

Urner-Wochenblatt-Bericht vom 13. März 2013

Chnopf-uf.....

Seit einiger Zeit schon war es ein Wunsch von mir, *einmal* unter der Spalte „Persönlich“ zu schreiben! Umso mehr freute ich mich und war ziemlich „baff“, als man mir angeboten hat 4-5 mal übers Jahr zu berichten? Mein Herz machte einen Freudensprung. Das Thema war klar „Chnopf-uf“, denn diese Arbeit macht mir riesig Spass. Chnopf-uf sagt das Wort schon; den Knopf lösen, und zwar auf emotionaler Ebene. Ein bekanntes Sprichwort heisst ja auch; jetzt ist mir der Knopf aufgegangen! Denn wir alle haben Knöpfe, und wenn uns der Knopf aufgeht, fühlt sich vieles leichter und klarer an. Vor ca. 10 J. befasste ich mich intensiv mit dem Thema; „Was haben Emotionen mit dem Körper zu tun“. Wussten Sie, dass unsere Körperzellen emotionale Erinnerungen speichern? Auch *nicht* gelebte (-heruntergeschluckte, -nicht gespürte) Emotionen werden gespeichert, und diese Zellen verschliessen sich und beginnen ein Eigenleben zu führen. Dabei entsteht ein Knopf, der sogar zu Krankheiten führen kann. Diese Aussage war für mich zu jener Zeit sehr entscheidend, denn ich hatte die Gefühle nicht ausgesprochen, jedoch die Faust im Hosensack gemacht! Was heisst jetzt das genau für mich, wenn ich was ändern möchte? Meine Wut zulassen und dabei dauernd meine Kinder und Mann anschreien? Ist das gesund für sie...? Ich wollte einen gesunden Umgang mit den Emotionen finden. Dabei war mir klar, dass es in jeder Familie oder auch Firma mal emotional zu und her gehen kann! Schliesslich sind Emotionen menschlich! Und meine Faust *mehrmals* täglich im Hosensack zu machen, wollte ich nicht mehr, dies ist ungesund. Auch für meine Familie war es nicht immer einfach! Also warum nicht einfach das Gefühl beim Namen nennen, wie z.B.; das hat mich wütend gemacht! Anfänglich war dies nicht immer einfach, besonders im Zusammenhang mit den Kindern, denn ich glaubte nachwievor, dass es Zuviel für sie sein könnte! Wenn ich jedoch den damals 3-5 Jährigen sagte: „Ich bin jetzt gerade traurig, hat aber nichts mit euch zu tun“, dann konnten sie ruhig weiterspielen und alles war klar! Die kleinen Kinder nehmen meistens unbewusst die Schuld auf sich! Darum ist es für uns Eltern umso wichtiger, auch die eigenen Gefühle auszusprechen. Die Kinder spüren sowieso, wie es um uns Eltern steht! Dieses Wissen um die Emotionen damals vor 10 Jahren, brachte mir mehr innere Ruhe und auch in der Familie viel Klarheit.

Ich bin 45 Jahre, verheiratet, Mutter von 2 Jugendlichen und wohne in Seedorf. Meine Hobbys sind singen und tanzen. Auch absolvierte ich vor 6 Jahren die Ausbildung zum dipl. Journey-Practitioner mit 48 abgelieferten Fallstudien. Chnopf-uf ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Mehr zu meiner Arbeit finden Sie unter www.chnopf-uf.ch.