# IMPULSE

## VOM UMGANG MIT BELASTENDEN GEFÜHLEN

Unangenehme Gefühle zu ignorieren, führt zu innerer Anspannung und erhöhtem Druck ("Kelomat-Prinzip") - und kann in überschießenden Reaktionen und Kurzschlusshandlungen enden.
Sich über vorhandene Probleme und belastende Gefühle zu ärgern, macht diese oftmals nur größer und mächtiger ("Energie folgt der Aufmerksamkeit"), mit so einem Tunnelblick können vorhandene Ressourcen nicht mehr wahrgenommen werden. Auch das direkte Bekämpfen einer Emotion kann diese nochmals verstärken.
**Meist sind unsere Interpretationen, unsere früheren Erfahrungen, unsere Gedanken über eine Schwierigkeit der hauptsächliche Auslöser für die folgende emotionale Reaktion**. Damit können wir der Situation aber nicht mehr in der Gegenwart begegnen, sondern sind entweder in vergangenen Erlebnissen gefangen oder mit zukünftigen Ängsten beschäftigt. Das alles blockiert unsere jetzigen Handlungsmöglichkeiten und eine kreative Lösungsfindung.

Entladung und Entlastung - im Sinne einer körperlichen und emotionalen Spannungslösung, um das Gleichgewicht wieder herzustellen - können bei heftigen Gefühlsstauungen hilfreich sein (wie z.B. über körperliches Auspowern, über Laute und Schreien, über unzensuriertes Schreiben in ein Tagebuch, über Erzählungen in einem geschützten Rahmen).
**Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche zu äußern bedeutet, dass wir uns für uns selbst einsetzen.** Diese Verantwortung zu übernehmen macht es auch aushaltbar, wenn unseren Wünschen nicht entsprochen wird.
Mit positiven Überzeugungen und liebevollen Selbstgesprächen kann die persönliche Haltung gestärkt werden und somit auch die eigene Entscheidungsmöglichkeit, wie ich mit den mir begegnenden Herausforderungen umgehen möchte.

Gefühle möchten gespürt werden, und sie haben eine Botschaft dabei. Mit einer beschreibenden Beobachtung eines Gefühls und mit der Frage nach dem Wozu (Wozu dient mir diese Erfahrung?) - nicht nach dem Warum (Warum muss mir das passieren etc. - hier dreht sich die Negativspirale ein) - können die **wunden und verletzten Punkte im Inneren** herausgefunden werden: alle Gefühlsregungen im jetzigen Moment benennen - das konkrete Erleben genau beschreiben - auftauchende Gedanken zu diesen Gefühlen wahrnehmen - die persönliche Herausforderung, den anstehenden Wachstumsschritt entdecken.

### Emotionen in der Krise

Den aktuellen inneren Zustand zu akzeptieren hilft dabei, um aus schwierigen Situationen unbeschadet hervorzugehen: „Ja, es ist gerade in höchstem Maße belastend, anstrengend, leidvoll und quält mich - und es ist, wie es ist.“ Dadurch wird oft erst der Raum geschaffen, auch wieder andere Gefühle und Kräfte wahrzunehmen, der Angst vor der Krise zu widerstehen.
Gefühle akzeptieren heißt nicht, sie gutzuheißen, sondern sie als Herausforderung anzunehmen.
Durch dieses Annehmen finden Sie in sich wieder Kontakt zu Ihrer Energie, um Schritte in eine positive Veränderung zu gehen.

Solange Gefühle wie Wut, Schmerz, Verzweiflung und Enttäuschung im Vordergrund stehen und unser Handeln bestimmen, sind wir rationalen Überlegungen nicht zugänglich - eine Reflexion der Beziehung ist dann gut möglich, wenn die gefühlsmäßige Belastung nachlässt.
**Alle emotionalen Phasen des Auseinandergehens möchten für eine Heilung durchlaufen werden. Und das braucht seine Zeit, muss "einverleibt" werden.**

_BILDUNGSWERKSTATT, Brigitte Huber © Verein Alleinerziehend