

IN DER
MITTE DEINER
GEFÜHLE

KURT TEPPERWEIN

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-395-0

1. Auflage 2013

Gestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive aus www.fotolia.de und www.iStockphoto.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Vorwort	9
➤ Welches Gefühl ist in Ihren Beziehungen lebendig?	13
➤ Sind Sie Ihre Gefühle?	19
➤ Es gibt nur fünf echte Gefühle	25
➤ Du-Angebote und Ich-Botschaften	29
➤ Übernehmen Sie die Verantwortung für das, was Sie in Gegenwart anderer Menschen fühlen	35
➤ Mithilfe der Sprache echte und unechte Gefühle voneinander unterscheiden lernen	39
➤ Ein Schlüssel zur Intimität	49
➤ Warum ist es so wichtig, sich seinen Gefühlen liebevoll zuzuwenden?	53
➤ Auch mit heftigen Emotionen souverän umgehen können	57
➤ Die Wellenformen von Emotionen	63

⇒ Wann sollten Sie den Aurakontakt abbrechen?	69
⇒ Wie können Sie sich helfen, wenn Sie einmal in einem Gefühl gefangen sind?	73
⇒ Vom Umgang mit Dramaqueens und Dramakings	77
⇒ Verbinden Sie sich mit den Bedürfnissen Ihrer Mitmenschen	81
⇒ Emotionale Skripte erkennen und loslassen	89
⇒ Sich aufdrängende Gefühle müssen neu gefühlt werden, damit wir von ihnen frei sein können	95
⇒ Eifersucht - eine Leidenschaft, die Leiden schafft	99
⇒ Die Gefahren von unkontrollierten Gefühlen wie Ärger, Wut und Zorn	105
⇒ Was steckt hinter Ärger, Wut und Zorn?	111
⇒ Was tun, wenn Sie Angst vor den Aggressionen anderer Menschen haben?	119
⇒ Streit wertneutral erleben	123

➤ Unerfüllte Bedürfnisse der Einen Kraft übergeben	127
➤ In der Mitte Ihrer Gefühle - da ist Frieden	133
➤ Vom Wert emotionaler Bewusstheit	137
Quellenangaben	145
Verwendete Literatur	147
Über den Autor	149

Vorwort

Kaum ein Mensch verfügt über »emotionale Bewusstheit«, dabei machen Gefühle einen entscheidenden Teil unseres »Lebenswertes« aus. Ich lade Sie in diesem Buch ein, sich näher auf Ihre Gefühle einzulassen und dadurch – paradoxerweise – frei von ihnen zu werden.

Sie erhalten nicht nur den Schlüssel, um Ihre eigenen Gefühle zu transformieren (»in der Mitte eines jeden Gefühls ist Frieden«), sondern auch wertvolle Hilfen, um mit den Gefühlen Ihrer Mitmenschen, wie Ärger, Eifersucht, Wut oder Zorn, optimal umzugehen. Sie beginnen, die Verantwortung dafür zu übernehmen, was Sie in der Gegenwart eines anderen Menschen fühlen, Sie lernen die wellenartige Struktur von Emotionen kennen und lösen sich von Gefühlsverhaftungen

an die Vergangenheit. Dies alles und noch viel mehr erfahren Sie in diesem Buch.

Am Ende der einzelnen Kapitel finden Sie Sinnsprüche. Sie sind als Inspiration gedacht, und um ein optimales Ergebnis zu erzielen, empfiehlt es sich, die jeweilige Aussage im Herzen zu bewegen, bevor Sie weiterlesen. Vielleicht schreiben Sie sie sogar auf einen Zettel und legen diesen in Ihr Portemonnaie, wo Sie ihn häufig sehen werden. Nehmen wir einmal den folgenden Satz:

Aufgrund ihrer eigenen Natur bringt die Freiheit alles an die Oberfläche, was noch nicht frei ist. Sie sagt: »Du bist willkommen ...«

Brandon Bays

Bewegen Sie eine solche Aussage in Ihrem Herzen! In dem Augenblick erkennen Sie – um bei dem obigen Beispiel zu bleiben –, dass Sie sich, wenn es einmal emotionale Herausforderungen geben sollte, mit der Freiheit verbinden kön-

nen, die hinter der jeweiligen Herausforderung liegt. Ob Sie Missemotionen spüren oder ob Ihr Partner zornig ist – wenn Sie sich bewusst machen, dass es »die Freiheit ist, die das Unangenehme ans Tageslicht gebracht hat«, dann verbinden Sie sich mit dieser Freiheit und erhalten den Rückenwind, um weitere Schritte in Richtung emotionale Freiheit unternehmen zu können. Emotionale Freiheit erreichen Sie nicht, indem Sie vor den Dingen und Menschen, die Ihnen unangenehm sind, weglaufen, sondern indem Sie sich ihnen stellen und sich sogar in herausfordernden Lebenssituationen mit der »hinter jedem und allem liegenden Freiheit« verbinden.

Wir beginnen unsere Reise zu unseren Gefühlen dort, wo wir sie am deutlichsten spüren – im Kontakt mit anderen Menschen –, und landen am Ende des Buches bei dem goldenen Schlüssel, dem Transformieren der Gefühle in uns selbst.

Indem Sie täglich liebevoll und bewusst mit Ihren Gefühlen umgehen, entwickelt sich in

Ihnen eine wunderbare emotionale Freiheit bei gleichzeitiger innerer Verbundenheit mit »allem, was ist«.

Ich freue mich, Sie auf dieser Reise zu Ihren Gefühlen zu begleiten, und wünsche Ihnen viel Freude mit Ihrer daraus erwachsenden emotionalen Freiheit.

*Ihr
Kurt Tepperwein*

Wer den anderen liebt, lässt ihn gelten, wie er ist, wie er gewesen ist und wie er sein wird.

Michel Quoist



Welches Gefühl ist in Ihren Beziehungen lebendig?

Unser ganzes Leben besteht aus Beziehungen. Und ob wir es mögen oder nicht – Beziehungen lösen immer wieder Emotionen in uns aus. Doch je besser wir mit unseren eigenen Gefühlen umgehen können, umso besser kommen wir auch mit unserer Umwelt zurecht. Und gerade im Zusammenleben mit anderen Menschen haben Sie die Möglichkeit, Verbundenheit zu erleben und Lebendigkeit, Sie können das Leben feiern. Der

Schlüssel dafür sind unsere Gefühle. Deshalb ist es so wichtig zu fühlen, was wir fühlen, statt Gefühle nur zu denken und im Kopf zu produzieren. Wir wollen in diesem Buch die Kopflastigkeit hinter uns lassen und das Vertrauen entwickeln zu fühlen, um dadurch Verbundenheit zu erfahren mit allem, was ist.

Wenn es so wertvoll ist, wahrzunehmen und auszudrücken, was wir fühlen, warum unterdrücken dann viele Menschen das Fühlen so stark beziehungsweise ersetzen es durch »Kunstgefühle«, beispielsweise aus dem Fernsehen oder dem Internet? Der Grund dafür liegt in unserer Angst. Viele Menschen trauen sich nicht, unmittelbar zu fühlen, was sie fühlen. Sie misstrauen den nackten, nicht interpretierten Gefühlen. Und sie haben Angst, ihre Gefühle, wenn sie diese schon wahrnehmen, mit anderen zu teilen. Sie misstrauen dem anderen, befürchten, aufgrund ihrer Gefühle abgelehnt zu werden.

Da viele Menschen noch nicht gelernt haben, mit ihren Gefühlen wertfrei umzugehen, empfinden sie den Ausdruck von Gefühlen auch häufig als Bedrohung: Die Bombe platzt, der andere rasst aus, der Hausseggen scheint schiefzuhängen. Viele Menschen wissen nicht, ob die Folgen reparabel sind, wenn sich erst einmal die in ihnen angestauten unangenehmen Gefühle Bahn brechen. Doch selbst das Ausdrücken angenehmer Gefühle fällt den meisten Menschen schwer. Gerade in unserer Kultur haben die meisten Menschen das Ausdrücken unmittelbarer, echter Gefühle von Kindesbeinen an im Zusammenhang mit Ablehnung, Ärger, Zorn und unangenehmen Erfahrungen erlebt – und seitdem haben sie es vermieden, sie zu vermitteln.

Dadurch besteht landauf, landab die Neigung, den eigenen Gefühlen und ihrem Ausdruck aus dem Weg zu gehen, das heißt, weder zu fühlen, was man wirklich fühlt, noch es dem anderen mitzuteilen. Stattdessen ziehen sich die meisten

Menschen in eine sicher scheinende Welt zurück, in der sie nicht mehr unmittelbar empfinden, sondern – ohne es zu bemerken – Gefühle konstruieren: Sie denken sich gute Gefühle, wenn ihre Vorstellungen erfüllt werden, und sie denken sich schlechte Gefühle, wenn dies nicht der Fall ist. Da dieser Vorgang unbewusst abläuft, bemerken wir es nicht einmal. Das gewaltige Ansteigen der »Internetsucht« offenbart ebenfalls, wie sehr wir mittlerweile die virtuelle (künstliche) Welt der realen vorziehen.

Doch auch in der realen Welt erleben wir die Kreation von »Kunstgefühlen«, unterstützt durch Werbung und Stimmungsmacher. Und so durchschauen wir nicht, dass ein neuer Ferrari oder ein »Traumpartner« mit »Traummaßen« uns nicht glücklich machen kann. Wir können Glückseligkeit darauf projizieren, doch das Glück wird nicht lange anhalten, da es sich hierbei um »gedachte Gefühle« handelt, nicht um die Erfüllung lebensnaher Bedürfnisse. Wir *denken* uns glück-

lich, wenn wir einen Partner kennengelernt haben, der unseren sowie den gesellschaftlichen Wertvorstellungen entspricht, über äußere Schönheitsattribute verfügt und einen angesehenen Beruf ausübt. Und wir *glauben*, glücklich zu sein. Das Empfinden von Glück entsteht aber nicht unmittelbar, sondern stammt aus unserem Denken. Wir fühlen nicht, ob der andere zu uns passt, sondern denken uns glücklich, weil er unserem Bild im Kopf entspricht. Da wir aber lebende und führende Wesen sind und keine Roboter, kommt irgendwann zwangsläufig die »Ent-täuschung« (»die Befreiung von der Täuschung«). Die verdrängten Gefühle drängen sich gewaltsam ins Bewusstsein, und wir erkennen erst dann, wie lange wir in einer Traumwelt gelebt haben.

Aus Unsicherheit gegenüber dem, was wir fühlen, verstecken wir uns hinter Normen, versuchen, andere nachzuahmen, oder gehen zum Gegenteil über. Doch sowohl der Imagebesessene als auch der Punk sind nicht in Kontakt mit

dem, was sie wirklich brauchen, sie sind nur zwei Seiten derselben Medaille. Die hinter gesellschaftlichen Normen stehenden echten Bedürfnisse und wahren Gefühle werden so lange nicht erkannt, bis wir den Mut aufbringen, wirklich und unmittelbar hinzufühlen. Indem Sie lernen zu fühlen, was Sie fühlen, kommen Sie in Kontakt mit dem, was Sie wirklich brauchen und was Ihnen wirklich wichtig ist – und Sie lernen, auch dafür geradezustehen.

Einen guten Eindruck hinterlassen wollen ist, als würden Sie mit einem Gummistempel auf den anderen zugehen und versuchen, dem anderen dieses günstige Bild über sich ins Gehirn zu stempeln.

Byron Katie