

JOINING – Die Heilung der Gefühle

von HP Peter Herion

Es ist das Unterdrücken von Gefühlen, was uns krank macht. Lassen Sie mich das erklären.

Praktisch alle von uns lieben angenehme Gefühle und verabscheuen unangenehme. Und praktisch alle von uns haben zwei Strategien erlernt, um unangenehme Gefühle loszuwerden, in der Hoffnung, daß sich dann angenehme einstellen. Die erste Strategie besteht darin, „schlechte“ Gefühle zu unterdrücken, sie nicht wahrhaben zu wollen. Wir erhoffen uns, daß sie dadurch verschwinden. Wenn ich das Gefühl nicht mehr spüre, ist es nicht mehr da, richtig?

Die zweite Strategie ist es, Gefühle auszuagieren, irgendetwas damit anzustellen, zu jammern, wenn uns danach zumute ist, jemanden zu verprügeln, wenn wir Wut spüren oder, falls wir spirituell weit genug fortgeschritten sind, stattdessen auf ein Kissen einzuschlagen. Auch diese Strategie macht scheinbar Sinn. Wenn wir ein Gefühl „rauslassen“, ist es auch nicht mehr da, richtig?

Das sind die beiden Möglichkeiten, die wir gelernt haben. Je nach persönlichem Charakter und Wertvorstellungen wenden wir bevorzugt eine davon an und setzen die zweite dann ein, wenn die erste nicht das gewünschte Ergebnis zeigt. Das Problem ist, und das haben wir leider nicht gelernt, beide Strategien funktionieren nicht. Der Grund dafür liegt darin, daß bei beiden das Gegenteil von dem geschieht, was wir eigentlich beabsichtigen. Sowohl wenn wir ein Gefühl unterdrücken, als auch wenn wir es ausagieren, bezwecken wir damit, daß seine Energie geringer wird und es verschwindet. Und anfangs fühlt es sich auch so an, als ob das funktioniert. Dieser Effekt hält jedoch nur kurze Zeit an und kehrt sich dann in sein Gegenteil. Das unangenehme Gefühl hat nun mehr Energie als vorher. (Wenn wir gut im Verdrängen sind, merken wir das zwar nicht, wohl aber die Menschen um uns herum.) Warum ist das so?

Betrachten wir zuerst einmal die *Verdrängung*. Stellen sie sich vor, vor Ihnen stünde eine Box mit einem „Springteufel“ (eine kleine Schreckfigur, die durch eine Feder herausgedrückt wird, sobald sich der Deckel öffnet). Dieser Springteufel entspricht dem Gefühl, das Sie nicht fühlen wollen. Was tun Sie also? Sie nehmen eine Hand und halten den Deckel der Box zu. Für den nächsten Springteufel benutzen Sie die zweite Hand. Da es nun einmal in der Natur unangenehmer Gefühle liegt, dann aufzutauchen, wenn wir sie am wenigsten gebrauchen können, finden Sie sich bald in der Situation wieder, daß all Ihre Arme, Beine, Ihr Hintern und Ihre Nasenspitze damit beschäftigt sind, die Deckel auf den diversen Schachteln zuzudrücken. 24 Stunden am Tag. Lange halten Sie das nicht durch, denn irgendwann wird unweigerlich der Druck in einer der Schachteln zu groß, oder sie sind unaufmerksam, oder ein weiteres, unangenehmes Gefühl taucht auf, und Ihre schöne Konstruktion bricht zusammen. Weil Sie keine andere Alternative kennen, werden Sie jetzt wahrscheinlich dazu übergehen, eines Ihrer Gefühle auszuagieren. (Und die Menschen in Ihrer Umgebung wissen gar nicht, wie ihnen geschieht.)

Sie sehen also, die Strategie der Unterdrückung von Gefühlen ist von vornherein zum Scheitern verurteilt. Was aber noch schlimmer ist, das sind die Auswirkungen, die sich daraus ergeben. Zum einen wird Ihre Psyche dafür sorgen, daß Menschen in Ihrer Umgebung anfangen, genau die Gefühle auszuagieren, die Sie selbst zu unterdrücken versuchen, bzw. Sie werden solche Menschen anziehen, die das schon von alleine tun.

Zum anderen wird im Laufe der Zeit langsam, aber sicher immer mehr Ihrer Energie verloren gehen, da Sie immer mehr davon aufwenden müssen, um Ihre Strategie der Unterdrückung oder Vermeidung aufrechtzuerhalten. Natürlich kann Ihnen z.B. ein Heiler helfen, Ihr Energiereservoir wieder aufzufüllen (und im *Zentrum für Beziehungsberatung und Energiemedizin* tun wir das natürlich auch), aber solange Sie weiter Ihre Gefühle unterdrücken, wird ein „Leck“ bestehen, das dafür sorgt, daß Ihr Energielevel immer wieder absinkt. Die Folgen sind weitreichend: Stoffwechselfvorgänge und Selbstheilung können nicht richtig funktionieren, und die durch ständigen Streß ausgelöste Anspannung verstärkt diesen Effekt noch, von Rücken-, Kopf- und sonstigen Schmerzen mal ganz zu schweigen. In diesem Sinne trifft die anfangs getroffene Aussage zu, daß alle Krankheiten (auch) durch das Unterdrücken von Gefühlen verursacht werden. Und nicht zuletzt tritt das Gegenteil von dem ein, was Sie bezweckt haben, denn alles, wohin wir unsere Energie geben, wird verstärkt. Die Energie, die Sie aufgewendet haben, um unangenehme Gefühle nicht zu fühlen, „füttert“ nun eben diese Gefühle, und sie werden dadurch stärker. Ein Teufelskreis!

Wie steht es nun mit der zweiten Strategie, dem *Ausagieren*? Wenn beispielsweise ein anderer Mensch etwas zu uns sagt, was wir nicht hören wollen, und wir wütend werden, dann könnten wir die Wut – sofern wir sie nicht unterdrücken wollen – „herauslassen“ und den anderen beschimpfen oder unsere Wut auf andere Art und Weise zeigen (indem wir uns z.B. schmallend zurückziehen und ihn so spüren lassen, was für ein schlechter Mensch er doch ist – man nennt das „passive Aggression“ – sehr wirkungsvoll.) Auch dieses Verhalten hat Wirkungen, die nicht dem entsprechen, was wir eigentlich wollen. Wieder geben wir dem Gefühl durch unsere Energie Nahrung. Es wird vielleicht eine Weile Ruhe geben, dann aber umso stärker wieder auftauchen. (Sehen Sie sich einmal in den Nachrichten internationale Konflikte an! Wurden diese jemals dadurch beigelegt, daß die Parteien ihren Haß ausagieren?) Ein unangenehmes Gefühl auszuagieren verstärkt es und erzeugt zudem bei uns selbst und beim anderen ein Gefühl von Schuld, was uns noch weiter in Schwierigkeiten bringt.

Im übrigen ist auch das Ausagieren letztendlich eine Vermeidung dessen, worum es wirklich geht. Wären wir z.B. in der Lage, die Wut wirklich zu spüren, würden wir nach einer Weile vielleicht erkennen, daß wir eigentlich gekränkt, verletzt, traurig sind, und unsere Wut nur eine Reaktion darauf war.

Jetzt kommen wir zu einem etwas kniffligeren Punkt. Mit „Ausagieren“ meine ich nämlich nicht einen gesunden Ausdruck von Gefühlen (wie beispielsweise ein natürliches Weinen während einer Trauer), sondern ein Sich-Gehen-Lassen, ein „Sich-Suhlen“ in der Emotion.

Aber wie können Sie das eine vom anderen unterscheiden?

Bei Anderen ist es relativ leicht zu erkennen. Wenn ein Mensch in Ihrer Nähe einen emotionalen Schmerz natürlich ausdrückt, dann erwächst in Ihnen automatisch das spontane Bedürfnis, dem- oder derjenigen zu helfen. Wenn sich jemand emotional gehen läßt, bekommen Sie hingegen das spontane Bedürfnis, ihn zum Schweigen zu bringen.

Ich habe es immer wieder erlebt in Seminaren, in denen wir teilweise mit mehreren hundert Teilnehmern gleichzeitig eine sogenannte „Joining“-Sitzung durchgeführt haben (eine emotionale Heilmethode, die ich weiter unten beschreiben werde). Wenn jemand in der Gruppe spontan anfängt zu weinen, wird das von den anderen Teilnehmern, die sich in ihrem eigenen, meist still ablaufenden, Prozeß befinden, kaum bemerkt. Sobald aber jemand sich emotional gehen läßt, empfinden die Übrigen dies als sehr störend. Wir haben für solche Fälle

immer ein dickes Kissen zur Hand, in das man notfalls hineinschluchzen kann. Wenn wir dieses Kissen jemandem geben, der sich in einem natürlichen Gefühlsausdruck befindet, wird er es bereitwillig annehmen, um die Anderen nicht zu stören. Geben wir es hingegen jemandem, der sich in seinem Leid suhlt, dann hört derjenige meist beleidigt mit dem Weinen auf, weil er ja mit dem Kissen vor dem Gesicht nicht mehr die Aufmerksamkeit der übrigen Teilnehmer bekommen kann.

Und wie erkennen Sie den Unterschied bei Ihnen selbst? Abgesehen von Ihrer Wirkung auf Andere (siehe oben) werden Sie bemerken, daß ein Schwelgen in den Emotionen und ein Ausagieren Ihnen Kraft raubt und das unerwünschte Gefühl immer wieder verstärkt. Sobald es beginnt, von alleine nachzulassen, starten Sie es durch Jammern, Darüberreden oder ständige gedankliche Beschäftigung damit erneut und verhindern so eine echte Heilung. Ein natürlicher Gefühlsausdruck oder einfach ein widerstandsfreies Zulassen der Emotion wird hingegen zu einer spürbaren Linderung führen, die dann auch anhält.

Und das bringt uns zur Lösung des Dilemmas. Wo wir geglaubt haben, es gäbe nur zwei Möglichkeiten, nämlich das Verdrängen oder das Ausagieren, existiert in Wirklichkeit eine dritte, nämlich das bewusste Fühlen, ohne etwas zu tun. Diese Möglichkeit erscheint uns instinktiv unsinnig, weil wir glauben, sie würde das unangenehme Gefühl verstärken. Doch es ist paradox: Die Strategien der Verdrängung und des Ausagierens, von denen wir glauben, sie würden das unangenehme Gefühl verringern, verstärken es in Wirklichkeit. Das Fühlen, von dem wir glauben, es verstärke das Gefühl, lässt es in Wirklichkeit verschwinden.

Um das zu verstehen, müssen wir einmal betrachten, was Gefühle eigentlich sind, nämlich schlicht Energien, die unseren Körper durchströmen, bisweilen unangenehm, aber stets vollkommen harmlos, solange wir ihnen keinen Widerstand entgegenbringen. Lassen wir sie frei durch uns fließen, entstehen sie und verschwinden augenblicklich. Ein Gefühl, dem wir uns nicht widersetzen, löst sich in der Regel innerhalb von Minuten oder sogar Sekunden vollständig auf. Stellen wir ihm jedoch einen Widerstand in den Weg, kann es uns jahrzehntelang begleiten.

Da jeder Widerstand letztendlich aus Furcht entspringt, ist alles, was Sie zur Heilung benötigen, etwas Mut und nach Möglichkeit einen geliebten Menschen oder mitfühlenden Therapeuten, der Sie durch diesen Prozess begleitet. Wenn Sie die Wirkung einmal erfahren haben, werden Sie niemals mehr soviel Angst haben wie zuvor, und es kann Ihnen schließlich zur Gewohnheit werden, unangenehme Gefühle auch ohne fremde Hilfe innerhalb kürzester Zeit aufzulösen.

Ich kenne viele effektive Strategien, um Gefühle zu heilen (und werde sie an anderer Stelle beschreiben), doch eine der besten Methoden, diesen Prozess therapeutisch zu nutzen, möchte ich hier vorstellen. Sie nennt sich „*Joining*“ (engl. für „Verbinden“) und kann sowohl in Einzelsitzungen als auch mit Gruppen durchgeführt und durch energetisches Heilen noch unterstützt werden.

Der Vorgang ist vom Prinzip her einfach, erfordert jedoch vom Heiler ein gewisses Maß an Erfahrung sowie die Bereitschaft, die Gefühle des Patienten am eigenen Leib zu erfahren. Äußerlich ist es sehr unspektakulär: Beide Personen sitzen sich dabei einfach gegenüber, sehen sich in die Augen und geben sich bereitwillig dem Fühlen ihrer eigenen Emotionen hin. Der Therapeut verbindet sich hierbei auf empathischem (mitfühlendem) Wege mit dem Patienten und gleichzeitig mit der Quelle der höchsten Liebe, ein Vorgang, den viele Heiler auch zur Übertragung von Heilenergie nutzen.

Aufgrund dessen geschieht nun folgendes: Liebe tritt ein und wirft alles hinaus, was nicht Liebe ist. Verborgene Gefühle werden nun spürbar, und wenn ihnen kein Widerstand entgegengesetzt wird, lösen sie sich auf.

Vergleichen Sie es mit einer Flasche, die zur Hälfte mit Wasser und zur Hälfte mit Altöl gefüllt ist. Wenn Sie nun klares Wasser (=Liebe) in diese Flasche gießen, wird es das Altöl (=Angst, Wut, Traurigkeit) oben aus der Öffnung drängen, und dieses wird als erstes sichtbar. (Das ist auch der Grund dafür, warum sich so viele Menschen vor der Liebe fürchten, weil sie alles zutage bringt, was nicht Liebe ist, damit wir es heilen können.)

Dieser Prozess geschieht bei Patient und Therapeut gleichzeitig, und die Verbindung zur Liebe ist es, was ihn sicher macht. Auf diese Art und Weise lösen beide Schicht für Schicht ihre verborgenen Gefühle auf, bis sie letztendlich wie ein Gefäß voller Liebe sind. Ist das erreicht, stellt sich ein Gefühl unbeschreiblicher Glückseligkeit ein, und oftmals entlädt es sich als ein befreites Lachen.

Was wir einmal wirklich gefühlt haben, verschwindet aus unserem Leben, und wir sind mit jedem *Joining*, das wir üben, sei es mit einem Therapeuten, einem Freund oder mit uns selbst vor dem Spiegel, mehr und mehr dazu in der Lage, frei alles zu fühlen, was das Leben für uns bereit hält, und immer häufiger dieses Gefühl von Glückseligkeit zu erfahren.

Peter Herion, Würzburg 2004
Überarbeitung Juni 2012

Kontakt: Zentrum für Beziehungsberatung und Energiemedizin
Peter Herion, Heilpraktiker
Domstr. 7, 97070 Würzburg
Tel.: (0931) 35 35 988
praxis@peterherion.de, www.peterherion.de

Rechtlicher Hinweis: Dieser Artikel soll und kann keine Diagnose und Therapie durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten ersetzen. Der Verfasser gibt weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge, noch verordnet er die Anwendung der beschriebenen Techniken als Behandlungsform ohne medizinische Beratung. Wenn Sie an schweren psychischen Problemen leiden, die sich durch die vorgestellten Methoden nicht beseitigen lassen, suchen Sie bitte unbedingt einen Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten auf.

Anmerkung zum Copyright: Sie können diesen Artikel kostenlos von der Website des Autors herunterladen. Er darf für private Zwecke kopiert und weitergegeben werden, vorausgesetzt, er bleibt unverändert, und die Kontaktanschrift des Autors bleibt enthalten. Jede weitere Nutzung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Autors.