



2.4.b Unterschiedliche Vorgehensweisen im Umgang mit negativen Gefühlen

Im Folgenden betrachten wir verschiedene Ansätze, wie wir mit negativen Gefühlen und belastenden Erfahrungen umgehen können.

Das konditionierte Vorgehen

Betrachten wir stark vereinfacht, wie wir gewöhnlich mit negativen Gefühlen und unangenehmen Empfindungen umgehen:

Wir sind so konditioniert, dass wir versuchen, uns so schnell wie möglich von ihnen zu befreien.

Wenn wir Verspannungen spüren, massieren oder bewegen wir die betroffenen Muskeln, um sie zu lösen. Ähnlich reagieren wir auf unangenehme Gefühle – häufig versuchen wir, sie durch Reden oder Nachdenken zu verbessern.

Eine andere Strategie ist Ablenkung: Wir beschäftigen uns mit etwas anderem in der Hoffnung, dass die negativen Gefühle nicht wiederkommen.

Wenn jedoch eine tiefere psychodynamische Ursache hinter den Gefühlen steckt, werden sie immer wieder auftauchen.

Heilung durch Aufarbeitung der Ursprungserfahrung

In meiner therapeutischen Arbeit als systemischer Therapeut wurde mir immer deutlicher, dass Veränderung weniger durch Reflexion und Nachdenken, sondern vielmehr durch Wahrnehmung geschieht.

Reine Wahrnehmung der inneren Vorgänge lässt keine Illusionen aufrechterhalten.

Je mehr ein Klient in der Lage ist, seine inneren Prozesse, Einstellungen, Gefühle und Zusammenhänge bewusst wahrzunehmen, desto weniger muss der Therapeut eingreifen. Die eigene Wirklichkeit offenbart sich durch Wahrnehmung – und **nichts gibt einen kraftvolleren Anstoß zur Veränderung als die klare Erkenntnis der Realität.**

In der Psychotherapie gibt es verschiedene Methoden, um diesen Prozess zu unterstützen.

Eine klassische Herangehensweise besteht darin, den Klienten innerlich zur Ursprungserfahrung – dem Entstehungspunkt des Problems – zu führen. Beispielsweise kann konsequente Wahrnehmung der Gefühle einen inneren Suchprozess auslösen.

Durch die Frage „Woher kenne ich dieses Gefühl?“ oder „Wann habe ich es zum ersten Mal in meinem Leben empfunden?“ treten wir bewusst in Kontakt mit der ursprünglichen Erfahrung.

Sobald diese Verknüpfung bewusst wird und die emotionale Verbindung hergestellt ist, können wir die Erfahrung aufarbeiten. Dies wird als regressive Bearbeitung bezeichnet.

Konsequente Achtsamkeit und Annahme in der Meditation

Der erste Schritt in der Meditation ähnelt dem Vorgehen in der regressiven Bearbeitung: Wir nehmen das Gefühl und seine Energie bewusst wahr und hören auf, darüber nachzudenken.

Reine Wahrnehmung statt Nachdenken

Durch Meditation lernen wir, uns nicht von unserer gewohnten Konditionierung leiten zu lassen.

Die erste Konditionierung, die wir überwinden müssen, ist das automatische Nachdenken.

Sobald wir etwas erleben, das ein negatives Gefühl auslöst, beginnen wir unbewusst, die Situation gedanklich zu analysieren. Wir versuchen, das Gefühl durch innere Dialoge und Reflexion aufzulösen – doch oft funktioniert das nur begrenzt und verhindert, dass wir tiefer gehen.

Wer hat nicht schon einmal erlebt, dass er nachts nicht schlafen kann, weil er unablässig über eine unangenehme Situation nachdenkt? In solchen Momenten fällt es besonders schwer, die Gedanken loszulassen.

In der Meditation hilft uns das Meditationsobjekt – zum Beispiel die Wahrnehmung des Atems –, unser Bewusstsein in der gegenwärtigen Realität zu verankern. Indem wir uns auf eine physische Empfindung konzentrieren, entziehen wir uns der gedanklichen Konditionierung.

Wir lassen unser Bewusstsein nicht von automatischen Gedanken vereinnahmen, sondern bleiben in der Wirklichkeit verankert. Dadurch können wir das Gefühl als reine körperliche Empfindung – sei es eine physiologische Reaktion oder eine Energie – bewusst spüren und aushalten.

Die Überwindung der Abwehr gegen unangenehme Gefühle

Die nächste Konditionierung, die wir auflösen müssen, ist unsere instinktive Abwehr gegen alles Unangenehme.

Wir sind es gewohnt, unangenehme Gefühle so schnell wie möglich loswerden zu wollen.

Durch Meditation lernen wir, negative Empfindungen und Gefühle so anzunehmen, wie sie sind. Wie ich bereits im vorherigen Kapitel dargelegt habe, ist konsequente Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment der erste Schritt, um Gottes Präsenz bewusst zu erfahren.

Wir versuchen nicht, die Realität zu verändern, und lassen uns nicht ablenken. Stattdessen bleiben wir bei unseren Gefühlen und schenken ihnen bewusste Aufmerksamkeit.

Das ist für mich die wahre Bedeutung von Selbstliebe: sich selbst bewusst wahrzunehmen,

ohne sich von negativen Gefühlen bestimmen zu lassen.

Source URL:

<https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/unterschiedliche-vorgehensweisen-im-umgang-mit-negativen-gefuehlen>