

# GEFÜHLE-KOMPASS

(nach Vivian Dittmar „Gefühle und Emotionen“, Oona Fergusson „Die Genialität Deiner Gefühle“ und Eva Rapp-Teichert)

## Sicherheit



ANGENEHME („positive“, d.h. „JA“-) GEFÜHLE „alles ist gut“

## Unsicherheit



UNANGENEHME („negative“, d.h. „NEIN“ -) GEFÜHLE  
Der KÖRPER signalisiert: „da stimmt was nicht, ich muss was tun!“

*Der Körper mobilisiert Kräfte* - entsprechend unseren Gedanken -  
**deshalb STÄRKEN ALLE (!) INTENSIV ERLEBTEN (!) GEFÜHLE das IMMUNSYSTEM**

Das ist FALSCH

SCHADE

FURCHTBAR

ICH bin/MEIN HANDELN war FALSCH

**WUT**

**TRAUER**

**ANGST**

**SCHAM**

Körper: „Du musst handeln“ „Du musst loslassen“ „Da ist was Nicht-Greifbares“ „Du musst Dich hinterfragen“

Wenn spontanes, authentisches Reagieren auf unsere Wahrnehmungen bestraft wird – Erfahrung des Kindes -  
entwickeln wir Muskelpanzer, die unsere Gefühle runterPRESSEN ➡ DePRESSion, Enge=Angst ➡ Immunsystem ↓

**Aus LEBENDIGEN GEFÜHLEN werden BELASTENDE EMOTIONEN**

# „GESCHICHTEN“

das, was passiert ist in der **VERGANGENHEIT**

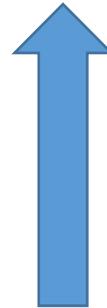
Gefühle=Körperreaktionen  
wurden unterdrückt, es entstehen



**EMOTIONEN**



Körpergefühle werden durch kontrollierendes Denken unterdrückt, es formt **GLAUBENSsätze**, „wie die Welt ist“, und die Erfahrungen der **VERGANGENHEIT** werden so durch Gedanken in die Gegenwart geholt, als scheinbare Realität, die sich immer wieder bestätigt: „*Ich bin schwach und hilflos*“- „*Ich kann nicht*“-„*Keiner liebt mich*“-„*Ich bin falsch*“



**GEFÜHLE**



= **KÖRPERREAKTIONEN**

**JETZT** - im „**GEFÜHLE-THEATER**“ (s.u.)

wieder aktivieren durch Verstärkung / Lösung aller

**JETZT** wahrgenommenen Spannungen im Körper (s. auch **PMR nach Jacobson**)

die sich in der **GEGENWART**

**JETZT** verwandeln können in **spontane LEBENDIGKEIT**

Und so könnten sich unsere Gefühle verwandeln:

**WUT**

in **ENTSCHLOSSENHEIT** und **TATKRAFT**

**ANGST**

in **NEUGIER** und **VERTRAUEN** in die eigene Kraft

**TRAUER**

in die Fähigkeit zum **ERKENNEN** und **LOSLASSEN**  
von dem, was unabänderlich ist.

**SCHAM**

in **SELBST-BEWUSST-SEIN** und **DEMUT**

**FREUDE**

in eine **HOCH ANSTECKENDE\* HEILENDE KRAFT**  
für uns selber und die Gemeinschaft allen Lebens

\*Beispiele dafür auf diesen Links: (kopieren und in das Browserfenster eingeben)

<https://www.youtube.com/watch?v=GMsfSab5zPc> /

<https://www.youtube.com/watch?v=Wk9-gkT2bl8>

# „GEFÜHLE – THEATER“ - PRAKTISCHE KÖRPER-ÜBUNGEN (von Eva Rapp-Teichert mit Miriam Makeba Armbruster)

**WICHTIG:** muskuläres Üben ohne imaginierten äußeren Anlass löst Muskelpanzer und verwandelt Gefühle von „Problem“ in „LÖSUNG“

Alle meine Gefühle sind RICHTIG, sind helfende Lebenskraft...ich verzichte aufs Ur-Teilen und die FREUDE fühlt sich bei mir wohl:

mit den Körperbewegungen : **(s.u.\*) MUNDWINKEL HOCHZIEHEN, ZWERCHFELL IN BEWEGUNG BRINGEN (LÄCHELN/LACHEN), SINGEN, TANZEN, HÜPFEN,**

können wir die Lebenskraft aktivieren von: „*Ich fühl mich sicher*“ - „**IST DAS SCHÖN!**“ - „**ICH KÖNNTE DIE WELT UMARMEN**“ („Freude schöner Götterfunken“)

Element LUFT: „**Alles ist ganz leicht**“

Wie kann sich meine **WUT** - „*das passt mir nicht, das ist falsch!*“ – verwandeln?

Körperbewegung: **FÄUSTE BALLEN, INTENSIV AUS- ODER EINATMEN**, vielleicht auch **UNTERKIEFER VORSCHIEBEN**,

dann Lösung und bewusstes Wahrnehmen... So kann sich Wut verwandeln in die Lebenskraft von ruhiger **ENTSCHLOSSENHEIT**,

das in Angriff zu nehmen, was längst angepackt gehört: „*Ich weiß, was ich will und was ich nicht will*“

Element FEUER: „**Wofür brenne ich?**“

Wie kann sich meine **TRAUER** über das, was ich nicht ändern kann, „*Schade!*“ – verwandeln,

das Aushalten der Spannung zwischen meiner Sehnsucht und dem, was (nicht) ist?

Körperbewegung von **STILLE – Ein- und Ausatmen bewusst wahrnehmen, Zwerchfell sanft in Bewegung bringen (muskuläre Schluchz-Bewegung)**

So kann sich Trauer verwandeln in die Lebenskraft von **LOSLASSEN** und **ANNEHMEN** dessen was ist: „*Es ist, was es ist, sagt die LIEBE*“ –

LIEBE und MITGEFÜHL auch mit den Gefühlen anderer Menschen

Element WASSER: „**Ich lasse los, ich lass es fließen**“

Wie kann sich meine **ANGST** vor dem Unbekannten und deshalb Bedrohlichen („*ich kann es weder ändern noch annehmen*“) verwandeln?

Körperbewegung: **AUGEN, MUND WEIT OFFEN – HÄNDE WEIT GESPREIZT – LUFT ANHALTEN**... dann Spannung loslassen, Hände nach vorne öffnen und

bewusst Wahrnehmen, was ist. So kann sich Angst verwandeln in die Lebenskraft von **KREATIVITÄT, ABENTEUERLUST und VERTRAUEN**: „**ICH KANN! Egal was**

*kommt, ich werde einen Weg finden, damit umzugehen*“

Element ERDE: „**Ich lasse mich ein auf das Erdenleben mit all seinen Veränderungen**“

Wie kann sich meine **SCHAM**, das Gefühl „*ICH bin falsch*“ oder das Gefühl „*MEIN HANDELN war falsch*“ verwandeln?

Körperbewegung: **VERSTECKEN – SICH „ZUSAMMENREISSEN“** - dann Lösung, Arme öffnen und bewusst Wahrnehmen, was ist

So kann sich Scham verwandeln in die Lebenskraft von **SELBSTBEWUSSTSEIN und DEMUT**:

„*ICH BIN WIE ICH BIN - ein Mensch mit Stärken und Schwächen*“ - „*Ich habe den Mut, Fehler einzugestehen und zu korrigieren*“

Element ÄTHER: „**ICH LEBE**“

**ANMERKUNG:** Die Übungen variieren bei körperlichen Unterschiedlichkeiten, wie z.B. unterschiedlichen Atemtypen (Ein- bzw. Ausatembetonung)

**Every little cell in my body is happy, every little cell in my body is well.  
I'm so glad, every little cell in my body is well.**  
[https://www.youtube.com/watch?v=u\\_zrwdo4ygw](https://www.youtube.com/watch?v=u_zrwdo4ygw)



\* Diese kleine Übung ist „Nur für DICH“, wenn Dein Gedankenkarussell gerade mit Dir durchdreht  
(Du kannst Dir dann auch einfach ein Smiley in Deine Hand malen)

**JEDE KLEINE ZELLE MEINES KÖRPERS IST GLÜCKLICH,  
jede Körperzelle fühlt sich wohl. Jede Zelle, an jeder Stelle, jede Zelle ist voll gut drauf...**