

E-motz-ionen

Wer kennt sie nicht, die Kraft der Emotionen?

Das Wort „Emotion“ kommt von lateinisch „emovere“ entspricht zu deutsch: sich (aus sich) herausbewegen. Und Emotionen haben eine unglaubliche Kraft und mit dieser bewegen sie sich tatsächlich aus sich heraus. Hindern wir die Emotion an dieser „Aus-uns-heraus-Bewegung“ (indem wir z. B. Ärger oder Zorn hinunterschlucken), sorgt das für energetische Blockaden und früher oder später zu Krankheitssymptomen.

Dasselbe gilt übrigens auch für Freude, die wir nicht ausdrücken dürfen. Auf einem meiner Fortbildungsseminare traf ich eine junge Frau, die sich beklagte, dass ihr Mann sie ständig sehr unsanft auf den Boden der Realität zurückholt, wenn sie vor Begeisterung glüht oder sprüht. Das führt zu Frustration und Ärger, der im besten Fall in Streit und Versöhnung endet, häufiger aber zu einem permanenten Leidenszustand, der die Gefahr in sich birgt, irgendwann einmal die Scheidungsrate zu erhöhen.

Auch vielbesagter „positiver“ und „negativer“ Stress haben mit den Emotionen zu tun. „Positive“ Emotionen führen zumeist zu „positivem“ Stress (es sei denn, sie werden blockiert), „negative“ zu „negativem“ Stress.

Auf der „Stufenleiter der Emotionen“ nach Ulrich Kramer (www.mindwalking.de) beginnt diese mit der „höchsten“ Sprosse, der Begeisterung und endet ganz unten mit der Apathie. Dazwischen liegen Freude, Interesse, Desinteresse, Gelangweiltheit, Trotz, Zorn, Wut, Hass, Groll und andere. Sie werden begleitet von Hormonausschüttungen, die uns mächtig motivieren. Verbleiben sie aufgrund ungünstiger Lebensumstände im Körper, greifen sie unsere Organe an. Mehr über die Wechselwirkung zwischen Emotionen und inneren Organen finden Sie im Buch „Die Kraft der Emotionen“ von John Diamond. Auch, was hilfreich sein kann, die eigenen Emotionen in den Griff zu bekommen, sodass wir ihnen nicht ausgeliefert sind, sondern sie nutzen können, mit unseren Reaktionen unserer Umwelt etwas über uns mitzuteilen

Liebe übrigens, so ließ ich mir sagen, ist keine Emotion für sich, sondern eine Mischung aus vielen Emotionen.

Viel Erfolg und Freude beim Erforschen der eigenen Emotionen wünscht Ihnen / Euch

Silvia