

**Reinhilde Hört-Hehemann**

## **Steuerung und Transformation von Gefühlen**

**Wie wir in Führungs- und Beratungssituationen unsere Gefühle besser in den Griff bekommen und mehr Gelassenheit erlangen.**

Die Neurobiologie lehrt uns, dass unser Verhalten von unseren Gefühlen gesteuert wird. Damit bekommen unsere Gefühle eine besondere Bedeutung. Dennoch wissen wir wenig über sie. Meist kategorisieren wir sie in negative und positive, dabei sind sie viel komplexer und vielfältiger. Auch greifen wir oft auf unbewusste Reaktionsmuster zurück, anstatt bewusst mit Gefühlen umzugehen. Auf eine ungewöhnliche aber bewährte Art können wir mit meditativen Methoden aus fernöstlicher Psychologie und Philosophie unsere negativen Emotionen transformieren und somit besser steuern. Dies ist nicht nur ein großer Nutzen in unserer Führungs- und Beratungsarbeit, sondern beinhaltet auch einen persönlichen Gewinn.

### **Fehlendes Bewusstsein über unsere Gefühle**

Meist sind wir unserer eigenen Gefühle nicht bewusst. Wir haben und nehmen uns in unserer schnelllebigen Welt auch kaum Zeit, um uns bewusst mit unseren Gefühlen auseinanderzusetzen. Und wenn sie da sind, dann bemerken wir das zwar, sind aber häufig auf unsere üblichen Reaktionsmuster wie „Verdrängung, Flucht oder Kampf“ eingestellt. Vieles nehmen wir dann nicht mehr (bewusst) wahr oder wollen es einfach nicht mehr wahrhaben. Wir ignorieren Gefühle, suchen Zerstreuung oder lassen es einfach eskalieren. Dabei kostet es viel Energie und Kraft, sie zu unterdrücken oder sie zu bekämpfen. Meist kommen sie dann so wieso auf einer anderen Ebene oder in einer anderen (unpassenden Situation) wieder zum Vorschein. Und die Eskalation führt – wie wir wissen – nicht selten zu Gewalt.

### **Gefühle entstehen auch durch unser Denken**

Viele Gefühle entstehen auch durch unser Denken: Wir leben in einer Welt der Bewertungen, Vergleiche, Vorwürfe und Schuldzuweisungen. Dadurch lösen wir bei uns und auch bei den anderen unweigerlich die dazupassenden oder dazugehörenden Gefühle aus. Jetzt kann man sagen, dass man sich dem kaum entziehen kann, dennoch kann der einzelne seine eigenen Denkmuster reflektieren und in vielerlei Hinsicht das eigene Denken auch steuern: Wohin lege ich meinen Fokus? Auf das halbvolle Glas oder das halbleere Glas? Auf die Probleme oder die Lösungen? Und in vielen Fällen – mehr als wir glauben – könnten wir einfach anders, also unvoreingenommen hinsehen, ohne gleich in eine Bewertung oder ein (Vor)Urteil zu verfallen und uns letztlich damit selber viel Ärger ersparen. Das ist natürlich nicht leicht, aber nicht unmöglich. In erster Linie ist es eine Frage des Wollens und des Trainings.

### **Gefühle steuern – das Schiff lenken**

Wenn wir von unseren Gefühlen gesteuert werden, ist das so, als befänden wir uns auf einem Schiff, das mit uns fährt, wohin es will, statt umgekehrt, auch wenn wir das Ruder in der Hand haben.

Wie können wir nun unsere Gefühle in den Griff bekommen? Wie können wir das Schiff (wieder) steuern? Es gibt hier verschiedene Möglichkeiten. Wir können auf alte Weisheiten und Lebensweisen zurückgreifen, die ein großes Repertoire an Methoden beinhalten, insbesondere wenn es darum geht, mit Gefühlen bewusst umzugehen. Meditative Methoden ermöglichen uns eine differenzierte und bewusste Wahrnehmung von Gefühlen und einen heilsamen Umgang mit inneren Vorgängen.

### **Achtsamkeit**

Der erste Schritt ist Bewusstheit. Im jeweiligen Augenblick sich unserer Gefühle bewusst sein, durch achtsames, vorurteilsfreies und unmittelbares Wahrnehmen. Regelmäßiges Innehalten, die Aufmerksamkeit nach innen lenken und spüren, was da ist. Wie ist der Tag oder die Situation verlaufen? Die Gefühle dazu bewusst wahrnehmen – immer wieder – zwischendurch, ohne zu bewerten wie z.B. „das hätte ich besser oder anders machen können“!

Achtsames Wahrnehmen drückt sich aus in der Haltung: „So ist es in diesem Moment“. Die Vielfalt der Empfindungen spüren. Achtsamkeit strebt nichts an. Sie sieht einfach, was bereits da ist. Das hat einen besonderen Reiz. Selbsterforschung und Selbsterkenntnis sind wichtige Grundlagen für einen achtsamen Umgang in jeder Situation.

### **Forschendes Interesse**

Ein weiterer Schritt ist, die Ursachen und Hintergründe unserer Gefühle zu erforschen, um sie zu verstehen. Das ist nicht immer einfach. Wenn Gefühle sehr stark von unserem Denken abhängen, dann ist es wichtig zu wissen, wie und wovon unsere Denkmuster geprägt sind. Hier spielen uns unsere Konditionierungen einen schlimmen Streich. Unsere kulturellen und gesellschaftlichen Einflüsse und Prägungen haben hier eine maßgebliche Bedeutung.

Wodurch wird unser Denken geprägt? Welches Gefühl wird von welchem Gedanken begleitet? Zu jedem Gefühl haben wir auch unsere Gedanken: Ärger braucht ärgerliches Denken, um zu wachsen. Aber woher entsteht der Ärger genau? Fast immer bewerten wir Situationen und schätzen sie unter Umständen auch noch falsch ein. Ein Beispiel: Jemand verlässt den Raum und es die Tür knallt hinter ihm zu. Unsere Reaktion könnte sein: „Was für ein unverschämter Mensch!“ Und der Ärger ist schon da. Dabei könnte es sein, dass es – auch wenn dies in einem konfliktreichen Kontext auftritt – unabsichtlich passiert. Ein unvoreingenommenes Hinschauen, gefördert durch eine entspannte innere Haltung, schafft Distanz und lässt den Ärger erst gar nicht entstehen. Um zu verstehen, woher genau unsere Gefühle kommen, müssen wir daher unsere Denkmuster erkennen. Je mehr wir erkennen, wie wir denken, desto besser können wir es und die dazugehörigen Gefühle steuern.

### **Gefühlen Raum geben**

Wir haben kaum Strategien, mit unangenehmen oder schwierigen Gefühlen zurecht zu kommen. Wir haben das kaum gelernt, so sind wir auf unsere Erfahrungen und spontane Reaktionen angewiesen. Und unsere Reaktionen haben sich verfestigt und sind zu Mustern geworden: Schnell verdrängen, sich ablenken (lassen) oder sie einfach (unbewusst) ausleben. Dabei ist es wichtig, unseren Gefühlen **bewusst einen Raum zu geben**. Auch wenn sie noch so schwierig sind – und gerade wenn sie schwierig sind, ist es wichtig, sie wahrzunehmen und vor allem: sie wertfrei zu akzeptieren und sie nicht zu verurteilen! Gefühlen **bewusst** einen Raum geben – ohne zu urteilen, das erfordert Konzentration, Ausdauer und etwas Zeit... Es dauert oft nur Minuten, ist aber ein höchst intensiver, manchmal auch etwas schmerzhafter, Prozess, der letztendlich oft ein Gefühl der Befreiung bringt. Gut eingeübt ist es in Zukunft jederzeit anwendbar, so dass man in schwierigen Situationen Ruhe und Gelassenheit bewahrt.

### **Innere Widerstände auflösen**

Wie oft erleben wir das: Wir haben uns etwas in den Kopf gesetzt und dort sitzt es. Wir haben unsere fixen Vorstellungen, wie etwas sein soll. Das können Maßstäbe, persönliche Bewertungen, Urteile oder Werte aus der Vergangenheit sein. Und diese Vorstellungen manifestieren sich in verschiedenen Situationen als innere Widerstände für Unvorhergesehenes oder Neues. Je weniger Widerstände wir aber haben, desto mehr geistige Bewegungsfreiheit haben wir. Das gleiche gilt für unsere Gefühle: Wenn das Gefühl seinen Raum bekommt, gewinnen wir auch wieder mehr Raum – im Sinne von mehr Handlungsfreiheit – und erleben dies in der Ausdehnung eines neuen, freien Gefühls.

### **Für Fortgeschrittene: Gefühle wohlwollend transformieren**

Wohlwollende, entspannte Haltung gegenüber inneren Empfindungen hilft, sie besser zu verstehen und annehmen zu können. Dabei gilt es, sich nicht ablenken zu lassen und nicht in die Abwehr zu geraten. Innere Sammlung und wohlwollende Haltung gerade in unangenehmen Situationen ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden. Und die innere Entspannung fördert die Gelassenheit, die wir so notwendig brauchen.

Wenn wir unsere Beziehungen mit Wohlwollen begegnen, fördern wir die Herzensqualität, mit der wir auch noch so schwierige Gefühle transformieren können – zu unserem Besten und zum Besten der anderen.

**Mehr davon in dem Seminar: „Meditation - Ruhen in sich selbst“ (Folder)**