

Arbeit mit Gefühlen und Emotionen

Gefühle befreien

Gefühle sind keine Emotionen. Gefühle sind geistige Reaktionen auf Impulse, die von oben kommen. Es ist das, was wir in unserer Herzgegend spüren. Wir sprechen auch von Gespür. Mit Gefühlen können wir durchaus umgehen, arbeiten und sie befreien.

Alles was der Mensch an höheren Fähigkeiten erlangen kann, ist von Gefühl getragen, schreibt Alexander Gosztonyi.

Emotionen und Empfindungen integrieren

Dagegen sind Emotionen und Empfindungen Reaktionen auf Einwirkungen in den unteren Schichten der Seele. Sie kommen aus dem Unbewussten, wie wir oft sagen: aus dem Bauch heraus. Wir können auf sie keinen direkten Einfluss ausüben. Wir können sie allerdings wahrnehmen, sie durchleben, und ihnen Raum in unserer Psyche verschaffen. Mit dieser Integration verschwindet der körperliche, so wie auch der seelische Schmerz, die oft beide mit Emotionen verbunden sind.

Die Autorin Safi Nidiaye hat dazu die Methode der körperzentrierten Herzensarbeit entwickelt. Dabei geht es darum, starke Gefühle und Emotionen „ans Herz zu nehmen“, sie letztlich anzunehmen und „ins Herz zu schliessen“. Denn diese brauchen oft einfach nur Anerkennung, Zuwendung, Verständnis, Mitgefühl, Trost und vielleicht sogar Liebe. Können wir, genauer gesagt unser Herz, ihnen das alles geben, so wie wir es einem kleinen Kind zugestehen, herrscht Friede und Versöhnung in unserem Gefühlsleben.

Ich arbeite seit einiger Zeit erfolgreich mit dieser Methode und ich bin für Sie da!