Fünf Zeichen, dass unsere Emotionen uns nicht länger kontrollieren

Von Phillip J. Watt; gefunden auf Wake Up World; übersetzt von Taygeta

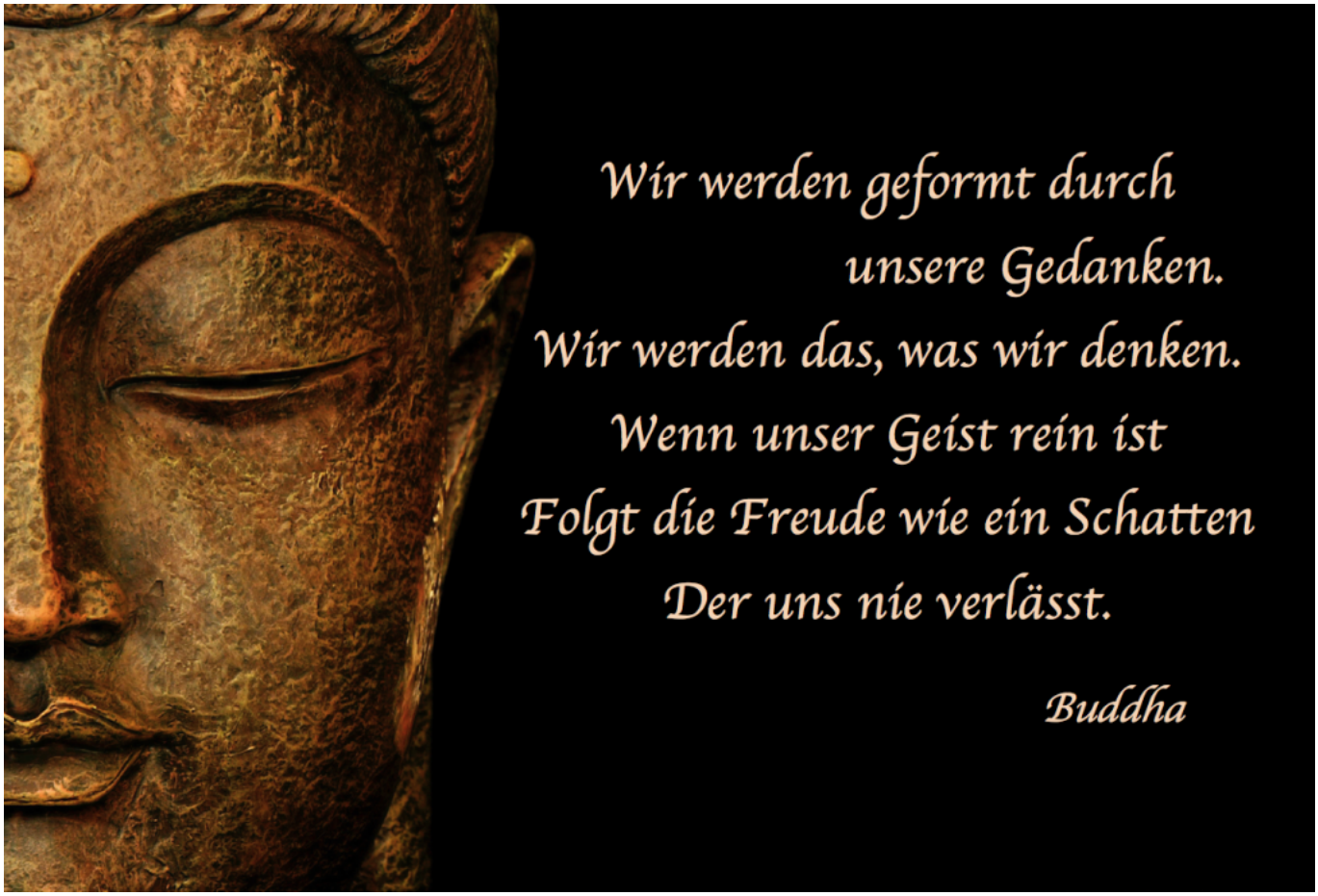
Wir alle haben unser ganzes Leben lang emotional gelitten. Ebenso haben wir alle Traumata erlebt, unabhängig davon, in welchem Maße sie sich persönlich bei uns manifestieren. Wenn wir geboren werden gehen wir durch Konditionierungen, die uns durch unsere Umwelt aufgezwungen werden, und sie alle haben immer ihre positiven und negativen Seiten. Am meisten werden wir in der Regel durch unsere Eltern beeinflusst, gefolgt von unseren Spielkameraden und Jugendfreunden. Diese “Programmierung” ist auch tief eingebettet in die gesellschaftlichen und kulturellen Paradigmen unserer Zeit.

Doch sobald wir erwachsen werden, hat jeder Einzelne von uns die Möglichkeit, die eigenen Leiden zu lindern – durch die Neugestaltung unserer Geisteshaltung, indem wir uns in einen mehr funktionalen und gesunden Zustand der Existenz bringen.

Wenn wir in unsere frühen Teenager-Jahre eintreten beginnen wir mit größerer Wahrhaftigkeit die Frage zu stellen, wer wir sind und wie die Welt um uns herum wirklich ist. Wenn unsere Energie oder Inneres Feuer stark in Widerspruch gerät mit dem, was uns ‘gelehrt’ wurde, dann beginnen wir massiv zu rebellieren. Wenn im Gegensatz dazu unsere Eltern uns eine respektvolle Disziplin lehrten, wenn wir von ihnen realistische Informationen erhielten und auch wirklich gute Gelegenheiten bekamen um eigenständig zu erforschen wie wir denken und handeln und dies auch umsetzen konnten, dann werden wir viel weniger wahrscheinlich der Welt mit Verachtung begegnen. Denn wir sind viel freier als andere, die in ihre Kasten gezwungen wurden. Und dies ist die Realität für die meisten jungen Teens, auch im Zeitalter der Information. Leider sind auch vielen Eltern die Fertigkeiten und Kenntnisse nicht beigebracht worden die nötig sind, um ihre eigenen Energien heilen und wachsen zu lassen. Es versteht sich von selbst, dass wenn sie nicht gelernt haben für sich selbst zu schauen, dass man dann auch nicht erwarten kann, dass sie ordentlich für ihre Kinder schauen können. Denn ehrlich gesagt können wir ja nur mit dem arbeiten, was wir selbst erhalten haben.

Das bedeutet natürlich nicht, dass ganz allgemein die Eltern und die Gesellschaft den Kindern nicht auch einige wirklich gute Überzeugungen und Werte ins Leben mitgegeben haben – was auch positiv zu werten ist. Dennoch ist es so, dass für gewisse negative Aspekte, die wir ins Erwachsenenalter mitgebracht haben, wie zum Beispiel schlechte emotionale Regulationsfähigkeit, wir die eigene Verantwortung übernehmen müssen, und wir dann selbst uns sozusagen neurologisch neu verkabeln und unsere Konzepte neu gestalten müssen. Einfach gesagt liegt es an uns, *alles* zu hinterfragen und versuchen zu verstehen, was wir mitbekommen haben, damit wir dann auch herausfinden können, was wert ist behalten zu werden und was sich lohnt wegzuwerfen.

Letztendlich müssen wir, wenn wir erwachsen geworden sind, selbst wählen wer wir sein wollen.



Hier sind fünf Zeichen, dass unsere Emotionen uns nicht mehr kontrollieren

Anhand der folgenden fünf Lektionen können wir feststellen, ob wir uns davon befreit haben, dass wir vor allem durch unsere Emotionen gesteuert werden. Es wird empfohlen diese Merkmale einer genaueren Betrachtung zu unterziehen, weil sie es uns potenziell erleichtern können ein anhaltendes Gefühl des inneren Friedens in unserem Leben zu erfahren. Denn dies sollte natürlich eine der wichtigsten Prioritäten von uns allen sein.

1. Wir verstehen den Unterschied zwischen unseren Emotionen und unserem Fühlen

Alle haben dieselben Emotionen, aber wir alle haben unterschiedliche Gefühle. Diese zwei menschlichen Zustände unterscheiden sich nicht nur, weil sie in verschiedenen Bereichen des Gehirns verarbeitet werden, sondern weil Emotionen in erster Linie physiologischer Art sind, während Gefühle vor allem mentale Konstrukte sind.

Unsere Gefühle sind eine Mischung aus unseren Emotionen, Überzeugungen, Philosophien, Gedanken und Erinnerungen. Alle diese Aspekte kommen zusammen, um nicht nur Einfluss zu nehmen auf unsere Emotionen, sondern sie bestimmen auch, wie wir uns “fühlen” bei dem, was auf der Welt geschieht. Den Unterschied zwischen den Emotionen und den Gefühlen zu verstehen ist entscheidend um unsere Emotionen in einen Kontext zu stellen im großen Bild unseres Lebens.

2. Statt an schwierigen Emotionen festzuhalten lassen wir sie gehen

Emotionen wie Angst und Wut können schädlich sein wenn wir sie mit uns herumtragen. Sie sind sicherlich hilfreich in bestimmten Situationen um unser Überleben zu sichern, aber solche Umstände sind sehr dünn gesät. Aber wie kommt es dann, dass unsere normalen Erfahrungen im Wachzustand in der Regel von der Art sind, dass wir sie genießen können, aber anhaltende Gefühle von Stress, Wut und anderen Leiden so verbreitet das tägliche Leben von so Vielen plagen? Ein Grund dafür ist, dass sie nicht gelernt haben den ‚Mist' einfach loszulassen.

Wir müssen Emotionen wie Angst und Wut meistern lernen, so dass sie nicht weiter unsere Gefühle und Verhaltensweisen steuern können. Dies ist ein Prozess. Als erstes sollten wir sie als Teil unserer menschlichen Erfahrung annehmen lernen. Dann sollten wir sie verstehen lernen und sie in einen Zusammenhang mit unseren Überzeugungen und Philosophien stellen können, um sie so für unser Lernen und unser Wachsen nutzen zu können. Nachdem wir das Positive aus schwierigen emotionalen Erfahrungen gewonnen haben können wir sie gehen lassen, vor allem damit wir es ihnen nicht ermöglichen, negative Folgen zu manifestieren.

3. Statt nur auf unsere Erlebnisse zu reagieren werden wir auf sie antworten

Indem wir uns ein wenig Raum und Zeit geben um das zu verarbeiten, was wir durchleben erlauben wir uns, unsere Emotionen 'bewusst' in unsere Lebens-Philosophien zu integrieren. Wir haben die ganze Zeit über schwierige Erfahrungen, die starke Emotionen hervorrufen. Doch statt einfach nur auf diese Erfahrungen (unbewusst) zu reagieren, sollten wir bewusst darauf antworten. Dies wird uns stärker machen, denn wir werden uns so eher mit gesunden und positiven Energien umgeben statt uns in ungesunde Zustände von Stress und Schmerzen hinein ziehen zu lassen.

Wenn beispielsweise jemand sich uns gegenüber rüpelhaft benimmt, reagieren wir dann sofort mit Wut? Oder erlauben wir statt dessen dem Gefühl, sich in unser Glaubenssystem hinein zu bewegen, so dass wir in einer mitfühlenden und selbst-fürsorglichen Art antworten können? Schließlich wissen wir, dass wenn andere sich rüde verhalten, dass sie ja selbst schon leiden. Wollen wir dann also wirklich in einer Weise reagieren, dass wir bei uns selbst auch Leiden verursachen? Nein, wenn wir nicht wollen, dass unsere Emotionen uns kontrollieren, dann nicht.

4. Unsere Depression und Angst überwinden

Professionelle und selbst durchgeführte Psychotherapie, in Verbindung mit einer guten Gesundheit, kurieren Depression und Angst – und nicht pharmazeutische Drogen. Die Erfolgsquote dieser Medikamente, die eine Genesung durch die Bereitstellung eines ausgewogeneren Chemiehaushaltes im Körper ermöglichen sollten ist nachweislich gering. In einigen Fällen allerdings hilft es einer Person bei der Durchführung einer Psychotherapie, die sie benötigt, um ihre Geisteskrankheit zu überwinden. Trotzdem ist es so, dass Praktiken wie Meditation, verbindlich ausgeübt über einen gewissen Zeitraum, diese Probleme über ein Neuanordnen von bewussten und unbewussten Geistesinhalten wahrhaftig wirkungsvoll behandeln können.

Diese zwei "Diagnosen" (Depression und Angst) sind nicht in erster Linie emotionale Zustände, sie sind 'Gefühle'. Im allgemeinen ist Traurigkeit die Basisemotion von Depression und Furcht ist die Basisemotion von Angst. So sind es also diese Emotionen, die wir in erster Linie

funktionell verarbeiten müssen damit sie nicht mehr unsere Grundgefühle über das Leben steuern. Unsere Gedanken und Überzeugungen spielen eine wesentliche Rolle bei diesen schädlichen Geisteszuständen, so dass wir diese ändern müssen, um den Griff dieser Grundemotionen zu lösen und damit Depression und Angst dauerhaft überwinden zu können.

Hinweis: Diese Zeilen sind nicht dazu gedacht, medizinische Beratung zu ersetzen; falls man erhebliche psychische Schwierigkeiten hat sollte man eine Unterstützung durch geeignete Fachleute und Gemeinschaften beanspruchen.

5. Wir behandeln alle Menschen mit Liebe, Respekt und Mitgefühl

Man muss eine emotional kraftvolle Person sein um auf schlecht erzogene Menschen mit Liebe, Respekt und Mitgefühl zu reagieren. Dies heißt aber keineswegs, dass man die „Scheiße“ von anderen Leuten einfach akzeptieren sollte; wir können durchaus bestimmt und selbstbewusst und gleichzeitig auch freundlich sein. Wenn wir nicht zulassen, dass unsere Gefühle uns kontrollieren, dann kann ein liebevoller, respektvoller und mitfühlender Zustand von Herz und Verstand durch unser Engagement und die Kommunikation mit anderen Menschen fließen, egal wie gestört deren Aktionen sein mögen.

Deshalb lassen wir Emotionen wie Angst und Wut nicht unsere Antworten kontrollieren, und ebenso wenig reagieren wir mit Zorn auf Zorn, Stress auf Stress, Unanständigkeit auf Unanständigkeit. Wie bereits erwähnt, unsere Einstellungen zum Leben, zu denen unsere Gedanken, Überzeugungen, Philosophien und Erinnerungen gehören, müssen stark genug sein, so dass wir es nicht zulassen, dass unsere Emotionen die volle Kontrolle über uns übernehmen, wenn wir mit schwierigen Menschen oder herausfordernden Erfahrungen konfrontiert werden.

Über den Autor:

Phillip J. Watt lebt in Sydney, Australien und betrachtet sich als einen “Selbsthilfe-Lehrer”. Er konzentriert sich seit langem auf seine physische, mentale, emotionale und spirituelle Gesundheit und teilt seine Erfahrungen mit seinen Kunden und Lesern.