

**Wie finde  
ich  
emotionale  
Balance?**

In einem Moment sind wir achtsam, gelassen, in uns ruhend, im nächsten werfen uns starke Emotionen aus der Bahn. Wir helfen dir, Balance in deinen Gefühlshaushalt zu bringen!

*Von Alexandra Gojowy*

Während unser Gehirn einem "Negativity-Bias" unterliegt, herrscht in unserer Gesellschaft ein großer Wunsch nach positiven Gefühlen. Glück und Wohlbefinden sind stets anzustrebende Ideale, während andere Emotionen häufig etwas stiefmütterlich behandelt werden. Wir alle haben ein großes Bedürfnis danach, uns stets wohl zu fühlen. Oft richten wir uns im Alltag so ein, dass wir emotional in keine größeren Schwierigkeiten geraten. Im Glauben daran, alles unter Kontrolle zu haben, fühlen wir uns gewappnet – bis etwas Unvorhergesehenes passiert.

Wir sollten es uns nicht zum Anspruch machen, einen Dauerzustand von emotionaler Balance herzustellen. Trotzdem können wir uns bewusst darüber werden, dass alle Emotionen ihren Wert

haben. Wir haben uns vier starke Emotionen einmal genauer angeschaut und zeigen dir, wie Achtsamkeit den Umgang erleichtern kann.

## 1. Wut

Wut kann uns schnell übermannen, denn sie gehört zu den Emotionen, die sich stark auf der körperlichen Ebene äußern. Wenn wir wütend werden, erhöht sich der Puls, die Hände werden schwitzig, die Ohren sausen, der Atem wird schneller. "Wut im Bauch" zu haben, ist ein gängiger Ausdruck für den Moment, in dem sich unser innere "zusammenbraut". Der Umgang mit Wut ist deshalb so herausfordernd, weil sie oft einen konkreten Anlass als Auslöser hat. Vielleicht wurdest du ungerecht behandelt oder bist Zeuge großer Ungerechtigkeit. Manchmal kommt die Wut auch gar nicht in dem Moment zum Vorschein, sondern wir ärgern uns im Nachhinein, hegen Groll oder bereuen es sogar, die Wut herunter geschluckt zu haben.

In dem Gefühl der Wut steckt unheimlich viel Kraft. So viel, dass es uns oft Angst macht, wenn andere Leute sehr wütend werden. Wut hat zwar ein aggressives Potenzial, wir müssen es allerdings nicht gegen uns selbst oder andere richten. Warum Wut auch positive Seiten hat, lässt sich am ehesten verstehen, wenn du zwischen Situationen entscheidest, in denen dir Unrecht angetan wird und solchen Momenten, in denen du eher eine beobachtende Rolle einnimmst. Wenn du Unrecht

beobachtest, fühlst du dich womöglich dazu motiviert, zu handeln oder dich für jemanden einzusetzen.

Während der Meditation hast du die Chance, noch einmal mit deiner Wut in Kontakt zu kommen. Lokalisier sie zunächst in deinem Körper. Das kann in der Bauchgegend sein, im Brustraum oder auch in der Kehle. Egal, wo deine Wut steckt, versuche, sie einfach als Energie wahrzunehmen, die jetzt da ist.

Wenn du in einer akuten Situation das Gefühl hast, die Kontrolle über deine Wut zu verlieren, dann hilft dieser SOS-

Tipp: Rausgehen und atmen. Gehe bewusst aus der Situation, wechsel den Raum, den Ort, geh vor die Tür und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Deine Wut wird sich dadurch nicht in Luft auflösen, du hast aber die Chance, zu reflektieren, woher die Intensität kommt. Hat sich innerlich etwas angestaut? Gilt die Wut wirklich der Person, gegen die du sie richten möchtest oder ist sie nur der Auslöser?

Atme und sei für einen Moment mit dir und deinem Gefühl der Wut, ganz ohne es gegen etwas zu richten. Vielleicht kannst du wahrnehmen, dass es sich um Energie handelt, die dir zu Verfügung steht und die per se gar nicht "schlecht" sein muss.



## 2. Angst

Angst kann entstehen, wenn uns etwas Unbekanntes begegnet oder wenn wir bereits eine schlechte Erfahrung gemacht haben, der wir erneut gegenüber stehen und die das Gehirn in Alarm versetzt. Angst äußert sich auf der körperlichen Ebene oft als Beklemmung, das einhergeht mit Gefühlen von Unruhe oder Nervosität.

In einem ersten Schritt kannst du überprüfen, ob deine Angst tatsächlich begründet ist oder ob das Gefühl eher durch deine Gedanken erzeugt wird. Angst kann dann in uns aufkeimen, wenn wir "den Teufel an die Wand malen". Unser "Mind" entwirft dann Zukunftsszenarien, die nicht real sind aber trotzdem eine ganz reale emotionale Reaktion hervorrufen. Zum Beispiel haben manche Menschen große Flugangst, während sie sich entspannt in ein Auto setzen können. Jeder weiß,

dass laut der Statistik sehr viel mehr Menschen bei Autounfällen um ihr Leben kommen, als in einem Flugzeug. Die Angst ist scheint also unbegründet. Trotzdem malt sich der Geist gerne das Worst-Case-Szenario aus, egal wie unwahrscheinlich es auch sein mag.

Angst kann sich vielfältig äußern, auch ohne konkreten Auslöser. Viele von uns tragen permanent Nervosität, Sorgen und Unsicherheit mit sich herum – unterschwellige Angstgefühle, die die Lebensqualität beeinträchtigen. Während der Meditation kannst du lernen, Sorgen und Ängste klarer zu bewerten, denn sie hilft dabei, psychisch flexibler zu sein. Das führt dazu, dass wir uns nicht so schnell Sorgen machen oder ins Grübeln verfallen. Zum anderen hilft Achtsamkeit, dass wir uns der eigenen Emotionen schneller bewusst werden und gar nicht erst so tief in die Gedankenspirale hineingeraten.

### 3. Eifersucht

Eifersucht ist ein nagendes Gefühl, denn es triggert eine ganze Reihe von anderen Emotionen. Verlustängste, mangelnder Selbstwert, das Gefühl, nicht genug zu sein. Dabei muss es keinen konkreten Anlass geben. Die bloße Vorstellung, dass sich eine geliebte Person anderweitig vergnügt, dass jemand "besser" ist oder mehr hat, kann bereits Eifersucht in uns auslösen. Schuld daran ist das Gehirn. Selbst wenn eine bestimmte Situation noch keine akute Bedrohung darstellt, ist die elek-

trische Aktivität im Zerebralen Kortex bereits erhöht. In diesem Bereich des Gehirns werden Informationen verarbeitet und mit vergangenen Erfahrungen verknüpft. Versuche herauszufinden, was jetzt gerade real ist und mit welchen Geschichten aus der Vergangenheit du unterwegs bist.

Niemand ist gerne eifersüchtig, trotzdem ist Eifersucht eine wertvolle Emotion. Schau sie dir einmal genau an. Wo hat deine Eifersucht ihren Ursprung? Welche Glaubenssätze verstecken sich dahinter? Ist es vielleicht dein eigener Anspruch, immer der oder die Beste sein zu müssen? Fühlst du dich in deiner Beziehung nicht wertgeschätzt? Vergleichst du dich stark mit anderen Menschen?

Eifersucht hat in vielen Fällen mehr mit dir selbst zu tun, als mit der Person, auf die du eifersüchtig bist oder die Eifersucht in dir auslöst. Während der Meditation kannst du versuchen, einen Raum in dir entstehen zu lassen, um dem Gefühl Platz zu geben. Wenn sich die Eifersucht in deinem Körper ausbreiten darf, wird sie dir mehr offenbaren, als nur die Geschichte, die der Auslöser war. So kannst du dich und deine Muster kennenlernen, ohne dass du vor dem Gefühl flüchten musst.

Jetzt deine Emotionen ergründen:

[7Mind kostenlos starten](#)

## 4. Enttäuschung

Von einer Täuschung befreit zu werden, kann sehr schmerzhaft sein. Schließlich stellt sich eine Situation plötzlich ganz anders dar, als gedacht. Aber auch menschlich können wir enttäuscht werden, wenn sich jemand anders verhält, als wir es uns erhofft hatten. Akzeptierst du das Ende einer Täuschung, hast du dich allerdings auch von einer Illusion frei gemacht. Und das kann sehr wertvoll sein, trotz der Ernüchterung. Oft halten wir sehr starr an unseren Vorstellungen fest, haben ziemlich statische Bilder im Kopf, wie etwas oder jemand zu sein hat. Im Endeffekt ist es kaum möglich, dass jemand exakt unseren Vorstellungen entspricht, außer diese Person würde sich für uns verbiegen.

Wenn dich jemand enttäuscht, kannst du dich selbst fragen, an welchen Stellen durch zu sehr an deinen eigenen Ideen über diese Person festgehalten hast und ob es nicht schon früher Signale gab, dass es sich um eine Täuschung handelt.

Hinter einer Enttäuschung versteckt sich also ein großes Lernpotenzial. Sie gibt dir die Möglichkeit, dich mit deinen Vorstellungen auseinanderzusetzen, deine Ideen über die Welt oder andere Personen zu überprüfen. Enttäuschungen etwas mit unserer Erwartungshaltung zu tun. Natürlich ist es ok, traurig zu sein, wenn sich ein Wunsch nicht erfüllt hat. Egal, ob es sich um eine Jobabsage handelt, das Ende einer Beziehung oder ganz

banal um ein Hotelzimmer, ein Konzert oder eine Feier, auf die du dich lange gefreut hast und die im Endeffekt nicht das war, was du dir erhofft hast. Achtsamkeitstraining kann dir dabei helfen, eine neue Situation anzunehmen – auch wenn sie nicht (mehr) deiner Wunschvorstellung entspricht.

Das Annehmen der Realität ist eines der Grundprinzipien der Achtsamkeit und lässt sich sowohl auf Situationen, auf Menschen und auch auf unsere Gefühle anwenden. Vielleicht hast du jetzt einen ersten Eindruck davon bekommen, dass Emotionen, die uns aus der Balance bringen auch das Potenzial haben, Balance herzustellen. Achtsame Selbstreflexion ermöglicht dabei einen kurzen Perspektivwechsel. So können wir beide Seiten einer Emotion erkennen und annehmen, was wir fühlen. Annahme hilft dabei, die eigenen Gefühle als Teil der natürlichen Emotionspalette wahrzunehmen und ihnen keine zu große Macht über das eigene Befinden einzuräumen.

### Die Podcastfolge zum Impuls der Woche:



The image shows a SoundCloud player interface. At the top left is a red play button icon. To its right, the text reads "Willkommen..." and "Was Wut, ...". Further right is the SoundCloud logo and the word "SOUNDCLOUD". Below the text is a black waveform representing the audio track. In the bottom left corner, there is a link for "Cookie policy". In the bottom right corner, the number "7.9K" is displayed, indicating the number of plays or likes.