

Daniela Britzelmayr  
**Das Haus der Gefühle**



geschichtenkerne

Daniela Britzelmayr

# Das Haus der Gefühle

Eine heilsame Märchenreise

Begleitet von Bildern, Yoga- und Schreibübungen, Meditationen und Ritualen

© 2023 Daniela Britzelmayr

Autorin:

Daniela Britzelmayr, raum-und-zeit.ch

Lektorat, Umschlag, Layout, Illustration:

Marina Lussi, marinalussi.ch | honigwort.ch

Korrektorat:

Verena Bühl, verenabuehl.ch

Verlag & Druck:

tredition GmbH, Halenreihe 40–44, 22359 Hamburg

ISBN 978-3-347-45992-2 (Hardcover)

ISBN 978-3-347-45996-0 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorinnen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

7	Vorwort
8	<b>Märchen: Das Haus der Gefühle</b>
35	<b>Geschichtenkerne: Was die Szenen erzählen</b>
36	1. Erkennen
40	Anleitung zu den Praxisteilen
42	2. Verbinden
47	3. Vertrauen
55	4. Lebensspuren
60	5. Hoffnung
63	6. Lebendigkeit
67	7. Würdigung
73	8. Liebe
79	<b>Interviews: Frauen erzählen</b>
79	Angela Tuckley
81	Flavia Barandun
83	Nachwort
86	Quellen
88	Über die Kreatorinnen

– Für meinen Mann und meine Oma –

**Acht Geschichtenkerne haben ein zauberhaftes Märchen mit wertvollen Impulsen zum Wachsen gebracht. Acht Geschichtenkerne, die unsere Herzen berühren und uns zeigen, wie aus fremd und fern nah wird.**

Dieses Buch lässt sich nicht einfangen oder eingrenzen. Sein Inhalt soll eine Einladung sein, den eigenen Erfahrungen und Lebensszenen Raum zu geben.

Das Märchen im ersten Teil des Buches nimmt uns mit auf eine Reise in neue Welten. Der zweite Teil schlägt mit verschiedenen Instrumenten Töne an, um uns in tiefere Schichten sinken zu lassen – Texte, Übungen und Interviews regen zum Nachdenken, Lauschen und Hineinfühlen in die Themen an, die das Märchen mitbringt. Kopf, Bauch und Herz werden einander näher kommen.

Was sind „Geschichtenkerne“? Aus ihnen wuchs das Märchen und gleichzeitig sind sie der Facettenreichtum, der aus der Geschichte und über sie hinauswächst.

Das Buchprojekt entstand mit der Absicht, die Kraft der Verbundenheit zu stärken. Ich wollte ein Buch schreiben, das sich zutraut, Schönheit und Tiefgang zu verknüpfen und die Sinne der Lesenden zu wecken. Schon beim Öffnen dieses Buches darf sich ein Gefühl von Wohlsein und Geborgenheit einstellen.

Während der Vorbereitungen des Projekts fiel mir die Gestalterin und Märchenerzählerin Marina Lussi ein, deren Bilder mich schon auf verschiedenen Kanälen erreicht und berührt hatten. Ich nahm Kontakt mit ihr auf und erzählte ihr von meinem Vorhaben. Sie war sofort begeistert. Wir starteten gemeinsam und begannen mit dem Schreiben. Jede von uns formte an Passagen. Wir

schickten uns Texte und Fragmente zu. Es machte unglaublich viel Freude, die Ideen der Anderen als Geschenk entgegenzunehmen und weiter daran zu arbeiten. Ich möchte hier erwähnen, dass Marina den einzelnen Szenen Farbe und Poesie einhauchte. Ihre Erzählweise und ihre Worte haben eine heilsame und erfrischende Wirkung.

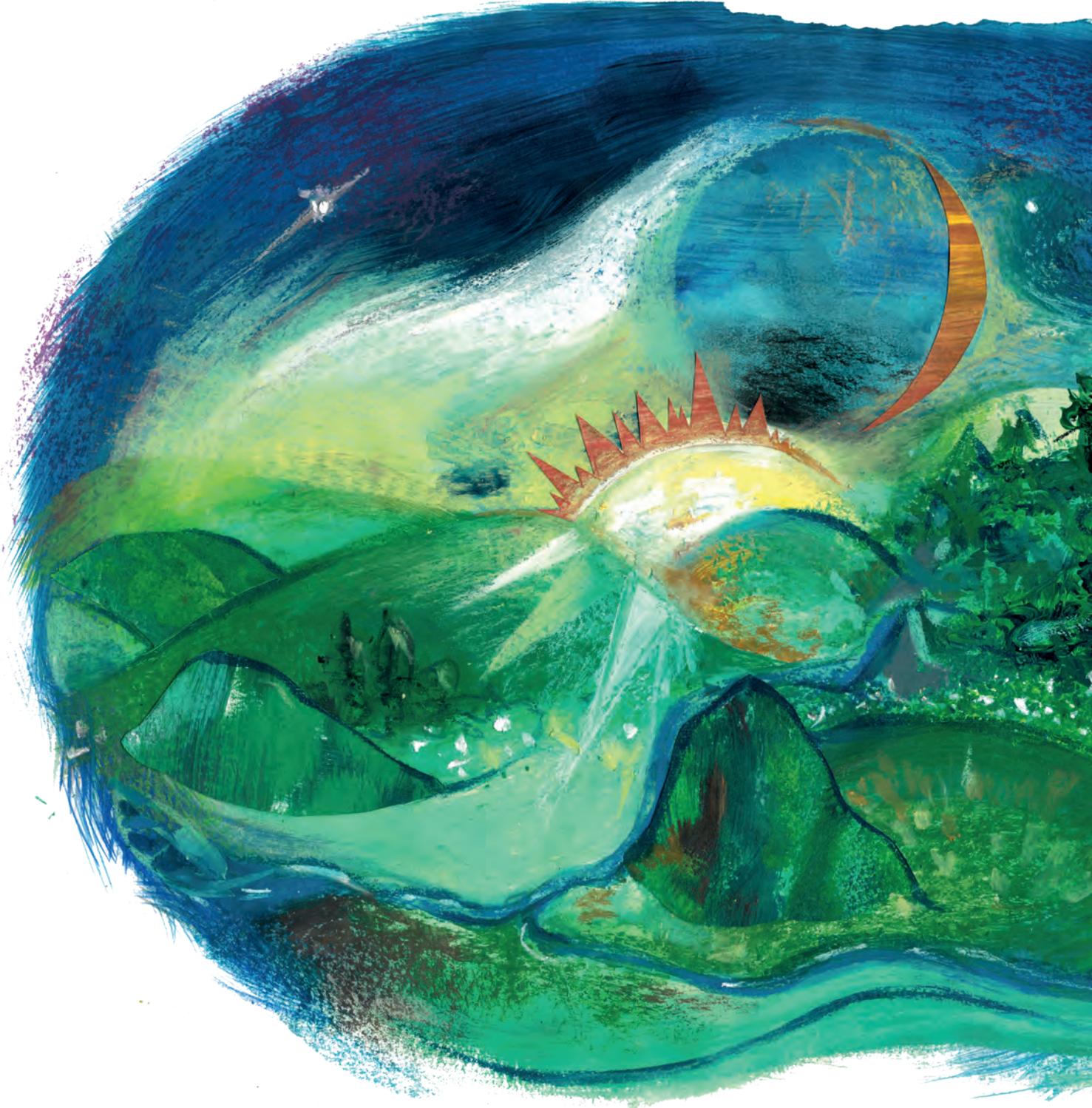
In diesem gemeinsamen Arbeitsprozess erwachte die Hauptfigur Königin Solvej, die Königin des Lichts, die immer konkretere Formen annahm. Die einzelnen Szenen, die sie durchlebt, haben ihre eigene Geschichte, eine eigene Welt und gleichzeitig sind sie alle miteinander verbunden – insgesamt eine Welt, die aus vielen Welten besteht.

Die Texte und Übungen im mittleren Teil des Buches sind als Angebote zu verstehen. Gehe dem eigenen Rhythmus folgend und intuitiv mit ihnen um. Vertrauen darf damit in schon vorhandene und neue Gaben fließen. Die acht Kapitel basieren auf Yoga, buddhistischer Psychologie, Praxis des Selbstmitgefühls, Philosophie und vor allem auf Geschichten, die Zuversicht spenden. In ihnen treffen verschiedene Erfahrungsschätze aus meinen beruflichen Wirkungsfeldern zusammen, auf künstlerische, spielerische und poetische Weise.

Dieses Buch versteht sich als Reisebegleiter für alle, welche die Begegnung mit sich selbst und dem Leben suchen. Ebenso kann es seinen Einsatz beim Zusammenkommen von Menschen finden. Der Inhalt kann Kurse, Workshops und Fortbildungen bereichern und eine gute Grundlage für spannende Dialoge geben.

Lasst uns Geschichten teilen, die das Gute in uns hervorbringen. Geschichten, die berühren.

*Daniela Britzelmayr*



# Das Haus der Gefühle



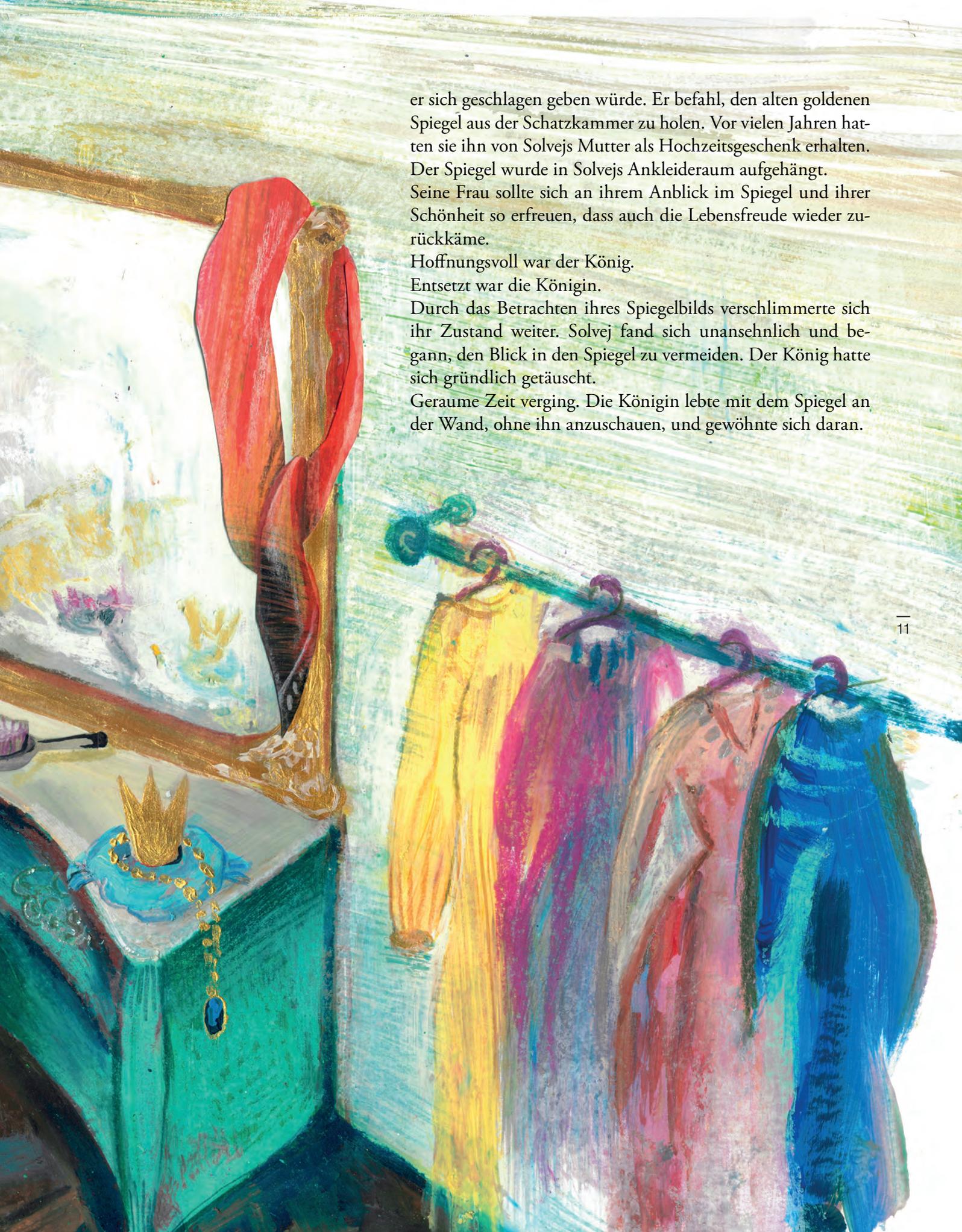
**I**n einer Zeit, als sich Himmel und Erde noch ganz nahe waren und die Sterne als Blumen in den Gärten der Menschen wuchsen, da lebte einmal eine Königin. Es war die Königin des Lichts, genannt Solvej. Sie hatte alles, was das Herz beehrte. In ihrem Königreich strömten Flüsse, erhoben sich samtige Hügel, gediehen die Felder und Wälder üppig. Eine Augenweide, die Menschen und Tiere mit allem zu versorgen vermochte, was sie brauchten. Wann und warum sich Betrübtheit bei der Königin eingeschlichen hatte, das konnte sie nicht sagen. Was war nur mit ihr passiert? Früher hatte sie viel gelacht, hörbar im ganzen Schloss und so mitreißend und tragend, dass sie andere Menschen damit ansteckte. Sie war damals Licht, sie war leicht, ein richtiger Sonnenschein.

Der König machte sich große Sorgen um seine Königin. Er hatte schon alles Erdenkliche versucht, um seine Liebste aufzuheitern. Seine wertvollen Geschenke wie funkelnde Diamanten, teure seidene Kleider und Reisen in andere glanzvolle Königreiche wurden zwar geschätzt, veränderten den Zustand der Königin aber nicht. Des Hoflebens schien sie überdrüssig zu sein und zeigte er ihr seine Zuneigung, wurde sie zwar erwidert, aber nicht mit der früheren Tiefe. Keine seiner Bemühungen brachte Solvej aus ihrem dunklen Loch heraus. Nun gingen ihm allmählich die Ideen und die Puste aus. Was konnte er noch tun, um seine Frau wieder glücklich zu sehen?

Schließlich erhellte ihn eine letzte Idee.

Einen allerletzten Versuch wollte er wagen, bevor





er sich geschlagen geben würde. Er befahl, den alten goldenen Spiegel aus der Schatzkammer zu holen. Vor vielen Jahren hatten sie ihn von Solvejs Mutter als Hochzeitsgeschenk erhalten. Der Spiegel wurde in Solvejs Ankleideraum aufgehängt. Seine Frau sollte sich an ihrem Anblick im Spiegel und ihrer Schönheit so erfreuen, dass auch die Lebensfreude wieder zurückkäme.

Hoffnungsvoll war der König.

Entsetzt war die Königin.

Durch das Betrachten ihres Spiegelbilds verschlimmerte sich ihr Zustand weiter. Solvej fand sich unansehnlich und begann, den Blick in den Spiegel zu vermeiden. Der König hatte sich gründlich getäuscht.

Geraume Zeit verging. Die Königin lebte mit dem Spiegel an der Wand, ohne ihn anzuschauen, und gewöhnte sich daran.

Eines Tages saß sie wieder einmal in ihrem Ankleidezimmer, fühlte sich in ihrer Haut nicht wohl und innerlich entleert. Erboast blickte sie auf, direkt in den Spiegel hinein, und sprach mit schneidender Stimme: „Du blödes Ding, du hast mir gerade noch gefehlt.“ Sie wollte den Spiegel gerade von der Wand reißen, als plötzlich eine weibliche Stimme zu ihr drang, die fragte: „Wer bist du?“

Solvej blickte sich um – sie war nicht sicher, woher diese Stimme ertönte, denn sie sah niemanden. Noch einmal erklang die Stimme: „Wer bist du?“ Nun erkannte sie, dass sie aus dem Spiegel kam, und erwiderte: „Was für eine blöde Frage – ich bin die Königin des Lichts.“

Der Spiegel wiederholte seine Frage deutlicher: „Ich meinte, w e r bist du?“

Die Königin stutzte. Sie war erstarrt und gleichzeitig wurde etwas in ihr weich.

Sie wusste einfach keine Antwort auf diese Frage. Sinnierend schaute sie aus dem großen Fenster in die Weite. Die Frage wogte in ihr wie eine Rose auf einem Teich. Wer bin ich?

„Ja, genau“, sagte der Spiegel. „Blicke hinaus, gehe in die Welt und suche die Wölfin des alten Wissens. Vielleicht kann sie dir helfen. Sie lebt in einem Rudel, aber bei Neumond verlässt sie ihre Wolfsfreunde und sammelt Erneuerungskraft für den nächsten Zyklus. Du hast Glück, denn heute ist Neumond.“

Es ist Zeit, mach dich auf den Weg.“

Solvej konnte nicht anders. Magisch berührt von der tiefen Frauenstimme ging sie los. Der Spiegel – schon außer Reichweite – rief ihr nach: „Die Wölfin, sie weilt im Wald des Friedens.“

Die Königin nahm nichts mit und sagte keinem Menschen ein Wort über ihr Vorhaben. Es war eine Reise, die sie allein begehen musste.

Das Laufen tat ihr gut. Atmen, Bewegung, sanfte Geräusche, die ihr ins Ohr plätscherten, ein fließendes Schauen. Ihr war lange nicht mehr be-

wusst gewesen, wie viele unterschiedliche Grüntöne der Wald versammelt ... Blaugrün, Gelbgrün, Tannengrün, Moosgrün, Dunkelgrün, Farngrün, Smaragdgrün ...

Nach einer längeren Wanderung erblickte Solvej die Wölfin auf einer Waldlichtung. Sie blieb abrupt stehen und beobachtete sie aus sicherer Entfernung. Es dämmerte und die Wölfin hob den Kopf zum Himmel. Solvej hatte große Angst, sich diesem wilden Tier zu nähern und ihm zu begegnen.

Nach einer Weile fragte die Wölfin, ohne ihre Position zu verändern: „Wer bist du?“

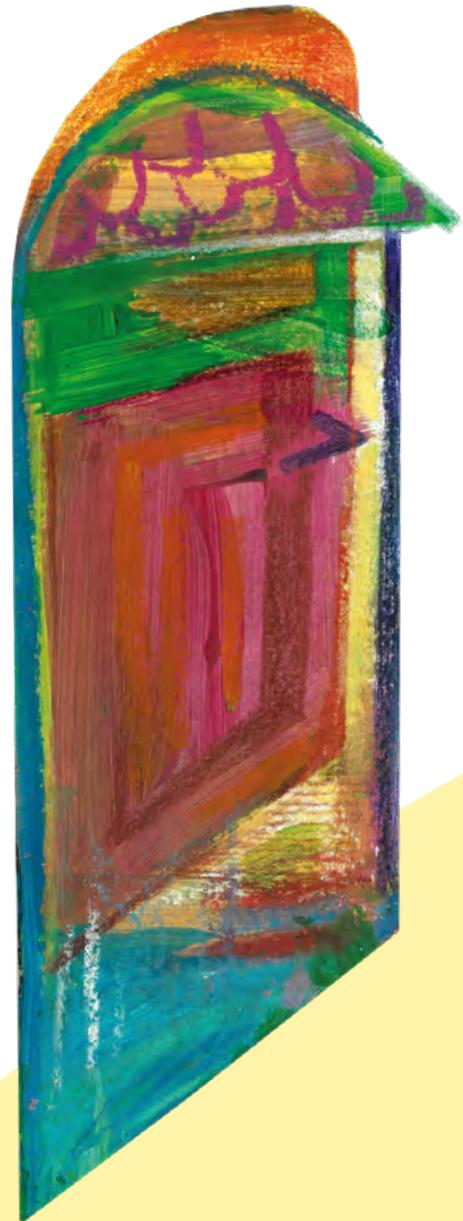
Die Königin antwortete: „Das weiß ich eben nicht mehr. Mein Spiegel meinte, dass du mir vielleicht behilflich sein kannst, eine Antwort zu finden.“

Die Wölfin schmunzelte: „Aha, und jetzt soll ich dir sagen, wer du bist? Du Liebe, wenn das so einfach wäre ... Ich erlaube dir, neben mir Platz zu nehmen.“ Solvej setzte sich auf den Laubboden. „Ruhe dich aus“, sagte die Wölfin, „bleibe still und tanke Neumond-Energie. Ende und Anfang sind sich in Neumondnächten nah.“

Die Wölfin schaute der Königin jetzt unverschleiert in die Augen und ein Gefühl von „einfach sein dürfen“ wuchs aus diesen Augen zu ihr hin. Ohne eine Bewegung hatte die Wölfin die Distanz zwischen ihnen überwunden und ruhte nun neben ihr im Laub. Wie ein leiser Blattregen senkte sich Stille über Solvej. Der Wald des Friedens wurde zur Königin und sie zu ihm.

So verbrachten die beiden dunkelselig die Nacht miteinander. Die Mondstille weckte bei der Königin eine Lebenslust, die sie noch nicht kannte. Sie wollte Neues wagen. (...)

# Was die Szenen eröffnen



## Kapitel 3

# Vertrauen



*„Das seltsame Paradoxon ist, dass, wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin, ich die Möglichkeit erlange, mich zu verändern.“*

Carl R. Rogers, Psychologe, 1902 – 1987

### Betrachtungen

Mit dem kunterbunten Haus der Gefühle betritt Königin Solvej einen Teil von sich. Das Haus ist organisches Leben und pure Energie, die ihrem Körper und ihrer Innenwelt Leben einhaucht. Sie entdeckt dort all ihre Gefühle wieder. Viele von ihnen hat sie vernachlässigt, andere haben zu viel Raum erlangt. Sie erkennt, dass ihre Gefühle keine Feinde sind, erkundet sie neugierig, indem sie alle Räume im Haus besucht, und sie schließt Freundschaft mit ihnen.

Die Kerze, die plötzlich vor ihren Füßen liegt, ist eine Energie, mit der die Königin schon andere Krisen bewältigt hat und auch diese bewältigen wird. Sie symbolisiert die persönlichen Kraftquellen, die uns zur Verfügung stehen, die uns stets begleiten, aber im alltäglichen Leben oft in Vergessenheit geraten oder uns nicht besonders bewusst sind: Freundschaften, Verbindung zur

Natur, Reflexionsfähigkeit, Ausdauer, Dankbarkeit, Kreativität, Bewegung und viele mehr.

Im Erdreich der Kröte, die ja eigentlich durch ihre Optik bei den meisten Menschen Ekel erregt, erfährt Königin Solvej heilsame Momente. Sie darf sich bei dieser einfachen, präsenten und doch zurückhaltenden, weisen Figur erholen und langsam wieder zu sich finden. Ein großes Geschenk ohne Tamtam – ein Prozess, der im Außen begann, findet hier im Innenraum einen Abschluss. Zu dieser Szene entstand in mir das innere Bild eines Babys, das im Uterus mit Sauerstoff von der Mutter versorgt wird, mit der Mutter atmet, von Fruchtwasser umhüllt und darin eingebettet ist. Die menschliche Entwicklung beginnt im Mutterleib und gehört wohl zu den ursprünglichsten Erfahrungen.

## Das Potenzial unserer Gefühlswelt

Der Arzt Christian Peter Dogs schreibt: „Emotionen gehören zu uns und sie wollen sich bemerkbar machen. Dafür sind sie da.“<sup>8</sup> Mit dieser kurzen und prägnanten Aussage nennt er alles, was die Natur uns schenkt. Die Trauer hilft uns, Verlorenes zu verschmerzen, die Wut hilft uns, Widerstände aufzudecken und für Gerechtigkeit zu sorgen, die Freude zeigt, wie leichtfüßig wir etwas bewirken können.

In der Positiven Psychologie wird die Gefühlswelt in positiv und negativ aufgeteilt. Mir scheint diese Unterteilung sehr streng und nicht dem menschlichen Seelenleben entsprechend. Die buddhistische Psychologie hat aus meiner Sicht eine menschenfreundlichere Unterteilung gefunden: Sie spricht von heilsamen und nicht heilsamen Gefühlen. Matthias Ennenbach erklärt dies so: Die Freude könne zum Verhängnis werden, wenn das richtige Maß nicht gefunden wird. Zum Beispiel könne der Konsum von Genussmitteln Probleme auslösen, wenn er zu einer Sucht wird. Umgekehrt könne die Wut, wenn wir sie achtsam handhaben, hilfreich für uns selbst und für andere Menschen sein.<sup>9</sup>

Frauen müssen ihre Wut oft mit Charme verpacken, damit ihre Anliegen auf Resonanz stoßen. Das ist sehr schade! Denn Wut lässt uns hervortreten. Wir sind lebendig. Wir fühlen, wer wir sind. Doch was passiert, wenn ein Teil der Energie ins Verpacken geht? Sie wird weniger. Die Schweizer Psychologin Verena Kast berichtete in einem Interview, dass sie viele Patientinnen hatte, die eigentlich wegen Depressionen in die Behandlung kamen, aber oft Probleme hatten, ihren Ärger oder ihre Wut zu fühlen und herauszulassen.<sup>10</sup>

8 Christian Peter Dogs (2019), Seite 91.

9 Vgl. Matthias Ennenbach (2010), Seite 169.

10 Vgl. Podcast, Glücklich verkopft (2022), Folge 51.

11 Vgl. Wilhelm Schmid (2018), Seite 63–64.

## Gefühle zulassen und freigeben

Gemäß dem Philosophen Wilhelm Schmid wird unsere Energie in Gefühlen erfahrbar. Die Gegensätzlichkeit der Gefühle Sorge dafür, dass die Spannung im Energiefeld erhalten bleibe. Es ist davon auszugehen, dass wir nur deswegen positive Gefühle erleben können, weil wir von diesen okkasionell auch die Kehrseite erfahren. Wie sonst sollen wir den Unterschied wahrnehmen?

Mit der „Muschelkompetenz der Seele“ überreicht Wilhelm Schmid den Lesenden seines Buches „Selbstfreundschaft“ zudem eine wunderschöne Metapher zur Ausgewogenheit der Gefühle.

Eine Muschel ist in Bewegung, kann sich öffnen und schließen und reagiert dabei auf die Umstände um sie. Auf uns Menschen übertragen: Im einen Moment kann es gut sein, wenn wir unsere Gefühle zurückhalten, und im anderen kann es gut sein, sie freizugeben.

Für Wilhelm Schmid ist die Muschelkompetenz ein aktiver Prozess, der niemals abgeschlossen ist.

Die eigenen Lebenserfahrungen und die Besinnung auf wesentliche Fragen wie z.B. „Wem habe ich zu wenig vertraut und wem zu viel?“, „Wo habe ich zu wenig preisgegeben und wo zu viel?“ unterstützen uns dabei, das individuell richtige Maß zu finden.<sup>11</sup>

## Muschelkompetenz im Alltag

Im Alltag sind es nicht immer bewusste Entscheidungen, wenn wir unsere Gefühle freigeben. Mir passierte es, dass ich beim Lesen des Buches „Unzertrennlich“ des Ehepaars Yalom im Café berührt weinen musste. Ich empfand Scham, da

meine Tränen in einem öffentlichen Raum flossen. Eine Empfindsamkeit, die mir gleichzeitig ein Gefühl von Lebendigkeit schenkte. Die Zeilen, die mich im Café berührt hatten, bleiben bei mir. Ich bewahre sie.

Die Dichterin Mascha Kalèko drückt es so wunderbar aus:

*„Mein schönstes Gedicht?*

*Ich schrieb es nicht.*

*Aus tiefsten Tiefen stieg es.*

*Ich schwieg es.“<sup>12</sup>*

Meine Gedanken zur Qualität des Bewahrens lenkten mich auf eine ganz gewöhnliche Alltagssituation:

Mein Mann liebt schöne Lederschuhe. Er besitzt nicht viele, aber die, die er zu Hause hat, sind von hoher Qualität. Der Anblick dieser Schuhe löst in mir eine seltsame Ruhe aus. In regelmässigen Abständen nimmt er seine Schuhe aus dem Regal und putzt diese mit hochwertigen Schuhputzmitteln. Ich liebe die Düfte von Bienenwachs und Leinöl, die sich dann im Raum verbreiten. Dabei beobachte ich ihn gerne, wie er gründlich und voller Hingabe dieser Tätigkeit nachgeht. Was ich aber besonders an dieser Alltagshandlung schätze, ist der Leitgedanke, der sich darin spiegelt. Ich weiss, dass es meinem Mann ein Anliegen ist, Alltagsgegenstände zu bewahren. Durch die feine Bewegung des Putztuches und die umsichtige Pflege lenkt er seine Aufmerksamkeit auf den Augenblick und schafft dadurch eine Verankerung im physischen Raum. Diese achtsame Begegnung mit dem Schuhwerk strahlt, gegenüber dem Konzept des immerwährenden Wachstums und dem Raum der Digitalisierung, eine besänftigende und wohltuende Atmosphäre aus. Statt Zerstreung und Aufsplitterung wird mir hier die Kostbarkeit des Alltags präsent.

Es braucht einen wachen Geist als Schiedsrichter im Spiel zwischen dem Bewahren, dem

Hütenwollen und der Öffnung für das Leben. Meditation erscheint als gute Unterstützerin beim Entwickeln dieser Wachheit. Um in der Schuh-Metapher zu bleiben: Die Lederschuhe (und überdies auch die Pflege) hätten ihre Bestimmung verfehlt, würde mein Mann die Schuhe nicht auch tragen und mit ihnen „in die Welt hinaus“ gehen.

Es ist immer wieder gut, sich einerseits zu fragen, in welcher Rolle man sich wohler fühlt: Im „sich öffnen“ und Gestalter\*in von Veränderungen zu sein, mit allfälliger Neigung zu Aktionismus oder als Bewahrer\*in, die\*der im Extremfall an etwas zu sehr festhält und ins Dogmatische kippen kann. Andererseits wollen die Spuren, die ein persönliches Öffnen für Menschen, Sachverhalte und Erfahrungen in einem hinterlassen, beachtet werden. Möglicherweise gibt es Kratzer und Narben, die Pflege bedürfen? Vielleicht bringen wir ja wie die Muschel, deren Kompetenz ich als Bild herangezogen habe, daraus Perlen hervor.

## Wenn Glück zum Diktat wird

Wenn wir über unser Gefühlshaus und das richtige Maß sprechen, ist die Thematik des Glücklichseins nicht weit entfernt. Wie viele Gefühle wir auch durchleben, unter dem Strich wollen (und sollen) wir glücklich sein. Wie bei den Themen Selbstfürsorge, Entspannung und Spiritualität besteht in der heutigen Zeit ein riesiger Anspruch auf das Wohlbefinden und Glücksempfinden. Das Motto „Jede\*r ist seines\*ihres Glückes Schmied\*in“ zieht weite Kreise und setzt einen hohen Maßstab. Störungen sollen schnell behoben werden und die Welt wird überschüttet von Smileys und Emoticons. Herabgezogene Mundwinkel sind unwillkommen und unattraktiv. Das Verbot, Aufs und Abs im Leben zu haben, bedingt eine große Disziplin, denn es braucht viel Energie, um unguete Gefühle zu vermeiden.

Eva Illouz, Soziologin, und Edgar Cabanas, Professor für Psychologie, schreiben in ihrem Buch „Das Glücksdiktat“ über die Auswirkungen der Glücksindustrie und über deren Nutznießer. Sie erwähnen, dass Amazon vor dem Jahr 2000 noch dreihundert Bücher mit dem Wort „happiness“ im Titel führte; heute sind es über zweitausend.<sup>13</sup> Weiter beschreiben sie, was es für eine Gesellschaft konkret bedeutet, wenn sich die Einstellung gemäß genanntem Motto in nahezu allen Lebensbereichen verbreitet. Wenn jeder Mensch für sein persönliches Wohlbefinden selbst verantwortlich ist, was geschieht mit den Außenseitern, Kranken, Trauernden, Verletzlichen und Armen? Werden sie in einem solchen ultraindividualistischen System für schuldig erklärt? Ich finde das eine äusserst wichtige gesellschaftliche Frage.

In meinen Augen werden manche Menschen mit der „Arbeit am persönlichen Glück“ und bei der Selbstfürsorge im Stich gelassen, weil sie schlicht nicht mitgedacht werden. Man muss in der luxuriösen Lage sein, sich freie Zeit erlauben zu können. Jemand, die oder der stets existentielle Schwierigkeiten im Nacken spürt, wird wenig Raum dafür finden. Weiter ist es von Vorteil, überschüssige Finanzen zur Verfügung zu haben, mit denen man Zugang zur Yoga-, Mal- oder Therapiestunde bekommt. Nicht zuletzt muss ein solches Angebot überhaupt verfügbar und erreichbar sein – das ist auch nicht für alle gleichermassen gegeben.

Das Streben nach Glück, Verbundenheit und Zufriedenheit ist vermutlich natürlich und daran zu rütteln wäre vermessen. Ich selbst habe ja das vorliegende, ratgebende Buch geschrieben, mit dem ich unterstützende „Samen“ überreichen möchte. Doch ich möchte anerkennen, dass es ein Privileg ist, sich Gedanken um das eigene Glück zu machen oder sich via verschiedene Angebote in Selbstfürsorge zu üben. Persönlich wie auch gesellschaftlich gesehen ist das Glücksdiktat somit nicht förderlich.

Und: Wenn wir über die Kraft der Verbundenheit sprechen, geht dies uns alle etwas an.

## Glück als Teil des ganzen Spektrums

Zweifelsohne umgebe ich mich gerne mit positiven Menschen, die mit Heiterkeit und Begeisterung durch das Leben schreiten, und schätze auch die Phasen, in denen ich selbst voller Freude bin und mich die kleinsten Dinge begeistern können. Grundsätzlich kann ich aber für mich sagen, dass ich mich besonders zu Menschen hingezogen fühle, die einen natürlichen Umgang mit ihren Gefühlen pflegen. Die ganze Palette an Gefühlen wie z.B. Trauer, Wut, Freude, Liebe, Zuversicht, Neid, Angst und Hoffnung ist ihnen vertraut. Diese Menschen machen keinen Kult um ihre Gefühle, sie lassen einfach zu und teilen die Fülle ihres Innenlebens mit allen Auf und Abs. Dies muss nicht immer durch Sprache geschehen, sondern kann auch in Poesie, Musik, Augenkontakt, Bewegung und Gestaltung einen Ausdruck finden. Ihr Körper scheint von bunten Gefühlsfarben beseelt zu sein. Ihre Ausstrahlung schafft eine Atmosphäre von Akzeptanz und Integration, was sich für andere Menschen wie Balsam für die Seele anfühlt.

## Was, wenn die Schatten kommen?

Was passiert, wenn die Unentrinnbarkeit, das Gefühl, „nicht entkommen zu können“, als ungebeter Gast ins Haus der Gefühle eindringt und nicht mehr gehen will? Keine Aufforderung von freundlich bis barsch veranlasst den Gast dazu, das Lebenshaus zu verlassen. Die Türen und Fenster schließen sich. Es fehlt die Kraft, sie wieder zu öffnen. Die Räume Hilflosigkeit und Angst beginnen zu wachsen, bis das Haus der Gefühle nur noch düster erscheint. Ja ... Es sind die Schicksalsschläge wie die schwere Erkrankung

eines geliebten Menschen, der Tod des Kindes, geplatzte Beziehungen und Träume, die uns die Wirklichkeit schonungslos vor Augen führen. Es bleibt uns nichts anderes übrig, als irgendwie mit den gegebenen Umständen zu leben.

Ein solches Ereignis aus meiner Biografie möchte ich teilen:

Ich kann mich daran erinnern, wie ich, nachdem ich meine erste Eileiterschwangerschaft überlebt hatte, in einen Teufelskreis aus Angst, Unsicherheit, Wut, Ohnmacht und Aktionismus fiel.

Die Eileiterschwangerschaft war von den Ärzten nicht entdeckt worden, was zur Konsequenz hatte, dass der betroffene Eileiter platzte und ich mit inneren Blutungen ins Krankenhaus kam. Der Arzt, der mich operierte, sagte mir: „Das war sehr knapp.“ Mein Glück war, dass mein Mann noch zu Hause war und den Notarzt rufen konnte – normalerweise wäre er schon auf der Arbeit gewesen (Glück zeigt sich manchmal erst hinterher). Danach war nichts mehr so wie früher. Meine mädchenhafte Unbekümmertheit war verschwunden. Bei jedem körperlichen Signal reagierte ich mit Furcht vor einer weiteren Eileiterschwangerschaft. Mein Körper wurde mir zur Last. Mit dem Verlust meines Kindes erlosch plötzlich mein Licht. Fragst du dich, wie das Haus wieder bunt wurde? Ganz ehrlich, ich weiß es nicht genau. Ich könnte zwar viele Punkte aufzählen, aber es würde dem Ganzen nicht gerecht werden. Was aber sicherlich geholfen hat, waren mein zärtliches und heiteres „Trotzdem“ in meiner ängstlichen Wahrnehmung, viele Gespräche mit mir selbst und die Hand meines Mannes.

Später spürte ich auch Dankbarkeit dafür, dass ich überlebt hatte und dass die eigenen Kräfte wiederkamen. Ja, sie kamen zurück. Sie zeigten sich in ganz unscheinbaren Momenten. Durch einen bunten Blumenstrauß, der den Tisch schmückte. Ein schönes Bild, das ich an die Wand hängte. Eine Tasse Tee, die mich innerlich wärmte. Die sanften Dehnübungen, die meinen

Körper weiteten. Durch Bücher, die mir guttaten. Spaziergänge.

Auch die Königin erfährt ihre Kraft neu, als beim Aufstieg durchs dunkle Treppenhaus ihr eigenes Strahlen eine Kerze unnötig macht, sie mit ihren Füßen den Boden spürt und den Drang, weiterzuziehen.

## Das Vertrauen in uns

Da es immer wieder Lebensphasen gibt, in denen wir alleine mit uns selbst unterwegs sind, tut es auch gut, eigene Mechanismen der Selbstheilung zu leben. Eine heilsame Mitbewohnerin im Haus der Gefühle ist das Vertrauen. Sie ist die Gegenspielerin der Angst und kann jeden Raum, jedes Gefühl ganz freundschaftlich betreten. Sie ist eine Art friedvolle Raumpflegerin, die mit den einzelnen Gefühlsfarben gerecht umgehen kann. Sie begegnet ihnen, hört wohlwollend zu. Sie kann mit ihnen gemeinsam über das Widersprüchliche im Leben lachen. Sie innerlich in den Arm nehmen. Die Mitbewohnerin Vertrauen schafft ein gutes Klima im Haus der Gefühle, ein großzügiges Miteinander – Gefühle verbinden sich und können sich austauschen, vielleicht sogar aufheben.

Die Psychologin Verena Kast schreibt in ihrem Buch „Vertrauen braucht Mut“, dass Selbstvertrauen zu finden bedeute, eine aus Treue geschaffene Verbindung mit sich selbst einzugehen. Das Selbstvertrauen, das sie meint, stützt sich nicht ausschliesslich auf die persönlichen Fähigkeiten, sondern auf den Erfahrungsrucksack, der einen in unsicheren Zeiten stärkt. Es geht darum, anzuerkennen, dass wir uns auf uns selbst verlassen können, indem wir uns daran erinnern, welche Krisen wir in unserem bisherigen Leben schon gemeistert haben und welche Erfahrungen uns dabei geholfen haben. Die in dem Buch beschriebene Selbsttreue möchte auch dazu einladen, sich

als eigene Person immer wieder zu finden, eine Beziehung mit uns selbst einzugehen und dabei zu erkennen, dass sich unsere Bedürfnisse verändern können. Was früher vielleicht einmal wichtig für uns war, muss es heute nicht mehr sein. Zugleich sollte man sich nicht schämen müssen, Hilfe von anderen Menschen oder professionelle Unterstützung anzunehmen.<sup>14</sup>

Um Selbstvertrauen gedeihen zu lassen, benötigt es Landschaften in unseren Herzen, die bunt und wild bleiben dürfen. Landschaften, die frei von engen Korsetten sind und uns erlauben, mit einem liebevollen Blick auf unser Dasein zu blicken; auf unsere Ängste, Wünsche, Beschränkungen und Gaben. Immer wieder rufe ich mir Viktor Frankl ins Gedächtnis: „Muss man sich denn auch alles von sich gefallen lassen? Man kann auch stärker sein als die Angst.“<sup>15</sup> Für ihn war der Humor eine wunderbare Möglichkeit, ein „Trotzdem“ zu gestalten.

Ich glaube, dass wir ohne Vertrauen keine wahre Verbundenheit erfahren können. Wichtig ist, dass wir keiner Gefühlsfarbe Hausverbot erteilen, aber bei der Wahl der Zimmergröße ein Wörtchen mitreden. Sobald wir uns regelmäßig die Zeit nehmen, die Erwartungen und Bedürfnisse der unterschiedlichen Gefühle wahrzunehmen und diese auch ernst zu nehmen, kann ein Vertrauen in uns wachsen, das uns von innen stärkt.

*„Wenn ich wohne, wohnt alles, was in mir webt und tobt und klagt, alles, was in mir vibriert. Die MenschenLust, die Hektik, die Liebe, die Einsamkeit, die Hil osigkeit, die Schönheit. Alle haben im Wohnen ihren Platz. Auch der Trost.“<sup>16</sup>*

## Praxis

### Meditation – Wie komme ich mir nahe

Diese Meditation möchte dich einladen, in dir ein Zuhause zu schaffen. Einen Ort, der dir Orientierung und Vertrauen vermittelt. Dein Haus der Gefühle gibt dir ein Dach über dem Kopf. Es ist ausgestattet mit Lebendigkeit, Schönheit, Sicherheit und Pragmatismus (denn da werden immer Räume sein, die noch nicht aufgeräumt sind, die die Spuren des Alltags zeigen – das ist okay). Es bietet dir eine Höhle, um Zuflucht zu finden. Fenster, die dir einen Ausblick geben. Fröhliche Räume, die Wohlbefinden schenken. Räume, die dich nähren.

Der Eingangsbereich verbindet die Innen- und Außenwelt. Es ist ein Ort des Übergangs und ein guter Ausgangspunkt für deine Reise. Nun trete in dein Haus ein. Vor dir steht ein Stuhl, ein Sessel oder eine Holzbank. Setze dich. Verbinde dich mit deinem Atem. Spüre den Kontakt zwischen Fußsohlen und Boden. Nimm die Energie im Haus wahr. Schau dich um.

Was siehst du?

Was hörst du?

Was riechst du?

Wie eine sich öffnende Muschel lässt du Eindrücke und Empfindungen zu. Während du in Kontakt mit dir gehst, versuche gleichzeitig, den Kontakt zum Boden zu halten.

14 Vgl. Verena Kast (2023), S. 52-54.

15 Zitiert bei Edwin Baumgartner (2022).

16 Gabriele von Arnim (2007), Seite 105.

# Yoga

## Stellung des Kindes (Bild 1)

Fersensitz | Sanft den Oberkörper in Richtung Boden sinken lassen | Lege deine Stirn auf den Boden, auf ein Kissen oder auf deine geballten Fäuste | Schultern und Nacken darfst du entspannen | Der Rücken ist angenehm rund | Knie und Zehen liegen in einer angenehmen Nähe | Arme neben die Unterschenkel bringen | Deine Energien fließen | Dein Geist wird ruhig | Hingabe und Vertrauen

**Variante (Frosch):** Knie weit öffnen und Zehen berühren sich | Betrachte dich mit Güte und fühle dich umhüllt und versorgt

## Muschel (Bild 2)

Sitzposition | Grätsche deine Beine so weit wie möglich nach vorne | Deinen Oberkörper sanft nach vorne beugen und den Rücken rund werden lassen | Die Finger nach vorne wandern lassen und die Arme strecken | Sei gerecht mit dir | Verlange nichts von dir, was du jetzt nicht geben möchtest

**Hilfsmittel:** Sich auf eine Decke setzen oder eine Decke unter die Knie legen, die Brust auf ein Yogapolster ablegen

1



2



## Schreiben – Orte für und mit Gefühl

- Wie gehe ich mit der ganzen Palette von Gefühlswerten um?
- Habe ich Lieblingsfarben?
- Bin ich nach manchen Gefühlswerten süchtig?
- Welche Farben werden vernachlässigt?
- Wie sehen farbenfrohe Orte sowohl im Innen wie auch im Außen für mich aus?
- Wie gestalte ich vertrauensvolle Orte im eigenen Haus, aber auch außerhalb?
- Wo habe ich zu viel / zu wenig preisgegeben?
- In welchen Situationen habe ich mir selbst vertraut? Wie hat sich das für mich angefühlt?
- Wie drücke ich meine Gefühle aus?
- Wie gehe ich mit meiner Wut um?
- Wie äußert sich die Wut in meinem Körper?

## Ritual

### – Beginnen, Bleiben und Aufhören

— 54 Du benötigst: Stift und Papier, Symbole, Tuch.

Nimm ein Papier zur Hand und teile dieses in drei Spalten ein. Die Spalten sind: Neubeginn, Dranbleiben und Aufhören. Blicke auf dein Leben und auf deine verschiedenen Lebensphasen zurück. Was hast du in deinem Leben angefangen? Wo bist du drangeblieben? Was hast du aufgehört? Schreibe in die Spalten, ohne groß nachzudenken oder zu bewerten. Wenn du das Gefühl hast, dass du die wichtigsten Lebensstationen notiert hast, dann schenke ihnen für einen Moment deine Aufmerksamkeit und lass all das Geschriebene auf dich wirken.

Diese Fragen können beim Nachsinnen unterstützen:

- Neubeginn: Was hat meine Neugier geweckt? Welche Kraftquellen haben mir geholfen? Welchen Zauber habe ich gespürt?
- Dranbleiben: Was war mir nahe? Was war der Grund des Bleibens? Was war meine Motivation?

- Aufhören: Was war der Auslöser für das Aufhören? Was ist mir dabei gelungen?

Notiere deine Erkenntnisse zu den drei Spalten auf einzelne Zettel. Lege ein Tuch aus und teile dieses in drei Bereiche ein für die Qualitäten Neubeginn, Bleiben und Aufhören. Nun erspüre für dich passende, kraftvolle Symbole zu den einzelnen Feldern und gestalte diese nach deinen Bedürfnissen und Vorlieben mit Naturmaterialien, Fotos, etc. ... mit allem, was deine Seele anspricht.

Die Zettel mit deinen Erkenntnissen legst du nun in die entsprechenden Felder. Sprich die Worte laut aus. Dann gehe in die Stille und lasse ihre Symbolkraft auf dich wirken.

# Frauen erzählen

## Angela Tuckley

*„Bei mir sein ist der Schlüssel für Verbundenheit.“*

Als ich überlegte, welche Frauen ich für das Thema Verbundenheit interviewen möchte, ist mir sofort Angela eingefallen. Sie ist eine tolle Frau, mit der ich einfach gerne über das Leben spreche. Sie hat in ihrem Leben schon viel gesehen und erlebt. Ihr Heimatland England verlassen. In Griechenland, Frankreich, Deutschland und der Schweiz gelebt. Sie ist ein Mensch, der gerne schenkt und teilt. Eine bewegte Frau. Eine Künstlerin, die verbinden möchte.

Während einer gemeinsamen Bergtour ist ihr Mann an einem Herzinfarkt gestorben.

### Wie erging es dir beim Lesen des Märchens?

Ich konnte nicht mehr aufhören zu lesen. Es war fesselnd und packend. Das Märchen ist sehr vielschichtig. Ich hatte sofort das Gefühl, die Königin hat mir etwas zu sagen. Nach dem Lesen fühlte ich mich satt und beschenkt. Die einzelnen Szenen flossen ineinander. Ich folgte einem Fluss.

### Wie geht es dir mit der Frage „Wer bist du“?

Die Frage ist mir sehr vertraut. Ich versuche, mir immer wieder bewusst zu machen, dass ich nicht Angela bin, nicht Körper, nicht Geist. Ich bin ... und frage mich, während ich diese Antworten

gebe: Was heißt schon „Ich bin“? Ein „Ich bin“ bedeutet, dass ich an etwas festhalte, das ich vielleicht in einem späteren Moment nicht mehr bin.

### Was bedeutet Anhaftung für dich?

Ich bin dann sehr rigide. Zum Beispiel wenn ich Bilder verkaufe und Erfolg habe, entsteht ein innerer Druck in mir: „Ich muss abgeliefern“ und „Ich muss den Erfolg halten“. Die Konsequenz ist dann, dass mein Malen weniger frei ist.

### Wann fühlst du keine Verbundenheit?

Wenn ich nicht da bin. Wenn ich nicht mit mir in Verbindung bin. Wenn ich das Gefühl habe, einen Fehler gemacht zu haben. Wenn ich den Druck verspüre, mich rechtfertigen zu müssen. Oder wenn ich in Rollen schlüpfte, weil ich meine, diese übernehmen zu müssen, um mein Umfeld glücklich zu machen.

Auch Menschen, die mit meiner Lebendigkeit nicht umgehen können, werfen mich manchmal aus der Bahn. Aber meistens bringen mich meine eigenen hohen Erwartungen an mich selbst weg von mir.

### Was bringt dich weg von dir?

Die Rolle der lieben, netten, flexiblen und verpeilten Angela. Der Glaube, „etwas falsch gemacht zu haben“.

### Wie fühlt sich Entfremdung an?

Ich spüre Sehnsucht nach Andreas, meinem verstorbenen Mann, und kann ihn nicht spüren. Ich kann ihn nicht berühren und auch er kann mich nicht mehr berühren. Er ist körperlich nicht er-

## Über die Kreatorinnen



**Daniela Britzelmayr**, geboren 1975, arbeitet als Luna Yoga®- und Achtsamkeitslehrerin. Außerdem ist sie als Pädagogin und Trauerbegleiterin tätig und lässt ihr breites Wissen und ihre Erfahrung in dieses Buch einfließen. In ihrer Praxis begleitet sie Frauen und setzt ihren Schwerpunkt auf eine entspannte und wertfreie Selbstfürsorge. Sie lebt mit ihrem Mann in der Schweiz.



**Marina Lussi**, geboren 1988, lebt und arbeitet im Zürcher Oberland in der Schweiz. Sie ist selbstständige Gestalterin, Künstlerin und Märchenerzählerin und liebt es, für andere in Bild und Wort einen individuellen, authentischen Ausdruck zu finden. Gestaltung ist für sie ein Spektrum, das etwas Inneres sichtbar und fühlbar macht – ihre Arbeitsweise richtet sie danach aus.