

Selbsta Ausdruck als Befreiung

Frankfurt, 26.02.15, 09.50 im Auto

Ich habe mich eben gerade als ich den Text über meinen Freund, der nicht auf mich reagiert hat, in mein Handy gesprochen habe (siehe vorheriger Text) selber ausgedrückt. Zu einem Gefühl, einen Sachverhalt, der mich belastet, ein Gefühl der Kränkung des Ärgers. Und ich merke, dass mir das gut tut, dass ich mich jetzt gestärkt und befreit fühle. Selbsta Ausdruck ist positiv für uns und das gilt sicherlich für alle Gefühle, aber besonders für solche Gefühle, die wir als negativ bezeichnen, die es natürlich nicht sind. Diese Gefühle auszudrücken tut sehr gut. Das heißt, diese Gefühle ins Leben zu bringen, also darüber zu reden oder sie zu leben, indem man laut schimpft oder weint oder zu den Gefühlen tanzt, tut gut. Und es fühlt sich schon gut an, wenn kein anderer Mensch dabei ist. Aber klar, wenn jemand dabei ist, der Dir seine Beziehung und sein Zuhören tatsächlich anbietet, das ist wichtig, wenn der Selbsta Ausdruck ein Gewinn sein soll für uns, wenn so jemand dabei ist, fühlt sich der Selbsta Ausdruck noch besser an, noch unterstützender. Aber auch wenn Du es alleine tust, wenn Du über Dein Erlebnis, Deine Gefühle zu Dir selber sprichst, also wenn Du diese Gefühle nicht in Dir gefangen hältst, dann tut das gut. Wenn Du also diese Gefühle nicht in Dir einsperrst, so dass es in Dir drinnen rumort und andere Gefühle durch diese unausgedrückten Gefühle blockiert werden, z.B. Deine Vitalität, Dein Antrieb, Deine Lebendigkeit. Weil letztendlich ist dieses unangenehme, belastende Gefühl oder welches Gefühl auch immer unsere innere Energie, die sich in diesem Moment dieses spezielle Gefühl als Ausdruck gewählt hat. Wut zum Beispiel oder Verletzung, Kränkung oder Trauer, Schmerz. Unsere innere Energie hat sich dieses Gefühl gewählt, weil da in diesem Moment etwas in unserem Leben vorgefallen ist, was dieses Gefühl ausgesucht hat, ausgelöst hat. Und dann geht diese Energie in dieses Gefühl und wenn Du sie in diesem Gefühl nicht in Bewegung bringst, indem Du sie ausdrückst, dann ist sie in diesem unausgedrückten Gefühl gebunden. Und ich vermute, dass dann weitere Energie für weitere Gefühle, z.B. für Kreativität, auch für Liebe oder Aktivität auch blockiert ist, so dass Du insgesamt blockiert bist, wenn Du diese Gefühle, diese Energie, die in diesen für Dich negativen Gefühlen steckt nicht ausdrückst. Wenn Du sie dann ausdrückst dann sagen wir dazu ja auch, „wir machen uns Luft“. Das passt ja gut, das ist ja eine Redewendung, die es schon lange, lange gibt und die absolut ihre Berechtigung hat. Du machst Dir Luft, Du lässt Dampf ab, indem Du Dich ausdrückst und dann ist da praktisch wieder Platz in Dir für all die anderen Gefühle und Impulse, die Du hast. Du bist wieder lebendig, lebendiger zumindestens, freier als wenn Du diese Gefühle nicht ausgedrückt hättest. So ging es mir eben als ich mich ausgedrückt habe. Ich spüre jetzt wieder mehr Vitalität, mehr Lebensfreude. Und klar, wenn mein belastendes Gefühl sehr tief ist, sehr tief, sehr persönlich, sehr intim, dann reicht es sicherlich nicht aus, mich einmal auszudrücken, um es wirklich loszuwerden. Es vollkommen loslassen zu können, um dann wirklich ganz frei zu sein. Aber jeder Schritt des sich Ausdrückens ist ein Schritt in die richtige Richtung. Und jeder verhinderte Selbsta Ausdruck hält Dich immer mehr gefangen in diesem Zustand der Lähmung, die schlimmstenfalls, wenn das Gefühl, die Verletzung, die Kränkung die Wut sehr, sehr intensiv sind und sehr lange festgehalten werden, Dich auch krank machen können. Diese Lähmung durch unausgedrückte Gefühle kann bis hin in die Krankheit führen und als Folge der Krankheit sogar bis hin zum Tod..