

# Im Körper festgehaltene Gefühle in Schwung & Fluss bringen

Viele Menschen haben in ihrer Kindheit nicht gelernt, in ihrem Körper aufkommende Gefühle wahrhaftig zu fühlen, sodass sie wie eine Welle fließen und wieder verebben können.

Über die Jahre und Jahrzehnte lagern sich dann auf Zellebene diese ungefühlten Gefühle in unserem Körper ab. Wir verspüren dadurch z.B. Druck, Anspannung, Verspannung, völlige Leere oder auch nervöses kribbeln. Es kann auch sein, dass wir „die Zähne zusammenbeißen“ oder uns „die Kehle zuschnüren“, um ja nichts von all den Gefühlen verbal rauszulassen.

Es bleibt somit oft der volle Kopf, der beherrscht wird von endlosen Gedankenschleifen und dominierenden inneren Stimmen, dann kommt der Hals als Schranke und Absperrung und darunter der emotional voll aufgeladene Körper, der gar nicht mehr weiß, wohin mit all den angestauten Schwingungen.

## Gefühlkunde Teil 1

Wut und Zorn gehören zu den Primärgefühlen des Menschen, genauso wie Liebe, Freude, Hunger und Angst.

Gefühle= Wellen von Lebendigkeit im Körper

Gefühlsstau= Gefühle dürfen nicht da sein und stauen sich in einem auf und an

Gefühlsdruck= es entsteht körperlicher Druck= Verspannung, weil Gefühle unterdrückt und vergessen und angestaut sind

Gefühlsblockade= Gefühle können nicht mehr erkannt werden, da sie zu lange verdrängt wurden, kein Zugang mehr zu bestimmten Gefühlen wie zB Wut

Lassen wir zu, alle Gefühle in uns gleichermaßen zu spüren?

Haben wir Kanäle, alle Gefühle in uns lebendig sein zu lassen?

Sind alle Gefühle gleichermaßen von uns anerkannt, in der Familie und in der Gesellschaft?

Solange wir kollektiv etwas nicht haben und nicht sehen wollen, sind wir gefangen in einer Scheinwelt. Wo eben alles fröhlich und nett 'scheint'.

Der Schein gewahrt wird.

Der Schein aufrecht erhalten werden soll.

Mit Druck und Zwang.

Enge und Starre.

Weite kann erst wieder entstehen, wenn Gefühlsblockaden innerlich erforscht werden und Gefühlsstau zum Fliesen gebracht wird.

Bei mir, bei dir, bei allen.

Das schaffen wir durch Achtsamkeit uns selbst gegenüber.

Indem wir uns erlauben, alles zu da sein zu lassen, was in uns auftaucht.

Indem wir kapitulieren gegenüber Schein und Verdrängung.

Kapitulieren gegenüber allem Unechten.

Loslassen allen sein-wollens und sein-sollens.

So können wir wieder wahre Menschen werden, die geboren sind, um wahrhaftig zu leben.

## Gefühlkunde Teil 2

Etwas gärt in mir.

Schlummert da vor sich hin.

Brodelt leicht, immerzu ein bisschen.

Köchelt so auf halber Flamme.  
Es ist nicht lebendig erhebend,  
Eher so sumpfig, modrig, ja matschig.  
Es gärt, weil es stockt, weil es steht.  
Kann es sich auflösen, nur weil ich es verdränge und vermeintlich vergesse?  
Kann ich es ruhen lassen?  
Nein, denn es ist ja nun doch noch am Leben, da in mir.  
Und es will so richtig lebendig werden,  
Indem ich es erinnere.  
Indem ich es endlich wieder fühle.  
Indem ich drüber rede.  
Indem ich endlich alles bin und sein darf  
Was ich in mir fühle.  
Indem ich endlich alles sein und zeigen darf  
Was ich in mir fühle.  
Das macht mich so viel wahrer, so viel echter,  
So lebendig.  
So menschlich.  
So gegenwärtig.  
Oh jaaaa!

### **Wie kann nun wieder Gefühls-Fluss in uns entstehen?**

#### Gefühlskunde Teil 3

Suche dir einen geschützten Raum, in dem du dich wohl fühlst und alleine bist. Und dann:

- » tönen: Laute aus dem Inneren aufkommen lassen und nach außen tönen, als Basis eignen sich Vokale wie A, O, U, hierbei den Mund möglichst locker formen und weit öffnen
- » körperliche Bewegung: stampfen, boxen (in alle Richtungen um dich herum, in ein Kissen), hüpfen, Seilspringen, tanzen - wild, spontan, draußen im Wald, schütteln, Grimassen schneiden, Zunge rausstrecken
- » Musik machen: trommeln, klopfen, klatschen, Instrumente intuitiv spielen
- » malen, zeichnen, frei Farben wählen
- » schreiben: ungefiltert, roh, drauf los
- » Worte sagen / zischen / rausposaunen

Und wie fühle ich mich dann, im Anschluss?

Ich spüre lebendiges, dynamisches und wohltuendes Kribbeln in meinem Körper

Ich bekomme mehr Luft und kann tiefer atmen.

Meine Zellen sind in ihrer Schwingung aktualisiert und geben die Gefühlszustände wieder, die mir **heute** (mehr) entsprechen, als es noch vorher war.

Wenn dich das von mir Geschriebene anspricht, probiere das ein oder andere gerne für dich selbst aus und erforsche dich dabei.

In Liebe, deine Larissa