

Tagesseminar am Samstag, 25. April 2009 in Heidelberg

Kühler Kopf und warmes Herz oder wie?

Vom Umgang mit Emotionen und vom Erkenntniswert des Fühlens

In unserem Alltag sind wir ständig mit Situationen konfrontiert, die unser Gefühl beanspruchen. Wie oft haben wir schon erlebt, dass wir uns hinterher über unsere Reaktion geärgert haben, sei es weil wir über- oder „unter“ reagiert haben oder weil unser „Gefühlsausbruch“ unter Umständen ganz sinnlos war, da wir unser Urteil über die Situation unter falschen Annahmen gefällt haben?

Wie gelangt man zu der Fähigkeit, „Herr“ des eigenen Gefühlslebens zu werden? Wie gelangt man zu einem bewussten und individuellen Umgang mit dem Gefühlsleben? Mit dieser Frage beschäftigten sich die Teilnehmer des Seminars „Kühler Kopf und warmes Herz oder wie?“ mit Rudy Vandercruysse am 25. April in Heidelberg.

Am Ausgangspunkt der Überlegungen stand die Tatsache, dass wir uns in der Regel mit unseren Gefühlen, unseren Meinungen und Vorurteilen und unseren Wünschen identifizieren. Aber wir „sind“ nicht unsere Gefühle, wir „haben“ sie! Möchten wir also einen bewussten und autonomen Umgang mit unserem Gefühlsleben herstellen, ist es notwendig, die Fähigkeit zu erlangen, uns von ihm auch distanzieren zu können. Gelingt es uns, ein solches Selbstverhältnis herzustellen und zu pflegen, dann ist die Grundlage für einen gestalterischen Umgang mit unserem Seelenleben geschaffen.

Ausgangspunkt im gesamten Prozess ist die Achtsamkeit gegenüber den verschiedenen Regungen und Veränderung in der Innen- und Außenwelt. Habe ich die Zustände dann wahrgenommen, ist meine denkende Fähigkeit gefragt, um die Verhältnisse sachgemäß und objektiv zu beurteilen. Unter diesen Bedingungen kann ich zu einem authentischen Handeln gelangen, das im Einklang mit mir und der Außenwelt ist.

Gelingt mir diese innere Führung, entferne ich mich von der Selbstbezogenheit eines Gefühlslebens, das nur mit mir zu tun hat, und bewege mich in Richtung Weltoffenheit.

In Gruppenarbeit wurden ausgewählte Erlebnisse der Teilnehmer anhand eines Fragenkatalogs besprochen, dabei wurden Fragestellungen und Kriterien erarbeitet, mit denen eine Außenbeobachter-Position hergestellt werden kann. Wenn ich auf eine Situation zurückblicke, kann ich mich nach meinem Gefühlserlebnis, nach dem Ausdruck, den ich diesen Gefühlen gegeben habe, nach dem biografischen Zusammenhang, in dem diese Situation steht (Vorgeschichte), nach den Motiven und Aufgaben, die mich zu dieser Situation veranlasst haben, und letztendlich nach den Konsequenzen fragen, die sich daraus ergaben.

Ein solcher Rückblick kann sehr lehrreich sein. Aber die interessante Herausforderung und - in gewisser Weise - Aufgabe besteht darin, in einer Situation jeweils so präsent und innerlich aktiv zu sein, dass ich authentisch im Einklang mit Innen- und Außenwelt agieren kann.

In diesem Zusammenhang wurden die sog. „Nebenübungen“ und die „Rückschauübung“ ausführlich besprochen. Sie bilden einen wichtigen Baustein in der Ausbildung der notwendigen Fähigkeiten.

V. Alvarez