

Text: Mag. Sabine Seiter

Die Verbindung von Denken und Fühlen Emotionen als Wegweiser für unser Leben

„Wir sollten uns davor hüten, den Intellekt zu unserem Gott zu machen;
Gewiss, er hat starke Muskeln, jedoch keine Persönlichkeit.
Er darf nicht herrschen; nur dienen.“

(Albert Einstein)

Kennen Sie Situationen, wie diese?

Gerade waren Sie noch richtig gut gelaunt und aus dem Nichts heraus überfällt Sie eine tiefe Traurigkeit?

Gestern hatten Sie noch ganz klare Worte, was Sie Ihrem Chef im Mitarbeitergespräch endlich einmal sagen wollen (bevor sie vor Wut platzen) und heute saßen Sie befangen von einer undefinierbaren Angst vor ihm und alles, was Sie sagen wollten war nur mehr geprägt von der Emotion und überhaupt nicht mehr sachlich und greifbar.

Ihre große Stärke des Mitfühlens mit anderen Menschen nimmt plötzlich eine Richtung, die auch Sie immer mehr leiden lässt. Sie können sich vom Leid ihres Mitmenschen nicht mehr abgrenzen, haben auch keine konstruktiven Gedanken mehr zur Verfügung.

Möglicherweise geht's auch in die ganz andere Richtung: Statt eines gesunden - in der kinesiologischen Terminologie „balancierten“ - Mitgefühls sind Sie im Umgang mit dem Leid der Anderen plötzlich abgebrüht, hart, kalt - gefühllos.

In der **Edu-Kinestetik (Brain Gym® nach Dr. Paul Dennison)**, einer der Basisrichtungen der Kinesiologie, fallen die oben beschriebenen Phänomene in den Bereich der „**Zentrierung**“. Hier geht es um die Verbindung von **oberen Gehirnnarealen mit unteren**. Konkret ist damit die Zusammenarbeit der Großhirnrinde (rationales Denken - kognitives Gehirn) mit dem limbischen System (jenem Gehirnnareal, das einen wesentlichen Anteil am Zugang zu unseren Gefühlen hat, weswegen es auch als das emotionale Gehirn bezeichnet wird) gemeint. In Brain Gym®

wird diese Zusammenarbeit mithilfe von Zielformulierungen, anlassbezogenen Aktivitäten und speziellen Körperübungen „trainiert“.

Ist diese Verbindung, im Sinne einer guten Zusammenarbeit dieser Gehirnanteile, nicht gegeben dann gibt es für uns im Leben nur entweder - oder, nicht aber das eine und das andere, eben die „friedliche“ **Ko-Existenz und Gleichwertigkeit von Denken und Fühlen**.

Wenn ich von Fühlen spreche, dann meine ich hiermit, alles, was wir zunächst körperlich wahrnehmen. Das sind Empfindungen, die sich z. B. als Spannungen, Temperaturen, Schmerzen, Druck, ein Kribbeln oder Ziehen, Puls, Schwitzen oder Trockenheitsgefühle, Herzklopfen, Atemfrequenz, äußern. Blitzschnell haben wir mehr oder weniger bewusst eine Bewertung dazu. Ein Denken, dass uns sagt „gut oder schlecht“, „angenehm oder unangenehm“ und eine dazu passende Schublade, die dieses Gefühl als Angst, Traurigkeit, Freude ... benennt und einordnet. Ein Körpergefühl kann aber für mehrere mögliche Bewertungen stehen. Wir zittern nicht nur aus Angst, sondern auch weil wir aufgeregt sind, weil gleich etwas Schönes passieren wird. Wir weinen nicht nur wegen unserer Traurigkeit, sondern auch weil wir mitfühlen, uns etwas sehr berührt. Wir lachen nicht nur, weil wir uns über etwas Gutes freuen, sondern auch aus einer gewissen Häme heraus.

Das Wort **Emotion** fand offenbar in Anlehnung an das Französische seinen Einzug in den deutschen Wortschatz. Emouvoir heißt so viel wie „bewegen, erregen“, leitet sich aus dem Lateinischen ab und setzt sich aus „ex“ (heraus) und „motio“ (Bewegung, Erregung) zusammen.

Wir fühlen etwas, das lässt uns unser Körper in Form der oben umrissenen Empfindungen spüren (**erregt uns**) und dringt oft „unkontrolliert nach außen“ in Form von nonverbalen Gefühlsausdrücken wie weinen, schreien, stöhnen, zittern und/oder mehr oder weniger „reflektierten“ Worten und/oder Handlungen (**bewegt uns**). Ich verwende das Wort Emotionen hiermit gleichbedeutend mit Gefühlen (körpereigene Erregungen die sich nach außen bewegen wollen und meiner Meinung nach auch sollen).

Einer meiner Lehrer, **Kim da Silva**, sagte:

„Wir sollen Emotionen haben, aber die Emotionen sollen uns nicht haben“.

Ich war ihm für diese Aussage sehr dankbar, denn zeit meines Lebens hatte ich immer den Eindruck, dass die Menschen um mich, die Gesellschaft insgesamt nichts am Hut hatte mit (meinen) Emotionen. Emotionen waren und sind zum großen Teil noch heute „negativ“ bewertet. Emotionslosigkeit als Zeichen der von allen gewünschten Gelassenheit, die alles unter „Kontrolle“ hat. „Contentance“ und Haltung bewahren als Disziplin.

In **Touch for Health** (der Basis vieler jüngerer Kinesiologierichtungen) spielen die Hauptemotionen der 5 Elemente der TCM eine wesentliche Rolle. Neben der Freude (Feuerelement) gibt es das Mitgefühl (Erdelement), die Trauer (Metallelement), die Angst (Wasserelement) und die Wut (Holzelement).

Wenn ich mich nur auf diese Hauptemotionen beziehe, so ist die Freude am ehesten toleriert, lachende Menschen, zumeist gesucht und immer willkommen. Menschen, die in einem „ernsthaften“ Kontext plötzlich lachen oder auch Freude zeigen, haben es schon wieder schwerer. Ich kenne die Geschichte eines Kindes, dass vor dem Weihnachtsbaum stand und vor lauter Freude lachte. Es wurde dafür gerügt, denn die anderen waren gerade ganz ernsthaft hingebungsvoll beim Singen eines „Weihnachtsliedes“. Als ob Freude und Ernsthaftigkeit einander zwingend ausschließen! Und außerdem ist das wirklich so was Ernstes, wenn ein Kind geboren wird!?

Mitgefühl ist in dieser am persönlichen Nutzen und am Gewinn orientierten Gesellschaft häufig belächelt, ein Markenzeichen für „Looser“. Zeigst du aber gar kein „Mitgefühl“ bist du schnell in der Schublade der „Asozialen“ und „Herzlosen“.

Die Traurigkeit, die sich oft in Form von

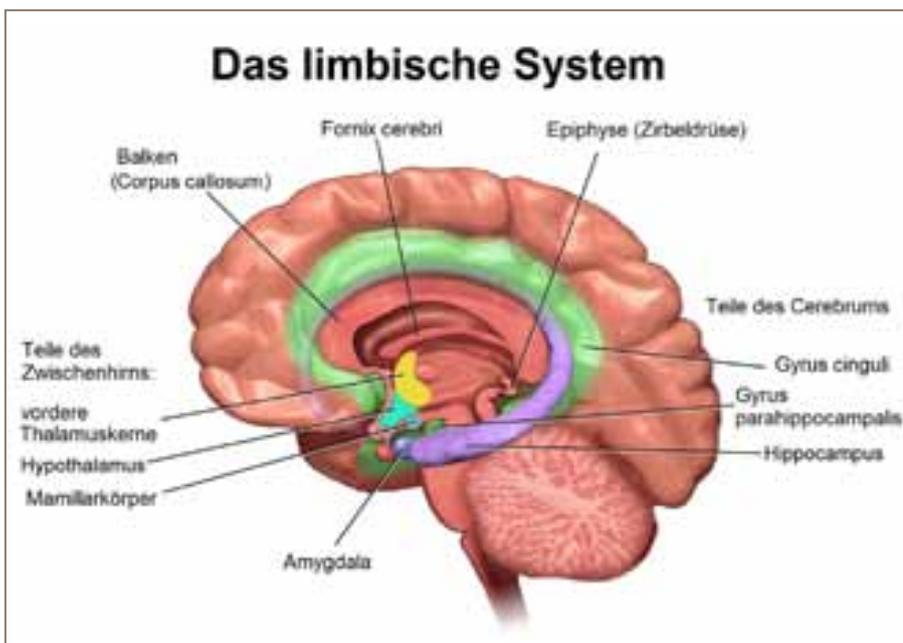


Foto: © BruceBlaus / Blausen.com staff (2014). "Medical gallery of Blausen Medical 2014"

Tränen ihren Weg nach außen bahnt. Sehr schnell wird jemand, der leicht und gerne weint als „Heulsuse“ etikettiert oder als einer, der nichts aushält oder zu sensibel ist für diese Welt. Ich finde es erstaunlich, wie viele Menschen es gibt, die es überhaupt nicht aushalten, einen weinenden Menschen zu sehen. Als ob, wenn wir nicht weinten, die Welt in Ordnung wäre. Menschen, die zu ihrer Angst stehen, werden sehr schnell als „Angsthäsen“ gesehen, als „schwach“ eingestuft. Jemand, der Angst hat, als unfähig das Leben zu meistern. Mir persönlich sind Menschen, die behaupten, dass sie vor nichts Angst haben, ganz ehrlich gesagt unheimlich.

Was die Wut angeht, orte ich auch hier ganz große Imbalancen in unserer Gesellschaft. Die Wut, als die Benennung eines Gefühlszustandes allein, macht noch nichts „Böses“. Sie gibt uns einen Hinweis darauf, dass irgendetwas im Außen nicht ganz stimmig ist mit unserem Inneren. Es ist wichtig einmal „lautstark“ zu artikulieren, dass wir damit nicht einverstanden sind. Wenn wir's leise oder gar ganz emotionslos sprechen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass wir nicht ernst genommen werden oder gleich gar nicht gehört werden. Vor lauter Angst, dass der andere bemerken könnte, dass ich wütend bin - wie „uncool“ ist denn das? Mein Gott, wie unentspannt bist denn du? - gibt's für Viele dann nur mehr den Weg des „Herunterschluckens“! Damit ist sie aber nicht weg - die Wut - nein, sie brodelte in dir mehr oder weniger bewusst weiter und sucht sich ihren erlösenden Weg durch meist „selbsterstörerische“ Verhaltensweisen oder es kommt irgendwann zur „Explosion“ in Form völligen „Ausraustens“ oder/und „Schreiereien“.

In solchen Momenten, beschrieben am Beispiel der Wut, regieren uns unsere Emotionen. Wir haben keinen Zugang mehr zu unserem Denken. Der Stress, bedingt durch die Unterdrückung dieser Emotion, hat förmlich die Sicherung durchbrennen lassen. Dies ist ein biologischer Mechanismus, den wir nicht wirklich steuern können. Unser Körper strebt nach Ausgleich und Bewahrung seiner Gesundheit, egal ob wir das wollen oder nicht. Was ich damit sagen will ist, dass sich das nur geringfügig, wenn überhaupt, über unsere Denkfunktionen kontrollieren lässt.

Ich lade dich ein, die nachstehende Übung auszuprobieren. Sie wird dich deinen Emotionen näher bringen und du wirst dich möglicherweise danach erleichtert fühlen.

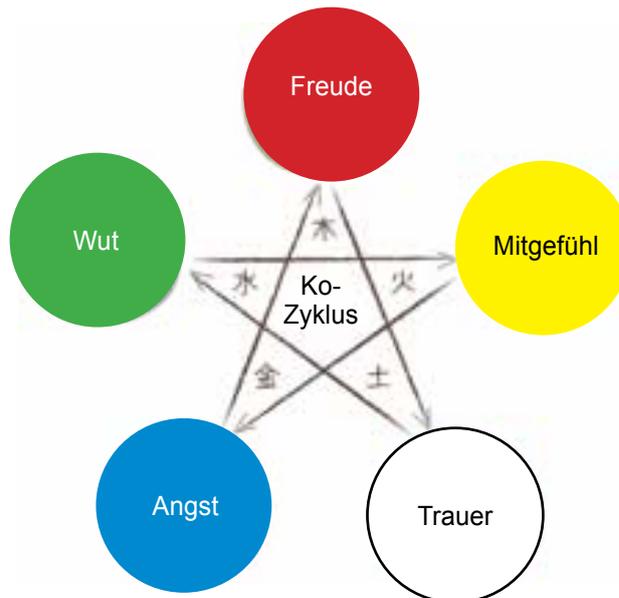
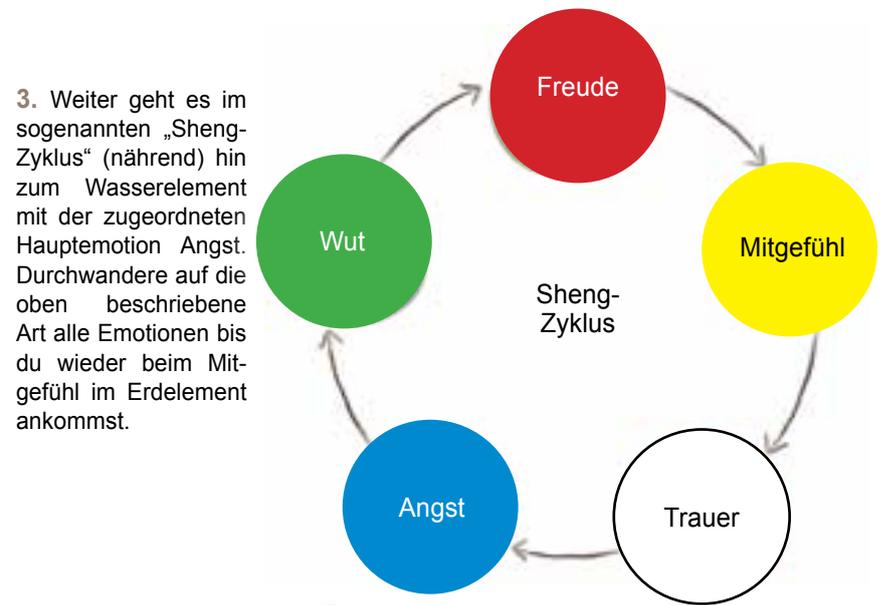
Die 5 Elemente-Emotionen-Balance aus Touch for Health für die Selbstanwendung

1. Wähle jene Emotion im Rad der 5 Elemente, die dich im Augenblick am stärksten anspricht. Zum Beispiel das Mitgefühl im Element Erde. Lass dich voll und ganz auf dieses Gefühl ein und berühre währenddessen ganz sanft die Stirnbeinhöcker (siehe Bild). Halte die Punkte so lange bis sich eine für dich spürbare Entspannung einstellt.



2. Dann wandere weiter zum darauf folgenden Element. In diesem Fall Metall und lasse dich ein auf das Gefühl der Trauer, halte währenddessen wieder ganz sanft deine Stirnbeinhöcker, so lange bis sich wiederum ein angenehmes, erlösendes Gefühl einstellt.

3. Weiter geht es im sogenannten „Sheng-Zyklus“ (nährend) hin zum Wasserelement mit der zugeordneten Hauptemotion Angst. Durchwandere auf die oben beschriebene Art alle Emotionen bis du wieder beim Mitgefühl im Erdelement ankommst.



4. Jetzt lasse dich wieder ein auf das Mitgefühl und halte dir wiederum die Stirnpunkte, so lange du es gut findest und balanciere die Elemente-Emotionen im „Ko-Zyklus“ (stabilisierend) bis du wieder beim Mitgefühl bist.

Achte während der Balance auf deine Atmung und lasse alles, was sich „auftut“ (gedanklich, körperlich, emotional) einfach da sein ohne es zu bewerten. Halte dir die ganze Zeit über die Stirnpunkte, einfach so lange, bis du dich entspannter und gelöster fühlst.

Ich habe Kim's Aussage für mich erweitert. **Denn genauso, wie wir Gefühle haben sollen, sollen wir auch Gedanken haben. Genauso, wie es ungesund ist, wenn unsere Gefühle unser Leben steuern, ist es ungesund, wenn ausschließlich unser Denken unser Leben bestimmt.**

Daher ist es aus meiner Sicht umso wichtiger, dass wir anerkennen, dass wir auch emotionale Wesen sind, nicht nur kognitive. Es ist wichtig, dass wir unsere Gefühlswelten annehmen und erforschen, damit wir lernen mit ihnen einen gesunden Umgang zu haben - emotional „kompetent“ zu werden. Unsere Gefühle geben uns Hinweise, sind für uns wichtige Wegweiser, die uns in Zusammenarbeit mit unserem Denken eine für uns persönlich richtige Entscheidungsgrundlage geben. Eine stimmige Entscheidung zeichnet sich durch den Einklang meines Denkens und meiner Gefühle dazu aus. Einer meiner wichtigsten Übungen ist daher die Überprüfung meiner Gefühle im Zusammenhang mit, zum Beispiel, einem Ziel, einem Vorhaben. Wenn sich mein Körper beim Gedanken daran richtig gut anfühlt, dann ist es für mich stimmig und ich gehe in die Umsetzung. Andernfalls überprüfe ich mein Ziel und „feile“ daran so lange bis es sich mit all seinem Pro und Contra richtig gut anfühlt.

Wir sollen lernen unsere Gefühle „auszuhalten“. Das Gefühl alleine tut uns noch nichts, kann uns nicht „töten“. In der Auseinandersetzung mit dem Gefühl können wir herausfinden, was genau wir jetzt brauchen oder eben nicht. Wenn wir lernen es zu „benennen“ wird uns auch klarer, worum es jetzt gerade für uns geht. Das Gefühl zu ignorieren oder zu verdrängen, halte ich in jedem Fall für höchst „ungesund“. Das gelingt aber üblicherweise ganz hervorragend indem wir unsere Gedanken „über“beschäftigen. Der klassische Weg ist doch, der uns allen bekannte: „Schau, dass du auf andere Gedanken kommst.“ Als Akuthilfe für mich durchaus angebracht, aber nicht als Werkzeug zur Permantenablenkung von meinen Gefühlen.

Denken, als auch Fühlen ist ohne unseren Körper nicht möglich. Anfang und Ende dieser Funktionen ist der Körper mit seiner Steuerzentrale Gehirn.

Erfahrungsgemäß verwechseln wir gerne unsere Gefühle, mit dem was wir über unsere Gefühle denken. Manchmal denken wir nur mehr, wir haben ein Gefühl, dabei ist das gar nicht stimmig mit dem, was unser Körper zeigt. Automatisiert stimmen wir unser Denken gar nicht mehr mit unseren Körperwahrnehmungen ab. Das Denken regiert die Gefühlswelten.

Wir essen zu Mittag, obwohl wir gar nicht hungrig sind. Ignorieren also unser nicht vorhandenes Hungergefühl und wundern uns später, warum wir plötzlich eine nicht mehr zu ignorierende Magenverstimmung haben, also zumindest ein ziemlich unangenehmes Gefühl im Magen. Lernen wir daraus für die nächste Nahrungsaufnahme?

Wir fühlen uns abends schon sehr müde. Weil wir aber denken, dass unsere Freunde auf uns „böse“ sind, wenn wir heute doch nicht der Einladung zum Abendessen folgen, trinken wir einen doppelten Espresso und ein Cola um uns wieder „munter“ zu machen. Wir denken so, als wäre nichts, schleppen uns zur Einladung und sitzen dort dann total apathisch oder total „aufgedreht“ statt unserem Müdigkeitsgefühl zu folgen und das einzig Richtige zu tun. Nämlich, einfach mal schlafen zu gehen und unserem Körper Zeit für Ruhe und Regeneration von den Anstrengungen des Alltags zu geben.

Wir sind sehr achtsam geworden in Bezug auf was wir denken. Zumindest finden viele Menschen das Denken sehr wichtig und tun auch das, was sie denken. Die gleiche Achtsamkeit und Bedeutung wäre aus meiner Sicht für das, was wir fühlen notwendig.

Das Fühlen ist etwas sehr Körperliches, zunächst Nonverbales. Unser wichtigstes und zugleich größtes Organ dafür ist unsere Haut (ca. 2 m²). Ein anderes, in meinen Augen, sehr vernachlässigtes Organ dafür ist, neben den anderen Sinnen, unsere Nase.

Wenn wir uns dazu noch bewusstmachen, dass der größte Teil, den wir über unsere Sinnesorgane wahrnehmen sich unserem Bewusstsein (damit jenen Informationen, die die Basis unseres Denkens bilden) entzieht wird klar, dass die Auseinandersetzung mit und Einbeziehung unserer Gefühlszustände in unsere Entscheidungsprozesse wesentliche und möglicherweise wichtigere Information aus unserem Unbewussten bringt und im Ende auch für uns „richtigere“ Entscheidungen.

Buchempfehlung:

David Servan-Schreiber

Die Neue Medizin der Emotionen

Wilhelm Goldmann Verlag, München 2006.



Johann Wolfgang von Goethe hatte die Gabe, Gefühle in Bildsprache umzusetzen, sodass der Leser sofort in die Gefühlswelt eingebunden wurde. Wer genau liest, wird so manches Element mit der dazupassenden Emotion aus der 5-Elemente-Lehre wieder finden:

Willkommen und Abschied

Es schlug mein Herz, geschwind zu Pferde!
Es war getan fast eh gedacht.
Der Abend wiegte schon die Erde,
Und an den Bergen hing die Nacht;
Schon stand im Nebelkleid die Eiche,
Ein aufgetürmter Riese, da,
Wo Finsternis aus dem Gesträuche
Mit hundert schwarzen Augen sah.

Der Mond von einem Wolkenhügel
Sah kläglich aus dem Duft hervor,
Die Winde schwangen leise Flügel,
Umsausten schauerlich mein Ohr;
Die Nacht schuf tausend Ungeheuer,
Doch frisch und fröhlich war mein Mut:
In meinen Adern welches Feuer!
In meinem Herzen welche Glut!

Dich sah ich, und die milde Freude
Floss von dem süßen Blick auf mich;
Ganz war mein Herz an deiner Seite
Und jeder Atemzug für dich.
Ein rosenfarbnes Frühlingswetter
Umgab das liebeliche Gesicht,
Und Zärtlichkeit für mich - ihr Götter!
Ich hofft' es, ich verdient' es nicht!

Doch ach, schon mit der Morgensonne
Verengt der Abschied mir das Herz:
In deinen Küssen welche Wonne!
In deinem Auge welcher Schmerz!
Ich ging, du standst und sahst zur Erden
Und sahst mir nach mit nassem Blick:
Und doch, welch Glück, geliebt zu werden!
Und lieben, Götter, welch ein Glück!

Wir sind also nicht nur, weil wir denken („Cogito ergo sum.“, René Descartes), sondern vielleicht noch in viel größerem Ausmaß, weil wir fühlen.



Mag. Sabine Seiter
Kinesiologin
Instruktorin für
Touch for Health
und Brain Gym®
Leiterin der
**WIENER SCHULE
FÜR KINESIOLOGIE**

Kegelgasse 40/1/45, 1030 Wien
Tel.: 0676 507 37 70
info@kinesiologieschule.at
www.kinesiologieschule.at