



Stefan Eigenmann
Seminare im Raum zum Sein
Einzel-, Paar- & Sexualberater
CH-8180 Bülach
Internet: www.StefanEigenmann.ch

Text vom 14. März 2011

Fühlen heilt

„Ich kann es kaum glauben. Gestern sass ich hier im Kreis und weinte. Ich fühlte mich traurig und schwer. Den Grund dafür konnte ich nicht recht erklären. Und heute fühle ich mich leicht und lebendig. Und wieder weiss ich nicht weshalb. Auf jeden Fall hat es mir gut getan, meine Gefühle mit euch zu teilen.“

Solche oder ähnliche Aussagen von Teilnehmenden höre ich im Gruppenraum immer wieder. Es braucht Mut, belastende Gefühle von Trauer oder Ärger bewusst zu fühlen. Und es braucht Mut, diese Gefühle anderen Menschen gegenüber zu zeigen. Wir befürchten, mit „schlechten“ Gefühlen abgelehnt zu werden (weil wir uns selbst damit ablehnen). Andere wiederum bekommen Herzklopfen bei der Vorstellung, im Kreis zu sagen „Mir geht es heute super gut. Ich fühle mich richtig glücklich.“ Die Angst vor Missgunst oder die unbewusste Mahnung, die Traurigen zu schonen, lässt einen auf die Bremse treten.

Durch mentale, körperliche oder spirituelle Stimulation trachten wir danach, „gute“ Gefühle zu erzeugen. Das ist menschlich. Mir zum Beispiel passiert es manchmal, dass ich gerade deswegen meditiere. Dergestalt erzeugte Gefühle drohen aber zu verpuffen, sobald die Stimulation ausbleibt. Solches Streben wirkt nicht nachhaltig, befürchte ich. Und wer allein deswegen in den Raum zum Sein kommt, wird früher oder später enttäuscht werden.

Wir sind fühlende Wesen und begegnen unserer Wirklichkeit (mit-)fühlend. Aber wie gehen wir mit emotionalem Schmerz um? Die Antwort ist paradox: Indem wir uns erlauben und ermöglichen, auch solche Gefühle bedingungslos und achtsam zu fühlen. Darin liegt der Kern der emotionalen Heilung: Gefühle weder bekämpfen, noch zudecken, verdrängen, verleugnen, verurteilen, herbeiführen, ausagieren, festhalten oder umdefinieren, sondern Gefühle annehmend fühlen. Speziell in der Meditation, im Nicht-Tun können wir üben, Gefühle als das wahrzunehmen, was sie sind: vergängliche Phänomene. Dadurch stärken wir unser Vertrauen in uns selbst, in das Leben und in unsere Beziehungen.

Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle. Es geht somit nicht darum, sich in erster Linie gut zu fühlen, sondern es geht vor allem darum, zu fühlen. Gefühle sind; sie kommen und gehen wie die Wolken am Himmel. Und fühlend mit dem zu sein, was ist, heilt. So sind wir auf unserem Weg, Liebe, Vertrauen und Geborgenheit im zwischenmenschlichen Kontakt zu stärken herausgefordert, uns dem Leben hinzugeben. So, wie es ist und von Atemzug zu Atemzug.

Wer es also wagt, sich mit seinen unliebsamen Seiten und seinen schmerzlichen Gefühlen zu zeigen, sagt mitfühlend Ja zu sich. Und wer sich ehrlich zeigt, öffnet sich für wahrhaftigen Kontakt. In dem Mass, wie unsere Fähigkeit mit einem unangenehmen Gefühl zu sein, zunimmt, in dem Mass findet eine Transformation unseres Denkens, Handelns und Fühlens statt. Der Schlüssel auf diesem Weg heisst – ob im Gruppenraum oder draussen im Leben – Achtsamkeit, Geduld und Mitgefühl. Und das ist es, was unsere Seele braucht.

Mögen Sie freundlich mit sich sein, wenn Sie stolpern!

Stefan Eigenmann