





# Mir geht es schlecht! Was kann ich dagegen tun?

Es gibt Tage, da geht es uns richtig mies. Wir sehen alles negativ und leiden auch körperlich. Wenn wir unsere Gefühle annehmen und liebevoll mit uns selbst umgehen, können wir die Krise meistern und fühlen uns besser.

# Wege aus der Krise

Habe ich eine emotionale Krise, eine depressive Verstimmung oder leide ich unter einer echten Depression? Was kann ich selbst dagegen tun? Oder sollte ich mir besser professionelle Hilfe suchen? Hier findest Du Antworten auf die wichtigsten Fragen.

Die Schulmedizin klassifiziert eine Depression in verschiedene Schweregrade und geht davon aus, dass es immer einen seelischen Ursprung gibt (z. B. ein Erlebnis oder ein Trauma aus der Vergangenheit), warum ein Mensch unter depressiven Verstimmungen leidet. Meiner Meinung nach ist es immer der richtige Weg, sich professionelle Hilfe zu suchen, wenn die Seele leidet. Wenn wir eine gute Verbindung zu uns selbst haben, fühlen wir es recht deutlich, wie schwerwiegend die aktuelle Gefühlslage uns beeinträchtigt und eventuell lahmlegt.

Spätestens wenn die Erschöpfung oder die Traurigkeit beginnt, das ganze Leben zu bestimmen, ist es sehr ratsam, sich Hilfe zu suchen. Dann kann dieses Buch als Beglei-

ter dienen. Leider sind die Themen »Depression« und »Burnout« immer noch Tabuthemen. Viele Menschen, die betroffen sind, fühlen sich als Versager und verstecken sich hinter einer Fassade. In unserer Leistungsgesellschaft ist es einfach nicht schick, ausgebrannt zu sein oder gar depressive Verstimmungen zu haben. Aber: Wenn wir körperlich krank sind, gehen wir zum Hausarzt. Warum sollten wir dann nicht zu einem Spezialisten gehen, wenn wir mit der aktuellen Gefühlslage allein nicht mehr zurechtkommen? Genauso wie der Körper kann auch die Seele erkranken – oft ist auch das eine an das andere gekoppelt – und eine Depression kann noch tiefer schmerzen als ein körperliches Leiden.

» Wenn Du das Gefühl hast, dass gerade alles auseinanderzufallen scheint: *Bleibe ganz ruhig. Es sortiert sich nur neu.* «

Eine kurzzeitige emotionale Krise zeichnet sich dadurch aus, dass man nach wie vor in der Lage ist, seinen Alltag gut zu bewältigen, denn die Gefühle kommen und gehen in Wellen. Der Alltag färbt sich nicht komplett schwarz. Dann zwingen uns ein paar Tage unter der dunklen Wolke nicht in die Knie und die Verstimmung vergeht oft genauso schnell, wie sie gekommen ist. Für diese kurzen Perioden ist dieses Buch als Begleiter gedacht, um auch an dunklen Tagen wieder einen Sonnenstrahl am Horizont wahrzunehmen. Es kann auch ein Begleiter sein, um nach einer schwe-

ren Krise wieder mehr und mehr auf die Beine zu kommen. Es soll jeder Leserin und jedem Leser helfen zu akzeptieren, dass diese Gefühle zum Leben dazugehören und nichts Verwerfliches sind. Wir können lernen, gut mit ihnen umzugehen, sodass sich unser innerer Raum wieder verändert und es wieder hell in uns wird.

## Wieso leidet meine Seele?

Anhand meines Weges durch die depressive Zeit und die Phase der tiefen Erschöpfung habe ich durch viele Gespräche mit Betroffenen, Therapeuten, Weggefährten, Freunden, Schülern und Bekannten wahrgenommen, dass sehr viele Men-

schen hiermit schon in Kontakt kamen und immer wieder kommen. Allerdings gibt es unterschiedliche Ursachen und Facetten.

Manchmal spricht die Seele auf diesem Weg zu uns, um uns aufzuzeigen, dass in unserem Leben etwas in die falsche Richtung läuft: Wir sind mit dem aktuellen Lebensweg nicht zufrieden und glücklich und leben gegen unser Dharma (Bestimmung) – oder bürden uns schlicht zu viel auf.

Hier gilt es vor allem, bedingungslos ehrlich mit sich selbst zu sein und eine Bestandsaufnahme zu machen: Bin ich aktuell – so wie es jetzt ist – mit allen Bereichen meines Lebens (Beruf, Beziehungen, Familie, Gesundheit, soziales Netz, Lebensort usw.) zufrieden? Oder gibt es einen Bereich, der mir Kummer bereitet? Wo ruft meine Seele eventuell nach Veränderung? Wenn gewisse Dinge derzeit aus dem Ruder laufen, es im Job nicht mehr rundläuft, ein Verlust oder eine Trennung uns traurig macht, ist es vollkommen normal und durchaus gesund, dass die Seele auf diese Art und Weise zu uns spricht.

Wie in meinem Fall können Ereignisse und Traumata aus der Kindheit (oder noch weiter zurückliegende Erfahrungen aus einem vorherigen Leben) von jetzt auf

gleich auf der Seelenebene wieder sehr präsent werden, weil sie angetriggert durch eine ähnliche, bereits gemachte Erfahrung nach Heilung rufen. Oft sind diese Erlebnisse in den tiefsten Kammern unseres Unterbewusstseins gespeichert und uns ohne Techniken wie Trance und Rückführungen nicht zugänglich.

Auch sehe ich im Erfahren der depressiven Energien eine große Lernaufgabe und einen immensen Erfahrungsschatz. In der Yogaphilosophie wie auch im Buddhismus wird davon ausgegangen, dass es das vorrangige Ziel jeder Seele ist, durch verschiedene Inkarnationen unterschiedliche Erfahrungen aller Art zu machen. Die Seele möchte reifen, erfahren, wachsen, sich entdecken. Da unsere Welt auf dem Prinzip der Dualität aufgebaut ist (z. B. hell/dunkel, Tag/Nacht, warm/kalt, männlich/weiblich usw.), kann die Seele nur durch das Erfahren beider Pole verstehen und wahrnehmen, sich weiterentwickeln und dadurch Ganzheit erfahren. Wenn unsere Seele z. B. nur die Freude kennenlernt, wird sie diese nie als solche erfahren können, ohne auch die Kehrseite dieses Gefühlsspektrums erlebt zu haben.

Die buddhistische Lehre besagt, dass wir mit einem gewissen Vorhaben, mit einem Plan in dieses Leben gekommen sind (Dharma). Und

vielleicht ist es auch in unserem Lebensplan verankert zu lernen, wie wir mit destruktiven Gefühlen umgehen können. Manchen Begebenheiten können wir uns nicht entziehen, weil sie einfach passieren. Ob vorherbestimmt oder nicht: Wichtig ist, aus diesen Lebensabschnitten das Beste zu machen, hierdurch zu wachsen und emotional zu reifen. Denn eins ist gewiss: Alles geht vorbei! Unsere Welt ist dem Prinzip der Vergänglichkeit untergeordnet. Dieser Satz hat mir in schwersten Zeiten immer wieder Kraft gegeben:

» *Es geht alles vorbei! Es kommen auch wieder Tage und Zeiten auf der Sonnenseite.* «

Ich habe Menschen kennengelernt, die immer wieder auch zu destruktiven Energien und Strukturen neigen, ohne ein Trauma im Nacken zu haben. Oft sind dies Menschen, die zu einem sehr intensiven Gefühlsleben neigen, ohne hierbei psychosomatische Störungen aufzuweisen. Sie kennen die dunklen Tage genauso wie sehr kraftvolle Hochs. Tage und Wochen in der totalen Anbindung an die universelle Lebenskraft, Glückseligkeit und Freude, ohne dass es einen wirklichen Grund im Außen gibt. Aber genauso kennen sie auch Phasen, wo sich alles eng, dicht, traurig und trüb anfühlt, und auch dies geschieht ohne

nennenswerten Auslöser. Dies sind Menschen, die von klein auf ihre Umwelt sehr intensiv wahrnehmen und eine sehr lebhafte und intensive Gefühlswelt ihr eigen nennen.

Diese Strukturen kenne ich auch von meinem eigenen Gefühlsleben. Wenn ich es schaffe, meine Techniken zur Seelenbalance (Meditation, Achtsamkeitsübungen, Yoga usw.) regelmäßig zu praktizieren, gelingt es mir, konstant auf der Sonnenseite des Lebens zu sein und alltägliche Freude zu empfinden.

## Überprüfe Deine innere Einstellung

Jammern und Klagen tut manchmal richtig gut. Es gibt uns die Möglichkeit, all unseren Kummer und Frust zum Ausdruck zu bringen und die Verantwortung für alles, was geschieht, auf die Außenwelt abzuwälzen. Alle anderen sind schuld, dass es mir schlecht geht! Mein Expartner ist schuld. Hätte er mich nicht verlassen, wäre jetzt noch alles schön. Mein Chef ist schuld. Würde er mir nicht so einen Druck machen, wäre mein Leben in Ordnung. Meine Eltern sind schuld. Hätte ich eine bessere Kindheit gehabt, wäre ich jetzt ein besserer Mensch. Und überhaupt: Gott und das Leben sind schuld daran, dass es mir so scheiße geht! Kurz gesagt: Wenn ich dies

oder jenes nicht erlebt hätte, wäre jetzt alles anders, besser und meine Welt in Ordnung. Und dann jammern und lamentieren wir, denn schließlich liegt das ganze Leid der Welt in Momenten, in denen es uns schlecht geht, schwer auf unseren Schultern.

Nur: Bringt uns das weiter? Macht es die Umstände besser? Kommt mein Expartner zu mir zurück, wenn ich lange genug jammere? Verändert sich mein Chef zu einem guten Vorgesetzten, wenn ich ihn nur lange genug gedanklich beschimpfe und verurteile? Verändert sich meine Kindheit ins Positive, wenn ich immer wieder meinen Eltern die Schuld an allem gebe? Reißt Gott auf einmal den Himmel auf und schenkt mir seinen Segen und alles Glück der Welt, wenn ich tagtäglich über Wochen und Monate hinweg die Schuld im Außen suche?

Das Gegenteil tritt ein. Jammern und Klagen lässt uns auf Dauer noch tiefer in unseren Schmerz hineinsinken, lässt die Welt noch trister und dunkler erscheinen. Wir haben – egal was im Außen ist – immer die Wahl, aus welcher Sichtweise wir die Dinge betrachten. Ist mein Glas grundsätzlich halb leer oder halb voll? Ich kann jeden Tag aufs Neue die Entscheidung treffen: Entscheide ich mich für die Sonnen-

oder die Schattenseite? Sobald wir anfangen, eine emotionale Krise auch als Chance zum Wachsen und Heilen zu sehen, verändert sich unsere Betrachtungsweise schlagartig.

Die Yogaphilosophie basiert auf dem Glauben, dass wir unsterbliche, göttliche Wesen sind. Unsere Seele unterliegt dem Kreislauf der Wiedergeburt und unser Denken und Handeln sind mit den Kräften von Karma, dem Ursache-Wirkungs-Prinzip, vernetzt. Im Ursprung geht man davon aus, dass die Seele auf der Erde inkarniert, um alle möglichen Erfahrungen zu machen. Was kann ich Seele als Mensch (oder Tier) alles erleben? Von außen betrachtet gibt es zunächst kein Richtig oder Falsch, kein Gut oder Schlecht. Eine Erfahrung ist eine Erfahrung. Im Lotto zu gewinnen ist grob betrachtet genauso eine Erfahrung, wie von einem Tiger gebissen zu werden. Oh! Eine neue Erfahrung!

### Das Leben besteht aus Gegensätzen

Das Unterteilen in Gut und Schlecht entsteht erst im nächsten Schritt in unserem Geist, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, alles zu analysieren, zu klassifizieren und zu bewerten. Wir leben in einer dualistischen Welt. Diese Gegensätze von Kalt und Heiß, Dunkel und Hell,

Gut und Schlecht brauchen wir, um überhaupt unterscheiden zu können, was richtig und falsch ist. Würden wir auf einem Love-Peace-and-Happiness-Planeten leben und wären 24/7 im Glück, würden wir dieses Glück nicht als solches wahrnehmen können, da wir nie die gegensätzlichen Gefühle wie Kummer und Sorgen erfahren haben. Wir brauchen die unterschiedlichen Erfahrungen der Gegensätze, um das Schöne, Leichte und Kraftvolle überhaupt wahrnehmen zu können. So können wir auch eine depressive Krise im Nachhinein als wichtige und wertvolle Erfahrung erkennen. Denn erst wenn man die dunklen Tage und Nächte kennengelernt hat, kann man die Tage, an denen die Sonne wieder kraftvoll scheint, umso intensiver genießen: Man nimmt sie deutlich stärker wahr.

So viele Menschen, die eine schwere Krankheit überlebt haben, sind heute dankbar für diese Erfahrung. Denn sie hat ihr Leben in eine vollkommen andere Richtung und Wahrnehmung gelenkt. Mir geht es ebenso. Heute bin ich dankbar für die vielen dunklen Tage und Nächte. Sie haben mich stärker, kraftvoller und bewusster gemacht. Ich kann heute Tage in Leichtigkeit und Freude viel mehr schätzen und genießen. Diese Zeit hat mich auch demütig gemacht. Heute brauche ich nicht mehr so viel, um

mich glücklich zu fühlen. Ein Tag, an dem mir die Sonne ins Gesicht scheint, ist immer wieder aufs Neue ein ganz großes Geschenk und eben nicht mehr selbstverständlich. Krisen lassen uns wachsen und geben uns Kraft, Stärke und Mut, wenn wir ihnen mit der richtigen Einstellung begegnen.

Wenn wir uns dem Gedanken öffnen, dass unsere Seele hier auf der Welt mehrfach auf Reisen geht (in unterschiedlichen Leben immer wieder inkarniert), um alle Erfahrungen zu machen, die eine Seele nur machen kann, macht es Sinn, sich dafür zu öffnen, dass auch blöde, schwere und kräftezehrende Lebensabschnitte einfach dazugehören. Ich gehe noch einen Schritt weiter: Vielleicht haben wir uns genau diese Erfahrungen auf Seelenebene ausgesucht? Als wir kurz davor waren, in dieses Leben zu inkarnieren, haben wir vielleicht genau hingeschaut: Okay, diese und jene Erfahrung habe ich in meinen letzten Leben bereits gemacht. Was fehlt mir noch in meinem Erfahrungsschatz? Was wäre noch spannend zu erleben? Von der Seelenebene aus betrachtet ist das weltliche Leben wie ein Abenteuer. Die Seele weiß, dass sie nach dieser Reise wieder zurückkehrt ins All-eins-Bewusstsein, in ihren göttlichen Ursprung. Sie weiß, dass das Leben nur, im Vergleich zu ihrer

unsterblichen Essenz, eine kurze Reise ist, in der es Dinge zu erforschen und zu erfahren gilt. Und sie strebt danach, alles zu erfahren und zu erleben – das Gute wie das Schlechte. Ich finde den Gedanken sehr heilsam, dass ich mir diese Erfahrung selbst ausgesucht habe, dass meine Seele genau das erfahren wollte. Hier spricht man von Dharma – dem Seelenplan oder Lebensweg. Gewisse Erfahrungen möchte unsere Seele einfach machen, da kommen wir nicht drumherum.

### Übernimm die volle Verantwortung für Dein Leben und Dein Seelenwohl

Aber auch wenn wir mitten im Dunkel stecken, gibt es einen Lichtblick: Wir haben es selbst in der Hand, wie wir mit diesen Erfahrungen umgehen. Wir haben immer die Wahl. So kann ich einen schlimmen Autounfall, der mich wochenlang ans Bett fesselt, verfluchen und Gott und die Welt verurteilen. Oder ich kann mich dem Gedanken öffnen, dass es mir und meinem Seelenheil vielleicht im Nachgang guttut, wenn ich mich, so gefesselt an mein Bett, wieder mehr mit meinem Inneren beschäftige, wieder in die innere Ruhe und Stille finde, die vielleicht vorher in meinem viel zu schnellen Leben keinen Platz gefunden hat.

Und so sehe ich das auch mit depressiven Verstimmungen und Phasen der Erschöpfung. Es ist ein Weg, wie meine Seele zu mir sprechen will. Und meine Aufgabe ist es, genau hinzuhören und mich auf den Weg der Heilung zu machen.

Jeder von uns hat die alleinige Verantwortung für sein Leben. Auch wenn viele Entscheidungen von uns unbewusst gefällt werden oder gar unserem Seelenplan unterliegen. Sobald wir die volle Verantwortung für alles übernehmen, was uns geschieht, stehen wir dem Leben nicht mehr fassungslos, machtlos und ausgeliefert gegenüber.

Meine Kraftfrage hierzu lautet: »Was will mir diese Situation zeigen, was lehrt sie mich?« Und: »Für was befinde ich mich jetzt in dieser Situation?« Alles, wirklich alles, was uns geschieht, hat irgendeinen Grund. Entweder sollen wir lernen, wachsen, heilen oder einfach nur erfahren. Wenn wir anfangen, das ganze Leben als Abenteuerreise zu sehen, auf die wir aufgrund unseres eigenen Willens auch immer wieder Einfluss haben, können wir anstrengenden und schwierigen Lebensphasen mit deutlich mehr Gelassenheit und Akzeptanz begegnen. Also: Niemand kann unser Leben für uns leben. Absolut niemand. Daher macht nur eines Sinn: Wir übernehmen von nun an die volle

100%ige Verantwortung für unser Leben. Und das ist eine Entscheidung. Ist sie einmal getroffen, sehen wir Dinge anders als zuvor.

## Annahme und totale Akzeptanz

Nachdem wir uns dafür entschieden haben, mit dem Jammern und Klagen aufzuhören und die volle Verantwortung für alles zu übernehmen, was uns widerfährt, kommt der nächste und entscheidende Schritt: vollkommene und absolute Akzeptanz all dessen, was ist. Zu hadern, es sollte, müsste, könnte doch alles anders sein, bringt rein gar nichts. Wir drehen uns im Kreis und verstricken uns noch mehr in negativen Gefühlen wie Ablehnung, Missmut, Traurigkeit und Kummer.

Mein Mantra (heiliger Vers) hierzu lautet: »Be water, my friend.« – »Sei wie Wasser.« Lasse alles zu, lasse alles durch Dich hindurchfließen. Die Dinge sind, wie sie sind. Auch wenn ich mich noch so sehr dagegen wehre, mich aufbäume, verurteile und klage: Es ändert rein gar nichts am gegenwärtigen Moment. Ja, ich bin gerade in einer depressiven Phase oder fühle mich vollkommen erschöpft. Ja, meine Welt ist gerade grau und trist. Ja, im Moment ist nichts so, wie ich es gerne hätte. Ich habe Kummer, mein Herz

ist schwer und diese Energie zieht mich total runter. Es ist scheiße, aber es ist so.

» *Ich weiß, dass Du traurig bist. Daher lasse ich es, Dir einen schönen Tag zu wünschen. Ich sage Dir nur: Habe einen Tag. Bleibe am Leben, ernähre Dich gut, trage gemütliche Klamotten, tue etwas, das Dir heute guttut, und gib Dich nicht auf. Es wird besser werden. Und bis dahin: Hab einfach einen Tag.* «  
Instagram: *Spiritualthoughts*

Annahme und totale Akzeptanz sind auch radikale Entscheidungen. Wir haben den freien Willen – nutzen wir ihn! Was bringt es, uns gegen eine Situation zu wehren, die bereits da ist? Wir verpulvern vollkommen unnötig unsere Energie, indem wir uns dagegen aufbauen. Jeden Tag, jeden Moment entscheide ich mich aufs Neue: Ich nehme an, ich akzeptiere. Vollkommen. Jetzt. Es ist, wie es ist. Und ich beginne nun, alle Gefühle, die in mir sind, bejahend zu fühlen. Mich hinzugeben. Alle Abwehr aufzugeben. Und von diesem Standpunkt aus schaue ich dann: Was kann ich jetzt tun, damit es mir ein wenig besser geht und ich Erleichterung erfahre? Was kann ich tun, damit ich mit dieser misslichen Situation besser klarkomme?

Sobald die innere Abwehr sich in Akzeptanz und Annahme verwandelt, kommt das Leben selbst sehr sanft wieder mehr ins Fließen. Unser gesamter Kosmos ist auf dem Prinzip der Veränderung aufgebaut. Wir haben nur eine Konstante in der Welt, und das ist die Veränderung. Wenn es uns gelingt, ganz in die Akzeptanz einzutauchen, wird der Weg auch wieder frei, dass sich die Dinge nach dem Prinzip »Fließen und Veränderung« weiterentwickeln und neu sortieren. Solange ich hadere und in Abwehr bin, friere ich den Ist-Zustand ein und trete eine Abwärtsspirale von destruktiven Gefühlen und Situationen los.

Wenn ich ganz in die Akzeptanz gehe, können sich neue Türen auf-tun. Hilfe und Hoffnung zeigen sich in vielen Momenten. Getreu dem Prinzip »die Energie folgt der Aufmerksamkeit« schenkt mir das Leben neue Kraft, wenn ich annehme, akzeptiere und meinen inneren Kompass auf Hingabe, Akzeptanz und Demut ausrichte. Das Leben will fließen. Das Leben ist Fluss. Alles will fließen, sich entfalten, sich entwickeln und verändern, weitergehen. Und die Dinge können nur wieder ins Fließen kommen, wenn wir unsere innere Abwehr aufgeben und uns für ein »Ja« zu dieser Situation öffnen.

Als ich es das erste Mal schaffte, die depressive Energie ganz anzunehmen, diese Gefühle bejahend zu fühlen und zuließ, wurde es ganz still in mir. Ich erfuhr nach vielen Wochen der Abwehr gegen den Ist-Zustand auf einmal eine innere Verschnauf-pause. Und mein System begann, sich zu entspannen. Auf einmal war es nicht mehr ganz so schwer, war das Leid nicht mehr ganz so groß. Als es mir gelang, Ja zu sagen zu dieser Erfahrung, wurde es tatsächlich auf einmal leichter. Ich hatte wieder mehr Energie zur Verfügung und konnte meinen Alltag besser gestalten. Ich fing an, meinen inneren Dämonen Raum und Akzeptanz zu geben. Und kaum ließ ich die depressiven Verstimmungen da sein und schenkte ihnen meine volle Aufmerksamkeit (indem ich die Gefühle fühlte, da sein ließ), wurde die Schwere etwas leichter und die Sonne zeigte sich nach vielen dunklen Tagen und Nächten das erste Mal wieder an meinem geistigen Horizont.

Wie gehe ich achtsam und bewusst mit meinen Gefühlen um?

In Bezug auf den richtigen Umgang mit meiner Gefühlswelt waren mir die Mentalcoachs Robert Betz und Veit Lindau eine große Hilfe. In ihren Seminaren, Vorträgen und Büchern lernte ich, wie



wichtig es ist, alles da sein zu lassen, alles zu fühlen, was gefühlt werden will. Betz' Ansatz, seine Gefühle wie seine Kinder zu behandeln und ihnen Raum und Aufmerksamkeit zu schenken, war der Meilenstein in meiner Selbsttherapie. Betz lehrt, dass viele destruktive Gefühle, die uns um die Ohren fliegen, meist bereits im Kindesalter initiiert wurden. So kann die tiefe Trauer über das Verlassenwerden vom Partner daran gekoppelt sein, dass das innere Kind in uns um den Vater trauert, der damals die Familie verlassen hat – der alte Schmerz wird durch die aktuelle Lebenssituation reaktiviert. So zeigt sich in der neuen Wunde quasi eine alte Wunde, die nur darauf wartet, endlich geheilt zu werden. Denn damals als Kind waren wir nicht fähig, mit diesem Gefühl umzugehen. Die Seele packte es weg in den Keller. Und nun, durch die erneut erlebte Situation, stürmen die alten Gefühle aus dem Keller hoch ins Haus, um endlich gesehen, wahrgenommen und geheilt zu werden.

Mittlerweile schenke ich meinen Gefühlen ein höchstes Maß an Aufmerksamkeit und schaue mir alles an, was in mir ist. Ich schiebe kein Gefühl mehr beiseite, sondern achte darauf, dass ich ihnen täglich Raum gebe und seien es nur 10 Minuten vor dem Einschlafen. Wenn irgendetwas in mir aufpoppt, seien es

Wut, Ärger, Traurigkeit usw., nehme ich mir, sobald es am Tag geht, eine kleine Auszeit, lege mich auf die Yogamatte oder die Couch, schließe die Augen und lade das Gefühl ein, jetzt mit seiner ganzen Kraft voll da zu sein. Oft ist dies verbunden mit einem körperlichen Unwohlsein, einem Druck in der Brust oder einem Ziehen im Magen. Ich bitte das Gefühl, sich voll und ganz zu zeigen. In manchen Momenten hatte ich schon das Gefühl, gleich platzen zu müssen vor innerem Druck, angestauter Wut und Trauer. Aber es gelingt mir immer wieder, es einfach da sein zu lassen, ihm allen Raum zu geben – begleitet durch einen tiefen ruhigen Atem. Und kaum gibt man sich ganz dem Moment hin, das präsenste Gefühl einmal voll und ganz da sein zu lassen und zu fühlen, wird es mit der Zeit milder und weicher, bis es sich dann ganz in Ruhe und Freiheit auflöst.

Manchmal ist es mit 10 Minuten getan, an anderen Tagen braucht es eine ganze Stunde. Genauso verfare ich mit depressiven Verstimmungen. Ich lasse die Traurigkeit zu, gebe mich ihr voll hin. Ich nehme sie an, nehme sie innerlich in den Arm, lasse sie da sein. Ich lasse sie da sein, damit sie auch wieder gehen kann. Denn unsere Gefühle sehnen sich nur danach, einmal richtig und authentisch gefühlt zu werden. Sobald dies geschehen ist,

gehen sie innerlich mehr und mehr in die Heilung und in den inneren Frieden über.

Natürlich sind manche Strukturen so tief, dass es ein sehr langer Prozess sein kann, ein Gefühl zu transformieren und zu heilen. An dunklen Tagen, an denen auch nach Stunden bewussten Fühlens und Wahrnehmens die depressive Energie immer noch da ist, muss Plan B her. Eine Bekannte sagte einmal: »Ich lasse meine Depression, wenn sie kommt, bewusst zu, atme und fühle sie. Aber dann schicke ich sie auch wieder weg und widme mich einer Tätigkeit, die mir guttut. Das vermag meine Stimmung zu heben.«

In meinem Fall ist das immer das Rausgehen in die Natur (Seite 110) oder eine der Stimmung angepasste sehr sanfte Yogapraxis. Den Körper sanft in Bewegung zu bringen, wenn Traurigkeit oder Erschöpfung uns starr und schwer machen, kann Wunder bewirken. Hierdurch entstehen neue Leichtigkeit und Raum. Und dieses Gefühl überträgt sich automatisch auf den Geist, denn Körper und Geist bilden eine Einheit, sie sind wie siamesische Zwillinge miteinander verbunden.

## Innere Einkehr statt Ablenkung – so blicke ich in eine freie Zukunft

Diese »Gefühlsarbeit« nimmt natürlich einiges an Zeit und Raum in Anspruch. Mein alltägliches Bestreben ist es, darauf zu achten, mich immer in Richtung innere Freiheit und Harmonie auszurichten. Daher gebe ich meinen Gefühlen, sooft ich kann, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Und so schaue ich, dass ich meiner Seelenarbeit Zeit einräume, gerade wenn mir in Krisenzeiten wieder heftige Gefühle um die Ohren fliegen. Dann sage ich lieber eine Verabredung ab und nutze die Zeit, um ins Fühlen zu kommen. Bei besonders schweren Gefühlen ist es oft mit einer Sitzung des Fühlens und Atmens nicht getan. Dann geht es darum, Schicht für Schicht den inneren Knoten zu lösen.

» *Deinen inneren Halt findest Du im Anhalten, Innehalten, Wahrnehmen, Annehmen und bejahenden Fühlen dessen, was jetzt in Dir gefühlt werden will.* «

Robert Betz

Natürlich ist das innere Aufräumen anstrengend. Stattdessen lieber ein paar Gläser Wein zu trinken, sich abzulenken und zu betäuben, scheint oft der einfachere Weg zu sein. Aber alles, was wir wegdrängen, kommt eines Tages wieder an die Oberfläche. In einem Psycho-

Coach-Buch las ich mal den Satz: »Alle verdrängten Gefühle gehen in den Keller, um Krafttraining zu machen, um uns dann eines Tages mit noch größerer geballter Power die Kellertür einzurennen.« Ich habe die Erfahrung gemacht, dass jedes Gefühl auszuhalten ist. Das, was es unerträglich macht, sind die Gedanken dazu. Wenn es mir gelingt, einfach nur das Gefühl zu fühlen und die Gedanken dazu in die Ruhe zu bringen, ist es gut umsetzbar. Und Leichtigkeit stellt sich nach jeder Sitzung ein. Nur Mut! Später erkläre ich diesen Prozess im Detail und mit Anleitung zur Umsetzung (Seite 95).

Oft zeigen sich alte verdrängte Gefühle im Alltag durch Gedanken oder Glaubenssätze. Wenn mir z. B. der Satz »Ich kriege das einfach nicht auf die Reihe, egal wie sehr ich mich anstrenge« immer wieder ins Bewusstsein poppt, schlummert hinter diesem Satz auch ein Gefühl, das gefühlt werden will. Und sobald ich das Gefühl durch das bewusste Annehmen und Fühlen in die Heilung schicke, zeigt sich im Kopf, in den Gedanken und in der gesamten Außenwelt die Veränderung. Sobald sich die Gefühle lösen, verändern sich auch die Gedanken und die Erfahrungen im Außen – die Außenwelt ist tatsächlich nur ein Spiegel von unserem Inneren.

Natürlich machen dunkle und schwere Gefühle Angst. Wenn die Angst zu groß ist, um diese Seelenarbeit allein zu machen, empfehle ich: Suche Dir einen Spezialisten, der dies mit Dir gemeinsam aufarbeitet. Das kann in Trancesitzungen, Aufstellungsarbeiten, geführten Meditationen usw. geschehen. Empfehlungen hierzu habe ich im Anhang aufgeführt.

## Der 1. Schritt zur Heilung entsteht im Kopf

Es ist eine Kunst, an dunklen Tagen nicht in der Destruktivität zu ertrinken, doch oft verstärken sich destruktive Gefühle durch zuvor gedachte Gedanken. Dann achte ich besonders darauf, die Balance im Geist wiederherzustellen: Auf der einen Seite nehme ich das Hier und Jetzt bewusst an und sträube mich nicht dagegen, um den aktuellen Gefühlen Raum zu geben. Auf der anderen Seite richte ich meinen Geist achtsam darauf aus, was ich mir wünsche und in welche Richtung ich strebe (Heilung, Leichtigkeit, neue Kraft schöpfen usw.).

### Die Affirmationen

- Ich bin dankbar für die Heilung.
- Ich bitte um Leichtigkeit.
- Ich bitte um Kraft und neuen Antrieb.