

## Bewusste Entladung Gewaltfreie Kommunikation trifft die Gefühlsarbeit nach Vivian Dittmar

# Das Schönste ist: Das ist erst der Anfang

Eine Einladung zum Mitmachen  
von **Silke Metzger, Ramona  
Hülsmann und Vanessa Bähr**

Ich bin immer noch geflasht. Ich war mit Daniel zum Entladen verabredet und völlig unerwartet zeigt sich eines meiner größten Lebensthemen. Ausgerechnet „die“ Baustelle meines Lebens. Da ist Schmerz, viel Schmerz. Doch der Schmerz hat seinen Schrecken verloren, weil ich in diesem wunderbaren Raum liebevoller Anteilnahme gehalten bin. Seit Jahren warte ich darauf, einen emotionalen Zugang zu diesem Schmerz zu bekommen. Und jetzt ist er da. Ich tue nichts weiter, als zu fühlen. Fühlen, was da ist. Es beginnt sich etwas zu bewegen, zu lösen. Die Tränen kommen, und dann sind da Freude, Dankbarkeit und eine tiefe Verbindung mit mir selber. Als der Wecker klingelt, sind 15 Minuten um. Unfassbar!

Seit einigen Monaten praktiziere ich täglich die bewusste Entladung nach Vivian Dittmar. Und obwohl ich schon lange weiß, dass diese Praxis mein persönlicher Schlüssel im Umgang mit meinen emotionalen Altlasten ist – ich hätte es nicht für möglich gehalten: Ich begegne mir beim Entladen so unmittelbar, wie ich das sonst nur von Seminaren oder besonderen Momenten einer inneren Verbundenheit kenne. Und ich fühle. Das ist tatsächlich neu.

**Ich liebe es zu reflektieren, wann ich welches Gefühl habe, und zu analysieren, wo es herkommt. Das hat auch seinen Reiz und ich praktiziere es seit Urzeiten. Der Haken daran ist bloß, dass das nicht fühlen ist und nichts in Bewegung oder in die Heilung kommt. Es ändert sich einfach nichts. Durch das Entladen erlebe ich, wie die Taubheit weicht. Ich bin berührbarer. Und verbundener.**

Ich erlebe weniger emotionale Ausnahmezustände und mehr Kreativität im Umgang mit herausfordernden Situationen. Die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation, die ich so sehr liebe und die mir besonders mit meinen 6 Kindern öfter weggerutscht ist als mir lieb war, trägt mich viel selbstverständlicher als das zu jedem anderen Zeitpunkt der Fall war. Ich lache mehr. Und da sind mehr Lebendigkeit und Leichtigkeit in mir.

Vor ein paar Tagen habe ich nach dem Entladen zu meiner Entladungspartnerin gesagt: „Ich fühle mich jetzt drei Kilo leichter. Mindestens!“ Und das Schönste ist: Das ist gerade erst der Anfang!

*Erfahrungsbericht von Ramona Hülsmann*

### Die Magie des Fühlens

Kennst du das auch? Dass dich oft Kleinigkeiten auf die Palme bringen? Dass du allen guten Vorsätze zum Trotz manchmal die Fassung verlierst und dich dann kaum noch an den Auslöser erinnern kannst? Und du zu allem Übel auf einmal keinen inneren Zugang mehr findest zur Haltung der Gewaltfreien Kommunikation?

*Wenn wir erst einmal emotional getriggert sind, dann fliegt die Gewaltfreiheit und nicht selten auch die Kommunikation aus dem Fenster.*

Was ist da nur los? Die Gefühlsarbeit nach Vivian Dittmar bringt hier eine hilfreiche Differenzierung ins Spiel: Sie unterscheidet zwischen Gefühlen, die durch eine Interpretation im aktuellen Moment erzeugt werden, und den sogenannten emotionalen Altlasten. Diese Emotionen sind Gefühle, die in der Vergangenheit erzeugt wurden, jedoch damals überfordernd waren. Und sie wollen gefühlt werden, um zu heilen. Hierbei kann uns die Anteilnahme einer an-

deren Person unterstützen. Dieses Phänomen macht sich die Praxis der bewussten Entladung zunutze: **Man verabredet sich meist zu zweit für eine bestimmte Zeitspanne, eine Person hält für die andere Person den Raum zum Fühlen, danach wechseln die Rollen.**

*Über das, was gesagt wurde, wird nicht mehr gesprochen.*

Die Lösung des Schmerzes kommt hierbei durch das Fühlen selbst. Und darin kann der lichtvolle Ausdruck von einem Bedürfnis so klar werden, dass es keine Disziplin mehr braucht, nicht fordernd rüber zu kommen und auch keine Sprachakrobatik, in der wir versuchen, etwas auszudrücken, was nicht der inneren Realität entspricht. Dann ist Verbindung wieder natürlich und einfach.

**Die Praxis der bewussten Entladung ist eines von vielen Geschenken, die die Gefühlsarbeit nach Vivian Dittmar birgt. Daneben ist der Gefühlskompass mit dem tiefen Wissen über die fünf Grundgefühle Wut, Trauer, Angst, Scham und Freude mit ihren Kräften, Aufgaben und Schatten eine unheimlich reiche Landkarte (Foto: oben rechts). Sie lädt uns ein, in die Welt des Fühlens einzutauchen, und die Gefühle als Kräfte zu integrieren, die es uns erlauben, mit allem, was ist, lebendig in Beziehung zu sein:**

Denn mit der Wutkraft können wir verändern, was in unserer Macht liegt; mit der Trauerkraft loslassen, was wir nicht verändern können, und mit der Angstkraft können wir dem Unbekannten begegnen, wenn wir etwas weder verändern noch loslassen können. Mit der Freude als Kraft können wir feiern, dass sich Bedürfnisse erfüllen und uns noch weiter aufmachen für den



Der Gefühlskompass nach Vivian Dittmar, aus dem Buch „Gefühle und Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung“

Reichtum. Die Schamkraft ist das Gefühl, mit dem wir uns auf uns selbst richten: Wir können uns unserer selbst bewusst werden, fragen, wie wir sein wollen und dahingehend verändern.

*Der Gefühlskompass hilft uns, im Leben zu navigieren und mit allem in Beziehung sein, was ist.*

Das klingt fast schon utopisch, ist aber wahr. Natürlich kommt uns da unser Rucksack mit der Aktivierung emotionaler Altlasten gerne mal dazwischen, und allzu oft denken wir auch, wir wüssten es besser als das Leben selbst. Dann erzeugen wir Schattengefühle, indem wir gegen das sind, was ist: Zerstörung, Passivität, Lähmung, Illusion und Selbsterfleischung. Damit drehen wir uns im Drama-Dreieck und wundern uns, dass sich das Leben nicht zum Besseren wendet ...

Daher ist der Gefühlskompass so wertvoll: Er zeigt uns ganz klar, wo wir uns dem Leben verweigern und aus dem Kontakt gehen. Und wenn wir bereit sind, das anzuerkennen, erschließt er uns schier ungeahnte Kräfte, die uns in allem zur Seite stehen und die Brücke schlagen lassen zwischen dem, was ist, und unseren Bedürfnissen.

### Die Welten verbinden

Diese Geschenke der Gefühlsarbeit schätzen wir, Silke, Ramona und Vanessa, als eine wun-

derbare Ergänzung zur Gewaltfreien Kommunikation. Und daher möchten wir euch an dieser Stelle gerne neugierig machen und einladen, diese Freude mit uns zu teilen!

Schon 2019 wurde Vivian Dittmar als Gefühlsexpertin auf Initiative von Silke und Uta Hohenberger vom GFK-Netzwerk Stuttgart eingeladen, im Rahmen des GFK-Tages einen Impulsvortrag zum Thema „Kraft der Gefühle“ zu halten. Die Resonanz war enorm: 150 Teilnehmende kamen zum Vortrag, und auch die daran anschließenden Workshops waren stark nachgefragt. Aus Silkes Workshop zum „Bewussten Entladen“ ist eine Übungsgruppe entstanden, in der sich seither GFK-Anhänger treffen, die gemeinsam bewusste Entladung praktizieren und über Meditation und andere Methoden den Gefühlskompass erforschen.

In dieser Gruppe ist auch der Wunsch entstanden, dass noch viel mehr Menschen die Praxis der bewussten Entladung kennenlernen und praktizieren. Und dann hat Silke Vivian einfach gefragt, ob sie sich mehr Vernetzung vorstellen kann – und sie hat große Freude an der Idee!

Vivian und ihr Team sind gerne bereit, spezielle Angebote für die GFK-Gemeinschaft zu machen, beispielsweise eine Fortbildung für TrainerInnen oder Unterstützung in der Integration der Arbeit in Übungsgruppen. Um herauszufinden, was genau der Bedarf unter interessierten GFKlern ist, haben wir einen kleinen Fragebogen entworfen, indem wir Bedürfnisse

und Vorlieben abfragen möchten. Dort könnt ihr auch eure E-Mail-Adresse hinterlassen, um über die folgenden Angebote informiert zu werden. Den Link und weitere Angebote findet ihr weiter unten.

Wir freuen uns über zahlreiche Rückmeldungen und einen fruchtbaren Austausch!

### Das Team

**Silke Metzger**, gibt seit sieben Jahren die GFK als Multiplikatorin weiter.

**Ramona Hülsmann**, gibt die GFK in Seminaren weiter und ist engagiert in der Gefühlsarbeit.

**Vanessa Bähr**, GFK-Grundausbildung, seit sechs Jahren praktizierend und engagiert in der Gefühlsarbeit nach Vivian Dittmar.

**Vivian Dittmar** ist Expertin für emotionale Intelligenz, die tief aus der eigenen Erfahrung schöpft. Sie ist Autorin, Beraterin beim Terra Institute und Gründerin der Be the Change Stiftung. Ihre Kindheit und Jugend auf drei Kontinenten sensibilisierte sie früh für die globalen Herausforderungen unserer Zeit. Diese Erfahrungen sind bis heute ihr Antrieb, ganzheitliche Lösungen zu finden für den inneren und äußeren Wandel.

### Bist du neugierig geworden?

● Hier geht es zur Umfrage: [www.surveymonkey.de/r/L57FBKN](http://www.surveymonkey.de/r/L57FBKN)

● Du möchtest die bewusste Entladung selbst einmal ausprobieren? Alle zwei Tage gibt es einen begleiteten Online-Entladungsraum (kostenlos bzw. auf Schenkbasis). Mehr dazu: [www.viviandittmar.net/angebote/online-entladungsraum/](http://www.viviandittmar.net/angebote/online-entladungsraum/)

● Es gibt kostenfreie Videos und Vorträge von Vivian sowie Bücher, Onlinekurse, Seminare und Online-Events. Alle aktuellen Infos findest du auf Vivians Webseite, in ihrem Newsletter und auf Facebook.

● Ein 20-minütiger Ausschnitt des erwähnten Vortrages beim GFK-Tag in Stuttgart ist auf YouTube kostenfrei verfügbar: <https://bit.ly/35RrrDM>

