

LESEPROBE (2).

Aus der Einleitung, S. 21-27:

5. Die Grundideen und Hauptziele des „Lebens- Entwicklungs- und TrauerUmwandlungs- Modells“© (LETUM©):

**Eingespernte Gefühle befreien und gewinnen,
innere und äußere Ressourcen entdecken,
vielfältigen Ausdruck finden und sich dabei
selbst entwickeln**

Dieses neue Buch will die seit langem unterlassene Aufgabe in den Vordergrund stellen, **unser Fühlen und unsere Gefühle in unserer Lebensgestaltung als die Grundlage des Seins und unserer Lebendigkeit zu berücksichtigen**. Es versucht den Weg zu beschreiben und darzustellen, wie eine Bereicherung und Entwicklung unserer lebendigen Gefühlspotenziale möglich ist, die zu oft vergessen, gemieden und ungerechterweise in den tiefen Keller unseres Leibes verbannt, dort angekettet, missachtet und vernachlässigt werden.

Die bekannten Konsequenzen einer „deformierten“ Gefühlsqualität lassen nicht lange auf sich warten, so dass der Schaden plötzlich im Doppelpack auftritt. Es ist ein **leib-seelischer Dauerkonflikt**, der die Lebendigkeit schmälert.

Mit der Zeit wird das Ganze auch verstanden, es wird aber dennoch weiter ungewollt erlitten. Der Grund der ungebremsten Ausbreitung dieser Kultur-Plage ist das fehlende Wissen um die Existenz und die verpasste Entwicklung solcher **lebenswichtigen Emotionspotenziale**. **Unser Buch versucht solche Unterlassungen zu korrigieren und die verpasste Bildung emotionaler Fähigkeiten mit besonderen Methoden nachzuholen. Dies alles nach dem Motto: Lesen, Fühlen, Experimentieren, Ausdrücken, Erfassen und Verstehen.**

Es hat in den letzten Jahren viele Veränderungen in unserer Kultur gegeben, darunter auch viele neue Fehlentwicklungen und Unterlassungen in Bezug auf die Aneignung einer brauchbaren „emotionalen Kompetenz“. Es ist für ein selbstbestimmtes, selbstbewusstes und achtsames Leben in der Gemeinschaft und in unserer Umwelt unerlässlich, diese Fühl-Fähigkeit zu entwickeln. Dies ist bis heute noch nicht in der notwendigen Weite bei der Bildung und Förderung der Entwicklung menschlicher Kompetenzen im Umgang mit Emotionen berücksichtigt worden. Stattdessen „kultivieren“ wir in unseren Bildungssystemen, und zwar vom Kindergarten bis in die Universitäten und Unternehmen hinein, leider ein vom Fühlen abgekoppeltes Denken – oft genug sogar gezielt und gewollt, aber ebenso oft auch unbewusst und ungewollt.

6. Für unsere „Emotionale Bildung“ ist es jetzt höchste Zeit! Damit früh genug zu beginnen ist überlebenswichtig für alle!

Mit der Zeit wird deutlich, dass der achtsame und liebevolle Umgang mit diesem vermiedenen Fühlen die nächste große Lernaufgabe einer selbstverständlichen „emotionalen Bildung“ darstellt. – So viele Aufgaben auf einmal für „ein wenig Fühlen-Können“! Dies stresst uns alle „Emotionsgeplagten“. Eine ungewöhnliche Müdigkeit überkommt in letzter Zeit fast jede/n Willige/n. Es ist wie bei Kindern, die sich den Weg zur Schule mit einer Müdigkeitshaltung ersparen möchten.

Aber bitte nicht gleich aufgeben! Noch ein bisschen Geduld, und der „gute“ Ausgang dieser Geschichte ist uns gewiss. Wir könnten darauf vertrauen, dass diese Müdigkeit, die wir schon kennen, uns nicht gleich befallen wird. Also, neugierig bleiben und sich nicht ängstigen beim Lesen der nächsten Zeilen! Wenn man durch das Buch durch ist, dann werden sich sicherlich die ersten Zeichen von Lebendigkeit zeigen. Darin gibt es nämlich viel zum Lachen, Weinen, wütend Werden und eventuell laut Schreien und manches andere, das wir hier nicht zu früh verraten wollen. Dafür habt ihr sicherlich Verständnis. Außerdem wäre es ja unklug, den ganzen Spaß, den Humor, die Abenteuer-Erlebnisse und all die faszinierenden Erkenntnisse gleich am Anfang zu verschenken!

Wir haben uns nach langen Überlegungen und vielen Verzögerungen einen langsamen Anfang zugetraut mit diesem Buch. Dann ging es auf einmal zügig voran mit dem Schreiben, und die plötzlich einsetzende Spontaneität blieb bis zum Schluss als Dauerzustand erhalten.

Aufgrund der oben beschriebenen Situation in unserer Gesellschaft entschieden wir uns, etwas Neues, „Frisches“ für das „vernachlässigte Fühlen“ zu tun, indem wir eine erzählte und „gefühlte“ Geschichte schreiben. Außerdem beschreiben wir euch Wege, wie man draußen im echten Leben mit dem neu Entwickelten und Gelernten aufmerksam und mit bleibender Lebensneugierde weiter experimentieren kann. Dabei waren wir selbst überrascht, als wir auf einmal anfangen uns selbst und das Leben innig und intensiv zu lieben. Das ist an sich eine der schwierigsten Aufgaben in diesem Buch.

Wir haben euch gleich jetzt am Anfang verraten, dass wir Menschen eine solche wunderbare Aufgabe in der Regel nicht gelernt haben und dass dies auch nicht leicht zu bewerkstelligen ist. Macht euch aber bitte nicht sofort dadurch unsicher. Wir werden euch all das, was ihr lieben könntet, so interessant und reizvoll beschreiben, dass ihr sehr schnell zünden werdet. Wir haben allerdings noch etwas Zeit, bis es so weit ist. Also nützt diese Zeit und freut euch im Voraus über dieses unbekanntes und ungewöhnliche Gefühl der Selbstliebe, Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung!

Weil es uns so wichtig ist, möchten wir diese jüngsten, frischen Ziele unseres Modells an dieser Stelle noch einmal benennen. Es geht um Entwicklung, um die Entdeckung von seelischen Ressourcen und deren Nutzung und schließlich um die Fähigkeit, alle uns zur Verfügung stehenden Potenziale zur Gestaltung des Lebens in Selbstliebe und mit Achtung für uns selbst, für die Umwelt und für unsere Mitmenschen beanspruchen zu lernen. So können wir eine Vielfalt von Ausdrucksformen erkunden, und dadurch könnte das Spektrum unserer emotionalen Kompetenz so weit wie notwendig erweitert werden. Folglich können wir lernen, das Lebendige in uns zu bewahren, zu schützen, wertzuschätzen und froh und dankbar zu sein, dass es so etwas Wertvolles gibt. Das Lebendige in uns und um uns ist etwas sehr Kostbares, das es sich lohnt zu bewahren und zu entdecken und sich seiner bewusst zu werden.

7. Von der wunderbaren, lebensnotwendigen Kunst des Abschied-„Nehmens“ und von unserem besonderen, entwicklungsbereiten „lebendigen Gefühlswesen“, das mit seinen sich nach Ausdruck sehnenenden Trauergefühlen geduldig wartet

In unserem zur **Unterstützung des Lebendigen entwickelten** Lebens-Entwicklungs- und TrauerUmwandlungs-Modell© geht es ausdrücklich nicht um Therapie, Reparatur oder das Loswerden von unbequemen und ungewollten Gefühlen. **Wir teilen das menschliche Gefühlsspektrum nicht wie sonst allgemein üblich in „negative“ und „positive“ Gefühle ein. In unserem „gefühlsfördernden“ Ansatz sind alle Gefühle berechtigt; sie bilden alle gemeinsam die Grundlage unserer Lebendigkeit.**

Dabei spielt das Gefühl der **Trauer** eine besondere Rolle. Sie kann als Basis- und Vorläuferemotion bezeichnet werden, die notwendig ist für jede Sekunde unseres Seins. Alles um uns und in uns ist Entfaltung. **Das ewige „Werden und Vergehen“ des Lebens verpflichtet uns dazu, „abschiedsbereit“ zu leben, sonst bleibt das Leben „stecken“.** Diese Erfahrung machen viele von uns immer wieder. Es scheint, dass wir viel „nicht Gelebtes“, das heißt nicht Gefühltes aus unserem Leben in uns tragen. Weil diese Erfahrungen unbeachtet und ungelebt blieben, haben wir Angst loszulassen um fähig für Neues zu werden. Wir haben nicht gelernt, im „zweiteiligen“ **Abschied-Nehmen** das Fühlen richtig zuzulassen.

Wir merken nicht, dass der dazu notwendige Ausdruck und das Handeln nicht ganz stimmen. Vielleicht schaffen wir üblicherweise den ersten Teil, den Abschied. Dieser „Abschied“ wird aber zu oft mit „Loswerden“ verwechselt, und dadurch verpassen wir das „Nehmen“, das Gewinnen berechtigter Gefühle, welches das Ganze beim Abschied-Nehmen erst abrundet.

Da wir beim Abschied aus vielen Gründen das uns zur Verfügung stehende notwendige Spektrum von Gefühlen nicht zulassen wollen oder können, vollziehen wir in jeder neuen Situation des Abschieds eine Art **„emotionale Pleite“**, das heißt wir gehen leer aus, wo wir Gefühle gewinnen könnten und auch dürften. **Das „Nehmen“ findet im Abschied in der Regel nicht statt.**

Die Folgen sind uns nicht bewusst. Wir empfinden unsere immer größer werdende emotionale Pleite unbewusst als eine Art „Schicksal“ und leiden darunter.

8. Vom unbemerkten „Kulturellen Sterben“ der Emotionen

Die Folgen des langsamen Sterbens der Emotionen, von dem wir hier sprechen, werden zwar oft als „Volkskrankheiten“ bezeichnet. Auf der Skala solcher weit verbreiteten Krankheiten nehmen sie sogar die ersten, „besten“ Positionen ein. Aber wir nehmen diesen Zustand als Einzelne und als Gesellschaft nicht wahr; wir fühlen ihn nicht mehr. Wir machen immer weiter wie bisher und manövrieren uns dadurch in eine Art unbewusste Handlungsunfähigkeit hinein. Burnout, Depressionen, multiple Ängste und ein tief verwurzeltes „Nicht-fühlen-Können“ sind die wichtigsten der nicht mehr zu bezahlenden Konsequenzen, wenn wir weiter darunter leiden wie gewohnt und uns selbst vor der verschlossenen Tür unserer Gefühlsräume stehen lassen. Dies bestätigen nicht nur unsere eigenen Forschungsergebnisse, sondern auch viele Erkenntnisse der breiter verstandenen neueren Emotionsforschung in den unterschiedlichsten Disziplinen.

Ohne die Trauergefühle landen wir im Alltagsleben schnell in der hier beschriebenen emotionalen Pleite. Denn wir müssen tagtäglich vieles verabschieden, das nicht mehr ist oder nie so sein wird, wie wir es uns erhofft haben. Den Schmerz darüber wollen wir oft möglichst nicht spüren und schnell vergessen.

9. Mit unserem Modell werden wir befähigt, die „unangenehmen“ Trauergefühle durch Umwandlungsprozesse so weit zu transformieren, dass wir von einem „Gefühls-Gewinn“ sprechen können

Erst der Ausdruck der Trauer macht menschliche Entwicklung überhaupt möglich, indem das Alte Platz macht für das Neue, und das bedeutet einen echten Gewinn von Gefühlen. Solcher GefühlsgeWINN ist sicherlich die richtige, lebendige Antwort auf Trennungen, Verluste,

schwere chronische Krankheiten, auf den Terror des Perfektionismus und auf vieles andere, das variationsreiche Lebensgestaltungen erschwert.

Unser seit langem andauernder unlebendiger Umgang mit unseren Gefühlen, der in unserer Kultur inzwischen üblich ist, bringt unser Leben durcheinander und macht uns unsicher und „fühl-krank“. Statt unsere Gefühle loswerden zu wollen, sie einfach vergessen oder jedenfalls nicht spüren zu wollen, könnten wir lernen, unseren berechtigten Schmerz oder unsere Hilflosigkeit in Verständnis für unseren Lebensweg, in Klarsicht und „Klar-Grenzung“ zu den Erfahrungen unserer Mitmenschen und in eine echte Liebe zu uns selbst umzuwandeln. Auch unsere Überforderungsempfindungen und unsere vielleicht erdrückenden Schuldgefühle könnten wir auf diese Weise umwandeln. **Damit könnten wir dem immerwährenden Gesetz des Werdens und Vergehens in uns selbst gerecht werden und dem oft in uns tobenden und dennoch so oft unbemerkt bleibenden „inneren Bürgerkrieg“ eine Waffenpause gönnen.**

10. Aus „betrogenen“, unausgedrückten Gefühlen ernten wir Aggression, Depression und Gefühls-Chaos. Vom emotionalen Analphabetismus und vom neuen Ideal der Abwesenheit von Emotionen: „No-Feeling“ greift überall um sich!

Wir möchten den Kern unserer Erfahrungen und Beobachtungen gern noch einmal betonen: Die aufgrund gesellschaftlicher Klischees und Normen als negativ wahrgenommenen Gefühle werden zu oft von uns unterdrückt und eingesperrt. Sie sind wie unschuldig verurteilte Wesen, die wir in uns in Ketten legen. **Das bringt mit sich, dass solche „betrogenen“ Gefühle in unserem Leib weiterwirken, und es können daraus Aggression, Depression oder unberechenbare Gefühlsausbrüche entstehen, die uns verunsichern. Hier handelt es sich um von uns selbst „deformierte“ Gefühle, die bedauerlicherweise nicht mehr den ursprünglichen, natürlich-lebendigen und rührigen Gefühlen entsprechen.**

Das ist der Grund, warum in unserer Kultur „Emotionalität“ oft als etwas Negatives empfunden wird. Es handelt sich dabei um eine gesellschaftliche Desorientierung im emotionalen Bereich. Das von uns häufig

beobachtete Phänomen eines gesellschaftlich untragbaren **„emotionalen Analphabetismus“** beunruhigt uns täglich. Denn dadurch, dass dieses Phänomen sich inzwischen unkontrolliert ausbreitet, ist unsere Gesellschaft akut gefährdet.

Inzwischen bildet sich auf diese Weise sogar schon ein neues gesellschaftliches **Ideal der Abwesenheit von Emotionalität**, so dass wir von einer ungewöhnlichen „emotionalen Absurdität“ sprechen können. Es ist eine neue, von vielen für „modern“, „sachlich“ und „aufgeklärt“ gehaltene emotionale Richtung, die unbedacht unsere Gefühlskultur ad absurdum führt!

Das Resultat dieser emotionalen Fehlentwicklung ist das von jedermann ersehnte **„No-Feeling“**. Dieser „woherwünschte“ emotionale Zustand zählt inzwischen zu den höchst gelobten Kompetenzen für strebsame Erfolgsmenschen heutigen Wunsch-Kalibers. **Alle lebenden und nicht lebenden Emotionsforscher müssten angesichts dieser schrecklichen und folgenschweren Fehlentwicklung auf die wenigen noch vorhandenen Gefühls-Barrikaden gehen, zur Verteidigung der noch übrig gebliebenen Emotionen!**

Mit dem heute hochgepriesenen „No-Feeling“ sind wir bestrebt, die Gefühle in allen gesellschaftlichen Bereichen systematisch auszuschließen, so zum Beispiel in der Wirtschaft, in der Finanzwelt, im Gesundheitssystem, im Justizwesen, im Journalismus, in der Wissenschaft und viel zu oft auch in der Politik. Oft heißt es in all diesen Bereichen ganz bewusst: „Gefühle müssen draußen bleiben.“ Das Resultat ist eine Art „Gefühls-Apartheid“ für alle, die sich zu fühlen trauen. Viel zu oft pflegen wir deshalb einen Umgang miteinander, in dem Gefühle zwar eine wesentliche Rolle spielen aber um jeden Preis verleugnet werden, so dass uns im Kleinen wie im Großen ständig Chaos, Unordnung und scheinbar unerklärliche Konflikte drohen.