

# Hilfreicher Umgang mit Gefühlen, Teil 1

- Gefühle können als **körperliche Reaktionen** auf bewusste oder unbewusste innere Bilder, Gedanken, Einstellungen, Überzeugungen, Erinnerungen usw. verstanden werden. Um Gefühle wahrzunehmen, spürt man also in den **ganzen Körper** hinein.
- Gedanken werden schnell gedacht. Gefühle hingegen werden **langsamer** erlebt. Sie entwickeln sich in **Wellen**: Sie kommen, bleiben und gehen. Die Art und Häufigkeit der Wellen ist sehr individuell, ebenso wie die **Fähigkeit**, Gefühle wahrzunehmen.
- In diese Wellenform greifen wir (un)bewusst ein, wenn wir z.B. ein Gefühl nicht zulassen wollen, es nicht richtig erkennen können oder daran festhalten. Dadurch bleiben Gefühle unbearbeitet und stauen sich im Körper an. Diese Stauungen führen zu **Spannungen** im Körper, die nicht nur viel Energie verbrauchen, sondern auf Dauer auch zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen.
- Gefühle erleben wir zunächst **zeitlos**. Erst wenn wir sie bewusst einordnen, wissen wir, ob sie aus der Vergangenheit stammen, in der Gegenwart entstehen oder in die Zukunft gerichtet sind.
- **Faustregel**: Je intensiver ein Gefühl ist, desto früher im Leben ist es entstanden (Säuglinge und Kinder erleben Gefühle viel intensiver als Erwachsene) oder desto mehr hat es sich aus vielen vergangenen Situationen, in denen es nicht erlebt wurde, aufgestaut. Diese Stauung kann sich z.B. als **Panikattacke, Wein- oder Wutanfall, psychosomatische Beschwerden** äußern.
- Nur auf die Gefühle zu schauen, hilft nicht viel, denn **Gefühle sind Wegweiser zu Bedürfnissen**: Wenn ich traurig bin, brauche ich z.B. Trost, wenn ich Angst habe, brauche ich Beruhigung und Ermutigung, wenn ich wütend bin, brauche ich Bewegung und Klärung usw.
- **Einfühlsame Menschen** haben oft Schwierigkeiten, zwischen eigenen und fremden Gefühlen zu unterscheiden. Sie können daher ihre eigenen Gefühle nicht so leicht erkennen und verwechseln häufig die Gefühle anderer mit ihren eigenen. Sie neigen auch dazu, sich von den Gefühlen anderer anstecken zu lassen.
- Beispiele für einen **ungesunden Umgang** mit Gefühlen:
  1. Ich schäme mich für dieses Gefühl. Ich sollte es im Idealfall nicht fühlen.
  2. Ich fühle mich schuldig für dieses Gefühl, weil es mir verboten ist, es zu fühlen.
  3. Ich reagiere hilflos, verzweifelt oder hoffnungslos, weil dieses Gefühl nicht verschwinden will.
  4. Dieses Gefühl loszulassen, macht mich traurig. Ich will, dass es mich nicht verlässt.
  5. Ich habe Angst vor diesem Gefühl, weil ich es nicht kenne, weil es mir zu stark ist, weil ich fürchte, es nicht aushalten zu können, weil ich damit überfordert bin, weil es mich umbringen könnte, etc.
  6. Ich bin gierig nach diesem Gefühl, weil ich nicht genug davon bekommen kann.
  7. Ich ärgere mich über dieses Gefühl, weil ich es loswerden will und deshalb kämpfe ich dagegen an.
  8. Ich bin zu stolz, um mich so zu fühlen, weil ich mich dann schwach, klein, verletzlich, minderwertig usw. fühlen würde.
  9. Ich unterscheide zwischen „positiven“ und „negativen“ Gefühlen. Negative Gefühle möchte ich nicht erleben, weil sie unangenehm oder falsch sind.
  10. Ich habe keine Zeit für Gefühle, ich habe Wichtigeres zu tun.
  11. Ich kann meinen Gefühlen nicht trauen. Ich löse alles lieber mit dem Verstand.
  12. Meine Gefühle tun mir weh, also denke ich lieber, weil es weniger weh tut.
  13. Ich ignoriere meine Gefühle, indem ich mich durch Drogen/Medikamente/Zigaretten/Medien usw. ablenke.
  14. Ich reiß mich körperlich zusammen, um nicht zu spüren, was ich fühle, und verspanne mich immer mehr.
  15. Ich nehme anderen ihre belastenden Gefühle ab und leide mit ihnen.
  16. Ich verstärke bestimmte Gefühle, z.B. um andere Gefühle dahinter zu verbergen, um mich selbst besser zu spüren, um von anderen wahrgenommen zu werden oder um zu bekommen, was ich will.

# Hilfreicher Umgang mit Gefühlen, Teil 2

Damit sich die emotionale Welle voll entfalten kann und Sie nicht belastet, können Sie in folgenden Schritten vorgehen:

## 1. Erkennen:

- Ich beobachte meine **körperlichen Reaktionen** (Atmung, Körperspannung, Körperhaltung, Enge/ Weite, Druck, Schmerz, Tonfall, Gesichtsausdruck usw.) auf das, was **in mir und um mich herum** geschieht. Wo in meinem Körper spüre ich meine emotionalen Reaktionen am stärksten?
- Ich finde **Namen** für meine Gefühle:  
Scham, Schuld, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Angst, Trauer, Ärger, Wut, Hass, Gier, Stolz, Freude, Liebe, Zuversicht, etc.
- Ich frage mich, ob dieses Gefühl **in mir selbst** entstanden ist oder ob es aus meiner **Umgebung** kommt: Wer fühlt oder fühlte sich vielleicht so?
- Ich stelle eine **Verbindung** zwischen dem Ereignis und meiner emotionalen Reaktion her. Beispiel: Ich sehe eine Spinne, halte sie für gefährlich, habe deshalb große Angst und fühle Herzklopfen, Schweißausbrüche, Anspannung etc.

## 2. Erleben:

- Grundhaltung: Alles in mir darf jetzt sein.
- Möchte ich, kann ich und darf ich dieses Gefühl jetzt erleben? Kann ich das alleine oder brauche ich jemanden, der dabei ist und mir einen sicheren Raum für meine Gefühle bietet?
  - „Hier und heute ist es sicher genug, dieses Gefühl zu erleben. Ich lasse dieses Gefühl jetzt zu. Es schadet niemandem.“
- Will ich an diesem Gefühl festhalten oder will ich mich davon befreien?
  - „Ich lasse dieses Gefühl jetzt los. Die Erfahrung wurde gemacht. Ich brauche es nicht mehr.“

## 3. Erlösen:

- Auf welches **Bedürfnis** weist mich dieses Gefühl hin? Was brauche ich jetzt?  
Wertschätzung, Entschuldigung, Wiedergutmachung, Schutz, Trost, Beruhigung, Mitgefühl, Anteilnahme, Interesse, Bedeutung, Respekt, Versorgung, Zugehörigkeit, Beachtung, Liebe, Halt, Befriedigung, Ermunterung, Bestärkung, Anerkennung, Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit, Verbundenheit, etc.
- Wie kann ich mir dieses Bedürfnis **selbst erfüllen** oder wen kann ich **bitten, es mir zu erfüllen**?
- Soll ich jetzt eine **schmerzhaft Überzeugung** über mich, meinen Körper, andere Menschen, mein Leben, die Welt usw. aufspüren und loslassen, damit das Gefühl nicht wiederkommt? Zum Beispiel: „Ich bin dumm, wertlos, hässlich usw.“ oder „Die Welt ist gefährlich“.
- Welches **neue Gefühl** möchte ich an die Stelle des alten treten lassen?  
Freude, Erleichterung, Frieden, Liebe, Mut, Sicherheit, Gelassenheit, Zuversicht, etc.
- Aus welchem neuen **Gedanken, Bild** oder welcher neuen **Einstellung** ist das neue Gefühl entstanden?