



Nenn die Dinge doch beim Namen! Laut!



VON DANIELA HUTTER

In meinen vielen Begegnungen mit spirituellen Menschen höre ich oft Sätze wie „ich darf das noch loslassen“ – fast hingehaucht. Oder: „Ich arbeite noch daran, es loszulassen“. Wieder hingehaucht ...

Wisst ihr was? Wir dürfen es wagen, die Dinge beim Namen zu nennen. Laut und deutlich. Das Leben ist nicht immer sanft zu uns. Und unser Umfeld auch nicht. Und es ist nur allzu menschlich, wenn uns davon innerlich heiß wird, wenn Emotionen brodeln und hochkochen. Dazu passt nichts „sanftes, elegantes, engelsgleiches Hingehauchtes.“ Und schon gar nicht müssen wir immer an irgendwas arbeiten. Tage können zum „K.....“ sein und Situationen sich „besch...“ anfühlen. Das ist nun mal so. So zeigt sich das Leben eben, oft mehr irdisch als himmlisch. Nennen wir es doch beim Namen!

Manchmal ist mir in der spirituellen Szene einfach zu viel Gesülze. Ja, ich wage es, das so zu sagen. Das Engelhafte und Hingehauchte hat nämlich einen ganz verführerischen Aspekt. Unangenehme Gefühle und Emotionen ungeschminkt auszudrücken, mag scheinbar nicht in das Bild einer gelassen spirituellen Haltung passen. Unsere spirituelle Haltung verführt uns dazu, uns „unpassend“ scheinende Gefühle zu schönen. Wir nennen sie nicht beim Namen, lieber wollen wir „daran arbeiten“ und sie loslassen. Das Problem dabei ist nur: Oft wollen uns diese Gefühle nicht loslassen, solange wir sie unterdrücken.

Mit unserer permanenten Ich-lasse-los-Haltung neigen wir dazu, alles mit uns selbst auszumachen und auch die Verantwortung immer ausschließlich bei uns selbst zu suchen. Ich halte das für eine subtile Flucht-Strategie, die in den meisten Fällen unsere Probleme nicht wirklich lösen kann. Dies ist der Grund, warum ich in meinen Semi-

► naren und Coachings die Menschen stets ermutige, die Dinge beim Namen zu nennen – und durchaus auch mal kräftige Worte dafür zu verwenden,

Nehmen wir an, eine Situation macht uns wütend. Wenn wir die Wut mit einem Ritual (nur) loslassen wollen, oder mithilfe ganzheitlicher Technik (einfach nur) transformieren, sind wir zu oft geneigt, einfach nicht genau hinzusehen. Was steckt dahinter? Möglicherweise ist es das Bedürfnis nach spiritueller Anerkennung. Loslassen und Transformation sind mittlerweile so etwas wie spirituelle Patentrezepte. Ich sehe es etwas anders, ich sage: Lass es erst raus, bevor du loslässt! Erst wenn wir „rauslassen“, entsteht der freie Raum, in dem das Neue lebendig werden kann.

Wenn wir die Gefühle und Emotionen für uns behalten, um damit zu arbeiten, besteht die Gefahr, dass wir uns damit innerlich verschließen. Wenn wir unsere Gefühle

nicht deutlich zeigen, wirken wir nach außen logischer Weise unnahbar und emotionslos. Missverständnisse entstehen und diese stehen uns in den Beziehungen mit Partner, Freunden, und Kollegen im Weg.

Deshalb noch einmal: Zeigen wir unsere Gefühle, unübersehbar und unüberhörbar! Hier biete ich Möglichkeiten an, Gefühle erfolgreich rauszulassen – und damit vermutlich auch „sein“ zu lassen, vielleicht sogar loszulassen. Das wird sich zeigen. Freier Raum entsteht auf jeden Fall, ich garantiere es.

Daniela Hutter. Sie schreibt, bloggt, spricht und lehrt als Autorin, Coach und Seminarleiterin.

Mehr über ihr Sein: www.danielahutter.com

Bitte umblättern ►

Die volle Kraft spüren

Emotionen, die uns belasten, sind zumeist jene, die wir als „negative Kraft“ wahrnehmen. Diese Kraft einmal körperlich zu spüren, kann Wunder bewirken. Wenn du das nächste Mal Ärger, Wut oder Zorn spürst, dann schenke dir ungestörte Zeit. Schließe eine Türe hinter dir und dann lass es raus: im wahrsten Sinne des Wortes. Schreie ein Polster an, boxe auf das Polster ein, zerfetzte Zeitschriften. Spüre, wie du die Energie aus deinem Körper rauslässt. Schenke diesem Tun wenigstens 10 Minuten, besser mehr, deine volle Kraft. Es darf dich durchaus erschöpfen.

Der unsichtbare Redestab

Deine ungunstigen Gefühle sind nicht nur von dir, sondern meist auch von anderen Menschen herbeigeführt. Du musst also klären, welche Gefühle du wem zuordnest. Das geht am besten so: Stelle ein paar Sessel/Stühle kreisförmig in den Raum. Und dann lade imaginär deine „Gefühls-Verursacher“ ein. Es empfiehlt sich, nicht allzu viele Personen in diese Übung einzuladen. Beschränke dich auf die wichtigsten, maximal zwei oder drei. Du nimmst auf einem Stuhl Platz und eröffnest das Gespräch. Sprich alles aus, was es zu deiner Emotion von Wut, Ärger, Zorn o. a. zu sagen gibt. Laut und deutlich! Dann reiche den unsichtbaren Redestab weiter an einen deiner Gäste. Setze dich dazu auf ihren/seinen Stuhl. Spüre dich in die Situation dieser Person hinein und argumentiere, als ob du diese Person wärst. Du sprichst für sie/ihn. Verfahre so mit allen Personen. Wechsle den Platz und sprich für den jeweiligen Gesprächsteilnehmer. Das letzte Wort hast dann du. Und du wirst sehen, wie sich eine unlösbar scheinende Situation geklärt hat.

Schenk dir Ausdruck mit dem Bild

Nicht allen Menschen ist es möglich, mit Worten auszudrücken, was sie im Innersten bewegt. Und falsch gewählte Worte können auch Gefühle in die Irre führen. Doch auch Bilder können Sprache sein. So möchte ich dich an dieser Stelle ermutigen, einmal diesen Weg auszuprobieren. Es geht nicht darum „malen zu können“ – sondern darum, einem inneren Bild Ausdruck zu geben. Ich habe die Erfahrung, dass es einfacher ist, auf großen Papierbögen den Raum dafür zu finden. Auch habe ich erlebt, dass die sinnliche Erfahrung durch großflächiges Malen oder mit den Fingern und Händen direkt zu arbeiten, den Weg in das Unterbewusstsein schneller öffnet. Erstaunlich für mich ist, dass Menschen, die zunächst „sprachlos“ waren, dann über das Bild auch die Worte für ihre Gefühle finden. Deshalb möchte ich dich einladen: Male dein „Gefühlsbild“ und sprich dann mit dir darüber!

Schreib dich frei

Gerade Gefühle, die uns innerlich bedrücken, sind oft ein Potpourri von allen möglichen Empfindungen. Diese diffuse Mischung macht uns unsicher, wir wissen nicht, woran wir sind. Deshalb ist es hilfreich, eine innere Ordnung herzustellen. Dabei hilft uns der Ausdruck. Eine bewährte Technik ist die Magie des Schreibens. Schreibe einfach drauf los! Das Ergebnis ist nur für dich gedacht. Niemand wird es zu lesen bekommen. Nach den ersten Minuten des Schreibens wird dein Unterbewusstsein sich dir öffnen. Mehr und mehr wird deutlich, was wir in den eigenen Tiefen abgespeichert und archiviert haben. Deshalb ist es wichtig, dass du dich „frei schreibst“ – wenigstens 20 Minuten lang. Mindestens drei DIN A4-Seiten, nicht weniger!

Die heilsame Kraft des Wassers

Emotionen, die uns nicht guttun, sind eine destruktive Kraft. Sie erzeugen immer Trennung. Sie holen dich aus dem Hier und Jetzt und haben ihre Wurzel in der Vergangenheit. Sie erzeugen unbewusste innere Spannung und diese Spannung macht uns „giftig“. Auch im wahrsten Sinne des Wortes: körperlich! Deshalb können wir solchen Emotionen auch heilsam begegnen, indem wir erstmal ein Glas Wasser trinken. Wasser hilft, die Gifte, die sich im Körpersystem befinden, zu verdünnen und die Intensität zu verringern. Selbst eine Dusche kann helfen, die toxische Negativität „abzuwaschen“. Danach ist es oft leichter, seine negativen Gefühle rauszulassen und Raum für Neues zu schaffen.

Und wenn alles nix mehr hilft ...

... dann tut oft ein Spaziergang an der frischen Luft gut. Oder eine Nacht darüber zu schlafen, und anschließend mit einer der Übungen zu beginnen - notfalls nochmals, ein zweites Mal. Keinesfalls soll man sich danach die Verdrängung erlauben und gar nichts tun.