

BEDINGUNGEN EMOTIONALER GESUNDHEIT

Wie kann das Gefühlsleben gepflegt werden?

Wie wirkt sich das auf die Gesundheit aus?

Gleichgewicht zwischen Sympathie oder Antipathie herstellen

Es ist nicht leicht, das Gefühlsleben bewusst zu pflegen, denn es wird nicht so losgelöst vom körperlichen Dasein erlebt wie das Gedankenleben, mit dem wir objektiv umgehen können. Die Gefühle sind stärker mit den körperlichen Funktionen verbunden. Ihre Eigendynamik beruht auf der großen Polarität von Sympathie und Antipathie. Halten diese Kräfte sich die Waage, so ist es möglich, Seelenruhe herzustellen. Diese Ruhe entspricht der Ruhe zwischen zwei Atemphasen und zwischen zwei Herzschlägen. Die gegensätzliche Dynamik des Ein- und Ausatmens geht immer durch diesen Nullpunkt der Ruhe, in dem für einen winzigen Augenblick nichts geschieht. Aus dieser Ruhe erwächst die Kraft zum Ausgleich, aber auch zum neuen Tätig-Werden. Überwiegt eine dieser Kräfte, fällt die Selbsterziehung im Gefühlsleben bedeutend schwerer, weil Sympathie oder Antipathie das Bewusstsein erfüllt, wenn man zur Ruhe kommen will.

Liebe als Kraft der Mitte

Hier kann die Besinnung auf die Gefühlsqualität hilfreich sein, die zwischen Sympathie und Antipathie vermittelnd wirkt, gleichsam als ruhendes Zentrum im Gefühlsbereich: die Kraft der Liebe. Liebe wird oft mit Sympathie verwechselt. Wer schon einmal erlebt hat, wie Liebe in Hass umgeschlagen ist, weiß, dass er Sympathie mit Liebe verwechselt hatte. Sympathie kann in Antipathie, Antipathie kann in Sympathie umschlagen – je nach Stimmungslage. Die Liebe hingegen eröffnet die Möglichkeit, antipathische und sympathische Reaktionen im liebevollen Miterleben, der Empathie, zu beruhigen. Beide, Antipathie und Sympathie, können den Menschen unfrei machen, ihn seelisch und im Sozialen in starke Abhängigkeit bringen. Fehlt die Liebe als vermittelnde Qualität, die uns hilft, die nötige Ausgewogenheit herzustellen, ist es um den Frieden im Sozialen schlecht bestellt. Die Liebesfähigkeit ist das Herzstück des Gefühlslebens; sie macht seine spannungsreichen Extreme erst erträglich.

Pflege des Gefühlslebens macht gesund

Wer beginnt, aktiv an einer Harmonisierung seiner Gefühle zu arbeiten, wird bemerken, wie unharmonische Stimmungen oder ungelöste Spannungen die Gesundheit direkter und nachhaltiger beeinträchtigen als z.B. ungelöste gedankliche Probleme, denen wir viel objektiver gegenüber treten können. Das Gefühlsleben befindet sich eben in unmittelbarer Beziehung zu den zentralen Körperfunktionen von Atmung und Kreislauf, die für den Erhalt der Vitalität verantwortlich sind. Das bewusste Gedankenleben ist dagegen nicht direkt mit dem Vitalbereich der Stoffwechsellätigkeit verbunden und bedarf der ständigen Unterstützung und Ernährung seitens dieser Organe. Im Falle von Schlafstörungen sind es nicht die Gedanken, die den Menschen wachhalten, sondern die zehrenden Gemütsstimmungen, an denen man mit Hilfe der Gedanken zu arbeiten versucht. Sie sind es, die das Rad der Gedanken kreisen lassen. Freudige und traurige Ereignisse halten wach, wohingegen gedankliche Anspannung und Konzentration

müde machen. Viele Menschen schlafen bei dem Versuch, am Abend eine Meditation durchzuführen, ein.

Sich bewusst anzuschauen, welche Erlebnisse des Tages positiv und welche negativ gewesen sind, beeinflusst das Gefühlsleben positiv. Man wird bald bemerken, dass es nichts gibt, was nicht von zwei entgegengesetzten Gesichtspunkten aus betrachtet und bewertet werden könnte. Wer spontan immer negativ interpretiert und reagiert, hat viel zu tun. Jeder Versuch jedoch, einem Ereignis die positive Seite abzugewinnen, wirkt sich befreiend auf die Atmung und erfrischend auf das ganze Gemütsleben aus. Bewährt hat sich auch das Erlernen eines Musikinstrumentes und das damit verbundene Sich-Einleben in große musikalische Kunstwerke.

Vgl. Kapitel „Wie sind Leib, Seele und Geist in Gesundheit und Krankheit verbunden?“, Elternsprechstunde, Verlag Urachhaus, Stuttgart