

Emotionales Entladen nach Vivian Dittmar



Emotionale Selbstfürsorge ist eine Grundlage für unser Wohlbefinden und gelingende soziale Beziehungen. Sie stellt sicher, dass wir auch langfristig für uns selbst, unsere Mitmenschen und Umwelt da sein können. Daher ist Selbstfürsorge alles andere als egoistisch, sondern essenziell für ein nachhaltiges Miteinander.

Das „Emotionale Entladen“ nach Vivian Dittmar stellt eine von mehreren Methoden dar, um diese Art der Selbstfürsorge zu praktizieren.

Theoretischer Hintergrund

Wir alle häufen im Laufe unseres Lebens emotionale Erlebnisse an, die wir nicht (vollständig) verarbeitet haben. Diese werden von Vivian Dittmar metaphorisch als „**Emotionaler Rucksack**“ bezeichnet, den wir ständig mit uns herumtragen. Dieser Rucksack kann mit der Zeit immer schwerer werden und unser emotionales Wohlbefinden sowie unsere zwischenmenschlichen Beziehungen beeinträchtigen.

Das von Vivian Dittmar vorgeschlagene „**Emotionale Entladen**“ ermöglicht es uns, diese unverarbeiteten Gefühle in einem sicheren, unterstützenden Rahmen bewusst durchzufühlen und dadurch zu verarbeiten. Durch das regelmäßige Praktizieren dieser Methode kann der „Emotionale Rucksack“ nach und nach leichter werden. Somit bietet das „Emotionale Entladen“ einen Weg, um sich von der Last unverarbeiteter Emotionen allmählich zu befreien.

Unsere Treffen

Seit November 2023 haben wir uns monatlich (meist im Wandelspace) getroffen, um das Emotionale Entladen gemeinsam zu praktizieren.

Die Treffen begannen stets mit einer Meditation, um ganz im Moment anzukommen und den Alltag hinter uns zu lassen. Bei jedem Treffen nahmen wir uns viel Zeit zum Erklären der Methode und zur Beantwortung der jeweiligen Fragen. Somit war eine Teilnahme auch für jene Personen gut möglich, die vorher noch keine Berührungspunkte mit dem Emotionalen Entladen hatten. Anschließend ging es ans Praktizieren dieser einfach zu erlernenden Methode. Dabei war es uns wichtig, einen vertrauensvollen Raum zu schaffen, in dem jede Emotion gleichermaßen willkommen war. Oftmals konnten wir direkt die Erfahrung machen, wie befreiend es sein kann, die eigenen Emotionen in einem unterstützenden Umfeld durchzufühlen.

Wie geht es weiter?

Gerade befinden wir mit unseren Live-Treffen in der Sommerpause. Jedoch existiert weiterhin unsere Telegramgruppe. In dieser könnt ihr jederzeit hinzukommen und aktiv nach EntladungsGegenüber fragen. Zudem werden dort alle Termine für weitere Entladungs-Treffen bekannt gegeben. Ein Hinzukommen lohnt sich also ;)

[Telegram Link](#)