

# TOXISCHE EMOTIONEN HEILEN

Vor 30 Jahren hat die Geist-Körper-Medizin den Zusammenhang zwischen Emotionen und Krankheit hergestellt. Trotz der Fortschritte bei Medikamenten für Depressionen und Angstzustände fordern toxische Emotionen einen hohen Tribut, denn sie spielen eine eigene Geheimrolle bei der Verursachung von allen möglichen Krankheiten. Der bekannte Mediziner und Buchautor Deepak Chopra erklärt, wie wir aus dem Teufelskreis der schädlichen Emotionen ausbrechen können.

Bei den meisten toxischen Emotionen geht es um Feindseligkeit, Ängste, angehäuften Groll, Schuld, Hoffnungslosigkeit und Depression. Was das Ganze toxisch macht, ist die Tatsache, dass sie das Immunsystem stören und den Hormonspiegel drastisch verändern.

Der Kreislauf aller Emotionen ist immer auf die Verbindung zwischen Geist und Körper zurückzuführen. Manche Menschen erkennen diesen Zusammenhang an, andere wiederum weigern sich. Ich habe festgestellt, dass es bestimmte Schritte gibt, die jeder gehen kann, um diese Verbindung zu heilen, und wenn das passiert, wird der Fluss der Emotionen – gut wie schlecht – wieder in einen gesunden Zustand gebracht.

**1. Erkenne deine Emotion an** und übernehme die Verantwortung dafür. Du kannst anderen nicht die Schuld für deine Gefühle zuschieben – es sind alles deine Gefühle. Wenn du dich von schlechten Fahrern aus der Fassung bringen lässt, liegt die Ursache nicht bei ihnen, sondern bei dir. Der äußere Stress ist weitaus weniger wichtig

als die Tatsache, wie du damit umgehst. Jene Menschen, die sich selbst als Quelle ihrer eigenen Gefühle erkennen, haben einen wichtigen Schritt auf dem Weg zur Heilung gemacht. Statt zu jemanden zu sagen: „Du hast mich wütend gemacht (oder eifersüchtig oder gereizt)“, ändere deine Reaktion in: „Diese Situation hat ein Gefühl der Wut in mir hervorgerufen.“ Es ist nicht einfach nur eine Formel – es ist die Wahrheit.

**2. Fokussiere dich auf die Empfindung** der Emotion, nicht auf deren Inhalt. Wir neigen dazu, uns auf das Wer, Warum, Was, Wann und Wo eines Gefühls zu fokussieren. Das nennt man Rationalisierung. Glücklicherweise kann der Geist seine Aufmerksamkeit nicht auf zwei Sachen gleichzeitig richten. Wenn du aufhörst, darüber nachzudenken, wer dich so gestresst hat und warum, und stattdessen deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper richtest und spürst, wo das unangenehme Gefühl liegt, dann durchbrichst du den Kreislauf des zwanghaften Denkens, der eine Emotion immer

weiter am Laufen hält. Du brauchst deine Emotionen nicht zu ergründen, sondern vielmehr geht es darum, ihre schädliche Energie aufzulösen.

**3. Charakterisiere deine Emotion** auf zwei Ebenen. Die erste Ebene ist offensichtlich: Wir alle wissen, wann wir wütend oder unglücklich sind. Aber auf tieferer Ebene gibt es immer eine weitere Emotion. Frage dich, was hinter der Maske deiner ersten Emotion verborgen liegt. Ist deine Wut eine Maskierung für deine Unsicherheit? Hast du insgeheim Angst? Bis du zu dieser zweiten Ebene vordringst, hast du es noch nicht mit dem toxischen Teil zu tun.

**4. Bringe alle Emotionen zum Ausdruck**, aber lass sie durch ein gesundes Ventil fließen. Emotionen wollen in Bewegung sein; ihr natürlicher Fluss wird durch Leugnung, Verdrängung und Unterdrückung unterbrochen. Für manche Menschen hat es sich als äußerst hilfreich erwiesen, ihre Gefühle in ein Tagebuch zu schreiben. Richte deine Emotion niemals auf andere. Wenn du dich von jemand anderem schrecklich verletzt fühlst, dann schreibe dieses Gefühl in allen Einzelheiten in einen langen Brief. Lass dabei kein bisschen Groll, Hass, Neid, Eifersucht oder Verletzung außen vor. Überarbeite den Brief einen Tag später, um sicher zu gehen, dass alles darin enthalten ist – und wirf ihn dann weg. Du musst deine Emotionen zuallererst vor dir selbst zum Ausdruck bringen, nicht vor anderen.

**5. Löse dich von deinen Emotionen** auf achtsame Art und Weise. Lass sie nicht einfach vorüber gehen. Dein Körper will merken, dass du dir über deine Gefühle bewusst bist. Sprich mit ihm. Sag ihm, dass du dich um jenen plötzlichen Ausbruch von Negativität kümmern wirst, selbst wenn du deine Reaktion auf später verschieben musst. Und halte dein Versprechen. Das Wichtige daran ist, dass du deinen ganz eigenen Weg bzw. ein Ritual herausfindest, um dich von einer Emotion zu lösen und sie loszulassen, z.B. durch intensives Sporttreiben, Beten, tiefes Atmen, Massagen, Lachen – da gibt es viele Möglichkeiten.

**6. Lass eine dir nahestehende Person an deinem Prozess teilhaben.** Sobald du die Lektion erkennst, die du durch deine Negativität lernen sollst, verwandelt sich das Ganze ins Positive. Vielleicht hast du tief in deinem Inneren das Gefühl, dass Wut immer falsch ist oder dass man sich nicht mit Schuld konfrontieren darf. Es ist dein Glaubenssystem, das diese Emotionen „schlecht“ und daher toxisch macht. Jede Emotion, die du bewältigst, macht dich zum Heiler. Teile das mit deinem Partner, deiner Partnerin, deinem engsten Freund, deiner engsten Freundin. Lass sie an deinem Prozess teilhaben, und du wirst feststellen, dass die Negativität ihre Kraft viel schneller verlieren wird.

**7. Feiere dich selbst.** Ein Schritt auf dem Weg zur Heilung einer toxischen Emotion ist auch ein Schritt auf dem Weg zur Freiheit. Statt zuzulassen, dass dich deine Emotionen benutzen, lernst du vielmehr, sie zu benutzen. Das ist ein Grund zum Feiern. Wenn du die Negativität loslässt, erlaubst du, indem du dir selbst gratulierst, dass gesunder Stolz, Zufriedenheit und Selbstwertgefühl die Lücke wieder füllt. Du hast die zwischen Körper und Geist

## Jede Emotion, die du bewältigst, macht dich zum Heiler.

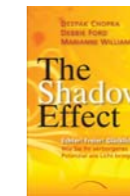
bestehende Verbindung wiederhergestellt, so lass nun die guten Dinge hindurchfließen. Das ist genauso wichtig wie das Loswerden der schlechten Dinge.

Wenn du deine Emotionen als den besten Teil von dir erkennen kannst, dann bist du wahrhaft zum Selbsteiler geworden.

Deepak Chopra

### TERMIN

Deepak Chopra erstmals seit über 10 Jahren wieder in Deutschland: **30. April 2011 (Samstag)** in **München/Unterschleißheim**: Dolce Hotel/Retreat Center. Tickets unter: Tel. +49 (0)8432-94 90 61 oder per Mail unter: [tickets@cultusanimi.de](mailto:tickets@cultusanimi.de) sowie im Internet unter: [www.cultusanimi.de](http://www.cultusanimi.de) oder [www.deepakchopra.de](http://www.deepakchopra.de)



Im März erscheint das neue Buch von Deepak Chopra bei Kamphausen und die gleichnamige DVD (Debbie Ford): **The Shadow Effect, Echter! Freier! Glücklicher!** Wie Sie Ihr verborgenes Potential ans Licht bringen ISBN 978-3-89901-376-4 (Buch), ISBN 978-3-89901-381-8 (DVD) [www.j-kamphausen.de](http://www.j-kamphausen.de)



## Gesundheit für Körper, Geist und Seele

Geistige Heilweisen aktivieren die Selbstheilungskräfte, fördern Heilung im ganzheitlichen Sinn und unterstützen die eigenverantwortliche Gesundheitspflege.

Der Dachverband Geistiges Heilen e.V. ist ein Zusammenschluss von Heilern, Heilerverbänden, Ärzten, Heilpraktikern, Patienten und engagierten Laien und vertritt mehr als 5.000 HeilerInnen. Er klärt auf über Möglichkeiten und Grenzen geistiger Heilweisen, informiert über Aus- und Weiterbildung und vermittelt HeilerInnen in Wohnortnähe.

**10. Kongress Geistiges Heilen**  
30.9. – 2.10.2011 in Rotenburg a.d. Fulda

DGH-Geschäftsstelle · Steigerweg 55 · 69115 Heidelberg  
Tel. 06221-16 96 06 · [info@dgh-ev.de](mailto:info@dgh-ev.de) · [www.dgh-ev.de](http://www.dgh-ev.de)

ANZEIGE