

Selbsta Ausdruck als Befreiung

26.02.15, 09.50 Uhr, im Auto auf der Fahrt in mein Büro

Eben gerade als ich den Text über meinen Freund, der nicht auf mich reagiert hat, in mein Handy gesprochen habe, habe ich mich selber ausgedrückt. Ich habe über dieses Erlebnis und über meine Gefühle gesprochen, die negativ für mich waren und die mich belastet haben: Wut, Schmerz, Trauer, Enttäuschung.

Und jetzt, wenige Minuten später, spüre ich ganz deutlich, dass es mir besser geht. Ich fühle mich gestärkt und befreit. Es hat mir gutgetan, mich über mich mitzuteilen, auch wenn in dem Moment keine andere Person zugehört hat und ich nur in mein Handy gesprochen habe.

Selbsta Ausdruck, uns selber über uns mitteilen, ist positiv für uns. Wir wissen dies. Dennoch vergessen wir dies viel zu oft und „fressen“ dann lieber die Dinge, die uns beschäftigen, in uns hinein.

Dies gilt sicherlich für alle Gefühle, die wir haben, aber es trifft besonders für solche Gefühle zu, die uns unangenehm sind und die wir deshalb als negativ bezeichnen: Ärger, Wut, Trauer, Enttäuschung, Kränkung, Angst, Einsamkeit.

Gerade diese Gefühle auszudrücken, tut uns sehr gut. Das heißt, diese Gefühle ins Leben zu bringen, aus uns heraus kommen zu lassen, indem wir über sie reden und sie dabei spüren.

Oder sie lebendig werden zu lassen, indem wir laut schimpfen oder weinen oder uns zu diesen Gefühlen bewegen also z.B. tanzen, wenn wir dazu Gelegenheit haben.

Oder, indem wir beim Gehen, Laufen und jeder Art von Sport unsere Gefühle in körperliche Aktivität umwandeln.

Und all das fühlt sich auch schon gut an, wenn kein anderer Mensch dabei ist, wie ich gerade selber erfahren habe. Aber, na klar, wenn jemand bei uns ist, dem wir vertrauen und der ehrlich bereit ist, uns seine Beziehung, seine Aufmerksamkeit und noch besser sein Mitgefühl zu geben, dann tut es uns in der Regel besonders gut, uns mitzuteilen und auszudrücken.

Sicherlich kennt jeder von uns den Unterschied zwischen einem Menschen, der uns interessiert, offen, akzeptierend zuhört und einem, der gerade keine Zeit und Lust hat, uns seine Aufmerksamkeit zu geben und der deshalb immer halb oder ganz woanders ist.

Aber ganz ehrlich: wenn gerade kein Mensch erreichbar ist, der mit seiner ganzen Aufmerksamkeit für uns da ist, dann ist es oft besser, sich einem Menschen mitzuteilen, der nur halb zuhört, als sich gar nicht auszudrücken und seine Gefühle und Gedanken in sich aufzustauen.

Oder aber wir reden mit uns selber und hören uns dabei selber zu. Oder wir schreiben unsere Gedanken und Gefühle auf oder wir drücken sie als Bild aus, das wir malen.

Wir können unsere Gefühle und Gedanken auch eine Zeit lang in uns festhalten und sie behutsam, einfühlsam spüren, betrachten und dabei kennenlernen. Uns mit ihnen vertraut machen und sie dabei annehmen als einen wichtigen Teil von uns.

Oder wir können sie einfach nur wirken lassen als Impuls für weitere Gefühle, Gedanken und Bilder und als Folge daraus dann für neue, wertvolle Einsichten und Erkenntnisse.

Wir können also eine Zeitlang mit unseren Gefühlen in uns drinnen spielen oder experimentieren, um uns kennenzulernen und uns mit uns selber vertraut zu machen. Aber dann sollten wir unsere Gefühle ausdrücken, in Bewegung und ins Leben bringen. Und wir sollten sie nicht auf Dauer in uns einsperren und gefangen halten, weil sie dadurch aus meiner Sicht weitere Gefühle, unseren Antrieb und damit unsere Lebendigkeit blockieren.

Gefühle sind in meinen Augen körpereigene, innere Energie oder Lebensenergie, die als Gefühle eine für uns subjektiv wahrnehmbare Qualität annimmt. Diese Lebensenergie will sich bewegen und will, indem sie über unseren Selbstaussdruck unseren Körper verlässt, mit weiterer Lebensenergie in Verbindung treten. Drücken wir unsere Gefühle nicht aus und sperren wir sie in uns ein, so halten wir auch die mit den Gefühlen verbundene Energie in uns gefangen. Diese wird dadurch in ihrem natürlichen Fluss gehindert und es kommt in der Folge zu Anspannungen und Verspannungen der Muskulatur und zu verringerter Aktivität und Vitalität der jeweils beteiligten Gewebe und Organe.

Dieses Festhalten unserer Energie durch nicht ausgedrückte Gefühle blockiert weitere Lebensenergie in uns. Das führt dann zu einer Einschränkung unserer Vitalität und zu einer Verringerung unseres Wohlbefindens und unsere Lebensqualität. Und nach einer gewissen Zeit der Blockierung dieser Energie kann dies schließlich auch zu körperlichen und psychischen Erkrankungen führen.

Wie schon gesagt, ist dies mein persönliches Verständnis der Zusammenhänge zwischen Gefühlen, Lebensenergie, Selbstaussdruck und Gesundheit. Dieses Verständnis teile ich aber mit einigen Spezialisten auf diesem Gebiet, die hierzu auch bestätigende Forschung und Untersuchungen durchgeführt haben.

Wie unterschiedlich auch immer jeder einzelne über diese Zusammenhänge denkt, wir haben alle bereits erlebt, wie es sich anfühlt, wenn wir Gefühle, die sich länger in uns angestaut haben, schließlich ausdrücken. Jeder von uns kennt dieses Erleben von Entlastung und Befreiung, wenn wir solche Gefühle wie Trauer, Schmerz, Enttäuschung, Ärger, Wut, die sich einige Zeit in uns angesammelt haben, dann schließlich „rauslassen“.

Ganz treffend sagen wir ja dazu auch „wir machen uns Luft“ oder „wir lassen Dampf ab“.

Und passend zu diesen Bildern haben wir danach ja wirklich auch die Empfindung, dass eine Last von uns abgefallen ist, dass eine Blockade in uns aufgelöst wurde. Dass wir wieder mehr Kraft haben, uns freier und entspannter fühlen und wir wieder mit mehr Spaß und Antrieb an die Erledigung unserer Aufgaben gehen.

Wir fühlen uns in der Regel durch und durch besser, wenn wir unsere Gefühle ausgedrückt haben. Und dieses Erleben von Befreiung und Vitalisierung entsteht auch, wenn wir positive Gefühle wie Freude, Glück, Begeisterung, Zufriedenheit und Liebe zum Ausdruck bringen. Auch das Zurückhalten und Einsperren solcher Gefühle führt nach meiner Erfahrung zu den bereits beschriebenen negativen Auswirkungen für unser Befinden.

Und genau das habe ich eben gerade erlebt, als ich meine Gefühle von Schmerz, Zurückweisung, Enttäuschung, Ärger ausgedrückt habe, indem ich über sie laut in mein Handy gesprochen habe.

Und so geht es mir jetzt deutlich besser als vorher. Ich spüre, dass ich wieder mehr Vitalität und mehr Lebensfreude habe und das fühlt sich sehr gut an.

Und natürlich reicht es bei sehr tief gehenden und belastenden Gefühlen nicht aus, sie nur einmal auszudrücken, um sie ganz loslassen und auflösen zu können. Und um dann am Ende wirklich ganz frei zu sein von jeglicher Blockierung.

Es ist notwendig, diese Gefühle öfter auszudrücken und sich auch selber mit den Situationen aus der Vergangenheit, die diese Gefühle ausgelöst haben, auseinanderzusetzen. Aber bitte nicht in einer Endlosspirale von sich fortlaufend gegenseitig am Leben erhaltenden Erinnerungen, Gefühlen, Erinnerungen, Gefühlen... .

Die eigene Auseinandersetzung mit den auslösenden Situationen muss am Ende zu einer inneren und eventuell auch äußeren Klärung der vorangegangenen Situation führen und damit eine Versöhnung mit dem Erlebten und ein Loslassen des Erlebten und der damit verbundenen Gefühle ermöglichen. Dann sind wir wirklich wieder ganz frei für unser gegenwärtiges Leben und voller Kraft und Lebensenergie.

Aber vor einer vollkommenen Klärung und Auflösung der auslösenden Situationen ist jeder Ausdruck dieser Gefühle, wie auch immer er aussieht, in meinen Augen ein Schritt in die richtige Richtung und ein Beitrag für unsere Lebendigkeit, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.