

## Modul 3

# Mixed Emotions

Deine Kursleiterin

Gesundheitsexpertin und Lebensfreudestifterin

Karima Stockmann

„Manchmal haben wir die Kraft, ‚ja‘ zum Leben zu sagen. Dann kehrt Ruhe in uns ein und macht uns ganz.“

Ralph Waldo Emerson



In der heutigen Session erfährst du, wie du Gefühls-Chaos in deinem Inneren meistern kannst. Wir zeigen dir außerdem, warum dich alle deine Emotionen, ob gute oder schlechte, auf deinem Lebensweg unterstützen.

## Gibt es „schlechte“ Emotionen?

Natürlich mag es keiner von uns, ärgerlich, verängstigt, beschämt oder traurig zu sein. Aber jede Emotion ist okay. Du brauchst dich für keine deiner Emotionen zu schämen.

Natürlich ist es immer angenehmer, einfach gelassen zu bleiben. Aber jede Emotion entsteht aus einem bestimmten Grund. Sie möchte durchlebt und gefühlt werden. Es gilt herauszufinden, was dir die Emotion mitteilen möchte, anstatt sie möglichst schnell loswerden zu wollen.

**Du brauchst dich für keine deiner Emotionen zu schämen**

## Emotionen sind wie Telegramme

Eigentlich sind Emotionen wie Telegramme. Sie tragen eine wichtige und wertvolle Botschaft in sich. Die meisten Menschen haben aber gar keine Lust die Tür aufzumachen, wenn der Emotionsbote klingelt. Man denkt sich: Nein, lieber nicht aufmachen. Lieber von dem Geklingel ablenken: Mit Netflix, einer Flasche Wein, mit ganz viel Arbeit, Schokolade oder was auch immer grade zur Hand ist

Anfangs kommt der Bote noch immer wieder und versucht, die Botschaft zuzustellen. Irgendwann gibt er auf und die Botschaft erreicht dich nicht mehr. Das ist aber schade, weil dich die Emotion ja auf etwas hinweisen möchte.

## **Die Botschaft der Trauer**

Trauer möchte beispielsweise, dass du auf die Bremse trittst. So kannst du dir die Zeit nehmen einen Verlust oder eine ungewollte Veränderung zu verarbeiten. Sie gibt dir die Möglichkeit, dich um dich selbst zu kümmern, neue Kraft zu tanken und dich neu zu orientieren.

## **Die Botschaft von Ärger und Wut**

Wut oder Ärger wollen dich vielleicht darauf hinweisen, dass du ständig ausgenutzt wirst. Diese Emotionen mobilisieren Energie in dir, die dir die Kraft gibt, etwas zu verändern. Wenn du die Energie klug nutzt, kannst du die Weichen in deinem Leben in eine richtige Richtung stellen.

## **Die Emotions-Welle**

Es ist essenziell, den Widerstand gegen Emotionen aufzugeben. Jede Emotion durchfließt den Körper wie eine Welle. Ist Widerstand vorhanden, knallt sie immer wieder dagegen. Durch den Widerstand richtet die Emotion vielleicht sogar mehr Schaden an, als wenn wir sie einfach annehmen.

**Jede Emotion durchfließt den Körper wie eine Welle.**

Natürlich können große Wellen eine echte Naturgewalt und ganz schön angsteinflößend sein. Aber Emotions-Wellen verhalten sich genauso wie die Wellen im Meer. Erst bauen sie sich langsam auf, manchmal zu bedrohlicher Höhe. Dann brechen sie plötzlich und fallen in sich zusammen. Die Bedrohung ist mit einem Mal wie weggeblasen. Das Meer ist wieder ruhig. So lange, bis eben die nächste Welle kommt.

Genau ein solches Auf und Ab zwischen glücklichen Momenten und macht dich als Menschen aus!

## **Ohne Emotionen fehlt etwas**

Stelle dir vor es, was es ohne unangenehme Emotionen alles nicht geben würde. Zum Beispiel einen spannenden Krimi, dein Lieblingslied voller Herzschmerz oder einen mitreißenden Roman. Wir können uns in andere Menschen einfühlen, die ähnliches wie wir erlebt haben. So erwachen Erzählungen, Kunst und Kultur zum Leben.

**Wir sehen also: Emotionen sind sehr wichtig.**