

027 – STOPFST DU NOCH ODER FÜHLST DU SCHON?

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge hier bei frei&wunderbar, deinem Podcast für ein erfülltes Leben als Königstochter. Mein Name ist Annika Bühnemann und wir werden heute über das Thema "Stopfen" sprechen.

"Stopfen" ist so ein Begriff, den ich für mich verwende. Und zwar bedeutet es, dass man etwas tut, um ein anderes Gefühl "wegzustoßen", um etwas, das man gerade nicht gerne erleben oder fühlen will, irgendwie wegzumachen.

Jeder von uns kennt das, glaube ich, dass man in eine Situation gerät. Beispielsweise bei mir war es ganz häufig, dass ich am Computer gearbeitet habe und irgendwie nicht weitergekommen bin. Entweder beim Schreiben eines neuen Buches oder ich hatte irgendwie Stress bei der Arbeit.

Und dann bin ich oft aufgestanden, zum Süßigkeitenschrank gegangen und habe mir erst mal ein Stück Schokolade gegönnt, weil ich das Gefühl hatte, dass ich danach irgendwie besser mit dem Stress klarkommen würde. Mehrere Dinge an dieser Handlungsweise sind suboptimal.

Erstens, dass ich überhaupt das als Gefühl bezeichne, was eigentlich ein Gedanke ist. Ich habe für mich gerade gesagt, ich hatte das "Gefühl", dass Schokolade mir besser helfen könnte. Das ist aber kein Gefühl, sondern ein Gedanke. Und natürlich, dass ich überhaupt diesem Impuls "Ich könnte jetzt aufstehen und Schokolade essen" nachgegeben habe, ohne darüber nachzudenken.

Das meine ich mit "Stopfen". Im Grunde geht das Ganze auf die Theorie zurück, die, glaube ich auch häufig missverstanden wird, nämlich dass das Leben nicht immer nur aus tollen Gefühlen besteht. Auch ein erfülltes Leben besteht nicht nur aus glücklichen Tagen. Wir Menschen wollen immer so gerne ständig glücklich sein und es gibt eine ganze Richtung, die unter "toxischer Positivität" gefasst wird.

Und die suggeriert einem, dass es möglich wäre, immer glücklich zu sein. Das ist auf der Erde, soweit ich das erlebe, zumindest nicht möglich. Was meiner Meinung nach eher ein erfülltes Leben ausmacht, ist die Fähigkeit, jedes Gefühl erleben zu können, den Mut zu haben, jedes Gefühl erleben zu können. Alle positiven. Alle negativen.

Ich glaube, dass viele von uns danach streben, möglichst glücklich zu sein, weil wir so schlecht gelernt haben, mit negativen Gefühlen auszukommen und sie zu verarbeiten. Ich werde im Folgenden, wie ich das immer gerne mache, nicht mit den Begriffen "positiv" und "negativ" um mich werfen, sondern einfach mit "angenehm" und "unangenehm".

Dass Leute immer von Gefühlen in diesen beiden Kategorien sprechen, hat bei mir dazu geführt, dass ich manchen Gefühlen gegenüber noch ablehnender war, weil sie ja von der Gesellschaft als negativ empfunden werden. Dabei ist jedes Gefühl durchaus hilfreich. Es hat ja alles seine Berechtigung.

Angenehme Gefühle können so etwas sein wie Freude, Liebe, Dankbarkeit, Selbstbestimmtheit, Freiheit usw. Das sind alles Gefühle, die sich irgendwie angenehm anfühlen im Körper. Unangenehme Gefühle können so etwas sein wie Angst, Hilflosigkeit,

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
027 – Stopfst du noch oder fühlst du schon?

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Scham, Demütigung, verletzt sein, Trauer. Wut kann manchmal auch ein unangenehmes Gefühl sein und vieles mehr. Es gibt ja massig viele Gefühle, die man so in seinem Leben erfahren kann.

Nun ist also die Theorie: Es gibt angenehme und unangenehme Gefühle und ich glaube, dass sie in verschiedenen Ausprägungen in unserem Leben sind. Ich beschreibe das ganz gerne mit einer Skala. Stell dir einfach vor, du kannst in deinem Leben auf einer Skala von -10, also Gefühle in der Intensität von -10, bis +10 Gefühle spüren.

Du kannst durch dein Leben gehen und entweder fühlt sich alles wie eine 2 an. Dann hast du gute Gefühle, also angenehme Gefühle bis +2 und lässt unangenehme Gefühle bis -2 zu. Oder du lernst immer mehr mit negativen Gefühlen umzugehen. Dann bist du auch immer mehr in der Lage, die positiven Gefühle auch mehr zu fühlen. Ich denke, das hängt beides zusammen.

Es ist nicht möglich, dass du jeden Tag Gefühle auf +10 fühlst, aber dafür im Minusbereich nur auf -1 gehst. Diese Dinge hängen zusammen. Je mehr ich alle meine Gefühle erlaube und sie nicht wegmache durch Handlungen, da kommen wir ja gleich drauf, desto intensiver nehme ich das Leben wahr.

Für mich gehört zu einem erfüllten Leben auch diese Erfahrung aller Gefühle, die möglich sind. Das heißt noch nicht, dass sich alle Gefühle auf + oder -10 erleben will. Es gibt selbstverständlich extrem unangenehme Gefühle, die man sich natürlich nicht wünscht. Es geht mir mehr darum, den Mut zu haben, bis -10 runterzugehen. Und das ist etwas, woran man wirklich arbeiten kann.

Und das geht nicht von heute auf morgen, sondern das ist einfach eine Reise, wo man immer mehr sein Leben analysiert und erlebt und reflektiert, um dann zu schauen, was habe ich wann, wo, wie gefühlt, warum? Wie hat sich das angefühlt in meinem Körper? Leider machen wir das aber in der Regel nicht, sondern was die meisten von uns machen, ist eben dieses sogenannte "Stopfen".

Das heißt, wir kommen in eine Situation, die uns ein negatives Gefühl, ein unangenehmes Gefühl bereitet. Und wir sind nicht willens, es zu fühlen, sondern machen etwas anderes, um uns besser zu fühlen. Und das kann alles sein. Es kann das besagte Stück Schokolade sein, was natürlich, wenn man es zu häufig macht, auch wieder zu neuen Problemen führt, wie Gewichtszunahme usw.

Das kann auch eine Runde Fernsehen sein, das kann ein spontaner Impulskauf sein, das kann einfach alles sein. Das ist individuell nicht festgeschrieben. Manche greifen zu Alkohol, damit sie sich besser fühlen. Andere gucken dann irgendwas im Fernsehen, andere gehen raus und machen einen Spaziergang. Was auch immer es ist. Wir finden alle unsere Strategien, um unangenehme Gefühle wegzudrücken, um sie zu ignorieren, um sie nicht erleben zu müssen.

Das hier und da mal zu machen, ist auch gar nicht so das Drama. Das Problem ist eher, wenn das zu einer festen Gewohnheit wird, wenn ich immer, wenn ich mich gestresst fühle, zum Beispiel zur Flasche greife oder immer, wenn ich etwas Unangenehmes auf mich zukommen sehe, mich mit Essen vollstopfe.

Oder in unserem Fall natürlich auch dann Geld ausgeben, um mir für eine Sache, die ich nicht brauche, die ich eigentlich gar nicht haben will. Einfach nur, weil mir der Prozess des Kaufens ein gutes Gefühl gibt. Das ist also eine Sache, die viele Menschen im Alltag tun.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
027 – *Stopfst du noch oder fühlst du schon?*

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Und das ist eigentlich auch schon die erste Journaling-Aufgabe für heute: Wo in deinem Leben oder in welchen Situationen hast du zuletzt gestopft? Wann weigerst du dich unangenehme Gefühle zu erleben? Wann rennst du davor weg? Wann hast du das letzte Mal ein unangenehmes Gefühl gespürt und was hast du dann getan?

Wir wollen nämlich, wie gesagt, in der Regel gerne unangenehme Gefühle vermeiden. Was ja auch ganz klar ist, denn die entstehen ja, um uns auf etwas aufmerksam zu machen. Nehmen wir ruhig mal Angst. Angst beispielsweise entsteht normalerweise, um uns zu retten.

Also Angst in der Steinzeit war ja ein Indikator dafür, dass man lieber seine Beine in die Hand nimmt und wegläuft. Weil man zum Beispiel Angst vor dem Säbelzahn tiger hatte. Denn wenn man diese Angst nicht hatte, dann konnte es sein, dass man den Säbelzahn tiger zu streicheln versucht hat und leider mit seinem Leben dafür bezahlen musste. Angst war also total sinnvoll.

Ebenso wie die Angst von einer Gruppe ausgeschlossen zu werden. Wir haben letztes Mal schon darüber gesprochen. Diese Angst steckt ja noch in uns drin. Die meisten Ängste heutzutage sind aber nicht mehr lebensbedrohlich. Wir haben heute immer noch Angst davor, aus einer Gruppe ausgeschlossen zu werden, obwohl es für uns nicht mehr den Tod bedeutet, sondern nur noch ein unangenehmes Gefühl.

Aber trotzdem, weil es einfach in uns drin ist, in unserer Biologie, wollen wir dieses Gefühl des Ausgeschlossenseins vermeiden. Und entweder, wie ich letztes Mal sagte, passen wir uns dann an und leben dann nicht mehr gemäß unserer eigenen Einstellungen und Werte. Oder wir tun etwas, um das negative oder unangenehme Gefühl irgendwie zu überlagern, eben zu stopfen. Man fühlt sich, als wäre da so ein Vakuum und das stopft man dann mit anderen Sachen, von denen man denkt, dass sie ein gutes Gefühl geben.

Das ist erst mal die Ausgangslage. Also überlege dir: Wann hast du zuletzt mal so etwas erlebt? Wann bist du vor einem unangenehmen Gefühl weggelaufen? Und was hast du in dem Fall getan?

Nun stellt sich also die Frage, was bleibt denn, wenn wir diese Stopferei weglassen? Wenn du also zum Beispiel, der sich ständig Schokolade reinzieht, so wie ich das gemacht habe, die Schokolade nun streichst? Was bleibt übrig, wenn du nicht mehr zum Alkohol greifst?

Und ich möchte noch eine Sache einfügen: Sobald man dieses Konzept verstanden und verinnerlicht hat, fallen dir jetzt wahrscheinlich auch ganz viele Situationen, Sprüche, Situationen ein, in denen das Stopfen als etwas Positives verkauft wird. Gerade wenn wir uns im Bereich der Werbung mal bewegen, die wollen auch etwas verkaufen. Diese ganze Genussindustrie ist in der Regel ja eine "Stopfungsindustrie".

So etwas wie das Feierabendbier oder das Glas Wein, das man sich "gönnt", oder andere teure Sachen, die man sich dann "gönnt". Oder Netflix-Marathons von irgendeiner tollen Serie, die man eigentlich nur aus Prokrastinierungsgründen guckt und vielleicht gar nicht gucken will, sondern man müsste eigentlich was anderes machen, aber guckt das irgendwie doch. Manchmal ist es auch einfach nur im Bett liegen bleiben.

Also es kann verschiedene Ausprägungen haben. Ich wollte nur sagen, dass es erstaunlich ist, wie viel einem plötzlich auffällt. An Angeboten. Im ganzen Leben, wo man doch stopfen

könnte. Alles, was mit Zucker, Schokolade und mit diesem "genussvollen Essen" zu tun hat. Das kann eben dazu dienen, um unangenehme Gefühle nicht spüren zu müssen.

Was bleibt also, wenn das alles weg ist? Was ist, wenn ich den Fernseher entferne, die Schokolade entferne, den Alkohol entferne, das Internet ausmache oder sämtliche Ablenkungen einfach eliminiere, die sonst dazu führen, dass ich mich von dem, was wichtig ist, ablenke? Was bleibt?

Es bleibt dieses besagte, unangenehme Gefühl, das es zu verarbeiten gilt. Diese Folge wird ja gerade im Advent aufgenommen und vielleicht weißt du ja, dass die Adventszeit früher eine Fastenzeit war, genauso wie die Passionszeit, die auch heute noch bei vielen Christen als Fastenzeit genutzt wird.

So war auch früher die Adventszeit zum Fasten da. Zuerst sechs Wochen, später wurde das auf vier Wochen dann umgestellt. Und ich faste in diesem Advent auch. Und zwar nicht Zucker, was wir sonst machen, sonst verzichten wir vier Wochen lang auf Zucker im Advent bis Heiligabend. Das mache ich jetzt nicht, sondern schlimmer: Ich faste tatsächlich richtig.

Also mit gar nix essen und bin da also gerade in der Anfangszeit des Fastens und die ersten Tage sind ja immer die schwierigsten, weil man nichts mehr isst, aber trotzdem noch Hunger haben kann, bis erst mal der ganze Körper entleert ist und gar kein Hungergefühl eigentlich mehr auftritt.

In der Regel kann es einfach ein paar Tage dauern und ich bin jetzt gerade noch in dieser Phase drin, in der ich teilweise noch Hunger habe und wo sich mein Körper noch nicht auf "Kriegsmodus" eingestellt hat, sondern wo er immer noch gerne was zu beißen hätte.

Also ich finde, Fasten ist ein sehr gutes Beispiel für diese Folge und ich bin auch tatsächlich deshalb auf diesen Inhalt heute gekommen, weil ich mich beim Fasten ja aktiv dazu entscheide, auf Dinge zu verzichten. Ob das nun Fernsehfasten oder Zuckerfasten oder Alkoholfasten oder Essenfasten ist, ist völlig egal.

Das Wichtige dahinter ist ja eigentlich diese Einstellung, die man hat. Und wenn du schon mal gefastet hast, weißt du vielleicht auch, dass du, wenn du fastest und umgestellt bist, also wirklich dieses "Tal des Jammers" mal überwunden hast, dann kann dir der leckerste Braten vor der Nase stehen. Du kommst nicht real in die Versuchung, das zu essen.

Natürlich denkst du dir auch: "Es wäre schön, wenn ich das jetzt essen könnte. Und es riecht so lecker und man kann sich vorstellen, wie lecker das schmeckt." Aber wenn man richtig dahintersteht, führt das niemals dazu, dass man sein Fasten bricht, nur damit man eine Portion von so einem leckeren Essen haben kann. Dazu ist einem die eigene Einstellung dann eigentlich einfach zu wichtig.

Also viele Leute sind ganz schockiert, wenn ich erzähle, dass wir im Advent immer Zuckerfasten, weil ja der Advent heutzutage im Grunde genau das Gegenteil ist. Es gibt jeden Tag Schokolade im Adventskalender, es gibt Glühwein mit diesen Liebesäpfeln und Zuckerwatte auf dem Weihnachtsmarkt, Es gibt gutes Essen zu Hause, es werden Plätzchen gebacken, es ist alles voll mit Zucker.

Wenn man mal darauf verzichtet, fällt einem nämlich erst auf, wie viel Zucker man eigentlich gerade in der Adventszeit zu sich nimmt. Und viele halten das immer für sehr schwierig, im Advent auf Zucker zu verzichten. Dabei ist das nicht schwieriger als in seinem ganz normalen Leben auch.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
027 – Stopfst du noch oder fühlst du schon?

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Es kann natürlich sein, dass man noch häufiger damit konfrontiert wird. Aber ganz ehrlich: Wir stellen uns natürlich keinen Adventsschokoladenkalender auf, wenn wir Zuckerfasten. Wir machen es mit unseren Kindern. Wir haben zwei Kinder, so dass die freiwillig entscheiden können, was sie machen.

Also die werden natürlich nicht gezwungen, an unseren Sachen teilzunehmen, sondern sie können entscheiden, ob sie auch auf etwas verzichten wollen oder ob sie gar nichts machen wollen. Die Kinder dürfen also weiterhin ihren Zucker zum Beispiel essen.

Und auch da ist es so spannend. Ich backe auch mit den Kindern Plätzchen und esse dann nichts davon. Und da ist es für mich immer wieder ein Zeichen, dass ich meinen Kopf gut im Griff habe, wenn ich das will. Also wenn ich etwas will, dann kann ich das auch. Und das gilt für dich ganz genauso.

Wenn du auf etwas verzichten willst, ist das kein Problem. Die Motivation dazu muss hoch genug sein. Und damit kommen wir schon in die Theorie rein. Wenn das unangenehme Gefühl, das du heute vielleicht noch vermeiden möchtest, seinen Schrecken verliert und du es fühlen kannst, dann hast du gar nicht mehr diese Notwendigkeit, dass das irgendwie wegstopfen muss, weil es gibt gar keinen Grund dafür.

Wenn du weißt, dass du in der Lage bist, jedes unangenehme Gefühl auszuhalten und zu erleben. Dann verliert das Ganze wirklich seinen Schrecken. Nun ist negative Gefühle auszuhalten nichts für Weicheier. Es ist nicht ganz ohne. Ich habe das ja selber auch schon viele Male gemacht und ich mache das selber auch ständig, weil ich gerne ein erfülltes Leben lebe.

Das heißt, ich möchte meine Skala, meine Lebensskala sozusagen so weit wie möglich ausschlagen lassen. Dazu gehört zumindest für mich auch herauszufinden, wo eigentlich meine +10 oder meine -10 erreicht ist. Also so nach dem Motto "Wie schön kann es werden?" oder auch "Wie unangenehm kann es werden?"

Wie fühlt sich Freude auf +2, +5, +7 oder +10 an? Wie fühlt sich Scham auf -1, -2, -5 oder -10 an? Das sind Dinge, die man in seinem Leben eben erfahren kann. Und wenn ich bereit bin, Scham bis -10 auszuhalten, dann ermöglicht es mir auch auf der anderen Seite der Skala das Gegenteil auf +10 auszuhalten. Das Gegenteil von Scham vielleicht Selbstbewusstsein, vielleicht Selbstliebe, vielleicht Akzeptanz. Das kann ich dann auch auf +10 erleben.

Wie hält man nun also dieses unangenehme Gefühl aus? Das ist ja die Kernfrage. Wie widerstehe ich auf der einen Seite diesem Impuls und wie halte ich auf der anderen Seite das negative Gefühl aus?

Wir gehen erst mal zum Ersten: Diesen Impuls in erster Linie zu erkennen, ist mal wieder der erste Schritt. Das ist ja fast immer bei uns der erste Schritt. Wir müssen erst mal unser Bewusstsein darauf fokussieren, dass es überhaupt diese Impulse gibt.

Ich weiß nicht, ob ich da eine Ausnahme bin, aber wahrscheinlich geht es euch ähnlich. Man steht auch einfach mal plötzlich und hat die Schokolade schon im Mund, ehe man reflektiert, was man eigentlich gerade tut. Also es kommt manchmal vor, dass man einfach das macht, ohne nachzudenken, dass man einfach stopft. Das ist also der erste Schritt überhaupt erst mal zu erkennen. "Ich fühle mich gerade gestresst und ich möchte jetzt Schokolade essen."

Und da gibt es keine große Anleitung. Das ist einfach wirklich nur achtsame Reflexion durch den Tag. Also einfach mal immer achtsam überlegen: Was mache ich gerade? Wie fühle ich mich gerade? Was würde ich jetzt gerade gerne tun? Und warum möchte ich das tun?

Denn ich wiederhole noch mal: Dieses Stopfen tun wir nur, um ein angenehmes Gefühl zu haben, weil wir gerade uns nicht in der Lage sehen, unangenehme Gefühle auszuhalten. Weil wir es gerade nicht wollen. Also das erste ist achtsam sein und sehen "Oh, hier ist ein Impuls. Ich möchte jetzt gerne was trinken oder was essen."

Das klingt sehr einfach, diesem Impuls nicht nachzugeben. Und das ist wirklich schon das Schwierigste an der ganzen Sache. Ich merke das beim Essen jetzt natürlich ganz viel. Unsere Kinder essen natürlich nach wie vor ganz normal und wenn ich das Essen vorbereite zum Beispiel, dann habe ich natürlich ständig diesen Impuls, dass ich auch gerne etwas essen will.

Wir haben heute Brot gebacken und ich würde das Brot wirklich gerne probieren. Das Brot steht da tagein, tagaus und lacht mich an. Und ich muss jedes Mal wieder feststellen "Ich habe hier gerade den Impuls, dass ich das Brot essen möchte. Ich habe gerade diesen Impuls, dass ich diesen leckeren Käse, den wir gekauft haben, essen möchte. Ich habe den Impuls, dass ich gerne Schokolade essen würde."

Wie gesagt, ich bin ja auch noch in dieser Umstellungsphase, wo ich sogar auch noch Hunger habe. Nicht doll mittlerweile, aber ich merke immer noch, dass ich einfach gerne etwas essen möchte. Diese Impulse sind also immer und immer da, die gehen auch nicht weg.

Diese Impulse bleiben immer bestehen im ganzen Leben. Wir werden uns immer mit diesen Impulsen auseinandersetzen müssen. Falls du dich fragst, ob du in der Lage bist, Impulsen zu widerstehen, kann ich dir ganz klar sagen Ja. Wie oft hattest du vielleicht schon den Impuls, jemandem ins Gesicht zu hauen oder anzuschreien oder zu schubsen.

Sind wir mal ehrlich: Wie oft hat man einen Impuls, etwas zu tun und tut es dann aber nicht, weil man zum Beispiel das nicht macht? Also weil die gesellschaftlichen Regeln einem gesagt haben, dass man sich einander nicht ins Gesicht schlägt. Wir hatten ja auch das Thema "Wut" schon mal am Wickel.

Manchmal wird man einfach sehr wütend und eine Zeit lang kann man den Impuls zum Beispiel zu schreien auch aushalten und reagiert dann nicht so, wie man reagieren will. Mit Anschreien zum Beispiel. Bei mir war es ganz lange Zeit so, dass ich einfach keine Möglichkeit gesehen habe, diesen Impuls über mich drüber wegschwappen zu lassen.

Oder ich konnte es die ersten 20 mal und beim 21. Mal reichte es mir dann. Es heißt auch nicht, dass du nun alles schlucken musst und dich jetzt allem beugen musst, zum Beispiel keine Widerworte geben darfst. Das heißt es natürlich überhaupt gar nicht. Im Gegenteil.

Manchmal kann der Impuls sein, leise zu sein. Und es wäre richtig, etwas zu sagen. Es geht vielmehr darum, sich aktiv dazu zu entscheiden, ein unangenehmes Gefühl auszuhalten, wenn es, ich sage mal, dem großen Ganzen dient. Da haben wir das Thema mit dieser "Instant Gratification", also dieser schnellen Belohnung.

Wenn ich mir Schokolade in den Mund stopfe, dann habe ich eine kurzfristige Belohnung, denn es fühlt sich gut an und ich habe angenehme Gefühle. Langfristig gesehen ist es aber schädlich für meine Gesundheit. Das gleiche gilt für Alkohol oder für andere Sachen.

Wenn ich immer Impulskäufe mache, fühlt sich das kurzfristig gut an. Langfristig gesehen macht es mich aber vielleicht unglücklich. Oder es behindert einfach auch mal den Aufbau eines Wohlstands oder so.

Wenn ich immer Fernsehen gucke, dann fühlt sich das erst mal gut an, der Film ist vielleicht nett anzusehen usw. aber erstens hindert es mich daran, meine eigentlichen Ziele, die ich eigentlich machen will, zu verfolgen, denn ich tue in der Zeit ja nichts. Das ist einfach nur Zeit totschlag. Und ich weiß auch nicht, ob Fernsehen so das Allerbeste ist, um klug und aufnahmefähig zu bleiben.

Also wie kann man nun diesen Impuls unterbrechen? Zunächst einmal, indem man die Einstellung verändert und indem du dir vornimmst "Das nächste Mal werde ich diesem Impuls nicht nachgeben. Wenn ich das nächste Mal Schokolade essen will, dann greife ich stattdessen – das wäre jetzt ein Tipp von mir – zu Stift und Papier."

Das geht natürlich bei manchen Impulsen besser als bei anderen. Ich nehme mal die Schokolade, was sehr leicht ist: "Wenn ich das nächste Mal Schokolade essen will, nehme ich mir Stift und Papier und schreibe einfach auf, wie ich mich gerade fühle, warum ich diese Schokolade essen will, was das eigentliche Gefühl ist, das ich wegzustopfen versuche."

Also es könnte so aussehen, wie: "Ich saß jetzt gerade am Schreibtisch und habe an einem neuen Buch geschrieben. Ich komme einfach nicht weiter. Ich habe das Gefühl, dass das alles nur Schrott ist, dass will sowieso keiner lesen. Keine Ahnung, was ich mir dabei gedacht habe. Ich werde in der Luft zerrissen werden, wenn das Buch rauskommt und fühle mich gestresst, habe Selbstzweifel ..." Da kann man erst einmal herausfinden, wie man sich denn eigentlich gerade fühlt.

Das ist der erste Schritt und dann ist auch schon mal die kritische Phase vorbei. Also ein Impuls geht schnell wieder weg. Dann muss sie nur ein paar Sekunden in der Regel aushalten und dann ebbt er wieder ab. Das ist bei Hunger übrigens genau das Gleiche. Wenn ich Hunger habe, weiß ich, in ein paar Minuten ist das vorbei. Aber die paar Minuten muss man eben durchhalten. Und sich aktiv dagegen entscheiden.

Journaling hilft meiner Erfahrung nach sehr gut, um sich selber mal zu zwingen, die Dinge konkret auszudrücken. Also wirklich zu sagen "Ich fühle jetzt gerade Stress." Und dann kommen wir schon zum nächsten Punkt: Nämlich wie kann man dieses negative Gefühl denn jetzt spüren, aushalten, erleben?

Das ist eigentlich einfach. Und zwar, indem man sich bewusst macht, wie sich das gerade anfühlt. Wie fühlt sich Stress in deinem Körper ganz subjektiv gerade an? Wie fühlt sich in meinem Fall von dem Buch zum Beispiel Selbstzweifel an? Wo spüre ich diese Selbstzweifel in meinem Körper? Was zieht sich da zusammen? Oder habe ich einen Druck auf der Brust? Oder grummelt es im Magen? Wie fühlt es sich an, das zu spüren?

Und es ist wirklich manchmal so einfach, wie es klingt. Wie gesagt, ich habe das aus eigener Erfahrung eben auch erlebt. Man sitzt manchmal wirklich da auf seinem Sessel und fühlt Angst. Ich hasse das. Beispielsweise, wenn so ein Mangeldenken wieder aufkam und ich mir zum Beispiel dachte: "Ich habe zu wenig Geld."

Wenn ich das Gefühl habe, zu wenig zu haben, nennen wir das ja "Mangeldenken". Wie fühlt sich dieser Mangel an? Das ist die Angst vor zu wenig. Und die fühlt sich natürlich total real

an. Die Angst davor, pleite zu sein, erfolglos zu sein, Fehler zu machen, ungeliebt zu sein, nicht akzeptiert zu werden. Das sind alles Ängste, die wir haben.

Wie fühlt sich diese Angst an? Hast du diese Angst schon mal wirklich gefühlt und nicht weggeschoben, als sie aufkam, sondern wirklich mal zugelassen? Dich hingesezt und gesagt: "Okay, ich bin jetzt bereit, diese Angst einmal komplett zu fühlen." Wie spüre ich sie in meinem Körper? Ich merke, dass mein Herz klopft. Meine Brust ist irgendwie, als ob da ein Gewicht drauf ist. Ich kann schlecht atmen. Mein Bauch grummelt, meine Hände zittern und meine Knie sind weich, etc.

Das schreibe ich dann in der Regel auch auf, einfach nur, damit ich es konkret formulieren kann. Und es dauert nicht lange, wirklich wenige Minuten, dann ist das Gefühl weg. Es hält ja nicht für immer und ewig an. Natürlich kann es mal wiederkommen, keine Frage. Aber ich weiß dann, ich habe es ausgehalten, ich habe es durchlebt und habe danach einen freien Kopf dafür. Was eigentlich genau dieses Gefühl bei mir ausgelöst hat.

Denn wir erinnern uns: Gefühle treten in der Regel nicht einfach so auf. Natürlich gibt es verschiedene Arten von Gefühlen. Manche treten als Impuls auf. Aber ich meine jetzt wirklich Gefühle, die durch Gedanken verursacht werden, was die allermeisten sind. Eine Angst vor Mangel zum Beispiel ist nichts, was spontan auftritt, sondern was auf Grundlage meiner Überzeugungen entsteht.

Wenn ich zum Beispiel ganz viele Rechnungen bezahlen müsste und nichts auf der Einnahmenseite habe, dann könnte die Angst vor Mangel entstehen, weil ich dann zum Beispiel etwas denken würde wie: "Mein ganzes Geld geht weg, ich muss so viel bezahlen und kriege nichts rein" oder so etwas in diese Richtung.

Das würde dann dazu führen, dass ich Angst habe. Und dann erlebe ich diese Angst, lasse sie zu, erlaube, dass sie da ist. Wer schon geübt ist, kann auch einen Schritt weitergehen und sagen "Was ist das Gute daran, dass ich jetzt gerade Angst habe? Warum ist es gut, jetzt Angst zu haben?" In diesem Fall mit Mangeldenken könnte es zum Beispiel sein, dass es mich davor bewahren würde, kopflos Geld auszugeben.

Wenn ich ein bisschen Angst vor Mangel behalte, aber dort nicht mein Fokus liegt, dann kann es mich vielleicht davor schützen, mehr auszugeben, als sinnvoll wäre. Also auch da muss man natürlich rechtzeitig gucken, dass man seinen Fokus auf die Fülle lenkt und nicht guckt, was alles rausgeht, sondern was ich machen kann, damit noch etwas reinkommt.

Das ist der Schritt, der sich anschließt, an Gefühle zuzulassen, zu überlegen, wie genau ist dieses Gefühl denn jetzt eigentlich entstanden? Was habe ich eigentlich gedacht? Was war eigentlich das Problem? Und da kommen manchmal ganz schön kuriose Sachen raus.

Ich werde noch mal eine Sonderfolge über mein Wut-Thema machen, das ich jetzt mittlerweile im Griff habe, was aber wirklich lange gedauert hat, weil ich es sehr schwierig fand. Weil die Wut sofort so explosionsartig in mir auftauchte, hatte ich immer das Gefühl, dass ich keine Zeit hatte zu entscheiden, ob ich jetzt wütend werde oder nicht.

Aber darüber werde ich noch eine Sonderfolge machen. Mir hat es dabei geholfen herauszufinden, was die Wut entstehen lässt. Was für Gedanken zum Beispiel? Das waren wirklich auch total unlogische Gedanken wie "Alle sollen einfach das tun, was ich sage." Das ist so ein Ding. "Wenn alle das tun würden, was ich sage, dann würde ich mich gut fühlen. Dann müsste ich keine negativen Gefühle mehr erleben, weil dann würde alles so laufen, wie ich das möchte."

Mir ist natürlich völlig klar dabei, dass das nicht umsetzbar ist und auch natürlich keine große Nächstenliebe meinerseits wäre, wenn ich von der Welt erwarte, dass sie nach meiner Pfeife tanzt, denn jeder soll sich ja selbst frei entfalten und jeder soll nach seinem eigenen freien Willen agieren und nicht nach meinem freien Willen.

Aber der Gedanke war trotzdem da, gerade bei den Kindern. "Mach doch einfach, was ich sage und alles ist gut." Und weil sie das natürlich nicht machen, kam bei mir die Wut auf. Aber das wusste ich nicht in dem Moment. Das habe ich erst im Nachhinein festgestellt, dass das einer meiner Gedanken zum Beispiel war, als ich das reflektiert habe.

Erst dann wusste ich: "Aha, weil ich erwarte, dass die Kinder kleine Erwachsene sind, die sich zusammenreißen, obwohl ich das selber manchmal nicht kann. Ich habe manchmal höhere Ansprüche an meine Kinder als an mich selbst. Dadurch entsteht bei mir Wut." Das hätte ich nie herausgefunden, wenn ich mich mit diesem Thema nicht auseinandergesetzt hätte.

Letztlich steht also bei diesem Prozess, das Stopfen wegzulassen, dass du dich selbst noch besser kennenlernst, dass du noch tiefer in deine Selbstbetrachtung gehst. Und da kannst du Gott mit ins Boot nehmen, wenn du magst. Bitte Gott, dir die Augen zu öffnen und dich erkennen zu lassen, was für Gedanken zu diesen Sachen führen.

Ich habe neulich eine Unterhaltung wahrgenommen, wo es um die Frage geht, ob wir immer egozentrischer werden und ob jeder nur noch an sich denkt usw. Und manchmal kann es natürlich so wirken, gerade wenn zum Beispiel im Coaching immer wieder darauf herumgeritten wird, dass man sich selbst kennenlernt und noch mehr mit sich selbst beschäftigt usw.

Viele denken, das würde ausschließen, dass man sich dann auch mit den anderen beschäftigt. Ich sehe es ganz anders, nämlich dass man sich mit sich beschäftigen muss, damit man den anderen in Liebe annehmen kann. Ich muss eigentlich meiner Meinung nach mit mir selbst im Reinen sein, damit ich auch mit meinem Gegenüber ins Reine komme.

Deshalb finde ich es wichtig, beides zu haben. Ich setze mich mit meinen Mitmenschen auseinander, aber natürlich auch mit mir. Denn das Einzige, was ich im Leben verändern kann, bin ich. Es ist meine Einstellung. Ich kann die anderen Menschen nicht ändern. Ich kann sie vielleicht zum Nachdenken anregen, aber es sind immer noch sie selbst, die den Gedanken zu einer Veränderung haben müssen.

Deshalb lege ich viel Wert darauf, mich mit meinen eigenen Gedanken auseinanderzusetzen, damit ich, ein besserer Mensch bin, weil ich denke, dass mir das hilft. Und da hilft mir mein Glaube natürlich auch, weil mir mein Glaube ja verschiedene neue alternative Denkansätze bietet und ich die dann annehmen kann und üben kann.

Genau das meine ich mit "Stopfen" und ich hoffe, dass es dir helfen konnte, dich tatsächlich ein Stück näher kennenzulernen. Mach mal wirklich diese Aufgabe und überleg dir: Wann stopfe ich? Gehe achtsam durch den Tag und nimm wahr, wann du diese Impulse spürst und such dir eine Sache aus.

Jetzt nicht an 100 Baustellen gleichzeitig. Such dir eine Sache aus, auf die du verzichten willst. Wenn es für dich gerade passt, nimm dir die nächsten vier Wochen vor, auf diese Sache zu verzichten und dann arbeite mit dir. Sei achtsam, schreibe auf, analysiere dich und

finde heraus, was für Gedanken und Überzeugungen eigentlich noch hinter dem unangenehmen Gefühl lauern.

Daran kann man natürlich dann arbeiten und überlegen "Kann ich auch anders über diese Sache denken?"

Ich würde mir wünschen, wenn du mir eine Rückmeldung zu dieser Folge gibst, entweder auf Instagram oder über meinen Newsletter. Und wann immer du auch konkrete Fragen hast, kannst du sie mir auch gerne zuschicken, weil ich sie dann in eine neue Podcastfolge übernehmen kann.

Also wenn du ein spezielles Problem hast, wenn du sagst "Ich weiß nicht, wie ich damit klarkomme", dann kannst du mich das gerne fragen. Da geht es bei mir insbesondere um alle Themen, die das erfüllte Leben betreffen. Im Speziellen Money-Mindset.

Aber wenn du ein anderes Problem hast, was sich in diesem Bereich des erfüllten Lebens ansiedelt, dann kannst du das auch sehr gerne schicken. Und ich bespreche das gerne in einer neuen Folge.

Jetzt wünsche erstmal viel Spaß bei der Übung, beim Umsetzen und wünsche eine ganz, ganz schöne Adventszeit und wir hören uns dann bald wieder.

Macht es gut. Bis bald. Tschüss.