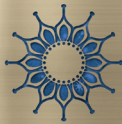


Janice Berger

Hocheffektiv:
Deep Emotional
Processing Therapy™

Gefühls INTELLIGENZ

alte Verletzungen überwinden
Beziehungen heilen
emotional ins Gleichgewicht kommen



TRINITY

Janice Berger über Gefühls- intelligenz



Sie gehen davon aus, dass selbst oder gerade schmerzhaft Gefühle nicht nur zu unserem Leben dazugehören, sondern auch essenziell für unser seelisches Wachstum sind. Warum?

Unsere Gefühle sind Teil unseres Menschseins. Bereits unsere menschlichen Vorfahren loteten sie sicher durch Gefahren und sorgten dafür, dass wir auf unsere Bedürfnisse achten. Und auch heute senden unsere Gefühle wichtige Signale, die wir sehr ernstnehmen sollten, damit wir uns darüber bewusst werden können, was gerade in unserem Leben wirklich vor sich geht. Unsere Entscheidungen fallen deutlich rationaler aus, wenn wir unsere Gefühle bewusst berücksichtigen. Gefühle und Emotionen sind also weder gut noch schlecht, sie sind einfach da. Je mehr wir sie anerkennen, desto besser und tiefer wird unser Verständnis von uns selbst und unserem Gegenüber.

Wenn wir uns Gefühlen wie Angst, Schmerz oder Wut stellen, riskieren wir damit nicht auch, die emotionalen Geister, die wir riefen, nicht mehr kontrollieren zu können?

Unglücklicherweise sind viele von uns in dem Glauben bestärkt worden, dass Gefühle gefährlich sind. Folglich unterdrücken wir diese oft, indem wir beispielsweise lange Zeit unseren Ärger unterdrücken, bis wir dann aufgrund von Belanglosigkeiten explodieren und nicht wissen, warum. Würden wir aber unsere Gefühle erst wirklich erleben und danach unseren Ärger angemessen ausdrücken, säne das Risiko, bei nächster und nichtiger Gelegenheit nicht mehr Herr seiner Gefühle zu sein. Wenn wir also unsere Zweifel und Ängste unterdrücken, anstatt mit ihnen intelligent umzugehen, manifestieren sich die Gefühle körperlich in Form von Kopfschmerzen, Rückenleiden oder allgemeiner Erschöpfung. Wir können nicht klar sein, wenn wir unsere Gefühle tief in uns begraben, denn tot sind sie sicherlich nicht, im Gegenteil: Sie erwachen unversehens und heftig und meist, wenn wir sie am wenigsten erwarten.

Jedes Gefühl will uns demnach etwas, meist Bedeutsames, mitteilen. Können wir lernen, diese Botschaften zu dechiffrieren?

Es ist sehr wichtig, während einer Situation mit seinen Gefühlen verbunden zu bleiben, bis eine erste Verbindung zu der dahinterliegenden Ursache entsteht. Erst dann haben wir die große Chance zu erkennen, was uns wirklich so viel Schmerz hatte bereiten können, und weswegen das heutige Gefühl so irritierend stark ist. So können wir unser ursprüngliches Trauma nicht nur erkennen, sondern auch heilen. Wir müssen dafür zurück zu der Situation, die uns in der Vergangenheit traumatisiert hat und jetzt die Gefühle von damals zulassen und erleben. Dadurch begreifen wir, wie verbotene und vermiedene Gefühle unser Leben noch heute stark beeinflussen.

Wenn Sie über Gefühle sprechen, verwenden Sie häufig den Ausdruck „Emotionale Fitness“. Können wir denn Gefühle wirklich als Muskel definieren, die man gezielt trainieren und damit optimieren kann?

Emotional fit sind wir, wenn wir uns unseren Gefühlen öffnen, egal, in welcher Form sie sich uns offenbaren. In diesem Sinn sind wir wirklich lebendig und vermissen nicht große Teile unseres Lebens, die wir ausgeschlossen haben, weil sie uns zu unbequem und schwierig erscheinen. Lassen wir negative Gefühle nicht zu, so schließen wir automatisch auch angenehme aus. Manchmal ist es allerdings auch notwendig, gerade diese von uns zu separieren, beispielsweise wenn der Schmerz über den Verlust einer uns lieben Person fast unerträglich wird. Verharren wir jedoch in dieser Abspaltung, leiden wir dauerhaft körperlich und emotional; nur wenn wir Gefühle wie Schmerz und Trauer ganz wahrnehmen und spüren, können wir diese wirklich integrieren und letztlich loslassen. Diesen Prozess nenne ich auch Gefühlsintelligenz.

Haben Sie den Eindruck, dass gerade die schmerzhaften Gefühle weise Lehrmeister sind, um das Leben stärker zu würdigen?

Qualvolle Gefühle entstehen nicht grundlos. Manchmal ist unser Leben sehr schwierig und traurig; schlimme Dinge widerfahren uns. Wenn wir allerdings diese Situationen nicht nur durchleben, sondern emotional durchfühlen, werden wir wieder klarer sehen und stärker mit uns selbst in Berührung kommen. Unsere Gefühle, vor allem die schmerzhaften, einfach zu ignorieren, führt zu einer inneren Trennung, die uns zwangsläufig zu Fehlentscheidungen führen wird.

Haben Sie für Ihre deutsche Leserschaft eine besondere Botschaft?

Ich freue mich sehr, dass mein Therapieansatz, die Deep Emotional Processing Therapy™, auch bei meinen deutschen Lesern so positiv aufgenommen wurde. Überall auf der Welt sollten wir uns vergegenwärtigen, dass Heilung jederzeit möglich ist. Viele von uns sind sich dieser Tatsache überhaupt nicht bewusst und resignieren daher schnell. Wir sollten endlich begreifen, dass unsere Gefühle ein Potenzial zur Heilung bergen. Erst dann werden wir anfangen, ihnen präzise zuzuhören, unsere Reaktionen auf sie wahrzunehmen und uns selbst unverkrampft auszudrücken.

Sie gehen davon aus, dass jedes Gefühl zu einem inneren Frieden führen kann. Wie entdeckten Sie die Heilkraft unsere Gefühle?

Ursprünglich entdeckte ich die therapeutische Kraft der Emotionen aus reiner Neugier: Ich wollte wissen, warum ich fühle, wie ich fühle. Ich erkannte, dass ich den Tod meines Bruders gefühlsmäßig nicht verarbeitet hatte; ich konnte nicht trauern, weil mich in der Zeit mein damals Neugeborenes und mein zweites Kind sehr auf Trab gehalten hatten. Als Kind wurde ich auch nicht in meinen Gefühlen geschult oder ermutigt, auf diese zu hören.

Diese Erkenntnisse haben zu einem inneren Wandlungsprozess geführt, der mich heute weniger ängstlich und selbstbewusster sein lässt. Meine eigene emotionale Wandlung überzeugte mich vom Wert unserer Gefühle, die wahrgenommen werden wollen, ansonsten bleiben wir unvollständig.

Wäre die Menschheit nicht viel friedvoller, wenn sie ihren flüchtigen Gefühlen nicht so stark ausgesetzt wäre?

Im Gegenteil, gerade das Auslöschen unserer Gefühle würde uns in eine sehr negative und gefährliche Richtung führen. Wenn wir nichts fühlen, dann können wir auch kein Mitgefühl für andere haben, und schon gar nicht entwickeln. Ich habe den Eindruck, dass schon jetzt dieses „zu wenig an Gefühl“ für die Probleme unserer Zeit mitverantwortlich ist.