



PETER FRITZ WALTER

---

# KALEIDOSKOP DER EMOTIONEN

Ein Leitfaden zur Selbstföhlung

Eine Produktion von Peter Fritz Walter

Peter Fritz Walters Gesammelte Werke • December 23, 2015

---

## INHALT

Die Gesundheit der Wut	1
Der Sinn der Trauer	13
Der Weg der Freude	20
Innere Kraft und Selbstsicherheit	24
Positive Affirmationen	27
Integration der Emotionen	29

---

## DIE GESUNDHEIT DER WUT

Die moralisierende Einteilung der Emotionen in *gute* und *schlechte* hat dazu geföhrt, dass die Wut, als *schlechte* Emotion abqualifiziert, im täglichen Leben sogenannter *zivilisierter* Kulturen in die Mülltonne des Unterbewusstseins verbannt wurde.

— Und diese Tatsache ist der Grund, warum sie eben nicht zivilisiert sind, und niemals waren, denn ohne die Integration der Emotionen ist der Mensch ein barbarisches Ungeheuer—und dies war er auch



## KALEIDOSKOP DER EMOTIONEN / 2

in den letzten fünftausend Jahren der Menschheitsgeschichte. Dass daraus niemand bis heute ausser Wilhelm Reich wirklich weitreichende und wissenschaftlich abgesicherte Schlussfolgerungen zog, spricht für sich. Reich endete im Gefängnis und seine Bücher wurden auf Gerichtsbeschluss öffentlich verbrannt. Wahre Zivilisation herrscht dort, wo man sie am wenigsten vermutet: bei den Wilden.

Sie feiert gewöhnlich ihr Comeback in Kriegen, Revolten, Massakern, Folterungen oder in der Gewalt innerhalb der Familie. Keine der sogenannten *primitiven* Tribalkulturen hat jemals das Ausmaß von Destruktivität erreicht wie in Zivilisationen, in denen Unterdrückung von Emotionen als Tugend gepriesen und durch entwürdigende Erziehungsmethoden anezogen wurde.

In Wahrheit ist Wut eine wichtige und als solche auch positive Emotion. Positiv ist überhaupt aller freie Ausdruck der Lebensenergie, die nämlich erst dann destruktiv wird, wenn man ihr Blockaden in den Weg stellt. Die Wut als ursprüngliche Emotion im Menschen ist daher freier Ausdruck des *élan vital*, des bioenergetischen Flusses.

Sinn der Wut ist, uns ein Signal zu geben, dass wir dabei sind, uns zu missachten, uns nicht genügend Respekt entgegenbringen. Wut ist ein Zeichen dafür, dass wir Fremdeinflüssen nachgegeben haben, die uns von dem in uns vorgezeichneten Weg abbringen. Häufig zeigt sie uns auch an, dass wir unehrlich waren mit uns selbst und anderen. Eine sehr wichti-



### KALEIDOSKOP DER EMOTIONEN / 3

ge Funktion kommt der Wut bei in Bezug auf fusionelle Beziehungen oder überhaupt bei der Setzung von Grenzen der eigenen Person gegenüber anderen Menschen. Wut ist die in allen Therapien am häufigsten auftretende Emotion, und dies ist logischerweise so, weil Wut die in unserer Kultur am stärksten reprimierte Emotion ist. Sehr häufig ist Wut Ausdruck tief-sitzender Revolte gegen Demütigung der eigenen Person durch Eltern, Erzieher oder anderer Personen in der Kindheit und Jugendzeit.

Der zweite Aspekt ist, wie bereits erwähnt, die überaus virulente Wut gegenüber jedem Versuch unserer Umgebung, uns in unserer Evolution zu behindern. Diese Art der Wut geht in aller Regel zurück auf die Kleinkindheit und die Unfähigkeit der Mutter oder beider Eltern, dem Kind die notwendige Freiheit zu geben, die Kindheit zu verlassen, also zu wachsen.

Diese Wut, die ich als *antifusionell* qualifizieren möchte, ist eine höchst gesunde, ja lebens- oder überlebenswichtige Emotion. Denn das Recht zu wachsen ist jedem im Wachstum befindlichen Lebewesen ein direktes Begleitrecht zu seinem Recht auf Leben schlechthin. Niemand möchte geboren werden, um als Zwerg zu enden. Ein Kind, das spürt, dass seine Mutter es nicht in seinem Werden anerkennt, es am liebsten wieder in die Matrix zurückstopfen will, fühlt sich in seinem Leben bedroht. Es wird typische Zeichen von Angst und Unsicherheit äußern wie zum Beispiel Festhalten am Rockzipfel,



Kontaktschwierigkeiten oder Sprachbehinderung wie Stottern. Diese Unsicherheit ist die Folge davon, dass die Verweigerung von natürlicher Autonomie beim Kinde dazu führt, dass sein Grundvertrauen nicht nur in die Mutter oder die Eltern, sondern ins Leben als solches dahin schwindet.

Bei solchermassen *fusionell* aufgezogenen Kindern sorgt dann später eine heftige adoleszente Revolte dafür, diese Fusion letztlich doch noch aufzubrechen oder zumindest zu lockern. Leider ist das Resultat der Revolte meist, dass die Fusion noch stärker wird, weil die sich gegenseitig aufheizenden Emotionen allen Beteiligten am Familiendrama das Gefühl geben, nun *wirklich warm* zu haben, also zu *leben*. Folglich wird die Fusion aufrechterhalten, um die illusorische Nestwärme durch heftige Auseinandersetzungen immer wieder neu zu schüren.

Die Fusion kann nur durch Arbeit *im Inneren*, im Verborgenen sozusagen, überwunden werden. Das bedeutet, durch meditative Selbsttherapie die Grundgefühle, die mit der Fusion einhergehen, wieder zu spüren und dann bewusst zu verarbeiten und zu integrieren. Die Grundgefühle der Fusion sind Angst, Unsicherheit und Wut, wobei der Wut wegen ihrer Signalfunktion vielleicht der größte Stellenwert beizumessen ist.



Jedes Mal, wenn wir dabei sind, uns wieder zu reflektieren, also uns auf eine fusionelle Freundschaft oder Liebesbeziehung einlassen, werden wir folglich diese Emotionen wieder verspüren: Angst, Unsicherheit und Wut.

Es ist nicht verwunderlich, dass Wut als *unerhört* empfunden wird. In unserer westlichen Kultur wird die pathologische sekundäre Fusion, mangels Bewusstheit ihrer Destruktivität, als paradiesischer Zustand der Reinheit und des Wohlbefindens beurteilt. Es kommt ihr die Funktion zu, die Lebensangst, die Unsicherheit als Grundhaltung fusioneller Charaktere zu mildern und zu verdecken. Der Doppelsinn hier des Wortes *unerhört* ist sehr interessant in diesem Zusammenhang.

—Das ist ja unerhört, wie ich mich jedes Mal aufrege ...

Wenn wir eine Emotion *unerhört* finden, neigen wir dazu, sie zu verdrängen. Also *erhören* wir sie nicht, also verstehen wir nicht ihre Botschaft, ihre Intelligenz.

Taucht also das Signal auf, die Fusion zu beenden, die neu angeknüpfte Nabelschnur zu kappen, und endlich persönliche Autonomie und Freiheit zu erlangen, macht sich die Wut wieder bemerkbar. Allerdings wird ihre Signalfunktion meist übersehen; stattdessen ruft sie oft nur Perplexität und Schuldgefühle hervor. Dies vor allem deswegen, weil in einer Kultur der Emotionsverdrängung der Signalcharakter der Wut



generell verkannt wird. Vielmehr tragen soziale Normen und Umfeld häufig dazu bei, dass ein Teufelskreis bei der betreffenden Person entsteht, der sie zwischen den sekurisierenden und den aggressionsbegründenden Wirkungen der Kodependenz hin- und herpendeln lässt, und dies zum Preise der Aufgabe jeden inneren Friedens, jedem *In-Sich-Schwingen* und damit der Gefahr völliger Selbstentfremdung.

Wut ist nicht *per se* ein Ausdruck von Gewalt oder Aggressivität, wie man gemeinhin anzunehmen geneigt ist. Dies wird in Kulturen, in denen Emotionen freier Ausdruck zugestanden wird, auch anerkannt. Man stelle sich etwa in einem Land Südamerikas mehrere Leute auf der Strasse vor, die sich wahrhaft wütend anschreien, sich Vorwürfe machen und heftig gestikulieren dabei. Jeder Passant, ob Erwachsener oder Kind, wird entweder lächeln oder aber ruhig schmunzelnd den Kopf schütteln und seiner Wege gehen.

Spielt sich jedoch die gleiche Szene in einem Land hoher Emotionsverdrängung wie der Schweiz, ab, so werden Passanten eher stehen bleiben, misstrauisch, gar feindselig die Szene beobachten—oder kurzerhand die Polizei alarmieren.

Im ersten Beispiel wird die Emotion der Wut als jedem menschlichen Dialog potentiell inhärent anerkannt, im zwei-



ten Beispiel wird sie aus menschlicher Kommunikation potentiell ausgeschlossen und in den Bereich des Tabus verdammt.

Wer Emotionen misstraut, misstraut dem Leben. Denn das Leben manifestiert sich nun einmal im Menschen auch in Form von Emotionen. Das ist auch gut so. Denn es ist gerade die *eiskalte und saubere Ratio*, die solch destruktive Dinge wie Napalmbomben und sogenannte *Verteidigungssysteme* oder *Abwehrsysteme* erfand und erfindet oder die, fast unbemerkt, in Form von Zivilisationsmüll aller Art die Umwelt zerstört. Nur auf der Basis der Unterdrückung natürlicher Empfindungen konnte eine Zivilisation entstehen, die *eiskalt* vernichtet, die der Zerstörung ein System gab, das *hocheffizient* ist.

Emotionen sind auch effizient, aber nicht nach der Art kurzsinziger linkshirziger Affenlogik, die das Zyklische des Lebens und seine Ganzheit nur unzureichend versteht, sondern nach der dem Leben eigenen Ökonomie, dem Prinzip des freien Fließens, das Wilhelm Reich bekanntlich *Prinzip der Selbstregulierung* nannte. Eine Emotion macht stets einer anderen Platz. Nach der Wut kommt der Frieden.

Emotionen sind ein unermesslicher Reichtum des Lebens. Nur ein emotionaler oder doch zumindest emotionsempfänglicher Mensch kann Mitleid, Mitgefühl empfinden mit einem anderen Lebewesen.



Ein Individuum, das seine Emotionen *auf Eis gelegt* und unterdrückt hat, wird eben *eiskalt* reagieren. Nur wer die Fehlerhaftigkeit des Menschen anerkennt, kann einen wahren Humanismus entwickeln, der das Ganze des Lebens versteht.

Um noch einmal spezifischer auf die Wut zurückzukommen, so ist wesentlich zu erkennen, dass es sich bei der Wut um eine Emotion handelt, die zu einer *Abgrenzung* zwingt. Abgrenzung nicht nur, um aus Pseudofusion freizukommen, sondern Abgrenzung ganz allgemein als die persönliche Individualität konstituierende Notwendigkeit.

Ohne Abgrenzung vom Kollektiv, von der Umgebung, dem sozialen Umfeld, dem ewig *Anderen*, kann sich das *Eigene* nicht ausprägen. Um sich herauszulösen aus der Masse muss der Einzelne sich abgrenzen, sich individuieren, singularisieren. Dazu ist notwendig, neben Erkennen der eigenen Andersartigkeit, sich niemals total an andere oder das Kollektiv anzupassen, sondern immer einen Freiraum des *Andersseins* zu wahren. Die Wut ist ein Signal, das uns, jedes Mal wenn wir uns, bewusst oder unbewusst, im ewig Anderen auflösen wollen, zurückruft zu unserer eigenen Bestimmung, unserer Eigenheit, unserer Wahrheit, die gerade durch die Tatsache, dass sie verschieden von der Wahrheit der anderen ist, Bedeutung und Gewicht erlangt.





Um sich klar zu machen, dass Wut an sich nichts Destruktives oder Zu-Fürchtendes ist, sollte man sich einmal vor Augen führen, wie kleine Kinder sich verhalten. Kleine Kinder, werden sie nicht repressiv und emotionsfeindlich, sondern permissiv erzogen, sind häufig wütend, ja rasend vor Wut. Es ist bekannt, dass es Entwicklungsphasen gibt bei kleinen Kindern wo solche Wutausbrüche besonders häufig vorkommen und zum Alltag gehören. Liberale und intelligente Erzieher wissen, dass es gerade diese Phasen sind, in denen sich das Kind individuiert, in denen es sich abgrenzt von Eltern, Erziehern und anderen Kindern und Erwachsenen, in denen es seine ureigene Individualität entwickelt und auf sein Wesen, seine Verschiedenheit aufmerksam wird.

Nun hat aber wohl noch niemals jemand gesehen, dass kleine Kinder, die miteinander spielen und wütend werden, aus welchem Anlass auch immer, und die, wie es nicht selten ist, ihre Wut auch körperlich ausdrücken, durch Schläge, Fußtritte oder wie auch immer, sich gegenseitig irreparable Schäden zufügen oder sich gar töten.

Dies ist, jedenfalls bei emotional gesunden, weil lebhaften Kindern, nicht möglich. Wohl ist es möglich bei Kindern, die extrem repressiv und submissiv erzogen wurden und ein sehr hohes Maß an Wut *herunterschlucken* mussten und absolut keine Möglichkeit fanden, dieses Potential irgendwie zu entladen. Ein solcher *Berg von Wut* kann sich dann später im



Leben, vor allem von der Adoleszenz an, in der eine Art Wiederholung frühkindlicher Vorgänge in veränderter Form stattfindet, destruktiv auswirken.

Jede Therapie zielt darauf ab, das emotionale Gleichgewicht des Patienten wiederherzustellen und ihm die Möglichkeit zu geben, seine Wut als positive Emotion anzunehmen und zu respektieren. Der Weg zum Selbstrespekt führt zwangsläufig über den Respekt vor unseren Emotionen. Denn es sind sie, die in unserer repressiven Erziehung am meisten mit Füßen getreten wurden und in vielen von uns ein Schattendasein führen.

Schattendasein setzt *Schatten* voraus und es ist dieser Schatten, der in vielen Menschen eine Art Eigendasein führt. In extremen Fällen der Schizophrenie, der Abspaltung von Emotionen, kann dieser Schatten monsterhafte Züge annehmen und zu einem Angstfaktor im Leben der Person werden.

Indessen ist es möglich, mit diesem inneren Schatten in Kontakt zu treten und ihn sich zum Freund zu machen. Denn in dieser Akkumulation von Zorn, die sich zu einem inneren Schatten verdichtet hat, liegt ein sehr hohes Energiepotential verborgen, das einem inneren Tresor gleicht. Gelingt es uns, mit unserem Schatten in Dialog zu treten und sein Potential zu integrieren, werden wir dadurch ungemein bereichert und



erfahren die wahre Tiefendimension des Lebens. Die Folge ist ein Sprudeln von Kreativität und Lebensfreude.

Durch den *inneren Dialog*, nämlich einen in leichter Entspannung geführten Dialog mit dem Schatten, mit dem Teil in uns, der immer *Nein* sagt, kann wirksam die individuelle Problematik erkannt werden, die zur Blockade der Energie führte und den Schatten ins Leben rief. Darüber hinaus führt diese Methode zu einem neuen Fluss der Energie, aus dem Schatten heraus in die Ganzheit der Person zurückzufinden. Negativität und Destruktivität können nur durch das Zulassen von Emotionen verhindert werden, nicht durch ihre Unterdrückung.

Ein anderer Teil in uns, der Wut empfindet, ist das Kind in uns. Es wurde bei vielen von uns in seiner Eigenwürde, in seinem Lebensrecht verletzt und ist überempfindlich geworden. Seine Reaktion auf die Verletzung war, infolge seines Gefühls der Ohnmacht gegenüber einer übermächtigen Erwachsenenwelt, das des Jähzorns, der blinden Wut.

Als Erwachsene sind wir gehalten, die Verantwortung für dieses Kind in uns zu übernehmen, und dies auch angesichts der Tatsache, dass das Kind in uns letztlich Recht hat, so wütend zu sein. Aber diese infantile Wut ist höchst destruktiv, wenn sie sich in einem Erwachsenen äußert, der, im Gegensatz zum Kinde, ein höheres Machtpotential besitzt. Das Kind



in uns will nichts anderes, als geliebt und verstanden werden. In allererster Linie will es angehört werden. Es will, dass wir uns ihm zuwenden, dass uns seine Belange nicht gleichgültig sind. Tun wir dies und treten wir in Dialog mit dem Kind in uns, nehmen wir die Verantwortung für uns selbst wahr. Dies sowohl in unserer Beziehung mit uns selbst, als auch im Verhältnis zu unseren Mitmenschen und der ganzen Natur. Destruktive Menschen sind im Grunde destruktive Kinder und eine destruktive Kultur ist eine infantile Kultur, eine Kultur, die nicht im Inneren reifte, obwohl sie im Äußeren mächtig nach vorn gedrängt ist mit all ihrer Technologie, mit ihrem Wissen und ihrer stolzen Aggressivität. Nur wenn wir das Kind in uns in unser Leben wieder einbeziehen, es anhören, seine Revolte und seine Wut verstehen, seine Wunde erkennen und heilen, steht uns seine große Energie und Kreativität, seine angeborene Weisheit und Spontaneität, sein großer Lebenswille und seine tiefe Liebes- und Hingabefähigkeit (wieder) zur Verfügung.

Ist das Kind in uns wütend, müssen wir verstehen, dass es ein Recht hat auf diese Wut, dass wir aber nun diese Wut im Grunde nicht mehr benötigen. Denn diese Wut war ursprünglich eine Verteidigungsreaktion des Kindes, deren wir, erwachsen, heute nicht mehr bedürfen. Sind wir uns im klaren darüber, dass wir es uns leisten können, verletzbar zu sein und dass wahres Erwachsensein, wahre Offenheit dem Leben ge-



genüber gerade in dieser Verletzbarkeit besteht, wird die Wut des Kindes in uns von allein nachlassen, bis sie schließlich völlig verstummen wird. Die in ihr enthaltene Energie wird unserer Kreativität sehr zugute kommen und wir werden aufblühen in allen Bereichen.

## DER SINN DER TRAUER

Trauer ist eine sehr wichtige Emotion. Sie hat den Zweck, uns mit unserem tiefsten Innern zu verbinden, uns unser ganzes Selbst fühlen zu lassen. Zugleich dient sie dazu, uns von etwas, sei es einer Person, sei es eine Sache, an der wir uns angehaftet haben, zu befreien.

Anhaftung, sei es die an Personen oder materielle Dinge, hat immer die Tendenz, uns von uns selbst wegzuziehen, uns zu entfremden von unserem wahren Selbst. Dabei will ich nicht so weit gehen zu sagen, dass jede Art der Anhaftung oder jeder Grad von Anhaftung diese Folge nach sich trägt. Dies wäre eine wohl etwas extreme Ansichtswiese, obwohl sie von den meisten der spirituellen Lehrer wie Ramana Maharshi oder J. Krishnamurti vertreten wird. Es mag als Lebensziel durchaus erstrebenswert erscheinen, sich von jeder Art der Anhaftung zu befreien. Indessen kann uns eine Verabsolutierung von Wahrheit auch zu Extremhaltungen verleiten, die nicht oder noch nicht unserem Wesen entsprechen und daher mehr Schaden als Nutzen bringen. Anhaftung, die zwangs-



weise, ohne die notwendige Trauer und zu hastig durchtrennt werden soll, würde in einer ziemlich arroganten Selbstisolation enden; diese Isolation würde nicht nur unsere Umgebung befremden, sondern, was schlimmer ist, in unserem eigenen Inneren eine Barriere errichten zu unserem Selbst.

In jedem Prozess und jedem Umstand des Lebens liegt ein Sinn. Wenn wir diesen Sinn nicht erfassen, können wir nicht konstruktiv-gestaltend auf unser Leben einwirken. Jede Einwirkung würde sich dann störend oder hemmend auf den Entwicklungsprozess des Lebens auswirken.

So liegt auch in der Anhaftung ein Sinn. Bei vielen Jugendlichen und Erwachsenen, die in symbiotischer Anhaftung oder Kodependenz mit anderen leben, projizieren auf ihre Lieben das Ideal einer nicht ausgelebten oder gar nie erlebten frühkindlichen Fusion mit der Mutter und versuchen auf diese Weise, ihr Fusionsproblem zu lösen. Anhaftung, als Prozess der Loslösung verstanden, kann also zu persönlicher Autonomie führen. Das klingt paradox, sicherlich. Aber es ist möglich. Dazu ist erforderlich, dass die Fusion *bewusst* gelebt wird.

In der Tat lässt sich Fusion nicht lösen wie der gordische Knoten. Obwohl das Schicksal es für uns tut, indem es die Trennung gleichsam durch das *Damoklesschwert* vollzieht, zum Beispiel durch unerwarteten Tod eines Angehörigen,



Freundes oder Partners. Denn dies ist die Antwort des Universums auf unsere Weigerung, die Fusion als Übergangsstadium zu dem anzusehen, was unser wahrer Seinszustand ist: persönliche Autonomie und geistig-spirituelle Unabhängigkeit.

Dies spielt in vielen Lebensschicksalen eine große Rolle, da nämlich, wo Menschen zu großen Aufgaben ausersehen sind, die sie ganz allein angehen müssen, sich aber stattdessen, oft aus Unkenntnis ihrer wahren Bestimmung, an andere Menschen anhängen. Zwei markante Beispiele sind George Gershwin und Jiddu Krishnamurti, die beide einen fusionell geliebten Bruder verloren, genau in dem Moment, wo sie sich auf ihre Weltmission vorbereiteten.

Abgesehen von solchen Sonderfällen jedoch ist es nicht generell ungesund, in Anhaftung an andere Menschen oder Dinge zu leben, soweit und solange wir uns dieser Anhaftung wirklich bewusst sind und diesen Prozess der Anhaftung passiv beobachten. Tun wir dies, beachten wir nämlich die Anhaftung als einen Prozess und nicht als einen Daseinszustand; damit zeigen wir dem Universum, dass wir innerlich offen sind für eine, wenn auch graduelle, Transformation der Symbiose in einen Zustand persönlicher Autonomie.

Autonomie ist deswegen unser natürlicher Seinszustand, weil wir erst bei Verwirklichung unserer individuellen Autono-



mie die ganze Verantwortung für unser Sein, und für unsere derzeitige Inkarnation, übernehmen. Andernfalls schieben wir immer einen Teil dieser Verantwortung auf die Wesen ab, mit denen wir in Kodependenz leben.

Um zur Trauer zurückzukommen, wird nun vielleicht verständlich, warum der Trauer als Emotion eine solch große Bedeutung beikommt. Trauer hilft uns nämlich, unsere Autonomie, unser Zentrum zu finden und die Verantwortung für unser eigenes Sein zu übernehmen.

Aus jedem Trauerprozess gehen wir in gewisser Weise als »neugeboren« hervor, also als von Grund auf verändert. Jeder Trauerprozess befreit uns von Schalen oder Häuten, die uns mehr mit Schein als mit Sein verbanden, die etwas Fremdes oder auch der Vergangenheit Angehörendes darstellten. Oft ist es nämlich so, dass wir uns innerlich weiter entwickeln, ohne dabei die ganze Konsequenz auch im äußeren Leben zu tragen. Wir bleiben äußerlich angehaftet an Personen oder Gegenstände, die wir der inneren Entwicklung gemäss, die wir durchgemacht haben, nicht mehr brauchen oder die gar unserer weiteren Evolution im Wege stehen.

Dabei sollten wir verstehen, dass wir in keiner Weise *verpflichtet* sind, mit irgendwelchen Personen oder Dingen verhaftet zu bleiben. In Beziehungen und Partnerschaften ist es oft so, dass ein Partner glaubt, aus *Verpflichtung* dem an-





deren Partner gegenüber bei diesem bleiben zu müssen, obwohl dieser Zustand nicht seinem inneren Willen entspricht. Ein solches Gefühl der Verpflichtung beruht hingegen auf einem Missverständnis. Es wird dabei zunächst einmal das eigene Bedürfnis mit dem des Partners verwechselt. Eine solche Verwechslung oder Vermischung von Bedürfnissen einer Person mit denen einer anderen ist gerade typisch für Kodependenz. Aber vor allem wird übersehen, dass eine Beziehung zwischen zwei Menschen sich gründet auf einen Konsensus der beiden Partner, die Beziehung aufrecht zu erhalten. Fällt der Wille eines Partners zur Weiterführung der Beziehung weg, ist ein solcher Konsensus nicht mehr gegeben.

Darüber hinaus sollten wir beachten, dass es im Universum ein *Gesetz der Anziehung* gibt, das nicht nur für die gegenseitige Anziehung zwischen Personen, sondern ebenso für die Anziehung oder Abstoßung von Gegenständen im Bezug zu Personen gilt. Mit einem Wort: alles, was sich in unserem Geiste an Vorstellung und Wille befindet, ziehen wir uns im äußern Leben an Umstand oder Begegnung an. Fehlt nun die Attraktion einer Person für eine andere, oder ist sie im Laufe einer Beziehung weggefallen, zum Beispiel durch innere Evolution eines Partners, die der andere Partner nicht mitvollzogen hat, so fehlt es generell an der Attraktion zwischen diesen beiden Menschen. Es ist, als habe der Magnet, der einst diese



beiden Menschen zueinander hinzog, mit einem Male seine Wirkung verloren.

Dabei spielt es keine Rolle, dass nur ein Partner dieses Phänomen empfindet und signalisiert. Es ist ein Phänomen, das beide Partner angeht, weil es der Beziehung selbst angehört. Fehlt es also an der Attraktion auf einer Seite einer Beziehung, so ist es so, dass der Beziehung als solcher die Basis fehlt. In diesem Falle muss der Partner, der das Fehlen der Attraktion nicht empfindet und sich weiterhin an den anderen binden möchte, obwohl der andere diese Bindung nicht mehr wünscht, einen Trauerprozess vollziehen, um sich mit sich selbst, seinem eigenen Zentrum, in Bezug zu setzen und von diesem Zentrum aus die Wahrheit bezüglich der Beziehung, die ihm nun *problematisch* erscheint, zu erfassen.

Die Trauer führt den Betreffenden aus der Entfremdung heraus, welche die Anhaftung an die andere Person für ihn zur Folge hat und bewirkt eine Zentrierung der Person auf ihre innere Wahrheit.

Trauer ist die Emotion, die mit der Fähigkeit loszulassen einhergeht. Sie lehrt uns das Loslassen und der schmerzliche Effekt der Trauer nimmt in dem Masse ab, in dem wir das Loslassen zulassen.

Trauer ist eine Emotion, die in einem inneren Zusammenhang steht mit der Melancholie. Nicht der *Melancholie*



als pathologischer Erscheinung, sondern dem, was man als *kreatives Tagträumen* bezeichnen könnte. Derjenige, der es akzeptiert, sich innerlich möglichst frei zu halten von zu starken oder ausschließlichen Bindungen und sich nicht wehrt gegen das Loslassen, flüchtet sich nicht in übertriebene Aktivität, sondern *nimmt seine Zeit*, um den inneren kreativen Reifeprozess sein zu lassen.

Trauer ist verknüpft mit der Fähigkeit zu lieben. Nur wer loslassen kann, kann lieben. Nur wer trauern zulässt, reinigt sich immer wieder von allem, was in uns der Realisierung der Liebe im Wege steht.

Daher ist Trauer *nicht*, wie viele Menschen glauben, eine *negative* Emotion. Sie ist im Gegenteil sehr positiv. Trauer ist ein Zustand, der nur dann möglich ist, wenn, wie bei der Liebe, die Lebensenergie frei fließt. Alle Abwehr der Trauer, durch die Suche nach *Zerstreuung* oder der Flucht in Aktivitäten oder, im schlimmsten Falle, der Trauerabwehr durch Bitterkeit, Hass oder Frivolität, stellt eine Blockade der *Trauerenergie* dar und damit eine Blockade gegen das Leben selbst.

Alle natürlichen Emotionen haben einen Sinn und führen uns immer wieder zurück zu unserem wahren Sein, unserer Ganzheit. Sie verbinden uns mit unserem innersten Selbst und



lassen uns das Leben wahrhaft *mit Fleisch und Blut empfinden*—und nicht nur mental erleben.

## DER WEG DER FREUDE

Es mag wohl außergewöhnlich erscheinen, dass hier auch von Freude die Rede ist. Warum? Nun, jeder wird sich wohl gleich sagen, dass es doch wohl nicht der Rede bedarf, dass Freude eine Emotion ist, die wir gerne empfinden und dass wir daher sicher keinen Lehrer brauchen, der uns sagt, wie wir uns freuen sollen. Und *dass wir uns freuen sollen*.

Und doch, so einfach ist es auch wieder nicht mit der Freude. Um es ganz vorweg zu sagen: wer sich erlaubt wütend zu sein und zu trauern, wenn der Anlass zur Trauer sich bietet, der wird sich auch freuen können. *Wer Wut und Trauer unterdrückt, wird hingegen Mühe haben, sich zu freuen*.

Wahre Freude ist nicht bedingt durch einen Anlass. Ich spreche hier nicht von Glück, von etwas, das bedingt ist durch äußere oder innere Umstände, von Zufriedenheit, von Erfüllung irgendwelcher Ziele, und so fort. Sondern es ist die Rede von Freude im Sinne von einfacher *Lebensfreude*, Freude am Dasein, Freude *an sich*.

Lebensfreude setzt das tiefe Vertrauen voraus, dass das Leben sinnvoll ist. Ohne einen Sinn im Leben zu finden, können wir diese Art der Freude nur schwer realisieren. Mit *Sinn*



ist nun nicht gemeint irgendeine Aufgabe, die wir uns gesetzt hätten, oder eine Verantwortung für etwas oder andere Menschen, sondern ein Sinn, der im Leben, als Prozess, als Erscheinung, direkt enthalten ist, der also Bestandteil des Lebens selbst ist.

Wenn wir uns freuen, freuen wir uns im Grunde darüber, dass wir *leben*, freuen wir uns, uns zu freuen—weil *sich freuen* ein unmittelbarer Ausdruck, und vielleicht der unmittelbarste, des Lebens ist.

Wahre Freude ist nicht möglich, wenn unser Herz belastet ist mit negativen Gefühlen, vor allem mit Schuldgefühlen, Gefühlen der Reue und des Bedauerns, also mit allem, was uns an Vergangenes bindet. Wenn wir unsere Vergangenheit *auf dem Buckel* haben, tragen wir sie in Wahrheit in unserem Herzen mit uns herum. Vergangenheit, richtig besehen, ist ein Arsenal von Anekdoten, guten und frivolen, ein Bündel verstaubter Briefe, von denen manche nach Rosen duften und andere weniger gut, eine Klamottenkiste mit Gerümpel, aber auch einigen Edelsteinen, die es aufzubewahren gilt. Vergangenheit ist Schlacke in unseren Zellen, die herausgespült werden sollte mit dem Wasser des Lebens.

Freude ist ein kreativer und erneuernder Prozess. Sie stellt sich oft unmittelbar nach der Trauer ein und stellt einen neuen Anfang dar, in der Gegenwart zu leben. Freude ist völ-



lig unabhängig von äußeren Anlässen. Sie stellt sich von *innen* ein, ist eine Bewegung von innen nach außen, zentrifugal, dem Leben entgegen.

Gleichzeitig ist Freude eine Emotion, die uns das Gefühl gibt, mit Allem–Was–Ist in Kommunion zu sein, verbunden zu sein mit dem Leben selbst und seiner Kraft. *Seid umschlungen Millionen!* war der Freudenruf Schillers, wie wir ihn heute in Beethovens Neunter Symphonie, gleich einem universalen, alle Religionen überschreitenden Gebet in Musik, vernehmen können. Freude als *schöner Götterfunke*n wird von Schiller als ein direkt mit dem Göttlichen verbundenes und verbindendes Gefühl angesehen. Das Wort *Funke*n soll dabei das Lichthafte der Freude, ihre Klarheit und Reinheit metaphorisch wiedergeben.

Natürlich besteht das Kaleidoskop der Emotionen nicht nur aus Freude, sondern die anderen Emotionen haben darin gleichermaßen ihren Platz. Unser Innenleben auf eine einzige Emotion beschränken zu wollen, würde eine Verarmung bedeuten. Versuchten wir, nur eine einzige Emotion, und sei es die Freude, in uns konstant aufrechtzuerhalten, würde das bedeuten, dass wir den Fluss unserer Energie blockieren.

Emotional frei erzogene Kinder kämen gar nicht auf den Gedanken, sich solchermaßen innerlich Gewalt anzutun. Aber viele, von uns versuchen mehr oder weniger unbewusst genau



dies: sich immer *auf der gleichen Wellenlänge* zu halten, immer *positive* Gefühle zu haben, immer *anständig und angepasst* zu erscheinen und alle anderen Emotionen zu unterdrücken. Die Folgen sind nicht nur eine große Verarmung der Affektivität, der Sensibilität dem Leben, sich selbst und anderen gegenüber, sondern auch ein Ansteigen des Gewaltpotentials, da jede verdrängte Emotion, gleich einem in einen Käfig eingesperrten Tiger sich *potenziert*, also virulenter wird, statt sich, wie es normal ist, harmlos zu entladen.

Dennoch können wir, wenn wir alle Emotionen akzeptieren, uns mit einiger Übung und vor allem einem passiven disziplinierten Beobachten des Wechselspiels unserer Emotionen, auf einem Niveau halten, in welchem Freude und Harmonie vorherrschen. Dazu ist vor allem erforderlich, dass wir lernen, sogenannte negative Emotionen *anzunehmen* und sie in kontrollierbarer Weise *auszudrücken*, sie also keinesfalls unterzuschlucken oder aufzustauen.

Wir müssen vorab einfach akzeptieren, dass sie zu uns gehören, zu unserem inneren Kaleidoskop verschiedenartiger Gefühle, die alle einen Sinn haben, und die in ihren Wechselwirkungen miteinander in einem intelligenten Zusammenhang stehen.



## INNERE KRAFT UND SELBSTSICHERHEIT

Selbstsicherheit ist nicht eine Emotion, sondern ein Seinszustand, eine Art, sich zu fühlen. Innere Kraft ist, wie Selbstsicherheit, ein positives Gefühl sich selbst und dem Leben gegenüber. Mit ihr einher geht eine wohlwollende Grundhaltung im Hinblick auf unsere eigenen Fehler und die unserer Mitmenschen. Umgekehrt könnte man sagen, dass rigides moralistisches und verurteilendes Verhalten sich selbst oder anderen gegenüber der äußere Ausdruck innerer Schwäche ist.

Nicht ohne Grund behandle ich hier, nachdem ich auf die drei Grundemotionen Wut, Trauer und Freude einging, den Bereich dessen, was man in der transaktionellen Analyse ganz allgemein mit *Sich selbst als okay und andere als okay erachten* umschreibt. Worum geht es?

Eine Arbeit an unseren Emotionen, führen wir sie nun mit uns selbst, als unser eigener Therapeut durch oder innerhalb einer Therapie, hat immer zum Ziel, über die Annahme und den konstruktiven Ausdruck der Affekte zu einer Gesamtintegration von Geist und Körper zu gelangen, also zu einem Gesamtausdruck, einer Inkarnation unseres höchsten Potentials. Viele von uns wuchsen zweifelsohne in einem harten, eher affektarmen oder moralistischen Milieu auf und haben mehr oder weniger schizoide Züge entwickelt, das heißt, den Af-





fektbereich von dem des Intellekts abgespalten. Dies kann man zum Beispiel daran sehr leicht erkennen, dass man Wärme und Affektion bei einem Partner sucht, sexuelle Erfüllung und Abenteuer jedoch bei einem anderen. Alle Formen von Machoverhalten und Sexismus sind im Grunde Auswirkungen schizoider Strukturen in unserer Kultur, Strukturen, die bereits in der Kindererziehung verfestigt sind. Bevor wir an der Änderung der Welt mitarbeiten können, müssen wir selbst eine innere Arbeit gemacht haben, denn Fehlentwicklungen, die wir im äußeren Bereich wahrnehmen, sind gewöhnlich auch in uns selbst enthalten. Wollen wir also zu größerer Einheit finden, müssen wir an unseren Emotionen arbeiten, oder, ganz allgemein ausgedrückt, zu einer Integration unserer *Affektivität* gelangen. Dabei entwickelt sich Selbstsicherheit von ganz allein, und damit auch das Akzeptieren der Verschiedenheit des anderen Menschen, also der Wandel einer mehr oder weniger negativen Grundeinstellung anderen Menschen gegenüber, zu einer Einstellung, die der eigenen Unvollkommenheit und der anderer besser gerecht wird.

Ein Mensch, der anderen gegenüber sehr *gerecht* sein will, der sie hart beurteilt, oder gar aburteilt, zurechtweist und moralisch bewertet, ist sich selbst gegenüber meist ein Tyrann. Denn wie wir uns selbst behandeln, so behandeln wir unsere Mitmenschen. Oder, wie Hermes Trismegistus es ausdrückte: *Was innen ist, das ist auch außen*. Oder, wie es Jesus



formulierte: Wir sollten uns erst um den Balken im eigenen Auge kümmern, bevor wir am Strohalm im Auge unseres Nächsten Anstoß nehmen. Jeder, der nun solchermaßen *nach innen schaut*, wird sofort erkennen, wie wenig perfekt er doch ist, wie nachsichtig er sich also behandeln sollte, um überhaupt einen Zugang zu finden zu seinen Affekten.

Denn ohne solche Nachsicht kann die Rigidität, die gerade zu der Abspaltung der Emotionen oder gewisser Emotionen führte, kaum überwunden werden. Diese Nachsicht oder Güte uns selbst gegenüber ist die Voraussetzung, dass wir uns nach und nach wieder mit unserem tiefen Selbst, mit dem, was wir in uns missachtet und beiseite geschoben haben, in Verbindung setzen. Man könnte dies durchaus als eine Kontaktaufnahme mit unserer Seele bezeichnen. Es ist ein innerer Dialog, den wir, verbal oder nonverbal, mit unserem Selbst beginnen.

Es geht zunächst darum, unsere Emotionen überhaupt wieder zu empfinden, uns ihrer bewusst zu werden. Dabei ist zu beobachten, dass viele von uns es sich angewöhnt haben, bestimmte Emotionen nicht mehr wahrnehmen zu wollen, weil sie uns in unserer Kindheit, ob der Intoleranz unserer Umgebung, Leid eingebracht haben. So kommt es häufig vor, dass eine Emotion, zum Beispiel die Wut, durch eine andere ersetzt wird. Das bedeutet, dass wir beispielsweise jedes Mal,



wenn wir eigentlich wütend sind, uns deprimiert fühlen, müde und abgespannt, ohne doch den Grund dafür zu kennen.

Durch aufmerksame passive Selbstbeobachtung erreichen wir es nach und nach, solche inneren *Schutzmechanismen*, die uns, vor allem als Kind, davor bewahrten, uns innerlich zu zerstören, aufzubrechen. Denn nun bringen uns diese Mechanismen mehr Leid als Freud, denn sie spalten uns von unseren wahren Emotionen ab, sodass viele von uns sich taub fühlen, wie tot, verhärtet oder verbittert, und häufig auch sexuell-affektiv blockiert oder erkaltet.

## POSITIVE AFFIRMATIONEN

Der erste Schritt ist, wieder die ursprüngliche Emotion, die, die wir eigentlich empfinden, wahrzunehmen, anzunehmen und auszudrücken. Diesbezüglich sei verwiesen auf das, was ich weiter oben zu den einzelnen Emotionen ausführte.

Der zweite Schritt ist das Zulassen aller unserer Gefühle und eine grundlegende *Umschichtung* unserer Einstellung uns selbst und der Welt und anderen gegenüber. Damit ist gemeint, dass wir nach und nach die negativen Gedankenformen, die wir, infolge unserer inneren Defensivhaltung, dem Leben gegenüber aufgebaut haben, durch neue positive Gedankeninhalte ersetzen.



Dazu bietet sich die Methode positiver Affirmationen im entspannten Zustand ideal an. Diese Methode besteht im langsamen Wiederholen positiver Aussagen, während man sich in einem tief entspannten, rezeptiven und harmonischen Geisteszustand befindet. Diese Methode wurde vor allem von dem amerikanischen Juristen, Theologen und Philosophen Dr. Joseph Murphy entwickelt und kann, bei entsprechender systematischer Anwendung, wie eine Therapie zur inneren Neuorientierung benutzt werden. Durch entsprechende Affirmationen ist es ferner möglich, die innere Bereitschaft zum Ausdruck von Emotionen wiederherzustellen, und die verschiedenen Blockaden in unserem Unterbewusstsein direkt anzugehen. Hier sind einige Hilfestellungen zur Formulierung solcher Affirmationen:

- Ich empfinde von jetzt an meine wirklichen Emotionen.
- Ich lasse Emotionen zu und beobachte sie.
- Ich nehme alle meine Emotionen an.
- Alle meine Empfindungen sind Ausdruck des Lebens in mir.
- Ich drücke von jetzt an alle meine Emotionen unschädlich aus.
- Ich nehme mich an als denkender *und* fühlender Mensch.
- Alle meine Emotionen sind gut, wichtig und richtig.
- Emotionen verbinden mich mit meinem wahren Selbst.
- Wenn ich emotional bin, bin ich ich selbst.
- Ich habe volles Vertrauen in die Intelligenz meiner Emotionen.
- Ich lasse Emotionen zu und fühle mich ganz, heil und integriert.



## INTEGRATION DER EMOTIONEN

Was ist die Rolle der Emotionen? Warum sind wir nicht nur denkende, analysierende und rationale Wesen? Warum haben wir Gefühle?

Gefühle, Emotionen, Affekte, erlauben uns, die Realität auf eine andere Art zu erleben, als sie durch unseren Intellekt begreifbar ist. Emotionen setzen uns in *direkten* Kontakt mit der Realität. Man spricht manchmal von einem Erlebnis, das einem *bis in die Knochen* ging. Gemeint ist damit, dass die Intensität des Gefühls, mit dem wir das Erlebnis wahrgenommen haben, sehr tief war. Wir haben unsere äußere Realität, in einem solchen Moment, gewissermaßen mit dem ganzen Körper empfunden.

Kontrolle der Emotionen darf daher nie zu weit gehen. Denn das würde das Absterben des Körpers bedeuten, oder das Krankwerden von Organen, von Teilen des Körpers, der selbst wiederum nur ein Teil unserer Geist-Körper Einheit ist. Krebs ist eine emotionale Erkrankung. Sie kommt zustande durch jahrelanges Nicht-Fühlen unserer Emotionen. Krebs ist ein langsamer innerer Tod, ein Absterben des Lebens in uns. Dies kommt zustande durch eine Hypertrophie unseres inneren Richters, der Instanz in uns, die alles besser weiß und die meint, durch Kontrolle ließen sich alle Probleme lösen, der



Instanz, die glaubt, alles *beherrschen* zu müssen, damit es *in Ordnung* ist. Krebs ist die Apotheose der Kontrolle.

Wir sollten daher nicht von *Kontrolle* der Emotionen reden, sondern von ihrer *Integration*. Das bedeutet, dass wir unsere Emotionen in einem ersten Schritt der Bewusstwerdung beobachten und annehmen. Es heißt, dass wir ihre innere Realität bejahen, ihre Existenzberechtigung. Daraus folgt, dass wir die Bereicherung erkennen, die unser Leben durch Emotionen erfährt.

Haben wir schlechte Erfahrungen gemacht mit Emotionen, haben wir andere verletzt durch einen Ausbruch von Wut oder Ärger, oder sind wir oft launisch und gereizt, so ist daran nicht etwa schuld die Tatsache, dass wir emotional sind, sondern dass wir den Teil in uns, der emotional ist, *missachten*, dass wir unseren Gefühlen nicht genügend Respekt entgegenbringen. Der Grund ist also nicht, dass wir zu emotional sind, sondern dass wir *zu wenig* emotional sind.

Mehr oder weniger unkontrollierte *Ausbrüche* von Emotionen sind immer die Folge eines vorherigen Aufstauens der betreffenden Emotion. Emotionen sind Ausdruck von Bioenergie und diese Energie kann entweder frei fließen, oder aber sich akkumulieren. Im Idealfall fließt sie frei und Emotionen stehen, wie wir bereits sahen, in einem Wechselspiel miteinander. Man könnte sie sich als die Farben eines Spektrums



vorstellen, die auf einem Bildschirm eine nach der anderen projiziert werden. Sehen wir zu lange eine bestimmte Farbe, ermüdet unser Auge oder die Farbe (zum Beispiel *rot*) lässt in uns einen Widerwillen oder gar Aggressivität entstehen, einfach weil sie uns zu lange vor Augen gehalten wird.

Mit den Emotionen ist es ebenso. Sind wir zu lange auf eine bestimmte Emotion fixiert, weil wir das *Kaleidoskop* der Emotionen in uns blockieren, weil wir bestimmte Emotionen festhalten wollen und andere zurückweisen, ist der Energiefluss, der den Wechsel der Emotionen bewirkt, behindert. Das hat zur Folge, dass wir uns mit der Emotion, die wir fixiert haben, *herumschlagen* müssen, weil wir dann natürlich verzweifelt suchen, sie *loszuwerden*. Je mehr wir uns aber gegen sie wehren, umso stärker wird sie, wie ein Fisch, den man mit der Hand fangen will, immer stärker hin- und herzuckt und schließlich, gerade als wir ihn am festesten hielten, unserem Zugriff entweicht und aus unser Hand glitscht.

Integration der Emotionen bedeutet also, ihre Existenz und ihren Fluss anzuerkennen und zu beobachten, ohne jedoch in ihn einzugreifen. Wir haben alle beobachtet, dass eine Emotion, manifestiert sie sich zum ersten Mal, relativ harmlos erscheint. Unterdrücken wir sie aber, so wird sie sich beim nächsten Anlass stärker bemerkbar machen. Und dies so lange, bis wir die Existenzberechtigung der Emotion anerkennen, bis wir verstehen, dass sie uns etwas mitteilen will, bis wir



einsehen, dass es einen Mangel an Selbstrespekt darstellt, unsere Gefühle zu missachten.

Nun bedeutet die Tatsache, dass wir eine Emotion als solche anerkennen und beobachten, nicht, wie man missverständlich meinen könnte, dass wir uns erlauben sollten, zu *explodieren* und uns gegenüber unseren Mitmenschen völlig ungezügelt gehen lassen sollten.

Um es an einem Beispiel aufzuzeigen. Wenn jemand uns in Wut versetzt hat, so sollten wir nicht diese Wut *herunterschlucken*, noch sie wegleugnen, noch ihr andererseits völlig nachgeben. Denn letzteres könnte destruktive Folgen haben für den anderen, aber auch für uns selbst. Es geht darum zu lernen, unsere Emotionen in konstruktiver Weise auszudrücken. Im vorliegenden Falle könnten wir also zum Beispiel unserem Gegenüber sagen, dass wir wütend auf ihn oder sie sind, weil er oder sie uns dies oder jenes gesagt oder angetan hat. Durch die Kommunikation unserer Emotion erkennen wir diese als berechtigt an und wählen gleichzeitig ein konstruktives Mittel, sie auszudrücken.

Es erfordert ein gewisses Maß an Selbstbeherrschung und auch Übung, Emotionen weder zu akkumulieren, noch sie völlig unkontrolliert »loswerden« zu wollen (indem man sie ohne Rücksicht auf Verluste *abreagiert*), sondern sie, wie auch immer die Situation geartet ist, konstruktiv auszudrücken.





Indem wir die Sprache verwenden, um unsere Emotionen anderen Menschen mitzuteilen, humanisieren wir jede Art von Gefühl, so negativ wir es auch empfinden oder qualifizieren mögen. Denn Sprache ist uns gegeben, nicht nur um Gedankeninhalte und Ideen mitzuteilen, sondern auch um auszudrücken, was unser Herz bewegt. *Kultur* im wahren Sinne ist eben dies: die Fähigkeit, Gefühle und Verlangen, auch und gerade solche, die als unsozial angesehen werden, durch Kommunikation und sprachlich-künstlerischen Ausdruck zu humanisieren.

Zu einer inneren Einheit zwischen Denken und Fühlen können wir nur gelangen, indem wir unsere Emotionen anerkennen, respektieren und situationsbedingt in angemessener Weise ausdrücken und mitteilen. Dafür sind Intuition und Einfühlungsvermögen erforderlich, sowie der Respekt vor der Person, der gegenüber wir unser Gefühl äußern. Und dabei sollten wir die *goldene Regel* beachten, dass wir niemandem etwas antun, was wir nicht wollen, dass man es uns antut.