

Die Gefühle – nur „Weiberkram“?

Dr. Blohm, Fachklinik für Hypnotherapie

Unsere Gefühle können wir nicht messen, wir können sie nicht im Labor erfassen, wir können sie nicht im Blut nachweisen, mitunter sind wir noch nicht einmal in der Lage, sie in Worte zu fassen und sie zu beschreiben.

Und dennoch sind sie stetig da und begleiten uns in jeder Sekunde unseres Lebens.

Denn Sie kennen doch auch, dieses wohlige Kribbeln im Bauch, die Explosion von tausend kleinen Sektpferlen, das Himmelhochjauchzen, wenn eine neue Liebe Einzug hält?

Und wer erinnert sich nicht an die Aufregung im Bauch vor einer Prüfung oder vor dem ersten Date?

Und natürlich ist da auch die andere Seite: der dumpfe Druck, die lähmende Angst, das Weglaufgefühl und die dunkle Depression oder grenzenlose Leere. Vielleicht fürchten sich deshalb so viele Menschen vor ihren Gefühlen und trauen sich nicht immer, sie wahrzunehmen oder näher zu betrachten. Gefühle werden dann sehr häufig unterdrückt. Aber sie verweilen dennoch, wie die brodelnde Lava unter der Oberfläche eines Vulkans und explodieren dann mitunter unerwartet heftig.

Kaum etwas wurde so verteuelt, missachtet, verleumdete oder unverstanden wie Gefühle.

Schließlich geben nur Gefühle den Dingen einen Wert, ermöglichen den inneren Bezug. Eine Kerze brennt einfach nur, aber das Gefühl von Wärme oder Geborgenheit bestimmt erst den Wert, den sie für uns hat. Eine Prüfung ist ein völlig neutraler Vorgang, erst unser Gefühlbezug lässt sie mit Angst besetzt oder mit Optimismus zu einer lebendigen Erfahrung werden. Andere Menschen sind uns oft gleichgültig, erst wenn wir ein Gefühl zu ihnen entwickeln, ändert sich das schlagartig.

Liebe und Lust werden uns nur auf dieser Ebene vermittelt. Angst, Schmerz oder Ratlosigkeit aber auf eben diese Weise.

Gefühle sind sehr wichtige Botschaften aus der inneren Mitte eines jeden Menschen und geben Hinweise, ohne die wir gar nicht lebensfähig wären. Denken Sie nur einmal an die wenig geliebte Angst. Ganz ohne sie wäre wir nicht einen Tag zum Überleben fähig, weil wir Gefahren nicht beachten würden und sehr schnell zu Tode kämen.

Inzwischen ist wissenschaftlich bewiesen, dass Gefühle keinesfalls als „Weiberkram“ abgewertet werden können, sondern dass sie von zentraler Bedeutung sind für unsere seelische Gesundheit. Frauen trauen sich nur einfach mehr, sich den inneren Wahrnehmungen zu stellen. Männer sind da oft sehr ängstlich oder feige.

Um diese wichtigen Botschaften richtig zu nutzen, muss man sie zunächst einmal zur Kenntnis nehmen, in sich hineinspüren. Man kann sie eben nur fühlen. Eine andere Möglichkeit der Wahrnehmung gibt es für Gefühle nicht. Und dann ist es sehr wichtig, dass man sich nicht in ihnen auflöst und sich in ihnen verliert. Denn jedes Gefühl trägt eine Botschaft. Angst bedeutet da zum Beispiel: „Such Dir Sicherheit“. Zweifel weisen darauf hin, dass noch Bedenken auszuräumen sind. Auch depressive Stimmung ist zunächst einmal der Hinweis, sein Umfeld auf Unstimmigkeiten und Missstände zu überprüfen. Jedes Gefühl trägt eine Botschaft, die es zu erkennen gilt.

Das ist mitunter sehr klar und sehr einfach, aber es kann auch Zeit in Anspruch nehmen und längere Beschäftigung, den Sinn der Botschaft zu entschlüsseln.

Immer handelt es sich aber um Botschaften aus dem eigenen inneren ICH, es sind innere Stellungnahmen, wie wir bestimmte Handlungen, Pläne oder Zustände mit unseren inneren Anteilen bewerten.

Wenn man sein Gefühl verstanden hat, muss zur wirklichen Nutzung der zweite Schritt folgen: Es ist eine Reaktion gefordert, ein Umgang mit diesem Gefühl. Das kann die innere Suche nach Sicherheit sein oder eine Änderung der äußeren Umstände, um der Mitteilung von Angst oder Unruhe gerecht zu werden.

Mitunter kann man Gefühle auch kompensieren. So lässt sich Wut sehr gut durch körperliche Aktivität abbauen.

Man spricht bei der Wahrnehmung von Gefühlen, ihrer Zuordnung und der angemessenen Reaktion von „emotionaler Kompetenz“. Und diese Fähigkeit hat höchsten Stellenwert für die psychische Gesundheit.

Der Erwerb dieser Fähigkeit beginnt bereits im frühen Kindesalter durch Anleitung oder Vorbild der Eltern. Allerdings lässt sich solche Kompetenz in jedem Alter noch erlernen.

Der Verstand spielt dann erst die zweite Rolle, indem er entscheidet, was sich im Alltag dann wirklich umsetzen lässt.

Die Zusammenarbeit von Gefühl und Verstand sichert ein bekömmliches Leben.

Entschuldigen Sie, wer bin ich?

Wege aus dem Lost-Sense-Syndrom zurück in die eigene Identität, ab 16. März im Handel von Dr. med. Wolfgang Blohm

ISBN: 978-3899019001, 17,95 €

Verlag: J. Kamphausen Mediengruppe



Sinnlos? Depressionen, Burnout, Angstzustände - in den letzten Jahrzehnten hat sich die Zahl der Betroffenen mehr als verdoppelt. Warum? Dieser Frage geht Dr. Blohm in seinem neuen Buch nach: Die Ursache vieler psychischer Erkrankungen unserer Zeit liegt tiefer als die häufig genannten Diagnosen. In unserer Gesellschaft ist vielen Menschen der Sinnzusammenhang verloren gegangen. Wer bin ich? Wo komme ich her? Was ist sinnvoll? Viele Menschen haben darauf keine Antworten mehr. Dr. Blohm zeigt die Ursachen der Ratlosigkeit auf und weist Wege daraus.

- Anzeige -

**Zurück in ein Leben
voller Klarheit und Kraft.**

Effektiv, erfahren und persönlich.

Das Team der Privatklinik Dr. Blohm entwickelt gemeinsam mit Ihnen Lösungen bei z.B. diesen Indikationen:

- Depressionen
- Ängste
- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Zwangshandlungen
- psychosomatische Erkrankungen
- chronische Schmerzen



Fachklinik für Hypnotherapie
Privatklinik Dr. Blohm
Kirchenstraße 6-8
25821 Breklum

Besuchen Sie uns online oder sprechen Sie direkt mit uns:
www.hypnose-klinik.com
Tel. 04671 / 942 18 14

