

## **Furchtlos fühlen – Emotionen und Befreiung**

*Eine buddhistisch-therapeutische Spurensuche*

*Vom Mut, der entsteht, wenn wir uns berühren lassen*

von Alexandra Pfohlmann – focusing-space.com

### **Warum es Mut braucht, zu fühlen**

In einer Zeit, in der wir immer mehr wissen und verstehen, scheint es paradox, dass der Umgang mit Emotionen uns oft überfordert. Gefühle gelten als Quelle von Individualität und Lebendigkeit – aber auch als Störfaktor, den es zu kontrollieren gilt. Zwischen Selbstoptimierung und Achtsamkeitsrhetorik gerät leicht in Vergessenheit, dass es für echten Kontakt mit unseren Gefühlen etwas braucht, das jenseits von Methode liegt: Mut. Mut, uns berühren zu lassen – auch von dem, was wir nicht kontrollieren können.

Dieser Text ist eine Einladung, den Umgang mit Emotionen neu zu betrachten: nicht als Problem, sondern als Weg. Als Spurensuche zwischen buddhistischer Praxis, psychotherapeutischer Erfahrung und einer tieferen Sehnsucht nach Befreiung.

### **Emotionen: Rohstoff des Erwachens**

Im Buddhismus gelten Emotionen nicht als Feind, sondern als Material. Sie sind Ausdruck dessen, wie wir in Beziehung stehen – zu uns selbst, zu anderen, zur Welt. Doch was heißt das konkret?

Wut, Trauer, Angst, Scham – wir erleben sie meist als Überwältigung oder als etwas, das uns lähmt. Doch in jeder Emotion liegt eine Bewegung. Wenn wir uns ihr zuwenden, entsteht ein Raum, in dem Wandel möglich wird. In der Praxis des Focusing ebenso wie in der kontemplativen Meditation entsteht dieser Raum durch ein Gewahrsein, das nicht manipuliert, sondern zuhört.

Die buddhistische Lehre spricht hier von „Kleshas“ – leidbringenden Geisteszuständen. Doch diese Zustände sind nicht statisch. In ihrer Tiefe zeigen sie Hinweise auf Bedürfnisse, Verletzlichkeit, und letztlich: auf Lebendigkeit. Wer sich ihnen stellt, berührt das Potenzial für Befreiung.

### **Gefühl statt Geschichte: Der Körper weiß es zuerst**

Aus der psychotherapeutischen Arbeit wissen wir: Gefühle sind nicht einfach Gedanken mit Intensität, sondern körperlich verankerte Reaktionsmuster. Oft ist es nicht der Gedanke „Ich bin nicht gut genug“, der uns lähmt, sondern das enge Gefühl in der Brust oder der Kloß im Hals, der diesem Gedanken den Boden bereitet.

In der focusing-orientierten Arbeit ist der sogenannte Felt Sense zentral – ein körperlich spürbares Ganzes, das mehr weiß als unsere Gedanken ausdrücken können. Er bringt uns in Kontakt mit einer Bedeutung, die noch nicht in Worte gefasst wurde, aber in uns lebt.

Auch in der buddhistischen Meditation ist der Körper nicht Objekt, sondern Ort der Weisheit. Somatische Ansätze – etwa bei Reginald Ray – zeigen, wie tiefes Spüren uns mit einem Bewusstsein verbindet, das nicht analytisch ist, sondern präsent.

### **Spiritual Bypassing oder wahre Transformation?**

Nicht selten erleben Menschen auf dem spirituellen Weg, dass Emotionen als Hindernisse betrachtet werden, die es zu transzendieren gilt. Doch ein Zuviel an „Licht“ kann auch Schatten erzeugen: Wenn Gefühle zu früh umgangen oder „wegmeditiert“ werden, verstärkt das nicht selten alte Muster von Vermeidung und Selbstentfremdung.

Hier kann der psychotherapeutische Blick eine hilfreiche Korrektur bieten. In der Tiefe heilsamer Begleitung geht es nicht darum, Emotionen loszuwerden – sondern sie so zu halten, dass sie sich verwandeln dürfen. Auch der buddhistische Weg spricht von dieser Art der Transformation: von Mitgefühl, das aus direktem Kontakt mit Leiden entsteht – nicht aus Abwehr.

### **Der Weg des Mitgefühls: Das furchtlose Herz**

Im Mahāyāna-Buddhismus wird Mitgefühl nicht als weichliche Haltung verstanden, sondern als Ausdruck von Furchtlosigkeit. Ein offenes Herz ist nicht naiv – es ist radikal. Es sagt: Ich bin bereit zu fühlen, auch wenn es weh tut.

Diese Haltung hat nichts mit Sentimentalität zu tun. Sie entsteht dort, wo wir aufhören, uns selbst zu manipulieren. Wo wir nicht mehr versuchen, „richtig zu fühlen“, sondern einfach da sind – mit allem, was ist. Aus dieser Bereitschaft entsteht eine Kraft, die sowohl im therapeutischen Prozess als auch in der kontemplativen Praxis trägt.

### **Emotionale Ehrlichkeit als spirituelle Praxis**

Was wäre, wenn emotionale Ehrlichkeit nicht ein Hindernis, sondern eine Tür wäre? Wenn wir aufhören, zwischen „spirituell“ und „menschlich“ zu unterscheiden – und begreifen, dass gerade unsere Empfindsamkeit der Ort ist, an dem spirituelle Reifung geschieht?

In dieser Perspektive verschmelzen psychologische Arbeit und spirituelle Praxis zu einem gemeinsamen Weg. Es ist ein Weg, der nicht nach Erleuchtung strebt, sondern nach Wahrhaftigkeit. Und diese Wahrhaftigkeit beginnt dort, wo wir uns berühren lassen – vom Leben, von anderen, von uns selbst.