

Bewusste Freude

Vielleicht machst Du schon Einkäufe für den Sommerurlaub, wie Sonnencreme, Badeanzug, Badeschuhe, usw.?

Du stellst Dir bereits vor, dass Du

> bald am weißen Sandstrand bei wärmenden Sonnenstrahlen liegst und abends bei einem Cocktail und leckeren mediterranen Köstlichkeiten sitzt

> eine herrliche Bergwanderung in frischer Luft machst mit einem kühlenden Getränk und herzhaftem Essen

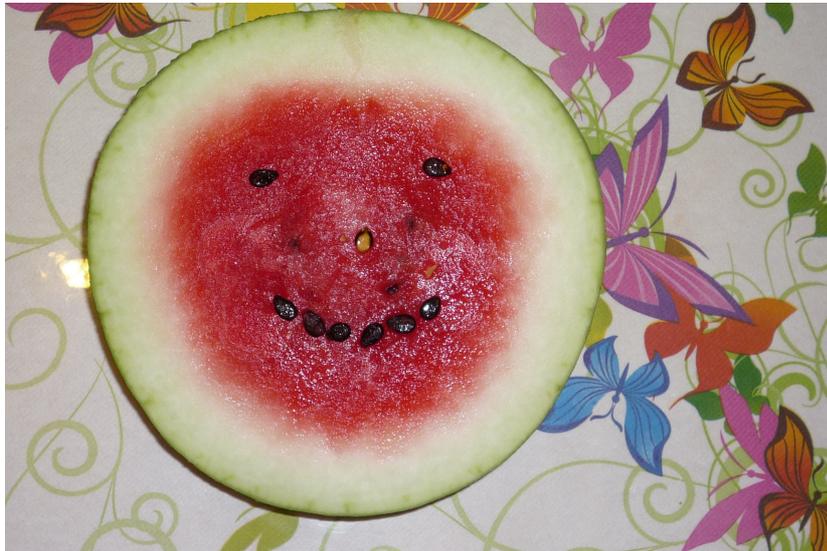
> eine Blau in Blau und von Wasser und Meer unbegrenzten Bootsfahrt genießt

> eine abwechslungsreiche Radtour durch Berg und Tal erlebst

Es erweckt in Dir Vorfreude, Deine Vorstellungskraft geht voraus.

Du möchtest genießen, die körperliche und geistige Schwere loslassen.

Aber geht es denn nicht auch mit mehr Freude im Alltag, anstatt sich herumzuquälen und auf die Urlaube zu warten?



Wie kommt nun das Phänomen der Freude im Körper auf?

Prozesse, die im Gehirn Freude auslösen, sind nach wie vor noch nicht bis ins Einzelne erforscht.

Ein angesehenen Neurowissenschaftler erzählte in seinem Vortrag, wie Wahrnehmungen, Sinnestäuschungen und Geistesverwirrung zustande kommen und **wie man sie vielleicht eines Tages korrigieren kann**. Die ungewöhnliche Frage einer Zuhörerinnen, ob er mitten in diesem Vortrag auch den Ruf der Natur (z.B. Harndrang) verspüre, bejahte er. Darauf antwortete die Zuhörerinnen, das zeige doch, dass es nicht immer das Gehirn ist, welches Signale sendet.

Wenn Du Liebe für jemanden empfindest, hast Du ein warmes und offenes Gefühl in der Brust, manchmal sogar im ganzen Körper. Fürchtest Du Dich, zieht sich Dein Magen zusammen und vielleicht zittern Deine Arme und Beine. Bei traurigen Nachrichten schnürt es Dir die Kehle zu.

Es ist nicht überraschend, dass Emotionen oft mit dem Gehirn in Verbindung gebracht werden. **Doch die greifbare Wahrnehmung, was in unserem Körper geschieht**, wenn

wir uns freuen, wütend sind, einsam, überrascht oder schuldbewusst, gilt als nebensächlich, es **kommt zu kurz**.

Ist das Fühlen die erste Komponente des Bewusstseins, nicht das Denken?

Um bewusst sein zu können, dürfen wir merken, was wir fühlen und dies hat sehr viel mit dem Körper zu tun, von dem das Gehirn nur ein Teil ist.

Erfahre Dich mehr im bewussten Fühlen und es entwickelt sich Freude.

Du kommst Dir näher. Z.B. genieße beim Duschen den Wasserstrahl, das zarte Einmassieren des cremigen Duschgels auf der Haut, und anschließend das Abtupfen oder Rubbeln. Wende Dich Dir hin, über mehrere Tage,

Singe wieder einmal:

„Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, ist ein König.“

Oder lies öfters diese Zeilen von Bernhard v. Clairvaux:

„Gönne Dich Dir selbst!

Ich sage nicht: Tu das immer.

Aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.

Sei wie für alle Menschen auch für dich selbst da.“

Lerne Dich wieder wahrzunehmen im Fühlen in der momentanen Situation. Sind Gefühle zu viel oder zu wenig bei Dir vorhanden, dann mach Dir bewusst, ob Du festhältst oder verdrängst.

Ich wünsche Euch bewusste Freude

Sybille