



## Weihnachts-Fühlen

Vor einiger Zeit habe ich alte Texte entdeckt, die ich als Jugendlicher in der Weihnachtszeit geschrieben habe. Wenn ich sie heute lese, kann ich darin die Empörung spüren, die ich damals gefühlt habe angesichts des „Weihnachtsrummels“ auf der einen Seite und der ungelösten Probleme auf der Welt (insbesondere Krieg und Hunger) auf der anderen.

Empörung ist eine Variante der Mischung von Wut und Angst. Tendenziell ist diese Mischung sehr explosiv, doch statt wirklich etwas zu ändern, verpufft die Energie oder wirkt destruktiv.

Ähnlich ist es bei anderen Gefühlsmischungen, die in der Weihnachtszeit auftreten: Viele Menschen fühlen sich einsam und isoliert (Traurigkeit, allein zu sein, und Angst vor Kontakt), depressiv (Wut, oft gegen sich selbst, und Traurigkeit) oder sentimental (Freude über schöne Situationen in der Vergangenheit und Traurigkeit, dass sie vergangen sind). Auch diese leichtsinnige, übermütige Mischung aus Freude und Angst ist zu finden, sowie die ein oder andere heimliche Schadenfreude, in der sich Wut z.B. hinter Ironie und Sarkasmus versteckt.

Es scheint so, als würde Weihnachten (und der Jahreswechsel) geradezu dazu einladen, Emotionen zu vermischen und so die eigenen Schattenseiten zu nähren. In Extremfällen führt das zum Selbstmord, in leichteren zu Weihnachtsstress, Zoff und niederem Drama, das gerade in diesen Tagen schneller und häufiger auftritt.

Wie wäre es, eine andere Wahl zu haben? Eine andere Wahl hast du nur, wenn dir diese als Möglichkeit bewusst ist. Eine der größten Blockaden, die unendliche Vielfalt von Möglichkeiten bewusst wahrzunehmen, ist Angst vor der Angst. Wenn du ok damit bist, Angst zu fühlen, öffnen sich dir auf nahezu magische Weise neue Welten (der Archetyp hinter der Angst ist der Magier).

**Weihnachtsgeschenk Nr. 1:** *Neue Möglichkeiten durch das bewusste Fühlen der Angst.* Zum Auspacken des Geschenkes notiere ein paar Ideen, Träume, Fantasien über das, was du gern machen würdest, ohne dabei die Gründe dagegen zu beachten. Dann fühle in jede Idee hinein und schreibe auf, wie viel Prozent Angst in dir hochkommt bei der Vorstellung, sie in die Tat umzusetzen (lass dich dabei nicht von deinem Verstand leiten, der vielleicht logische Argumente anführen will, sondern nimm einfach wahr, was in deinem Körper passiert). Sortiere deine Ideen entsprechend dem Angstlevel und wähle eine aus, die du (kurzfristig oder im nächsten Jahr je nach „Größe“ des Vorhabens) umsetzen wirst. Die Position auf der Liste ist ein direktes Feedback zu deiner Bereitschaft, mit der Angst zu surfen (du kannst es auch Mut nennen). Beobachte das neutral, ohne Wertung.

Auch wenn du bereit bist, die Angst zu fühlen, können dich Kommentare von anderen sowie eigene Gedanken und Stimmen („das schaffe ich ja doch nicht“, „völlig unmöglich“, „wie kommst du nur auf die verrückte Idee“ usw.) wieder abbringen von dem, was du dir erwünschst. Das ist ein Einsatzort für die Wut und ihren Archetyp, den Krieger.



***Weihnachtsgeschenk Nr. 2: Stimmencolt und Schwert der Klarheit als Wutkräfte.***

All die Wut, die sich in den vermischten Emotionen gegen dich richtet oder zerstörerisch wirkt, kannst du nun bündeln und gezielt nutzen, um dich zu zentrieren, deine Aufmerksamkeit auf dein Ziel zu legen und alles, was dabei stört, mit Klarheit und Entschiedenheit auf Seite zu schieben. Soweit es sich um innere Stimmen handelt, nutze am einfachsten deinen Stimmencolt. Wie das geht? Warum nicht mal ein anderes Spiel ausprobieren beim Familien- oder Freundestreffen: Lade deine Liebsten ein, dass ihr es gemeinsam ausprobierst. Einer im Kreis benennt seine Stimmen, die anderen spielen diese, indem sie es immer wieder aussprechen und dabei näher kommen. Der Protagonist nimmt seinen energiegelassen Stimmencolt (symbolisiert durch einen pantomimischen Colt) und „schießt“ mit lautem „Peng“ auf die vorlauteste Stimme, die dadurch zu Boden sinkt. Aufgabe der Mitspieler ist es, solange weiterzumachen, bis spürbar wird, dass der Protagonist ein „Aufleben“ der Stimmen nicht mehr zulässt. (Hier geht es nicht darum, es „richtig“ zu machen oder zu „gewinnen“, sondern sich gegenseitig zu unterstützen, so dass Gewinnen geschieht.)

Indem du eine Möglichkeit wählst, tötet du unendlich viele andere. Davon werden dir vermutlich nur wenige bewusst sein, doch vielleicht ist eine darunter, um die es dir wirklich Leid tut. Was nun? Eine beliebte „Überlebensstrategie“ ist in dem Fall, die Entscheidung komplett zu vermeiden. Am Ende bist du Opfer der Umstände und hängst in Traurigkeit als unbewusster Emotion fest. Welcher Teil von dir überlebt dadurch und welcher Teil ist ein (nur noch scheinbar lebendiger, von außen gesteuerter) Leichnam? Harte Worte, doch nur mit der Traurigkeit und dem Archetyp des Liebenden kannst du dich mit dir selbst und anderen verbinden, mitfühlen, in authentischem Kontakt und wirklich lebendig sein.

***Weihnachtsgeschenk Nr. 3: Eine gemeinsame Trauersession zum Jahresausklang.***

Lade deine Freunde ein, im Kreis zu sitzen oder zu stehen, Gesichter nach außen, euch an den Händen zu fassen oder unterzuhaken oder die Schultern sich berühren zu lassen. Und dann sprich aus dem Herzen, ohne vorher zu wissen, was du sagen wirst, ein paar Worte über das Loslassen, über das, was es zu betrauern gibt. Lass dich in das Meer von Traurigkeit sinken und nimm die ganze Gruppe mit. Folge deiner Intuition, wann es Zeit ist, aus der Traurigkeit wieder hinauszugehen. Warte, bis die anderen dies ebenfalls tun – der Prozess wird zu einem natürlichen Ende kommen. Dreht euch im Kreis zueinander und schaut, was aus diesem Moment von Gemeinsamkeit und Verbundenheit entsteht.

***Weihnachtsgeschenk Nr. 4: Der Freude Raum geben, die aus dem Augenblick entsteht.***

Wenn du den Gefühlen von Angst, Wut und Traurigkeit ihren Raum gibst und sie nicht miteinander vermischst, entstehen Momente von Lebendigkeit, Leichtigkeit, Begegnung, Authentizität, Intimität und tiefer Freude. Der Archetyp der Freude ist der Raumhalter (auch König genannt). Packe das Geschenk aus, indem du Raum hältst für ein außergewöhnliches Weihnachten, wo auch immer du gerade bist.

In diesem Sinne: Liebe, Klarheit, Möglichkeit und Frohe Weihnachten!  
Georg