- 1) Die drei Säulen für Gesundheit sind ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Gefühlen.
- 2) Gefühle sind die Sprache der Seele

Als Kernaspekt unseres Seins werden oft das Herz und die Seele als synonyme verwendet.

Das weist darauf hin, dass unsere Erfahrung hier auf der Erde in erster Linie nicht physisch ist, sondern gefühlsmässig.

Zu Beginn unseres Lebens erleben wir unsere Welt rein über Gefühlsempfindungen. Wir fühlen die Welt, bevor wir sie sehen.

Gefühle und Emotionen sind nicht nur das Herz deiner Erfahrungen auf der Welt aber auch deiner Beziehungen.

Deshalb ist es auch der Ort, wo am meisten Verletzungen passieren.

Wir werden uns langsam bewusst, dass wir uns auf einer physischen Ebene vielleicht gesund verhalten, gefühlsmässig jedoch ungesund.

Und weil die Kernessenz eines Menschen aus Gefühlen und Emotionen besteht kommt es nur darauf an!

Gute Kindererziehung involviert Gefühle, gute Beziehungen involvieren Gefühle.

Die grössten Erziehungsfehler heutzutage sind:

- 1) das geringschätzen oder ignorieren der Gefühle und Emotionen eines Kindes
- 2) das zurückweisen der Gefühle und Emotionen eines Kindes
- 3) das keine Begleitung anbieten, damit ein Kind durch negative Emotionen hindurchgehen kann

bei 1) werden die Gefühle als unwichtig abgetan.

bei 2) werden Gefühle und Emotionen als nicht richtig bewertet.

bei 3) kann Mitgefühl ausgedrückt werden, jedoch es fehlt an klaren Grenzen und der nötigen Begleitung damit das Kind mit negativen Gefühlen zurecht kommt.

Das führt zu einem Gefühl, dass Gefühle einem einfach so überrollen, und es nichts gibt was man zur Selbstregulation tun kann.

Daraus resultiert ein Gefühl der „Nichtzugehörigkeit“ der Isolation und Einsamkeit.

Daraus entstehen Erwachsene die:

Mit ihren Emotionen nicht umgehen können.

Das Gefühl haben nicht dazu zu gehören

Mühe haben dass Beziehungen funktionieren

Beziehungen eingehen, wo beide von einander Abhängig sind

Extremes Bedürftigkeit und zugleich riesige Angst vor Intimität

Emotionaler Missbrauch ist genau so grausam wie physischer Missbrauch!

Zudem greift emotionaler Missbrauch so tief, dass eine Heilung sehr viel schwieriger ist.

Angst hat oft ihren Ursprung in Selbstzweifeln und mangelndem Selbstvertrauen

Ziel ist es:

„Ja, Du darfst genau das fühlen was Du jetzt gerade fühlst!“

„Schäme Dich niemals für was Du fühlst. Es gibt immer einen guten Grund dafür!“

„Nichts und Niemand hat die Erlaubnis Dich je von etwas anderem zu überzeugen!“

Egal ob in freundschaftlichen oder intimen Beziehungen, Gefühle und Emotionen sind immer der Kern dieser Beziehung. Ohne eine gesunde und tiefe gefühlsmässigen Verbindung und eine emotionale Gefühlsbeziehung, sind es eigentlich gar keine Beziehungen, sondern nur ein soziales Arrangement.

Intimität ist nicht gleich Sex.

Sex kann sehr wohl ein Zusatzprodukt von Intimität sein.

In Intimität geht es darum, den anderen als das zu sehen, was er oder sie wirklich ist. Und auch von anderen gesehen zu werden für das was man wirklich ist.

Dass ich mich, mit meiner ganzen Wahrheit, die ich bin nehmen kann und zu Dir bringen kann. Und dass Du mich sehen kannst und annehmen kannst, ohne dass ich mich in irgend einer Art verstellen muss. Und umgekehrt.

Das bedeutet Treffen im Herzzentrum, wo der Geburtsort für Einfühlungsvermögen, Verbindung und Nähe ist.

In to me see = In mich selbst sehen = In einander sehen, in die individuelle Wahrheit

Schritte auf dem Weg zu emotionaler Gesundheit:

(erst Dir selber gegenüber dann gegenüber den anderen)

- 1) Sich der vorherrschenden Emotion bewusst werden
- 2) Sich um die Emotion sorgen, in dem sie als wertvoll und wichtig gesehen wird
- 3) Mitfühlend den Emotionen zuhören, und versuchen die Art wie sie fühlen zu verstehen (≠ zuzustimmen)
- 4) Ihre Gefühle anerkennen und wertschätzen (Benennen helfen) (≠ zustimmen zu allen Gedanken und Klassifikationen)
- 5) Die Erlaubnis geben, das zu fühlen was sie fühlen und dies voll auszukosten, bevor sie es in irgend einer Weise positiv verändern wollen
- 6) Nachdem die Gefühle anerkannt, wertgeschätzt und voll gefühlt wurden, Hilfe anbieten in der Strategieentwicklung, wie sie mit den möglichen Reaktionen auf diese Emotion umgehen können

Gefühlsgesundheit in Beziehungen:

- 1) Drücke deine Liebe zur anderen Person aus (Berührung, Geschenk, Qualitätszeit verbringen, dienend sein, Komplimente machen, ...)
- 2) Ignoriere nie ihre Präsenz
- 3) Dich nicht physisch oder emotional zurückziehen (im Speziellen während eines Konflikts)
- 4) Kommunizieren...(Die Gedanken, wie sie das Herz ausdrücken würde)
- 5) Worten Taten folgen lassen (keine leeren Versprechungen)
- 6) Für Verfehlungen entschuldigen und diese korrigieren
- 7) Prioritäten setzen & klar sein über die möglichen Konsequenzen wenn es nicht die Beziehung ist
- 8) Mut zusprechen
- 9) Bedürfnisse und Erwartungen klar kommunizieren (Gesunde Grenzen setzen)
- 10) Lacht und spielt zusammen
- 11) Werde zum Experten deines Partners

Quellen: www.personal-touch.ch
Teal Swan - Emotional Wake Up Call