



## **Vier Gefühle Teil 4: Vögel an den Himmel werfen**

In einem Spruch oder Text aus Westafrika (oft als Beginn eines Liedes oder Gebets verwendet) heißt es: *Ich werfe meine Freude wie Vögel an den Himmel*. In diesem letzten Text zu den vier Gefühlen lade ich dich zu ein paar Unterscheidungen und Experimenten im Zusammenhang mit dem Gefühl der Freude ein.

Ohne weitere Unterscheidungen könntest du *Freude* als das einzige „gute“ (angenehme, erstrebenswerte) Gefühl (gegenüber Wut, Traurigkeit und Angst) ansehen. Nun weißt du vielleicht schon aus den Texten über die anderen drei Gefühle, wie wertvoll diese sein können, wenn du ihre Information und Energie nutzt. Verblüffend ist dagegen möglicherweise die Erkenntnis, dass auch Freude in unserer „normalen“ Kultur nicht uneingeschränkt willkommen ist, denn Freude wird wahrgenommen als unrealistisch, albern, naiv, arrogant, sie kann neidisch machen oder deine Seriosität in Frage stellen (was hast du denn geraucht?). Ähnlich wie Traurigkeit ist sie zu gewissen Anlässen in Ordnung, sollte allerdings zumindest im Büro und auf der Straße im Zaum gehalten werden ...

Freude gehört wie Angst zu den Gefühlen, die keine Worte haben. Wenn du Leere wahrnimmst, wenn du scheinbar nichts fühlst, könnte sich Angst dahinter verstecken oder eben Freude. Hast du auch schon einmal erlebt, dass Freude in hoher Intensität schmerzhaft sein kann? Schmerz und Ekstase unseres emotionalen Körpers drückt sich beides in allen vier Gefühlen aus.

Freude kann dich (wie jedes Gefühl) mit so viel Energie versorgen, dass du sie irgendwie loswerden willst. An der Stelle lohnt sich besonders wachsame Aufmerksamkeit und erhöhtes Bewusstsein, weil du mit unbewusst gelebter Freude deinem Gremlin das Ruder überlässt, der dann mit offener oder heimlicher Schadenfreude Räume zerstört und die Tür öffnet für alle möglichen Süchte, die nur dazu dienen, die Energie auszuhalten bzw. loszuwerden.

Die Energie der Freude bewusst genutzt verbindet dich mit dem Archetyp der Königin / des Königs. Denn mit Freude kannst du begeistert sein und andere begeistern, inspirieren, motivieren, du kannst vorangehen, durch Probleme hindurchtanzen, gütig, spielerisch, leicht und großzügig sein, Möglichkeiten genießen und Abenteuer wagen.

Wie die anderen Gefühle kann auch Freude als Emotion auftreten (getriggert von alten, unvollendeten Gefühlen der Vergangenheit oder von Gefühlen, die von anderen übernommen sind, sowie von unbewussten Gremlinaktivitäten). Ein paar Beispiele: Freude in Identifizierung mit bestimmten Marken oder Fußballclubs, Freude in Gefühlmischungen wie Schadenfreude (mit Wut), Sentimentalität (Freude über etwas Vergangenes und Traurigkeit, es nicht mehr zu haben), Übermut (mit Angst), Freude an der Arbeit, jedoch so stark und über lange Zeiträume vermischt mit allen anderen Gefühlen, dass es zum Burnout führt. Wenn du Freude unvermischt wahrnimmst, stehen dir mehr Möglichkeiten zur Verfügung, und du bist mehr in deiner Kraft und Authentizität.



**Experiment:** Probiere aus bzw. beobachte neutral und ohne Wertung, wie sich bei dir verschiedenen Formen von Freude zeigen und welche Ergebnisse du davon erhältst. Eine Möglichkeit, mehr Bewusstsein in deine Momente von Freude zu bringen, wäre, wenn du abends drei Gelegenheiten notierst vom vergangenen Tag, an denen du Freude gefühlt hast. Schreibe auf, was der Auslöser war und was du mit der Energie gemacht hast. Nimm wahr, ob andere Gefühle hineingemischt waren oder ob es pure Freude war. Und beobachte auch die Geschichten, die du kreierst in dem Zusammenhang.

**Ein Beispiel:** „Heute habe ich mich so gefreut, als mich mein Chef gelobt hat – das macht er sonst nie.“ Die Geschichte „das macht er sonst nie“ ist eine Steilvorlage für niederes Drama. Damit zerstörst du ein Stück der puren Freude, mischst vermutlich etwas Wut mit rein (oder auch Traurigkeit oder Angst) und wirst so einen Teil der Energie los. Fürs nächste Mal probiere etwas anderes aus: Werfe deine Freude wie Vögel an den Himmel und gib dem einen physischen Ausdruck, indem du einen Arm hebst.

Eine der größten Quellen für Freude ist, wenn Helle Prinzipien durch mich wirken. Wenn du das auch probieren willst, rufe bewusst diejenigen Hellen Prinzipien in den Raum, die gerade gebraucht werden oder denen du in diesem Moment dienen möchtest, z.B. Liebe, Klarheit, Möglichkeit, Abenteuergeist, Lebensfreude, Leichtigkeit, Kreativität, Schönheit, Dienst, Ermutigung, Entdeckergeist, Lebendigkeit, Gemeinschaft, Verbundenheit, Transformation, Initiation, Heilung, Intimität, Spaß auf hohem Niveau, Entfaltung, Evolution, Mangellosigkeit, Freundschaft usw. Und dann lass die Energie durch dich strömen und gib nach oben ab, was zu viel für dich ist.

Solltest du irgendwo auf der Straße Leute sehen, die ohne Grund einen Arm heben, so könnte es sein, dass du einen Possibility Manager siehst, der seine Freude ausdrückt. Vielleicht hast du ja Lust, in dem Moment auch deine Freude wie Vögel an den Himmel zu werfen ...

Viel Freude beim Experimentieren  
Georg