

EMOTIONAL GEHIRN

UND

Emotionen

Christina Moser Grüner
Juni 2008
Abschlussarbeit AT6

Für mich, die ich in die Wechseljahre kam, wurde es immer schwieriger, meine Herzenswünsche zu erkennen und danach zu leben bzw. Entscheidungen zu treffen. Meine vernünftigen Überlegungen nahmen überhand und gleichzeitig spürte ich eine immer größere Sehnsucht nach tiefen Gefühlen und wieder einen Zugang zu meinem Herzen zu finden. Ich fühlte mich zerrissen zwischen dem Außen und dem Innen.

Immer mehr kamen meine gut gelernten Strategien ins Schwanken und es öffneten sich meine Löcher, in die ich hineinfiel und aus Angst meine Verletzlichkeit zu zeigen oder aus sonstigen Ängsten reagierte ich sehr emotional und konfrontierte mit unkontrollierten emotionalen Ausbrüchen meinen Partner und meine Umwelt.

Das bewog mich, mich nochmals sehr bewusst in dieser Arbeit, mit dem Unterschied von Emotionen und Gefühlen zu beschäftigen und ich wollte auch verstehen, was auf einer neurophysiologischen Ebene abläuft und warum diese Zusammenhänge sind.

Deshalb habe ich mich auf die Suche nach entsprechender Literatur gemacht und bin vor allem auf zwei Bücher gestoßen, die mich sehr angesprochen haben:

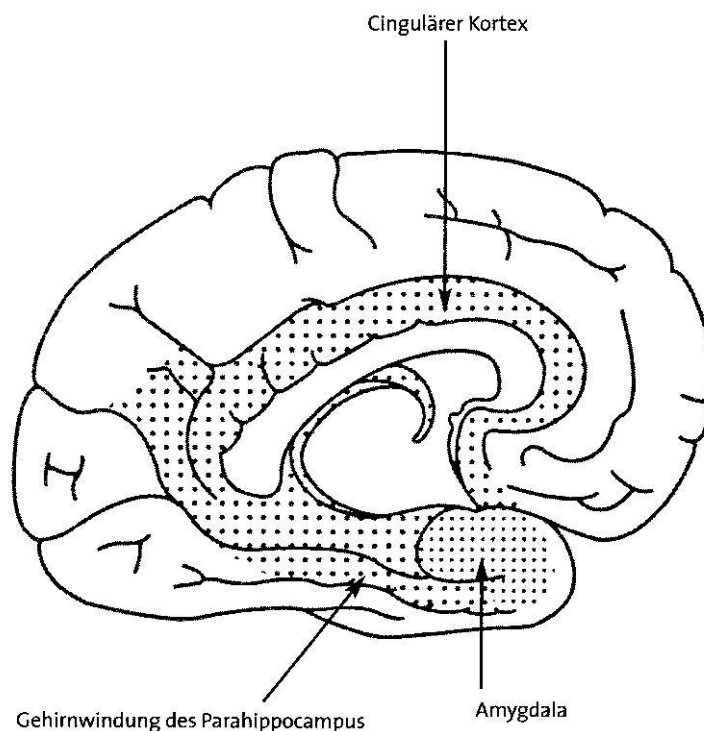
„Die neue Medizin der Emotionen“ von David Servan-Schreiber
„Zeit für Gefühle“ von Diana & Michael Richardson

Die zwei Gehirne

Das kognitive und das emotionale Gehirn

Der Neokortex: ist die sog. Hirnrinde, die für die Sprache und das Denken zuständig ist und für unsere analytische Herangehensweise. Er steuert die Achtsamkeit, Konzentration, die Hemmung oder Unterdrückung von Impulsen und Instinkten, die sozialen Beziehungen und das moralische Verhalten. Er stellt also eine wesentliche Komponente unseres Menschseins dar.

Im Inneren unseres Gehirns findet sich auch noch das **sog. emotionale Gehirn**.



Dieses emotionale Gehirn verfügt über eine andere Zellstruktur, eine andere Zellanordnung mit anderen biochemischen Eigenschaften, die sich vom Neokortex total unterscheiden.

Dieses emotionale Hirn funktioniert weitgehend unabhängig vom logischen Denken z.B. kann man einem Gefühl nicht befehlen stärker oder schwächer zu werden.

Es hat die Aufgabe unseres Wohlbefindens, den größten Teil unserer Körperphysiologie zu regulieren: Herzfunktionen, Blutdruck, Ausschüttung der Hormone, unser Verdauungs- und Immunsystem.. Probleme der emotionalen Gefühlsebene sind meist Störungen des emotionalen Gehirns, deren Ursache in schmerzlichen Erlebnissen der Vergangenheit liegen und die sich unauslöschlich in das emotionale Gehirn eingepägt haben. Und eben diese Erlebnisse kontrollieren unser Empfinden und Verhalten noch in der Gegenwart.

Die gute Nachricht ist, dass dieses emotionale Gehirn umprogrammiert werden kann und, dass es genauso wie andere Körperfunktionen natürliche Mechanismen der Selbstheilung besitzt und zwar die innere Fähigkeit wieder zu Harmonie und Wohlbefinden zu kommen.

Auf Grund seiner engen Beziehung zum Körper ist es oft leichter über dem Körper auf das emotionale Gehirn einzuwirken als über die Sprache, so kann man über verschiedene physiologische Rhythmen z.B. den der Herzfrequenz, den Schlafzyklus und sein Verhältnis zum Tag/Nachtrhythmus oder durch Bewegung, Akupunktur und Ernährung das emotionale Gehirn beeinflussen.

Im Unterschied zum „IQ =Intelligenzquotienten“ der ja allseits bekannt ist und der hauptsächlich die Fähigkeit der Abstraktion und Flexibilität beim Umgang mit logischen Informationen auswertet, gibt es noch einen „EQ=Emotionsquotient“ der in der Allgemeinheit kaum Beachtung findet, doch wie Studien nachweisen, ausschlaggebender für Erfolg und Wohlbefinden ist als der IQ.

Der Emotionsquotient

Er wird an vier Faktoren gemessen:

1. Die Fähigkeit seinen eigenen Gefühlszustand und den anderer zu erkennen;
2. die Fähigkeit, den natürlichen Ablauf von Gefühlen zu verstehen;
3. die Fähigkeit, über seinen eigenen Gefühle und die anderer vernünftig nachzudenken und zu urteilen;
4. die Fähigkeit , mit seinen eigenen Gefühlen und denen anderer richtig umzugehen;

Diese vier Fähigkeiten bilden die Grundlage von Selbstbeherrschung und gesellschaftlichen Erfolg. Sie liegen Selbsterkenntnis, Zurückhaltung, Mitfühlen, Kooperationsbereitschaft und der Fähigkeit zur Konfliktlösung zu Grunde.

Die Informationen, die aus der Außenwelt kommen, nehmen das kognitive und das emotionale Gehirn ungefähr gleichzeitig auf. Danach können sie entweder gut zusammen arbeiten oder einander das Denken, Fühlen und Verhalten streitig machen. Je nachdem ob **Kooperation** oder **Konkurrenz** vorhanden sind, bedingt das, wie wir uns fühlen und bestimmt auch unser Verhältnis zur Welt und zu anderen Menschen.

Emotionale Kurzschlusshandlungen

Beim Emotionalhirn geht es vor allem ums Überleben, seine Aufgabe ist es aus dem Hintergrund die Umgebung zu überwachen und bei Gefahr oder bei einer außergewöhnlichen Gelegenheit im Sinne des Überlebens (z.B. geeigneter Sexualpartner, wichtig für Aufrechterhaltung unserer Spezies) löst es augenblicklich einen Alarm aus, der binnen Millionstelsekunden das Frontalhirn storniert. Die Reflexe und instinktiven Verhaltensweisen übernehmen die Oberhand. Sie sind schneller und näher an unserem genetischem Erbe, daher hat die Evolution ihnen in Notsituationen den Vorrang eingeräumt, da sie offenbar besser als abstrakte Überlegungen dazu geeignet sind uns zu leiten, wenn das Überleben auf dem Spiel steht.

Werden allerdings unsere Gefühle zu übermächtig, dann übernimmt das emotionale Gehirn allmählich die Herrschaft über unser Denken und wir verlieren die Fähigkeit uns entsprechend unserer langfristigen Interessen zu verhalten.

In der medizinischen Praxis kennt man zwei Beispiele für diesen emotionalen Kurzschluss:

1. **das posttraumatische Stresssyndrom:** Nach einem schweren Trauma oder Verlust verhält sich das emotionale Gehirn wie ein Wachposten, der sich hat überrumpeln lassen. Danach schlägt es viel zu oft Alarm, als ob es er nicht mehr in der Lage sei, sich zu vergewissern, dass keinerlei Gefahr droht.
2. **Angstanfälle** oder sog. **Panikattacken:** Das emotionale Gehirn, auch limbische Gehirn genannt, übernimmt von einem Augenblick auf den anderen die Kontrolle über sämtliche Körperfunktionen, Herzschlag, Pulsrasen, der Magen verkrampft sich plötzlich, Hände und Beine beginnen zu zittern und die Opfer sind schweißgebadet. Gleichzeitig werden alle kognitiven Funktionen durch die Ausschüttung von Adrenalin aufgehoben, auch wenn das kognitive Gehirn keinen Grund für einen derartigen Alarmzustand erkennen kann, wird es durch das Adrenalin völlig abgeschaltet und ist nicht mehr in der Lage entsprechend zu reagieren.

Fühlen oder Denken?

Demgegenüber hat das kognitive Gehirn die Fähigkeit die gefühlsmäßigen Reaktionen zu dämpfen, ehe sie alle anderen überlagern und das bewahrt uns vor einer möglichen Tyrannei der Gefühle und einem Leben, das ganz von Instinkten und Reflexen bestimmt wäre.

Dies ist jedoch eine zweiseitige Angelegenheit: kommt die Kontrolle der Gefühle zu oft zum Zuge, verliert man möglicherweise die Fähigkeit die Hilferufe des emotionalen Gehirns zu hören.

Und so kommt es, dass man sich schwer tut Entscheidungen zu treffen, da man keine Vorliebe in sich spürt, keine „innere Stimme“ die aus dem Herzen oder dem Bauch kommt, jenen Körperpartien, die ein irrationales Echo von Gefühlen auslösen. Dadurch können wir auch die Fähigkeit verlieren die kleinen Alarmsignale unseres limbischen Systems wahrzunehmen, und da der Körper das wichtigste Betätigungsfeldes des emotionalen Gehirns ist, äußert sich dies dann oft in körperlichen Symptomen; und zwar in den klassischen Stresskrankheiten:

- unerklärliche Müdigkeit,
- Bluthochdruck,
- Herzkrankheiten,
- Erkältungen,
- Magen-Darmbeschwerden
- Hautprobleme.

Forscher sind der Meinung, nicht die emotionalen Gefühle als solche, sondern ihre Unterdrückung, durch das Denken belastet unser Herz und unsere Arterien.

In einem Zustand der vollkommenen Harmonie zwischen dem emotionalen Gehirn, das die Energie liefert und die Richtung vorgibt und dem kognitiven Gehirn, das die Durchführung reguliert verfolgen wir unsere Ziele ohne Angestrengtheit ,in einem Zustand natürlicher Konzentration, da wir entsprechend unseren Werten handeln.

Wie kann man bewusst auf das emotionale Gehirn einwirken?

Hier möchte ich einige Schlüssel aufzeigen, die gezeigt haben, dass sie sehr wirksam sind um die emotionale Intelligenz zu verbessern, bzw. emotionale Funktionsstörungen positiv zu beeinflussen:

- Optimierung des Herzrhythmus, Herzkohärenz.
- Die Lichtenergie
- Akupunktur wirkt direkt auf das emotionale Gehirn
- Omega 3 Fettsäuren die Ernährung des Gehirns
- Bewegung
- Liebe, ein biologisches Bedürfnis
- Emotionale Kommunikation

Optimierung des Herzrhythmus – Herzkohärenz

Man weiß seit kurzem, dass Darm und Herz eigene Netzwerke von zigtausend Neuronen besitzen, die so etwas wie „kleine Gehirne“ im Körper darstellen. Diese lokalen Gehirne können selber Dinge wahrnehmen, ihre Wirkungsweise in Abhängigkeit davon modifizieren und sich entsprechend ihrer Erfahrungen sogar verändern, d.h. in gewisser Weise eigene Erinnerungen ausformen. Das Herz verfügt nicht nur über ein eigenes halbautonomes Nervensystem, sondern es ist auch eine kleine Hormonfabrik. Es sondert Adrenalin ab, wenn es seine Kapazität voll ausschöpfen muss. Zudem schüttet es das Hormon Noradrenalin aus, das den Blutdruck reguliert und kontrolliert dessen Freisetzung. Und es sondert sein eigenes Oxytocin ab, das Liebeshormon. Dies wird beim Stillen, wenn sich ein Paar umwirbt oder beim Orgasmus freigesetzt. Alle diese Hormone wirken auch unmittelbar auf das emotionale Gehirn. Die Beziehung zwischen dem emotionalen Gehirn und dem „kleinen Gehirn“ des Herzens ist einer der Schlüssel zur emotionalen Intelligenz. Denn die engste Bindung zwischen Herz und emotionalen Hirn ist die, die vom sog. peripheren autonomen (vegetativen) Nervensystem hergestellt wird, das das Funktionieren all unserer Organe reguliert und sich sowohl unserem Willen als auch unserem Bewusstsein entzieht.

Das autonome Nervensystem besteht aus zwei Strängen, die ausgehend vom emotionalen Gehirn alle Körperorgane anregen. Der als „**Sympathikus**“ bezeichnete Strang setzt Adrenalin und Noradrenalin frei und steuert Kampf- und Fluchtreaktionen. Seine Aktivität beschleunigt den Herzschlag.

Der „**Parasympathikus**“, der andere Strang setzt einen anderen Neurotransmitter (Acetylcolin) frei, der in Zusammenhang mit Entspannungszuständen wirksam wird. Er verlangsamt den Herzschlag.

Das Herz nimmt jedoch den Einfluss des zentralen Nervensystems nicht nur hin, sondern schickt auch Nervenfasern zur Schädelbasis zurück, die die Aktivität des Gehirns kontrollieren.

Der unmittelbare Reflex dieses Kommens und Gehens zwischen dem emotionalen Gehirn und dem Herzen bewirkt eine normale Veränderung der Herzfrequenz, die sog. **Herzkohärenz**. Diese Veränderlichkeit ist ein Zeichen für ein gutes Funktionieren der Bremse und des Gaspedals unseres Systems und folglich unserer gesamten Physiologie.

Mit den Herzrhythmusstörungen, den sog. Extrasystolen, an denen bestimmte Menschen leiden, hat das nichts zu tun. Hingegen sind Tachykardien (plötzliche Beschleunigungen des Herzschlags, die einige Minuten andauern) oder Herzjagen bei Angstanfällen Zeichen für eine anormale Situation, in der das Herz nicht länger der regulierenden Wirkung der parasymphatischen Bremse unterliegt.

Im anderen Extremfall, wenn das Herz mit der Regelmäßigkeit eines Metronoms schlägt, ist das ein höchst gefährliches Zeichen (z.B. bei Geburten weist dies meist auf eine lebensbedrohliche Situation hin) und man weiß in der Zwischenzeit, dass das Herz nur einige Monate vor dem Tod mit einer solchen Regelmäßigkeit zu schlagen beginnt. Der Rückgang der Herzvariabilität bringt eine Reihe von gesundheitlichen Problemen mit sich, die mit Stress und Altern zusammenhängen: Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Diabetes, Herzinfarkt...

Aus Studien über die positiven Wirkungen von Kohärenz lässt sich der Schluss ziehen, dass anstatt ständig zu versuchen, idealere äußere Bedingungen herzustellen, sollte man sich darauf konzentrieren das Innenleben unter Kontrolle zu bringen: unseren Körper.

Bei Laborexperimenten zeigte sich, dass die Kohärenz es dem Gehirn ermöglicht schneller und präziser zu arbeiten. Im täglichen Leben empfinden wir dies als Zustand, in dem wir ganz natürlich und ohne jegliche Anstrengung auf Ideen kommen: Ohne lange nachzudenken, fallen uns die richtigen Worte ein, um das was wir sagen wollen zum Ausdruck zu bringen, und wir handeln zügig und effizient. In dieser Verfassung sind wir auch eher bereit uns auf alles mögliche Unvorhergesehene einzustellen, da unsere Körper sich in einem optimalen Gleichgewicht befindet, wir allem gegenüber offen und in der Lage sind, Lösungsmöglichkeiten für Probleme zu entwickeln.

Kohärenz ist also kein Zustand der Entspannung im herkömmlichen Sinne des Wortes. Sie erfordert keine Absonderung von der Welt und auch keineswegs, dass um uns herum alles reglos, ja nicht einmal, dass es ruhig ist. Sie entspricht einer Eroberung der Außenwelt, einem nahezu körperlichen Kontakt mit ihr, jedoch einem harmonischen, keinem konfliktgeladenen.

Die verschiedenen Schritte dieser Methode die **Herzkohärenz** zu steigern, wurden am Heart-Math Institute in Kalifornien entwickelt und erprobt.

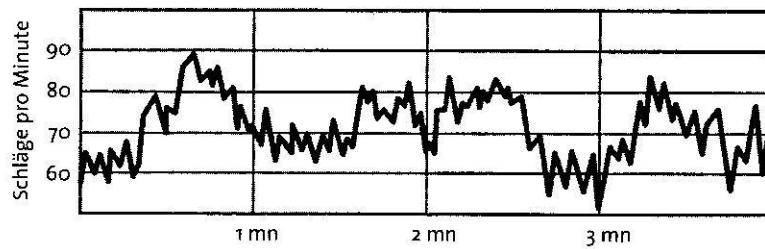
Der erste Schritt besteht darin die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und das gelingt am besten, indem man als erstes zwei Mal langsam und tief ein- und ausatmet. Damit regt man das System des Parasympathikus an und verlagert das Schwergewicht ein wenig auf die Seite der physiologischen „Bremse“. Um eine möglichst nachhaltige Wirkung zu erzielen, sollte man jeden Atemzug bis zum Ende bewusst vollziehen und einige Sekunden Pause einlegen, bevor man weiteratmet.

Will man ein Maximum an Kohärenz erzielen, muss man nach zehn bis fünfzehn Sekunden der Stabilisierung seine Aufmerksamkeit gezielt auf die Herzgegend richten. Am Besten man stellt sich vor, dass man langsam und tief durch das Herz ein und ausatmet, man kann sich ausmalen, dass man beim Einatmen dem Herzen den notwendigen Sauerstoff liefert und beim Ausatmen alle überflüssigen Abfallstoffe ausatmet. Man kann sich das Herz wie ein kleines Kind in einer Badewanne mit warmem Wasser vorstellen, indem es voller Vergnügen umherplanscht, ohne jegliche Zwänge oder Verpflichtungen. Man erwartet nichts weiter von ihm, als dass es, es selber ist.

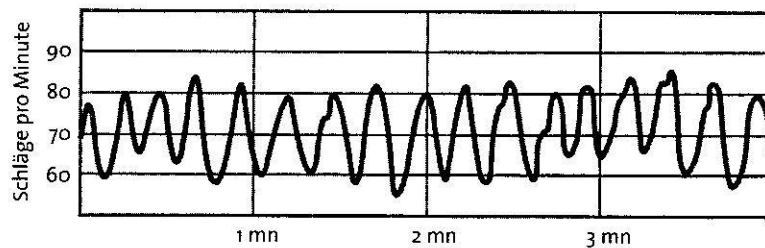
Beim dritten Schritt geht es darum die Wärme und Ausdehnung in der Brust zu spüren und mit der Atmung zu begleiten. Unterstützend ist wenn man sich zugleich für ein Gefühl der Dankbarkeit öffnet und zulässt, dass es seinen Raum in der Brust einnimmt.

Wie Forscher des Heart-Math Institute Studie veröffentlichten, genügt schon die Erinnerung an ein angenehmes Gefühl oder auch nur eine gedachte Szene, um sehr schnell einen Übergang von einem chaotischen Herzschlag zur Kohärenz zu bewirken. Siehe Abb.

CHAOS



KOHÄRENZ



Dies wirkt sich rasch auf das emotionale Gehirn aus, dem diese Stabilität signalisiert, dass alles in Ordnung ist. Das emotionale Gehirn wiederum reagiert auf diese Botschaft, indem es die Kohärenz des Herzschlags verstärkt, dies führt zu einer positiven Rückkoppelung. Die Übereinstimmung zwischen dem Herzen und dem emotionalen Gehirn stabilisiert das autonome Nervensystem – das Gleichgewicht Sympathikus/Parasympathikus, das es uns ermöglicht uns bestens auf alle Eventualitäten einzustellen. Wir können gleichzeitig auf die Weisheit des emotionalen Gehirns- seiner „Intuition“ zugreifen, als auch auf die Funktion der Reflexion, der abstrakten Überlegung und der Planung des kognitiven Gehirns.

Der Einfluss der Lichtenergie auf das emotionale Gehirn

Das Licht dringt über die Augen ins Gehirn und seine Wirkung überträgt sich unmittelbar auf eine Gruppe spezialisierter Nervenzellen, dem sog. Hypothalamus, dieser liegt mitten im emotionalem Gehirn. Der Hypothalamus reguliert die Sekretion aller Körperhormone, über diese beeinflusst er Appetit, Libido, Schlafzyklen, Menstruationszyklen, Temperaturregulation, Fettstoffwechsel und vor allem die Stimmung und die Energie zum Handeln.

Seit den 1980er Jahren untersuchen Forscherteams in den USA und verschiedenen skandinavischen Ländern den Nutzen einer Lichttherapie bei saisonal bedingten Depressionen. Wie diese Studien gezeigt haben, kann eine tägliche Sitzung von dreißig Minuten bei sehr starkem Licht (10 000 Lux, ist zwanzigmal heller als eine normale Glühbirne) die Symptome einer Winterdepression innerhalb von zwei Wochen beseitigen.

Das neueste ist die Simulation der natürlichen Morgendämmerung, bei der man allmählich durch die Lichtreize aus dem Traumzustand erwacht und dadurch die Körperfunktionen langsam und nicht auf so brutale Art eingeleitet werden, wie durch das plötzliche Herausreisen durch das Läuten eines Weckers.

Dies ist eine sehr einfache Methode das emotionale Gehirn positiv zu beeinflussen, nicht nur bei Depressionen, sondern auch bei allen Stresssymptomen, da der Schlaf und das Aufwachen eine starke Auswirkung auf unseren Energiehaushalt haben.

Ich kann sagen, da ich die Möglichkeit habe mit dem Tageslicht aufzuwachen (kein abgedunkeltes Zimmer habe !) merke ich diese Veränderung, wenn ich jetzt im Frühjahr wieder ganz natürlich mit dem Hellwerden aufwache, und zwar dass ich mich besser ausgeruht und energievoller fühle

Vielleicht sollten diese natürlichen Einflüsse mehr berücksichtigt werden, da wir ja sowieso sehr entfremdet von den natürlichen Tages- und Nachtrhythmen leben.

Omega 3 Fettsäuren die Ernährung des emotionalen Gehirns

Wie die Zellen aller anderen Organe erneuern sich auch die des Gehirns fortwährend ihre Bestandteile. Das Gehirn besteht zu zwei Dritteln aus Fettsäuren. Sie sind die Grundbausteine der Membran der Nervenzellen ihrer „Hülle“ über die jegliche Kommunikation läuft.

Es gibt zwei Arten von „essentiellen“ Fettsäuren:

- Omega -3 in Algen, Plankton, dem entsprechend im Fischöl und einigen Landpflanzen wie Gras
- Omega-6, die in fast allen pflanzlichen Ölen und im Fleisch vorhanden sind. Diese sind für den Organismus zwar wichtig, doch sie haben nicht die gleichen positiven Eigenschaften für das Gehirn und begünstigen Entzündungsreaktionen. Der Überschuss an Omega-6 im Organismus löst Oxidationsprozesse und praktisch überall im Körper entzündliche Reaktionen aus. Alle schweren Erkrankungen die im Westen im Vormarsch sind, werden durch solche Entzündungen verschlimmert: Herzkreislaufkrankheiten – wie etwa Herzinfarkt und Gehirnschlag-, aber auch Krebs, Arthritis und sogar Alzheimer.

Studien haben aufgezeigt, dass Omega-3 auch die Herzvariabilität (Herzkohärenz, siehe vorne) verstärkt, und das Herz gegen Rhythmusstörungen geschützt wird. Da eine größere Variabilität des Herzschlags vor Depressionen bewahrt, kann man logischerweise davon ausgehen, dass Depressionen und Herzerkrankungen sich in jenen Gesellschaften parallel entwickeln, die den Fettsäuren aus Fischen in ihrer täglichen Nahrung nur wenig Platz einräumen. Ein Gegenbeispiel sind die Eskimos und die Menschen im asiatischen Kulturraum, wo Depressionen kaum zu finden sind und auch in Ländern mit der mediterranen Küche, sind Depressionen weniger zu finden.

Es ist wirklich erstaunlich, dass die moderne Wissenschaft erst nach 2500 Jahren wieder auf diese Feststellung zurückkam, die von allen traditionellen Ärzten, ob tibetisch oder chinesisches, ayurvedisch oder griechisch-römisch, von den frühesten Schriften an hervorgehoben wurde. Hippokrates sagte: „Deine Nahrung sei dein Heilmittel, und dein Heilmittel sei deine Nahrung“ und das vor 2400 Jahren.

Bewegung für das emotionale Gehirn

Auf welcher geheimnisvollen Weise entfaltet Bewegung ihre Wirkung auf das emotionale Gehirn? Zunächst einmal ist da der Effekt der Endorphine. Diese Botenstoffe werden vom Gehirn ausgeschüttet, sie ähneln stark dem Opium und seinen Abkömmlingen, wie Morphin und Heroin. Das emotionale Gehirn enthält viele Endorphinrezeptoren, deshalb ist es so empfänglich für Opium, das auf der Stelle ein allgemeines Gefühl für Wohlempfinden und Zufriedenheit vermittelt. Opium ist das stärkste Mittel gegen Trennungsschmerz und Trauer. Doch wenn man Opiumderivate zu häufig nimmt, setzt ein „Gewöhnungseffekt“ ein; die Rezeptoren stumpfen ab. Da die Rezeptoren immer weniger empfänglicher werden, verlieren auch die kleinen Freuden des Alltags ihre Bedeutung, so auch die Sexualität.

Genau das Umgekehrte passiert, wenn infolge körperlicher Anstrengung Endorphine ausgeschüttet werden. Die Rezeptoren scheinen dadurch immer empfänglicher zu werden und dadurch können Menschen die regelmäßig Sport betreiben oder tanzen die kleinen Freuden des Alltags mehr genießen. Freude empfinden zu können ist nun genau das Gegenteil der Depression. Definiert sich Depression ja in erster Linie durch das Fehlen von Freude, mehr noch als durch Traurigkeit.

Wird das emotionale Gehirn auf diese natürlichen Weise stimuliert, regt dies auch das Immunsystem an. Es werden vermehrt „Killerzellen“ produziert und sie gehen aggressiver gegen Infektionen und Krebszellen vor.

Außerdem zeigen Menschen, die regelmäßig Sport betreiben einen variableren Herzrhythmus und mehr Kohärenz. Das bedeutet, dass ihr parasympathisches System, die physiologische „Bremse“, die Ruhephasen einleitet, gesünder und stärker ist. Und dies wiederum beugt Angstzuständen und Panikattacken vor. Denn alle Angstsymptome rühren von einer übermäßigen Aktivität des Sympathikus her: trockener Mund, beschleunigter Puls, Schweißausbrüche, Zittern, Blutdruckanstieg usw.

Sicherlich wissen wir, dass es in unserer stressigen Zeit nicht einfach ist Sport oder Tanz in den Alltag einzubauen.

Verschiedenen Studien zufolge liegt die Untergrenze für eine positive Wirkung auf das emotionale Gehirn bei dreimal zwanzig Minuten in der Woche. Die Dauer spielt offensichtlich eine Rolle, und die Regelmäßigkeit, nicht das Tempo oder die Anstrengung. Es genügt, dass man sich so anstrengt, dass man währendem noch sprechen kann, aber nicht mehr singen. Das Ziel wäre der sog. „Flow“- Zustand d.h. Ausdauertraining an unserer Belastungsgrenze und nicht darüber. Auch kann es für viele, besonders antriebslose Menschen von Vorteil sein, in der Gruppe zu trainieren. Und außerdem geht es darum, dass es Spaß macht, denn je spielerischer die Sache ist, desto eher wird man dranbleiben.

Liebe - ein biologisches Bedürfnis

Bis hierher haben wir Zugänge zum emotionalen Gehirn vom Individuum her betrachtet.

Seine zweite, genauso wichtige Aufgabe ist es, unsere affektiven Beziehungen im Gleichgewicht zu halten und dafür zu sorgen, dass wir immer unseren Platz in der Horde, der Gruppe, dem Stamm oder der Familie haben. Ängste und Depressionen sind oft Notsignale, die das emotionale Gehirn aussendet, wenn es eine Bedrohung unseres sozialen Gleichgewichts festgestellt hat. Um es zu beruhigen und wieder in Harmonie mit ihm leben zu können, müssen wir unsere Beziehungen zu anderen sorgsam pflegen. Es führt nämlich kein Weg vorbei an der Erkenntnis, dass der Wunsch und das Bedürfnis nach Bindungen zu Anderen von der Evolution her, in uns angelegt sind. Das emotionale Gehirn ist also dafür angelegt, auf dem Kanal der Gefühle Botschaften zu empfangen und zu senden. Diese Art der Kommunikation spielt offensichtlich für das Überleben des Organismus eine wesentliche Rolle, nicht nur Nahrung und Wärme. Die Wissenschaft hat in der Säuglingsforschung nachgewiesen, dass ohne Körperkontakt buchstäblich alle Zellen des Körpers sich weigern zu gedeihen. Emotionaler Kontakt ist schlichtweg eine Voraussetzung für Wachstum, sogar für das Überleben. Man hat also festgestellt, dass die Qualität der Beziehung zwischen Eltern und Kind, definiert durch das Einfühlungsvermögen der Eltern und ihr Eingehen auf die kindlichen Bedürfnisse, sich viele Jahre später auf den Tonus des parasympathischen Systems auswirkt, d.h., den Faktor bestimmt, der einen kohärenten Herzrhythmus begünstigt und die Widerstandskraft gegen Stress und Depressionen erhöht.

Der Schlüssel zu unserem emotionalen Gehirn liegt nicht allein in der Liebe zu unserem Partner, sondern in allen unseren Gefühlsbeziehungen, zu unseren Kindern, unseren Eltern, unseren Geschwistern, unseren Freunden und unseren Haustieren.

Wichtig dabei ist die Gewissheit, dass wir in Kontakt mit den anderen ganz wir selbst sein können, dass wir nicht immer strahlend und immer stark sein müssen, sondern auch unsere schwache, verwundbare Seite zeigen dürfen. Wir wollen lachen, aber auch weinen können, wollen uns mit unseren Gefühlen verstanden wissen.

Wir wollen spüren, dass wir für ein anderes Lebewesen wichtig und hilfreich sind, und wir brauchen ein Minimum an warmherzigen Körperkontakt.

Der Lebenssinn, den wir in der Verbindung zu anderen finden, ist kein Diktat der Kultur oder der Gesellschaftlichen Moral, er ist ein Bedürfnis unseres Gehirns. Die Soziobiologie hat den Nachweis erbracht, dass unsere Gene altruistisch sind. Die Orientierung auf andere hin und der innere Frieden, den wir dadurch erlangen, sind Teil unserer genetischen Ausstattung. In diesem Licht betrachtet, ist es nicht mehr überraschend, dass Altruismus im Mittelpunkt aller großen spirituellen Traditionen steht.

Wenn Wissenschaftler untersuchen warum manche Menschen glücklicher sind als andere, finden sie regelmäßig zwei Faktoren: die glücklicheren Menschen haben stabilere Beziehungen zu anderen, und sie sind in einer Gemeinschaft verankert. In einer Gemeinschaft eingebunden zu sein bedeutet, dass wir einen Teil unserer Persönlichkeit und unserer Zeit in eine Sache einbringen, aus der wir keinen materiellen Vorteil ziehen.

Viktor Frankl (österreichischer Psychiater, Überlebender des Konzentrationslagers) sagt: „Um in einem kalten, gleichgültigen Universum zu überleben, muss man seinem Leben einen Sinn geben, eine Verbindung zu etwas außerhalb seiner Selbst herstellen“
Frankls Rat für verzweifelte Situationen lautet, nicht zu fragen, was das Leben für uns tun kann, sondern immer zu überlegen, was wir für das Leben tun können.

Die „Selbstverwirklichungsbewegung“ begann mit dem humanistischen Psychologen Abraham Maslow. Am Ende seiner Untersuchung über glückliche, psychisch, ausgeglichene Menschen kommt er zu dem Ergebnis das letzte Stadium der persönlichen Entwicklung sei erreicht, wenn der Mensch in seinem „aktualisierten“ Menschsein sich anderen zuwenden kann. Er spricht sogar davon „Diener“ zu werden: „der beste Weg ein besserer Diener der anderen zu werden, besteht darin, selbst ein besserer Mensch zu werden. Aber um ein besserer Mensch zu werden ist es nötig anderen zu dienen.

Emotionale Kommunikation

Laut Professor Gottman der an der Universität Seattle im sog. *Love Lab*, in verschiedenen Studien Ehepaare emotional unter die Lupe genommen hat, gibt es keine glückliche, stabile emotionale Beziehung, ohne chronische Konflikte. Es gilt sogar das Umgekehrte: Bei Paaren, die sich nicht immer wieder einmal streiten, besteht Anlass zur Sorge. Das Fehlen von Konflikten ist ein Indiz für eine emotionale Distanz, die eine echte Beziehung ausschließt.

Doch es ist zu achten, dass durch die emotionalen Streits, das Band der Liebe nicht allzu sehr strapaziert wird.

Nichts beeinflusst unser emotionales Gehirn und unsere Körperfunktionen so sehr, wie wenn wir uns emotional den Menschen fern fühlen, mit denen wir uns am engsten verbunden fühlen: unseren Partnern, unseren Kindern, Eltern und Freunden.

Das Problem dabei ist, dass das emotionale Gehirn, wenn es durch die sog. „vier apokalyptischen Reiter“ (laut Gottman) in Alarm versetzt wird, die Fähigkeit des kognitiven Gehirns, vernünftig nachzudenken, komplett außer Kraft setzt. Werden die körperlichen Abläufe erst einmal aktiviert, so werden wir von Emotionen regelrecht überflutet und denken nur mehr in Kategorien von Angriff und Verteidigung.

Diese „**Apokalyptischen Reiter**“ aktivieren das emotionale Gehirn des Gegenübers in einem Ausmaß, dass er nur noch zurückschlagen oder sich wie ein verwundetes Tier zurückziehen kann. Und zudem sorgen sie dafür, dass wir in der Beziehung mit Sicherheit nicht das bekommen, was wir uns eigentlich wünschen.

Diese vier „**apokalyptischen Reiter**“ sind:

1. **Die Kritik:** Man kritisiert den anderen, statt einfach eine Beschwerde oder Bitte vorzutragen.
2. **Die Verachtung:** dies ist für unser limbisches System sehr gefährlich und zerstörerisch und drückt sich oft sehr unterschwellig und subtil aus, oft auch nur durch den Gesichtsausdruck. Auch Sarkasmus ist sehr verletzend.

- 3. Der Gegenangriff und der totale Rückzug:** Wenn wir angegriffen werden, reagiert das emotionale Gehirn spontan mit Kampf oder Flucht. Diese Reaktionen hat die Evolution in Millionen Jahren fest in unsere Gene eingeschrieben. Gleichgültig, um was für einen Konflikt es sich handelt, das Problem des Gegenangriffs ist, dass es immer nur zwei Möglichkeiten des Ausgangs gibt. Im schlimmsten Fall eskaliert die Gewalt: der Gegner verwundet durch den Gegenangriff, schlägt zurück. Im besten Fall ist der Gegenangriff „erfolgreich“ und der andere geht in die Knie, getroffen durch unsere Worte. Ein Gegenangriff führt nie dazu, dass der andere sich ehrlich entschuldigt. Der totale Rückzug das bringt den Partner auch auf die Palme und er versucht verzweifelt in Kontakt zu kommen, und fühlt sich ignoriert, wird dadurch wütend und lauter.

Ein Experte für **gewaltfreie Kommunikation** ist der amerikanische Psychologe Marshall Rosenberg.

Hier einige seiner Grundsätze der gewaltfreien Kommunikation:

- 1. Urteile - d.h. Kritik – immer durch eine objektive Beobachtung zu ersetzen.** Je objektiver und präziser wir uns ausdrücken, desto eher wird der andere unsere Worte als einen legitimen Kommunikationsversuch aufnehmen und nicht als potentielle Kritik.
- 2. Jedes Urteil über den anderen vermeiden und sich ganz auf die eigenen Gefühle konzentrieren.** Das ist ein sehr wichtiger Schlüssel für die emotionale Kommunikation. Wenn ich ausspreche, was ich empfinde, kann niemand mit mir darüber diskutieren. Wenn ich von mir spreche, kritisiere ich den anderen nicht, greife ihn nicht an, ich bin ganz bei meinen Gefühlen und darum ganz offen und authentisch. Wenn ich wirklich ehrlich mit mir bin, zeige ich sogar meine verletzbare Seite und teile dem anderen mit, auf welche Weise er mich getroffen hat. Ich bin verletzbar, weil ich eine Schwäche preisgebe. Und genau diese Offenheit wird das Gegenüber entwaffnen und motivieren mit mir zu kooperieren.

3. Mitteilen welche Hoffnung bei mir enttäuscht wurde. Ein Beispiel dafür: „Wenn wir zusammen ins Kino gehen wollten und du kommst zu spät, ärgert mich das, weil ich den Anfang des Films sehen möchte. Das ist mir wichtig sonst kann ich die Vorstellung nicht genießen.“ Oder „wenn du eine Woche nicht anrufst, bekomme ich Angst, dass etwas passiert sein könnte. Ich muss wissen, dass alles in Ordnung ist.“

Beim Erlernen der gewaltfreien Kommunikation anfänglich h mit einer Karte mit 6 Buchstaben gearbeitet: **Q.O.B.-O.G.E.**

- **Q.: für Quelle:** Sicherstellen, dass man die Person anspricht, die die Quelle des Problems ist und auch die Möglichkeit der Lösung hat.
- **O.: für Ort und Gelegenheit:** Darauf achten, dass das Gespräch an einem geschützten, privaten Ort stattfindet und zu einem günstigen Zeitpunkt.
- **B.: für freundliche Begegnung:** wie wir vorher gehört haben, wird ein Partner, wenn er angegriffen wird regelrecht von seinen Emotionen „überschwemmt“, deshalb sollte man ein Gespräch freundlich beginnen und ein Zauberwort ist der Name der Person, die man anspricht. Wenn man also ein Gespräch mit einem Kontrahenten beginnen will, so empfiehlt es sich ihn mit seinem Namen anzusprechen und ihm ein paar freundliche Worte sagen, die aber unbedingt wahr sein müssen. So ist das Tor zum Gespräch offen.
- **O.: für Objektivität:** die verletzende Verhaltensweise objektiv beschreiben, ohne einer moralischen Bewertung.
- **G.: für Gefühl:** nach der Beschreibung muss man sofort von den eigenen Gefühlen reden. Hier darf man nicht in die Falle tappen und gleich vom Ärger reden, wenn das auch vielleicht das offensichtlichste Gefühl ist, doch dieses Gefühl ist bereits wieder auf den anderen gerichtet, und nicht Ausdruck einer Verletzung im eigenen Inneren.
- **E.: für Enttäuschung:** Man könnte es dabei belassen, nur das eigenen Gefühl zu benennen, aber es ist wirksamer, wenn man noch mitteilt ,welche Hoffnung oder welches Bedürfnis bei mir enttäuscht wurde.

Emotionen und ich

In letzter Zeit hat meine Sehnsucht nach bedingungsloser Liebe mich total ergriffen. Gleichzeitig konnte ich aber beobachten, dass ich immer unfähiger mich fühlte, Liebe zu geben. Ein Gefühl des Abgeschnittenseins, wie eine subtile Verbindungslosigkeit mit mir, mit den Anderen aber auch mit der Umwelt machte sich in mir breit. Ich fühlte mich auf ein Minimum reduziert, ein wenig isoliert und einsam, ein bisschen verloren, freudlos und niedergeschlagen. Ich kritisierte und nörgelte an meinen Liebsten herum, man konnte mir nichts recht machen.

Sicherlich lies sich einiges erklären durch die hormonelle Schräglage der Wechseljahre, in die ich spürbar hineinkatapultiert wurde. Doch mir wurde bald klar, dass es an der Zeit ist, in meine Emotionalität Bewusstsein hineinzubringen.

Zuerst, wie es meiner Natur entsprach wollte mein Verstand verstehen, was da passiert in meinem Gehirn bzw. Körper. Doch nur mit Verstehen kam ich nicht weiter, im Gegenteil, mir wurde klar, dass ich dadurch eigentlich meine Emotionalität weiter fütterte, die Chance etwas zu ändern liegt im Körper, im Spüren. Zuerst musste ich anerkennen wie sehr ich mit meinem Denken identifiziert bin, und dass es mir schwer fällt meinen körperlichen Empfindungen zu vertrauen bzw. ich habe da ein eindeutiges Werturteil: Denken ist besser als Fühlen.

Auf meiner Forschungsreise wurde mir auch bewusst, dass die emotionale Schicht die subtilste ist, da ich immer wieder das Gefühl habe: „So bin ich“. Die Emotionen sind derartig überwältigend und vereinnahmend, dass es mir erscheint, sie seien notwendiger Weise ein Teil von mir.

Eine Erklärung dafür ist auch, dass Emotionen stark physisch wahrgenommen werden. Und zwar durchströmen Emotionen den Körper entlang der zahlreichen Faszien und Schichten des Bindegewebes und auch am Solarplexus kann man sie in Form von einem Engegefühl, Krampf bzw. Klumpens meist wahrnehmen. Auch diese Körperreaktionen, konnte ich bewusster wahrnehmen, mein Körper fühlte sich eng, starr und steif an.

Ich machte mir also nochmals den Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen deutlich.

Emotionen haben ihren Ursprung in der Vergangenheit und Gefühle dagegen beziehen sich auf die Gegenwart. Emotionen bilden also ein Reservoir von Gefühlen, die in der Vergangenheit nicht ausgedrückt wurden.

In meiner Familie gab es sehr viel unausgedrückte Trauer, auch wurde das Zeigen von Schmerz bzw. von verletzten Gefühlen als Schwäche und Versagen angesehen, dem entsprach auch ich und das Unterdrücken der Gefühle erlernte ich bestens als Strategie des Überlebens und um dazu zu gehören. Durch Denken und Leistung ging ich über meine Gefühle hinweg. Wie sehr auch die Leistung meinen Selbstwert und mein Selbstbild bestimmt, zweigt sich auch in dieser Lebensphase sehr schmerzhaft. Meine physische und energetische Kraft ist z. Z. eingeschränkt und das bringt mich auch zu der existentiellen Lebensfrage: „Wer bin ich, wenn ich nichts leiste?“ Anfänglich war mir nicht bewusst, dass meine Emotionalität auch mit dieser Frage zu tun hatte und auch mit dem Abschied nehmen von meiner Jugend, auch bestimmte Schönheitsideale müssen verabschiedet werden in dieser Lebensphase und wenn ich da meine Gefühle nicht zulasse, sondern sie nur hinunterdrücke, erzeuge ich immer neue Emotionen, die ich dann letztens sehr auf meinem Partner projizierte und dadurch auch unsere Liebe einer großen Zerreißprobe aussetzte.

Ich kann momentan diesen Teufelskreis der Emotionalität sehr gut erkennen und ich will wieder Licht und Liebe in mein Leben einladen. Ich will die Schicht der Unzufriedenheit, Härte und Negativität mit Güte und Mitgefhle anschauen und dann auch langsam abstreifen und Verantwortung für meine Emotionen übernehmen.

Vielleicht ist es auch erst jetzt durch die Arbeit im Aufbautraining für mich möglich geworden mich diesem heiklen Thema so bewusst zuzuwenden, da ich verstanden habe, nur eine liebevolle, gütige mitfühlende Art mit mir selbst umzugehen, kann etwas verändern und nicht das „Arbeiten, Kämpfen und Wegmachen“. Trotz, dass ich mich z.Z. nicht sehr wohl in meiner Haut fühle und meine von mir ungeliebten Seiten sehr zu Tage kommen und ich auch öfter anecke und mich und andere mit meinen Schattenseiten konfrontiere, merke ich, dass sich etwas in mir entspannt. Ich kann mich immer mehr so

annehmen mit all meinen dunklen Seiten, komme mehr zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen.

Auch hat diese Arbeit mir sehr geholfen viel von meinen Emotionen zuerkennen und auch mich zu üben mein Verhalten mit mehr Liebe zu durchdringen.

Die fünf goldenen Regeln mit Emotionen umzugehen:

(laut Diana Richardson)

1. Emotionen erkennen

Man kann Emotionen an den folgenden Kriterien erkennen:

- An dem Gefühl vom anderen abgetrennt oder ihm entfremdet zu sein, so als stände eine Mauer zwischen euch
- Der Augenkontakt wird schwieriger, du vermeidest, dem anderen in die Augen zu schauen, blickst woanders hin, oder der andere erscheint dir weit weg.
- Du gibst deinem Partner die Schuld an der Situation oder am eigenen Unglück.
- Du benutzt Worte wie“ Nie machst du...“ oder „Immer machst du...“ du sprichst über deinen Partner, nicht über dich.
- Du ziehst dich zurück und verschließt dich.
- Dein Körper ist zusammengezogen, du fühlst dich wie gelähmt, wie taub – manchmal treten auch Schmerzen auf.
- Dein Gesichtsfeld verengt sich und ist umwölkt.
- Du fühlst dich erschöpft, hast wenig Energie und möchtest am liebsten schlafen
- Du bist auf der Hut , in Abwehrstellung
- Du fühlst dich alleingelassen und abgelehnt
- Du fühlst dich einsam und unvollständig
- Du bist selbstgerecht, nach dem Motto: „ ich habe recht und ich weigere mich solange einzulenken, bis du zugibst, dass ich Recht habe:“
- Du fühlst dich falsch verstanden und du hast das Gefühl, dass alles, was du machst , für selbstverständlich gehalten wird
- Du liebst es zu streiten, zu diskutieren, zu kämpfen und den anderen zu provozieren

- Deine Gedanken drehen sich im Kreis, du bist voller Negativität und hast Zweifel
- Was auch immer auftaucht es folgt demselben Muster und Themen wiederholen sich
- Du fühlst dich hilflos und als Opfer der Situation
- Deine Zukunft erscheint dir hoffnungslos und deprimierend
- Du bist angespannt und kratzbürstig, dein Partner kann dir nichts recht machen
- Du willst, dass dein Partner sich ändert
- Du willst dich rächen, indem du etwas Unfreundliches und Liebloses tust oder sagst
- Unbewusste Reaktionen. Du verstehst nicht warum du so reagierst
- Du beziehst dich auf etwas Vergangenes

Ich finde in vielen dieser Reaktionsweisen mein emotionales Verhalten. Sehr oft erkenne ich erst im Nachhinein, dass ich emotional bin und den unterschweligen emotionalen Zustand in dem ich mich in letzter Zeit besonders befand, der war für mich besonders schwer zu erkennen und da hat mir diese Arbeit sehr geholfen, darüber klarer zu werden.

2. Sich laut dazu bekennen

Auch das ist für mich oft sehr schwierig, es ist im emotionalen Zustand fast unmöglich dies zuzugeben. Laut Diana Richardsons sind wir im emotionalen Zustand automatisch mit dem Ego identifiziert und das Ego legt sich direkt über das Herzzentrum und die Liebe wird vollständig verdeckt. Das Ego hasst es im Unrecht zu sein oder verbal zuzugestehen, dass das Gegenüber keinen Fehler gemacht hat und nicht an der Situation Schuld ist. Der Verstand wird sein Bestes geben um zu überzeugen, dass man im Recht ist, dem Anderen Vorwürfe zu machen. Ich kenne diese demütigenden Gefühle, wenn ich einen rechthaberischen Standpunkt aufgeben muss. Durch diese Arbeit musste ich erkennen wie sehr ich von meinem Ego geleitet bin.

3. Auseinandergehen und allein sein:

Ich konnte auch sehen wie schwer mir das Auseinander gehen ist, was mein Mann viel besser kann und ich es immer mit weglaufen abgetan hatte (oh Schmach!!). Ich halte am Diskutieren und am Erklären und Streiten wie eine Ertrinkende fest, hab ein enorm wichtiges Gefühl das zu klären und kann fast nicht aufhören. Auch erkenne ich einen sehr missionarischen Zug an mir, den Anderen zu überzeugen...

4. Sich austoben in Kontakt mit unausgedrückten Gefühlen kommen:

für mich ist da vor allem der Tanz eine gute Möglichkeit zu den darunterliegenden Gefühlen zu kommen, da mich Musik sehr berührt und diese emotionale Panzerung auflöst und ich mich im Tanz gut ausdrücken kann.

5. Zum Partner zurückkehren:

wenn ich zu den darunterliegenden Gefühlen komme, dann ist es ein Leichtes zurückzukehren und mich mit diesen Gefühlen zu zeigen, auch fällt es mir dann leicht um Vergebung zu bitten und auch zu vergeben. Ich spüre ganz offensichtlich wie sich mein Herz wieder öffnet und die Liebe wieder spürbar ist.

6. Dankbarkeit:

dies ist für mich noch ein wichtiger Punkt. Ich spüre in solchen Momenten eine Dankbarkeit mir und meinem Partner gegenüber und finde es auch wichtig diese auszudrücken. Und zwar bin ich dankbar, dass wir immer wieder dranbleiben, auch wenn es schwer ist und dass wir immer wieder eine Form der Kommunikation finden, bei der wir uns auch ohne Emotionen austauschen können. Z. Z. machen wir wieder regelmäßig Herzzeit und regelmäßige Stunden „der kühlen Sexualität“ (siehe geheiligt Eros) bei denen der emotionsfreie Austausch meist sehr gut funktioniert und so unser Band der Liebe gestärkt wird, auch wenn es sonst eine eher emotionale Zeit ist .

Was habe ich gemacht um etwas an meiner emotionalen Situation zu ändern?

Ich habe wieder angefangen mich regelmäßig zu bewegen. Jeden Tag mindestens 20 Minuten entweder langsames laufen oder meine Beckenbodenübungen, die für mich sehr wichtig sind und außerdem habe ich wieder angefangen für mich alleine zu tanzen. Das tut mir sehr gut, fühle mich wieder viel verbundener mit mir, kann mich wieder über die kleinen Alltäglichkeiten freuen und habe wieder das Gefühl ich kann wieder Liebe geben.

Weiters mache ich diese Herzkohärenzübung oder die Herzmeditation. Bin dabei in der Kommunikation achtsamer zu werden und mich um mehr Objektivität als Emotionalität zu bemühen.

Aber besonders hat mir das Schreiben dieser Arbeit sehr gut getan, da ich das erste Mal so etwas für mich schreibe und nicht für meine Lehrer oder anderen Menschen. Konnte also sehr entspannt und frei von Superegostimmen an diese Arbeit herangehen und sie wirklich aus eigenem Interesse und eigener Lust und Freude an Erkenntnissen machen. Habe vieles dabei anschauen, lernen und verstehen können und auch ist mir sehr viel von mir und meinen Verhaltensweisen bewusst geworden, von dem ich hoffentlich weiterhin noch viel in mein Leben und in das Leben meiner Liebe integrieren kann.

Wie sich durch diese Auflistungen zeigte ist vieles von dem was uns unglücklich macht ein Nebenprodukt von Emotionen. Wenn sich auf der Welt und in den Beziehungen eine Veränderung hin zu Licht und Liebe vollziehen soll, dann gehört ein neues Verständnis über Emotionen und ihre zerstörerische Auswirkung unbedingt dazu. Wie wir gesehen haben, haben Emotionen die Eigenschaften oft im Unbewussten zu wirken und sie müssen unbedingt bewusst werden. Wir dürfen die Eigenverantwortung nicht aufgeben und als Individuen können wir uns für Liebe und Frieden einsetzen, indem wir unsere eigenen unbewussten negativen emotionalen Denk- und Verhaltensmuster im Leben aufgeben.

In diesem Sinne hoffe ich, dass diese Arbeit nicht nur für mich von Nutzen ist, sondern auch vielleicht einigen anderen hilft sich ihrer Emotionen und deren Auswirkungen auf ihr Leben zu erkennen.

Einen besonderen Dank an meinen Mann Peter durch dessen Liebe und Glauben an unsere Beziehung, vieles an Erfahrungen und Erkenntnissen erst möglich wurde und einen großen Dank, dass er immer wieder dranbleibt und diesen Weg mit mir gemeinsam geht.

Einen herzlichen Dank auch meinen Lehrern Bali und Regina, durch deren Arbeit ich jetzt mit Güte und Mitgefühl für mich zu meinen Emotionen und Schattenseiten hinkommen konnte.

Danke an alle Frauen und Männer der Trainings, durch deren Konfrontationen und Spiegelungen ich wachsen konnte.

Und an allen anderen Menschen, die mich auf meinem Lebensweg begleiten und mich durch tiefe, echte Begegnung lehren.

Zum Schluss noch ein Zitat von Osho:

Was ist Liebe

**Liebe ist das Strahlen, der Duft, sich selber zu kennen,
man selbst zu sein.**

Liebe ist überfließende Freude.

Liebe ist, wenn du gesehen hast, wer du bist.

**Dann bleibt nichts anderes zu tun, als dein Sein mit anderen zu
teilen.**

**Liebe ist, wenn du erkannt hast, Dass du nicht von der Existenz
getrennt bist.**

**Liebe ist, wenn du ein organisches, orgasmisches Einssein mit
allen, was existiert, erfahren hast.**

Liebe ist keine Beziehung, Liebe ist ein Seinszustand.

Sie hat nichts mit einer anderen Person zu tun.

Man ist nicht in jemanden verliebt – man ist Liebe.

**Und wenn du Liebe bist, bist du natürlich auch verliebt, aber das
ist eine Folge, eine Begleiterscheinung und nicht die Ursache.**

Die Ursache liegt in dir, du bist Liebe.