

Du bist nicht deine Emotion

Drei Schritte für den Moment, in dem dich Wut, Ängste, Unsicherheit, Genervtheit oder Traurigkeit überrollt

Selina Schawalder
entwicklungsduft.ch

Worum es geht

In dir gibt es einen Ort, an dem es ruhig ist. Ich nenne ihn deinen Kern. Dort sind Ruhe, Freiheit und Frieden und von dort aus weisst du sehr klar, was du willst und was als Nächstes zu tun ist. Dieser Kern ist immer da, auch an Tagen, an denen du kaum etwas davon bemerkst.

Über diesem Kern liegen deine Emotionen. Wut, Unsicher-heit, Angst, Traurigkeit oder Scham schieben sich darüber wie Wolken vor die Sonne. Die Sonne ist trotzdem da, du siehst sie in diesem Moment nur nicht. Handelst du dann, handelst du aus der Emotion heraus.
Das Ziel dieser Anleitung: Du handelst aus deinem Kern.

Wie sieht das im Alltag aus? Das Glas fällt vom Tisch und zerspringt. Dein Kind schreit an der Supermarktkasse, um 21 Uhr kommt eine Nachricht deiner Chefin. Die Emotion ist sofort da und oft handelst du schon, bevor du gemerkt hast, was in dir los ist.
Später sagst du: „Ich bin wütend." Damit machst du dich und die Wut zu ein und demselben. Dabei taucht die Wut auf und geht wieder, du bist die Person, die sie wahrnimmt.

Die Lösung

Damit deine Sonne wieder scheinen kann, akzeptierst du alles, was gerade da ist. Du nimmst die Emotion an, lässt sie zu und dann kann sie weiterziehen. Wie bei den Wolken: Sie sind da, du schaust sie an und siehst zu, wie sie vorbeiziehen.

Dafür lässt du alles weg, womit du die Emotion wegredest oder überdeckst. Dazu gehören Sätze wie „Ist ja nicht so schlimm“, „Wird schon“ oder „Das nächste Mal mache ich es besser“. Dazu gehören auch Affirmationen wie „Ich bin ruhig“ oder „Ich bin positiv“. Du brauchst nichts davon, die drei Schritte reichen.

Was dabei in deinem Nervensystem passiert

Wenn du eine unangenehme Emotion wahrnimmst, akzeptierst und sein lässt, kommt bei deinem Nervensystem ungefähr diese Botschaft an: „Sie sieht die Emotion und lässt sie trotzdem da sein? Dann kann es ja nicht gefährlich sein.“ Dein System beruhigt sich, die Emotion fliesst weg und du scheinst wieder.

Nimm dir Zeit

Zu 99 % bist du in keiner lebensbedrohlichen Situation, in der du sofort handeln musst. Das Glas ist kaputt, ob du in zwei oder in zwanzig Sekunden reagierst. Die Nachricht kann warten, die Schlange an der Kasse ebenfalls. Diese paar Sekunden hast du, egal wo und egal wann.

Für den Anfang empfehle ich dir trotzdem, die Schritte in ruhigen Momenten zu üben, damit nicht noch zusätzlicher Druck dazukommt. Hol dir dafür eine Situation zurück ins Gedächtnis, bis die Emotion wieder auftaucht. Unser Gehirn kann das sehr gut: Im Gedankenkarussell machst du dir ja auch schon heute Sorgen über etwas, das vielleicht nächstes Jahr passieren könnte ;-) Also kannst du auch eine vergangene Situation wieder visualisieren.

Die drei Schritte

Entweder bist du direkt in der Situation und im Gefühl drin
ODER du bringst dich selbst wieder in dieses Gefühl, in dem du die Augen schliesst und an die Situation denkst. Wenn du im Gefühl drin bist:

1 Wechsle in die Beobachterposition

Am leichtesten gelingt das, indem du mit dir sprichst, laut oder innerlich. Du begrüsst die Emotion, als käme jemand zur Tür herein:
"Oh, da kommt die Wut. Die ist aber stark."
"Hallo Angst."
"Da ist ganz viel Traurigkeit."
"Aha, die Scham ist auch da."

Den Satz "Ich bin wütend" lässt du weg. Du beschreibst, was du beobachtest, mehr braucht es an dieser Stelle nicht. **Lass die Emotion zu und nimm sie wahr.**

2 Verorte die Emotion im Körper

Wo nimmst du sie wahr? Vielleicht als Druck auf der Brust, als Enge im Hals, als Hitze im Gesicht oder als Knoten im Bauch. Benenne auch das: "Die Wut sitzt im Brustkorb und drückt."

3 Beobachte weiter

Bleib mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Stelle und schau zu, was passiert. Du musst die Emotion weder wegmachen noch erklären und du musst sie auch nicht durch etwas Schöneres ersetzen. Du lässt sie sein und beobachtest sie. Beobachte, ob sie stärker wird, schwächer wird oder wegfliesst. Lass alles zu. Kein Kampf, **nur die Akzeptanz, dass sie da ist und du lässt die Emotin auch da sein.**
Mehr braucht es nicht. Du wirst bemerken, wie sich die Emotion verändert und beginnt zu fliessen.

Vielleicht stellst du fest: Was gesehen und akzeptiert ist, hat nicht mehr die gleiche Macht und kann gehen.

Jetzt kannst du handeln – aus deinem Kern.

Kurzfassung zum Abfotografieren

1 Ich bin im Gefühl drin.

2 Wechsel in die Beobachterposition:
"Oh, da kommt die ..." “Da ist ...”
Ich benenne, was ich beobachte.

3 Wo im Körper nehme ich sie wahr?

4 Ich bleibe dabei und beobachte weiter. Ich akzeptiere, dass die Emotion da ist, beobachte sie und lasse sie sein.

5 Die Intensität wird sich ändern.
Jetzt kann ich handeln – aus meinem Kern.

About me & nächster Schritt

Ich bin Selina - Sonderpädagogin, Resilienztrainerin, systemischer Wertecoach und Gründerin von entwicklungsduft.ch. Seit 2015 begleite ich Menschen im Umgang mit ihren Emotionen im Alltag.

Bald gibt es ein Webinar zu diesem Thema.
Setze dich hier auf die Warteliste:

HIER GEHT'S ZUR WARTELISTE



KOSTENLOSES WEBINAR

DU BIST NICHT DEINE EMOTION

Von der nächsten Blockade, die du bearbeiten musst, zu einem einfachen Umgang mit deinen Emotionen.
Vom ewigen Arbeiten an dir zu mehr Leichtigkeit im Alltag.
Vom Reagieren aus der Emotion zum Handeln aus deinem Kern.

Und du musst dafür nichts mehr optimieren.

HIER GEHT'S ZUR WARTELISTE



Liäbs Grüässli

Selina.