

*Klaus Blaser*

# Gefühle entdecken und achten

Ein Übungsbuch

Synergia 

*Klaus Blaser*

# Gefühle entdecken und achten

Ein Übungsbuch

Synergia 

Erstausgabe 2015

Erschienen im Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf

eine Marke der Sentovision GmbH

[www.synergia-verlag.ch](http://www.synergia-verlag.ch)

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2015 by Synergia Verlag

Die original Ausgabe erschien 2012 unter dem Titel „Gevoelens komen en blijven“.  
im Verlag De Driehoek in Rotterdam, Niederlande

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com

Printed in EU

ISBN: 978-3-944615-31-8

Vertrieb durch Synergia Auslieferung

[www.synergia-auslieferung.de](http://www.synergia-auslieferung.de)

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Für meine Tochter Michelle

# Inhalt

Einführung	11
1 Wenn das Üben Freude bereitet	17
2 Wo sind meine Gefühle?	21
3 Gefühle empfinden	25
4 Ich bin der Architekt meiner Innenwelt	33
5 Don't worry, be happy!	41
6 Ich „sehe“ ein Gefühl	51
7 Was ist ein normales Gefühl?	57
8 Es geht mir nicht gut	59
9 Achtsamkeitsübung im Sessel	63
10 Warum ich ein Gefühl habe?	71
11 Ich sage ja zu jedem Gefühl	73
12 Die Vermischung von Gefühlen und Situationen	77
13 Wenn ich nicht jedem Gefühl zustimmen kann	81
14 Wenn die Angst mir etwas sagen will	85
15 Gefühle sind mein Lebenskompass	89

16	Die Gefühlsskala	91
17	Ich liebe mich und meine Gefühle	95
18	Alte und neue Gefühle	99
19	Gefühle zeigen	105
20	Mein Leib als Sprachrohr	117
	Literaturhinweise	123
	Dankeswort	127
	Über den Autor	129
	Centre for applied Boundary Studies	131
	Self-Boundary Awareness Training	132

## Einführung

„Wie geht es mir jetzt, welches Gefühl nehme ich in diesem Augenblick bei mir wahr?“ Diesem Gefühl, ganz egal wie es sich anfühlt, stimme ich jetzt voll zu.

So lautet die Achtsamkeitsübung, die wir in diesem Buch genauer betrachten werden. Je mehr wir über diese Achtsamkeitsübung erfahren, desto klarer wird es, wie die Gefühle uns helfen und weiterbringen können.

Wenn wir innehalten, in uns gehen und mit unseren Gefühlen körperlich in Verbindung treten, werden wir Erstaunliches entdecken. Wir werden sehen, dass Gefühle kommen und bleiben. Sie verweilen ein Leben lang in uns und überleben uns manchmal sogar. Wir werden bemerken, dass alte, zuweilen uralte Gefühle, sich in unserer Gefühlswelt eingenistet haben. Dann stellen wir fest, dass wir zwischen aktuellen und alten Gefühlen unterscheiden können und dass diesem Unterschied eine große Bedeutung zukommt. Wenn wir ganz genau hinschauen, spüren wir plötzlich, dass ein alt vertrautes Gefühl gar kein eigenes Gefühl ist, sondern von einem Mitmenschen bei uns vor Jahren eingepflanzt wurde und seither irrtümlicherweise als zu uns gehörig weiter wuchs und von uns umsorgt wurde. Wenn wir regelmässig innehalten und uns ein Gefühlsbewusstsein erwerben, werden wir imstande sein, unseren Mitmenschen unsere Gefühle auf eine selbst gewählte Art und Weise zu zeigen. Das Erlernen dieser vielen neuen emotionalen Fähigkeiten beginnt mit dieser einfache Übung.

Ich schlage nun vor, dass Sie ohne Vorkenntnisse und ohne Einblicke in die verschiedenen Schichten dieser Übung, eine erste Kostprobe machen.

## Wahrnehmen

Halten Sie einmal kurz inne und fragen Sie sich:  
„Wie geht es mir, welche Gefühle nehme ich jetzt bei mir wahr?“

## Benennen

Lauschen Sie nach innen und versuchen Sie das Wahrgenommene zu benennen.

Bereits hier, beim Benennen, könnten erste Schwierigkeiten auftauchen. Da es im Rahmen dieses Buches das erste Mal ist, dass Sie sich diese Frage so stellen, dürfen Sie auch mit einer weniger präzisen Beschreibung des wahrgenommenen Gefühls zufrieden sein. Auch für erfahrene und präzise „Gefühlsbeschreiber“ können die nachfolgenden Einsichten zu hilfreichen neuen Erkenntnissen führen.

## Zustimmen

Nachdem Sie Ihre Befindlichkeit mehr oder weniger in Worte gefasst haben, stimmen Sie mit lauter Stimme diesem Empfinden zu.

Zum Beispiel: Wenn Sie eine Neugier verspüren, dann sagen Sie gut hörbar: „Das ist in Ordnung, dass ich jetzt eine Neugier verspüre, ich stimme dieser Neugier zu“. Sitzen Sie gerade im Flugzeug oder auf einer voll besetzten Terrasse, dann sagen Sie in Gedanken: „Es ist in Ordnung, dass ich jetzt eine Neugier verspüre“.



## Änderung der Befindlichkeit

Vielleicht empfinden Sie durch die Benennung und die Zustimmung zum momentanen Gefühl eine Änderung Ihrer Befindlichkeit. Nehmen Sie bei sich eine gewisse Skepsis wahr, dann versuchen Sie doch gleich die Übung ein zweites Mal auszuführen. Nochmals: „Ich spüre eine Skepsis und das ist o.k.“ Schauen Sie was passiert, wenn Sie diesem zweiten Gefühl auch zustimmen. Auf die eintretenden Änderungen werden wir zu einem späteren Zeitpunkt zurückkommen. Es kann sein, dass Sie kaum einen Unterschied zwischen Ihrem Wohlbefinden vor oder nach dem Zustimmen bemerken. Auch wenn Sie keine Veränderung bemerkt haben, wird diese Übung nach einem gewissen Training viel bewirken können.

Wir haben bisher Wörter wie „Empfinden“, „Spüren“ und „Befindlichkeit“ verwendet, die alle etwas über unseren emotionalen Zustand, über das vorherrschende Gefühl aussagen. Die Übung wird uns mit unserer höchstpersönlichen Gefühlswelt in Kontakt bringen. Diese Welt ist nicht für jeden gleich gut zugänglich, kann aber durch ein einfaches regelmässiges Training für jeden erschlossen werden. Eine aktive und bewusste Verbindung zu unserer Gefühlswelt wird uns emotionalen Reichtum schenken. Die Übung öffnet uns die Türe zur Gefühlsschule für Erwachsene. Wenn wir behutsam in das Schulgebäude eintreten, werden wir bemerken, dass uns alles irgendwie vertraut vorkommt. Als Sie als kleines Kind die Gefühlswelt entdeckten, hat Sie irgendwann jemand oder etwas aus der Gefühlswelt herausgeschickt oder herausgezerrt. Wie dies genau geschehen konnte, werden wir in einem späteren Kapitel noch sehen.

Seither haben viele von uns die Gefühlsschule gemieden und sind in einem großen Bogen um das Schulgebäude herumgelaufen. Jetzt haben Sie die Möglichkeit, die Gefühlsakademie wieder zu besuchen. Sie sind nicht der einzige Erwachsene, der mit Sehnsucht auf den Wiedereintritt in die Gefühlswelt wartet.

Achten Sie einmal darauf, was Sie in den letzten Jahren über Gefühle im Allgemeinen und über ihre eigenen Gefühle im Besonderen dachten. Ich habe einige diesbezügliche Glaubenssätze gesammelt und liste nachfolgend die häufigst genannten auf: Vielleicht erkennen Sie den einen oder anderen Glaubenssatz, der Ihrer Sichtweise ganz ähnlich ist:

- Gefühle muss man im Griff haben.
- Es gibt gute und schlechte Gefühle.
- Unangenehme Gefühle soll man meiden oder so schnell wie möglich loswerden.
- Gegen unerfreuliche Gefühle hilft Ablenken am besten.
- Gefühle kann man steuern, don't worry, be happy.
- Emotionen kommen und gehen.
- Unangenehme Gefühle sind schlecht.
- Man ist glücklich, wenn man keine negativen Gefühle hat.
- Gefühle sind stärker als wir.
- Es ist besser, gar keine Gefühle zu haben als negative.
- Positiven Gefühlen kann man nicht trauen.
- Häufig erlaube ich mir nicht, angenehme Gefühle zuzulassen.
- Freudige Gefühle kann man nicht festhalten.

Die Sätze klingen, wenn man sie so liest, recht harmlos, sind es aber keineswegs. Diese Glaubenssätze sind so prägend, dass sie unsere Beziehungen und unsere Zufriedenheit, unsere Gelassenheit, unsere Zuversicht und vieles mehr bestimmen. Die genannten Axiome können unserem Leben über Jahre einen Stempel aufdrücken. Wir können unzufrieden sein, eine innere Leere verspüren, eine Riesensumme an Energie in sinnlose innere Kämpfe investieren, ohne zu durchschauen, dass unser Unglück mit unseren Glaubenssätzen über Gefühle zusammenhängt.

Es gibt nicht nur individuelle Glaubenssätze über Gefühle, die meist innerhalb von Familie oder Kultur von Generation zu Generation weitergegeben werden, sondern es gibt auch psychologische und philosophische Richtungen, die behaupten, Gefühle seien unwichtig, flüchtig oder einfach nur Konstruktionen. Ich werde hier nicht versuchen, anhand einer eigenen Theorie dies zu widerlegen, sondern ich werde Ihnen dabei helfen, mit der erwähnten Achtsamkeitsübung die Bedeutsamkeit der Gefühle selbst zu entdecken. Wenn wir von Gefühlen sprechen, können wir darüber reflektieren, aber auch gleichzeitig die Gefühle direkt wahrnehmen und uns mit ihnen körperlich verbinden. Wir werden uns in diesem Buch intensiv mit der Leiblichkeit unserer Gefühle auseinandersetzen. Wir werden gemeinsam erarbeiten, wie wir einen Bezug zu unserer Gefühlswelt herstellen können.

Einführend möchte ich noch darauf hinweisen, dass es nicht damit getan ist, die Übungen nur mal für eine Weile auszuprobieren. Nur wenn Sie das Training bis zum Ende des Buches täglich vielleicht zehnmal machen, ist die Chance groß, dass Sie nie mehr einen Tag erleben möchten, ohne sich gefragt zu haben: „Wie geht es mir jetzt?“ Wenn Sie jetzt auf Ihr Leben zurückblicken und zählen könnten, wie viele Tage Sie gelebt haben, ohne Ihre Gefühle bewusst gespürt zu haben und ohne klares Wahrnehmen, wie es Ihnen ohne Gefühlsbewusstsein geht, dann könnte es sich ohne weiteres um hunderte, wenn nicht gar tausende von Tagen handeln. Wenn Sie jetzt entscheiden, dies in Zukunft zu ändern, können Sie sich auf hunderte, ja tausende von intensiven Momenten freuen. Auf Augenblicke, in denen Sie spüren, zu leben und im Hier zu sein, und bemerken, welch glücklicher Gefühlsmensch Sie sein dürfen.

# 1

## Wenn das Üben Freude bereitet

Wir werden uns nachfolgend den beschriebenen Achtsamkeitsübungen widmen. Vereinfacht dargestellt können wir drei Formen von Übungen unterscheiden.

Die erste Übungsart besteht darin, dass wir durch systematische Tätigkeiten eine Fertigkeit erwerben möchten. Hierbei handelt es sich um etwas Neues, wie es zum Beispiel ein Kind erlebt, das einen Schwimmkurs besucht, oder ein Erwachsener, der eine neue Sprache erlernen möchte.

Bei der zweiten Übungsform geht es darum, möglichst große Geschicklichkeit zu erwerben, also in einer Fertigkeit perfekt zu werden. Der Pianist wiederholt eine bestimmte Passage hundertfach, um dem Musikstück den letzten Schliff zu geben. Er will sein Können perfektionieren und versucht, im Rahmen seiner Möglichkeiten eine maximale Virtuosität zu erreichen.

Die dritte Form des Übens betrifft das Wiederauffrischen einer vernachlässigten Fähigkeit. Ein altes Know-how wird reaktiviert und zur vollen Entfaltung gebracht.

Bei den Gefühlen werden viele von uns mit der dritten Form des Übens beginnen. Wie wir kurz angedeutet haben und wie wir später noch genauer sehen werden, waren wir als kleine Kinder fähig, uns mit unserer Gefühlswelt in Verbindung zu setzen und achtsam zu sein – wir konnten gar nicht anders. Diese Fähigkeit haben viele von uns, meist unbewusst und ungewollt, über viele Jahre vernachlässigt. Das Üben dient zu Beginn also dazu, wieder mit dieser Fähigkeit vertraut zu werden. In einem zweiten Schritt werden wir unser Können perfektionieren und gleichzeitig viel Neues dazulernen – unter anderem, indem wir uns ständig unsere neu gewonnenen Einsichten vergegenwärtigen.

Die Achtsamkeitsübung betrifft das Wiedererlernen und Auflebenlassen einer essentiellen menschlichen Fähigkeit und ist das Rüstzeug für ein zufriedenes Dasein. Das Üben ist nicht ein mühsames Einstudieren einer Geschicklichkeit, sondern das bewusste Praktizieren der achtsamen

Wahrnehmung. Diese Gefühlswahrnehmung probeweise zu beeinflussen, erfordert zu Beginn viel Disziplin. Die Selbstdisziplin wird dank der wohl-tuenden, gleichzeitig auftretenden achtsamen Selbstwahrnehmung sofort belohnt. Dies vereinfacht das Üben wesentlich.

Wenn wir das Stadium erreicht haben, in dem uns die gefühlsregulierende Wirkung unserer körperlichen Selbstwahrnehmung bewusst wird, entsteht der Wunsch, die wieder erworbene Fähigkeit im Alltag zu integrieren. Dann erfordert die Einbettung in unsere alltäglichen Verrichtungen keine Disziplin mehr. Dieses Stadium erreichen wir, indem die Achtsamkeit, das bewusste Spüren unserer Gefühle, zu einem Automatismus wird, der genau so selbstverständlich ist, wie er es im Kindesalter einmal war. Das Integrieren unserer Gefühle in unser Leben wird zu einer hohen Lebensqualität führen.

Damit kommen wir zum Ziel der Übung. Wenn wir mehrmals pro Tag innehalten und uns immer wieder dieselbe Frage stellen: „Wie geht es mir jetzt, was spüre ich gerade in diesem Augenblick?“ – welcher Absicht folgen wir damit? Wenn wir es zu einer gewissen Fertigkeit gebracht haben, werden wir zu jedem Zeitpunkt imstande sein, achtsam zu handeln. Sobald wir einen Bezug zu unseren Gefühlen hergestellt haben, sind wir zeitgleich in unserer Innenwelt angekommen. Wir sind in unseren psychischen Innenraum zurückgekehrt und stehen wieder in Verbindung mit unserer Gefühls- und Erfahrungswelt. Über diesen psychisch-seelischen Raum werden wir im nächsten Kapitel mehr hören. Wie wir sehen werden, ist das Wissen über diesen Innenraum die ideale Voraussetzung, Achtsamkeit zu erleben.

Das erworbene Gefühlsbewusstsein wird unsere Grundhaltung zum Leben ändern, wird unseren Gefühlen den gebührenden Platz in unserem Dasein zurückgeben und uns eine Balance zwischen einer besinnlichen und aktiven Existenz möglich machen, wird unsere Selbst- und Fremdwahrnehmung verfeinern und uns die Mittel geben, intensiv und in positivem Sinne am Leben teilzuhaben.

Ich habe diesen Satz mehrmals korrigiert, weil ich vermeiden wollte, dass ich Sie mit falschen Versprechungen enttäusche. Doch so wie der Satz jetzt formuliert ist, repräsentiert er das realistische Potential der Übung. Auch

wenn Sie die Ziele der Übung am Ende des Buches vielleicht noch nicht vollständig erreicht haben, hoffe ich, Heilendes angeregt und den Umgang mit Ihren Gefühlen zu einer freudvollen Tätigkeit gemacht zu haben.



Buch jetzt bestellen!  
Versandkostenfrei!

## Interesse geweckt?

Klaus Blaser beschreibt in seinem neuesten Buch, wie Sie Ihre Gefühle entdecken, sich ihnen nähern und sich dabei wohlfühlen können.

*Klaus Blaser*

## **Gefühle entdecken und achten – Ein Übungsbuch**

Synergia Verlag, 2015, 136 S., kartoniert, **15,90 €**  
ISBN: 978-3-944615-31-8