

BERNADETT GERA

Emotionale Balance finden



Mit der Traditionellen
Chinesischen Medizin Gefühle
verstehen und integrieren

IRISIANA

Bernadett Gera
Emotionale Balance finden

Bernadett Gera

Emotionale Balance finden

Mit der traditionellen
chinesischen Medizin
Gefühle verstehen und
integrieren



IRISIANA

Impressum

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Anmerkung

In diesem Buch wurde darauf verzichtet, konsequent gegendert zu schreiben, um eine hohe Lesbarkeit zu gewährleisten. Dennoch gelten alle Aussagen selbstverständlich geschlechtsunabhängig. Ebenso sollen gleichgeschlechtliche Paare in keiner Weise diskriminiert werden, wenn bei Schilderungen beispielhaft von Mann und Frau die Rede ist. Chinesische Begriffe wurden in der sogenannten Pinyin-Umschrift wiedergegeben.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Bildnachweis:

Alle Bilder stammen von Forster&Martin mit Ausnahme von: Adobe Stock: 14 (E. Zacherl), 52 (Ron Dale)
Haare/Make up: Tina Maucher
Alle Illustrationen: Bernadett Gera

1. Auflage

© 2022 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Dr. Doortje Cramer-Scharnagl, Edewecht

Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss

Projektleitung: Sven Beier

Bildredaktion und Leitung der Fotoproduktion: Sabine Kestler

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Umschlagmotiv: © Forster&Martin

Druck und Bindung: Alcione, Lavis

Printed in Italy

ISBN: 978-3-424-15432-0

Der Kaiser fragte: Ich möchte wissen, durch was für Einflüsse
die einhundert Krankheiten hervorgerufen werden?

Bei Zorn steigt das Qi auf.

Bei Freude wird das Qi frei.

Bei Traurigkeit schwindet das Qi.

Bei Angst sinkt das Qi.

Bei Kälte sammelt sich das Qi.

Bei Hitze fließt das Qi aus.

Bei Schreck wird das Qi chaotisch.

Bei Ermüdung wird das Qi geschädigt.

Bei Sorgen verknotet sich das Qi.

Diese neun Qi sind verschieden.

(Aus dem »Klassiker des Gelben Kaisers«)

*Qi = Lebenskraft/Lebensenergie, die den Körper
durchströmt und vitalisiert*

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	10
Ganzheitlich gesund – Zusammenhänge des Körpers verstehen	15
Unser Gehirn.....	19
Emotionen und das Konzept des Selbst in der westlichen und östlichen Philosophie	22
Das Konzept von Shenti und seine Bedeutung für die Gesundheit	26
Emotionen als Botschafter des Körpers und der Seele – ihre Bedeutung und Wirkung.....	28
Der emotionale Widerhall unserer Traumata.....	32
Das Echo unserer Emotionen in unseren Organen	36
Die Auswirkung unserer Organe auf unsere Emotionen und unser Verhalten.....	39
Die Verflechtung innerer und äußerer Faktoren	42
Wuxing und die Zang-Fu-Organen des Körpers	46
Das innere Gewebe der Gefühle und ihre Wirkung auf die Körperenergie	53
Traurigkeit und Trauer – Ausdruck der Energie der Lunge	54
<i>Kleine Übung bei Traurigkeit und Trauer.....</i>	<i>54</i>
<i>Der Funktionskreis Lunge-Dickdarm (Metall)</i>	<i>57</i>
<i>Akupressur zur Unterstützung der Lungenenergie</i>	<i>61</i>
<i>Die Körperseele Po und ihre Rolle als Organisationsprinzip des Körpers</i>	<i>65</i>

<i>Kleine Übung zur Stärkung des Lungen-Qi</i>	66
Angst und Unsicherheit – Ausdruck der Energie der Nieren	68
<i>Der Funktionskreis Niere-(Harn-)Blase (Wasser)</i>	69
<i>Kleine Übung zur Stärkung des Nieren-Qi</i>	72
<i>Die Willenskraft Zhi als Spiegel einer starken Nierenenergie</i>	73
Wut und Zorn – Ausdruck der Energie der Leber	74
<i>Akupressur zur Unterstützung der Leberenergie</i>	77
<i>Der Funktionskreis Leber-Gallenblase (Holz)</i>	78
<i>Kleine Übung bei Wut</i>	80
<i>Die Wanderseele Hun als Bewusstseinsaspekt der Leber</i>	80
Sorgen und Grübeln – Ausdruck der Energie des Magens	82
<i>Kleine Übung zum Gewahrsein</i>	84
<i>Akupressur zur Unterstützung der Magenenergie</i>	84
<i>Der Funktionskreis Magen-Milz (Erde)</i>	85
<i>Die Gedankenkraft Yi und ihre Bedeutung für mentale Stärke</i>	86
Ekstatische Freude und Hyperaktivität – Ausdruck der Energie des Herzens	87
<i>Akupressur zur Unterstützung der Herzenergie</i>	88
<i>Der Funktionskreis Herz-Dünndarm (Feuer)</i>	89
<i>Kleine Übung zur Stärkung des Herz-Qi</i>	91
<i>Das Bewusstsein Shen als Kraft und Vitalität der Seele</i>	92
Scham und Schuld – Energien der Disharmonie	94
<i>Kleine Übungen bei Scham- und Schuldgefühlen</i>	95

Die innere Balance mit chinesischer Heilkunst wiederherstellen..... 99

Qigong – die Heilkunst zum Nähren der Lebensenergie und zum Lösen innerer Blockaden	100
Wie sollten Sie üben?	101
Wann sollten Sie nicht üben?	103
Was ist sonst noch wichtig?	104

Atmung und Achtsamkeit – wichtige Aspekte von Qigong	105
Meridiane und Akupunkturpunkte – Energieleitbahnen und Tore des Körpers	106
<i>Kleine Übung für einen besseren Qi-Fluss</i>	107
Vorübung und Nachübung	109
Zur Auswahl der Hauptübungen	110

Die Hauptübungen im Einzelnen

Übungen für alle Emotionen	115
<i>Gewahrsein</i>	115
<i>Atemzüge</i>	118
<i>Massieren des Tigermauls</i>	121
<i>Ausgleichsatmung</i>	122
<i>Das Entfalten der Stille</i>	122
<i>Ruhe und Entspannung</i>	125
<i>Energetisieren von Dumai</i>	126
<i>Schüttelübung</i>	127
<i>Holz hacken</i>	129
Übungen bei Traurigkeit und Trauer (Funktionskreis Lunge-Dickdarm)	130
<i>Drei Punkte des Renmai</i>	130
<i>Übung bei Trauer</i>	131
<i>Der Vogel fliegt</i>	132
Übungen bei Angst und Unsicherheit (Funktionskreis Niere-Blase)	135
<i>Der Hirsch</i>	135
<i>Spiegelübung</i>	140
<i>Nieren bewegen</i>	141
<i>Übung bei Angst</i>	144
Übungen bei Wut und Zorn (Funktionskreis Leber-Gallenblase)	145
<i>Der Tiger streckt sich</i>	145
<i>Der Tiger greift nach der Beute</i>	148

<i>Übung bei Wut</i>	153
Übung bei Sorgen und Grübeln (Funktionskreis Magen-Milz)	154
<i>Der Bär reibt seinen Bauch</i>	154
<i>Übung bei Sorgen und Grübeln</i>	155
Übung bei ekstatischer Freude und Hyperaktivität (Funktionskreis Herz-Dünndarm)	157
<i>Der Affe und die zwei Pfirsiche</i>	157
<i>Sonstige Übungen bei ekstatischer Freude und Hyperaktivität</i>	160
Anhang	162
<i>Nützliche Tipps zum Schluss</i>	162
<i>Kopiervorlage für Ihre Übungspraxis</i>	166
<i>Übungen bei speziellen Beschwerden</i>	171
<i>Quellen und Leseempfehlungen</i>	172
<i>Danksagung</i>	174

Einleitung

Der französische Schriftsteller Jean de la Fontaine (1621–1695) sagte einmal treffend, dass ein Mensch sich nur dann gut selbst pflegen könne, wenn er sich vollkommen und wirklich kenne. Sich selbst wirklich zu kennen beinhaltet neben dem Wahrnehmen der eigenen Emotionen auch das Wissen über ihre Entstehung, ihre gegenseitige Beeinflussung und die Verflechtungen innerhalb des Körpers. Sie sind unsere ständigen Begleiter und spiegeln viel von uns wider – sei es etwas, dessen wir uns bewusst oder auch (noch) nicht bewusst sind. Unsere Erfahrungen, die Erfahrungen unserer Vorfahren, unsere Gewohnheiten, Haltungen und Denkweisen drücken sich über emotionale Reaktionen aus.

Manchmal erscheint die emotionale Welt wie ein Labyrinth, durch das man sich hindurchnavigieren muss – doch je mehr wir über sie wissen, desto besser können wir sie als direkte Unterstützung nutzen. Emotionen sind eine wahrhafte Bereicherung, selbst wenn sie nicht immer so empfunden werden. Sie geben unmittelbare Informationen darüber, wie wir das, was uns im jeweiligen Moment widerfährt, auffassen und interpretieren. All dies sind unfassbar hilfreiche Schätze und Werkzeuge, wenn wir uns weiterentwickeln möchten und nach Harmonie und Ausgeglichenheit streben.

In jedem Schritt unseres Weges ist bereits ein Ziel enthalten. Betrachtet man das Leben als eine Möglichkeit, stetig zu lernen, zu forschen und sich zu entwickeln, dann sind Emotionen von unschätzbarem Wert. Vertrauen Sie ihnen und nutzen Sie sie, um sich Ihrer selbst bewusster zu werden und mit Leichtigkeit durch Ihr Leben zu navigieren. Ganz nebenbei unterstützt eine solchermaßen bewusste Haltung den eigenen Emotionen gegenüber dabei, aufmerksamer zu werden und sich durch die reduzierte Identifizierung mit den jeweiligen Emotionen nicht mehr so sehr von ihnen überwältigen oder vereinnahmen zu lassen: Man »ist« nicht die jeweilige Emotion, sondern sie dient als hilfreicher Spiegel für die Innenwelt. Diese Haltung unterstützt uns dabei, uns selbst in dieser Welt

besser kennenzulernen und zu fühlen – so können wir vollständig am Leben und dessen Entwicklungsmöglichkeiten teilhaben.

Alles, was wir auf unserem Lebensweg erleben und erfahren, prägt sich auch auf der physischen Ebene in jede Zelle ein. Deswegen sind Bewegungs- und Heilkünste wie Qigong, die den physischen Körper in die Übungspraxis einbeziehen, sehr förderlich. Sie können Harmonie und Ausgleich fördern und im weiteren Verlauf dabei unterstützen, diesen ausgeglichenen inneren Zustand beizubehalten. Die Methoden lassen sich wundervoll kombinieren (beispielsweise mit Gesprächstherapien) und es ist nicht notwendig, jemand anderem die eigene Geschichte zu erzählen – es wird mit dem eigenen Körper gearbeitet und durch die enge Verbindung von Körper, Geist und Psyche beeinflusst jede Harmonisierung in einem Bereich zugleich und unmittelbar auch die anderen Bereiche.

Eines der aus meiner Sicht wichtigsten Zitate für das Verständnis von allem Innen und Außen stammt von dem Physiker Nikola Tesla (1856–1943). Er sagte, dass man die Welt dann am besten verstünde, wenn man beginne, in Schwingungen und Frequenzen zu denken. Das mag esoterisch oder allzu abstrakt anmuten. Doch entfaltet sich diese Aussage immer mehr, je tiefer man sich mit einem beliebigen Lebensbereich auseinandersetzt – sei es die Naturwissenschaft, Ingenieurwissenschaft oder Medizin. Blockaden aufzulösen, sodass eine lebensfördernde Energie freier im Körper fließen kann, ist eine »Arbeit« mit Schwingungen und Frequenzen. Emotionen sind Schwingungen. Gedanken sind Schwingungen. Alle Körperzellen sind Schwingungen.

Ruft man sich ein traumatisches Ereignis immer wieder bewusst ins Gedächtnis und geht es kontinuierlich durch, dann hält man die damit verbundene Energie meines Erachtens weiter aufrecht. Mein Ansatz ist vielmehr, zu erkennen, wie dieses Ereignis im Körper abgespeichert wurde und wie es sich im gegenwärtigen Moment ausdrückt. Die Aussage, Zeit sei relativ und heile Wunden, halte ich in diesem Zusammenhang für nicht treffend. Denn nur weil etwas nicht mehr unmittelbar im Bewusstsein ist (weil es beispielsweise verdrängt wurde), verschwindet es nicht. Es ist unter der Oberfläche nur weniger sichtbar. Der Einfluss bleibt bestehen.

Neuromuskuläre Erinnerungsspuren, welche nachweislich bei jedem emotionalen Erlebnis im Körper hinterlassen werden, können mit gezielten Qigong-Übungen nachhaltig

aus dem Körper gelöscht werden. Muskeln, Bänder und Gelenke können so leichter Entspannung und Heilung finden, denn sie haben gemeinsame Nervenzentren mit den inneren Organen und stehen nicht zuletzt dadurch mit den jeweils zugeordneten Emotionen in Verbindung. Mentale Übungen, die von Meditation über kognitive Verhaltenstherapie bis zu Qigong reichen, können ein breiteres Bewusstsein und eine bessere Wahrnehmung für soziale Signale, eine tiefere Sensibilität für Ihre eigenen Gefühle und Körperempfindungen sowie eine anhaltende positive Einstellung ermöglichen.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen einen kleinen Einblick in die energetischen Prozesse Ihres Körpers gibt und dass die Informationen Ihnen dabei helfen, innere Harmonie und körperliche Vitalität zu fördern und zu erhalten. Hierzu finden Sie im ersten Teil des Buches sowohl wichtige allgemeine Hintergrundinformationen als auch Informationen zu einzelnen Emotionen – diesen ist jeweils ein eigenes Kapitel gewidmet. Ich möchte Ihnen ans Herz legen, alles durchzulesen – auch wenn ich nachvollziehen kann, dass man gerne nur das Kapitel herauspicks, das einen aktuell am meisten beschäftigt, und dann schnell zum Übungsteil voranschreiten möchte. Ich denke jedoch, dass Ihnen dieses Buch von deutlich größerem Nutzen sein kann, wenn Sie den theoretischen Teil vollständig lesen. Das Wissen über Emotionen, welche Sie für sich unter Umständen als weniger relevant empfinden, kann Ihnen dennoch helfen, besser mit den für Sie relevanten Gefühlen umzugehen. Sie erhalten ein besseres Verständnis für die inneren Zusammenhänge und den gegenseitigen Einfluss der verschiedenen Emotionen untereinander sowie mit den jeweiligen Organen. Dadurch können Sie tiefer in »Ihr Thema« eintauchen und letztlich mehr bewirken.

In jedem der Emotions-Kapitel finden Sie eine unterstützende Übung und zusätzlich eine große Übungsauswahl in der zweiten Hälfte des Buchs. Dort finden Sie sowohl Übungen, die allgemein bei jedem emotionalen Zustand unterstützend sein können, als auch gezielte Übungen für bestimmte Emotionen. In diesem zweiten Teil des Buches können Sie gerne von einer Seite zu einer anderen springen. Sie müssen keine bestimmte Reihenfolge beachten, um von der positiven Wirkung der Übungen zu profitieren.

Bedenken Sie bitte an jeder Stelle, dass keine Informationen verallgemeinert werden können. Ihre emotionale Welt, was in Ihnen vor sich geht und die Art und Weise, wie Sie

sich nach außen hin ausdrücken, ist einzigartig. Es gibt Körperhaltungen oder Mimiken, die auf einen bestimmten emotionalen Zustand hindeuten oder diesen begünstigen. Daraus darf jedoch nicht geschlossen werden, dass diese Zusammenhänge zwangsläufig und unabdingbar sind.

Wenn in diesem Buch bei der Auflistung der fünf Emotionen von Freude die Rede ist, ist keineswegs die vitalisierende, hebende Freude gemeint. Vielmehr geht es um eine übermäßige ekstatische Freude, welche nicht mehr harmonisierend wirkt.

Zudem werden in diesem Buch Scham und Schuld angesprochen, obwohl sie (im Gegensatz zu den anderen fünf behandelten Emotionen) in den Zuordnungen der traditionellen chinesischen Medizin von Organen zu Emotionen nicht einbezogen werden. Ich denke jedoch, dass ihre Erwähnung vielen Lesern einen großen Mehrwert bieten kann, und hoffe, dass Sie von den Kapiteln profitieren.

Die Akupunkturpunkte sind in diesem Buch anhand von Grafiken dargestellt, in denen sie mit ausgeschriebenen Namen (zum Beispiel Leber 3) verzeichnet sind. Im Text werden der besseren Lesbarkeit wegen die Kurzformen verwendet (zum Beispiel Le 3).



Ganzheitlich
gesund –
Zusammenhänge
des Körpers
verstehen

養生

Gesundheit ist ein Zustand, in dem alle Ebenen innerhalb eines Organismus harmonisch ineinandergreifen und im Gleichklang mit der Umgebung (dem Makroorganismus) stehen.

Alles ist Energie (in chinesischer Ausdrucksweise: Qi) und diese Energie ist die Grundlage für alles in und um uns. Alle Phänomene sind im Grunde lediglich unterschiedliche Ausdrucksformen von Qi, einer Lebenskraft und Lebensenergie. Qi *erzeugt* alles und *ist* zugleich alles, was zur Welt der Phänomene gehört – inklusive der verschiedenen Emotionen.

Es gibt keine körperliche Beschwerde, die nicht früher oder später auch emotionale Auswirkungen zeigt. Ebenso wenig gibt es emotionale Beschwerden, die nicht auch körperlich bemerkbar sind. Dies ist eine Beobachtung, die sicherlich jeder bereits selbst gemacht hat.

Die westliche Medizin hat diese Betrachtungsweise inzwischen aufgegriffen, sieht die komplexen Vorgänge jedoch tendenziell kausal-analytisch, indem eines das andere erzeugt und umgekehrt. Emotionen, Körper, Psyche und Konstitution sind jedoch sehr stark miteinander vernetzt und greifen ineinander – diese Erkenntnis ist in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) seit jeher wesentlich. Sowohl in klassischen als auch in neuzeitlichen chinesischen Texten findet man den Begriff Yangsheng 養生, welcher als »das Leben nähren« übersetzt werden kann. »Ein Lächeln macht dich zehn Jahre jünger, während Sorgen graue Haare bringen«, lautet ein chinesisches Sprichwort und greift damit auf, was wir alle wissen: nämlich, dass unser Körper vorherrschende Emotionen auch in seiner Erscheinung widerspiegelt.

Emotionen und körperliche Symptome, Gedanken, äußere Umstände und lebensgeschichtliche Ereignisse sind eng miteinander verwoben und beeinflussen sich gegenseitig. Spätestens seit dem wachsenden Interesse an Psychoneuroimmunologie, Psychosomatik oder Spontanheilungen sind die direkten Auswirkungen von Emotionen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ins allgemeine Bewusstsein getreten.

Die traditionelle chinesische Medizin, welche sich durch ihren ganzheitlichen Ansatz auszeichnet, achtet auf diese Wechselwirkungen. Sie hat ein eigenes Verständnis von Disharmonien, welche den Menschen über die Emotionen beeinflussen und sich umgekehrt über diese ausdrücken. Die energetische Beschaffenheit verschiedener Emotionen wird

in der TCM hervorgehoben und in direkte Verbindung mit einzelnen inneren Organen gebracht. Beispiele aus dem Alltag sowie gängige Sprichwörter aus unseren Breitengraden decken sich mit dem jahrtausendealten Wissen aus dem Osten.

Im Westen spricht man beispielsweise davon, sich vor Angst in die Hose zu machen – in der traditionellen chinesischen Medizin wird die Emotion Angst in eine direkte Verbindung mit den Nieren und der (Harn-)Blase gebracht und damit anschaulich erklärt, weshalb dies tatsächlich geschieht (wie man bei Kindern in sehr angsteinflößenden Situationen oft gut beobachten kann). Ebenso ist das Sprichwort bekannt, dass einem eine Laus über die Leber gelaufen ist. Das Sprichwort verweist auf einen zornigen Zustand: Die energetische Beschaffenheit von Wut, Zorn, Reizbarkeit oder Ungeduld wird in der traditionellen chinesischen Medizin mit der Leber- und Gallenblasen-Energie assoziiert. Alles, was die Leber und Gallenblase anstrengt und dadurch den Energiefluss in diesen Organen hemmt, verstärkt die Wahrscheinlichkeit, dass der Körper mit Zorn, Reizbarkeit oder Ungeduld reagiert. Ein solch direkter Zusammenhang gilt auch für alle anderen Emotion-Organ-Beziehungen. Und wer kennt dies nicht? Sei es die Reizbarkeit oder Ungeduld bei einer zu starken Entgiftungskur oder die genervte Laune am Tag nach einem Geburtstag oder Silvester, bei dem ein Glas Wein mehr als üblich getrunken wurde? Oder der Kopfschmerz, der in diesem Fall ebenfalls auf eine Blockade der Leberenergie zurückgeführt werden kann und für eine bestimmte Körperchemie sorgt, welche Reizbarkeit oder Zorn begünstigt.

Bei all diesen Zusammenhängen ist der Körper jedoch keine Einbahnstraße. Ebenso, wie ein geschwächtes Organ bzw. sein jeweiliger energetischer Zustand eine bestimmte Emotion begünstigt, gilt gleichermaßen, dass die jeweilige übermäßige Emotion das ihr jeweils zugeordnete Organ und den freien Energiefluss in ihm schwächt.

Einmal hineingeraten, befindet man sich somit in einem Teufelskreis, aus dem das Aussteigen immer schwieriger wird, je mehr Zeit verstreicht. Ein ungesunder emotionaler Zustand wird zur Gewohnheit, schwingt unterschwellig im Alltag mit und beeinträchtigt in weiterer Folge die innere Ausgeglichenheit und Balance sowie das soziale und berufliche Leben. Er schwächt das ihm zugehörige Organ und den dort vorhandenen Energiefluss, was das weitere Bestehen der jeweiligen Emotion aufrechterhält.

Dabei sind auch die sogenannten »schädigenden Emotionen« an sich keineswegs schlecht – können sie doch als hilfreicher Hinweis darauf gesehen werden, dass ein inneres Energieungleichgewicht vorhanden ist. Der Körper kann als ein Werkzeug für das Aufarbeiten und das Lösen emotionaler Zustände und Reaktionen genutzt werden, welche direkt einzelnen Organen zugeordnet werden können und sich energetisch in diesen »festgesetzt« haben.

Doch Emotionen stehen nicht nur in enger Verbindung zu bestimmten Organen, auch wenn allein dieser Aspekt bereits eine große Auswirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit hat. Mit Emotionen werden in der traditionellen chinesischen Medizin zudem einzelne Eigenschaften assoziiert, die sich bei einem Energieungleichgewicht nicht entfalten können. So mindert Ängstlichkeit beispielsweise die Willensstärke. Gleicht man das Energieungleichgewicht der zugeordneten Niere aus, wird dies in Folge nicht nur Ängste und die Tendenz zur Ängstlichkeit mindern, sondern ebenso hilfreiche Eigenschaften wie Willensstärke, Durchsetzungsfähigkeit und Durchhaltevermögen im Menschen steigern und festigen. Wird durch Übungen, welche in diesem Werk vorgestellt werden, der freie Energiefluss im Körper des Menschen gefördert, werden sich in der Zukunft keine schädigenden Emotionen mehr im Körper »festsetzen«. Alle positiven, psychischen und spirituellen Aspekte eines Menschen, die energetisch mit der jeweiligen Emotion und dem jeweiligen Organ verbunden sind, werden sich entfalten können.

Kein Mensch kann vermeiden, irgendwann im Laufe seines Lebens traurig, ängstlich, zornig, besorgt oder bedrückt zu sein – sei es aufgrund konkreter Umstände im eigenen Leben oder durch das emphatische »Einschwingen« in die Gefühle des Gegenübers. Wichtig ist, dass der Energiefluss dadurch nicht nachhaltig gehemmt bleibt und dass sich schädigende Emotionen nicht als Zustand festsetzen, sondern im Idealfall unmittelbar wie Wolken weiterziehen. Man ist nicht nur vitaler, wenn Emotionen einen nicht blockieren, sondern man kann der Welt auch offener begegnen und besser mit Situationen umgehen, da Präsenz und Gewahrsein steigen. Je höher Präsenz und Gewahrsein im gegenwärtigen Moment sind, desto einfacher ist es, nicht nur automatisch (alten Gewohnheiten entsprechend) zu handeln, sondern aus einem achtsamen Bewusstsein über sich selbst und aus dem Kontakt mit der Umgebung heraus. Im Grunde zeigen uns unsere Emotio-