

Empfindungen (Sensations)–Gefühle- Emotionen und Stimmungen (Moods)

Eine der wesentlichsten „Baustellen“ im Paar- Sein ist der Bereich der „Filme“ oder emotionalen Muster. Spätestens nach den ersten drei Tagen des Zusammenseins beginnen „ungreifbare, flüchtige Gebilde“ aufzutauchen. Diese „Baustellen“ sind wesentlicher als die Länge des Lingam, die Dauer oder Häufigkeit der Erektion beim Mann, die Qualität der Reizung von Körperteilen oder die Öffnungsbreite der Yoni. Die bereits unterbewusst in der ersten Begegnung mitschwingenden Vorannahmen, im Psychologen- Chinesisch „Projektionen“ genannt, beginnen zu erscheinen.

Warum geschieht das und warum sind das keine Gefühle?

Gibt es Unterscheidungshilfen für den Bereich

Empfindungen (Sensations) –Gefühle- Emotionen und Stimmungen (Moods)?

Wie erkenne ich die Unterschiede und wie gehe ich damit um?

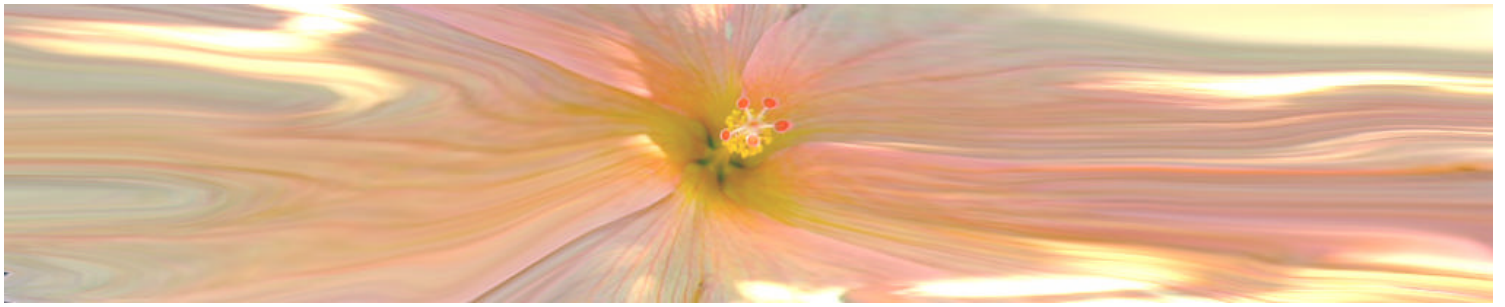
Die Entwicklung von Emotionen

Warum geschieht das und warum sind das keine Gefühle?

Die einzelnen Emotionen entwickeln sich aus einem undifferenzierten, unspezifischen Erregungszustand der Zellen nach der Entstehung menschlichen Lebens durch Momente, in denen durch das Erleben und Wahrnehmen der Mutter (direkt) und des Vaters (indirekt) ein Zellulargedächtnis aufgebaut wird, das parallel zur Entwicklung und nach der Geburt auch der Bewusstseinentwicklung des Babys geformt wird. Aus der Fülle kontrahierender, kollabierender, verfestigender oder anderer Impulse entsteht eine spezifische bioelektrische Formatierung, aus deren Signaturen in den verschiedenen Körperbereichen, bestimmte Erlebensformen verankert werden. In der Sprache der Spiritualität ist dies das EGO.

Die stärksten Formatierungspunkte sind die neurohormonellen Steuerungsräume (Drüsen oder auch Chakras). Gute hilfreiche Modelle zur Erklärung emotionaler Grundmuster finden sich in den Modellen der 5 Weisheitsenergien (für Westler in der heutigen Zeit plus 1; nähere Erläuterungen auf Anfrage) und in dem Modell der Fixierungen des Enneagramms. Diese Muster werden schnell angesprochen, da ihre Schaltstellen im Körper und im Gehirn verteilt sind. Wesentlich ist die Verknüpfung der Emotion mit einer Erinnerung und einer Bewertung, durch einen Impuls der „kognitiven“ Erfassung, genannt Gedanke.

Vergleichen und Anhaften sind zwei typische Eigenschaften der Emotionen. Eine Emotion ist ein Haufen alter, nicht-ensorgter Müll, der uns beschwert und uns und anderen Leid erschafft. Er verhindert Liebe und Mitgefühl für den Anderen und trennt uns ab, von uns selbst und vom/ von der Geliebten. Nach der Auffassung von Damasio (2000) sind Emotionen komplizierte Kombinationen von chemischen und neuralen Reaktionen des Gehirns, die eine regulatorische Rolle spielen mit dem ursprünglichen biologischen Zweck, günstige Umstände für das Überleben des Organismus zu schaffen. Emotionen benutzen den Körper (Eingeweide, Muskel-Skelett-System) als ihr Theater, haben aber auch einen Einfluss auf diverse Gehirnfunktionen. Individuelle Lernprozesse und kulturelle Einflüsse verändern jedoch die Emotionen hinsichtlich ihrer Auslöser und ihres Ausdrucks.



Gefühle sind in der Unterscheidung hierzu, **Spontanreaktionen** des Organismus auf momentane Eindrücke oder Erlebnismomente. Sie sind schnell im Erscheinen und Verschwinden und von kurzer unvermittelter Heftigkeit,.

TIP 1

**FAST ALLE RITUALE UND KUNSTFORMEN DIENEN ZUR ABREAKTION VON EMOTIONEN UND ZUM DANACH LEICHTEREN WAHRNEHMEN KÖRPERLICHER IMPULSE (GEFÜHLE) IM KÖRPERINNERN UND VERSTÄRKTER SINNESWAHRNEHMUNGSFÄHIGKEIT IN DEN SINNESORGANEN (SENSATIONEN).
KÖRPERLICHE RITUALHALTUNGEN (YOGA) MIT BEEINFLUSSUNG DER GEHIRNCHEMIE DURCH ÄTMUNG VERFOLGEN DEN GLEICHEN ZWECK.**

Wenn wir uns Baby anschauen, können wir die Geschwindigkeit sehen, in denen eine Abreaktion stattfindet. Gefühle sind selbst—befreiend für den Organismus und sorgen für ein Empfinden von Offenheit und Weichheit, oder um einen buddhistischen Begriff einzustreuen: für „Raum—haftigkeit“.

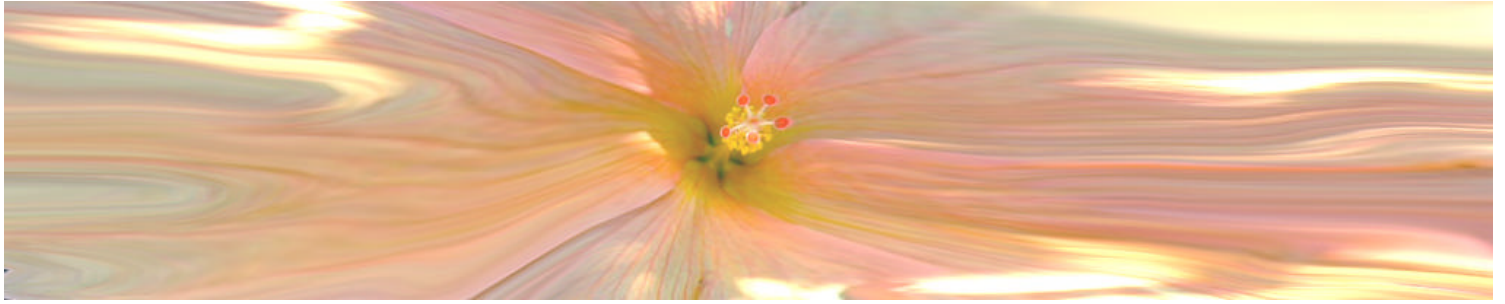
Stimmungen im Gegensatz dazu, sind die Verlängerung einer Emotion, also eines zurückgehaltenen und gespeicherten Ausdrucks. Depression und Manie sind extreme Formen eingedickter Emotionen. Eine Somatisierung ist möglich oder sogar vorprogrammiert.

**Gibt es Unterscheidungshilfen für den Bereich
Empfindungen (Sensations) –Gefühle- Emotionen und Stimmungen (Moods)?**

Ja. Die wichtigste Unterscheidungshilfe ist Gewahrsein. Entweder trainieren wir das durch Meditationen oder durch Methodiken wie z.B. Focusing.

- 1. Freiraum schaffen: Sich auf das Problem einstellen, jedoch einen inneren Abstand dazu wahren**
- 2. Einen Felt Sense kommen lassen: Aufmerksamkeit auf Brust-/Bauchraum richten und dabei "körperliche Resonanz" zum Thema entstehen lassen**
- 3. Den Felt Sense beschreiben - "einen Griff finden": Einen Begriff oder eine kurze Beschreibung für dieses - meist diffuse - Körpersignal kommen lassen**
- 4. Vergleichen: Den gefundenen Begriff mit dem Felt Sense abgleichen**
- 5. Fragen: Was braucht der Felt Sense, um sich mit dem Problem (wieder) wohler zu fühlen und Lösungsrichtungen zu entwickeln**
- 6. Annehmen und schützen: Schützen des Prozesses gegen innere Kritikerstimmen, Ergebnis würdigen**

Als Grundhaltungen in diesem Prozess werden u.a. "Freundlichkeit sich selbst/dem eigenen Körper gegenüber", "das Existierende annehmen" und absichtsloses "Da-Bleiben und Kommen-Lassen" empfohlen. Die körperlich spürbare Veränderung (felt shift) vom unklaren Gefühl zur inneren Klarheit, die der Fokussierende dann erleben soll, wird als wesentlicher Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung betrachtet. Diese Übung kann und soll mir als Einzelperson helfen. Ich muss diese für mich machen , mich also auf mich selbst besinnen.



Wie erkenne ich die Unterschiede und wie gehe ich damit um?

Emotionen hat jede Person, nur die Muster sind unterschiedlich.

Es lohnt sich, diese Muster für sich selbst zu öffnen oder nach einer Zeit der Übung, dies auch gemeinsam in der Beziehung zu tun.

In verfahrenen Situationen ist es hilfreich, eine dritte Person aufzusuchen, die sich auskennt.

Quelle der Emotionen sind

A/ Komprimierte Gefühlserinnerungen von der Zeugung an

B/ Körperliche Misshandlungen, Sexueller Missbrauch, sexuelle Gewalt entweder eigene erlebte, mitangesehene, mitangehörte oder auch gedanklich von mir oder anderen vollzogene

C/ Konventioneller Sex im Sinne eines emotionalen Entladungszustandes in den Anderen/mit dem Anderen (sexuelle Abreaktion wie ein Niesen)

D/ Verstandesidentifikation (Fixierung im Enneagramm/ Störgefühle im Buddhismus

E/ Kollektive Erinnerungen

TIP II

ERKENNEN

ÄUSSERN/ BEKENNEN (SICH SELBST UND ANDEREN GEGENÜBER)

ZURÜCKZIEHEN (ABER AUF KEINEN FALL HINLEGEN, PASSIV WERDEN ODER EINSCHLAFEN!)

ABREAKTION KÖRPERLICHER ART

WIEDER IN KONTAKT GEHEN

Hinweis:

Emotionen haben einen suchterregenden Charakter.

Wir neigen zur Wiederholung des Musters und sind damit in unserer Falle gefangen.

Die Muster sind verschieden, können im Lebenslauf auch verschiedene Ausprägungen haben.

Sie beeinflussen unsere Liebesfähigkeit enorm und sind ein Teil der täglichen Achtsamkeitspraxis in der Beziehung. Beziehungen sind der schnellste Treibsatz zum Himmel oder zur Hölle. Wir selbst haben immer die Wahl, sind aber auf dem tantrischen Weg zur Achtsamkeit miteinander täglich gefordert!

Karmamudra

Faculty of Relationship

Tara Saattva Academy

Shanti Morawa

Gierather Str. 70 51469 Bergisch Gladbach

02202284848

shanti@tarasattvatantra.de

www.karmamudra.de