

038 – WIE VERARBEITET MAN EIGENTLICH GEFÜHLE?

Hallo und herzlich willkommen bei frei&wunderbar deinem Podcast für ein erfülltes Leben mit dem Bibelcode. Mein Name ist Annika Bühnemann und ich begrüße dich recht herzlich hier zur 38. Folge und es geht mal wieder um das Thema "Gefühle". Ich bereite gerade meinen Workshop vor, der am 24. Februar 2023 stattfindet.

Also falls du dich noch nicht dazu beworben hast, solltest du es unbedingt tun. Ich schmeiße den Link in die Beschreibung rein. In diesem Workshop geht es um die Frage, auf welchen Säulen ein freies und wunderbares Leben basiert, wenn man die Bibel als Grundlage nimmt.

Und unter anderem wird es natürlich auch um das Thema "Gefühle" gehen. Gefühle bestimmen unser Handeln. Darüber hatten wir schon mal eine Folge gemacht. Wir empfinden in der Regel sehr viele Gefühle. Wenn wir einen ganzen Tag betrachten, haben wir sehr viele verschiedene Gefühle in verschiedenen Situationen, die durch allerlei Gedanken ausgelöst wurden.

Da denke ich gerade an einen TikTok-Video, wo ich gesagt habe "in den und den Fällen lösen Gedanken keine Gefühle aus". Ich hoffe, dass einfach mit den Folgen, die ich bisher gemacht habe, schon klar geworden ist, dass es nicht um Impulse geht. Natürlich haben wir eine Programmierung in uns drin, die hier und da Impulse auslösen kann. Aber ich spreche nicht von diesen Impulsen wie "sich erschrecken".

Das ist in meinen Augen kein Gefühl, sondern es gibt die Unterscheidung zwischen den Gefühlen, die vom Gehirn aus entstehen und durch den Körper wandern – darum geht es in dieser Folge. Und es gibt "Gefühle/Emotionen", die in im Körper entstehen und dann in den Kopf wandern. Hunger wäre so eine Sache. Ein "Hungergefühl" sagen wir ja. Das Hungergefühl entsteht im Bauch und wird dann an das Gehirn weitergeleitet und wir bekommen dann diese Nachricht "Aha, ich habe Hunger. Ich fühle mich hungrig."

Diese Art von Gefühlen meine ich nicht, sondern ich meine Gefühle, die im Kopf entstehen. So etwas wie: Ich gehe am Schokoladenregal vorbei und denke mir jetzt "Schokolade" und habe dann auf einmal "Hunger" auf Schokolade. Das ist aber keine körperliche Reaktion, die biologisch zu erklären ist, sondern das ist ein Gefühl, das durch meine Gedanken ausgelöst wurde.

Wie ich schon gesagt habe, ist unser Großteil des Handelns durch Gefühle bestimmt. Wir handeln also immer auf Grundlage unserer Stimmung und das kennt der eine oder andere von euch bestimmt auch. Ich weiß das von mir. Will ich zum Beispiel ein neues Buch schreiben, dann habe ich ganz häufig Phasen, in denen ich nicht sehr motiviert bin. Und wenn ich nicht sehr motiviert bin zu schreiben, dann finde ich allerlei Gründe, warum ich jetzt gerade nicht schreiben muss.

Dann räume ich auf oder mache noch eine E-Mail oder mache irgendwelche Sachen, die schon lange rumliegen, um bloß nicht schreiben zu müssen. Obwohl schreiben, wenn ich dran sitze, Spaß macht. Aber diese Überwindung ist ähnlich wie beim Sport. Die Überwindung sich erst einmal hinzusetzen, braucht eine relativ hohe Motivation bei mir und die habe ich halt nicht immer.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
038 – *Wie verarbeitet man eigentlich Gefühle?*

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

Und dementsprechend schreibe ich auch nicht immer, wenn ich schreiben könnte. Was dann natürlich dazu führt, dass ich manchmal in Stress gerate, wenn irgendwelche Deadlines kommen und ich immer noch nicht so viel gemacht habe, wie ich machen wollte. Ich glaube, der ein oder andere kann sich damit verbinden. Und vielleicht kennst du das von dir selber auch, dass man manchmal etwas will und es dann nicht hinkriegt.

Dazu passt diese Bibelstelle, ich glaube von Paulus, ich bin mir gerade gar nicht sicher, wo es da heißt: "Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach." Genauso fühle ich mich oft, dass ich denke: "Ich will ja das Buch schreiben, aber es ist halt auch anstrengend." Diese Art von Gefühlen können wir dadurch beeinflussen, wie wir denken.

Wenn ich also motiviert sein möchte, kann ich mir überlegen: Wie muss ich denken? Was für eine innere Geisteshaltung muss ich dem Buch gegenüber zum Beispiel haben und auch mir selbst gegenüber, damit ich mich motiviert fühle? Ich glaube, diese grundsätzliche Herangehensweise haben wir in den Podcast-Folgen, die es hier bisher auf dem Kanal gibt, hoffentlich ausführlich besprochen.

Also gerne, wenn dich das Thema interessiert, hör mal rein in die anderen Folgen, die sich um die Gefühle drehen. Heute möchte ich einen ganz speziellen Bereich in einer Lebensberatung besprechen, und zwar "Gefühle zuzulassen".

Gefühle zuzulassen ist nix für Weicheier. Ich weiß, wovon ich spreche, denn es kann richtig fies sein, wenn man so starke Gefühle hat. Jeder, der Kinder hat, kennt das vom Sehen her auf jeden Fall. Es gibt so starke Gefühle, die einen richtig schütteln. Also das geht wirklich an die physischen Grenzen.

Es gibt Gefühle wie Demütigung zum Beispiel Scham, Schuld, vielleicht ungeliebt sein, also sich nicht geliebt zu fühlen, sich nicht wertgeschätzt zu fühlen, ausgestoßen zu sein. Aber auch Angst, Trauer, Verlust, verletzt sein. Das sind alles so Gefühle, die fühlen sich extrem unangenehm an.

Wenn wir nun unreflektiert durchs Leben laufen, was leider die meisten Menschen tun, dann stoßen wir hier und da mal auf Situationen, in denen wir solche Gefühle erleben. Und was passiert dann? Was machen die meisten Menschen, wenn sie auf starke, unangenehme Gefühle stoßen? Sie unterdrücken sie. Sie tun etwas anderes, um das nicht fühlen zu müssen. Und sie rennen im Grunde vor den Gefühlen weg.

Wir, die wir versuchen, möglichst reflektiert durchs Leben zu laufen, haben in solchen Situationen immer die Chance, innerlich zu wachsen. Indem wir uns klar machen, dass wir jedes Gefühl aushalten können. Das ist die Grundannahme. Das Schlimmste, was passieren kann, ist ein richtig unangenehmes Gefühl.

Nun stellt sich die Frage: Wie verarbeite ich denn ein Gefühl? Und das klingt in der Theorie wirklich einfach, denn es geht eigentlich nur darum, das Gefühl auszuhalten, also es zuzulassen, es in seinem Körper zu beobachten und einfach abzuwarten. Wie es sich im Körper so entwickelt.

Normalerweise dauern solche Gefühle gar nicht lange an. Innerhalb von wenigen Minuten ebbt die in der Regel ab. Ich nehme mal als Beispiel Angst. Angst kann ja auf den verschiedensten Wegen zu uns gelangen. Weil wir ja viel über das Money-Mindset sprechen, nehmen wir mal die Angst, eine Rechnung nicht bezahlen zu können.

Angenommen, du kriegst eine Rechnung, die sehr hoch ist, die du nicht erwartet hattest und die größer ist als das, was du momentan zahlen könntest. Dann kann – wenn du nicht vorher einiges an Money-Mindset gemacht hast – normalerweise so eine Art Angst, ein Mangelgefühl, auftauchen und du fühlst dich sofort irgendwie ohnmächtig.

Bei mir ist es zumindest so, dass Angst ein sehr bauchlastiges Gefühl ist. Bei mir ist sofort dieser bekannte “Knoten im Magen”. Ich spüre so richtig Achterbahn-Gefühle im Bauch, dieses Kribbeln. Und wenn ich das “ungesteuert” einfach so über mich rüberwischen lasse, dann kann ich richtig in Panik verfallen.

Dieses Gefühl ist sehr unangenehm. Viele von euch werden das sicherlich kennen. Wenn ich das nun erlauben möchte, dann setze ich mich einfach hin, habe möglicherweise, wenn es geht, ein bisschen Ruhe, dass ich auch ein bisschen denken kann. Und dann nehme ich dieses Gefühl einfach wahr, so wie ich das gerade angefangen habe zu beschreiben.

Ich nehme einfach wahr “Wie fühlt sich Angst gerade meinem Körper an?” Das ist übrigens eine Sache, die ich auch mit meinen Kindern mache, wenn sie zum Beispiel traurig sind oder Angst haben. Dann leite ich sie dazu an zu spüren, wo sich dieses Gefühl gerade befindet. Das ist übrigens sehr subjektiv. Also bei dem einen Kind kann es sein, dass es sagt: “Ich spüre es in meinem Kopf” und das andere Kind sagt: “Ich spüre es in meiner Brust.”

Und jeder von uns spürt es auch unterschiedlich. Im Großen und Ganzen ist es ähnlich, aber jeder kann subjektiv für sich dann feststellen: “Mein Bauch zieht sich zusammen. Ich spüre, einen Druck auf meiner Brust, als ob ich schwer atmen kann. Mein Hals fühlt sich an, als ob er zu ist. Ich habe das Gefühl, nicht mehr gut atmen zu können.” usw.

Ich nehme wahr, wie sich dieses Gefühl in meinem Körper ausbreitet. Und ich erlaube diese Ausbreitung. Ich wehre mich nicht. Ich lasse mich auch nicht übermannen, sondern ich beobachte einfach nur, wie sich das Gefühl in mir ausbreitet, wie ein Tropfen Tinte in Wasser.

Ich schau einfach zu, was das Gefühl macht, weil ich weiß, dieses Gefühl, kann mir in echt nichts anhaben. Auch wenn es sich anfühlt wie ein Messer ins Herz, ist es ja nicht in echt verletzend im Sinne von “Ich habe keine wirklichen körperlichen Schmerzen danach”. Und wenn ich das sehr kontrolliert erlaube und beobachte mit dem Wissen, ein Gefühl kann mir nichts anhaben, dann nehme ich dem auch die Macht.

Meistens, wenn wir unreflektiert durch die Welt laufen, haben wir das Gefühl, dass Gefühle uns etwas tun können, uns unsere Seele zerstören können oder uns irgendwie anderweitig kaputt machen. Es gibt sicherlich Ausnahmesituationen, auf die ich jetzt nicht eingehen möchte.

Ich rede vom ganz normalen Alltag, wo es nicht um Folter und Erpressung oder sonst irgendwelche Spielchen geht. Im ganz normalen Alltag können uns Gefühle in der Regel nicht so aus der Bahn werfen, wenn wir wissen, dass wir alle Gefühle aushalten können. Das ist eine Zeit lang unangenehm und dann ist es auch wieder weg.

Und aus Erfahrung kann ich euch sagen: Das Spannende ist, wenn man mal so ein Gefühl erlebt hat und das verarbeitet hat, beobachtet hat usw., dann ist das beim nächsten Mal gar nicht mehr so schlimm. Natürlich fühlt es sich immer noch unangenehm an. Ich nehme das Thema “Angst” nochmal als Beispiel.

Ich hatte eine Zeit lang viel Angst, was Geld betraf. Ich hatte ganz viel die Angst, dass zum Beispiel eine hohe Rechnung kommt, eine Nachzahlung oder sowas, mit der ich nicht gerechnet habe und die plötzlich mein ganzes Geld wegmacht, dass ich alles Geld, was ich habe, auf einmal bezahlen muss, um die Schulden zu bezahlen, mit denen ich nicht gerechnet habe.

Ich hatte unterschwellig immer diese Angst, habe das aber einfach weggedrückt, weil ich diese Angst nicht spüren wollte. Ich habe es einfach ignoriert, mich abgelenkt und nicht mehr darüber nachgedacht. Natürlich kam es, wie es kommen sollte und natürlich habe ich dann immer mal wieder Situationen unwissentlich kreiert, die mir genau dieses Gefühl dann wieder gegeben haben.

Gefühle wollen auch gefühlt werden im Körper. Das heißt, sie tauchen auch immer wieder auf, damit wir sie fühlen können. Das ist dieser ganzheitliche Ansatz, den ich schon hier und da angesprochen habe: Jeder von uns hat die ganze Bandbreite an Gefühlen mitbekommen. Und diese Gefühle wollen auch mal gespürt werden.

Das heißt nicht, dass wir sie täglich spüren müssen, aber wir müssen sie erkennen. Wir setzen uns mit ihnen auseinander. Wenn also dieses Gefühl von Angst aufkommt, dann setze ich mich damit auseinander. Spüre es, nehme es einfach nur wahr.

Das ist nicht schlimm. Es ist vielleicht ein bisschen unangenehm, aber mehr auch nicht. Ich beachte die Angst. Ich nehme sie sehr achtsam wahr und nicke ihr innerlich zu und denke mir: "Okay, ich habe verstanden. Du bist da. Ich habe Angst, dass dieses und jenes passieren kann. Das ist okay."

Und dann warte ich quasi ab, bis die Angst weg ist und dann überlege ich mir danach: "Warum genau ist diese Angst jetzt gerade entstanden?" Dann fange ich an zu reflektieren. Ich merke aber, dass manche Menschen so verknüpft sind, wenn sie anfangen, sich mit Persönlichkeitsentwicklung zu beschäftigen, dass sie diesen Punkt überspringen.

Sie wollen, wenn sie Angst kriegen, sofort hinterfragen "Warum habe ich jetzt Angst? Wie kann ich das ändern?" Die Tendenz, die wir alle haben, ist, diesen unangenehmen Gefühlen schnell entkommen zu wollen. Wir wollen alle ein erfülltes Leben haben, bloß keinen Mangel usw.

Die Crux ist, dass wir zuerst mit dem Leben, das wir haben, zufrieden sein wollen, bevor wir mehr bekommen. Das heißt, wenn du in deinem jetzigen Leben keine Fülle spürst, dann ist die Lösung, nicht alles zu verändern, damit du auf einmal Fülle spüren kannst, sondern dann ist die Aufgabe, in deinem jetzigen Leben so viel Fülle zu finden, dass du jetzt, heute das Gefühl hast, ein erfülltes Leben zu führen.

Und erst dann wird sich etwas verändern. Der größte Fehler, den ich sehe, den Leute machen, ist, die äußeren Umstände zu verändern, damit sich in ihnen drinnen etwas verändert. Also einen neuen Job anzunehmen, damit sie sich besser fühlen. Oder ihr Äußeres zu verändern, damit sie sich mehr, mehr mögen oder anfangen zu lieben. "Wenn ich erst mal 15 Kilo abgenommen habe, dann mag ich mich auch mehr."

Das ist ein Trugschluss. Sehe ich auch in Beziehungen sehr häufig: Wenn er das und das mal ändern würde ... oder wenn sie sich so zu benehmen würde, dann würde ich ihn/sie mehr lieben oder hätten wir mehr Frieden etc.

Unsere Aufgabe ist mit dem, was wir heute haben, so zufrieden zu sein, dass wir schon heute erfüllt sind. Wir öffnen uns dann trotzdem der Möglichkeit, dass wir mehr davon haben können. Das kommt aber automatisch, wenn du dich über dein Leben freust, das du heute hast, dann ziehst du noch mehr solche schönen Dinge in dein Leben rein, weil du sie einfach wahrnimmst.

Das hat einfach mit Psychologie zu tun: Du nimmst auf einmal sehr viel mehr wahr, wenn dir die Fülle an Sauerstoff bewusst wird, an Pflanzen, an Wasser, an lebenserhaltenden Dingen, die um dich herum existieren. Dann spürst du in dir drin mehr Fülle und Zufriedenheit.

Und dadurch, dass du dich schon erfüllter fühlst und zufriedener bist, dadurch nimmst du in deinem Umfeld noch mehr Dinge wahr, die dich noch erfüllter und zufriedener machen. Und je erfüllter und zufriedener du bist, desto weniger schlimm ist der Mangel, den du hier und da mal siehst.

Also als Take away für heute: Gefühle sind nicht schlimm. Gefühle sind manchmal angenehm, manchmal unangenehm. Es gibt hemmende Gefühle, die uns nicht wirklich weiterbringen, zum Beispiel Sorgen. Wer sich Sorgen macht, der hat unangenehme Gefühle, die uns aber nicht wirklich weiterbringen.

Es gibt so was wie Angst. Angst kann einen durchaus weiterbringen. Angst kann uns helfen, Grenzen wahrzunehmen oder Entwicklungspotenziale aufzuzeigen. Angst beginnt am Ende der Komfortzone. Wenn die eigene Komfortzone zu Ende ist, kriegen wir manchmal Angst. Das ist ein guter Indikator. Angst kann ein sehr gutes Gefühl sein. Sehr hilfreich.

Sorgen hingegen dieses Gedankenkarussell "Was könnte alles Schlimmes passieren?" Das hilft uns nicht weiter. Das bringt im Grunde nichts, wenn ich mich immer frage, was alles Schlimmes passieren könnte, dann macht es mich jetzt nicht unbedingt mutiger. Ich kann durchaus Angst verspüren vor diesem und jenem. Es gibt nicht umsonst in der Bibel so viele Stellen, die sagen "Alle eure Sorgen, werfet auf ihn."

Sorgen kannst du loslassen. Sorgen sind völlig unnütz, bringen gar nichts, bringen uns nicht weiter. Und fühlen sich zudem natürlich auch unangenehm an. Ich finde nichts, wie die Sorgen helfen könnten.

Wenn du damit Probleme hast, dann kannst du mir gerne zum Beispiel eine E-Mail schreiben oder bei Instagram eine Nachricht oder einen Kommentar. Du kannst gerne mit mir in Kontakt treten, wenn du sagst: "Ich verstehe, dass mir Sorgen gar nicht helfen, aber ich werde sie nicht los." Wenn genug Leute Interesse haben, kann ich ja gerne eine einzelne Folge noch mal machen, speziell über Sorgenfreiheit.

Aber in der grundsätzlichen Herangehensweise ist es so ähnlich wie jetzt: Wahrnehmen, woher es kommt. Herausfinden, ob das ein wahrer Gedanke ist, und ihn durch einen anderen ersetzen. Das ist so die grobe Herangehensweise.

Kleine Aufgabe: Nimm doch heute mal den Tag über wahr, was für Gefühle in dir drin sind, wie du dich fühlst und wie du dich gerne fühlen würdest und was der Unterschied ist. Und wenn es wirklich nur so banale Sachen sind wie Kochen oder Staubsaugen. Wäre es nicht toll, wenn du dich beim Staubsaugen gut fühlen könntest, wenn du beim Staubsaugen Freude verspüren könntest? Also ich würde mich freuen.

Wenn du also unangenehme Gefühle hast, lasse sie zu, erlebe sie, beschreibe sie und du wirst sehen, sie sind im Nachhinein gesehen wirklich gar nicht so dramatisch. Und je öfter du

das machst, desto eher kommst du mit ihnen klar und desto schneller verschwinden die komischerweise auch.

Sobald du ein unangenehmes Gefühl akzeptiert hast und weißt, dass du das aushältst, hast du keine Angst mehr vor diesem Gefühl. Und es ist gar nicht mehr notwendig, dieses Gefühl durch irgendwelche Aktivitäten zu unterdrücken.

Ich hoffe, das könnte dir helfen. Ich wünsche dir viel Spaß bei der Umsetzung und freue mich wie immer über Feedback von deiner Seite und wir hören uns erst mal beim Podcast und ich hoffe, wir sehen uns dann auch in meinem Workshop.

Mach's gut, bis bald. Tschüss!