

Tom Stone

**Emotional Mastery –
So meistern Sie belastende
Emotionen**



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Emotional Mastery

© Tom Stone, 2014

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstr. 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2014

Übersetzung: Beate Brandt

Lektorat: Norbert Gehlen

Umschlagfoto: rudolfoelias / Fotolia

Umschlagdesign: Kathrin Steigerwald

Gesamtherstellung: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-155-7

Inhalt

Einführung	7
Die Emotionen meistern – die Lebensqualität erhöhen	7
1. Emotionale Inkompetenz – woher sie kommt und was sie uns kostet	11
2. Die Entdeckung eines neuen Wegs zum Auflösen emotionalen Schmerzes	17
3. Die Entwicklung des Konzepts Human Software Engineering	23
Die Natur unserer Emotionen	24
Die neue Definition emotionaler Kompetenz	30
4. Wie Sie den gesunden Umgang mit Emotionen schrittweise erlernen	33
Die GAP-Technik	34
Die CORE-Technik	41
Die SEE-Technik	50
5. Wie Sie belastende Emotionen und Probleme auflösen ...	55
Umgang mit negativen Gedanken	55
Umgang mit Ängstlichkeit und Depression	57
Umgang mit Enttäuschung, Wut und Frustration	62
Umgang mit Kummer und Trauer	68
Identifizieren und Auflösen weniger offensichtlicher Emotionen	75
6. Die 12 Hauptdynamiken menschlicher Konditionierung ..	77
Vermeiden, etwas vollständig zu fühlen	77
Sich dort suchen, wo man <i>nicht</i> ist	82
Versuchen, ein Ergebnis zu erzwingen	88

7. Von emotionaler Kompetenz zu emotionaler Souveränität	95
Sich die Fähigkeit aneignen, etwas vollständig zu fühlen . . .	96
Lernen, seiner Intuition zu vertrauen und nach ihr zu handeln	97
Auflösen von Traumata und seelischem Leid	103
Frei werden von Süchten und Abhängigkeiten	110
Starken, authentischen Selbstausdruck entwickeln	112
Auflösen der Angst und des Unbehagens angesichts von Ungewissheit	113
Sich von unrealistischen Erwartungen befreien	124
8. Die häufigsten Stolpersteine und wie Sie sie umgehen . . .	127
9. Nicht vergessen, die Techniken einzusetzen!	135
10. Emotional Mastery – Wie Sie mit emotionaler Souveränität Ihr Leben verändern	143
Emotionale Souveränität und Ihre Beziehungen zu anderen	143
Emotionale Souveränität und spirituelle Entwicklung	146
Emotionale Souveränität und das Bildungswesen	148
Emotionale Souveränität und das Gesundheitswesen	150
Emotionale Souveränität im Berufs- und Geschäftsleben . .	155
Emotionale Souveränität und das liebe Geld	162
Anhang	167
Eine weltweite Kampagne für emotionale Kompetenz	167
Über den Autor	173

Einführung

Die Emotionen meistern – die Lebensqualität erhöhen

Wie die meisten Menschen wünschen auch Sie sich vermutlich ein erfülltes Leben, das Sie von Herzen genießen können. Das ist nur dann möglich, wenn Sie nicht länger Spielball Ihrer Emotionen sind. Ich kann Ihnen versichern, dass Sie mit *diesem* Problem keineswegs allein dastehen. Nahezu jedem Menschen auf der Welt geht es genauso.

Aus diesem Grund betrachte ich uns alle als „emotional inkompetent“. In diesem Buch möchte ich Ihnen darlegen, warum diese emotionale Inkompetenz so weit verbreitet ist. Vor allem aber werde ich Ihnen zeigen, wie Sie *emotionale Kompetenz* entwickeln und anhand der hier vermittelten einfachen und effektiven Techniken zum *souveränen Umgang* mit Ihren Emotionen finden können.

Vielleicht empfinden Sie sich gar nicht als „Opfer“ Ihrer Emotionen? Das mag daran liegen, dass Sie sich so sehr an die Einschränkungen gewöhnt haben, die Ihre emotionale Inkompetenz Ihnen auferlegt, dass Sie sie für normal halten. Aufgrund meiner Erfahrungen mit vielen Menschen vermute ich allerdings: Selbst wenn Sie ein Meister oder eine Meisterin im Verdrängen von Emotionen sind und glauben, Ihre Gefühlswelt fest im Griff zu haben, hält Ihr nicht aufgelöster emotionaler Schmerz Sie davon ab, das Leben voll und ganz zu genießen – und das in einem wesentlich stärkeren Maße, als es Ihnen womöglich bewusst ist.

Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie all das vollständig *auflösen* könnten, was sich in Ihrer Vergangenheit an seelischem Schmerz und traumatischen Gefühlen angesammelt hat – und zwar ganz leicht!

Stellen Sie sich vor, Sie könnten die Angst vor der Ungewissheit der Zukunft ablegen und stattdessen in einem Zustand des Staunens und der Freude ob dieser Ungewissheit leben. Wie wäre es, wenn Sie die Vorstellung loslassen könnten, alles unter Kontrolle haben zu müssen?

Überlegen Sie einmal einen Moment, wie es wäre, wenn Sie Ihrer *Intuition* vertrauten und sich immer von ihr leiten ließen. Und wenn Sie Ihre *intuitiven* Gedanken klar und deutlich von anderen Gedanken unterscheiden könnten?

Stellen Sie sich vor, Sie wären vollständig frei von dem Wunsch nach Anerkennung, Wertschätzung oder Akzeptanz durch andere. Wie wäre es beispielsweise, wenn Sie keine Angst mehr hätten, vor Publikum zu sprechen? Oder wenn der Traum, den Sie schon seit Jahren verfolgen (beispielsweise das Schreiben eines Buchs oder ein beruflicher Neuanfang) tatsächlich wahr würde?

Was wäre, wenn Sie keine *impulsiven* Entscheidungen mehr trafen, sondern stattdessen so präsent wären und in sich ruhten, dass Entscheidungen und Handlungen aus einem Zustand der Ruhe und Klarheit heraus erfolgten? Wie wäre es wohl, wenn Sie nie wieder aus Gefühlen wie Druck oder Verzweiflung heraus entscheiden müssten?

Stellen Sie sich eine Partnerschaft vor, in der Kämpfe und Streitigkeiten keinen Raum haben und in der gute Kommunikation, gegenseitiger Respekt, ein Gefühl tiefer Verbundenheit, aber auch Freiheit und Unabhängigkeit herrschen. Was wäre, wenn alle Ihre Beziehungen in jeglicher Hinsicht diesem Ideal entsprächen?

Stellen Sie sich vor, Sie würden sich nie mehr wegen etwas Sorgen machen oder Angst vor etwas haben. Wie wäre es, wenn Angstgefühle und Depressionen der Vergangenheit angehörten? Wie würde es sich wohl anfühlen, alles im Leben mit Begeisterung und Zielstrebigkeit anzupacken?

Das Einzige, was einem Leben wie dem hier beschriebenen im Wege steht, ist emotionale Inkompetenz.

Was Sie in diesem Buch erfahren, kann Ihr Leben von Grund auf verändern. Indem Sie einige Techniken zum Auflösen *der* Emotionen erlernen, die ich als „nicht nützliche“ Emotionen bezeichne, können Sie rasch *emotionale Kompetenz* entwickeln und sind nicht länger Spielball Ihrer Gefühle. Die hier vorgestellten Verfahrensweisen sind

der wirkungsvollste und schnellste Weg zur Erhöhung der Lebensqualität, den ich gefunden habe. Daher kann ich Ihnen nur ans Herz legen, diese einfachen Übungen zu erlernen und einzusetzen. Dann werden Sie sich eines erfüllten Lebens erfreuen.

1. Emotionale Inkompetenz – woher sie kommt und was sie uns kostet

Die meisten Menschen sind Opfer ihrer Emotionen. Das erkennt man schlicht und einfach daran, dass kaum einer von uns *gut* mit ihnen umgehen kann. Wir leben auf einem Planeten, auf dem emotionale Inkompetenz der Standard ist. Daher empfinden wir es auch als normal, dass Menschen wütend sind, Angst haben, in Panik geraten, frustriert oder enttäuscht sind beziehungsweise in Traurigkeit oder Depression verfallen. Ein häufig gewählter Weg, schmerzlichen oder unangenehmen Emotionen zu entkommen, ist die Einnahme von Medikamenten. Sie machen es möglich, dass wir unaufgelöste Konflikte und emotionalen Schmerz nicht fühlen müssen.

Die gesamte Tragweite des Problems wird aus den folgenden statistischen Angaben ersichtlich.

- In den USA leiden schätzungsweise 18 Prozent der Bevölkerung an Ängsten.
- 65 Prozent der US-Bürger schlucken täglich verschreibungspflichtige Medikamente, 43 Prozent nehmen regelmäßig stimmungsverändernde Präparate.
- Laut der amerikanischen Behörde für Drogenmissbrauch (NIDA) ist der Missbrauch von Tabak, Alkohol und illegalen Drogen äußerst kostspielig und schlägt allein in den USA mit über 600 Milliarden US-Dollar im Jahr zu Buche – Kosten, die durch Kriminalität, Produktivitätsausfälle und Ausgaben im Gesundheitswesen verursacht werden.

- Laut Schätzung des Büros der Vereinten Nationen für Drogen- und Verbrechensbekämpfung aus dem Jahr 2011 verwendeten weltweit zwischen 167 und 315 Millionen Menschen im Alter von 15 bis 64 Jahren eine illegale Substanz. Das entspricht etwa 3,6 bis 6,9 Prozent der erwachsenen Bevölkerung. (Siehe unter: https://www.unodc.org/documents/hlr//FactSheets/Demand_Reduction1.pdf)

Nicht in diesen Statistiken enthalten sind viele andere Formen von Suchtverhalten, die zur Vermeidung von Stress und emotionalem Schmerz dienen, wie Essstörungen, Sexsucht, Spielsucht und so weiter. Die Kosten, die emotionale Inkompetenz weltweit sowohl in finanzieller Hinsicht als auch in Form von Leid verursacht, sind gigantisch. Warum fällt Menschen der Umgang mit ihren Emotionen so schwer, dass sie Medikamente und Drogen nehmen oder andere Formen von Suchtverhalten entwickeln, um ihre Gefühle zu verdrängen?

Die Antwort ist einfach: Unsere emotionale Inkompetenz entspringt einer tiefgreifenden Konditionierung. In der frühen Kindheit erleben wir alle eine Vielzahl an Momenten, in denen wir emotional überwältigt werden. Bisher habe ich noch niemanden getroffen, dem das nichts ausgemacht hat. Im Gegenteil, es tut weh und wir möchten diesen Schmerz nicht fühlen.

Diese Erfahrung scheint bei nahezu jedem Menschen die gleiche Reaktion hervorzurufen: Wir versuchen, diese Situation so weit wie möglich zu vermeiden, und dazu müssen wir unsere Gefühle verdrängen. Ist die Verdrängungstaktik nicht erfolgreich, wenden Menschen sich den unterschiedlichsten Drogen und Süchten zu, um den Schmerz wenigstens geringfügig zu lindern.

Warum wir emotional inkompetent sind

Emotionen haben einen Inhalt und eine Energie. Wenn wir die emotionale Inkompetenz verstehen wollen, müssen wir zunächst den Unterschied zwischen dem Inhalt und der Energie von Emotionen verstehen.

Der *Inhalt* einer Emotion ist das, worum es bei der jeweiligen Emotion geht. Das umfasst beispielsweise den Namen der Emotion, die Umstände, die sie auslösten, und die Gedanken, die als Reaktion erfolgten. Einige einfache Beispiele:

- Enttäuschung – „Warum ist es nicht so gelaufen, wie ich es mir vorgestellt habe?!“
- Angst – „Seitdem ich überfallen wurde, habe ich Angst, aus dem Haus zu gehen.“
- Sorge – „Was ist, wenn das Geld nicht ausreicht, um die Rechnungen zu bezahlen?“
- Kummer – „Was habe ich nur falsch gemacht? Warum hat er mich verlassen?“

Die *Energie* der Emotion ist das, was wir in unserem Körper oder um ihn herum spüren. Jede Emotion fühlt sich anders an. Enttäuschung wird anders wahrgenommen als Angst, und wenn Sie sich Sorgen machen, fühlt sich das anders an als Liebeskummer.

Die meisten Ansätze für den Umgang mit Emotionen konzentrieren sich auf den *Inhalt*. Die Idee dahinter ist, dass es uns einen gewissen Grad an Erleichterung verschafft, wenn wir verstehen, *warum* etwas passiert oder nicht passiert. Andererseits haben wir alle schon erfahren, dass es zwar womöglich unseren Intellekt befriedigt, den Grund für bestimmte Umstände zu kennen, dass sich die Energie der Emotion aber dennoch hartnäckig hält – unabhängig davon, wie sehr wir ihr Auftreten oder Ausbleiben verstehen können.

Es ist ein bisschen so, als wäre Ihr Rechner von einem Virus befallen. Ihr Verstand weiß alles über den Virus: wie er auf Ihren Rechner gelangt ist, wie er heißt, auf welche Weise er Ihre Daten schädigt usw. Aber das hilft Ihnen nicht dabei, ihn loszuwerden! Dazu müssen Sie ein Antiviren-Programm starten, denn nur dieses kann das Muster aus Einsen und Nullen von Ihrer Festplatte löschen, das den Virus ausmacht.

Auf uns Menschen übertragen bedeutet dies, dass die „Programmierfehler“ in unserer inneren menschlichen „Software“ durch die

Energie einer Emotion zum Leben erweckt werden. Wenn wir diese Fehlfunktionen wirklich beseitigen wollen, müssen wir die Energie finden und auflösen, die die entsprechende Emotion am Leben erhält. Durch Nutzen der Bewusstseinsstechniken, die Sie in diesem Buch erlernen werden, können Sie einer Emotion die Energie nehmen. Dadurch wird die Information sozusagen leblos und die Emotion selbst vollständig aufgelöst ... und sie kommt auch nicht wieder. Die Entdeckung dieser Techniken bedeutet, dass uns nun endlich eine Antiviren-Software für Menschen zur Verfügung steht.

Gewohnheit Nr. 1: Emotionen verdrängen

Der Versuch, Emotionen zu verdrängen, dient dazu, unsere Aufmerksamkeit von der Energie beziehungsweise dem Gefühl im Körper wegzubringen. Wir gehen, so weit es geht, auf Abstand, um möglichst nur einen Bruchteil der Emotion zu erfahren oder sie gar nicht zu spüren.

Die Entscheidung, die durch schmerzliche emotionale Energie ausgelösten körperlichen Gefühle möglichst zu verdrängen, treffen wir schon sehr früh im Leben, noch bevor wir sprechen können. Es ist eine präverbale Entscheidung. Wir versuchen, unserer natürlichen Fähigkeit, Dinge zu spüren, einen Riegel vorzuschieben, weil wir von den Gefühlen nicht überwältigt werden wollen. Daraus wird dann im Laufe der Zeit eine Gewohnheit – die Gewohnheit des Verdrängens von Emotionen.

Gewohnheit Nr. 2: Sich von Emotionen überwältigen lassen

Wenn Sie es nicht schaffen, eine Emotion zu verdrängen, dann werden Sie von ihr überwältigt, was in der Regel dazu führt, dass Sie in Tränen ausbrechen.

Sich von Emotionen überwältigen zu lassen ist – ebenso wie der Versuch, sie zu verdrängen – eine Art, wie Menschen im Umgang mit

Emotionen tiefgreifend konditioniert werden. Die meisten von uns haben wohl mit beiden Möglichkeiten bereits reichlich Erfahrungen gesammelt. Das Problem dabei ist, dass weder der eine noch der andere Weg die Emotionen wirklich auflöst. Ihre Energie bleibt bestehen und sie ist es, die eine Emotion am Leben erhält. Erst wenn keine Energie mehr vorhanden ist, ist die Emotion wirklich aufgelöst.

Die tiefsitzende Konditionierung zum *Verdrängen* von Gefühlen auf der einen und zum *Überwältigtsein* von Gefühlen auf der anderen Seite ist so weit verbreitet, dass den meisten Menschen im Umgang mit ihren Emotionen schlichtweg jede Kompetenz fehlt. *Deshalb* ist emotionale Inkompetenz die Regel, nicht die Ausnahme. Die meisten von uns funktionieren auf diese Weise und werden so zum Spielball ihrer Emotionen. Wir versuchen so gut wie möglich mit unseren Emotionen zurechtzukommen und akzeptieren die beiden genannten Wege des Umgangs mit ihnen, weil wir nicht wissen, was wir sonst tun könnten.

Das Problem aber ist Folgendes: Wenn Sie eine Emotion verdrängen, ist sie immer noch da. Die emotionale Energie befindet sich weiterhin in Ihrem Körper, selbst wenn Sie es geschafft haben, die Emotion nicht mehr körperlich zu spüren. Bestimmte Umstände können sie Ihnen jederzeit wieder ins Bewusstsein rufen und das alte schmerzliche Gefühl taucht erneut auf, wieder und wieder.

Auch Weinen hilft nicht. Wenn beispielsweise ein geliebter Mensch gestorben ist, werden Sie dies auch dann noch als schmerzlichen Verlust empfinden, wenn Sie Ihren Tränen ausgiebig ihren Lauf gelassen haben.

Tatsächlich sind diese beiden Möglichkeiten des Umgangs mit Emotionen so weit verbreitet und tatsächlich wissen so wenige Menschen um alternative Möglichkeiten, dass die Idee, man könne auf eine neue und sinnvollere Weise mit Emotionen umgehen, höchstwahrscheinlich bei vielen auf Skepsis stoßen wird.

Aufgrund unserer tiefsitzenden Konditionierung, unsere Emotionen entweder zu verdrängen oder uns von ihnen überwältigen zu

lassen, können wir zudem nicht mehr unterscheiden zwischen den belastenden *Umständen* und unserer emotionalen *Reaktion* auf diese Umstände. Beide scheinen uns untrennbar miteinander verbunden zu sein, und zwar so sehr, dass sie für manche Menschen nahezu ein und dasselbe sind. Aber die Umstände und unsere Reaktion auf die Umstände sind mitnichten das Gleiche. Und nun gibt es eine neue Möglichkeit, mit der Sie nicht nur Ihre Reaktion von den Umständen trennen, sondern zusätzlich die *Energie* der emotionalen Reaktion so gründlich auflösen können, dass sie komplett verschwindet und nicht wiederkommt.

Wenn Sie Ihre Emotionen stets verdrängt haben oder sich von ihnen überwältigen ließen, also bislang nichts anderes kennengelernt haben, wird es Ihnen natürlich schwerfallen zu glauben, dass es eine andere Möglichkeit gibt. Was aber wäre, wenn es tatsächlich eine neue Art des wirkungsvollen Umgangs mit Emotionen gäbe? Wenn es möglich wäre, emotionale Energie so gründlich aufzulösen, dass die spezifische emotionale Reaktion nie wieder auftritt? So unwahrscheinlich es sich auch anhören mag: Ich habe eine solche Möglichkeit entdeckt und beschreibe sie in diesem Buch.

2. Die Entdeckung eines neuen Wegs zum Auflösen emotionalen Schmerzes

Sie kennen sicherlich das Sprichwort „Not macht erfinderisch“. Wie wahr das ist, durfte ich am eigenen Leib erfahren. Vor rund 20 Jahren erlebte ich etwas, was mich mehr oder weniger dazu *nötigte*, eine neue Art des Auflöserns von emotionalem Leid und Trauma zu erfinden. Am 7. Dezember 1993 klingelte es um 18 Uhr an meiner Haustür. Ich lebte damals in Fairfield, einer normalerweise recht friedlichen Kleinstadt in Iowa mit rund 10 000 Einwohnern. An diesem Abend aber war alles anders.

In meiner Haustür war eine große ovale Glasscheibe, durch die ich erkennen konnte, dass vor der Tür ein Fremder stand, jemand, den ich noch nie gesehen hatte. In dem Moment, in dem ich die Tür öffnete, zog der Unbekannte seine Hand hinter dem Rücken hervor und zielte mit einer großen Handfeuerwaffe auf mich. „Oh Gott! Er hat eine Waffe“, schrie ich, denn meine Frau und meine Tochter befanden sich ebenfalls im Haus.

Ich warf die Tür zurück ins Schloss und versuchte sie abzuschließen. Das hielt diesen Unbekannten jedoch nicht auf: Er trat einen Schritt vor und schoss durch die Glasscheibe auf mich. Die Kugel traf mich in der Brust und die Wucht des Schusses warf mich um. Später erfuhr ich, dass es sich um eine Waffe des Kalibers 44 handelte, mit der Jäger in der Regel auf Bärenjagd gehen.

Ich rappelte mich kurz auf, stolperte in einen angrenzenden Raum und fiel dort wieder zu Boden. Dabei rief ich so laut wie möglich, dass meine Frau die Polizei rufen solle, in der Hoffnung, dass dies den Angreifer davon abhalten würde, ins Haus zu kommen. Und leiser fügte ich hinzu: „Und ruf auch einen Krankenwagen!“

Meine Frau stürzte sofort zum Telefon, alarmierte die Polizei und bat um einen Rettungswagen. Dann schaute sie nach, was passiert war. Glücklicherweise war der Unbekannte geflohen, nachdem er auf mich geschossen hatte. Aber das wusste ich zu diesem Zeitpunkt nicht. Ich hörte das von der Kugel durchbrochene Sekuritglas der Tür knacken. Der Schütze hätte nur kurz dagegenklopfen müssen und es wäre ganz herausgebrochen. Dann hätte er mit der Hand hineingreifen, die Tür öffnen und ins Haus kommen können, um mich endgültig zu erledigen und meine Familie gleich mit. Das waren die schrecklichen Gedanken, die mir durch den Kopf schossen, als ich auf dem Boden lag und darauf wartete, dass die Polizei und der Rettungswagen endlich eintreffen würden. Es erschien mir wie eine halbe Ewigkeit.

Endlich trafen sie ein und ich wurde ins örtliche Krankenhaus gebracht, wo man mich notdürftig verarztete, bevor ich mit dem Hubschrauber in die Universitätsklinik von Iowa City geflogen werden sollte, das nächstgelegene größere Krankenhaus, da meine Verletzung kompliziert war. Das Ganze dauerte eine gefühlte Ewigkeit und der Arzt vor Ort weigerte sich, mir Schmerzmittel zu verabreichen, sodass ich bei jedem Atemzug einen rasenden Schmerz verspürte. Dann teilte man mir mit, der erste Hubschrauber habe technische Probleme und müsse woanders landen. Sie hätten nun einen Helikopter aus Cedar Rapids angefordert.

Irgendwann traf der Hubschrauber endlich ein und brachte mich in die Klinik. Dort kam ich sofort auf den Operationstisch. Die Ärzte untersuchten meinen gesamten Unterleib, da sich herausgestellt hatte, dass die Kugel zwar in meiner Brust gleich neben meiner rechten Brustwarze eingedrungen war, aber nun im Knochen rechts von meinem fünften Lendenwirbel steckte. Welche Organe sie auf ihrem Weg dorthin möglicherweise durchschlagen hatte, war nicht gleich zu erkennen.

Etwa drei Tage nach der Operation kam der Assistenzarzt bei mir vorbei, um zu sehen, wie es mir ging. Wir unterhielten uns kurz über meine Genesungsfortschritte und dann sagte er zu mir: „Tom,

wissen Sie eigentlich wie viel Glück Sie haben?“ – „Wie bitte?“, entgegnete ich. „Ich wurde angeschossen. Was das mit Glück zu tun hat, müssen Sie mir schon erklären.“

„Nun“, sagte er, „wenn man auf kurze Distanz von einer Kugel vom Kaliber 44 getroffen wird, überlebt das meiner Einschätzung nach nur *ein* Mensch von zehntausend und nur bei *einem* von einer Million wären am Ende noch alle Organe und Körperteile intakt, wie das bei Ihnen der Fall ist.“

Aber trotz meiner wundersamen Rettung war das ganze Erlebnis natürlich äußerst traumatisch für mich. Auch wenn ich damals noch nicht wusste, dass es so etwas wie eine posttraumatische Belastungsstörung gibt, wies ich alle typischen Symptome auf: Albträume, Flashbacks (Wiedererleben einer traumatischen Situation), Schreckreaktionen, Ängste. Nachts zitterten mir die Beine und ich schlief sehr schlecht. Ich konnte nicht an die Tür gehen, wenn es klingelte, und ich konnte nicht durch das Türglas schauen.

Mein neuer Umgang mit posttraumatischer Stressbelastung

Während ich mich nach diesem traumatischen Erlebnis auf dem Weg der Besserung befand, begann ich, nach etwas zu suchen, was eine tiefgreifende heilende Wirkung hatte. Ich wollte nicht für den Rest meines Lebens unter Traumasymptomen leiden. Also hielt ich nach einer Methode Ausschau, die mich wirklich heilen und das Trauma komplett auflösen würde.

Ich fragte mich, warum es uns Menschen derart schwerfällt, Traumen und emotionales Leid zu überwinden. Mir lag viel daran, eine wirklich befriedigende Antwort zu finden. Also startete ich mein eigenes Forschungsprojekt und begann der Sache auf den Grund zu gehen. Und ich hatte das große Glück, eine im Grunde genommen simple Erkenntnis zu gewinnen:

Ich entdeckte das, was ich zuvor bereits beschrieben habe, nämlich dass wir alle im Kindesalter immer wieder von Emotionen überwältigt

werden und so Stück für Stück die Konditionierung entwickeln, uns so weit wie möglich von emotionalem Leid fernzuhalten.

Während ich so darüber nachdachte, kam mir eine ausgefallene Idee. Wie wäre es, wenn ich versuchen würde, eine *gegensätzliche* Methode anzuwenden? Wenn ich es wagen würde, mich dem Gefühl des emotionalen Leids oder der traumatischen Energie in meinem Körper zu *nähern*, anstatt beidem aus dem Weg zu gehen?

Nachdem mir diese Idee gekommen war, musste ich zugegebenermaßen meinen ganzen Mut zusammennehmen, um sie zu testen. Ich traute mich, das Gefühl der Angst und Panik, das ich immer noch in meiner Brust spürte, *ganz* zu fühlen. Das war sicherlich nicht angenehm, aber ich stellte überrascht fest, dass das Zulassen dieses Gefühls mich nicht umbrachte. Es machte zwar nicht unbedingt Spaß, aber ich musste zugeben, dass es möglich und auszuhalten war.

Ich konzentrierte mich auf den intensivsten Teil der Energie, die zum jeweiligen Gefühl gehörte, und machte damit wiederum genau das Gegenteil von dem, was wir normalerweise tun. Ich saß einfach da und nahm die Emotion in ihrer gesamten Intensität wahr. Ich kann es nur wiederholen: Es war keine angenehme Erfahrung. Aber ich beschloss dennoch, eine Weile dabeizubleiben und abzuwarten, was passieren würde. Eine Zeit lang blieb das Gefühl nahezu unverändert, dann ließ die Intensität zu meinem Erstaunen ein wenig nach.

Also tat ich erneut etwas, was der üblichen Vorgehensweise komplett widersprach: Ich richtete meine Aufmerksamkeit gezielt auf den Rest des Gefühls, das ich körperlich wahrnehmen konnte. Zunächst intensivierte es sich daraufhin wieder. Ermutigt durch die zuvor gemachte Erfahrung, bei der sich das Gefühl ja von alleine abgeschwächt hatte, erlaubte ich mir einfach, den Bereich wahrzunehmen, in dem es am stärksten war. Nach einer Weile begann es sich „sanfter“ anzufühlen, der Schmerz nahm ab. Also knöpfte ich mir als Nächstes wiederum das verbleibende „Restgefühl“ vor.

Auf diese Weise fuhr ich einfach damit fort, dem jeweils übrig bleibenden Teil des Gefühls immer wieder meine vollständige Auf-

merksamkeit zu widmen. Jedes Mal schien das Gefühl dadurch zunächst stärker zu werden. Aber ich konnte auch spüren, dass die Gesamtenergie Stück für Stück geringer wurde ... und sanfter.

Ich setzte den beschriebenen Ansatz wieder und wieder ein, bis ich an der entsprechenden Körperstelle nichts mehr spüren konnte. Als ich fertig war, prüfte ich mehrfach, ob noch etwas von dem ursprünglichen Panikgefühl übrig war, und konnte nichts mehr entdecken. Ich fühlte mich unglaublich erleichtert.

Monatelang hatte ich unter Angst und Panik gelitten – und jetzt war das Gefühl einfach so verschwunden. Ich nahm mir vor, bis zum nächsten Tag zu warten und zu sehen, ob die Angstfreiheit tatsächlich dauerhaft war. Was soll ich sagen: Der nächste Tag kam, und so intensiv ich auch das Gefühl von Angst und Panik heraufzubeschwören versuchte, es war einfach nicht mehr vorhanden!

Nun war ich hoch motiviert. Ich beschloss, den gleichen Prozess auf alle anderen traumatischen Gefühle anzuwenden, die ich noch hatte. Ich dachte an den Inhalt meiner Albträume und die Flashbacks und konnte die intensiven Gefühle spüren, die damit verbunden waren. Also wendete ich den gleichen Prozess wie am Tag zuvor auf die restlichen traumatischen Energien an, die ich in meinem Körper wahrnehmen konnte. Das Ergebnis war beeindruckend: Keine Albträume mehr, keine Flashbacks, keine Schreckreaktion, keine Ängste! Ich hatte etwas erreicht, was als unmöglich galt. Ich hatte mich selbst von posttraumatischen Belastungsstörungen geheilt.

Als Nächstes begann ich, meinen Freunden und meiner Familie die Techniken beizubringen. Ich fand heraus, dass praktisch jedes Problem, das eine Person hatte, im Wesentlichen durch das Vorhandensein „nicht nützlicher“ Emotionen verursacht wurde. Um von der neuen Technik zu profitieren, musste man keineswegs ein Trauma haben. Sie schien hervorragend geeignet zu sein, die Grundlage nahezu *jedes* emotionalen Problems aufzulösen.

Mir wurde relativ schnell klar, dass dies ein echter Durchbruch war. Offensichtlich hatte ich eine wichtige Entdeckung gemacht.