

Die Macht der Emotionen

von Stefan Strässle

- Emotionen sind eine kreative, schöpferische und positive Kraft.
- Die Emotionen, die wir erzeugen, bestimmen darüber, wie wir uns fühlen, wie wir denken, sprechen und handeln.
- Unsere Persönlichkeit ist ein Produkt unserer Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen.
- Emotionen sind machtvolle Impulse, mit denen wir die Realität beeinflussen und steuern.

Doch wie entstehen überhaupt Emotionen?

Die Neurowissenschaft sagt, dass das Gehirn und der Rest des Körpers über elektrochemische Signale interagieren. Zwischen unseren Ohren existiert eine grosse Chemiefabrik, die unzählige Körperfunktionen aufeinander abstimmt. Mit jedem Gedanken, den wir denken, entsteht im Gehirn eine biochemische Reaktion und produziert eine chemische Verbindung. Das Gehirn sendet an den Körper bestimmte chemische Signale, Boten sozusagen, die den Gedanken übermitteln. Darauf löst der Körper die entsprechende Reaktion in Übereinstimmung mit dem Gedanken aus und schickt dem Gehirn eine Botschaft zurück, die besagt, dass er jetzt genau so *fühlt*, wie das Gehirn denkt.

Wenn wir also Gedanken denken, dann erzeugt das Gehirn eine entsprechende Geisteshaltung. Sobald diese neuronalen Netze aktiviert sind, produziert das Gehirn spezielle chemische Stoffe, deren Signatur genau zu ebendiesen Gedanken passt, sodass wir das *fühlen*, was wir gerade gedacht haben.

Wenn wir also grossartige, liebevolle oder freudige Gedanken hegen, dann produziert das Gehirn chemische Verbindungen, die in uns grossartige, liebevolle oder freudige Gefühle auslösen. Dasselbe gilt für negative, ängstliche oder wuterfüllte Gedanken. Zwischen Gehirn und Körper findet in jedem Augenblick eine Art Synchronizität statt.

Unser Seinszustand, wie wir uns fühlen, hat also seinen Ursprung in den Gedanken, die wir denken, da das Gehirn immer die den Gedanken entsprechenden Emotionen produziert. Die Emotionen ihrerseits ziehen entsprechende Gedanken an, wodurch wir uns also zunächst so fühlen, wie wir denken, und dann denken wir so, wie wir fühlen.

Wenn wir die Nachricht erhalten, dass wir im Lotto eine Million gewonnen haben, dann verspüren wir wahrscheinlich Emotionen des Glücks, der Freude und Euphorie. Vielleicht malen wir uns aus, was wir mit dem Geld alles machen werden und in uns findet ein richtiges Feuerwerk an Glückgefühlen statt. Am Anfang war es nur eine Information – ein Gedanke –, die uns mitteilte, dass wir im Lotto gewonnen haben. Wir selbst (unser Gehirn) haben dann aufgrund dieser Information eine entsprechende Reaktion erzeugt. Diese Emotion breitete sich dann in unserem Körper aus und wir haben uns gut gefühlt.

Derselbe Prozess geschieht, wenn wir erfahren, dass unsere Katze gestorben ist. Wir erhalten diese Information – ein Gedanke – und erzeugen dann, je nachdem, wie berührt wir sind, eine entsprechende Reaktion. Wir empfinden Emotionen der Trauer. Auch diese Emotionen breiten sich in uns aus und wir fühlen uns schlecht.

Wenn nun der reichste Mensch der Erde, im Jahr 2015 ist das gemäss dem Wirtschaftsmagazin «Forbes» Bill Gates mit 79,2 Milliarden US Dollar, eine Million im Lotto gewinnt, dann würde er sich vielleicht (oder vielleicht auch nicht) ein bisschen freuen über diese weitere Million.

Das Erzeugen von Emotionen wird also von uns selbst bewirkt und es ist abhängig von unserem Wertesystem. Das heisst, es hängt davon ab, wie wir etwas gewichten, spricht wie wichtig, wie bedeutsam etwas für uns ist.

Emotionen entstehen also durch positive oder negative Bewertungen und den daraus folgenden chemischen Reaktionen im Gehirn, die wir als Emotionen in unserem Körper wahrnehmen.

Man könnte auch sagen, dass die negativen Emotionen in uns vom inneren *Widerstand* herrühren, dem wir einem Ereignis entgegenbringen. Beim Lottogewinn ist es die *Zuneigung* gegenüber einem Ereignis, das die positiven Emotionen in uns bewirkt.

Gedanken und die entsprechenden Emotionen führen also zu Gefühlen – *wie wir uns fühlen!* Beides, Gedanken und Emotionen, können wir kontrollieren. Niemand kann uns vorschreiben, welche Gedanken oder Emotionen wir erzeugen sollen. Wie wir uns fühlen, haben wir demzufolge in der eigenen Hand.

Liebe und Angst sind wahrscheinlich die beiden machtvollsten Emotionen, die es gibt. Angst ist eine trennende, zerstörerische Kraft. Liebe hingegen kann heilen und vereinen.

Studien haben ergeben, dass fünf Minuten Angst das menschliche Immunsystem bis zu sechs Stunden schwächen kann und so viel Gift im Körper erzeugt, dass damit ein ausgewachsenes Meerschweinchen vergiftet werden könnte. Andererseits erzeugt ein positives Gefühl der Zuneigung, das ebenfalls während fünf Minuten empfunden wird, einen sofortigen Anstieg des Immunglobulins A, ein Antikörper des Immunsystems gegen Infektionen.

Unsere Persönlichkeit – ein mental-emotionales Produkt

Wir sind wandelnde Informations- und Energiefelder. Was unsere Persönlichkeit ausmacht – wer wir sind – sind die Gedanken (Informationen), Gefühle oder Emotionen (Energie), mit denen wir uns bewusst oder unbewusst identifizieren. Identifizieren bedeutet hier: Wer ich denke, fühle oder glaube zu sein – nicht die Wunschvorstellung, sondern die Herzensüberzeugung –, *der bin ich*. Denn womit wir uns innerlich identifizieren, das strahlt nach aussen und macht unsere Persönlichkeit aus – wer wir sind.

Im Verlauf unseres Lebens haben wir uns mit einem mental-emotionalen Zustand vertraut gemacht, einer Denk- und Gefühlsweise, die zu einem festen Bestandteil unserer Ich-Identität geworden ist. Somit beschreiben wir uns – wer wir sind – über unsere Denk- und Gefühlsweise.

Immer wieder dieselben Gedanken, Gefühle und Emotionen zu hegen, macht uns mit der Zeit zu diesen Gedanken, Gefühlen und Emotionen. *Wir sind* dann, was wir denken und fühlen! Wir haben gedankliche, gefühlte und emotionale Gewohnheiten so lange umarmt, bis wir irgendwann sagen: «Ich war *schon immer* ein Phlegma; ich *bin* ein verletztes Kind; ich *bin* ein ängstlicher Mensch; ich *bin* nicht selbstbewusst; ich *habe* ein geringes Selbstwertgefühl; ich *bin* impulsiv und ungeduldig; ich *bin* keine grosse Leuchte.» Oder wir sagen: «Ich *bin* charismatisch; ich *bin* ein lebensfroher, motivierter, anpackender Typ; ich *habe* ein gesundes Selbstbewusstsein; ich *bin* ein wertvoller Mensch; ich *bin* recht geduldig, eine Art Fels in der Brandung; ich *bin* intelligent.»

Diese Aussagen sind Erinnerungen an die Vergangenheit, woraus Identifizierungen geworden sind, die einen Einfluss auf unser Leben, unsere Realität haben. Denn aufgrund dessen, womit wir uns im Bereich unserer Persönlichkeit identifizieren, ziehen wir in der Realität Situationen, Dinge, Umstände und Menschen an, die uns Bestätigungen liefern bezüglich dessen, wie wir uns sehen bzw. womit wir auf der Persönlichkeitsebene identifiziert sind.

So funktioniert das Prinzip!

Wenn wir uns die obigen Aussagen zur Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit betrachten, dann kann man unschwer erkennen, dass im Bereich «Ich-Identität» so einige Emotionen schlummern – positive und negative. Wann immer starke Emotionen beteiligt sind, positive wie Liebe, Dankbarkeit, Freude oder Glück sowie negative wie Angst, Hass, Wut oder Sorge, dann entstehen starke Prägungen oder tief verwurzelte Überzeugungen. Emotionen hinterlassen einen starken «Eindruck» – im wahrsten Sinne des Wortes! Sie können Fluch und Segen sein für unsere Persönlichkeit.

Im Schöpfungskreislauf «Selbst-Identifikation → Resonanz → Realität → Selbst-Identifikation» steckt eine grosse Macht – die Macht der Gewohnheit! Unsere Selbst-Identifikation lässt in uns Resonanzen entstehen, welche die entsprechende Realität anzieht, wodurch unsere Selbst-Identifikation bestätigt und zementiert wird.

Die Selbst-Identifikation ist wie ein altes Paar Schuhe, an das man sich gewöhnt hat. Die Schuhe sitzen durch das häufige Tragen wie angegossen. Man fühlt sich wohl in ihnen. Sie scheinen zu passen, auch wenn sie vielleicht ausgelatscht sind und hinsichtlich unserer Körperhaltung nicht ideal sind. Sich mit einem neuen Paar Schuhe, sprich einem neuen Selbstbild anzufreunden, kann bedeuten, dass es eine Art Entwöhnungszeit vom alten Bild braucht, selbst dann, wenn das alte Ich uns längst nicht mehr dient, ja sogar hinderlich ist.

Neurologisch betrachtet sind es die chemischen Vorgänge im Gehirn, die das Loslassen von alten Gewohnheiten schwierig machen. Da jede Geisteshaltung einen chemischen Stoff im Gehirn auslöst, ist der Körper über viele Jahre chemisch konditioniert worden. Neurologen sagen, dass der Körper süchtig ist nach diesen vertrauten Gefühlen und Geisteshaltungen – ob sie uns gut tun oder nicht!

Falls unsere Persönlichkeit so ist, wie wir es uns wünschen, dann können wir alles so belassen, wie es ist. Falls wir Optimierungen anstreben, dann finden wir im weiteren Verlauf dieses Texts Lösungsansätze, wie wir unsere Persönlichkeit mithilfe mentaler Impulse verändern können.

Stimmung → Temperament → Persönlichkeit

Eine Stimmung oder Laune ist ein chemischer, meist relativ kurz anhaltender Seinszustand, der eine emotionale Reaktion zum Ausdruck bringt. Etwas, das in unserem Umfeld passiert ist – positiv oder negativ –, löst eine entsprechende emotionale Reaktion aus. Hält diese Reaktion stunden- oder tagelang an, wird es zu einer Stimmung.

Hält diese Stimmung an durch weitere Ereignisse, die wir durch unseren emotionalen Zustand magnetisch anziehen, kann diese Stimmung mit der Zeit (Wochen, Monate) zu einer Tendenz werden, die in uns ein Temperament entstehen lässt.

Falls sich dieses Temperament hält und man es über die Jahre kultiviert, dann kann man nach Jahren von einem Persönlichkeitsmerkmal sprechen, welches demnach von Emotionen aus der Vergangenheit herrührt. Um unsere Persönlichkeit nachhaltig zu verändern, müssen wir also etwas an den erinnerten Emotionen verändern.

Wir tun das, indem wir die Vergangenheit hinter uns lassen und eine neue Gegenwart kreieren.

Gedanken und Emotionen beeinflussen die Realität

Der Zellbiologe Glen Rein testete in einer Versuchsreihe, inwieweit Heiler in der Lage sind, biologische Systeme zu beeinflussen. Er liess die teilnehmenden Heiler Reagenzgläser mit DNA in der Hand halten. Diese Studie wurde am HeartMath Research Center in Kalifornien durchgeführt.

In Dr. Reins Experiment musste eine Gruppe von zehn Heilern starke, erhebende Emotionen wie Liebe und Wertschätzung generieren, während sie zwei Minuten lang Glasröhren mit DNA-Proben in der Hand hielten, die in demineralisiertem Wasser schwammen. Bei der Analyse dieser Proben zeigten sich danach keine signifikanten Veränderungen der DNA.

Eine zweite Gruppe sollte eine klare Absicht darauf ausrichten, die DNA zu verändern, aber ohne in einen positiven emotionalen Zustand zu gehen. Sie arbeiteten also nur mit Gedanken (Absicht), um die Materie zu beeinflussen. Das Ergebnis? Es änderte sich ebenfalls nichts an den DNA-Proben.

Die dritte Heiler-Gruppe erzeugte nicht nur positive Emotionen der Liebe und Wertschätzung, sondern gleichzeitig eine Absicht bzw. Intention (einen Gedanken), die darauf ausgerichtet war, die DNA-Stränge entweder ab- oder aufzuwickeln. Hier konnten signifikante Veränderungen in der Form der DNA-Proben festgestellt werden, in manchen Fällen um bis zu 25 Prozent.

Der positive emotionale Zustand der ersten Gruppe alleine konnte die DNA also nicht verändern. Die klaren, absichtsvollen Gedanken einer anderen Gruppe – ohne Emotionen – hatte ebenso keinerlei Auswirkungen. Erst als die Versuchspersonen *erhebende Emotionen* und *klare Ziele* aufeinander abstimmten, konnten sie die beabsichtigten Effekte produzieren.

Die Erklärung hierfür liegt darin, dass Gedanken elektrischer Natur sind, während Gefühle magnetisch sind. Gedanken senden sozusagen ein elektrisches Signal in das Meer aller Möglichkeiten, während Gefühle die Realität magnetisch anziehen.

Information + Energie = Realität

Die Quantenphysik lehrt uns, dass der Urgrund der Materie leer ist. Ein Atom, wenn man es herunterbricht, besteht zu 99,99999 Prozent aus Leere, dem Nichts. Materie ist nur zu 0,00001 Prozent vorhanden, also praktisch inexistent. Doch das sogenannte Nichts ist nicht nichts. Das Nichts besteht aus Information und Energie.

Information sind Gedanken (Absicht/Intention), während Energie Gefühle sind. Wenn Information und Energie aufeinander abgestimmt sind, wenn sie eins sind, dann entsteht das, was wir als Realität bezeichnen. Die Formel lautet also: Information + Energie = Realität.

Oder anders ausgedrückt: Gedanke + Gefühl = Realität.

Wenn wir den Wunschgedanken denken und das Gefühl haben, dass es eintrifft, dass es bereits geschehen ist oder anders formuliert, wenn wir daran glauben (Gefühl), wenn wir überzeugt sind (Gefühl) oder wenn wir es glasklar/todsicher wissen (Gefühl), dann wird die Wirklichkeit genau so sein.

Ein absichtsvoller Gedanke braucht also einen Energiespender, einen Katalysator – und diese Energie ist eine erhebende Emotion. Geist und Herz arbeiten dann zusammen. Gedanken und Gefühle sind dann in einem Seinszustand vereint. Wenn ein Seinszustand DNA-Stränge innerhalb von zwei Minuten ab- und aufwickeln kann, was sagt das über unsere Fähigkeit aus, die Wirklichkeit zu steuern?

Wie das HeartMath-Experiment aufzeigt, reagiert das Meer aller Möglichkeiten weder allein auf unsere Wünsche/Ziele noch allein auf unsere Emotionen. Erst dann, wenn beides aufeinander abgestimmt ist, wenn Gedanken und Gefühle dasselbe aussenden, wenn also eine klare, bewusste Intention gefasst wird und das entsprechende Gefühl dazu ausgesendet wird, strahlen wir das ideale Signal aus, das es braucht, damit Realität geschaltet wird.

Wenn wir zwar «wohlhabende» Gedanken denken, aber gleichzeitig Gefühle des Mangels, der Armut aussenden, dann werden wir keinen (materiellen) Reichtum anziehen. Weshalb? Weil zwischen den Gedanken und den Gefühlen ein Widerspruch existiert. Diese Inkonsistenz vermag das Universum nicht zur Entstehung oder Enthüllung der Realitätsvariante Wohlstand zu bewegen.

Deshalb erhalten wir letztendlich nicht das, was wir uns wünschen oder was wir wollen, sondern wir erhalten das, was wir aussenden, was wir *sind*.

Die Sprache des Universums

Emotionen und Gefühle sind die Sprache des Universums.

Einem bekannten Schweizer Schauspieler wurde von seiner Managerin sein Bankkonto geleert. Er wurde um 40'000 Schweizer Franken erleichtert. Dies verursachte während ein paar Tagen jede Menge negativer Emotionen: Wut, Hass, Enttäuschung, Frustration, Niedergeschlagenheit. Ein paar Tage später wurde er von einem psychisch unstabilen Mann aus heiterem Himmel grundlos angegriffen, attackiert und aufs Schwerste verprügelt. Er musste ins Krankenhaus eingeliefert werden.

Wenn es keine Zufälle gibt, dann ist dieses Ereignis nicht einfach so passiert. Die Ursache dürfte mit grosser Wahrscheinlichkeit darin liegen, dass der Schauspieler vom negativen Erlebnis mit seiner Managerin emotional sehr vereinnahmt war, sprich immer wieder daran dachte und immer wieder starke, negative Emotionen aussendete.

Wenn wir immer wieder dieselben starken, leidenschaftlichen emotionalen Impulse aussenden – positive oder negative –, dann signalisieren wir dem Universum unbewusst, uns Realitäten zu liefern, die den ausgesendeten Emotionen entsprechen. Das Gesetz der Anziehung versteht die kraftvollen Emotionen als «Befehl» und arrangiert die Wirklichkeit entsprechend. Auf diese Weise kommen Situationen, Erlebnisse und Erfahrungen zu uns und rufen dieselben kraftvollen Emotionen in uns hervor, die wir zuvor immer wieder ausgesendet haben. Voilà, der Schöpfungskreislauf schliesst sich!

Gedanke + Emotion = Gefühl

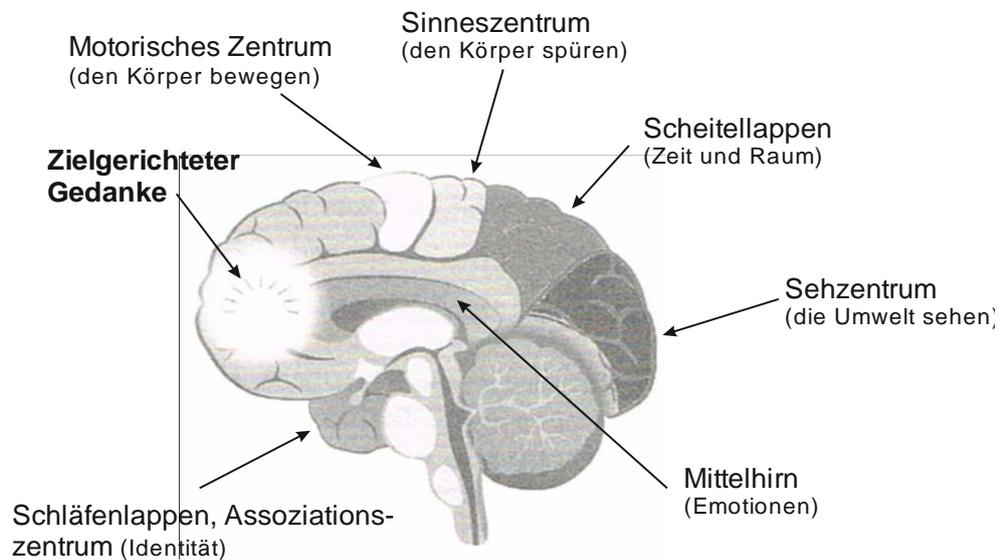
Wir wissen nun, dass Gedanken (Wünsche, Ziele) allein noch keine Realitäten produzieren.

Erst wenn ein Gedanke von der entsprechenden Emotion durchdrungen ist und immer wieder derselbe Gedanke – begleitet von der Emotion – ausgesendet wird, bis Gedanke und Emotion eins sind, dann entsteht ein Gefühl des Glaubens, der Überzeugung, des inneren Wissens.

Anders ausgedrückt: Wir kreieren einen inneren, emotionalen Effekt. Diesen mentalen Zustand erschaffen wir so lange, bis Vorstellung und Gedanke zu einer emotionalen Erfahrung werden, die so intensiv ist und sich anfühlt, als ob die Realität bereits eingetroffen ist. Es ist ein Gefühl der Überzeugung, dass es bereits geschehen/getan ist.

Wir erleben also die potenzielle Realität, die wir uns wünschen, vor dem tatsächlichen Ereignis. Dabei ist es uns egal, dass die gewünschte Realität physisch noch nicht sichtbar ist. Da wir es innerlich so intensiv gespürt und erlebt haben, sind wir absolut sicher, dass es eintreffen wird.

Wenn sich der Gedanke ganz real anfühlt



Wenn sich ein Wunsch in der gedanklich-gefühlten Vorstellung so real anfühlt wie eine Sinneswahrnehmung, dann ist der Gedanke zu einer intensiven inneren Erfahrung geworden, welche die Wunschrealität magnetisch anzieht.

In diesem kreativ-schöpferischen Akt ist der Frontallappen so engagiert, dass er den Rest des Gehirns ruhig stellt. Es wird dann nur dieser eine zielgerichtete Gedanke verarbeitet. Dabei spürt man den Körper minimal, wenn überhaupt, nimmt Zeit und Raum nicht mehr wahr und vergisst sich selbst.

Wenn dieser Vorgang effektiv ausgeführt wird, dann erzeugt diese Erfahrung eine starke Emotion, bei der man das Gefühl hat, das Ereignis geschehe gerade in diesem Augenblick!

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Emotionen extrem macht- und kraftvoll sind. Sie können wunderbare wie auch desaströse Dinge bewirken – in unserem Körper, in unserer Psyche, in unserer Persönlichkeit, bei anderen Menschen und natürlich in unserer Umwelt, in unserer gesamten Realität.