

## Emotionen und emotionale Fitness

Emotionen sind nach der Qualität ihrer Zuständigkeit charakterisierte subjektive Erlebnisse, die meist als Gegenpol zur Kognition durch verschiedene Dimensionen beschrieben werden können: **Richtung** (angenehm oder unangenehm), **Qualität** (Erlebnisinhalt bzw. Aufmerksamkeit oder Ablehnung), Ausmaß der Aktivierung und das Bewusstsein. Die **Stärke** beschreibt, wie sehr die Person erregt ist und wie intensiv das Gefühl aktivierend auf Denken und Handeln einwirkt. C. E. Izard nennt drei Verhaltensebenen, um Emotionen zu beschreiben und zu definieren: das subjektive Erlebnis, die neurophysiologischen Vorgänge und das beobachtbare Ausdrucksverhalten. Sie nimmt an, dass Emotionen eine körperliche, eine psychische und eine verhaltenssteuernde Komponente besitzen.

Quelle: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/>

Eine Emotion ist eine gewohnheitsmäßige Anhaftung. Bei angenehmen bzw. anziehenden Ereignissen entsteht Begehren, bei unangenehmen Ereignissen entsteht Ablehnung und bei neutralen Ereignissen entsteht weder Begehren noch Ablehnung. Je stärker die Anhaftung, desto stärker die Reaktion.

Emotionen selbst sind nicht das Problem. Emotion ist nichts weiter als die Aktivität des Geistes, Energie in Bewegung, die erst durch unsere Reaktion auf sie eine positive oder negative Ausrichtung erhält. Es gibt keine gute oder schlechte Emotion: jede Emotion kann eine Möglichkeit zum Wachsen sein oder eine Quelle zum Leiden.

Tatsächlich sind diese Emotionen und ihre Energien vollkommen rein. In Wirklichkeit sind die negativen Emotionen nichts anderes als Weisheiten. Der einzige Unterschied, der zwischen einer Emotion und der ihr entsprechenden Weisheitsform besteht, ist die Abwesenheit oder Gegenwart von Bewusstheit.

### Emotionen achtsam begegnen

„Wie stark ein Gefühl auch in einem toben mag, es ist möglich, auch in diesem Augenblick achtsam zu sein, zu wissen, dass man Ärger oder Wut empfindet, dass man sich verletzt, beleidigt oder schuldig fühlt. So eigenartig es vielleicht auch klingen mag, aber der Samen für die Heilung dieser Emotionen liegt in dem bewussten Anschauen der Gefühlsregung. Denn jener wahrnehmende Teil des Bewusstseins, der Gedanken und Emotionen als das erkennt, was sie wirklich sind, der sie akzeptieren und zulassen kann, erlaubt es einem, einen außerhalb der schmerzlichen Erfahrung liegenden Standpunkt einzunehmen, der von den Stürmen im eigenen Inneren unberührt ist. Der Sturm muss sich austoben, aber er nimmt einen anderen Verlauf, wenn man ihm mit Achtsamkeit begegnet.“

„Das wahrnehmende Bewusstsein, das wir den neutralen Beobachter genannt haben, registriert alle auftretenden Gemütsbewegungen. Es lehnt sie weder ab, noch verdammt es sie, noch wünscht es, dass alles anders wäre. Es regt sich auch nicht darüber auf und gerät nicht aus der Ruhe. Die Achtsamkeit ist wie ein Fels in der Brandung, ein Ort der Zuflucht und Ruhe in Zeiten des Aufruhrs, vergleichbar einer Mutter, die ihren Kindern Rat und Hilfe geben kann, weil sie aus Erfahrung weiß, dass alles vorübergeht, was ihre Kinder beunruhigt. Wenn wir uns selbst gegenüber eine ähnlich mitfühlende Einstellung entwickeln, ist das ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Heilung. Sie zu kultivieren, bedeutet letztlich, grenzenloses Mitgefühl für alle Wesen zu empfinden.“ (aus: Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation)

## Wie geht man mit Emotionen um?

Simultan die Emotion bedingungslos akzeptieren und die dahinterliegende Überzeugung (Meinungen und Annahmen) kritisch anschauen, die die Emotion erzeugt. Diese beiden Dinge sind es, die gleichzeitig gemacht werden sollen. So geht man mit Emotionen um, d.h. die Emotion kommen lassen und akzeptieren, da es die Überzeugung, der Gedankenüberbau dahinter ist, der das erzeugt. Den kann man sich später anschauen - zuerst lässt man die Emotion zu.

**1. Schritt:** Anerkennen der Emotionen ohne Beurteilung. Ja, wir dürfen uns ärgern, traurig, beleidigt und verletzt fühlen und sein.

**2. Schritt:** Die Quelle anschauen. Analysiere die Gedanken und Überzeugungen

**3. Schritt:** Was kann ich aus dieser Situation heraus tun und lernen für die Zukunft? Was kann ich als nächstes tun?

Die wichtigsten Qualitäten sind die Distanzierung von störenden Emotionen sowie Raum und Beweglichkeit geben. Kennt man das Gegenmittel, liegt es an uns es anzuwenden.

Je mehr Bewegungsfreiheit und Raum uns für unsere psychologischen Manöver bleiben und je weniger angespannt die Situation ist, desto erfolgreicher werden wir mit der Umwandlung des Gefühls sein. Daraus ergibt sich mehr Sicherheit und ein Gespür für stimmige, authentische Entscheidungen.

**Emotionale Kompetenz** bedeutet bewusst mit der Emotion zu arbeiten und sie zu beobachten. Wir können uns selbst ausdehnen und größer sein bzw. gleichzeitig da sein, ohne sie zu unterdrücken. Man kann dann gleichzeitig Verstand haben und emotional sein.

Durch das Achtsamkeitstraining kommen wir zu mehr Klarheit. Erkennen die Vergänglichkeit, die Bedingungen und die Leere der Emotionen und schaffen dadurch mehr Distanz und innere Ruhe. Die Verschiebung von „Ich bin die Emotion (Ärger, Wut, Freude, ...)“ hin zu: „Ich habe die Emotion“. Emotionen sind wie Wolken am Himmel – sie gehören niemandem und sie haben keine Heimat, keine Wurzeln.

### **Grundgedanken für den achtsamen Umgang mit schwierigen Emotionen**

- Einen inneren Anker und Halt finden, z.B. durch die Atemempfindungen oder die Fußsohlen
- Verschiedene körperliche Komponenten der Emotion einzeln bewusst wahrnehmen
- Trennung der Emotion von den dazu gehörigen Gedanken oder „Geschichten“
- Die Kraft der Identifikation: „meine“ Schmerzen, „meine“ Trauer, ...

Das Gefühl, dass irgendeine Arbeit eine Last ist, verschwindet sehr schnell, wenn Sie sie achtsam tun. Nehmen Sie sich die Zenmeister zum Vorbild. Welche Arbeit oder Bewegung diese auch ausführen, sie tun es langsam, gleichmäßig und ohne Widerwillen. (Tich Nhat Hanh Das Wunder der Achtsamkeit S. 43)

Leo Tolstoi: "Glück ist nicht, das gerne zu tun, was wir tun möchten, sondern das gerne zu tun, was wir tun." Bleib da, wo du bist, tue, was getan werden muss, aber tue es in vollem Bewusstsein.