

A person wearing a grey hoodie and a yellow jacket is sitting on a wooden fence, looking out over a large body of water (a lake or bay) at sunset. The sky is filled with colorful clouds in shades of orange, yellow, and blue. The sun is low on the horizon, creating a warm glow. The foreground shows a dirt path leading to the fence, with some green grass and small plants. The background features rolling hills and a calm body of water reflecting the sky.

**UNANGENEHME GEFÜHLE  
WERDEN UNTERSCHÄTZT**

**Positiv denken und „die beste Version seiner selbst realisieren“ – moderne Ratgeber sind voller solcher Tipps. Der Psychotherapeut Andreas Knuf empfiehlt genau das Gegenteil: Schwierigen Gefühlen mehr Raum geben – ganz besonders auch in der Meditation.**

INTERVIEW: ULRICH HOFFMANN FOTO: SERGE YONAS / ADOBE STOCK

**Ich habe in meiner Ausbildung noch gelernt: In der Meditation soll man Gedanken und Gefühle vorüberziehen lassen wie Wolken. Sie sagen dagegen: Das ist gar nicht ideal.**

Ja, weil die Ergebnisse aus der Forschung ganz klar zeigen: Wenn wir Gefühle weg-schieben, werden sie nicht schwächer, sondern sie bleiben eher bestehen oder können sogar noch stärker werden. Wir verstärken Gefühle dadurch, dass wir sie nicht haben wollen.

**Aber niemand will unangenehme Gefühle haben ...**

... das ist klar. Keiner hat Lust auf Verzweiflung oder Scham. Und das hat zur Folge, dass es automatisiert ablaufende Prozesse gibt, diese Gefühle wegzudrücken. Diese Prozesse laufen auch in der Meditation ab, wenn ich sie mir nicht bewusst mache.

**Die meisten von uns meditieren ja nicht stundenlang. Ist es da nicht okay, für zehn Minuten den Liebeskummer mal los sein zu wollen?**

Genau das Gegenteil wäre der Fall! Wenn es mir gelingen würde, den Liebeskummer – oder welches Gefühl auch immer – in der Meditation möglichst achtsam wahrzunehmen, besteht die Chance, dass es wieder gehen kann. Denn so funktionieren Gefühle im Großen und Ganzen: Wenn sie wahrgenommen werden und einen gewissen Raum bekommen, können sie langsam wieder abebben.

**Woher weiß man all das?**

Neurowissenschaftliche Studien zeigen das eindrücklich: Da bekommt eine Gruppe von Versuchspersonen den Auftrag, ein Gefühl wahrzunehmen. Sie wird verglichen mit Leuten, bei denen ein Gefühl aktiviert wurde, denen man dann aber eine mentale Aufgabe zum Ablenken gibt. Bei denen, die das Gefühl nicht wahrnehmen konnten, sind die emotionalen Hirnareale länger aktiv. Die Forscher haben Emotionen daher mit einem Wecker verglichen: Wenn ich

das Gefühl wahrnehme, kann ich auf den Wecker draufdrücken und er gibt Ruhe. Wenn ich das Gefühl habe, es aber nicht wahrnehme, besteht diese Chance nicht.

**Ich habe durchaus ein bisschen Schiss vor unangenehmen Gefühlen. Ich weiß ja nicht, was da kommt: Angst, Trauer – eine unerfreuliche Wundertüte. Woher bekomme ich die Zuversicht, dass mich das nicht total überrollt?**

Ja, das ist die klassische Befürchtung: Oh Gott, wenn ich diesen Topf aufmache, dann passiert etwas ganz Schlimmes. Der Verstand sagt: Wenn du da hinguckst, wirst du das Gefühl nie wieder los. Das wird immer schlimmer. Das hältst du nicht aus. In Wirklichkeit ist das aber gar nicht so.

**Ihre Empfehlung ist also: Lass diese alarmierenden Gedanken ziehen, öffne dich aber durchaus für die Gefühle. Richtig?**

Das gilt vor allem für Gefühle, die in einer aktuellen Situation stimmig sind. Wenn ich einen Verlust erlebt habe und es kommt Trauer, wenn etwas Bedrohliches passiert und es zeigt sich Angst. Diese Gefühle sollten unbedingt wahrgenommen werden. Es geht dabei nicht nur darum, sie kurz zu registrieren, wie wir das bei einem Gedanken vielleicht tun würden, sondern ihnen etwas mehr Raum zu geben.

**In der Meditation wird allerdings oft empfohlen, auch Empfindungen nur kurz mit einer kleinen mentalen Notiz zu benennen, zum Beispiel: „Da ist Angst“...**

Das ist der erste Schritt, in diesen Fällen geht es aber auch darum, der Empfindung Raum zu geben: Kein Nachdenken, kein Verstehen wollen, sondern eine innere Bereitschaft, das Gefühl wahrzunehmen, solange es da ist. Dann gibt es aber auch andere Gefühle, etwa solche, die wir durch unsere Gedanken selber erzeugen. Denen brauchen wir nicht viel Aufmerksamkeit zu schenken, da geht es eher darum, unsere Gedanken ziehen zu lassen, damit das Gefühl wieder abklingt.

**Sie unterscheiden hier zwischen Gedanken und Gefühlen ...**

Ja, aber diese Unterscheidung ist letztlich nicht korrekt. Wenn man genauer hinguckt, sind Gedanken und Gefühle hoch systemisch vernetzt. Es gibt keine reinen Gedanken ohne eine emotionale Qualität, und es gibt auch kein reines Gefühl ohne eine mentale Qualität. Trotzdem glaube ich, dass es in den meisten Fällen hilfreich ist, wenn wir diese Unterscheidung treffen und uns daran orientieren.

**Ich habe als Vorbereitung auf unser Gespräch in meinen Meditationen Gefühle bewusst zugelassen, um zu gucken, was das ändert. Dabei erlebte ich einen ganz unangenehmen Moment, in dem mit dem Einatmen direkt Angst zu spüren war. Und sofort kamen auch Gedanken, ausgelöst durch dieses Gefühl von Furcht. Sie erschienen mir wichtig, weil sie eine emotionale Qualität hatten ...**

Womöglich ist da ein Gefühl wahrgenommen worden, das sonst auch da ist. Wenn wir Gefühle in unser offenes Gewahrsein einbeziehen, werden sie eher wahrnehmbar. Wir haben natürlich viele Gedanken, die nur verbale Erinnerungsblitze sind, ohne großen emotionalen Gehalt. Die können wir guten Gewissens vorbeiziehen lassen. Und dann taucht ein Gedanke an ein Abendessen mit Freunden auf und ich merke: Das ist nicht nur ein Gedanke, sondern da ist noch was anderes. Eine milde Aufregung. Dann würde ich dieser Aufregung etwas Raum geben. Aha, Aufregung. Ich bleibe weiterhin in der Achtsamkeit. Ich nehme wahr, was passiert. Und dann würde die leichte Aufregung vielleicht stärker werden, oder sie würde gehen und es würde irgendeine andere Empfindung an die Stelle treten. Das wäre wirkliche Achtsamkeit: Man wäre mit dem offenen Gewahrsein Wahrnehmer diese ganzen Empfindungen, die sich zeigen.

**Viele Menschen meditieren, um im Alltag Ruhe und Entspannung zu finden. Und nicht, um noch mehr zu fühlen...**



„Meditation sollte nicht funktional eingesetzt werden, um etwas zu erreichen, sondern als eine Bereitschaft, sich für das zu öffnen, was ist.“

Die Frage ist, wie wir in Verbindung kommen mit Empfindungen von Ruhe, Frieden oder Stille. Oft versuchen wir, diese Empfindungen zu „machen“, man strengt sich an, jetzt besonders ruhig zu sein. Meistens klappt das nicht und das verursacht dann noch mehr innere Unruhe. Bei dieser Methode ist ein Wollen dahinter, ein zu erreichendes Ziel. Tiefere Stille oder Frieden sind aber nicht geplant erreichbar. Dorthin gelangen wir nur durch eine Form von Hingabe. Bei dieser Form der Meditation lassen wir alles da sein, was ist. Wenn wir das sogenannte Offene Gewahrsein wirklich ernst nehmen, können wir uns auch vor unseren Gefühlen und Stimmungen nicht verschließen. Wir nehmen wahr, was ist, ohne uns an diese Empfindungen anzuhängen, also dem Gedanken folgen, das Gefühl verstehen wollen usw. Es ist wirklich ein reines Wahrnehmen.

#### Was geschieht dann?

Mit der Zeit geht es wie bei einer Zwiebel Schicht für Schicht immer weiter hinein. Dann kommt man sozusagen auf eine natürliche Weise in diesen stilleren Bereich. Meditation sollte nicht funktional eingesetzt werden, um etwas zu erreichen, sondern als eine Bereitschaft, sich für das zu

öffnen, was ist. Dann geht irgendwann die Tür auf. Das passiert ja nicht immer, aber jeder, der lange meditiert, kennt diesen Zustand, wenn die Tür aufgeht oder wenn die Tür eben nicht aufgeht.

**Das bedeutet, ich muss mir im Vorfeld keine Gedanken machen: Wie lange fühle ich etwas und wann höre ich damit wieder auf? Sondern ich fühle das Gefühl und von alleine passiert irgendwann was anderes?**

Ja, das ist ein Prozess, der nicht unter meiner Kontrolle ist. Ich muss nur in dieser Bereitschaft bleiben, mich dem zu öffnen. Die meisten Emotionen halten nur sehr kurz an, eine Minute oder sogar noch weniger. Wenn ich aber beispielsweise in einem akuten Trauerprozess bin und mich zum Meditieren hinsetze, wird natürlich immer wieder die Trauer kommen, und ich gebe ihr immer wieder Raum. Mit der Zeit wird das Gefühl dann schwächer werden und ich habe sozusagen Trauerarbeit auf dem Meditationskissen gemacht – das ist nicht das Schlechteste.

**In Ihrem Buch „Nix wie fühlen!“ schreiben Sie, dass es nicht sinnvoll ist, von guten und schlechten Gefühlen zu sprechen, sondern eher von angenehmen und un-**

**angenehmen. Im Grunde läuft es darauf hinaus, dass auch die unangenehmen Gefühle gut für uns sind. Richtig?**

Ursprünglich sind alle Gefühle hochfunktional. Die Evolution wäre nicht so blöd gewesen, sich irgendwelche Gefühle auszudenken, die für nichts gut sind. Aber den reinen Ausdruck eines Gefühls, das reine Durchleben der Gefühlswelle, erleben wir eigentlich nur bei Kindern. Sobald das mentale System einsetzt, finden Bewertungsprozesse des Gefühls statt und mentale Prozesse erzeugen selbst Gefühle, erhalten sie aufrecht oder verstärken sie. Dann nimmt der innere Schlamassel seinen Lauf. Wir versuchen dann, unangenehme Gefühle loszuwerden. Aber man kann auch nicht sagen, dass man generell alle Gefühle immer fühlen soll. Es gibt durchaus Gefühle, die nicht durchgeföhlt werden sollten.

#### Welche?

Zum Beispiel immer wiederkehrende Gefühle, die biografisch verursacht sind, etwa eine frühe Verlusterfahrung. Wenn ein Elternteil früh verstorben ist, dann kann es gut sein, dass ich im späteren Leben immer wieder von dem Gefühl von Traurigkeit, von Verlassenwerden, von Einsamkeit oder Isolation beröhrt werde.

Dieses immer gleiche Gefühl tausend Mal zu fühlen, bringt mich nicht weiter. Für solche Gefühle brauchen wir professionelle Unterstützung, die lassen sich nicht „wegmeditieren“. Wenn ein Mensch eine Trauma-Erfahrung gemacht hat, dann schießen in der Folge trauma-assoziierte Gefühle manchmal sehr schnell in großer Heftigkeit ein. Und wenn man die fühlt, dann ist man verloren, sie sind zu stark.

**Wenn mir in der Meditation immer wieder dasselbe Gefühl begegnet und nicht von alleine nach einer Weile verschwindet, dann wäre es also gut, das mit jemand anderem anzugucken?**

Genau. Diese biografisch verursachten Gefühle kann man in der Regel erkennen. Zum Beispiel daran, dass sie sich immer gleich anfühlen, dass keine Veränderung stattfindet. Außerdem gehen sie oft einher mit dem Empfinden von Ohnmacht, Ausgeliefertsein oder auch Verzweiflung. Es gibt also durchaus Kriterien, woran man sie erkennen kann.

**Welche Ausnahmen gibt es noch?**

Die sogenannten sekundären Gefühle. Sie haben die Funktion, ein anderes Gefühl zu überdecken, zu tarnen. Man hat zum Beispiel Angst, spürt die Angst aber nicht, sondern geht in den Ärger hinein. Auch Schamgefühle sind sehr aversiv: Ich will das nicht haben und gehe dann in den Ärger hinein, in die Attacke. Wenn wir jetzt achtsam das sekundäre Gefühl fühlen, können wir uns nicht für die eigentliche Empfindung öffnen. Oft ist Ärger solch ein sekundäres Gefühl. Wenn das stark ist oder sich immer wieder zeigt, kann man sich fragen: Was ist dahinter oder darunter? Da sind dann die verletzlicheren Gefühle, eben beispielsweise die Scham. Aber dazu muss ich den Meditationsprozess, in dem es ja nur um die reine Wahrnehmung geht, verlassen und mich fragen, worum es eigentlich geht.

**Hier geht es um Selbsterforschung?**

Ja, und das ist tatsächlich nicht einfach. Wenn ich mich gut kenne oder mich gut wahrnehme, kann ich diesen Prozess vielleicht selber durchlaufen, oder mit freundschaftlicher Unterstützung, eventuell auch in einer therapeutischen Arbeit. Aber das ist etwas, das außerhalb

der Meditation laufen muss. Innerhalb der Meditation geht das nicht. Deshalb sollte meiner Meinung nach die Meditation durch Selbsterforschung ergänzt werden.

**Viele Menschen kommen zum Yoga oder in ein Meditations-Retreat, weil sie schlimme Erfahrungen gemacht haben und sich besser fühlen wollen ...**

Die Gefahr ist natürlich, dass ich mit meinem biografischen Kofferchen komme und denke: Oh, Yoga oder Meditation oder der MBSR-Kurs, der wäre doch jetzt gut für mich. Und insgeheim hoffe ich, zumindest für einige Zeit vor diesen blöden Empfindungen meine Ruhe zu haben. Dabei setze ich die Praxis funktional ein, um eine bestimmte Empfindung loszuwerden. Was ja vollkommen paradox ist, denn Achtsamkeit bestünde ja genau darin, präsent zu sein, sich für alles zu öffnen, was da ist, und möglichst wenig Bewertung vorzunehmen. Wenn ich versuche, auf diese Weise meine unangenehmen Gefühle zu meiden, wäre ich in die Falle gegangen. Aber das ist natürlich absolut verständlich.

**Gibt es auch Meditationen, wo gar keine Gefühle auftauchen, oder hat man dann etwas falsch gemacht?**

Wenn man auf eine bestimmte Art meditiert, kann man sich auch vor Gefühlen schützen: Wenn man den Körper überhaupt nicht bewegt, die Augen schließt, die Atmung stark kontrolliert und seinen Geist mit einem Mantra oder womit auch immer beschäftigt, verhindert man Gefühlswahrnehmung. Das wird ja teilweise auch genauso eingesetzt. Ich öffne mich dann nicht für das, was ist, sondern ich kontrolliere und manipulierte meinen Körper und Geist. Gefühle werden dann weniger wahrgenommen und meiner Meinung nach wird sich auch eine tiefere Form von Entspannung und innerem Loslassen nicht einstellen. Die Kontrolle führt eher zu einer Festigung der Ich-Struktur, als dass wir sie langsam loslassen könnten.

**Wie unterscheide ich zwischen Durchfühlen und Anhaften? Woran erkenne ich, ob emotional weiterkomme oder an einem Gefühl hängenbleibe?**

Beim Durchfühlen sind wir wirklich mit der emotionalen Empfindung verbunden. Da bin ich im gegenwärtigen Moment. Ich nehme wahr: Da ist eine Traurigkeit, die sitzt im Brustraum, und wenn ich jetzt hinspüre, weitet sich diese Traurigkeit sogar noch aus. Sie nimmt noch mehr Raum in der Brust ein. Ich merke dann, wie sich das Gefühl vertieft. Und weil Gefühle nun mal über den Körper laufen, bedeutet das in der Regel auch, dass ich mit dem Körper gut verbunden bin. Das Anhaften dagegen ist ein mentaler Prozess. Ich frage mich: Warum bin ich schon wieder so traurig? Was ist nur los mit mir? Ich müsste die Traurigkeit doch längst überwunden haben, ich meditiere doch schon so lange. Oder mir fallen andere Situationen in meinem Leben ein, wo ich so traurig war. Mentaler Prozess oder Körperebene: Ich glaube, das ist der zentrale Unterschied.

**Wie meditieren Sie selbst?**

Ich meditiere mit viel Raum für den Körper. Die Zeit, wo ich mich zur Meditation hingesetzt habe und dann dachte, jetzt sitze ich hier still auf dem Kissen und bewege mich nicht mehr – das ist vorbei. Ich unterrichte das heute auch so und empfehle, dem Körper Raum zu geben. Der Körper darf sich auch während der Meditation bewegen.



**Ulrich Hoffmann** ist mehrfacher Bestsellerautor und zertifizierter Meditationslehrer. Er schrieb unter anderem das Standardwerk „Was Meditation wirklich kann“. Anlass für dieses Interview war Andreas Knufs Buch: „Nix wie fühlen! Achtsamer Umgang mit Gefühlen in Beratung, Therapie und Coaching“ (Arbor Verlag).