

## Wer für alles offen ist ... kann nicht ganz dicht sein ...

Vortrag im August 1997 in der VHS Wuppertal

### Wer für alles offen ist ...

Was ist der Unterschied zwischen einer Türe und einem Öltank?

a) Ist die Türe offen, kann man durch sie in jeder Richtung hindurchgehen; ist die Türe zu, kommt man weder hinein noch heraus.

b) Der Öltank ist grundsätzlich geschlossen - sonst verflüchtigt sich das Öl. Er wird auf der einen Seite geöffnet, um ihn schnell zu füllen. Er wird auf der anderen Seite geöffnet, um ihn langsam zu leeren.

Öl ist Energie. Wir müssen auch Energie aufnehmen, sie bewahren und sie relativ gleichmäßig wieder abgeben. Wenn wir essen, nehmen wir Energie auf - sind also offen von außen nach innen. Wenn wir arbeiten oder sonstwie aktiv sind, geben wir Energie ab, sind also offen von innen nach außen.

In welche Richtung sind wir offen: wenn wir hören, sehen, lesen, sprechen, erzählen, schreiben, wenn wir riechen, atmen, schmecken oder fühlen?

### ... kann nicht ganz dicht sein ...

a) Wenn ein Öltank nicht dicht ist, hat das schwerwiegende Folgen. Er kann sich entzünden, explodieren, auslaufen,... es gibt einen großen Schaden und außerdem fehlt die Energie, wenn sie gebraucht wird.

b) Wenn unsere Blase oder unser Darm nicht dicht sind, hat das unangenehme Folgen. Abgesehen von den praktischen Belastungen, leiden wir unter Unsicherheit und Angst, wenn wir unsere Ausscheidungen nicht kontrollieren können.

Das Beispiel Darm: Wer nicht offen ist, leidet unter Verstopfung. Wer sich nicht kontrollieren kann, ist nicht dicht und fühlt sich hilflos. Wer andere angstausslösende Situationen nicht beeinflussen kann, leidet ebenfalls unter dem schrecklichen Gefühl der Hilflosigkeit.

### Hilflosigkeit oder Kontrolle

Jede unkontrollierbare Situation verursacht stärksten Streß und verändert das Gehirn. Schreckliche Ereignisse setzen sich als biologische Erinnerungen im Mandelkern fest. Je persönlicher das Ereignis ist, desto stärker ist die erlebte Hilflosigkeit und desto stärker ist die neurologische Erinnerung des emotionalen Gehirns. Eine Naturkatastrophe richtet sich nicht gegen einen persönlich, auch wenn man selbst betroffen ist. Dagegen ist eine körperliche oder seelische Mißhandlung persönlich. Solche persönlich erlebten Ereignisse schlagen tiefe emotionale Wunden, die viele von uns - meist unbewußt - mit sich herumtragen.

Beim geringsten Anzeichen, daß so ein unkontrolliertes Ereignis sich wiederholen könnte, schlagen die Nervenzellen Alarm und schütten Hormone und Botenstoffe aus. Diese lösen Angst, Hektik, Streß, Wut oder Hilflosigkeit aus. Für die Umwelt sieht es so aus, als ob der Mensch unangemessen oder zu stark reagiert. Doch die Stärke seiner Reaktion steht in direktem Zusammenhang zu dem ursprünglichen Ereignis, nicht zu der Situation jetzt.

Wer eine Situation nicht kontrollieren kann, fühlt sich zu Recht hilflos. Wer seine biologischen und seelischen Vorgänge nicht versteht und verändern kann, fühlt sich auch hilflos. Wer sich hilflos fühlt, wird über alle Maßen verletztlich.

### Verletzlichkeit

Ich bin besonders leicht verletztlich:

Wenn ich körperlich oder seelisch geschwächt bin, wenn ich krank oder müde bin, wenn ich mich über- oder unterfordert fühle, wenn ich angespannt oder unsicher bin oder Angst habe,

## **Rahel Bürger-Rasquin**

Autorin: Ernährung – Wildkräuter – Astrologie

wenn ich mich abhängig oder ausgeliefert fühle, wenn ich mich wertlos fühle, wenn ich enttäuscht, ärgerlich oder traurig bin, und es (vor mir und anderen) verstecke!!!

Wenn ich leicht verletzlich bin, brauche ich behutsame Anteilnahme - zuerst von mir selbst.

Wenn ich die von jemand anders nicht bekommen kann, brauche ich Ruhe und Distanz, um mich bewußt selbst zu lieben und zu regenerieren. Wenn ich diese Anteilnahme als Kind und in der Vergangenheit nicht erfahren habe, trage ich eine tiefsitzende Enttäuschung in mir.

Merksatz: Ich bin wichtig und fühle richtig!

## **Enttäuschung**

Jeder hat schon in der Kindheit die wiederholte Erfahrung gemacht, daß er nicht so wichtig genommen wurde, wie das für ihn in der entsprechenden Situation notwendig war. Sein Schmerz, seine Trauer, seine Wut, seine Lust auf Nähe und vieles mehr wurden ignoriert, sind aber im emotionalen Gehirn gespeichert.

Der Grund jeder Enttäuschung ist gleich: Ich habe das Gefühl, daß ich für den anderen nicht wichtig bin! Ich zweifle an meinem Wert als Mensch und fühle mich minderwertig. Meistens fühle ich mich schuldig, weil der andere mich nicht wichtig nimmt.

Machen wir uns folgendes bewußt: Ich bin nicht die Ursache für das Handeln der anderen. Ich habe keine schlechte Behandlung verdient - von niemanden! Merksatz: Ich bin unschuldig!

## **Heilende Offenheit**

Traumatisierte Kinder überwinden Angst und Schrecken durch das wiederholte Nachspielen der schrecklichen Ereignisse. Manche Kinder nutzen die Kunst, um sich von alten Wunden zu befreien. Durch die Beschäftigung mit den schrecklichen Situationen in einer geschützten Umgebung, lernt das limbische System um.

Wenn ich meine schwierigen Erlebnisse und Gefühle öfters erzähle, wirkt das ebenso heilend wie das Nachspielen oder Malen. Unsere Träume wiederholen oft die schrecklichen Situationen viele Jahre und sind auch ein Weg zur Heilung. Die Belastungen der Vergangenheit werden bewältigt, wenn wir sie vor uns und anderen nicht verheimlichen, sondern offen damit umgehen. Wir sollten die Dinge beim Namen nennen: Ich habe emotionalen/sexuellen Mißbrauch erlebt, ich habe unter Gewalt gelitten, ich litt unter emotionaler Kälte, ich wurde seelisch oder körperlich bedroht, ich litt unter Zwang...

Dann schwindet unsere Angst, unsere Schuld und das Gefühl der Wertlosigkeit. Unser Gehirn gewöhnt sich an diese Erkenntnisse und reagiert nicht mehr unangemessen mit Angst und Erregung. Auch die zukunftsbezogenen Ängste können abgebaut werden, wenn wir Situationen durchspielen, vor denen wir uns fürchten.

Wenn ich niemand habe, mit dem ich offen sprechen kann, ist ein Tagebuch hilfreich. Oder ich schreibe Geschichten von meinen schrecklichen Erlebnissen. Hier liegt auch der Nutzen einer Therapie: Daß ich über mich offen in einem geschützten Raum sprechen kann. So gewöhne ich mein Bewußtsein an die Schrecken der Vergangenheit und helfe meinem emotionalen Gehirn beim Umlernen. Gleichzeitig sollte ich Kontakt zu Menschen suchen, die mir zuhören.

## **Ich bin offen für mich und meine Bedürfnisse!**

Das eigene Gefühl ist der sicherste Wegweiser durch alle Wirren des Lebens. Ich vertraue mir. Ich weiß was ich brauche. Ich kann Nein sagen. Niemand weiß, was für mich gut ist. Ich schütze meine Intimsphäre vor Übergriffen. Ich nehme nur dann etwas an, wenn ich mich dabei wohlfühle. Ich bin für mich da, nicht für andere! Ich darf ich wehren. Ich kann um Hilfe bitten. Ich muß nicht alleine zurechtkommen. *Dies sind die Grundrechte des Kindes zu seiner persönlichen Sicherheit.*

**Persönliche Sätze:** Petra: Ich schaffe Klarheit. Marlene: Ich respektiere meine Gefühle.

## **Emotionale Gesundheit - Sprudelnde Kraft**

### **VHS Vortrag am 18.02.1998 in der VHS Wuppertal**

#### **1. Das Gehirn steuert unsere Emotionen**

Das emotionale Gehirn (Mandelkern) ist bei der Geburt fast reif und reift anschließend sehr rasch. Der rationale Teil des Gehirns (Hippocampus und Neokortex) ist in den ersten Lebensjahren noch nicht voll entwickelt. Aus diesem Grund verankern sich emotionale Erlebnisse und Lektionen der frühen Kindheit im emotionalen Gehirnteil. Diese Erfahrungen werden im Mandelkern ohne passende Worte gespeichert. Später, wenn diese alten emotionale Erinnerungen auftauchen, fehlen uns oft die passenden Worte. Deswegen wirken diese Emotionen so verwirrend.

Ebenso wie uns die passenden Worte fehlen ist es mit unseren Reaktionen. Uns fehlen die angemessenen Reaktionen, wenn uns Gefühle aus so frühen Lebensabschnitten überfluten. Wir handeln dann emotional, bevor wir überhaupt zum Nachdenken kommen. Wenn das jemand anders geschieht, nennen wir es kindisch. Richtiger ist es, diese emotionalen Reaktionen kindlich zu nennen!

#### **2. Unser Stoffwechsel steuert unsere Emotionen**

Die meisten Menschen glauben irrtümlich, dass seelische Probleme etwas mit schuldhaftem Verhalten, mit mangelnder Stärke oder Willensschwäche zu tun haben. Das ist nur in ganz seltenen Fällen so. Bevor man psychotherapeutische Gewaltakte macht, sollte man körperliche Zusammenhänge abklären und eventuell ausschließen. - Hier folgen nur einige Beispiele:

#### **3. Unangenehme Gefühle entstehen durch das, was wir essen:**

Nahrungsmittelallergien führen nachweislich auch zu emotionalen Störungen. Zuckerhaltige Nahrungsmittel z.B. können hyperaktives oder hypoaktives Verhalten auslösen. Jungen werden eher hyperaktiv und aggressiv, während Mädchen eher hypoaktiv und depressiv werden.

Schmerzhafte Gefühle im Bewegungsapparat stehen oft in Verbindung mit einer Kuhmilch Unverträglichkeit. Der Kalziumstoffwechsel ist bei vielen Menschen gestört. Gleichzeitig tritt oft ein Magnesiummangel auf, der sich stark auf die Spannung in den Muskeln auswirkt. Dadurch können Schleimbeutel- und Sehnenscheidenentzündungen entstehen. Die Gelenke werden nicht mehr ausreichend ernährt und „rosten“ ein.

Migräne verursacht starke Schmerzen, Übelkeit, Schwindel und Depression. Seit langem sind die stark kupferhaltigen Nahrungsmittel: Nüsse, Schokolade, Schweinefleisch, Erdnüsse und Rotwein als Auslöser für Migräne bekannt. - Ein Mangel an Vitamin B1 kann Angstgefühle auslösen. Auch andere Vitamine der B-Gruppe wirken sich stark auf die Psyche aus, wenn sie fehlen oder nicht verwertet werden können

Doch zu wenige Menschen machen sich all die gewonnenen Erkenntnis zunutze. Sobald die allergieauslösenden Nahrungsmittel konsequent weggelassen werden, verringern sich die körperlichen und seelischen Symptome deutlich.

#### **4. Angenehme Gefühle entstehen durch das, was wir essen:**

Süßes macht gute Laune! Über das Insulin entsteht im Gehirn Serotonin. Das ist ein Botenstoff, der Wohlbefinden vermittelt. Mit genügend Serotonin sind wir zufrieden, schlafen besser und erfreuen uns eines guten Lebensgefühls. Licht hat eine ähnliche Wirkung wie Zucker. Deswegen wird in den dunklen Wintermonaten bedeutend mehr Süßes genascht als im Sommer.

## **Rahel Bürger-Rasquin**

Autorin: Ernährung – Wildkräuter – Astrologie

Bier verändert die Psyche! Hopfen - ein Verwandter der Cannabispflanze - und Hefe enthalten weibliche Sexualhormone und unterdrücken den Sexualtrieb. Außerdem hat Hopfen eine beruhigende Wirkung, weil er ein Morphin enthält. Malz enthält Hordenin. Dies ist mit den bekannteren Aufputzmitteln Ephedrin und Meskalin verwandt.

Kaffe statt Licht! Je weniger Licht, desto mehr Depressionen treten auf. Deswegen trinken Skandinavier wesentlich mehr Kaffe als Südeuropäer. Denn der stimuliert die Neubildung von Serotonin und führt so zu einem Wohlgefühl. Koffein wirkt nicht nur anregend, sondern auch euphorisierend.

### **5. Schicksal ist steuerbar**

Wie wir an den obigen Beispielen erkennen können, beeinflussen wir unbewusst unser Wohlbefinden. Weil wir es unbewusst - oder besser unwissend - tun, nennen wir es Schicksal und fühlen uns nicht verantwortlich. Doch wir können unsere Gewohnheiten verändern und bewusst die Verantwortung übernehmen. Grundlegend für unsere psychologische Einsicht ist eine bewusste Selbstwahrnehmung. Und diese wiederum ist die Basis für die Fähigkeit, schwierige Emotionen abzuschütteln.

### **6. Gefühle entstehen durch das, was wir tun**

Opiate, Morphine, Endorphine - all diese Stoffe sind in unserem Körper und haben bestimmte Aufgaben. Sie sind wichtige Botenstoffe im Gehirn. Leider können sie auch süchtig machen. Und das nicht nur, wenn man sie vermehrt zu sich nimmt - sondern auch durch bestimmte Tätigkeiten. Joggen und körperliche Höchstleistungen führen zur Ausschüttung von Endorphinen. Sie machen „high“. Je länger man übt, desto mehr muss man leisten, um das gewünschte Hochgefühl zu erreichen. Die Sucht hat zugeschlagen!

### **7. Angst und Furcht überwinden**

Besorgtheit ist der Kern aller Angst! Je mehr man sich sorgt, desto stärker wird die Angst, denn Sorgen sind selbstverstärkend - man nennt das auch: magisch! Im Zustand der Angst möchten wir flüchten oder kämpfen. Im Körper werden Stoffe freigesetzt, die uns stark aktivieren. In so einem Erregungszustand sind wir kaum in der Lage, positive Lösungen für die Risiken des Lebens zu finden. Um Sorgen und Angst zu überwinden, haben sich Entspannungstechniken als sinnvoll erwiesen. Durch autogenes Training oder Yoga z.B. wird die Aufmerksamkeit von den Sorgen abgelenkt. Der Atem und der Körper wird während der Übungen aufmerksam beobachtet. Dadurch verringert sich der Erregungszustand und die Angst ist überwunden! Entspannung und Erholung sind die besten Mittel gegen Sorgen und Angst!

### **8. Melancholie und Mutlosigkeit durchbrechen**

Trauer ist etwas sinnvolles. Weinen verringert die kummerauslösenden Hirnsubstanzen. Wenn aber die Trauer nicht aufhört und zur Depression wird, muss man etwas unternehmen. Bei depressiven Verstimmungen sind die körperlichen Vorgänge verlangsamt. Der Erregungszustand ist unter dem normalen Niveau. Deswegen ist es wichtig, aktiv zu sein. Aerobic, Gymnastik, Wandern oder andere körperliche Tätigkeiten sind wirksame Taktiken, um den Energiepegel des Körpers zu heben und damit auch die Stimmung.

Die Depression lebt davon, dass man sich ausschließlich mit sich beschäftigt. Deswegen ist es hilfreich, sich Menschen in Notlagen zuzuwenden. Gemeinnützige Tätigkeit ist eines der wirksamsten Mittel, um Mutlosigkeit und Melancholie zu überwinden. Spannung und Aktivität sind also angesagt!

### **9. Wut und Zorn vermeiden**

Wenn unser Gefühl uns vermittelt, dass wir gefährdet sind, geraten wir in Zorn. Leicht verlieren wir im Zorn die Kontrolle über unser Verhalten. Wir wollen uns wehren oder behaupten und greifen zu Worten oder Taten, die wir nachher bedauern. Wer schon unter Spannung steht, gerät leichter in Zorn, denn Stresshormone senken die Schwelle für Wutauslöser.

*Wer seinen Zorn rechtzeitig besänftigen will, darf nicht weiter in wütenden Gedanken denken. Er sollte das zornauslösende Ereignis neu bewerten, es aus einer anderen Sicht sehen. Wer*

**Rahel Bürger-Rasquin**

Autorin: Ernährung – Wildkräuter – Astrologie

*sich ablenkt, kann zornigem Streit aus dem Wege gehen. In einer Abkühlungsphase kann man seine zornigen Gedanken abschalten. Das gelingt am besten, wenn man sich gezielt zerstreut. Der Zorn weicht schon bald, wenn wir etwas tun, was uns gefällt! Auf jeden Fall muss man die Kette der zornigen Gedanken unterbrechen. Nur so kann man Zorn und Wut beherrschen lernen.*

Einen Wutanfall ungehemmt auszuleben befriedigt selten. Es zerstreut auch nicht den anfänglichen Zorn, wenn man einfach losbrüllt. Wutausbrüche treiben die Erregung des emotionalen Gehirns in die Höhe. Man steigert dadurch seinen Zorn, anstatt sich abzukühlen. Heilend und besänftigend wirkt dagegen Verständnis. Wer Verständnis entwickelt, überwindet seinen Zorn!

## **10. Emotionen verantwortungsvoll beeinflussen**

Wer seinen Emotionen immer freien Lauf lässt, verliert seine sozialen Kontakte und wird sehr einsam. Wer mit Zucker, Alkohol, Kaffee oder anderen Genussmitteln ständig seine Stimmungen beeinflusst, schädigt seine Gesundheit stark. Unser Körper, aber besonders unser Gehirn, reagiert auf geringste Mengen und feinste Impulse. Wer sich in eine Sucht hinein isst oder trinkt, braucht immer größere Mengen der gleichen Droge, um die gewünschte gute Stimmung zu erreichen. Die Stoffwechselfvorgänge im Körper entgleisen und werden immer weniger fähig, selbstregulierend zu wirken. Mit einem gesunden Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung mehren wir unser Wohlbefinden und unsere emotionale Intelligenz.

Verwendete Literatur: Emotionale Intelligenz - Daniel Goleman - Carl Hanser Verlag Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung - Kiepenheuer & Witsch E.Blaurock-Busch: Allergien - Selbst erkennen und behandeln - Irisiana Orthomolekulartherapie - Mit Nährstoffen heilen - Natura Med Verlag

## **Das Drama–Dreieck**

### **Emotionale Abhängigkeit überwinden**

Vortrag am 13. Februar 2001 im Café F. e.V., Pulheim

Das Drama–Dreieck ist ein Bild aus der Transaktions–Analyse, das uns verdeutlichen kann, wo wir in Rollenmustern stecken, die uns daran hindern, ganz wir selbst zu sein. Solange wir in Rollen gefangen sind, sind wir emotional von den anderen Mitspielern abhängig. Das Festhalten am Drama–Dreieck verhindert emotionale Eigenständigkeit und damit gleichzeitig beglückende Beziehungen zu anderen Menschen. Um die Rollenspiele zu überwinden, wollen wir uns erst die drei Rollen, die unserem Leben eine dramatische Richtung geben, genau anschauen:

### **Wir kennen uns alle in der Rolle des OPFERS:**

Das Opfer fühlt sich verfolgt, angegriffen, klein, schwach, hilflos, unverstanden, bedürftig, es ist ängstlich, unsicher, traut sich nichts zu, es fühlt sich schuldig, unwert, minderwertig, ungeliebt,

Das OPFER sagt:

Ich kann nicht, ich möchte gerne, ich weiß nicht, ich schaff das nicht, das schaff ich nie, ich brauch dich, ohne dich kann ich nicht (leben), ich bin einsam, laß mich nicht allein ... usw.usw.

OPFER reagieren mit trauriger oder weinerlicher Stimme, gebückter Körperhaltung, depressiven Störungen, sind voller Selbstmitleid, drehen sich im Kreis und kommen nicht von der Stelle.

### **Wir kennen die Rolle des VERFOLGERS:**

Er macht uns Vorwürfe oder beachtet uns nicht, er nimmt keine Rücksicht auf uns oder setzt sich über unsere Wünsche hinweg, er ist unzufrieden mit uns, mäkelte an uns rum, kritisiert uns ständig, setzt uns unter Druck ... usw. usw.

Der VERFOLGER sagt:

Du bist zu schwach, zu dumm, zu krank, zu ungebildet ...; oder: Das schaffst du nie, immer machst du es nicht so und so, nie kannst du tun was ich sage, wie oft muß ich es dir noch erklären,

VERFOLGER reagieren unmutig, ärgerlich, wütend, ungeduldig, aggressiv,

### **Die Rolle des RETTERS erleben wir:**

Wenn uns jemand hilfreich zur Seite steht, wenn jemand uns unterstützt und fördert, wenn jemand uns Mut macht, Zuspruch und Anerkennung gibt, wenn uns jemand aufbaut, gute Ratschläge gibt, uns etwas abnimmt, für uns einspringt, hilfreich ist ... usw. usw.

Der RETTER sagt:

Ich helfe dir, ich mach das für dich, das kannst du so und so machen, du wirst das schon schaffen, ich bin für dich da, wir schaffen das zusammen,

RETTER reagieren fürsorglich, mitfühlend, verständnisvoll, sind hilfsbereit, mutmachend, unterstützend, anregend, motivierend,

VERFOLGER

OPFER

RETTER

### **JEDER spielt alle drei Rollen!**

Wenn wir uns wie Opfer fühlen und verhalten, sind wir in der Opferrolle.

Wenn wir Vorwürfe machen – auch unausgesprochene – sind wir in der Verfolgerrolle.

Wenn wir uns anschließen »versöhnen« und fürsorglich werden, sind wir in der Retterrolle.

Wir spielen diese drei Rollen mit Partnern, Kindern, Verwandten, Freunden, Kollegen, Vorgesetzten – und leider auch innerlich mit uns selbst. Dieses Verhalten schwächt uns enorm: Wir machen uns selbst Vorwürfe, schimpfen mit uns, fühlen uns minderwertig, schlecht usw. und finden dann doch wieder einen Weg, um uns selbst aufzubauen usw. Wenn wir nicht konzentriert aussteigen, bleiben wir in den Rollen stecken und werden niemals emotional unabhängig.

### **Aussteigen aus den Rollen:**

Die VERFOLGERROLLE ist die aktivste Rolle im Drama—Dreieck. Deswegen ist das auch der Punkt, an dem wir am besten und leichtesten aussteigen können. Wer das will, braucht allerdings Durchhaltevermögen und einen langen Atem, denn die Rollenmuster haben sich längst verselbstständigt und sind uns zur zweiten Natur geworden.

Ich mache niemanden mehr Vorwürfe, weder laut noch leise:

Weder meinen Eltern, noch meinen Partnern, weder meinen Kindern, noch meinen Kollegen. Ich schimpfe auch nicht auf die Politik, die Religion oder die Gesellschaft. Ich mache auch meinen Haustieren keine Vorwürfe. Ich mache weder das Wetter noch irgend etwas anderes verantwortlich für mein Verhalten.

Ich mache mir selbst keine Vorwürfe mehr. Ich lasse die Vergangenheit ruhen und konzentriere mich auf den heutigen Tag. Ich gehe verständnisvoll und liebevoll mit mir selbst um.

Ich nehme Vorwürfe von anderen nicht an und lasse mich dadurch nicht mehr in die Opferrolle drängen.

## Rahel Bürger-Rasquin

Autorin: Ernährung – Wildkräuter – Astrologie

Ich lasse mich auch von anderen die in der Opferrolle sind nicht als Retter ködern. Ich traue anderen Menschen zu, dass sie ihre Probleme selbst bewältigen können.

Ich bemühe mich um einen sachgemäßen Umgang mit allen Situationen und lerne, Kritik sachlich und vernünftig zu üben. Ich werte weder mich noch andere ab – doch ich hüte mich ebenso davor, andere zu bewundern und anzuhimmeln.

Wenn ich diesen Weg konsequent verfolge, werde ich stark und unabhängig, wird mein Leben lebendiger, erfüllter, glücklicher. Meine Beziehungen werden tiefer, echter, emotionaler und ich selbst entwickle meine ureigene Kreativität. Ich kann Nähe besser zulassen, ich kann geben und nehmen im Gleichgewicht halten, ich kann loslassen, wenn es an der Zeit ist. Meine Ängste und Unsicherheiten verschwinden allmählich. Dadurch werde ich zu einem gereiften und weiseren Menschen.

**Wer es wagt, gewinnt!**

## Intelligente Gefühle

Vortrag in der VHS Wuppertal am 8. Oktober 1997

### Emotionen sind Handlungsimpulse; Steuerungen im Gehirn regeln unseren Stoffwechsel:

Zorn	Blut strömt in die Hände - kämpfen
Furcht	Blut strömt in die Beine - fliehen
Trauer	Energie verlangsamt sich - sich zurückziehen
Glück	Energie steigert sich - allgemeine Aktivierung
Liebe	Energie schafft Entspannung - gesteigerte Kooperation
Überraschung	Blickfeld erweitert sich durch mehr Licht - informieren
Abscheu	Abwendung, Ekel - sich verschließen, sich schützen

### Entstehung unserer Gefühle:

Die biologische Struktur der Emotionen hat sich im Gehirn in vielen Millionen Jahren entwickelt. Erst in den letzten 10.000 Jahren hat sich durch die zunehmende Zivilisation die Rationalität entwickelt. Unser viel gepriesener Verstand ist also noch sehr jung! Beide Systeme arbeiten zusammen und ergänzen sich, allerdings nicht immer optimal. Wir müssen kontrollierend eingreifen. Wenn wir das nicht tun, reagieren wir möglicherweise heute noch wie Menschen aus grauer Vorzeit!

### Vom IQ zum EQ:

Der IQ mißt und bewertet das rationale oder logische Denkvermögen. Gardner unterscheidet sieben wesentliche Spielarten der menschlichen Intelligenz, die weit darüber hinausgehen und in jedem Menschen natürlicherweise zusammenwirken. Soziale Fähigkeiten sind oft wesentlich wichtiger, als logisches Denken. Außerdem haben Gefühle eine völlig andere Logik als der Verstand. So geht es beim EQ geht um ganzheitliche Fähigkeiten.

### Ein breites Spektrum:

- 1 sprachliche Fähigkeit - Sprache und Ausdruck
- 2 mathematisch-logische Geschicklichkeit - rechnen und logisch Denken
- 3 räumliche Fähigkeit - z.B. Orientierungssinn,
- 4 kinästhetische Fähigkeit - Körperwahrnehmung, Anmut der Bewegung
- 5 musikalische Gaben - feines Gehör, Musikalität
- 6 interpersonale Fähigkeiten - Menschenkenntnis, Menschenführung, Einfühlungsvermögen
- 7 intrapsychische Fähigkeit - Einsicht; Übereinstimmung des Lebens mit den eigenen Empfindungen schafft Zufriedenheit

### Emotionale Intelligenz:

© Rahel Bürger-Rasquin [info@nimmsleicht.com](mailto:info@nimmsleicht.com) Homenage: [www.nimmsleicht.com](http://www.nimmsleicht.com)

- 1 Eigene Gefühle kennen und erkennen
- 2 die eigenen Gefühle kontrollieren, steuern und situationsgerecht handhaben
- 3 Gefühle anderer erkennen und durchschauen
- 4 erfolgreich mit den Gefühlen anderer umgehen

Emotional geschickte Menschen sind klar im Denken - das bedeutet, sie sind nicht von unbewußten Gefühlen gesteuert. Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit der ganzheitlichen Wahrnehmung. Es geht darum verständnisvoll mit anderen Menschen umzugehen und angemessen auf ihre Eigenarten zu reagieren.

## Zauberschlüssel Empathie

VHS Vortrag von Rahel Bürger-Rasquin am 18.03.1998 in der VHS Wuppertal

### 1. Zauberschlüssel

Ein Prinz ohne Waffen wird von einem Drachen verfolgt und bricht - ohnmächtig vor Angst - zusammen. Als er nach einiger Zeit wieder zu sich kommt, sieht er den Drachen getötet dort liegen. Eine höhere Macht hat ihn errettet! Nach einigem Hin und Her entschließt sich der Prinz zu einer gefährlichen Aktion. Er will die Tochter der nächtlichen Königin retten. Dazu bekommt er eine Zauberflöte geschenkt. Ein Gefährte wird ihm zugeteilt, der Zauberglöckchen bekommt. Auf ihrem Weg durch viele Gefahren benutzen beide die Zauber-Instrumente. Doch manchmal vergessen sie diese auch und müssen erst von Engeln erinnert werden, daß sie einen Zauber besitzen.

### 2. Empathie - unser angeborener Zauberschlüssel

Empathie kommt aus dem Griechischen von *empathia* und bedeutet Einfühlung. Es geht dabei um eine ungestörte emotionale Kommunikation. Die Grundlagen der Empathie wurden in den 20er Jahren dieses Jahrhunderts bei Kleinkindern und Primaten entdeckt. Über Gestik, Mimik, Körpersprache wurde deutlich, wer sich „einfühlen,, kann und wer nicht.

Die biologische Voraussetzung für Einfühlungsvermögen ist in unserem Gehirn verankert. Im Zusammenspiel zwischen Mandelkern und Sehrinde (was wir vom anderen sehen) werden aufgenommene Eindrücke blitzschnell verarbeitet und führen zu spontanen Einschätzungen oder Reaktionen. Wenn diese biologische Bahn nicht durch schwere Traumata gestört ist, kann schon ein Säugling von wenigen Monaten einfühlsam reagieren. Wir erleben das bei Kleinkindern in der Form, das eines weint und das andere mit weint. Durch die körperliche Nachahmung von Bewegung und Haltung, fühlt sich das Kind in die Situation des anderen ein.

Wenn wir erwachsen sind, machen wir es nicht anders. Wir reagieren - wenn auch meist unbewußt - auf die geheimen Botschaften, die uns der andere durch Mimik, Gestik, Tonfall usw. vermittelt. Die Sprache der Emotionen ist nonverbal. Wenn Worte und nonverbale Äußerungen bei einem Menschen nicht übereinstimmen, dann liegt die Wahrheit in dem *wie* er es sagt und nicht in dem *was* er sagt!!!

### 3. Empathie und Beziehungen

Die Voraussetzung zu einer ungetrübten Wahrnehmung ist Selbstkontrolle, innere Ruhe und Gelassenheit. Außerdem ist es wichtig, die eigenen Gefühle angemessen zu äußern. Die Grundlage dafür ist ein Minimum an Selbstwahrnehmung. Nur, wenn ich mich selbst wahrnehmen - erkennen - kann, bin ich auch in der Lage den anderen in seinem Anderssein wahrzunehmen. Durch Selbsterkenntnis und Einfühlungsvermögen gewinne ich die Fähigkeit, meine Beziehungen glücklich gestalten zu können.

Empathie ist die Fähigkeit, zu erkennen, was der andere empfindet und sich emotional auf den anderen Menschen einzustellen.

### 4. Grenzen akzeptieren ohne Gefühle abzuschalten

Jeder von uns hat seinen ureigenen Zauber. Ihn bewußt zu benutzen macht ihn zu einem Schlüssel, um erfüllt durch dieses Leben zu gehen und um Beziehungen glücklich zu gestalten. Das Ziel unseres bewußten Bemühens um Empathie könnte sein: „Natürliche Vorgänge ohne Angst zu erleben!“ (*Zitat einer Zuhölerin*) Dazu gehört es auch, die eigenen Grenzen ehrlich anzunehmen. Grenzen akzeptieren

„Einem Meinungen aufzwingen, ist schon grausam, aber von einem verlangen, er müsse empfinden, was er nicht empfinden kann, das ist tyrannischer Unsinn.“ *J.W. Goethe*

Trauer ist auch Liebe! (*Zitat aus einer Talkshow*)

Verwendete Literatur: Emotionale Intelligenz - Daniel Goleman - Carl Hanser Verlag; Der wunderbare Weg, M. Scott Peck - Goldmann Verlag; Mozarts Zauberflöte, Text:Emanuel Schikander

## Lernimpulse durch Gefühle

VHS Vortrag von Rahel Bürger-Rasquin am 26.08.1998

### 1. Anpassung ist lebenswichtig

Auf einer Wiese wachsen Gänseblümchen und recken sich der Sonne entgegen. Nach einiger Zeit kommt der Rasenmäher und schneidet sie kurz. Sie wachsen weiter und bilden erneut Blüten aus. Doch diesmal sind die Stengel ganz kurz. Als der Rasenmäher das nächste Mal über sie hinweg fährt, bleiben die Blüten dran. Die Gänseblümchen haben gelernt, sich anzupassen. Dadurch ist ihr Überleben gesichert. Wenn eine längere Zeit kein Rasenmäher kommt, recken sich die Gänseblümchen schnell wieder der Sonne entgegen und werden höher.

Menschen passen sich ähnlich schnell an ihre Umgebung an, wenn sie im Säuglings- und Kleinkindalter sind. Egal, unter welchen Bedingungen sie leben: Sie finden einen Weg, damit umzugehen oder wenigstens das nackte Überleben zu sichern..

### 2. Erfahrungen prägen unser Gehirn

Was uns von den Gänseblümchen unterscheidet, wird erst dann deutlich, wenn sich die Umgebungsbedingungen verändert haben. Anstatt, wie die Blumen, die neuen Bedingungen blitzschnell zu nutzen, verhalten wir uns weiter so, als ob sich nichts verändert hätte. Dadurch bekommen wir eine Menge Probleme.

Dieses Verhalten hat nichts mit Sturheit oder mangelndem Wollen zu tun. Vielmehr liegt es daran, daß in unserem Gehirn Erfahrungen gespeichert werden. Doch auch ein Mangel an Erfahrung hat Auswirkungen. Wenn eine Veränderung eintritt, hat das Gehirn noch keine Schaltung dafür. Zum Glück ist unser menschliches Gehirn unter normalen Bedingungen bis ins hohe Alter lernfähig.

### 3. Gefühle stoßen uns an

Schöne Gefühle und Sehnsüchte weisen uns darauf hin, was wir uns wünschen, was wir möchten, was wir erreichen wollen. Durch sie werden Kräfte freigesetzt, die uns neugierig und risikobereit machen. Damit können die meisten leichter umgehen, als mit schwierigen Gefühlen.

Unangenehme Gefühle machen uns darauf aufmerksam, was wir noch nicht können. Doch wir wollen - meist unbewußt - solche Gefühle möglichst vermeiden oder abbauen. So werden Situationen der Kindheit, die zu schlechten Gefühlen führten, im Kleinen wiederbelebt, damit wir diesmal anders auf die Situation reagieren können. Das ist einer der Gründe dafür, daß wir in unterschiedlichen Konstellationen Eltern - Kind - Beziehungen wieder erleben. Diese werden unbewußt durch uns selbst provoziert. Aber nicht, damit wir wieder Schlechtes erleben, bestraft werden oder dergleichen, sondern damit wir als Erwachsene reagieren lernen.

#### **4. Gefühle kommen aus dem Gehirn**

Unsere Gefühle sind im Gehirn angelegt und gespeichert. Es haben sich Brücken und Bahnen gebildet, die gewohnten Gefühlen folgen. Um alte anstrengende Bahnen zu verlassen, muß man sie entschärfen. Brücken müssen abgerissen - das heißt nicht mehr benutzt werden - damit wir innerlich frei werden.

Schwierige Gefühle haben wichtige Botschaften. Wir können bei Meditationen oder kreativen Tätigkeiten alte Gefühle neu beleben, um sie zu verstehen, umzusetzen und dann umzuformen. Wenn wir die Botschaft verstehen, verschwinden die schlechten Gefühle, weil sie dann ihren Auftrag erfüllt haben.

#### **5. Gute Gewohnheiten trainieren das Gehirn**

Wenn wir in einer bekannten Situation neue Gewohnheiten einüben, wachsen im Gehirn Synapsen, die zuvor nicht vorhanden waren. Es entstehen neue Wege und Brücken, denen unsere Gefühle nun folgen können.

Wir können Gefühle malen, beschreiben oder tanzen. Wir können Rollenspiele üben oder uns den Erfahrungen unseres Körpers - bei Bioenergie, Tai chis, Shiatsu oder anderen Körpertechniken - vertrauensvoll überlassen. Überall da, wo wir Altes überwinden und Neues lernen, entwickeln sich auch unsere Gefühle. So kann Unsicherheit zu Sicherheit, Angst zu Vertrauen werden. Aus Schüchternheit kann Selbstbewußtsein werden und aus Resignation und Depression kann Lebensfreude erwachsen!

Verwendete Literatur: Emotionale Intelligenz - Daniel Goleman - Carl Hanser Verlag; Der wunderbare Weg, M. Scott Peck - Goldmann Verlag; Daniel Hell - Welchen Sinn macht Depression? Rororo; Laura Day - PI Praktische Intuition -dtv; In dir lebt das Kind, das du warst - W.Hugh Misseldine - Klett-Cotta;