

THERESA BARTHELMES

# GEFÜHLVOLL LEBEN

mit Bildbearbeitungen von  
Elisabeth Mareia Straeter

LIEBEN  LERNEN

# Inhaltsverzeichnis

<b>Der Sinn und Zweck dieses Buches</b> . . . . .	7
<b>1. Kapitel: Das Handwerkzeug des Fühlens</b> . . . . .	9
Emotion und Gefühl – warum bloß ist Fühlen manchmal so schwierig? . . . . .	9
Gefühle . . . . .	10
Emotionen . . . . .	12
Akzeptanz . . . . .	26
Zusammenfassung: Emotionen und Gefühle . . . . .	32
Indikatoren . . . . .	33
<b>2. Kapitel: Menschliche Psyche oder Person, Selbst und Wesen</b> . . . . .	38
Schichten und Komplexität der menschlichen Psyche . . . . .	38
Die Person als Darstellung in der Welt . . . . .	39
Das Selbst, das gewohnte Ich . . . . .	39
Das Wesen, unsere Authentizität . . . . .	44
Zusammenfassung: Menschliche Psyche oder Person, Selbst und Wesen . . . . .	47
<b>3. Kapitel: Über die Wahrheit</b> . . . . .	48
Was ich wirklich innerlich weiß . . . . .	48
Wahrheitslaser Beispiel 1 . . . . .	51
Wahrheitslaser Beispiel 2 . . . . .	52
Wahrheitslaser Beispiel 3 . . . . .	54
Zusammenfassung: Über die Wahrheit . . . . .	55

<b>4. Kapitel: Der Umgang mit Gedanken und Gedankenmustern –</b>	
<b>Das Ding zwischen den Ohren</b> . . . . .	58
Gedanken – Muster, Gedanken – Boxen: Das Ding zwischen den Ohren . . . . .	59
Die Box . . . . .	60
Hingabe und Akzeptanz – Vertiefung . . . . .	64
Zusammenfassung: Der Umgang mit Gedanken und Gedankenmustern . . . . .	79
<b>5. Kapitel: Emotionen und Essenz in verschiedenen Lebensbereichen –</b>	
<b>Hölle und Himmel</b> . . . . .	82
Emotion und Beziehung / Partnerschaft . . . . .	83
Zusammenfassung: Emotionen und Partnerschaft . . . . .	94
Emotion und Kommunikation . . . . .	95
Indikatoren der Kommunikation . . . . .	100
Zusammenfassung: Emotion und Kommunikation . . . . .	103
Emotion und Liebe . . . . .	106
Zusammenfassung: Emotion und Liebe . . . . .	112
Emotion und Berührung . . . . .	113
Zusammenfassung: Emotion und Berührung . . . . .	115
Emotion und Sexualität . . . . .	118
Zusammenfassung: Emotion und Sexualität . . . . .	122
Zusammenfassung: Emotionen in verschiedenen Lebensbereichen . . . . .	123
<b>6. Kapitel: Trauma – hier geht es nicht mehr alleine weiter</b> . . . . .	126
Unterschied von Emotion und Trauma . . . . .	133
Zusammenfassung: Trauma . . . . .	138
<b>Schlusswort</b> . . . . .	139

## Der Sinn und Zweck dieses Buches

### *Anmerkung:*

Dieses Buch ist eine Gebrauchsanleitung zur Auseinandersetzung mit Gefühlen und Emotionen. Zuerst führt die Reise in seichte Gewässer, wird dann aber mit zunehmender Erfahrung und innerer Sicherheit tiefer und tiefer. Dabei gibt es in diesem Buch theoretische Teile und Übungen. Die theoretischen Teile sprechen mehr den Intellekt an und für diesen Intellekt habe ich die Sie-Form gewählt.

In der Du-Form kommt Ihnen der Text jedoch gleich näher. Er klingt weniger distanziert und es ist einfacher, sich innerlich berühren zu lassen. Das passt besser zu den Übungen. Aus diesem Grund gibt es beide Anreden.

Außerdem greife ich manchmal auf das eher unpersönliche „man“ zurück, mit der ausdrücklichen Bitte an meine weiblichen Leserinnen, sich ebenfalls angesprochen zu fühlen.

Zum Menschsein gehört die Welt der Gefühle und Emotionen einfach dazu. Diese Welt hat unauslotbare Tiefen, ist oft verwirrend, sie enthält Wahrheit und Lügen. Sie enthält Vorstellungen, die uns glücklich oder krank machen, sie ist die Brücke zur Liebe und zu unserem tiefsten Wesen, dem wir uns nur still fühlend nähern können. Sie ist ein Torweg zu unserem höchsten Potenzial einerseits und zur brennenden Hölle andererseits.

Dieses Buch stellt eine Landkarte, einen Wegweiser dar durch diese spannende und abenteuerliche Welt. Denn ein wirkungsvoller und heilsamer Umgang mit Gefühlen und Emotionen muss und kann gelernt werden. Weder das starre Unterdrücken noch das wilde Hineinstürzen in diese Welt ist hilfreich.

Mit genauen Übungen und vielen hilfreichen Hinweisen führt dieses Buch Schritt für Schritt in die Welt der Gefühle und Emotionen. So lernen wir allmählich ihren Reichtum zu genießen, ihre Tiefen auszuloten, statt sich von ihnen entweder durch Unterdrückung oder allzu bereitwilliges Hineinstürzen dominieren zu lassen.

Wir können schließlich über die Brücke gehen – hin zu unserem Potenzial, zur Stille des Seins, zu unserem wahren Menschsein.

Die Gedichte sind wie erläuternde Erfahrungsberichte zum übrigen Text.



# 1. Kapitel: Das Handwerkzeug des Fühlens

## Emotion und Gefühl – warum bloß ist Fühlen manchmal so schwierig?

Ich möchte Sie auf eine Reise in die innere Welt mitnehmen – in Ihre innere Welt. Äußerlich hat jeder Mensch Arme und Beine, einen Kopf auf dem Oberkörper, Füße an den Beinen sowie Hände an den Armen. Die Organe befinden sich normalerweise immer an den gleichen Stellen – alles hat seine Ordnung. Auch die innere Welt bei uns Menschen hat ihre Ordnung. Es gibt Gedanken, Gefühle, Emotionen, den Willen, unsere Intuition und das Ich mit vielen Ebenen. Und mit diesem Buch halten Sie dafür die Landkarte zur Orientierung in Ihren Händen.

## Unsere Reise beginnt mit dem Unterschied zwischen Gefühl und Emotion.

Sie denken vielleicht: „Wie, was? Emotionen sind doch das Gleiche wie Gefühle, oder? Ich bin mal gestresst, mal erfreut, mal ärgerlich, mal wütend. Mal bin ich frustriert oder dann wieder glücklich. Manchmal fühle ich auch gar nichts.“ Doch woher wissen Sie denn, dass Sie nichts fühlen? Sie fühlen es doch! Sie fühlen, dass Sie nichts fühlen. Ihr Gefühl sagt es Ihnen. Das bedeutet, Menschen sind fühlende Wesen, die immer fühlen, ob sie es nun bemerken oder nicht.

Die Unterscheidung zwischen Gefühl und Emotion ist sinnvoll für eine erste Orientierung in Ihrer inneren Welt. Sie entstammen zwar der gleichen Quelle, unterscheiden sich aber erheblich in der Auswirkung auf Ihr Leben.

Im Folgenden erfahren Sie, warum das so ist und warum mit Gefühlen und Emotionen jeweils ein anderer Umgang nötig ist. Langsam und vorsichtig werden Sie in diese Gewässer eintauchen und sich später mit zunehmender Erfahrung und Sicherheit in tiefere Flüsse vorwagen.

## Gefühle

Gefühle sind direkt und gegenwärtig im Körper erfahrbar.  
Hier sind einige Beispiele für Gefühle:

Jemand berührt Sie zärtlich und ein schönes Wohlgefühl breitet sich in Ihrem Körper aus. Sie sehen einen Sonnenuntergang am Meer, am Himmel erscheinen Federwolken, angestrahlt von purpurnem Rot über sanftes Rosa hin zu leuchtendem Orange am verblassenden Blau des Himmels. Ehrfurcht vor der vollkommenen Schönheit der Natur erfüllt Sie. Ein Baby schreit. Sie streift die Sorge: Kümmert sich jemand darum? Ah ja, Sie empfinden Erleichterung, da es aufgehört hat zu schreien.

Gefühle sind wie ein Fluss, immer in Bewegung, immer fließend in uns, frisch und neu. Sie machen unseren Alltag lebendig. Sie sind ein Anzeiger dafür, wie mit dem Leben umgegangen wird. Ist unser Dasein hier auf der Erde lediglich ein funktionierendes Fertigstellen von Aufgaben, oder existiert dabei auch Freude, das Erleben von Neuem im Fertigstellen von diesen Aufgaben? Die nun folgende kleine Übung, die sich gut in Ihren Tagesverlauf integrieren lässt, kann sehr hilfreich für das Erleben von Neuem in Ihrem Alltag sein. Sie macht wacher und bewusster. Das Leben fühlt sich gleich heller und bunter an.

### **Fühl-Übung 1: Fühle, was du fühlst**

Nimm dir am Tag so oft wie möglich Zeit zu fühlen – am Anfang nur für einen Moment. Wenige Sekunden reichen dabei völlig aus, bis du dich täglich an diese kleine Übung erinnerst. Du wirst bemerken, dass du immer weniger dabei denkst, denn wenn du denkst, verlässt du die Welt der Gefühle.

### **Beispiele:**

Fühle

- den Teppich, über den du barfuß läufst.
- den Händedruck eines anderen Menschen.
- die Türklinke, die du anfasst, um die Tür zu öffnen.

- deinen Körper, wenn du jemanden umarmst.
- die Kleidung auf deiner Haut.
- den Wind im Gesicht und in deinem Haar.
- den Atem in deinem Körper.
- die Tasten auf deinem Computer oder die Oberfläche deines Handys.

### **Sinn und Zweck der Übung:**

Sie macht dich vertraut mit der sinnlichen Welt der Gefühle. Zu fühlen ist schön! Diese kleine Übung erfordert keine zusätzliche Zeit, sondern Gegenwartigkeit. Sie wirkt entspannend, beruhigend, kann Boden unter den Füßen geben, ist nie langweilig, hilft gegen Routine und Funktionieren im Alltag. Sie weckt den Forschergeist! Es ist unmöglich, sie falsch zu machen, du fühlst, was du fühlst. Es ist deine Welt der Gefühle, zu der du Zugang bekommst. Diese Ebene in uns kann tiefer und tiefer, feiner und feiner werden. Je länger du aufmerksam und entspannt bei einer Wahrnehmung bleiben kannst, umso stiller und tiefer wird das Gefühl. Und je tiefer du fühlst, umso besser kannst du dein eigenes Wesen kennenlernen.

### **Hinweis:**

Es ist unwichtig, wie undeutlich oder intensiv du deine Gefühle wahrnimmst. In diesem Sinne kannst du diese Übung auch nur richtig machen. Es sei denn, du beginnst beim Fühlen zu denken – beispielsweise: „Oh – weich. Das ist weich hier, schön. Uh – kratzig. Fühlt sich unangenehm an.“

Das ist nicht Fühlen, sondern Denken. Wenn du denkst, verlässt du die Welt der Gefühle. Gib für einen kurzen oder längeren Augenblick deine ganze Aufmerksamkeit dem sinnlichen Eindruck deines Gefühls – und genieße.

### **Wichtig:**

Reduziere immer wieder jegliche Anstrengung, mit der du diese Übung machst. Es gibt kein Ziel, das du erreichen musst. Die innere Welt öffnet sich nicht der Anstrengung. Zu Beginn reichen flüchtige Eindrücke. Du fühlst, was du fühlst. Entspanne dich und genieße! Die Übung ist beendet, wenn du einigermaßen entspannt in die sinnliche Welt der Gefühle eintauchen kannst, wann immer du willst.