

LESEPROBE:

## DIE ERFORSCHUNG UNSERER GEFÜHLE IST EIN ABENTEUER

Die Erforschung unserer Gefühle ist ein Abenteuer. Die meisten Menschen führt sie in vollkommen neue innere Gefilde. Wir betreten Bereiche, um die wir, ohne dass es uns bewusst geworden wäre, meist einen riesengroßen Bogen gemacht haben. Wir begeben uns mitten in den Dschungel in uns! Was gibt es aufregenderes als Angst, was gefährlicheres als Wut? Nichts ist erfüllender als tief empfundene, authentische Freude und nichts vermag uns so tief mit uns selbst in Kontakt zu bringen wie Trauer. Durch Erforschung unserer Gefühle entdecken wir, dass in diesem fremden Land so vieles liegt, wonach wir jahrelang gesucht haben!

Für den einen mögen dies Entscheidungsfähigkeit, Tatkraft und Klarheit sein. Für einen anderen sind es vielleicht die Kreativität, die Lebensfreude oder der Kick, sich wirklich lebendig zu fühlen. Wieder einem anderen öffnet sich vielleicht

gerade dort, wo er es am wenigsten vermutet hätte, die Tür zu seinem Herzen. Doch wir wissen es nicht, und wir begeben uns mit nichts weiter als einer leisen Ahnung und dem vagen Gefühl, etwas Wichtigem auf der Spur zu sein, in die unbekanntten Bereiche in uns. Das erfordert Mut und die aufrichtige Bereitschaft, etwas zu verändern.

Jeder von uns kann lernen, mit seinen Empfindungen nicht nur irgendwie zurechtzukommen, sondern sie als innere Kräfte zu erschließen. Auch die sogenannten negativen Gefühle werden dann nicht mehr als Hindernis zu Glück und Wohlbefinden erfahren, sondern offenbaren sich vielmehr als Schlüssel zu wirklicher Ganzwerdung. Schritt für Schritt lernen wir, immer intensiver zu fühlen und dadurch immer erfüllter zu leben.

Es geht hier also nicht darum, mehr Freude und weniger Schmerz zu fühlen, sondern zu lernen, jedes Gefühl ganz zuzulassen, bewusst umzusetzen und

letztendlich sogar zu genießen. Ja! Zu genießen – auch die Angst, auch die Wut und, ja, auch die Trauer.

Das mag zunächst ungeheuerlich klingen. Wie kann man ein Gefühl wie Angst genießen? Wie soll diese Trauer, die uns seit Monaten oder vielleicht sogar seit Jahren wie ein Alb auf der Brust sitzt, zu einer Kraft in unserem Leben werden?

Sind Platz, Sinn und Nutzen jedes einzelnen Gefühls erst erkannt, kann es seine ursprüngliche Funktion wieder erfüllen. Und so entpuppt sich das, wogegen all die Jahre angekämpft wurde, als Schlüssel zum eigenen Potential.

#### *Vier Gefühle und ein fünftes*

Mit den Gefühlen verhält es sich ähnlich wie mit den Elementen – häufig wird von vier gesprochen und immer mal wieder auch von fünf. Die vier Elemente, von denen im Allgemeinen gesprochen wird – Feuer, Erde, Wasser und Luft – unterscheiden sich von dem fünften – Äther – darin, dass sie wesentlich leichter greifbar und konkreter sind. Ähnlich verhält es sich

mit den vier Gefühlen und dem fünften. Die vier Gefühle sind Wut, Trauer, Angst und Freude. Wenn wir uns später noch tiefer mit jedem einzelnen dieser Gefühle befassen und wenn wir vor allem untersuchen, wie sie entstehen, dann werden wir feststellen, dass diese Gefühle allesamt nach außen gerichtet sind. Sie sind ebenso konkret wie die vier Elemente Erde, Feuer, Luft und Wasser, zu denen jedes Gefühl auch eine Entsprechung hat. Das fünfte, das Schamgefühl, unterscheidet sich grundsätzlich von ihnen, da es nach innen gerichtet ist. Was genau damit gemeint ist, wird auch hier deutlicher werden, wenn wir uns seine Entstehung genauer ansehen.

Die vier bzw. fünf Gefühle unterscheiden sich von anderen Empfindungen in unserem System grundsätzlich dadurch, dass es sich bei ihnen um Kräfte handelt. Das bedeutet, dass das, was wir als Gefühl bezeichnen, in Wirklichkeit die Wahrnehmung einer Kraft ist, die in unserem System zirkuliert, deren Sinn, Nutzen und angemessenen Fluss wir jedoch nur allzu häufig nicht kennen.

Alle fünf Gefühle sind in Wahrheit Symptome einer Urkraft, die in unserem System aktiviert wurde und die in unserem Leben eine wichtige Funktion zu erfüllen hat. Jedes Gefühl befähigt uns zu bestimmten, absolut lebensnotwendigen Handlungen oder psychologischen Prozessen. Unser Unwissen über die wahre Natur der Gefühle sowie über die Tatsache, dass wir diese Urkräfte selbst erschaffen, verursacht in unserem Leben und unserer Gesellschaft sehr große Probleme. Wenn wir Gefühle als Wust irrationaler Wallungen abtun, führt das zu einem Schnitt zwischen unseren rationalen Denkvorgängen und dem, was uns unsere Leidenschaft diktiert. Erst durch die Erschließung und Aneignung jedes einzelnen Gefühls als Kraft können wir Gedanken, Gefühl und Tat als

Einheit fließen lassen und können dadurch unseren Leidenschaften, Herzenswünschen, Ängsten und Aggressionen bewusst eine Richtung geben.

*© 2007 Amana Virani, alle Rechte vorbehalten, Weitergabe und Vervielfältigung in ungekürzter Form unter Angabe folgender Daten gestattet:*

ENTNOMMEN AUS:

„Gefühle – eine Gebrauchsanweisung“ von Amana Virani

€ 15,50 als Taschenbuch ISBN 978-3-940773-11-1

€ 24,50 als gebundenes Buch ISBN 978-3-940773-33-3

[www.emotional-healing.net](http://www.emotional-healing.net)