

# Heilender Umgang mit Gefühlen

## Gefühle sind wertvolle Signale

Sie zeigen uns unsere unerfüllten, verborgenen Bedürfnisse (z.B. Bedürfnis nach Wertschätzung, Vertrautheit, Liebe, Ruhe, Sicherheit, Entfaltung, Erkenntnis etc.).

**Gefühle zeigen uns die wahren Motive** (Warum habe ich das getan?)  
Durch die Beobachtung der Gefühle entlarven wir unsere wahren Motive und Gründe, warum wir etwas machen und warum nicht. Oft ist unser Motiv die Suche nach der eigenen Ehre/Ansehen, das Gebundensein an Dinge/Personen, die Ichsucht, der verborgene Stolz, die unsere Entscheidungen bestimmen und selten die Verherrlichung Gottes bzw. das Wohlergehen des Nächsten.

## Gefühle rufen zur Umkehr auf

Die Gefühle rufen uns auf zur Umkehr, zur Trennung von schlechten Bindungen und zum Schutz vor drohenden Gefahren.

## Gefühle sind noch keine Sünde (KKK 1771-1775)

„Die grundlegenden Gefühle und Gefühlsregungen sind Liebe und Hass, Verlangen und Furcht, Freude und Traurigkeit sowie Zorn. Als Regungen des Empfindungsvermögens sind die Leidenschaften **weder sittlich gut noch schlecht**; soweit sie jedoch der Vernunft und dem Willen unterstehen oder nicht, sind sie sittlich gut oder schlecht.“

Der Umgang mit den Gefühlen entscheidet also, ob die sittlich neutralen Gefühle zum Bösen oder zum Guten führen.

## Unterdrückung der unangenehmen Gefühle

Dem Menschen wird oft in der Kindheit beigebracht, dass er unangenehme Gefühle unterdrücken soll. Sie gelten als unschicklich und oft werden ausgedrückte so genannte „negative“ Gefühle fälschlicherweise als Schwächen oder sogar als Sünden angesehen. Man fürchtet sich deshalb, seine Gefühle auszudrücken und zuzugeben: *Ich fühle mich wütend, zornig, abgelehnt, verärgert, neidisch, eifersüchtig, verliebt, unsicher, ängstlich, depressiv, etc. in dieser oder jener Situation.* (Beispiel: Spiel „Mensch ärgere dich nicht!“ Man lernt in diesem Spiel seine Gefühle der Enttäuschung und der Wut zu unterdrücken. Dadurch kann sich dieses Gefühl in Rachereaktionen entladen).

## Fatale Folgen der Unterdrückung der Gefühle:

- Die unterdrückten Gefühle beschränken unsere Freiheit und wir werden unehrlich und verlogen (wir ziehen Masken auf).
- Wir bauen Schutzmauern auf: Rückzug (vgl. mit Schildkröte), Zorn, Rebellion, Kritiksucht, Härte, Kälte, Dominanz, Manipulation,

Sarkasmus, Zynismus, Reflexartige Gegenreaktionen, Abwehrmechanismen.

- Wir verdrängen die so genannten negativen Gefühle ins Unterbewusstsein; dort entgehen sie unserer Kontrolle, bäumen sich auf und verlangen nach Entladung.
  - Dies kann sich zeigen in Erschöpfung, Anspannung, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und verschiedenen Krankheiten (psychosomatischen Krankheiten, die keine biologische Ursache haben).
  - Sie können zu Zornausbrüchen und bösartigen Worten führen.
  - Sie bilden Barrieren, vermehren Konflikte unter den Menschen.
  - In unterdrückte Gefühle fährt auch gerne der böse Geist hinein: Er nützt unsere Ängste sowie Tendenzen andere Menschen oder sich selbst zu beschuldigen. Hilfreich sind Widersagungsgebete (z.B. *Ich widersage dem Geist des Zornes, Hasses, Neides, der Unreinheit, Traurigkeit ...*) oder Befreiungssegen vom Priester.

## Praktische Hilfe: Tagebuch der Gefühle

Um die Gefühle zu beobachten und sie zum Guten zu nützen, brauchen wir Stille, Selbstbeobachtung (tägliche Gewissensforschung am Abend). Man schreibt die Gefühle auf, die man während des Tages erlebte.

### Ich fühlte ... (Name des Gefühls), als ich ... (Situation)

- Oder man beobachtet die Träume der vergangenen Nacht. Wichtig dabei ist nicht so sehr der Inhalt als vielmehr die Gefühle, die wir dabei gespürt haben und die uns mit dem „linken Bein“ aufstehen ließen.
- Durch die Benennung des Gefühls holen wir es aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein und es verliert seine negative Wirkung.
  - Wir gewinnen die Kontrolle über die verdrängten Gefühle zurück.
  - Wir müssen akzeptieren, dass in uns eklige, bedrohliche oder beschämende Gefühle sind; durch ihre Annahme und Abgabe an Jesus geschieht Änderung in unserem Leben: *„Jesus, ich gebe Dir mein Gefühl des Zornes, Hasses, Neides, der Unreinheit, Angst ....“*
  - Wir können uns dann fragen: *„Welches Bedürfnis steht hinter dem Gefühl?“* So befreien wir uns von der irrigen Meinung über uns selbst und erkennen das wahre Bild von uns selbst.
    - Sie zeigen uns unsere Gebundenheiten und Abhängigkeiten (von Personen und Dinge), die Ichbezogenheit und der Stolz, die Suche nach Ansehen, sogar Einflüsterungen des bösen Geistes etc.
  - Wir können uns auch fragen: *„Wo habe ich etwas Ähnliches in meinem vergangenen Leben gespürt und verdrängt/unterdrückt?“*
    - Daran erkenne ich, ob die Quelle dieser Gefühle aktuelle Situationen oder Ereignisse aus der Kindheit sind. (Empfehlung: Bei Verletzungen aus der Kindheit Heilungsgebet der Emotionen)

## Geistige Begleitung: Aussprechen der Gefühle

Schon die Mönche unterschieden, dass man dem Priester in der Beichte die Sünden sagt, dem geistigen Begleiter dagegen die Gefühle, um so den Willen Gottes besser erkennen und erfüllen zu können.

- Durch das Aussprechen der Gefühle werden sie einem bewusst.
- So beginnt die Person zu beschreiben, besser zu verstehen und zu unterscheiden, was in ihr lebt.
- Das Aussprechen der Gefühle schenkt uns Erleichterung und Beruhigung; es nimmt die negative Wirkung der Gefühle weg.
- Es bewahrt vor der Dramatisierung negativer Gefühle (was sich in Entmutigung, Traurigkeit und Verzweiflung zeigen kann).
- Es bewahrt vor der Banalisation ihrer Wichtigkeit (was sich in Ängsten und Flucht vor sich selbst zeigen kann).

### Aufteilung der Gefühle

*Die vorgeschlagene Einteilung der Gefühle ist nicht bewertend. Es erlaubt uns die Gefühle zu benennen ohne innere Widerstände dabei zu wecken, welche dann entstehen, wenn wir uns selber zu Gefühlen bekennen, die wir „schlecht“ nennen, oder für welche wir in unserer Kindheit bestraft wurden.*

**1. Gefühle des Zornes:** schlechte Laune, Verärgerung, unruhige Spannung, Ungeduld, Gereiztheit, Empörung, Widerstand, Ärger, Feindlichkeit, Hass, Unlust, Rachsucht, Verachtung, Unterdrückung.

**2. Gefühle der Angst:** Unsicherheit, aus dem Gleichgewicht fallen, Unruhe, Verlegenheit, Verlorenheit, genervt, Lampenfieber, Unschlüssigkeit, Angst, Furcht, verstört, bedroht, befremdet, misstrauisch, Panik, entsetzt.

**3. Gefühle der Traurigkeit:** Enttäuscht, ratlos, wehmütig, bedrückt, gedemütigt, abgelehnt, verloren, überdrüssig, traurig, besorgt, Gefühl der Leere, verletzt, hoffnungslos, depressiv, elendlich, sündhaft.

**4. Gefühle der Zuversicht:** gute Laune, frei, ungebunden, zufrieden, optimistisch, froh, begeistert, ausgelassen, beglückt, erleichtert, erfolgreich, sicher, vertraut.

**5. Gefühle der Liebe/Gebundenheit:** Sympathie, Anerkennung, dankbar, jemanden mögen / achten / schätzen; in jemandes Bann bleiben, fasziniert, verliebt, Liebe, Gefühle der Gemeinsamkeit, Gebundenheit, Zugehörigkeit, Ergebenheit, Verehrung.

## Heilungsweg

### 1. Benenne deine Gefühle mit ihrem Namen

*Siehe Liste der Gefühle unter dem vorhergehenden Punkt*

### 2. Schreib die Gefühle in dein Tagebuch

*„In mir ist dieses Gefühl ... in dieser Situation ...“ (z.B. Zorn, Hass, Angst, Ablehnung, Traurigkeit, Freude, Verliebtheit, Gebundenheit etc.)*

### 3. Gebe zu: Ja, Herr, in mir ist dieses Gefühl

*Verdränge die Wahrheit nicht! Gebe zu: „Ja, lieber Gott, so bin ich!“*

### 4. Gib Jesus deine Gefühle ab

*„Jesus, ich gebe mich dir hin mit diesem Gefühl ...; Sorge Du!“*

*(Hingaberosenkranz von Don Dolindo Ruotolo)*

*Geh den erlösenden Weg des Lobpreises, des Dankes, des Wortes Gottes oder eines Segensgebetes. Es gilt, sich erlösen zu lassen von dem eigenen Pulver: von den Aggressionen, Depressionen, von der Angst und Hemmung. (P. Hans Buob)*

---

## Gebetshilfen zur Heilung der Gefühle:

### Rosenkranz der Ganzhingabe

O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen. Ehre sei dem Vater.  
*Stoßgebet:* Herr, geheiligt sei dein Name und dein Wille geschehe.

#### Erstes Gesätzchen:

Jesus, ich gebe mich Dir hin, Sorge Du!

(10x anstelle der Gegrüßt seist du Maria)

Ehre sei dem Vater...

*Stoßgebet:* O Jesu, dein Wille geschehe und geheiligt sei dein Name.

#### Zweites Gesätzchen:

Mutter Maria, ich gebe mich Dir hin, Sorge Du! (10x)

Gegrüßt seist Du, Maria (anstelle des Ehre sei dem Vater...)

*Stoßgebet:* O Maria, meine Mutter komm mir zu Hilfe.

**Drittes Gesätzchen:** - wie das erste Geheimnis

**Viertes Gesätzchen:** - wie das zweite Geheimnis

**Fünftes Gesätzchen:** - wie das erste Geheimnis

*Zum Schluss betet man das Vater unser.*

## Gebet um Heilung der Emotionen

*Siehe grünes Faltblatt nach P. Hans Buob und Jean Pliya*