

## Die kleine Schule des Fühlens

### 1 Mit einem Seufzer ausatmen

Halte die Augen geschlossen und dann atme drei Mal mit einem Seufzer aus. Dieser Seufzer ist ein richtiger Ton: „Haaah“. Nicht nur ein Hauchen, nicht nur „Hhhh“. Denn wenn du nur hauchst, dann wird die Kehle eher zugepresst, gedrückt, gespannt. „Haaaaah“ – aber wenn die Kehle ganz offen ist, dann gibt es einen klareren Ton. Und der Ton ist so, wie wenn du einen ganz schweren Stein, den du vier Stockwerke hochgetragen hast, haaah, absetzt. (Macht einen Ton) Und du kannst dir auch mit deinem Bewusstsein vorstellen, dass mit dem Ausatmen die Anspannung (macht Ton) aus dem ganzen Körper fließt. (Macht Ton) denn das soll dieses ausatmen bewirken: dass die überflüssige Anspannung wegfließt. Immer wenn man die Frage nach innen richtet „Was fühle ich jetzt?“, ist es gut mit diesem Ausatmen zu beginnen.

### 2 Den Körper spüren

Du spürst jetzt innerlich mehr Bewegung – im Bauchraum, im Atmen – mehr Bewegung. Und wenn du jetzt die Frage nach innen richtest „Was fühle ich jetzt?“, dann findest du leichter die Antwort.

### 3 Ruhe oder Unruhe fühlen

Wenn du nicht entdeckst, was du fühlst, kannst du zuerst fragen: Wieviel Ruhe ist da und wieviel Unruhe? Meistens beides. Wenn beides da ist – immer, wenn zwei Gefühle da sind, immer dem mehr Raum geben, wo mehr Bewegung drinsteckt. In Unruhe steckt mehr Bewegung – dem Raum geben. ... Den Mund öffnen, dann kann der Atem leichter fließen. Dann wahrnehmen, was für ein Gefühl in der Ruhe oder Unruhe ist. Unruhe ist oft Ängstlichkeit oder eine freudige Aufregung, aber oftmals auch ein anderes Gefühl.

### 4 Die Gefühls-Koordinaten abtasten

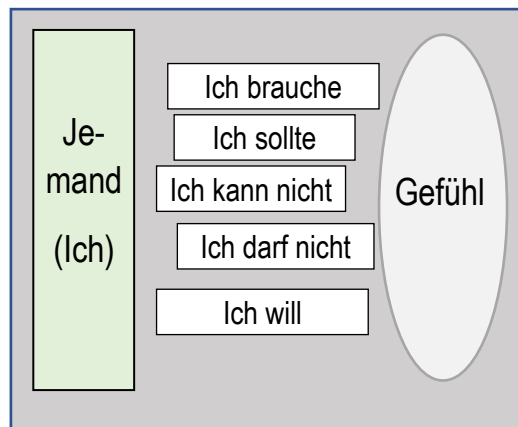
Eine andere Möglichkeit ist, den Gefühls-Koordinaten entlang vorsichtig abtasten: „Bin ich friedlich oder bin ich ärgerlich, ungehalten? Ist eher Freude da oder Bedrücktheit, Wehmut, Traurigkeit? Ist da eher Ängstlichkeit oder so ein energetisches Zugehen, was etwas Aggressives, konstruktiv-aggressives hat. Ist das heiter oder wehmütig?“ So abchecken. Hin und her gehen. Die Stimmung entdecken. Das ist der Weg, wie man lernt zu fühlen.

### 5 Fühlen wollen – aus einem wichtigen Grund

Immer unter der Voraussetzung, dass man fühlen will und dass der Grund, WESWEGEN man fühlen will, wichtig genug ist. ... Es einen zum Beispiel das Lebendigsein wichtiger geworden ist, als ob man sich gut oder schlecht fühlt. Denn

das ist eines der wichtigsten Geheimnisse des Glücklichseins: der Mensch versucht immer glücklicher zu sein dadurch, dass er sich häufiger gut fühlt und schlechte Gefühle versucht beiseite zu schieben. In Wirklichkeit hat das Glücklichsein damit nicht viel zu tun, denn dann befindet man sich im dauernden Krieg; Gefühle wegschieben und anderen Gefühlen Hinterherrennen. Das Geheimnis ist: Glücklich wirst du durch den inneren Frieden der dadurch entsteht, dass du jedes Gefühl gleichermaßen annimmst, die sogenannten schlechten Gefühle genauso wie die sogenannten guten, die Lebendigkeit ist das erstrebenswerte, und die wundervolle Gelöstheit des Friedens; Gefühle so annehmen, wie sie sind. So lange, wie sie da sind. Ohne sie zu verdrängen, und ohne ihn ihnen zu baden.

## 6 Dem Gefühl Raum geben



Und jetzt dem Gefühl Raum geben. Das heißt, dich erfassen lassen vom Gefühl und du trittst zurück – es ist niemand mehr da, der mit dem Gefühl etwas will. Sonst ist es ja immer so: Es ist da ein Gefühl und dann bist du da und hast zu diesem Gefühl eine Beziehung – „Aah, das finde ich jetzt doof, dass du da bist.“, sagst du manchmal. „Ich habe gerade so wichtiges zu tun, das stört mich.“. Oder „Schön, dass du da bist.

Das habe ich mir gerade gewünscht, deutlicher fühlen zu können.“ Irgendeine Art von Beziehung: „Mögest du doch stärker werden oder schwächer, weggehen oder dableiben.“

## 7 Die drei Bewegungsrichtungen

Wenn du jetzt fühlst, was da ist, mache ein Experiment.

### 1 Gegenangehen

Geh gegen das Gefühl an! „Ich will dich nicht. Weg mit dir! Du gehörst gar nicht zu mir.“ All das ist ein Gegenangehen. Gedanklich, körperlich, gefühlsmäßig. „Wieso störst du meine Kreise?“ – das ist ein Dagegen-Angehen. Das kannst du womöglich auch besonders KÖRPERLICH spüren. Als Experiment nur: Wahrnehmen, wie ist das, wenn ich richtig AUFGEBRACHT bin, wegen des Gefühls? „Wie kann das bloß sich erlauben, mir meinen ruhigen Nachmittag zu stören! (aufgebracht) So ein Gefühl gehört doch gar nicht zu mir. Andere haben ein solches Gefühl. Aber bei mir hat das nichts zu suchen.“ Und jetzt atme innerlich ein bisschen aus, stelle es beiseite. Das ist die Grundbewegung der Körperfixierungen – ein Gegenangehen.

## 2 Hinrennen

Als nächstes, ein Hinrennen. Ein Hinrennen ist etwas ganz anderes, als sich für etwas öffnen. Ein Hinrennen ist ein UNTERWERFENDES Hinrennen: „Aah, schön, dass du da bist. Da bin ich dir dankbar. Was für ein Glück, dass du, das Gefühl, da bist. Was wäre ich ohne dich. Den ganzen Tag darfst du in Anspruch nehmen. Ohne dich wäre ich Nichts.“ Hinrennen ist immer ein unterwerfendes Hinrennen. Unterwerfen geschieht nicht nur gegenüber einem Menschen. Sondern auch gegenüber einer Sache, von dem man nicht weiß, wie groß sie sein muss, und glaubt das nicht verstehen zu können. Ängstlich aufgeben, sich in einer fremden Stadt zurechtzufinden, das ist ein sich unterwerfen. Sich unterwerfen einem Gefühl. „Teile mir mehr mit! Was möchtest du mir mitteilen? Ich bin ganz offen dafür. Ich lass alles stehen und liegen, dass du genug Zeit hast mir deine Botschaft zu vermitteln.“ All das ist ein unterwerfendes Hinrennen. ... Und du kannst es auch fühlen, mit welchem Gefühl das verbunden ist, ein solches unterwerfendes Hinrennen. Du machst dich kleiner. Das ist so die Grundbewegung der Emotionalen Fixierungen. ... Und jetzt atme innerlich wieder auf. Geh einen Schritt zurück.

## 3 Weggehen

Jetzt kommen wir zur dritten Möglichkeit. Die dritte Möglichkeit ist Weggehen. Da ist ein Gefühl und deine erste Reaktion ist: (trocken und kühl) „Wieso Gefühl? Was denn überhaupt für ein Gefühl? Das kann nichts Interessantes sein. Ich habe Wichtigeres zu tun – Probleme zu lösen, zu denken. Ich muss mich vorbereiten, auf das, was gleich passiert. Ich muss mich darum kümmern, wie ich meinen Einkauf heute regele. ... Gefühle? Gefühle habe ich nicht. Gefühle ist etwas für die Empfindsamen, die zu viel Zeit haben. Die können sich das leisten. Ich bleib im Sachlichen. Ich bin immer schon der Große gewesen oder die Große – war mit vier schon „vernünftig“. Wie die beiden anderen Geschwister geweint und geheult haben – ich nicht. Ich nicht! Gefühle sind nur störend. Halten nur auf. Ich glaube auch gar nicht, dass die da sind. Ich glaube, die, die fühlen, bilden sich das nur ein. ICH kriege das nicht mit! Bei mir sind keine. Ist ja auch viel praktischer. Dieses Rumgeheule, das ist doch erbärmlich. Schämen müssten die sich. Gut, dass ich SO nie auftauche oder von jemandem zu sehen bin. Ja auch vor mir selbst nicht. Ich würde mich in den Boden schämen.“ Ein Weggehen. Ein Zeitung-Lesen, wenn man eigentlich noch eine Stunde Ärger hätte wegen dessen, was im Betrieb abgelaufen ist. Zeitung lesen. Wichtiges Tun. Das Mittagessen für morgen vorbereiten. „Wer würde es sonst machen, wenn nicht ich.“ Und auch das hat eine körperliche Komponente, eine gefühlsmäßige und eine mentale Komponente weg zu sein. Eben nicht zu spüren, den Körper eher abzuschneiden.

## Die drei Bewegungen gegenüber allen

Die Bewegung des Gegenan, des Hin und des Weg, die wir mit den drei Fixierungen kennengelernt haben, diese Bewegung ist gegenüber ALLEM. Wenn jetzt ein Geräusch ist (macht Kling-Geräusch) – Gegenangehen: (aufgebracht) „Wie kann der

sich – wie kann der so ein Geräusch machen? Wie kann das sein, dass das – das ist doch nicht so vorzustellen?“ Ein Gegenangehen. (Angespannte Stimme) Eine Angespanntheit im Körper, ein, mh, am liebsten Erwürgen. Ein Hinrennen: (Lieblich, übertrieben neugierig) „Aah, ein Geräusch. Hat was zu sagen. Eine Botschaft aus höheren Sphären, womöglich. Wo kommt das her? Kommt da noch mehr von dem Geräusch? Und so schön, wie das war. Solche Geräusche hätte ich gerne öfter.“ Oder ein Ignorieren: (trocken, sachlich) „Was für ein Geräusch? Ich habe nichts gehört!“ Der Berliner sagt: „Noch nicht einmal ignorieren.“

#### 4 Stillsein

Ja und zum Glück können wir aufatmen: Zum Glück gibt es eine vierte Haltung. Die vierte Haltung ist: sich öffnen OHNE – man muss jetzt tatsächlich sagen Ohne–gegenanzugehen, hinzurennen, wegzugehen. Denn das Sich-Öffnen kannst du nicht beschreiben, außer dem, was dann alles weg ist. Das Sich-Öffnen ist ja keine Tätigkeit. Das ist ja nicht wie eine Tür öffnen, um jemanden hereinzulassen – das ist eine Bewegung, eine Tätigkeit. Öffnen ist Zurücktreten. Darum kann man nicht sagen, wie du Dich-Öffnen TUN sollst. Sondern nur sagen, dass du alles andere lassen sollst. Und jetzt gibt es wieder ein Geräusch und du bist ganz geöffnet, ohne das Geräusch wichtig zu nehmen, ohne hinzurennen. (Macht Kling-Geräusch) Geräusch klingt aus, nichts ist geschehen. ... Geräusch klingt aus, nichts ist geschehen. Wenn nächstes Mal die Tonübung ist, dann kannst du das ausprobieren, diese vierte Haltung. Wenn die Töne von den anderen so recht entsetzlich sind, so schräg, so leidvoll, so gequält, so ungelöst, so – ja, dann kannst du üben: „Hah, ich öffne mich und mache nichts damit. Es ist da. Keine Bedeutung.“ Die schönen Zen-Gedichte, diese kurzen Haikus, irgendwie so: „Der Frosch springt in den Teich – plopp.“ Diese Gedichte sind alle nur dazu da, um diese vierte Haltung zu etablieren. Nicht: „Der Frosch, wo ist er hin? Wie lange kann der unter Wasser? Das könnte ich nicht, so lange unter Wasser. Muss der das üben?“ Vielleicht habe ich ihn erschreckt. Hätte ich etwas anders tun müssen, leiser herangehen? Ihn in Ruhe lassen?“ Stattdessen: Der Frosch hüpfte in den Teich – plopp. ... Der Regen fällt – Stille. ...

#### 7 Das Gefühl einen Satz sagen lassen

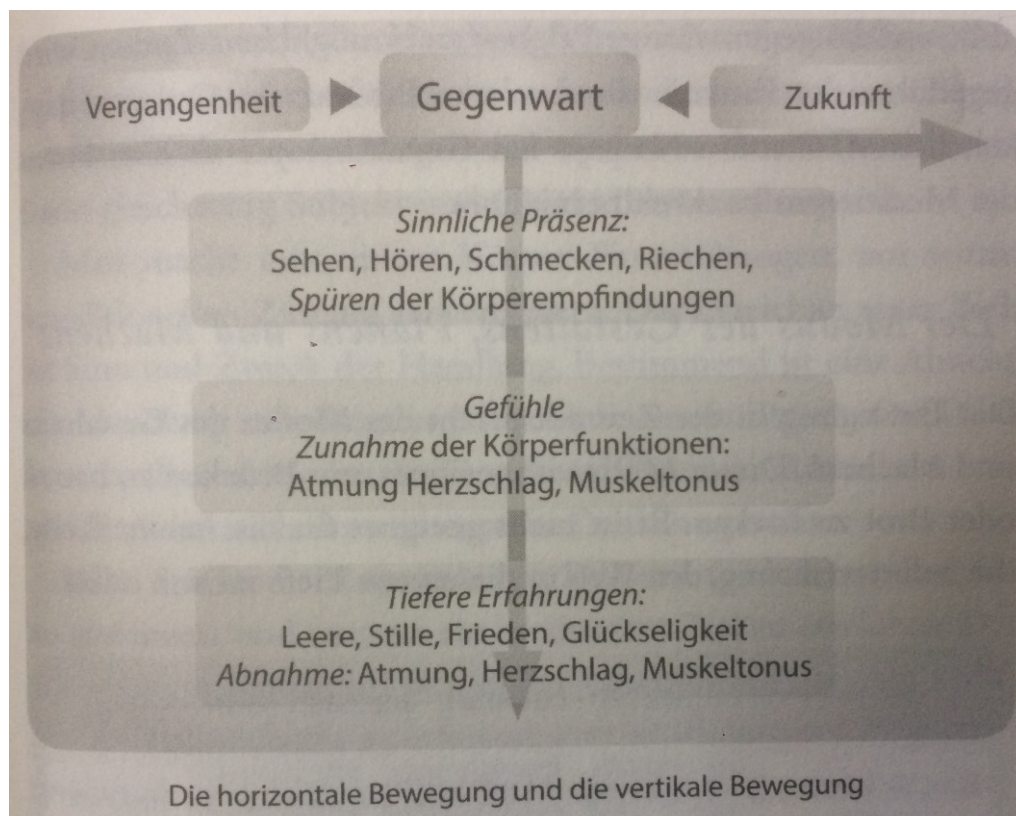
Also nochmal zurück: die Frage „Was fühle ich jetzt?“ und damit auch die Frage, die ja auch dir schon ein paar Mal kam, „Wie kann ich denn lernen zu fühlen?“. Zwei oder dreimal ausatmen mit dem Seufzer. Die innere körperliche Bewegtheit spüren. Dann die Frage nach innen richten: „Was fühle ich? Wie ist meine Stimmung?“ Und als Ersatzfrage: „Wieviel Ruhe und wieviel Unruhe ist da?“ Dann darauf achten, die vierte Haltung einzunehmen. Kein Gefühl haben wollen, kein Gefühl haben müssen, aber sich öffnen für das, was ist. Und wenn die Antwort, auf „Was fühle ich?“, „Nichts.“ ist, dann sich diesem Nichts öffnen. WENN dann eine Stimmung, ein Gefühl oder aber das Nichts mehr Raum bekommt, dann gibt es ein gutes Werkzeug, das Gefühl, die Stimmung oder das Nichts, oder die Ruhe oder die Unruhe, einen Satz sagen zu lassen. Dieser Satz ist entweder kurz – er beginnt meistens mit „Ich“: „Ich fühle mich ruhig“. Und dann kommt vielleicht schon gleich ein zweiter Satz: „Und

diese Ruhe macht mir Freude.“ oder „Mit dieser Ruhe freue ich mich.“ – zum Beispiel. Manchmal ist der Satz etwas länger: „Ich bin traurig, weil schon wieder mein Kanarienvogel weggeflogen ist.“ wenn man den Satz suchen muss, dann ihn lieber kurz. Dann lieber den Satz kurz lassen. Und diesen Satz vier-, fünfmal innerlich oder auch laut aussprechen. Damit fokussiert man sich tiefer in das Gefühl. Und DANN dem Gefühl weiter Raum geben. Wenn Impulse auftauchen wegzugehen oder gegenanzugehen oder hinzurennen, besteht eine Aufgabe, die Impulse gar nicht erst zu berühren. Gar nicht erst anfangen am besten. Wenn man mit den Gedanken wieder beim Mittagessen ist von Gestern oder Morgen, sagen: „Stopp!“ Dann geht man zurück. Dann fängt man nicht damit an: „Oh, ich Unglückseliger. Jetzt bin ich wieder vom Fühlen weggekommen. Was bin ich für ein ungelehriger Mensch.“ Dann wird es ja nur schlimmer. Stattdessen: „Ah, zurück.“ Wie wenn man wie in Trance zum Bäcker geht, und plötzlich merkt man, dass man die falsche Straße gegangen ist. Was macht man? Man hält inne, geht schnell zurück, wo man die Abbiegung verpasst hat und geht die richtige Straße zum Bäcker und alles ist in Ordnung. ... Und wenn es nicht so leicht ist, zum Gefühl zurückzugehen, dann ist es gut, wenn man den Satz hat. Denn dann kann man den Satz wieder nehmen und der Satz hilft einem, zum Gefühl zurück zu gehen.

## 8 Zwei Arten mit Gefühlen umzugehen

Wir können Gefühle fühlen und sie gleichzeitig erforschen: ihre Ursache in der Vergangenheit, wo kommt es her? Wie ist es entstanden? Auch ihre Bewegung in die Zukunft: wohin will es mich bewegen, worauf ausrichten? Dann arbeiten wir mit dem Gefühl in der Zeit, in der Horizontalen. Es ist wichtig Gefühle zu verstehen, die Trauer, die Wut und alle anderen. Ist die Traurigkeit wirklich lösend, heilt sie den Abschied von einem Menschen oder einer Hoffnung wirklich, oder ist sie vielleicht mit einem Hadern und Aufbegehren durchsetzt, das den Schmerz nie lösen kann und zu einem zähen, nie endenden Groll führt? Basiert das Gefühl auf Realitätsleugnenden Überzeugungen, auf wahnhaften Verzerrungen? Dann ist die Auseinandersetzung mit diesen Überzeugungen, den zugrunde liegenden Gedanken wichtig, dann wäre es irrsinnig diese Gefühle immerzu ausfüllen zu wollen, weil sie wegen der Überzeugungen nie verschwinden können, solange die Überzeugungen nicht gelöst und geheilt werden. Das ist die Arbeit auf der Horizontalen, die Arbeit in der Zeit, die Arbeit mit dem Verstehen. Das ist die Arbeit am persönlichen Wachstum, schließt die therapeutische Arbeit ein.

Dann gibt es die spirituelle Seite. Über Jahrtausende bestanden die spirituellen Wege hauptsächlich in Meditationsformen, die auf der Beobachtung als Dissoziation vom Fühlen und Erleben basieren. Das führt nicht zum Aufwachen, zur Erleuchtung. Nur in Ausnahmefällen, deswegen schien Erleuchtung an sich nur sehr, sehr selten zu geschehen.



Aus: Christian Meyer: Ein Kurs in wahren Loslassen. Durch das Tor des Fühlens zu innerer Freiheit. Arkana 2016 S. 115

Die Lösung dieses Dilemmas besteht darin: bereit sein, alles zu fühlen und nichts zu tun. Die Kontrolle gegenüber dem Gefühl völlig aufgeben, aber gegenüber den Impulsen, die aus den Gefühlen entstehen, eine 100-prozentige Disziplin entwickeln, eine Disziplin des Anhaltens. Die Impulse nicht berühren, ihm keinen Raum geben. Im Fühlen bleiben, das Gefühl und die innere Energie aufwallen lassen, in sich ausfühlen, manchmal in sich austoben lassen, manchmal auch buchstäblich ausleiden. Das ist die vertikale Bewegung nach unten in den Augenblick hinein, im Gefühl bleiben und ganz im Augenblick. Jeder Gedanke, ob das Gefühl gleich wohl stärker wird, ist ein Sprung zurück in die Zeit, in das Zukünftige und beendet das Tiefsinken in den Augenblick hinein. Keine Erklärung suchen, kein Bezug in die Vergangenheit, in die Geschichte, kein Plan keine Erwartung für die Zukunft. Über Arbeit mit den Gefühlen sprechen, gerade in der letzten Zeit, sehr, sehr viele. Aber das trifft es nicht. Fühlen und nicht tun, das ist der Schlüssel für wirkliche Heilung und die Entdeckung der tieferen, immerwährenden, sich nie verändernden Wahrheit. Du bist Unendlichkeit, Frieden, Ewigkeit, reine Liebe, du bist alles und nichts.

Es ist wichtig, beides zu realisieren: fühlen und nichts tun, um ganz in diesen Augenblick hinein zu sinken, in die Zeitlosigkeit dieses Augenblicks, in die Tiefe und die Unendlichkeit dieses Augenblicks. Und zu einem anderen Zeitpunkt ein Gefühl

durcharbeiten, seine Vergangenheit, seine Zukunft, seine Körperlichkeit, seine visuelle Dimension, die zugrunde liegenden Gedanken und vor allem die zugrunde liegenden und oftmals einengenden und verqueren Überzeugungen. Beides tun das eine richtet sich auf das Aufwachen, das zweite auf das persönliche Wachstum. Auch das unterstützt das Aufwachen.