



## Praxis für Selbstfindung und innere Heilung

Helmut Laber  
Heilpraktiker für Psychotherapie

Krumbach, den 05.03.2012

### Newsletters März 2012

#### Umgang mit Gefühlen und Gedanken

wir Menschen sind von Natur aus fühlende Wesen. Schon im Mutterleib lernen wir mit der Mutter mitzufühlen und zu einem sehr geringen Teil auch eigene Gefühle zu entwickeln. Je nach dem wie die Mutter uns als ein eigenes Wesen fühlt und wahrnimmt. Nach der Geburt können wir anfangs ausschließlich über Gefühle die Eindrücke verarbeiten, die wir wahrnehmen. Verständnis entwickelt sich erst im Laufe des weiteren Lebens über die Erfahrungen die wir mit dem Ausdruck unserer Gefühle machen. Schreien, lachen und strampeln sind die ersten Ausdrucksformen mit denen wir auf uns aufmerksam machen.

Doch unsere Ahnen, Vater, Mutter, Oma und Opa, sie konnten zu ihrer Zeit mit ihren eigenen Gefühlen nicht umgehen. Sie hatten keine Gelegenheit zu fühlen. Die Zeit und die Umstände forderten sie auf andere Weise, so dass kein Raum und keine Zeit für eigenes Fühlen und Mitfühlen blieben. Krieg, Not, Hunger und Elend, Überleben und Wiederaufbau im außen waren die Anforderungen, denen sie sich zu stellen hatten. So wurde das Wahrnehmen eigener Gefühle durch Denken ersetzt. Überleben, war der Grundgedanke. Da blieb keine Zeit für eigene Gefühle, diese wären wohl auch zu schmerzhaft gewesen.

#### Kindliche Erfahrungen mit Gefühlen

So haben wir über viele Generationen hinweg gelernt, zu denken anstatt zu fühlen. Falsche Moralvorstellungen von Sünde und Schuld haben ebenfalls dazu beigetragen und diese Entwicklung noch unterstützt. Vorstellungen von guten und bösen Gefühlen, also Interpretationen und Bewertungen darüber, wurden uns anezogen und vorgelebt. So haben wir schon als Kind frühzeitig gelernt, dass wir mit dem Ausdrücken von Gefühlszuständen sehr gegensätzliche Reaktionen erleben. „Wir sind nicht brav oder gar böse“, wenn unser Verhalten in den Eltern Sorgen, Ängste oder Wut auslöste. „Hab keine Angst“, bekamen wir zu Antwort, wenn wir versuchten unsere vorhandene Angst auszudrücken. „Das ist nicht so schlimm“, war die Antwort wenn tiefer und schlimmer innerer Schmerz sich zeigte. Wut oder aggressive Gefühlsausbrüche wurden vielleicht mit der Autorität und Kraft des Stärkeren unterbunden. Dass ein Junge nicht weint und ein Mädchen ruhig und nett zu sein hat, haben wir oft heute noch tief verinnerlicht.

Wir alle kennen viele dieser gutgemeinten Antworten und Reaktionen, die wir als Kind zu hören und spüren bekamen. Wohin also mit den eigenen Empfindungen, wenn von außen keine Bestätigung kam, dass Gefühlsausbrüche immer wichtig, richtig und normal sind. Das soll gewiss keine Anklage gegen die Eltern sein, denn sie haben es so gut gemacht wie sie konnten.

### **Körperliche Blockaden**

Unser gesamter Organismus Mensch ist ein wunderbar funktionierendes System, wenn alles in Bewegung sein kann und sein darf. Und genau diese inneren Bewegungen, das „Bewegt werden“ und „Bewegt sein dürfen“ von Gefühlen, haben wir verlernt, haben wir schon früh gelernt zu unterbinden. Vor allem jene Gefühle, die in unserem Umfeld, einst in Vater und Mutter, und den Personen unseres Umfeldes, unangenehme Reaktionen herausgefordert haben.

Wir reden sehr häufig von Blockaden im Zusammenhang mit körperlichem Wohlbefinden. Blockaden, die uns der Körper aufzeigt, sind unterbundene, unterdrückte und im Körper gespeicherte Gefühle, die nicht gefühlt werden konnten oder durften. In der heutigen Zeit verstärken die Anforderungen des Lebens diese Blockaden, so dass keine Ruhe, keine Zeit der Stille für und mit sich selbst mehr bleibt. Diese Mechanismen haben sich in uns verselbständigt. Wäre die Gelegenheit zur Ruhe vorhanden, lenken wir uns gewöhnlich ab von uns selbst und lassen uns berieseln oder beschäftigen uns anderweitig. Angebote für Ablenkung gibt es genügend mit steigender Tendenz.

### **Gedanken als Ersatz für Gefühle**

Das Denken ist an die Stelle des Fühlens gerückt. So sind wir, von Natur aus fühlenden Wesen, zu überwiegend denkenden Menschen geworden. Wir befinden uns jetzt in einer Zeit, in der unser wahres Wesen wieder auftauchen will. In einer Zeit in der wir zu unserer Natur zurückgerufen werden. Hat bisher das Verdrängen von den innersten Gefühlen noch ganz gut funktioniert, so geht dies in dieser schnelllebigen Zeit nicht mehr. Immer schneller kommt zu uns zurück, was gefühlt werden will. Alle Unterdrückungsmechanismen haben keine anhaltende Wirkung mehr.

Unser Kopf kann nur denken und immer wieder denken, er kann aber nicht fühlen. Fühlen können wir nur mit unseren Herzen und der Liebe die von Natur aus unserem Herzen innewohnt. Dabei ist nicht das materielle, organische Herz gemeint, sondern das geistige Herz unserer Seele. Wir sind ein geistiges Wesen, wir sind Seele, die aus dem Zustand der Liebe kommt und sich im Körper ausdrücken will. Mit Herz möchte unsere wahre Natur und unser wahres Wesen wieder gespürt werden. Der Körper signalisiert uns wie weit wir uns in fühlender und mitfühlender Bewegung zu uns selbst befinden und leben. Der Körper teilt uns unmissverständlich mit welchem Zustand wir uns geschaffen haben im Umgang mit Gefühlen die unsere Erfahrungen mit sich gebracht haben.

## Gefühle wollen gefühlt werden

Das kleine Mädchen, der kleine Junge reagiert noch heute in uns, wenn die Situationen des Lebens uns herausfordern. Vergangenheit ist nicht vorbei, sie lebt als ein Teil in uns und will wahrgenommen und geliebt werden. Es belasten uns nicht die Ereignisse die wir erlebt haben, sondern die Reaktionen, wie wir darauf reagiert haben und noch heute unbewusst reagieren wenn der Körper sich erinnert.

Gelernt hat dieses kleine Kind in uns vor allem, unangenehme Gefühle runter zu schlucken anstatt zu fühlen. So lernte es dies meist von seinem Umfeld. Heute muss uns das Umfeld als Spiegel, bspw. mit intensiven Gefühlsausbrüchen, darauf hinweisen, dass auch Wut, Ärger und Aggression Gefühle sind, die beachtet und gefühlt werden wollen. Alle Gefühle, die wir nicht akzeptieren und blockiert sind in uns, bekommen wir im außen gespiegelt. Zu diesem Zweck erleben wir immer und immer wieder die Wiederholungen unserer Kindheitssituationen. Das geschieht so lange, bis wir bereit sind unsere Gefühle willkommen zu heißen und zu lieben, sie da sein zu lassen und sie zu fühlen. Gefühle wollen gefühlt werden und nichts anderes. Dies gilt es wieder zu lernen.

## Reaktionen und Folgen für einzelne Organe

Eine angelernte Weise ist oft Runterschlucken von Gefühlen anstelle des Fühlens. Doch weder unser Magen ist dafür gemacht, runtergeschluckte Gefühle zu verdauen, noch ist der Kopf dafür gemacht Gefühle mit Denken zu verdauen. Der Kopf kann nur denken.

Unser **Magen** reagiert mit Magensäure, wenn er signalisiert bekommt, dass da etwas ankommt in ihm. Doch wenn anstelle von Nahrung nicht gefühlte Gefühle ankommen, brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn die Magensäure versucht den Magen selbst zu verdauen. Er ist angelegt Nahrung mit Magensäure zu zerlegen und zu verdauen, nicht aber runtergeschluckte Emotionen. Brauchen wir uns da noch zu wundern, wenn Sodbrennen, Magenschleimhautentzündungen und Geschwüre auftauchen? Im weiteren Verdauungstrakt setzt sich dieses Geschehen fort.

Auch der **Darm** möchte Nahrung verstoffwechseln, nicht aber unterdrückte Gefühle. **Leber und Galle** reagieren ebenfalls auf alles was wir runterschlucken. Ist es da ein Wunder wenn uns die Galle hochkommt, wenn anstatt Nahrung, Wut und Aggressionen Auslöser für organische Tätigkeit sind?

Der **Kopf** muss weh tun, wenn der da Aufgaben zu denken bekommt, die nur gefühlt werden wollen. Wir können hier beliebig weiterfahren und die Organe verstehen lernen mit ihren Reaktionen die sie uns aufzeigen. Diesen Signalen können wir nicht mehr, oder immer schwieriger ausweichen. Sie wollen erkannt werden in ihrer Botschaft die sie uns geben.

## Gefühle ins Fließen bringen

Es ist der Atem, der uns beatmet und der in uns alles in Bewegung hält oder wieder in Bewegung bringt. Doch wie oft stehen wir im Leben, in den Anforderungen unter Stress und Druck? Oft sind wir getrieben, dass uns die Luft weg bleibt, wir keine Luft mehr zu bekommen scheinen, inmitten von Hektik und Stress.

Wer wieder Fühlen, seine auftauchenden Gefühle wieder wahrnehmen lernen will, kann dies über bewusstes Atmen erreichen. Der Atem, der Odem, das belebende Element der Luft, die Lebensenergie, das Chi oder Prana, fließen zu lassen, ist der Schlüssel zur Wahrnehmung von Gefühlen aller Art. Mit jedem Einatmen nehmen wir das Geschenk des Lebens an. Das lässt uns nehmen was immer auftaucht an innerer Bewegung die gefühlt werden will, was uns gefühlsmäßig bewegt. So können wir uns bewegen lassen und bewegt fühlen um im Einklang mit allem was auftaucht zu leben.

Auf diese Weise erlauben wir uns fühlend zu leben, ein gutes Lebensgefühl zu entwickeln. Alles was immer uns begegnet und etwas in uns auslöst, kann dann gefühlt werden, darf da sein und kann wieder gehen, kann in Bewegung bleiben. Alles was wir annehmen, lässt uns frei – alles was wir aber bekämpfen und weg haben wollen, hält uns fest. Das erleben wir dann an unserem Körper, an den Stellen wo etwas fest wird, Druck auslöst oder schmerzt, wo etwas aus dem Rhythmus kommt, aus dem natürlichen **Herzrhythmus** der Selbstliebe.

## Sich selbst lieben

Selbstliebe in allen Arten von Gefühlen ist der Schlüssel zu innerer Heilung. In ihr können körperliche und psychische Themen gesunden und Beziehungen sich klären.

In Einzelsitzungen, Seminaren und Workshops unterstütze ich Sie dabei, sich selbst zu lieben und zu schätzen in allen Anforderungen des Lebens.

Sollten Sie Interesse haben, würde ich mich freuen, Sie, begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße

## Helmut Laber

### Praxis für Selbstfindung und innere Heilung

Heilpraktiker für Psychotherapie  
Babenhauser Str. 6, 86381 Krumbach/Schwaben  
Tel. 08282-827156  
E-Mail: [helmut.laber@gmx.de](mailto:helmut.laber@gmx.de)  
[www.praxis-laber.de](http://www.praxis-laber.de)