

Wenn Gefühle unter die Haut gehen Heilsamer Umgang mit Emotionen

Wie können wir im (beruflichen) Alltag mit unseren Gefühlen ausgeglichener umgehen und gleichzeitig heilsam wirken auf die manchmal auch schwierigen Emotionen unserer Klienten, Patienten, Schüler und anderer Menschen, um die wir uns kümmern? Obwohl - es könnte riskant sein, sich Gefühlen zuzuwenden. Oft gibt es allerlei Bedenken und Befürchtungen, die Sache zu verschlimmern und so könnte es sich lohnen, Wege für einen offenen, entspannten und authentischen Umgang mit Gefühlen zu erkunden und die emotionale Kompetenz zu vertiefen.

In diesem Seminar stellen zwei erfahrene Hakomi-Therapeuten einen achtsamen und körperorientierten Ansatz vor, der einen radikalen Wechsel in den Grundanschauungen zu Gefühlen anbietet. Achtsamkeit ist dabei so simpel wie wirkungsvoll und leicht zu erlernen. Diese Praxis begegnet allen Gefühlen mit einer wohlwollenden und akzeptierenden Haltung. Ziel ist es nicht länger, negativ empfundene Gefühle zu bekämpfen oder durch positive zu ersetzen, sondern die Beziehung zum Fühlen zu verwandeln. Im Zentrum steht die unvoreingenommene Wahrnehmung. So kann inneres Erleben Interesse und Akzeptanz erfahren und zu mehr Klarheit und Veränderung beitragen.

Gefühle haben immer auch einen Körper und dieser Körper besitzt eine emotionale Intelligenz. Emotionen stehen uns nicht nur ins Gesicht geschrieben, auch Körperhaltungen, Spannungen und Bewegungsimpulse gehören unmittelbar dazu. Dadurch werden sie zu einer nonverbalen Botschaft an uns selbst. Und mehr noch: Gefühle sind zutiefst sozial. Und so lädt der Körper dazu ein, sich unseren Gefühlen zuzuwenden, die dahinter liegenden Motive und Bedürfnisse wahrzunehmen, gemeinsam darüber zu sprechen und eine passende Reaktion beim Gegenüber zu bewirken. Wenn diese Kommunikation zwischen Innen und Aussen gelingt, können Gefühle zu wertvollen Ratgebern im förderlichen Umgang mit sich selbst und anderen Menschen werden.