



Auflösen von leidvollen Gefühlen



In diesem Text geht es, wie der Titel schon sagt, um die emotionale Ebene. Ich möchte einen Weg beschreiben wie man negative Emotionen auflösen kann und sich somit vom Leiden in diesem Bereich befreien kann.

Hierbei geht es nicht um Trauma und Traumaheilung. Diese Unterscheidung ist ganz wichtig, da die Vorgehensweise grundlegend anders ist. Im Falle einer Traumatisierung ist das Nervensystem in einem physiologisch anderen Zustand, der auf maximale Energiebereitstellung und Überleben ausgerichtet ist. Es sind keine Emotionen involviert, im Moment eines Schocks oder eines Kampfes nimmt man keine Gefühle wahr, es geht um den Körper.

Leidet man emotional bedeutet dies, dass das Nervensystem nicht (mehr) in einem traumatisierten Zustand ist und es die Situation als relativ sicher einschätzt. Der Organismus ist also nicht mit dem primären Überleben beschäftigt. Es handelt sich um einen physiologisch anderen Zustand des Nervensystems als im Zustand einer Traumatisierung. Es ist sehr wichtig zu erkennen auf welcher Ebene man sich befindet wenn man Heilung sucht: Ist der Organismus übererregt, erstarrt oder sogar kollabiert *oder* handelt es sich um Gefühle wie Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit usw..

Zur Auflösung von negativen Emotionen ist die Anweisung aus den spirituellen Traditionen tatsächlich die die hilfreich ist, nämlich passiv sein, nur fühlen, beobachten.. Aber nur wenn man sich auf dieser Ebene befindet. Im Falle von Traumatisierung sind diese Anweisungen völlig kontraproduktiv! Leider gibt es immer wieder spirituelle Lehrer die nicht erkennen, dass sie einen traumatisierten Menschen vor sich haben, der überhaupt noch nicht soweit ist im emotionalen Bereich zu arbeiten.

Dies zur Einleitung und zur Unterscheidung der beiden Ebenen. Nun im Detail ein Weg zum Umgang mit den Gefühlen: Wenn ich emotional leide, bedeutet das, dass ich etwas in die Umgebung projiziere und dass ich das was ich projiziert habe für real halte. Am Beispiel Einsamkeit könnte das so aussehen, dass ich den Gedanken denke, dass niemand im Außen da ist und ich mich deshalb so fühle: „Die Situation im Außen ist schuld an meinem Leidenszustand.“ Wenn jemand da wäre würde das Leiden verschwinden. Und dieses Konstrukt hält man dann für wahr und real. Die natürliche Tendenz ist nun, zu versuchen im Außen das ganze zu lösen, sprich z.B. auf Kontaktsuche zu gehen.

Tatsächlich gibt es aber gar keine Verbindung zwischen dem emotionalen Zustand und der Außenwelt. Der erste Schritt ist die Projektion zurück zunehmen. Das heist vom Blick nach draußen auf die scheinbare Ursache löse ich mich und richte meine Aufmerksamkeit *nur auf das Gefühl in mir*. Ich blende alle Bilder und Gedanken, die mir als Ursache im Außen vorschweben aus und fühle nur. Dabei versuche ich zu spüren wo in meinem Körper oder um meinem Körper dieses Gefühl lokalisiert ist. Am besten man begibt sich dabei in eine körperlich stabile, zentrierende Position mit aufrechter Wirbelsäule, z.B. eine Meditationshaltung im Sitzen.

Dann löse ich mich davon wieder und suche in oder um meinem Körper einen Bereich der sich *weit, offen und frei* anfühlt. Das kann durchaus im Kopfbereich sein, es kann im Herzbereich sein oder auch oberhalb des Körpers, ganz egal wo. Es geht um den Ort der sich am besten anfühlt, wo wir die meiste Energie und Lebendigkeit haben :-). Jeder hat einen solchen Bereich. Darauf richte ich nun meine volle Aufmerksamkeit. Ich erfahre bei diesem Vorgang einen eher positiven Zustand, das Leiden tritt in den Hintergrund.

Ich bin nun mit beiden Bereichen vertraut, dem emotionalen Leiden und einem weiten und eher leidfreien Zustand. Jetzt geht es darum sich vorsichtig mit beiden Bereichen zu verbinden, das heist ich richte die Aufmerksamkeit gleichzeitig auf das emotionale Leiden *und* den Bereich der sich weit an fühlt. Man erfährt beide Zustände gleichzeitig. Es geht darum auf dieser Brücke zu balancieren und tatsächlich nichts zu machen. Sobald die Brücke steht beginnen sich die negativen Emotionen relativ schnell zu verflüchtigen. Man braucht nur zu warten.

Da negative Gefühle letztlich aufgestaute Energie ist, wird diese Energie dadurch frei und man erfährt eine große Freude, Heiterkeit und Freiheit. Es ist wirklich einfach, nur etwas Übung braucht es um in den inneren Räumen zu navigieren. Dazu ist kein Heiler notwendig, kein Therapeut, keine Medikamente, ja nicht mal eine heilsame Umgebung wie die Natur.



Gopal

gopal@traumaheilung.net
www.traumaheilung.net