

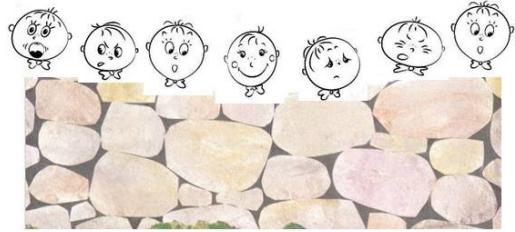
# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## Der Gefühls-Kultur

### Wahrnehmung, Erleben und „durchfühlen“

### Nur erlebte und gespürte Gefühle sind wahre Gefühle

*Deine Gefühle leiten dich.*

*Deine Gefühle beschützen dich.*

*Deine Gefühle beleben dich.*

*Deine Gefühle belügen dich nicht.*

*Deine Gefühle zerbrechen dich nicht.*

*Deine Gefühle erlösen dich.*

***Deine Gefühle erwarten dich.***

## Gefühle & Emotionen

Eine Kultur für unsere Gefühle und Emotionen

Gefühle bestimmen unser Leben, ob wir wollen oder nicht. Wir investieren viel Zeit und Geld, um bestimmte Gefühle zu vermeiden und andere möglichst oft zu erfahren. Was Gefühle jedoch sind und wozu wir sie überhaupt haben, ist uns meist nicht bewusst.

### Das Selbst

Das **Selbst** ist unser Wesenskern.

Diese Kraft bewegte uns, als wir noch Säuglinge waren und noch keine eigene Identität entwickelt hatten. Es ist das, was in uns lebt, wenn wir schlafen oder wenn wir im Koma liegen, es ist das, was uns verlässt, wenn unser Körper stirbt. Das Selbst ist Teil des großen Ganzen. Das Selbst wird nicht geboren, es stirbt nicht, es war schon immer existent und wird es ewig sein.

### Das ICH

Das **Ich** entwickelt sich durch unser Bewusstsein. Es teilt sich uns als (Ich-)Gefühl mit, es drückt sich aus durch unsere Identifikation mit unserer körperlichen Existenz und durch das Bewusstsein, ein Individuum zu sein. Das Ich ist die Manifestation unseres Selbst und der Motor für unser bewusstes Denken und Handeln.

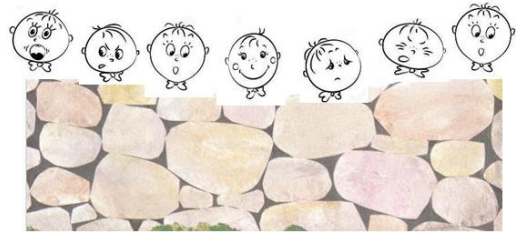
# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Das **Ego** steht für das übersteigerte Ich.

Ego ist das lateinische Wort für „Ich“ doch das hat oft mit dem ursprünglich gesunden Ich nicht mehr viel gemeinsam. Es entwickelt sich aus dem Ich (dem "ich bin") das Ego (das "ich will"). Aus dem gesunden Ego entsteht der Antrieb, unser Leben aktiv zu gestalten und unsere grundlegenden Bedürfnisse selbst zu befriedigen. Durch unsere ständig steigenden Bedürfnisse wächst jedoch auch das Ego. Als Folge davon identifizieren wir uns immer weniger mit unserem Selbst, sondern zunehmend mit unserem Ego. Dadurch wird das Ego wiederum gestärkt und letztlich zum Herrscher unseres Selbst. So entwickelt sich aus einem anfangs gesunden Ich-Gefühl zuerst Egoismus, dann Egozentrik und schließlich krankhafte Egomanie. Dieses krankhaft übersteigerte Ego zeigt sich als der am Ich haftender, selbst-süchtige Geist.

## Gefühle ausdrücken können

Der Umfang unseres Gefühlsspektrums ist unter anderem abhängig von unserer Fähigkeit, unsere Gefühle zu benennen. Die Inuit (Nordostkanada/Grönland) haben über 20 verschiedene Begriffe für das Wort "Nähe". Ein Mensch, der einen kleineren Wortschatz hat als ein anderer, hat nicht unbedingt weniger Gefühle. Gefühle werden häufig mit Emotionen verwechselt, die durch unsere Gedanken entstehen. Der Unterschied ist, dass die Emotionen, die im Ego wirken, sich überwiegend um den eigenen Zustand drehen. Viele der im gesunden Ich entstandenen Gefühle existieren dann nur noch im Hintergrund. Und dort müssen sie auch unbedingt bleiben, denn würden sie sich entfalten, wären sie eine große Bedrohung für das Ego. Deshalb haben egoistische Menschen vor nichts größere Angst als vor ihren verdrängten Gefühlen. So wird die Mauer, durch die sich das Ego vom Selbst isoliert, immer dicker und fester gebaut. Doch auch die sicherste Festung trägt bereits den Keim ihres Zerfalls in sich. In persönlichen Krisen wie beispielsweise einer schweren Krankheit oder einem einschneidenden Verlusterlebnis kann sich ein zuvor kalter und berechnender Mensch plötzlich zu einem warmherzigen Menschenfreund entwickeln oder er wird noch verbitterter als vor diesem Ereignis. Diese beiden Möglichkeiten gibt es. Die nächste Krise ist schon vorprogrammiert und folgt garantiert, wenn sich die Mauer wieder aufbaut. Gefühle kommen und gehen, wenn sie nicht festgehalten werden. Werden sie festgehalten, sammeln sich immer mehr Gefühle an. Diese Gefühls-Programme sind auf einer Festplatte (dem Unterbewusstsein) gespeichert. Gefühle, deren Verarbeitung problematisch werden könnte, werden unbearbeitet im Unterbewusstsein abgelegt.

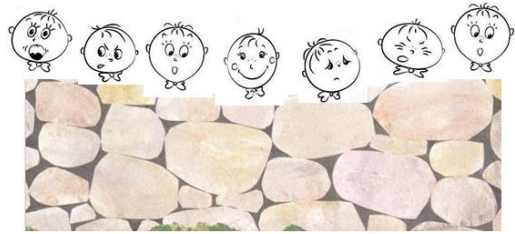
# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Das führt dazu, dass diverse Außenreize, die mit den aktuell "angewendeten Programmen" nicht bearbeitet werden können, diese verdrängten Gefühle (Programme) unbemerkt mit Energie aufladen. So "wachsen" die verdrängten Gefühle unbemerkt und erzeugen in uns einen zunehmenden Druck. Das führt dann irgendwann zu einer Systemüberlastung, die das gesamte System zum Absturz bringt. Dieser Systemkonflikt kann nur aufgelöst werden, indem die verdrängten Gefühle wieder neu installiert werden. Nur dann können wir wieder konstruktiv und konfliktfrei mit unserem System umgehen.

## Gefühle wieder zulassen

Wenn das Gefühl "Liebe" verdrängt wurde, weil es uns Schmerzen verursacht hat, würde es dazu führen, dass wir das Gefühl der Liebe grundsätzlich nicht mehr zulassen. Wenn dann bestimmte Reize auftreten, die dieses verdrängte Gefühl ansprechen, flüchten wir vor diesen Reizen oder blocken sie einfach ab. Neu "installieren" können wir das verdrängte Gefühl, indem wir es einfach wieder zulassen, als wäre es das erste Mal. Dazu braucht es Mut und Vertrauen in das Leben. Es geht nicht darum, alle Gefühle, die sich im Lauf der Jahre in uns angesammelt haben, zu analysieren und zu bearbeiten. Es geht darum, sie bewusst jetzt und neu zu durchleben, denn nur durch unsere Gefühle finden wir Zugang zu unserem **Selbst**. Je mehr unserer Gefühle vom Ego ins Unterbewusstsein verdrängt werden, desto weiter entfernen wir uns von unserem Selbst. Es ist wichtig, dass unsere positiven und unsere negativen Gefühle wahrnehmen, sie zulassen, unverfälscht akzeptieren, durchleben und dann wieder loslassen. Wenn wir nur die positiven Gefühle annehmen, leben wir nur „**die halbe Welt**“. Das ist es, was Eltern mit ihren Kindern machen: Sie wollen brave, fleißige und ordentliche Kinder. Wenn die Kinder den Gegenpol leben, werden sie geschimpft, gescholten und verurteilt. Jetzt ahnen Sie, was in der „Kindererziehung“ schief läuft! Kinder werden zu halben Personen erzogen, die ihre negativen Gefühle hinter einer Maske verbergen. Das Wichtigste ist jedoch, dass wir unsere Gefühle nicht anzweifeln, sondern ihnen restlos vertrauen. Unsere Gefühle sind ein Produkt unseres Geistes, der sich wiederum aus unserem Selbst entwickelt hat. Wenn wir also unseren Gefühlen vertrauen, vertrauen wir uns selbst. Das nennen wir **Selbst-Vertrauen**. Sie merken jetzt schon, Selbstvertrauen hat nichts mit unserem künstlichen Leistungsdenken zu tun. Alle unsere Gefühle sind richtig so, wie sie sind, denn sie sind ein Teil von uns. Indem wir unsere Gefühle annehmen, nehmen wir uns **selbst** an. Verdrängen wir sie jedoch, verdrängen wir damit Teile von uns. Wenn wir unsere Gefühle lieben, lieben wir uns. Wir sind es wert, dass wir uns selbst lieben - wen denn sonst, wenn nicht zuerst uns selbst?

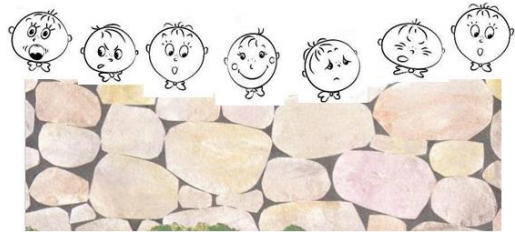
# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



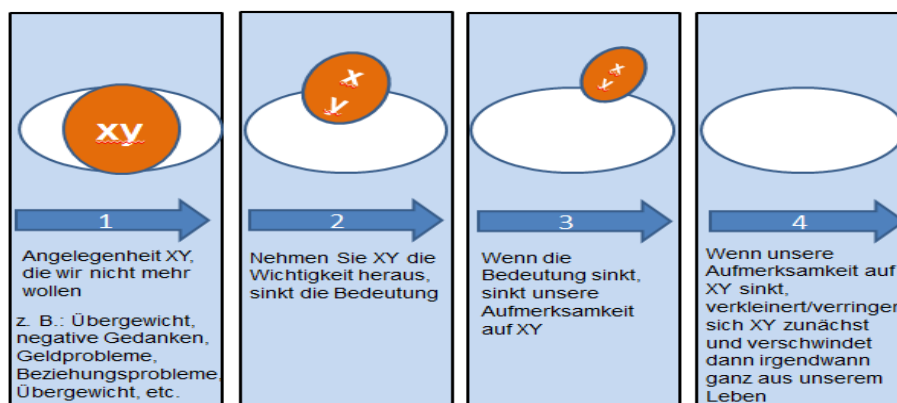
Für keines unserer Gefühle müssen wir uns schuldig fühlen. Dann würden wir uns selbst verleugnen und uns nicht lieben, sondern ablehnen. Sich zu lieben ist normal und gesund. Wer sich nicht liebt, zerstört sich selbst **(sein Selbst)**.

## Negative Gefühle

Belastende und negative Gefühle und **Gedanken** verlassen uns ganz von selbst, wenn wir **die Gedanken loslassen**, die unsere **Emotionen** erzeugt haben und sie nicht durch **Festhalten "künstlich"** verlängern.

Wenn wir uns also von einem Gefühl befreien möchten, gelingt uns das, indem wir es achtsam fühlen und dann unsere Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken.

### Energie folgt der Aufmerksamkeit



Wenn es sich bei einem belastenden Gefühl jedoch nicht nur um ein temporäres, sondern um ein grundsätzliches Problem handelt, wenn es immer wieder auftaucht und es uns einfach nicht gelingt, es endgültig loszulassen, gibt es noch einen anderen Weg, uns von unserer emotionalen Belastung zu befreien. Auf diesem Weg kommen wir gleichzeitig unserem Selbst einen großen Schritt näher.

Das geht schnell, ohne Anstrengung und ohne langwierige **"Verarbeitung"**. Wir lösen das belastende Gefühl in 5 Schritten einfach auf:

*1. Was ist das für ein Gefühl, das mich belastet? Wie fühlt es sich an? Nehmen wir einfach mal an, es ist ein Gefühl von Traurigkeit.*

*2. Wo genau in meinem Körper sitzt diese Traurigkeit? Vielleicht im Brustkorb? Oder unterhalb der Kehle, vielleicht auch in der Herzgegend oder im Bauch?*

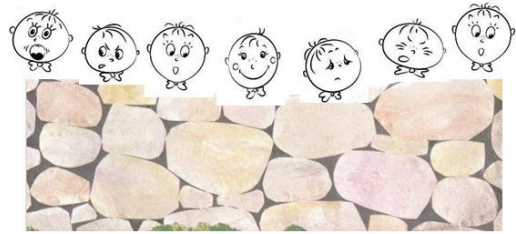
# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



*3. Ich lenke meine Aufmerksamkeit genau in die räumliche Mitte des Gefühls.*

*4. Jetzt durchlebe ich meine Traurigkeit, denke dabei jedoch NICHT an die Umstände, die meine Traurigkeit hervorgerufen haben.*

*5. Und nun untersuche ich, was in der räumlichen Mitte dieser Traurigkeit wirklich vorhanden ist. Alles, was ich fühle, darf so sein, wie es ist.*

Im Moment dieser Erkenntnis löst sich das Gefühl auf. Wenn es wiederkommt, löse ich es aufs Neue auf. Mit der Zeit wird es immer seltener wiederkommen und irgendwann ganz verschwunden sein.