

## 2. Lektion: Unangenehme Gefühle annehmen

In der letzten Lektion hast du eine Inventur gemacht und dir einmal genauer angeschaut, welche Situationen dir eigentlich Probleme bereiten. Du hast dich damit auseinander gesetzt, wo deine Komfortzone endet und wann du dich unwohl fühlst.

Den Ist-Zustand erst einmal genau wahrzunehmen und zu akzeptieren ist die wichtigste Voraussetzung dafür, in einem zweiten Schritt in den gewünschten Zustand zu kommen.

Ohne dass wir uns erst einmal genau klargemacht haben, worin unser Problem besteht und unsere Gefühle bejahend gefühlt haben, ist auch keine Veränderung möglich.

Du kannst in deinem Leben alles machen – Du musst dafür nur bereit sein, deine Angst zu fühlen. Dann steht dir nichts im Weg.

Deshalb geht es in dieser Lektion darum, die unangenehmen Gefühle, die du außerhalb deiner Komfortzone erlebst, zu durchfühlen und ihnen mit Annahme zu begegnen. Das lässt sich leicht sagen, ist aber in Wirklichkeit eine der schwierigsten Sachen – ICH WEIß.

Beim Umgang mit unangenehmen Gefühlen gibt es viele Stolperfallen. Ein paar der Wichtigsten werden wir uns jetzt mal genauer anschauen:



Erliebe Dich  
Dein Weg zu dir selbst

## **1. Stolperfalle: Identifikation mit dem Gefühl**

Einer der fatalsten Fehler ist, dass wir unbewusst denken, wir wären dieses Gefühl. Dadurch, dass wir uns selbst mit dem Gefühl gleichsetzen ist das Fühlen des unangenehmen Gefühls natürlich lebensbedrohlich. Wenn ich unbewusst denke: „Ich bin dieses Gefühl!“ dann ist es mein Tod, mich ihm ganz hinzugeben.

Deshalb ist es wichtig, sich aus der Identifikation mit dem Gefühl zu befreien.

Es ist wichtig, sich klarzumachen: „Ich bin nicht dieses Gefühl. Ich bin Bewusstsein. Das Gefühl ist das, was mein Bewusstsein gerade wahrnimmt. Es ist ein Objekt. Ich bin das Subjekt“

## **2. Stolperfalle: „Das Gefühl bleibt für immer“**

In dem Moment, in dem ein unangenehmes Gefühl kommt, verlieren wir oft das Bewusstsein dafür, dass es auch wieder gehen wird. Wenn Gefühle kommen und gehen dürfen, dann sei dir einer Sache sicher: Das Gefühl wird auch wieder gehen!

Kein Gefühl will für immer bei dir bleiben. Kein Gefühl – so unangenehm es auch sein mag – hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, dich zu quälen und für immer an deiner Seite zu bleiben. Alle deine Gefühle kommen und gehen. Gefühle sind wie Wellen: Erst kommen sie, dann gehen sie wieder. Die angenehmen und die unangenehmen. Alle.



**Erliebe Dich**  
Dein Weg zu dir selbst

### 3. Stolperfalle: Gefühl wie Gegner behandeln

Deine Gefühle sind weder eine Bedrohung für dich noch ein Gegner, den du bekämpfen musst. Ein sehr intensives unangenehmes Gefühl kann sich so anfühlen, als würde es dich wirklich körperlich bedrohen.

Aber das ist nicht so!

Hier hilft es, sich klarzumachen, dass es sich zwar so anfühlen kann, als würdest du gerade sterben, aber es fühlt sich nur so an! Erwinnere dich einmal zurück an das letzte Mal, als du dieses Gefühl hattest. Auch da hat es sich sehr bedrohlich angefühlt, aber es ist nichts passiert.

Ein Gefühl ist nur ein Gefühl: Es tut dir nichts.

### 4. Stolperfalle: Gefühl unterdrücken

Es scheint so leicht. Eine so angenehme Lösung: Wenn ich ein Gefühl habe, das ich nicht fühlen will, dann unterdrücke ich es einfach et voila – Problem gelöst.

Leider ist genau das Gegenteil der Fall. Ein unterdrücktes Gefühl geht nicht weg. **Irgendwohin geht ein Gefühl immer.**

Wenn ich nicht bereit bin, es zu fühlen, dann manifestiert es sich anders. Zum Beispiel in Form einer Krankheit oder von Schmerzen.

Das heißt, es bringt mir überhaupt nichts, ein Gefühl nicht zu fühlen. Es staut sich dadurch nur irgendwo tief unten in mir an und kommt garan-



Erlebe Dich  
Dein Weg zu dir selbst

tiert auf viel unangenehmere Art und Weise doch irgendwie raus. Deshalb ist es klüger, das Gefühl von Anfang an zu fühlen.

Und andersherum ausgedrückt: Das Unangenehme bejahend zu fühlen, wird dich befreien. Es wird dir so viel besser gehen, wenn alle Gefühle sein dürfen. Es wird so viel Raum frei in dir für andere Gefühle.

Doch weil das bejahende Fühlen von unangenehmen Gefühlen am Anfang gar nicht so leicht ist, habe ich eine Gefühlsannahme-Meditation entwickelt, in der ich dich ganz sanft durch das Fühlen und Annehmen deines unangenehmen Gefühls leiten werde. Als Vorbereitung darauf darfst du dir nun ein Gefühl aussuchen, welches du als Erstes „bearbeiten“ willst. Und es hilft wirklich, dass so technisch und sachlich als „bearbeiten“ zu sehen. Es ist nur eine Übung, dir kann dabei nichts passieren. Du kannst jederzeit aussteigen und du behältst zu jederzeit die Kontrolle.



Erliebe Dich  
Dein Weg zu dir selbst