



# Schlechte Gefühle endlich loslassen

Du bist zu Recht sauer? Oder hast allen Grund, traurig zu sein?  
Coach Carolin Otzelberger kennt die große Macht der negativen  
Gefühle. Und sie weiß, wie man sie loslassen kann

**W**ow, Du hast Dich so verändert!“ Dieser Satz flattert inzwischen in regelmäßigen Abständen in mein E-Mail-Postfach, eingebettet in eine zumeist sehr herzliche und wertschätzende Nachricht. Verfasst von einer ehemaligen Arbeitskollegin, Studienfreundin oder Mannschaftskameradin. Menschen, die mich von „früher“ kennen und jetzt durch meine Arbeit wieder auf mich aufmerksam wurden.

„Früher“ – das ist noch gar nicht so lange her. Einige Jahre vielleicht, auf jeden Fall zu einer Zeit, als ich ein völlig anderer Mensch war. Oder besser gesagt: als meine Emotionen das Steuerrad meines Lebens fest in ihrer Hand hielten und ich kaum mehr war als eine Marionette, die all diese Stimmungen auslebte. Und wie ich das tat! Meistens war ich unzufrieden, gereizt, traurig oder trotzig. Und das durfte man mir auch gerne

anmerken, denn schließlich gab es ja auch immer jemanden, der schuld an meiner schlechten Laune war: Der Freund, der sich nicht so verhielt, wie ich es erwartete. Die Freundin, die einfach nicht kapierte, dass ich auch mal meine Ruhe haben wollte. Die Eltern, die mir zu viel reinredeten und mir unbequeme Fragen stellten. Mein Bestrafungsmittel Nummer eins war Liebesentzug. Ich zog mich schmolend zurück und gab meinen Mitmenschen sehr deutlich zu verstehen, dass sie etwas falsch gemacht hatten. Oder ich schimpfte wie ein Rohrspatz und ließ keinen Zweifel daran, was für eine arme Sau ich doch war.

*Ich merkte nicht, wie zickig ich war*

Das eigentlich Schlimme war jedoch, dass all das völlig unbewusst passierte. Ich merkte nicht einmal, wie zickig oder distanziert ich war, denn diese Stimmungen gehörten >



# Die Emotionsfallen finden

Was sind Deine häufigsten „schlechten“ Stimmungen im Alltag? Kreuze an:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> genervt / gereizt  | <input type="checkbox"/> ungerecht behandelt     |
| <input type="checkbox"/> enttäuscht         | <input type="checkbox"/> hintergangen / betrogen |
| <input type="checkbox"/> einsam             | <input type="checkbox"/> bevormundet             |
| <input type="checkbox"/> wütend / aggressiv | <input type="checkbox"/> ängstlich               |
| <input type="checkbox"/> traurig            | <input type="checkbox"/> gekränkt                |
| <input type="checkbox"/> resigniert         | <input type="checkbox"/> übergangen / ignoriert  |
| <input type="checkbox"/> verletzt           | <input type="checkbox"/> .....                   |
| <input type="checkbox"/> hoffnungslos       | <input type="checkbox"/> .....                   |

## Woan Du alte Emotionen erkennst:

**Du kannst sehr sicher sein, dass momentan erlebte Gefühle ihre Ursache in der Vergangenheit haben, wenn mindestens drei der folgenden Punkte zutreffen:**

- Die Emotion hält länger als drei bis fünf Minuten an.
- Du kennst diese Stimmung sehr gut, sie kommt immer wieder.
- Deine Reaktion fällt in solchen Situationen oft unangemessen stark aus.
- Du betrachtest diese Stimmung als Teil Deines Charakters.
- Deine Mitmenschen haben Dir schon mehrfach gesagt oder gar vorgeworfen, dass Du immer so schnell ... bist.

zu mir wie eine zweite Haut. So war ich einfach, und außerdem hatte ich ja jedes Recht dazu. Zumindest dachte ich das damals. Klingt nach einem richtig freudvollen Leben, oder?

### Ich war ein Opfer meiner Gefühle

Und genau so war es auch: Mein eigentlich sehr freches und lebensfreudiges Naturell war nahezu vollständig begraben unter miesen Emotionen. Wenn ich mich heute so umschaue unter den Menschen im Café oder im Supermarkt, dann erkenne ich so jemanden auf den ersten Blick: Menschen, die Opfer ihrer Emotionen sind. Sie schauen entweder sehr grimmig drein oder so, als würde man ihnen am liebsten sofort ein Taschentuch reichen. Einige machen keinen Hehl aus ihrer Stim-

mung und kommandieren die Bedienung im Restaurant im scharfen Befehlston herum oder erzählen Dir beim Schlangestehen an der Kasse, wie schwer ihr Leben ist. Die meisten jedoch sind stumm. Zu stumm. Sie fressen ihren Missmut, Gram oder Frust in sich hinein, bis der Körper krank werden muss. Denn genau das ist leider oftmals die finale Konsequenz: Zuerst zerstören die Emotionen unsere Beziehungen und dann unseren Körper. Aber gibt es überhaupt eine andere Möglichkeit? In der Regel gibt es doch gute Gründe für unsere schlechten Gefühle. Trauer, Wut und Enttäuschung sind schließlich normale Reaktionen auf Rücksichtslosigkeit, Ungerechtigkeit und alles, was sonst noch so schiefläuft. Oder etwa nicht?

Meinen ersten richtig großen Aha-Moment hatte ich, als ich auf einem Seminar für Persönlichkeitsentwicklung lernte, dass ein Großteil unserer Gefühle eigentlich alte Emotionen sind. Also Gefühle, die in irgendeiner früheren Situation entstanden sind und nie ausreichend gewürdigt, geschweige denn aufgelöst wurden. Sie werden dann durch ähnliche Ereignisse in der Gegenwart getriggert – dabei haben sie eben eigentlich gar nichts mit der aktuellen Situation zu tun. So reagieren beispielsweise Menschen, die eine (alte) Emotion von Wut in sich tragen in den banalsten Situationen plötzlich unangemessen aggressiv oder gereizt. Andere wiederum, die Emotionen von Traurigkeit oder Depression mit sich führen, können schon beim kleinsten Anlass in Weltuntergangsstimmung geraten.

### Mein Weltbild fiel zusammen

Mich durchfuhr es wie ein Blitz, als ich zum ersten Mal die Tragweite dessen erkannte. Sollte das heißen, dass es gar nicht die Schuld meines Partners war, wenn ich mich ungeliebt und nicht wahrgenommen fühlte, weil er mir vermeintlich nicht die nötige Aufmerksamkeit schenkte? Zu meinem Entsetzen bestätigte sich dieser Verdacht. Urplötzlich war ich dazu aufgefordert, die volle Verantwortung für meine Emotionen zu übernehmen. Mein bisheriges Weltbild, das zu einem erheblichen Teil auf Schuldzuweisungen und Bewertungen, aber auch auf Selbstkritik und Minderwertigkeitsgefühlen begründet war, fiel mit einem Mal wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Ich verstand, dass kaum etwas von dem, was ich tagtäglich erlebte, wirklich Realität war. Vielmehr durchlebte ich immer und immer wieder den gleichen Film (lediglich die Darsteller wechselten hin und wieder). Das Drehbuch dazu schrieben all die unbewussten, längst vergessen geglaubten Emotionen, die sich im Lauf meines Lebens so angesammelt hatten. Wow! Einerseits war das sehr erleichternd und befreiend. Spürte ich doch instinktiv die ganze



Zeit schon: Die Wut, die Gereiztheit und die Tristesse, die mich schon so lange begleiteten, das bin nicht wirklich ich. Obwohl ich keinerlei Vorstellung hatte, wohin diese Reise mich führen sollte, so fühlte ich dennoch eine gewisse Neugierde und Aufregung beim Gedanken daran, diese alten Emotionen abzulegen. Ich hatte es jetzt sehr eilig, möglichst schnell die Altlasten zu beseitigen und stürzte mich kopfüber in die Aufarbeitung (ich neige zu Extremen und würde diese radikale Vorgehensweise nicht unbedingt allgemein empfehlen ...).

### Was hat das Ego damit zu tun?

Doch damit einher ging ein enorm unangenehmer Prozess: Der Tod meines Egos. Okay, vollständig gestorben ist es natürlich nicht, aber zwischenzeitlich fühlte es sich mehrfach so an und auch heute noch ist das manchmal so. Was haben Emotionen mit dem Ego zu tun? Jetzt begeben wir uns auf heikles Terrain, denn unser Ego hasst es, entlarvt zu werden. Ist Dir schon mal aufgefallen, dass Du deine Emotionen ein Stück weit auskostest? Dass Du darauf bestehst, im Recht zu sein, eben weil Du Dich so und so fühlst (und der andere ist schuld daran)? Ich für meinen Teil musste mir hier ein sehr klares „Ja“ eingestehen. In zwischenmenschlichen Auseinandersetzungen war ich beispielsweise völlig überzeugt davon, dass ich recht hatte mit meiner



## Das Ego-Sterben üben

**Stell Dir vor, Dein Freund kommt deutlich zu spät zu Eurem Date oder jemand drängt sich unverschämt an der Kasse vor.**

Bemerke, wie Deine Reaktionen anspringen: Wut, Aggression, Enttäuschung, Trotz, Beleidigt-Sein oder ähnliches.

*Jetzt kommt die große Herausforderung: Anstatt zu reagieren, wie Du immer reagierst, tust Du gar nichts, außer zu beobachten, was in Dir geschieht. Du betrachtest Dich selbst wie ein neutraler Zuschauer.*

Als nächstes denkst Du Dir Dinge wie: „Das ist ja interessant, wie ich hier reagiere. Die Person hat sich soundso verhalten und ich werde sehr ... (Emotion einsetzen). Spannend“. Du machst nichts anderes, als Dir immer wieder sagen: „Ah, interessant, dass ich so reagiere.“ Damit schaffst Du eine Lücke zwischen Dir und der Emotion. Du agierst sie nicht mehr automatisch aus.

**Anfangs wirst Du vielleicht das Gefühl haben zu platzen, weil es sich sehr intensiv anfühlt. Genau genommen ist es jedoch Dein Ego, das platzen möchte, weil es felsenfest davon überzeugt ist, dass es mit seiner Reaktion recht hat. Gib ihm nicht nach!**

**Halte die Intensität aus. Es ist der Moment, in dem Dein Ego stirbt.**

*Je häufiger Du diese Vorgehensweise praktizierst, umso einfacher und selbstverständlicher wird sie. Und Du merkst schnell, dass Du nicht stirbst – nur Dein Ego.*

Wahrnehmung der Situation. Meine Emotionen der Wut, der Enttäuschung sowie des Ungenügend- und Verlassen-Seins bekräftigten meine Sichtweise schließlich vehement. Ich musste zugeben, dass es mir sogar Spaß machte, dieses Drama zu spielen und ich bisweilen auch nicht zögerte, dabei etwas zu übertreiben. Immerhin bekam ich dafür ein extrem wertvolles Gut: Aufmerksamkeit.

### Das Ego will recht haben

Doch wer ist das denn wirklich, der Spaß hat am Festhalten dieser Emotionen und den damit verbundenen Verhaltensweisen wie Schuldzuweisungen, Aggression, Trotz oder Liebesentzug? Es ist das Ego, das auf Teufel komm raus recht haben will. Und meines ist absolute Weltklasse im recht haben.

Das Eingeständnis, dass viele meiner alltäglichen Emotionen gar nichts mit dem tatsächlich Erlebten zu tun hatten, bedrohten mein Ego existentiell. Nur leider konnte ich damals noch nicht so wirklich zwischen meinem Sein und meinem Ego unterscheiden. Und so fühlte es sich immer wieder an, als müsste ich vor Scham im Erdboden versinken oder am besten gleich sterben, wenn ich immer öfter nicht die altbewährten Muster auslebte.

Es dauerte Jahre, ehe ich verstand, wie sehr ich mich mit meinen Emotionen identifiziert und mich über sie definiert hatte. Was mir beim Auflösen dieser Verstrickungen sehr half, war eine glasklare Erkenntnis: Es gibt eine einzige Person, die am allermeisten unter diesen Emotionen leidet. Und das bin ich. Obwohl ich manchmal eigentlich meine Mitmenschen für ihr vermeintliches Fehlverhalten bestrafen möchte: In erster Linie bestrafe ich doch mich selbst.

Recht haben hin oder her: Wut, Ärger, Enttäuschung, Trauer, Minderwertigkeit oder Resignation – sie alle überdecken mein wahres Ich. Sie alle dämpfen meine Lebensfreude und Dankbarkeit. Sie alle halten mich davon ab, ein wirklich erfülltes Leben zu leben. Was mir dadurch entgeht, ist keine

Ego-Streichelei dieser Welt wert.

Es kam der Moment, in dem ich für mich eine Entscheidung traf: Ich überlasse nicht länger meinen Emotionen das Steuerrad meines Lebens. Dieser Moment veränderte sprichwörtlich mein ganzes Leben. Zum einen bedeutete es, radikale Verantwortung zu übernehmen und mich selbst aktiv darum zu kümmern, Emotionen aufzulösen, wenn sie auftauchten. Gleichzeitig stand ich aber auch vor der Aufgabe herauszufinden, wer ich eigentlich wirklich bin. Denn wer bin ich, wenn nicht meine Emotionen?

### Unser wahres Sein wird sichtbar

„Jetzt bist Du authentisch. Ich hatte früher oft das Gefühl, dass Du Dich hinter einer Mauer versteckst. Die hast Du jetzt eingegrissen. Es ist so schön, Dich so zu sehen.“ Dieses Feedback einer ehemaligen Kommilitonin trifft es wohl am besten. Authentizität und Nahbarkeit – das ist es, was bleibt, wenn die Emotionen gehen.

Das Schöne ist, wir müssen uns gar nicht überlegen, wer wir eigentlich sind. Wir dürfen einfach Schicht für Schicht ablegen, was wir nicht sind und unser wahres Sein kommt zum Vorschein. So einfach und doch so ungewohnt.

Hinzu kommt, dass viele Emotionen gar nicht unsere eigenen sind. Als Kinder kopieren wir unbewusst die Stimmungen unserer Eltern oder meinen, ihnen etwas von ihrem Leid abnehmen zu müssen. Dieser Wunsch, anderen zu helfen, indem wir ihre Emotionen übernehmen, ist bei vielen von uns sehr stark verankert und wird früh zum Automatismus. Wir entwickeln uns regelrecht zu einem Emotionsschwamm.

Was es für einen konstruktiven Umgang mit Emotionen in jedem Fall zuerst unbedingt braucht, ist bewusste Wahrnehmung. Denn nur, wenn Du realisierst, dass Du gerade Relikte aus längst vergangenen Zeiten aus-

Was bleibt übrig, wenn die Emotionen gehen?

agierst, kannst Du aktiv etwas anderes wählen. In Deinem Alltag könnte das beispielsweise so aussehen:

Du bemerkst, dass Du angespannt oder schlecht drauf bist. Nimm Dir einen Moment und spüre in Dich hinein. Was

fühlst Du gerade? Versuche, möglichst klar zu benennen, welche Gefühle Du gerade in Dir spürst (Du kannst Dich an den Vorschlägen im Kasten „Emotionsfallen“ orientieren).

Im nächsten Schritt geht es für Dich darum herauszufinden, ob diese Gefühle in Wahrheit alte Emotionen sind. Prüfe daher, ob mindestens drei Kennzeichen von Emotionen erfüllt sind. Wenn diese Stimmungen Dir beispielsweise sehr vertraut sind oder Du sehr stark emotional reagierst, ist die Wahrscheinlichkeit dafür sehr hoch (siehe Kasten „Woran Du alte Emotionen erkennst“).

### Meine Gefühle - und Deine

Ein häufiges Problem besteht darin, dass Du Gefühle für Deine hältst, die Du in Wirklichkeit von einer anderen Person übernommen hast. Wenn das der Fall ist, kannst Du an Dir arbeiten so viel Du willst – diese Gefühle werden nicht verschwinden. Denn Themen, die gar nicht Deine sind, kannst Du nicht lösen (gute Nachricht, oder?).

Wenn Du eine Emotion wahrnimmst, überlege deshalb zuerst, wer in Deinem Umfeld dieses Gefühl regelrecht verkörpert und mache Dir gegebenenfalls klar, dass es nicht Dir gehört. Wenn Du unsicher bist, kannst Du die Emotion vorsorglich ein paar Mal an die Quelle zurückschicken und spüren, ob es leichter wird.

Ist es jedoch wirklich Dein Thema, dann bist Du an der Reihe, die Verantwortung dafür

zu übernehmen. Und zwar radikal. Denn dann ist völlig klar, dass Deine Reaktion nichts mit der aktuellen Situation zu tun hat, sondern vielmehr mit einem früheren Ereignis, das Spuren hinterlassen hast.

### Endlich glücklich und frei

Bei starken Emotionen, die Dich schon lange begleiten, lohnt es sich, sie grundlegend aufzulösen. Dazu gibt es eine Vielzahl wunderbarer Methoden und es ist sehr ratsam, sich dazu professionelle Unterstützung zu holen.

Das ist nicht immer bequemst, aber lohnt sich. Denn letztendlich möchtest Du vor allem eins sein: glücklich und frei. Und das erreichst Du dadurch, dass andere

Menschen und Situationen nicht mehr jederzeit Deine Knöpfe drücken können. Dann entscheidest Du darüber, wie Du Dich fühlst und niemand sonst.

Überleg Dir mal: Wie viel mehr könntest Du Dein Leben genießen – mit allem, was dazu gehört – wenn Du Deinen Emotionen nicht länger das Ruder überlässt? ☺

Generiert

Nur Du entscheidest darüber, wie Du Dich fühlst

**Mehr erfahren über Carolin Otzelberger**



Carolin Otzelberger ist die Möglichkeitsmacherin. Auf ihrem Weg von der angepassten Beamtentochter hin zur erfolgreichen, selbstbestimmten Unternehmerin hat sie ihr eigenes Leben um 180 Grad gewendet. Wie jeder Mensch Zugang zu diesen unbegrenzten Möglichkeiten findet und das Steuerrad des eigenen Lebens bewusst lenkt, erklärt sie in ihrem kostenlosen Videokurs: [www.carolin-otzelberger.de/free](http://www.carolin-otzelberger.de/free)