

„GEFÜHLE-THEATER“: Helfende GEFÜHLE statt Irritierende EMOTIONEN

Das hier beschriebene „Gefühle-Theater“ ist entstanden im Lockdown 2020 – aus Selbstfürsorge – in Zusammenarbeit mit der Schauspielerin und Theatertherapeutin **Mirjyam-Makeba Armbruster** auf der Basis des Buches von **Vivian Dittmar** mit dem nicht zu viel versprechenden Titel

Gefühle und Emotionen, eine Gebrauchsanleitung

EMOTIONEN sind im Körper fixierte „alte Geschichten“, die durch aktuelle Ereignisse nach oben drängen, und sich wie eine passende Reaktion auf die reale Gegenwart anfühlen. Weil sie es aber nicht sind, führen sie zu entsprechend schlecht lösbarer Konflikten.

GEFÜHLE sind *spontane, nicht wertende Reaktionen des Körpers*, die uns eine angemessene Reaktion auf Umweltreize nahelegen: Muskeln anspannen oder loslassen, das Zwerchfell in Bewegung bringen oder festhalten, sich Zusammenziehen oder sich Raum nehmen... **Wenn wir die entsprechenden Muskeln gut trainiert haben, können wir diesen Reaktionen unseres Körpers immer schneller und immer achtsamer nachgehen. So werden sie nicht nur zu einem KOMPASS, sondern auch zu einem MOTOR für uns**
Dann kann sich verwandeln:

- WUT** in **ENTSCHLOSSENHEIT** und **TATKRAFT**
- ANGST** in **NEUGIER** und **VERTRAUEN** in die eigene Kraft
- TRAUER** in **ERKENNEN** und **LOSLASSEN** von dem, was unabänderlich ist.
- SCHAM** in **SELBST-BEWUSST-SEIN** und **DEMUT**
- FREUDE** in eine **HOCH ANSTECKENDE* HEILENDE KRAFT *s.**

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

„GEFÜHLE – THEATER“ – PRAKTISCHE KÖRPER-ÜBUNGEN

WICHTIG: es geht hier um REIN MUSKULÄRES ÜBEN ohne jeden imaginierten äußeren Anlass. (wir verzichten auf jedes „Drama“, es geht um unsere heilende Gefühlskraft als Erwachsene, nicht um „emotionale“ Neu-Inszenierung kindlicher Hilflosigkeit)

Wenn die Muskeln trainiert sind, die wir für unsere Gefühle brauchen, können diese im richtigen Augenblick immer schneller „anspringen“ und den Verstand kompetent und schnell unterstützen. Umgekehrt sind die Gefühle über gut geübte Muskeln auch gezielt regulierbar und müssen nicht mehr als „Emotion“ mit uns „durchgehen“.

WUT - der Körper signalisiert:

„das passt mir nicht, das ist falsch!“ - **Energie läuft hoch**

Unterstützende Körperbewegung:

**FÄUSTE BALLEN, DEINE GEBALLTE KRAFT ANSTRAHLEN – FEURIG!,
INTENSIV AUS- ODER EINATMEN**, vielleicht mit Ton, vielleicht auch
UNTERKIEFER VORSCHIEBEN...Es darf auch Spaß machen!!

dann Lösung der Spannung und bewusstes Wahrnehmen der
Energie, die jetzt nach innen strömt

So kann sich Wut verwandeln in die Lebenskraft von klarer
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?“

ANGST – der Körper signalisiert:

Etwas Bedrohliches, Unbekanntes, (noch) nicht Kontrollierbares kommt – Extreme Anspannung, Vorbereitung auf Kampf/Flucht

Unterstützende Körperbewegung:

AUGEN, MUND WEIT OFFEN – HÄNDE WEIT GESPREIZT – LUFT

ANHALTEN... dann Spannung loslassen, Hände nach vorne öffnen und bewusst das Einströmen von Atem und Energie wahrnehmen...

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 Unsicherheiten und Veränderungen“

SCHAM – der Körper signalisiert:

„ICH bin falsch“ oder „MEIN HANDELN war falsch“

Im Boden versinken, von der Bildfläche verschwinden

Unterstützende Körperbewegung:

VERSTECKEN – SICH „ZUSAMMENREISSEN“ – LUFT ANHALTEN

dann Lösung, Arme öffnen und bewusst und bewusst die Weitung von Atem und Energie wahrnehmen...

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**

TRAUER – der Körper signalisiert:

„Ich kann es nicht (be)halten - Ich kann es nicht ändern“

Lähmung, Bewegungslosigkeit

Unterstützende Körperbewegung:

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“*

FREUDE – der Körper signalisiert:

*Ich fühl mich rundherum sicher und rundherum wohl,
ich bin willkommen mit all meinen Gefühlen!*

Körperbewegungen - zur Unterstützung, wenn die Freude noch gerufen werden will 😊 :

MUNDWINKEL HOCHZIEHEN (LÄCHELN)

ZWERCHFELL IN BEWEGUNG BRINGEN (LACHEN) [Video HIER](#),
SINGEN, TANZEN, HÜPFEN,

aktivieren die Lebenskraft von: *„Ich fühl mich sicher“*

„IST DAS SCHÖN!“ – „ICH KÖNNTE DIE WELT UMARMEN“

„Freude schöner Götterfunken“

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

..und im Nachschwingen-Lassen dieser Übungen hören wir vielleicht etwas in uns wie:

https://www.youtube.com/watch?v=u_zrwdo4ygw

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.



* 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...**