

## **Wut, Angst, Trauer**

### **Vom positiven Umgang mit „negativen“ Gefühlen**

Von Demian zur Strassen, in Zusammenarbeit mit Sabeth Kemmler

Ich erinnere mich noch an die Zeit, als schwierige Gefühle ein unangenehmes Terrain für mich waren: Mal unterdrückte ich sie mehr oder weniger erfolgreich, mal war ich ihnen hilflos ausgeliefert. Dann kam die Zeit, als ich die gängigen Methoden der Therapie und Selbsterfahrung ausprobierte. Das war zwar erleichternd und brachte auch manche Einsicht, aber wirklich zufrieden gestellt hat es mich nicht. Erst seitdem ich mit AFI meine emotionale Kompetenz ausgebildet habe, hat sich mein Lebensgefühl grundlegend verändert. Das Märchen vom „negativen“ Gefühl hat seine Macht über mich verloren.

*Stellen Sie sich einen Augenblick vor, Sie könnten Ihre Gefühle in ihrer ganzen Vielfalt annehmen und genießen. Jedes Gefühl bewegt und bereichert Sie auf seine Art, jedes Gefühl fühlt sich auf seine spezielle Art gut an. Sie genießen es als Ausdruck Ihrer Lebendigkeit und als Energiestrom in Ihrem Körper. Und indem Sie das geschehen lassen, sind Sie voll pulsierender Vitalität. Es fühlt sich wunderbar an, lebendig zu sein und die vielfältigsten Erfahrungen zu machen.*

Vielleicht haben Sie jetzt beim Lesen an Ihre Grundstimmung gedacht oder an ein bestimmtes Gefühl und sich innerlich gesagt: „Schön wär’s, aber dieses Gefühl kann ich wirklich nicht genießen!“ Diese Haltung ist verständlich und weit verbreitet. Aber sie hat einen hohen Preis. Denn jedes Mal, wenn so ein ungeliebtes Gefühl aufkommt, werden Sie versuchen, es einzudämmen. Sie werden automatisch einiges tun, um dieses Gefühl nicht zu spüren, um seine Wahrheit auszuklammern, und damit einen Teil von Ihnen selbst.

Diese Prozedur ist verlustreich und anstrengend, und Sie machen sie nicht zum Spaß. Es gibt einen überkommenen kulturellen Druck, dem Sie damit Folge leisten.

Wir sind als Menschen sowohl mit der Fähigkeit zu fühlen ausgestattet als auch mit der Fähigkeit, unsere Gefühle zu verarbeiten und mit ihnen zu reifen. Doch wir tun uns schwer damit. Immer noch herrscht eine Kultur im Umgang mit Gefühlen vor, die aus einer Zeit stammt, in der es hieß „beherrsche dich“ und „mache dir die Erde untertan“. Kulturelle Vorgaben verlangen von uns immer noch, dass wir ganz natürliche Gefühle kontrollieren, bekämpfen und unterdrücken, um als normal zu gelten und gesellschaftsfähig zu sein. Das macht es uns schwer, unser Leben zu genießen, bewusst und authentisch zu sein.

Ich bin froh, dass es heute viele Initiativen für eine menschlichere Kultur im Umgang mit uns selbst und anderen gibt. Teil dieses neuen Geistes ist AFI, eine Methode zur Selbstanwendung, mit der wir unsere emotionale Kompetenz entwickeln. AFI steht für „Angewandte Fähigkeit der Integration“: die Fähigkeit, unseren Gefühlen den angemessenen Raum zu geben. Mit Hilfe von AFI kommen wir mit uns selbst in Einklang, gewinnen inneren Frieden und innere Freiheit.

Viele weit verbreitete Einstellungen machen uns einen sinnvollen Umgang mit Gefühlen unmöglich. Hier sind einige davon:

- Gefühle müssen erst einen objektiv nachvollziehbaren Grund vorweisen können, bevor sie Existenzberechtigung bekommen. („Das war doch nicht so schlimm!“)
- Gefühle stören nur die rationale, „reale“ Ebene.
- Es gibt positive und negative Gefühle.

- Man sollte die positiven Gefühle kultivieren. Die negativen sollte man meiden, überwinden oder loswerden.

Stellen Sie sich vor, Sie würden auf dieses Blatt schauen. Sie würden diese schwarzen Striche auf weißem Papier sehen und darauf bestehen, dass Sie die Worte von hinten nach vorne lesen können. Der Gehalt des Textes würde nicht bei Ihnen ankommen. Es wäre anstrengend und würde auf die Dauer keinen Spaß machen.

Haben Sie bei der Aufzählung oben über den Umgang mit Gefühlen eigene Gedanken wiedererkannt? Dann betrachten Sie Ihre Gefühle auf eine Art, die nicht funktionieren kann!

### **Die drei großen Bereiche unserer Gefühlswelt**

Mit dem, was ich nun sagen werde, behaupte ich nicht, das Phänomen „Gefühle“ vollständig erfassen zu können. Das geht mit den begrenzten Möglichkeiten des Verstandes sowieso nicht. Was ich stattdessen vorhabe: Ich will Ihnen neue Herangehensweisen bieten, die neue Erfahrungen ermöglichen. Neue Sichtweisen, die es auszuprobieren gilt.

Viele Dinge in der Natur offenbaren ihren Sinn erst, wenn wir sie in einen größeren Zusammenhang stellen. So ist es auch mit der menschlichen Fähigkeit zu fühlen und Gefühle zu verarbeiten. Sie gibt uns die Möglichkeit, uns mit dem Umfeld auszutauschen. Dazu bedarf es dreier innerer Bewegungen:

#### **1. Von innen nach außen**

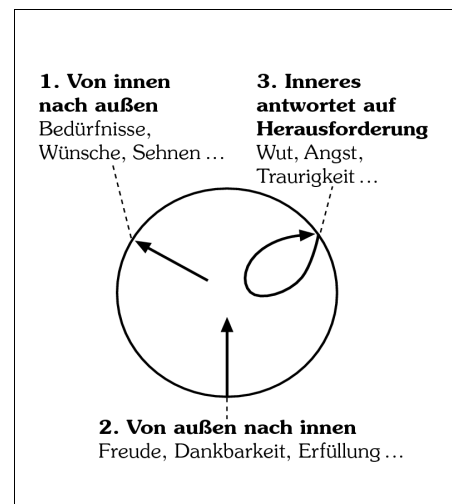
Wir haben Bedürfnisse, die es zu äußern gilt, die uns zu Handlungen motivieren. Potenzial, das wir als Keim in uns tragen, müssen wir in uns nähren und stärken, um es verwirklichen zu können. Unsere Bedürfnisse und unser Potenzial erleben wir durch unsere Impulse, Wünsche und Sehnsüchte.

#### **2. Von außen nach innen**

Wir brauchen die Fähigkeit, Wohltuendes von außen aufzunehmen. Wenn wir das tun, erleben wir Freude, Dankbarkeit und Erfüllung.

#### **3. Innere Anteile antworten auf Herausforderungen von außen**

Wir sind mit bestimmten „inneren Sinnen“ ausgestattet, mit denen wir auf Herausforderungen reagieren. Dem entsprechen Gefühle wie Wut, Angst und Traurigkeit.



Stellen Sie sich vor, Sie würden eine dieser drei inneren Bewegungen entfernen: Es würde etwas fehlen! Sie könnten sich nicht mehr vollständig mit dem Umfeld austauschen. Sie könnten sich nicht mehr ausreichend im Leben orientieren.

Wenn wir uns jedoch den vorherrschenden Umgang mit Gefühlen anschauen, müssen wir feststellen, dass wir uns Wünsche und Sehnsüchte nur begrenzt erlauben. Und wie oft fühlen wir Freude und tiefe Erfüllung? Zwei der drei großen Bereiche unserer Gefühlswelt sind chronisch eingeschränkt. Den dritten Bereich lehnen wir mit der Bezeichnung „negative“ Gefühle gleich ganz ab. Deshalb spreche ich von einer „Anti-Gefühls-Kultur“! Im folgenden konzentriere ich mich auf die sogenannten „negativen“ Gefühle.

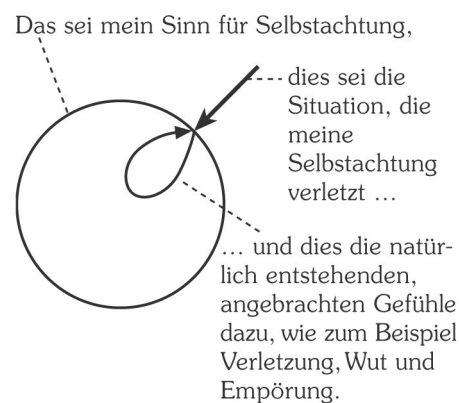
### **Herausforderungen**

Bei allen „negativen“ Gefühlen gibt es eine äußere Herausforderung, auf die wir mit einem Gefühl antworten. Das heißt, unsere Lebensenergie gerät in Bewegung und stellt Energie zur Verfügung, um mit dieser Herausforderung umgehen zu können. Bei dieser inneren Bewegung gibt es jeweils bestimmte Anteile in uns, die auf die bestehende Herausforderung reagieren, Erfahrungen sammeln und daran reifen.

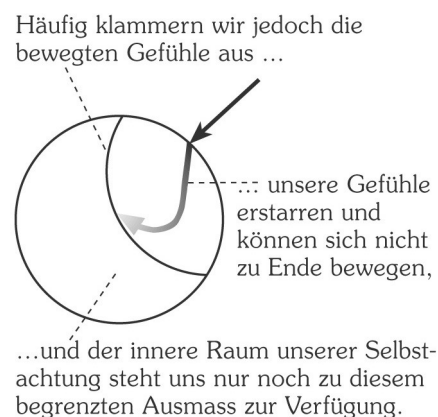
Am besten stellen Sie sich das so vor: Sie sind ausgestattet mit einem inneren Sinn für Geborgenheit, mit einem Sinn für Menschenwürde, Liebe und für verschiedene andere Qualitäten. Geschieht nun etwas, das nicht im Einklang mit einer dieser Qualitäten ist, wird der entsprechende innere Sinn „aus der Ruhe gerissen“. Er wird herausgefordert und gerät in Bewegung, um diese Erfahrung zu verarbeiten und auf die äußere Situation zu antworten.

Wenn wir diese Zusammenhänge verstehen, wird ein Aspekt erkennbar, der weitreichende Konsequenzen hat: Wir fühlen eine Herausforderung mit eben dem Teil, der sich herausgefordert fühlt! Also: Wir fühlen Ungeborgenheit mit unserem Sinn für Geborgenheit. (Nicht mit unserem Sinn für Humor.) Wir spüren einen Verlust von Nähe und Liebe mit unserem Sinn für Liebe und Nähe. Was sich dabei bewegt, ist nichts anderes, als der jeweilige innere Sinn.

Ein Beispiel: Angenommen, wir werden ungerecht behandelt, gedemütigt, erniedrigt. Mit welchem inneren Sinn spüren wir das? Wohl nicht mit unserem Sinn für Ästhetik. Wir spüren eine Verletzung unserer Menschenwürde mit unserem Sinn für Würde und Selbstachtung. Wir müssen einen Sinn für Würde in uns tragen, um spüren zu können, wenn sie mit Füßen getreten wird – sonst würden wir nichts spüren. Die nächste Zeichnung soll das anschaulicher machen:



Wenn wir den bewegten Gefühlen ihren inneren Raum geben, werden sie ihre Bewegung vollenden können. Unsere Selbstachtung wird an der Erfahrung reifen, wir werden mit der Situation sinnvoll umgehen und – wenn nötig – Grenzen ziehen und durchsetzen können.



Gefühle, die wir auf diese Weise ausgeklammert haben, werden bei den verschiedensten Situationen hervorbrechen – gemäß des negativen Vorzeichens, mit dem wir sie unterdrückt haben, in zunächst unangenehmer Form.

Wir sind viel eher bereit, diese hochkommenden Gefühle anzunehmen, wenn wir verstehen, dass sie nichts anderes sind als Selbstachtung in Bewegung – in herausgeforderter Bewegung. Ist daran etwas Negatives? Diese Gefühle anzunehmen bedeutet, dass sie sich wieder gut anfühlen können, dass sie ihre Bewegung in uns vollenden können und wir somit inneren Raum zurückgewinnen für unsere Selbstachtung!

Das gleiche gilt für alle unsere inneren Sinne. Es gilt für unseren Sinn für Geborgenheit und Sicherheit wie für unseren Sinn für Liebe und Nähe. Immer bedeutet das Ausklammern von Gefühlen, dass uns die entsprechende innere Qualität nicht mehr voll zur Verfügung steht. Und immer gewinnen wir dafür Raum zurück, wenn wir die Gefühle annehmen.

### **Wut**

Wozu dienen die herkömmlichen Konzepte in Bezug auf Wut? Viele Menschen haben den Glauben übernommen, dass Wut an sich gewalttätig und daher negativ sei. Wer so denkt und nicht gewalttätig sein will, wird zwangsläufig versuchen, seine Wut zu überwinden, sprich: zu unterdrücken. Es entsteht eine künstliche Zwickmühle:

Entweder ich unterdrücke meine Wut (und schädige mich selbst) oder ich lasse das „negative“ Gefühl heraus (und schädige meine Umwelt). Dass meine Wut eine konstruktive Kraftquelle ist, die ich in Besitz nehmen und genießen kann, ist bei diesen Konzepten nicht inbegriffen.

Hier ist eine Unterscheidung wichtig: Wut ist ein Gefühl. Gewalt setzt ein Verhalten voraus. Wir haben ein Recht, unsere Wut zu fühlen; wir haben eine Verantwortung, wenn wir uns gewalttätig verhalten. Es ist sogar so: Wer seine Wut unterdrückt, wird irgendwann explodieren. Wer seine Wut annehmen und auf ihre Art genießen kann, wird vielleicht vor Wut „in Flammen stehen“, aber er wird bewusst, klar und sehr entschieden handeln können.

Das hat einen tieferen Grund: Wenn wir Wut im Körper als negativ und unangenehm erleben, fühlen wir uns schlecht, sobald wir wütend sind – und reagieren unbewusst und oftmals gewalttätig darauf. Innerlich läuft etwas ab wie: „Ich fühle mich schlecht und du bist schuld. Jetzt werde ich dich das fühlen lassen!“ Wut ist jedoch nicht von sich aus destruktiv. Wenn wir die Energie der Wut annehmen, quasi in Besitz nehmen, kommen wir in Kontakt mit dem konstruktiven Kern der Wut und spüren genauer, was wir wirklich wollen. Und das ist meist nicht, eine Vase zu zertrümmern oder unseren Partner zu verprügeln, sondern zum Beispiel gerecht behandelt zu werden.

Wenn wir unsere Wut annehmen, stärkt das unsere Entschiedenheit und Kraft, das zu bekommen, was wir wirklich wollen. Ganz einfach deswegen, weil Wut nichts anderes ist als Absicht, Wille, Entschiedenheit in herausgeforderter Form. Daher schwächt es auch unsere Antriebskraft und Entschiedenheit, wenn wir unsere Wut unterdrücken.

Angenommene Wut fühlt sich stärkend und entschieden an, mitunter auch belebend, aufrichtend, kraftvoll und feurig.

### **Angst**

Wie gut, dass Sie und ich Angst spüren können. Ich könnte sonst vielleicht diesen Artikel nicht mehr schreiben und Sie ihn nicht lesen. Denn was wäre, wenn uns unsere Angst nicht davor geschützt hätte, von einem Auto überfahren zu werden oder anders zu Schaden zu kommen? Angst ist unsere Schutzenergie, unser Sinn für Geborgenheit und Unversehrtheit, und zwar in herausgeforderter Form.

Doch auch hier gibt es viele ungeeignete Einstellungen. Angst scheint etwas zu sein, das überwunden oder zur Seite geschoben werden sollte. Und Männer werden dazu erzogen, so zu tun, als hätten sie keine Angst.

Wenn wir Angst ausklammern, klammern wir einen Teil unserer Schutzenergie aus. Unser Sinn für Geborgenheit und Sicherheit wird stellenweise taub und steht uns nicht mehr vollständig, entspannt und aktionsbereit zur Verfügung.

Wenn wir Angst ausgeklammert haben, verharrt ein Teil unserer Schutzenergie in chronischer Anspannung und Hab-Acht-Stellung, mit dem ständigen Gefühl von diffuser Bedrohung beschäftigt – auch noch lange nachdem die akute Gefahr vorbei ist. Eine Aufgabe unserer Schutzenergie ist es nämlich, quasi wie mit Antennen die Gefahr einzukreisen und zu orten. Ist das aber nicht mehr möglich, da das Angstgefühl noch da, die Bedrohung aber schon vorbei ist, dann geraten die Antennen mitunter ins Rotieren und vermuten die Bedrohung überall. Auch in Situationen von Geborgenheit können wir uns dann nicht geborgen fühlen.

Wenn wir auf die Zukunft bezogene Angst spüren, erhöhen sich unsere Wachheit und Aktionsbereitschaft. Das ist leicht nachzuvollziehen. Viele Leute haben jedoch Schwierigkeiten damit, dass ihre Angst der Situation nicht angemessen zu sein scheint. Meist handelt es sich dann um ausgeklammerte Angst, die sich auf eine vergangene Situation bezieht und jetzt spürbar wird. Sie hat einen Auslöser gefunden und möchte sich nun zuende bewegen.

Die gute Nachricht bei Angst, die sich auf die Vergangenheit bezieht, ist, dass die Gefahr vorbei ist. Nur die Angst ist noch da, und die ist ja unsere Schutzenergie in Bewegung und vollkommen ungefährlich. Meist muss der ängstliche Teil diese Nachricht wiederholt erhalten, bis sie bei ihm ankommt.

Wenn wir ein Angst-Gefühl annehmen, das sich auf eine zukünftige Situation bezieht, fühlt sich das oft aufregend, wach machend, energiegeladen und aktionsbereit an. Angenommene Angst, die sich auf Vergangenes bezieht, fühlt sich erlösend und wie „endlich geborgen“ an.

### **Traurigkeit**

Auch zu diesem Gefühl gibt es eine Reihe von unpassenden Einstellungen. Am weitesten verbreitet ist wohl der Blickwinkel, dass Traurigkeit und Trauer der Freude entgegengesetzt seien.

Doch traurig fühlen wir uns dann, wenn wir den Verlust von etwas erleben, das uns am Herzen liegt. Wenn wir nun die Traurigkeit unterdrücken, verschließen wir uns auch gegenüber dem, was uns da wertvoll und wichtig ist. Wir werden stumpf und unempfänglich dafür. Das liegt daran, dass Traurigkeit nichts anderes ist als unser Sinn für Wertschätzung in bewegter, in herausgeforderter Form. Und ohne unseren Sinn für Wertschätzung gibt es keine Fähigkeit zur Freude.

Wenn wir also Traurigkeit unterdrücken, verlieren wir jetzt erst richtig die Qualität, die wir da wertschätzen – und zwar in doppelter Hinsicht:

Erstens können wir an das Vergangene nicht mehr mit Wohlgefühl, Wertschätzung und Dankbarkeit zurückdenken. Wir wollen vergessen und berauben uns damit unserer schönen Erinnerungen. Wir verlieren einen Teil unseres Erfahrungsschatzes. Die Erlebnisse stehen uns dann nicht mehr als wohlige und aufbauende Erinnerung zur Verfügung. Wir verlieren sie als Quelle, die uns mit den inneren Qualitäten dessen, was wir da wertschätzen, verbinden könnte.

Zweitens können wir in Zukunft die wertgeschätzten Qualitäten nur noch in eingeschränktem Maße leben. Angenommen, ein geliebter Mensch hat uns verlassen. Wenn wir nun die Trauer darüber unterdrückt halten, dann können wir nie wieder jemanden „so nah an uns heranlassen“, weil sonst die alte Trauer wieder berührt würde. Traurigkeit zu vermeiden führt dazu, dass unsere Fähigkeit, Liebe und Freude zu empfinden, immer schmalspuriger und oberflächlicher wird.

Wenn wir dagegen die Traurigkeit annehmen, bringt uns das in Kontakt mit der Wertschätzung, die in der Traurigkeit enthalten ist. Indem wir der Traurigkeit den Raum geben, sich in uns zuende zu bewegen, halten wir die Wertschätzung lebendig und können weiterhin die entsprechenden Qualitäten empfangen und uns daran freuen. Angenommene Traurigkeit fühlt sich weich, warm, intim, wertschätzend und herzöffnend an.

Wir haben also gesehen: Wut kann sich kraftvoll und entschieden anfühlen, Angst aufregend und wach machend, Traurigkeit weich und herzöffnend. Alle Gefühle fühlen sich auf ihre Art gut an – allerdings nur, wenn wir sie in ihrer Eigenart annehmen und bejahen.

### **Wut**

Ungeeignete Blickwinkel:

- Wut ist gleichbedeutend mit Gewalt.
- Wut zeigt, dass man noch nicht abgeklärt genug ist.
- Frauen, die wütend sind, sind hysterisch.
- Man kann Wut nur entweder unterdrücken oder herauslassen.
- Nur Autoritätspersonen ist Wut wirklich erlaubt.

Fruchtbare Blickwinkel:

- Wut ist ein Gefühl – Gewalt dagegen ist ein Verhalten.

- Gewalt entspringt lang unterdrückter Wut.
- Wut ist Entschiedenheit; herausgefordert durch Grenzen, die uns von außen gesetzt werden, oder dadurch, dass jemand unsere persönlichen Grenzen übertritt.
- Wut setzt sich zusammen aus einem Kern von Entschiedenheit ummantelt von Hilflosigkeit.
- Integrierte Wut gibt uns Kraft, mit Bestimmtheit und bewusst zu handeln.
- Statt Wut entweder zu unterdrücken oder herauszulassen (loszuwerden), kann man sie in Besitz nehmen.

### **Angst**

Ungeeignete Blickwinkel:

- Richtige Männer haben keine Angst.
- Angst lähmt.
- Angst ist das Gegenteil von Liebe.
- Angst ist dazu da, überwunden (im Sinne von bei Seite geschoben) zu werden.

Fruchtbare Blickwinkel:

- Angst entsteht, wenn wir ein für uns nachteiliges Ereignis kommen sehen.
- Angst ist Energie, die uns vor der Schädigung unseres Lebens und unserer Belange schützen will.
- Angst ist unsere Schutzenergie in herausgeforderter Form.
- Angst in bezug auf vergangene Situationen zu integrieren gibt uns verlorene Geborgenheit zurück.

### **Traurigkeit**

Ungeeignete Blickwinkel:

- Traurigkeit ist der Freude entgegengesetzt.
- Traurigkeit schwächt.
- Männer weinen nicht.

Fruchtbare Blickwinkel:

- Traurigkeit ist herausgeforderte Wertschätzung. Wir sind traurig, wenn wir den Verlust von etwas empfinden, das wir wertschätzen. (Abgelehnte Sehnsucht kann sich ähnlich anfühlen.)
- Traurigkeit anzunehmen hält unseren Sinn für Wertschätzung lebendig und damit auch unsere Fähigkeit, Freude zu empfinden.

### **Gibt es überhaupt negative Gefühle?**

Ich habe an drei sogenannten „negativen“ Gefühlen gezeigt, dass sie nichts anderes sind als wichtige innere Anteile, die in Bewegung geraten sind, um eine Herausforderung zu verarbeiten. Das gilt für alle sogenannten negativen Gefühle. Sie fühlen sich gut an – auf die ihnen eigene Art. Es gibt keine Gefühle, die von Natur aus negativ, schlecht und unangenehm sind. Es gibt nur unfruchtbare Einstellungen, durch die wir sie als unangenehm und negativ empfinden. Nein, die Schöpfung hat sich bei den Gefühlen nicht geirrt. Sie will uns auch nicht damit quälen. Alle Gefühle sind von sich aus bereichernd und positiv! Das Märchen vom „negativen“ Gefühl führt dazu, dass der Mensch sich seiner Natur schämt. Es bewirkt, dass er seelisch geknebelt aufwächst und lebt – so lange, bis er sich von dieser kulturellen Hypnose befreit.

### **Und unangemessene Gefühle?**

Allzu oft empfinden wir unsere Gefühle als unangemessen. Wir glauben dann, uns besser beherrschen zu müssen und versuchen die aufkommenden Gefühle zu unterdrücken. Doch meist ist in solchen Momenten, durch eine noch so kleine Gegebenheit, ein Gefühl ausgelöst worden, das sich zum großen Teil auf eine Situation in der Vergangenheit bezieht. Das heißt: Das „unangemessene“ Gefühl ist einer vergangenen Situation angemessen! Es ist noch da, weil es auf Grund unangemessener Blickwinkel unterdrückt wurde.

Unangemessen ist nun auch das Verlangen, das Gefühl solle sich nur auf den gegenwärtigen, vordergründigen Zusammenhang beziehen. Angemessen ist eine Haltung, die Gefühlen an sich Existenzberechtigung einräumt; eine Haltung, die weiß: Gefühle erweisen sich immer als angemessen, sobald wir sie in den zu ihnen gehörenden, angemessenen Zusammenhang stellen!

Wenn Gefühle aus der Vergangenheit hochkommen, steht es weder an, sie als unangemessen wegzustecken, noch steht an, sie „loszulassen“ oder als „Ballast der Vergangenheit“ abzuwerfen. Dann steht – schon lange – an, sie zu uns zu nehmen. Wenn uns das schwerfällt, müssen wir unsere Integrationsfähigkeit erhöhen.

### ***Katharsis oder Integration?***

Es ist nicht nötig, „negative“ Gefühle durch einen mysteriösen Transformationsprozess in positive zu verwandeln. Alle unsere Gefühle sind schon immer von Natur aus bereichernd. Nur wenn wir sie ablehnen, erscheinen sie uns als negativ und unangenehm. Es ist auch nicht nötig, unsere sogenannten „negativen“ Gefühle loszulassen. Im Gegenteil: Es geht darum, dass wir sie annehmen. Wovon es loszulassen gilt, ist nur die Ablehnung. In dem Moment, wo wir abgelehnte Gefühle als Teil von uns annehmen, willkommen heißen, bejahen, in dem Moment fließt uns ihr bereichernder Gehalt zu. Das fühlt sich auf seine Art immer gut an.

Die meisten Körperpsychotherapien sind mehr oder weniger stark von der kathartischen Sichtweise geprägt. Sie gehen davon aus, dass es „negative“ Gefühle, „Ballast“ oder gar „Müll“ aus der Vergangenheit tatsächlich in uns gibt. Sie schlagen vor, uns von diesen Gefühlen zu „reinigen“, sie herauszuschreien, loszulassen oder sie „mit dem Ausatem zu entlassen“, kurz: sie schlagen vor, diese Gefühle auf effektivere Art loszuwerden als bisher. Auch wenn sich diese Sichtweise für unseren Verstand zunächst plausibel anhört: Die Grundvoraussetzung der Unterdrückung, das ablehnende Verhältnis zu dem („negativen“) Gefühl bleibt bestehen und wird unterschwellig bekräftigt.

Wenn bei einer kathartischen Methode Integration geschieht, dann deshalb, weil unbeabsichtigt ein gewisses Maß an integrativer Sichtweise mitschwingt. Zum Beispiel: „Meine negativen Gefühle sind zumindest ok genug, dass ich sie in einem sicheren Rahmen rauslassen kann und nicht verstecken muss.“ Diese integrative Minimalbasis wird aber nicht bewusst anerkannt und ausgeweitet, sondern wieder geschwächt, indem so getan wird, als ginge es darum, ein negatives Gefühl loszuwerden.

So gesehen geschieht bei kathartischen Methoden die Integration nicht wegen, sondern trotz der kathartischen Sichtweise. Deshalb können wir uns mit kathartischen Methoden zwar vorübergehend Erleichterung verschaffen, wir können durch sie auch Kontakt mit unterdrückten Gefühlen bekommen, unsere emotionale Kompetenz voll entfalten können wir damit jedoch nicht.

### ***Emotionale Kompetenz***

Die Sichtweisen, die ich hier angeboten habe, sollen die Bereitschaft stärken, alle Gefühle willkommen zu heißen. Aber verstehen Sie mich nicht falsch. Ich will damit nicht vorschlagen, dass Sie aufkommende Gefühle immer erst nach Art und Herkunft einordnen, um ihnen danach Verständnis entgegen zu bringen. Gefühle sind nicht dasselbe wie unsere Gedanken über sie. Es sind Befindlichkeiten, deren Gehalt sich uns erst dann offenbart, wenn wir sie annehmen. Nicht vorher. Wir werden der Natur von Gefühlen nur dann gerecht, wenn wir uns unseren Gefühlen grundsätzlich mit der Erwartung öffnen, dass sie uns etwas zu sagen haben. Dass sie uns auf überraschende Weise bereichern werden.

Eingangs habe ich beschrieben, wie es sich anfühlt, wenn wir im Einklang mit all' unseren Gefühlen leben. Die Voraussetzungen dazu gehören zu unserer menschlichen Grundausstattung. Mentale Fähigkeiten wie analysieren und interpretieren spielen dabei allerdings nicht die Hauptrolle. Anders gesagt: Das intellektuelle Verstehen, dass Äpfel zu den genießbaren Früchten gehören, ist noch lange nicht dasselbe wie das Verspeisen und Verdauen der Äpfel!

Emotionale Kompetenz besteht aus einer Reihe von praktischen Fähigkeiten, die direkt auf der emotionalen Ebene wirken.

Dazu gehört zum Beispiel die Fähigkeit der spontanen, ungetrübten Selbstwahrnehmung auf emotionaler und körperlicher Ebene. Uns selbst authentisch wahrzunehmen wird leichter, je unbeschränkter wir atmen können. Wenn wir den Atem nicht mehr unterdrückt halten, nehmen wir uns intensiver wahr und können uns leichter in Gegenwart unserer Gefühle entspannen, statt sie

durch Anspannung „einzufrieren“.

Während wir lernen, uns besser wahrzunehmen, zu atmen und zu entspannen, gilt es, unsere Selbstliebe und unser Selbstvertrauen zu entwickeln. Viele Menschen haben auf ihrem Lebensweg einen Großteil ihrer natürlichen Selbstwertschätzung eingebüßt. Diese kann aktiv zurückgewonnen werden!

Diese und andere Fähigkeiten der emotionalen Kompetenz sind uns allen zu eigen, auch wenn wir sie vergessen, verloren oder nie voll entwickelt haben. Die meisten Menschen wenden den ihnen verbliebenen Rest dieser Fähigkeiten mehr oder weniger unbewusst an. Sie schöpfen nie ihr ganzes Potential aus und ahnen in der Regel nicht einmal, was ihnen entgeht.

Die Methode AFI ermöglicht es, alle Fähigkeiten emotionaler Kompetenz vollständig zu entwickeln und in ihrem Zusammenspiel zu stärken. Unter aktuellen Gefühlsbewegungen gibt es oft eine Ladung von lang unterdrückten Gefühlen. Damit umzugehen ist nicht immer einfach. AFI macht es möglich, auch lang unterdrückte Gefühle zu integrieren und aufzulösen, so dass unsere Fähigkeit zu fühlen uns schließlich wieder als klare Orientierung im Leben zur Verfügung steht.