

# Entdecke die Kraft deiner Gefühle!

14. – 17. März 2011

- weitere Termine nach persönlicher Absprache möglich -

*Wut*

*Trauer*

*Angst*

*Freude*

*Scham*



Gefühle sind Kräfte!

Ob eine Kraft gut ist oder schlecht, liegt nicht in ihrem Wesen,  
sondern in der Absicht, die sie lenkt.

Wenn wir Gefühle wieder als archetypische Urkräfte erfahren lernen,  
eröffnet sich in unserem Leben eine neue Dimension.

Diese Tage sind einem oft vernachlässigten Thema gewidmet, der Welt der Gefühle. In unserer heutigen Erziehung wird viel Wert darauf gelegt, mental-rationale Fähigkeiten zu schulen, um sie zu einer Kraft auszubilden, die uns im Leben zur Verfügung steht. Genauso braucht unsere Fähigkeit zu fühlen, diesen Lern – und Erfahrungsraum, damit sie sich in ihrer vollen Kraft ausbilden kann.

Diese Tage bieten einen solchen Erfahrungsraum, in dem wir frei von alten Konditionierungen die Chance haben, Gefühle wieder fühlen zu lernen und dadurch als Kraftquelle wahrzunehmen. Im Gegensatz dazu sehen wir uns oft mit Mustern konfrontiert, die uns entweder dazu veranlassen unsere Gefühle zu unterdrücken und damit gegen uns selbst zu richten, oder auszuagieren und damit nach Außen zu richten. Beides stiehlt uns die Möglichkeit sie als die Kraft zu nutzen, die uns befähigt selbstverantwortlich mit unserem Leben in Beziehung zu treten. Beides geschieht so schnell, dass es gar nicht so einfach ist sich dieser Muster bewusst zu werden und den Moment in uns zu erkennen, in dem wir die Freiheit haben, etwas Neues auszuprobieren – nämlich **bewusstes Fühlen**.

In der Balance zwischen dem Unterdrücken und dem Ausagieren unserer Gefühle entdecken wir die ihnen innewohnende Kraft.



## Seminarinhalte:

Im Vordergrund dieser Tage steht der Bedarf der Teilnehmer.

Dieses Seminar findet in einer Kleingruppe statt (max. 5 Teilnehmer), um individuell auf die einzelnen Themen eingehen zu können und intensiv miteinander und voneinander lernen zu können.

Im Verlaufe der Tage werden sich immer wieder eher theoretische, reflektive Teile mit konkret praktischen Erfahrungsräumen abwechseln, in denen wir uns mit den fünf Grundgefühlen Wut, Trauer, Angst, Freude oder Scham beschäftigen. Nicht alles was wir in unserem Sprachgebrauch als Gefühl bezeichnen, lässt sich in uns als Kraft erschließen, oder steht uns als Urkraft zur Verfügung.

Wir unterscheiden deshalb fünf Hauptgruppen von Empfindungen, die wir uns ansehen werden: Körperliche Empfindungen, biologische Programmierungen, reine Gefühle, Emotionen und Fähigkeiten oder Zustände.

Damit alle Teilnehmer am gleichen Punkt mit einsteigen können, empfiehlt es sich das Buch von Amana Virani: „Gefühle, eine Gebrauchsanweisung“ im Vorfeld zu lesen, da dieses Buch die Grundlage der Seminarinhalte darstellt. Als Taschenbuch ISBN 978-3-940773-11-1 für 15,00 € oder als gebundenes Buch ISBN 978-3-940773-33-3 für 24,50, auch direkt über [amanavirani-shop@web.de](mailto:amanavirani-shop@web.de) zu bestellen.



Wer gerne mehr und genauer erfahren möchte, was ihn in diesen Tagen erwartet, ist herzlich eingeladen im Voraus ein klärendes Gespräch zu suchen.

## Seminarleitung



Chiara Jana Greber studierte Medizin, Schauspiel und Kunsttherapie, sie ist Dipl. Kunsttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Zentrales Thema ihres persönlichen Werdegangs war immer die Frage, wie wir das Kraftpotential und die Lebendigkeit unserer Gefühlswelt nutzen und leben können.

In Seminaren und Einzelsitzungen gibt sie ihr gesammeltes Wissen in lebendiger, klarer und einfühlsamer Weise weiter.

### An & Abreise:

*Montag, den 14. März 2011 bis spätestens 17:30 Uhr*

*Donnerstag den 17. März 2011 ab 14:00 Uhr*

*Seminarzeiten sind jeweils abends von 19:30 – bis ca. 22:00 und  
morgens von 10:30 bis ca. 14:00 Uhr.*

*In der Pause zwischen den Seminareinheiten bietet der Höllbachhof, mit seinem direkt angrenzenden Naturschutzgebiet, die beste Möglichkeit das Erfahren in der Natur zu integrieren. Da dieses Seminar nicht mit Vollpension sondern für Selbstversorger angeboten wird, ist hier auch die Möglichkeit der Gemeinschaft beim Kochen mit unter die Arme zu greifen und dabei vielleicht mehr über den Höllbachhof und seiner Stiftung für nachhaltiges Leben und Sein zu erfahren.*

### Seminargebühr:

*220 – 440,- € nach Selbsteinschätzung*

*(zuzüglich Unterkunft und Verpflegung, sieh nachfolgende Information)*



## Anmeldung & Information

*Bitte eine E-Mail schicken an:*

*[ChiaraSpehl@web.de](mailto:ChiaraSpehl@web.de)*

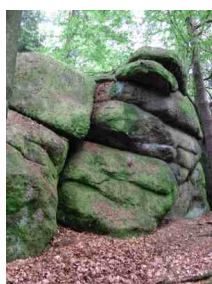
*Bei Fragen eine Nachricht mit Bitte um Rückruf  
auf der Mailbox hinterlassen unter der Telefonnummer:*

**0176 38163885**

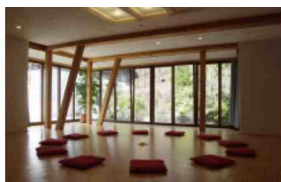


## DER ORT

Der Höllbachhof ist ein wunderschönes altes Gehöft im oberen bayerischen Wald, etwa 30 Minuten von der Regensburger Innenstadt entfernt. Die ältesten Bestandteile des Anwesens stammen vermutlich bereits aus dem 16. Jahrhundert. Heute beherbergen sie einen kleinen Seminarbetrieb, in dem der ursprüngliche Charakter des Gehöfts eine gelungene Symbiose mit moderner Raumkultur eingeht.



Der Höllbachhof liegt in absoluter Alleinlage, eingebettet in die Landschaft des Naturschutzgebiets „Hölle“. Direkt hinter dem Seminarhaus klettert eine Felsenlandschaft empor und hinter dem großen Gemüsegarten öffnen sich die Wiesen und führen zum Wald hinunter. Ein Idealer Ort zur Rück Erinnerung an uns selber sowie zur Rückverbindung zur Erde und den Kreisläufen der Natur.



## KOSTEN FÜR UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

<b>Zimmerkategorie</b>	<b>Pro Nacht</b>	Die genannten Preise verstehen sich ohne Verpflegung. Für die Verpflegung als Selbstversorger berechnen wir € 11 pro Tag. Selbstversorgung bedeutet, dass bei der Zubereitung der Mahlzeiten mitgeholfen wird.
<b>Einzelzimmer</b>	42 €	Bei der Verpflegung achten wir auf die Verwendung regionaler Produkte und bevorzugen Zutaten aus biologischem Anbau. Bettwäsche und Handtücher bitten wir, aus Gründen der Nachhaltigkeit, selbst mitzubringen, ansonsten verlangen wir einen Aufpreis von € 7.
<b>Paarzimmer</b>	29 €	
<b>Dormitorium</b>	22 €	
<b>Dormitorium/Empore</b>	15 €	
<b>Zelt/Camper</b>	11 €	

Jede Unterbringungsvariante steht nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Die Unterbringung wird in der Reihenfolge des Anmeldeeingangs zum Kurs vergeben.

**Zum Wohle unserer Pflanzenkläranlage dürfen nur biologisch abbaubare Körperpflegeprodukte verwendet werden!**



## INFORMATIONEN ZU AN- & ABREISE

### Anfahrt mit der Bahn:

Mit dem Zug bis Regensburg, von dort kannst du mit dem Bus Nr. 5 bis Wörth a.d. Donau (Oberpfalz), Endstation – Reitfeld fahren, dort können wir dich gegen ein Entgelt von € 6,- oder – dreimal täglich – bis Rettenbach (Oberpfalz) fahren, von wo wir dich kostenfrei abholen können. Nur in seltenen Ausnahmefällen können wir dich gegen ein Entgelt von € 29,- in Regensburg abholen. Vom Regensburger Bahnhof (Haltestelle Albertsstraße) bist du etwa eine Stunde unterwegs. Die Busse fahren in Regensburg vom Busbahnhof ab, der gleich rechter Hand gegenüber dem Haupteingang des Bahnhofes liegt.

Genauere Informationen findest du auf der Internetseite der Bahn:  
<http://www.bahn.de/p/view/index.shtml>

### Anfahrt mit dem Auto:

Bis Regensburg, dort Richtung "Regensburg Ost, PASSAU". Auf der A 3 bis zur Ausfahrt "Wörth Ost, Falkenstein", Nr. 104 b, also erst die zweite Ausfahrt für den Ort Wörth an der Donau. Links Richtung Wörth und in Richtung Falkenstein. Ungefähr 10 km Fahrt, immer in Richtung Falkenstein bleiben, bis auf die Höhe des Ortes Rettenbach (Ebersroith). Dort die kleine Abfahrt LINKS in Richtung Postfelden/ Doismühle/ Hölle. Am Sägewerk vorbei, rechts kommt ein Stausee, dann auf der Höhe des Ortsschildes "Postfelden" nach links abbiegen in Richtung Doismühle, Höllbachhof und Naturschutzgebiet "Hölle".

Nach etwa 200 Metern nach rechts in die Privatstraße abbiegen, entlang den Telefonmasten (Straße nicht mehr öffentlich). Der Weg macht eine Links- und dann Rechtsbiegung und führt leicht abwärts; dort in der Mulde liegen die Gebäude des Höllbachhofes und kurz davor beginnt auch der Fußweg durch das Naturschutzgebiet „Hölle“.

Hier kannst du deine Route berechnen: <http://maps.google.de/maps?hl=de&tab=wl>  
 Für den Notfall unsere Büronummer: 09484/743



### Fahrgemeinschaften:

Wir bitten darum, Fahrgemeinschaften zu bilden und helfen gerne dabei, Mitfahrer bzw. eine Mitfahrgelegenheit zu finden. Bitte an [info@hoellbachhof.net](mailto:info@hoellbachhof.net) schreiben.

# *Gefühle – Schlüssel zu unserer Kraft*

## **von Amana Virani**

*Der Umgang mit unseren Gefühlen, den Urkräften unseres Systems, ist für viele von uns nach wie vor eine Herausforderung. Wir entwickeln uns auf allen möglichen Ebenen – körperlich, mental, geistig-spirituell – doch die emotionale Ebene bleibt häufig ein inneres Glatteis, das es tagtäglich irgendwie zu überwinden, umgehen oder – bestenfalls – vorsichtig zu betreten gilt. Wie gehen wir mit diesen Energien um? Was ist ihr angemessener Platz im System? Welche Aufgabe – wenn überhaupt – erfüllen diese Phänomene eigentlich?*

Gesellschaftlich finden wir auf diese Fragen wenig befriedigende Antworten. Gefühle werden einerseits bei unseren südländischen Nachbarn – wie den Italienern oder auch den Spaniern – als Zeichen von Lebenslust und Leidenschaft bewundert, andererseits werden übermäßige emotionale Regungen schnell kategorisch als hysterisch, übertrieben oder schlicht als „Mangel an Selbstbeherrschung“ abgestempelt. Toll. Dazwischen hängen wir – mit diesen Wallungen mysteriösen Ursprungs in unserem Inneren einerseits und dem grundmenschlichen Bedürfnis, von anderen anerkannt, geliebt und akzeptiert zu werden, andererseits.

In der Werbung sehen wir ausnahmslos Menschen, die mit Hilfe irgendwelcher Produkte vor allem einem Gefühl hinterher jagen: der Freude. Sei es die neue leckere Tiefkühlorte oder der schicke Familientourenwagen, alle versprechen vor allem eines: Freude! Ein Werbespot, der ein Produkt anpreist, welches Trauer, Angst oder Wut verspricht, ist mir bisher nicht begegnet. Die Botschaft ist klar: Es gibt ein gutes Gefühl und eine scheinbar undefinierbare Anzahl schlechter Gefühle. Das gute gilt es zu verfolgen, die schlechten zu meiden. Denn eines ist ganz klar: Wer Freude hat, ist erfolgreich, wer Wut, Trauer oder Angst spürt, hat versagt.

### *Die Schatzkiste der Gefühle*

Lange Zeit war mir die Tatsache, dass Gefühle eine Funktion erfüllen – außer mich täglich vor immer neue innere Herausforderungen zu stellen –, gänzlich unbekannt. Ich hatte gelernt, dass man Gefühle nicht unterdrücken sollte, und war zumindest relativ gut darin, Trauer auszudrücken. Die Frage, wozu das gut sein sollte, stellte sich kaum. Das Gefühl war eben da, und damit wollte umgegangen sein. Irgendwie. Es dauerte viele Jahre, bis ich meinen eigenen Gefühlen auf die Schliche kam. Ich stellte fest, dass es verschiedene, klar unterscheidbare Gefühle gibt und dass der angemessene Umgang mit ihnen ein Schlüssel zu vielen verborgenen Rätseln in mir ist. Die Entdeckung, dass dieses störende, irritierende Wirrwarr in mir, das meist kein anderes Anliegen zu haben schien, als mich von meinen Belangen abzubringen und meine Beziehungen nahezu unmöglich zu machen – dass genau dieses Wirrwarr eine ungeöffnete Schatzkiste darstellte, transformierte mein Leben. Wer hätte das gedacht? Und vor allem: Warum hatte mir das nie jemand gesagt?

### *Die Kraft der Wut*

Als erstes entdeckte ich die Kraft der Wut. Ich lernte, dass meine Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen oder klar zu sein, eng verknüpft war mit meiner Unfähigkeit, meine Wut wahrzunehmen, anzunehmen und als Energie umzusetzen. Ich begriff, dass genau in diesem Vulkan, der immer häufiger in mir brodelte, die Kraft lag, um meine Welt zu verändern, Berge zu versetzen, Unmögliches möglich zu machen! Es war eine Offenbarung. Ich konnte aufhören, lange, erschöpfende

Spaziergänge zu unternehmen, deren alleiniger Zweck es war, meine Wut irgendwie verschwinden zu lassen (was sie im Übrigen sehr selten tat), und konnte stattdessen auf dieses Feuer in mir zugreifen, um meine Lebensrealität zu transformieren. Wow!

### ***Die Kraft der Angst***

Meine nächste Entdeckung galt der Angst. Angst kannte ich als lähmenden, blockierenden Kloß irgendwo und überall zwischen meinem Kehlkopf, meinen Eingeweiden und meinen Fußchakren. Angst schnürte mir manchmal den Hals so zu, dass ich keinen Ton mehr herausbrachte. Dann wieder fuhr sie mir in Arme und Beine, so dass ich ganz rigide wurde, jede Natürlichkeit wie weggeblasen – ich konnte mich drehen und wenden, wie ich wollte: Mein authentisches, entspanntes Ich war einfach weg. Ich probierte alles mögliche, um diesem störenden Phänomen beizukommen: Ich analysierte, ich besänftigte, ich akzeptierte, ich beschönigte, ich redete, ich verheimlichte, ich vertuschte und verdrehte. Doch am Ende blieb immer die Angst. Das erwünschte Resultat, nämlich dass die Angst die Mücke macht, blieb aus. Und es dauerte, bis ich begriff, dass auch dieses leidige Gefühl seinen Sinn und Nutzen hat – mehr noch, dass es in seinem Inneren den Schlüssel zu einer geheimen Kraft in mir trägt, ohne die mein Leben früher oder später zu einem langweiligen Einheitssumpf würde.

Als ich eines Tages meine innere Reise an die Grenzen meiner Ungewissheit in das Gelände meiner Angst antrat, stellte ich fest, dass erst die Angst es mir ermöglicht, mich auf Unbekanntes einzulassen. Nur in der Angst kann ich mir Gebiete erschließen, über die ich nichts weiß – und erst in der Angst kann ich dadurch Neues schöpfen, aus diesem Nichts heraus, der Dunkelheit, aus der alles geboren wird. Ich lernte Angst als ein Geschenk kennen und schätzen, als die Gebärmutter meiner Kreativität!

### ***Die Kraft der Trauer***

Die Erschließung meiner Trauer war interessanterweise fast die schwierigste. Trauer war ein Gefühl, das mir als Mädchen eigentlich nie verwehrt worden war. „Wein dich mal schön aus“, wurde mir nicht selten ans Herz gelegt. Meine Trauer hatte sich dennoch nicht zu einer Quelle der Kraft und – letztendlich – der Freude für mich entwickelt, sondern war ein Brunnen von ungeahnten Tiefen, in dem ich jedes Mal rückhaltlos versank, jedes Mal ein bisschen tiefer. Die Tränen flossen und flossen, das Leid wurde größer und größer, doch es stellte sich letztendlich nur Erschöpfung ein und ein inneres Gefühl des Aufgerieben-Seins. Was war das Geheimnis der Trauer? Und vor allem – warum offenbarte es sich mir nicht, sondern drohte mich nur immer wieder aufs Neue in immer größeren inneren Wellen zu verschlingen?

Mir war klar, dass Trauer ein inneres Phänomen ist, das uns helfen soll, Dinge loszulassen. Doch meine Trauer schien genau das Gegenteil zu bewirken: statt dass ich durch sie Dinge hinter mir ließ, verbiss ich mich immer tiefer in ihnen, bis ich vor lauter Kampf und Krampf völlig erschöpft und – zugegebenermaßen leicht neurotisch – in mir zusammensackte. Das kann's ja wohl nicht gewesen sein, dachte ich mir dann, heilsamer Ausdruck hin oder her.

### ***Gefühl und Emotion***

Es dauerte, bis ich die Antwort auf dieses Rätsel entdeckte und feststellte, dass es hier um eine grundsätzliche, wichtige Unterscheidung geht, die ich nie getroffen hatte: die Unterscheidung von Gefühl und Emotion. Wie die meisten von uns hatte ich diese Begriffe bis dato weitgehend synonym begriffen und verwendet. Langsam dämmerte mir, dass es hier einen großen Unterschied gibt und dass diese Unterscheidung den Schlüssel dazu barg, mir auch meine Trauer zu erschließen.

Ich verstand, dass das *Gefühl* der Trauer unmittelbar aus diesem Moment heraus geboren wird und hier auch ausgedrückt wird. Es ist unmittelbar, authentisch und besitzt eine gewisse Unschuld. Es hilft mir, diese schmerzhafteste Welt in ihrer Tatsächlichkeit anzunehmen, indem die Tränen mein Herz der Liebe öffnen, immer bedingungsloser.

Die *Emotion* der Trauer hingegen hat ihren Ursprung in der Vergangenheit. Sie ist akkumuliertes, unausgedrücktes Gefühl, das nie seine Bestimmung erfüllen durfte, da es nicht zugelassen wurde, da es im Moment des Ursprungs zu überwältigend war. Wenn eine Erinnerung, eine Resonanz oder ein Gedanke nun diese Emotion wieder aufleben ließ, fiel ich auch hier meist wieder in meine Geschichte über das Geschehene, statt mit dem Gefühl in mir präsent zu sein.

Ich entdeckte das, was ich heute den mental-emotionalen Rückkopplungsmechanismus nenne: die innere Schiffschaukel, bei der Gedanke und Gefühl sich gegenseitig immer wieder anschubsen und sich in immer neue Höhen treiben. Ich verstand, dass das wichtigste, worauf ich zu achten habe, wenn eine Emotion in mir auftaucht, meine Gedanken sind. Es gilt, wachsam zu sein und nicht zuzulassen, dass die eigenen Gedanken mich in eine dramatische Geschichte über mein eigenes Opfersein verwickeln. Dann kann ich ganz bei dem Gefühl bleiben, bei dem Schmerz, bei der Trauer. Und wenn es mir dann gelingt, den Schritt aus dem Opfergefühl heraus in ein einfaches „Damit-Sein“ hinein zu machen, dann löst sich die Emotion, die davor endlos tief zu sein schien, binnen Sekunden von ganz alleine auf. Und in mir fühlt es sich ganz an. In mir spüre ich dann, dass Heilung geschehen ist.

Wieder wurde ein Stück meiner eigenen Geschichte – und damit dieser Welt – angenommen, als Fakt, als unabänderlich und vor allem als Teil von mir, der mich zu dem gemacht hat, was ich heute bin.

### *Das Potential der Gefühle*

Wenn ich heute mit meinem Sohn über diese Themen spreche, dann habe ich keine vorgefertigten Antworten mehr. Ich hüte mich, ihm zu sagen, dass ein Indianer keinen Schmerz kennt, aber auch davor, ihm den Ausdruck seiner Gefühle besonders ans Herz zu legen. Stattdessen spreche ich mit ihm über meine Erfahrungen und das, was ich in mir entdeckt habe. Und vor allem erzähle ich ihm das, was mir keiner gesagt hat: dass seine Gefühle wie kleine Schätze sind, die das Potential haben, einen ungeahnten Glanz in ihm zu entfalten, wenn er herausfindet, wie er ihnen ihren Zauber entlocken kann.

Und dann lacht er, weil er sich freut, mit mir.

© *copyright 2005, Amana Virani, alle Rechte vorbehalten.*