

Manchmal sind Gefühle Monster




Lilli Höch-Corona

Selbstmanagement mit Gefühl



INHALTSVERZEICHNIS

1 GEFÜHLE

Entweder-oder	 	27
Somatische Marker	  	29
Gefühle Basics	  	32
Wie fühlen wir uns?	  	36
Unbekannte Gefühle	 	38
So fühlt es sich an	 	39
Fokus	   	42
Gefühle verkehrt	 	45
Flüchtige positive Gefühle einfangen		48
Gefühle als soziale Kräfte	 	50










2 ZUM NACHDENKEN – WIE UNSER GEHIRN FUNKTIONIERT

Über Gefühle reden hilft	 	63
Gedanken erzeugen Gefühle	  	64
Gut oder schlecht?		65
Die passenden Gedanken		67
Neugier		69
Kohärenz	  	71

















3 WAS UNS ZU SCHAFFEN MACHT

Selbstkritik	 	75
Die Worte hüten	 	78
Glaubenssätze	  	79

4 KÖRPER-ÜBUNGEN

Schultern und Atmung		84
Auf dem Weg bleiben		85
Herzkohärenz	 	87
10-Minuten-Übung	   	89
Ein Haar auf dem Zahn?		91

5 PERSONAL WELLBEING

Positive Ereignisse wahrnehmen	   	93
Stärkungs-Portfolio		96
Magisches Tagebuch	 	97
Soziale Beziehungen reflektieren	  	100
Drei Fragen als Morgenritual	  	10\$
Vertrauen	  	10\$

6 NOTFALLKOFFER

O – M – G „Oh my god“... - oder?			109
Schluss mit Überlastung			111
... akzeptiere ich mich wie ich bin			112
Aha, ein Gedanke!			114
Gefühlschaos und Werte			116
... schon wieder schwierige Gefühle!			119
Zeit für Gefühle			121

7 NEUE WEGE

Dankbarkeit – Neu formulieren			125
Mindset – Situationen neu bewerten			127
Anders herum?			129
Warum es hilfreich sein kann, sich „wofür?“ statt „warum?“ zu fragen			131
Innere Sicherheit			133

8 UMGANG MIT ANDEREN

Unterschiedlichkeit – das Inselmodell			137
Gefühle und Bedürfnisse			140
Energie sparen			143

ANHANG

Vor-Vorwort

Eigentlich wollte ich nichts zu der momentanen Situation sagen, weil dies ein Buch ist, dessen hauptsächliche Inhalte schon lange vor der Covid-19-Pandemie entstanden sind und die auch jenseits der Pandemie nützlich sein werden. Gleichzeitig beherrscht die aktuelle Lage unser aller Denken und Fühlen, sodass ich mich an dieser Stelle doch noch dazu äußern möchte:

Ich glaube, es könnte uns jetzt sehr helfen, wenn wir all unseren Erfindungsreichtum, all unsere Fähigkeiten und Erfahrungen nutzen würden, uns eine bessere Zukunft vorzustellen und darauf hinzuarbeiten; Menschen zu finden, mit denen wir zusammen etwas entwickeln können, das einen Unterschied macht. Wenn Sie genau hinschauen, findet dies schon an ganz vielen Stellen statt: Menschen treffen sich in riesigen *Hackathons*, weil sie etwas beitragen wollen, wachsen in ihrer Arbeit trotz schwieriger Bedingungen über sich hinaus, helfen sich in der Nachbarschaft, denken sich Lösungen für aktuelle Probleme aus ...

Die wichtigste Botschaft aus meinem Buch ist die, dass wir Einfluss darauf haben, was wir fühlen, ja sogar, dass es wichtig ist zu verstehen, wie unser Fühlen funktioniert und dass wir durch dieses Wissen und die Umsetzung Einfluss auf die weitere Entwicklung unserer Welt haben. Im Grunde lautet meine These: *Wenn jeder von uns in Kontakt mit seinen Gefühlen ist und sich daran orientiert, was ihm Freude bereitet, wird er automatisch den Platz einnehmen, für den er gedacht ist.* – Weil wir aus dem Gefühl der Freude heraus leistungs- und handlungsfähig sind, mit allen anderen Menschen, der Natur und der Welt verbunden sind und achtsam sowie rücksichtsvoll miteinander umgehen.

Berlin, 6. Januar 2021



Was Sie in diesem Buch finden



Was Sie hier finden, sind Übungen, die Ihnen helfen, die Verbindung zwischen Ihren Gefühlen und Ihrem Körper zu verstehen und zu lesen – und Ihre Gefühle so gut kennenzulernen, dass Sie wissen, was ein Gefühl ausgelöst hat und was das für Sie bedeutet. Ich stelle Ihnen Techniken vor, mit deren Hilfe Sie sich mit den schwierigeren Gefühlen anfreunden können, lernen sie zu akzeptieren und sie als Anzeichen dafür zu nehmen, dass etwas, was gerade geschieht, Ihnen nicht gut tut, um dann überlegt zu handeln. Ebenfalls finden Sie Techniken, die helfen, Ihre positiven Gefühle wahrzunehmen, sie tief in den Körper einsinken zu lassen und dadurch Halt in Ihrer eigenen Wahrnehmung zu finden. Auf dieser Basis lassen sich auch die schwierigen Gefühle – zuerst vorsichtig, dann mutiger – betrachten und vollständig erleben, ohne dass sie sich für Sie oder jemand anderen negativ auswirken.

Dies alles gehört zur *emotionalen Kompetenz*, einer der wichtigen Grundfähigkeiten, um mit anderen Menschen – sei es am Arbeitsplatz oder in einer Freundschafts- oder Liebesbeziehung – auszukommen. Ihre Gefühle zu kennen und regulieren zu können, macht Sie widerstandsfähiger gegenüber Belastungen, empathischer und im Umgang mit anderen Menschen erfolgreicher.



Haben Sie schon mal erlebt, dass Sie Dinge gesagt oder getan haben, die Sie eigentlich nicht sagen oder tun wollten? Wie konnte das passieren? Was hat dazu geführt? Wenn Sie sich jetzt an eine solche Situation erinnern, dann haben Sie schon eine eigene *Gefühlsmonster-Situation*, eine Situation nämlich, in der ein Gefühl Sie überfallen, *von Ihnen Besitz ergriffen* hat, ehe Sie recht nachdenken und entscheiden konnten, wie Sie eigentlich handeln wollten.

Gefühle sind dazu da, dass wir erkennen, was uns guttut, und lernen, das zu vermeiden, was uns nicht guttut. Was so einfach klingt, ist im praktischen Leben durchaus mit Fußangeln versehen. Das Vermeiden von unangenehmen Situationen kann zum Beispiel dazu führen, dass wir Herausforderungen nicht annehmen, uns an wichtigen Stellen nicht weiterentwickeln.

Gefühle haben die Eigenschaft, sich auch in der Vorstellung sehr bedrohlich anzufühlen. Es reicht, sich eine angsterregende Situation vorzustellen oder sich an eine zu erinnern, und wir erleben deutlich ein stark beängstigendes Gefühl. Die Angst, die eigentlich dazu da ist, uns vor Gefahren zu schützen, kann übergroß werden, wenn wir ihr Nahrung geben.

Genau um diese Dinge geht es in diesem Buch. Was uns mit Gefühlen passieren kann und wie wir, wenn wir wollen und etwas Zeit in Übungen investieren, mehr Einfluss auf unsere Gefühle und Handlungen nehmen können.

Es gibt darüber hinaus Übungen, die Sie unterstützen, in Ihrem Alltag einen realistischen Blick auf positive wie negative Ereignisse zu entwickeln. Unser Gehirn spielt uns in dem Bemühen, negative Situationen zu vermeiden, manchmal den Streich, das

Gewicht zu stark hierauf zu verlagern. Und Sie können lernen, *alte* von *neuen* Gefühlen besser zu unterscheiden. Bitte bedenken Sie, dass zum Umsetzen dieser Übungen gehört, dass Sie selbst mitmachen und sich dabei besser kennenlernen. Dies kann Ihnen niemand abnehmen.

Der *Notfallkoffer* ist für Notsituationen, in denen wir aus einem Gefühlswirrwarr schnell wieder herauskommen und handlungsfähig werden wollen – effektiv, leicht umsetzbar und schnell wirksam. Auch hier bringt Übung einen Vorteil, nämlich dass die Techniken im Notfall noch schneller und stärker wirken.

Für alle Übungen notwendig ist der Kontakt zu Ihrem Körper – davon wird in vielen Übungen die Rede sein. Wir bemerken Gefühle durch kleine Körpersignale wie Gefäßverengung/Kälte oder Gefäßausdehnung/Wärme. Wenn wir unsere ganz persönlichen Signale kennen, hilft uns das, Gefühle in Sekundenbruchteilen zu identifizieren.



Überblick

1. **Gefühle:** Grundlegendes zum Umgang mit Gefühlen
2. **Zum Nachdenken:** Wie unser Gehirn funktioniert
3. **Einschränkungen:** Innere Kritiker, Glaubenssätze und andere Dinge, die Ihnen das Leben schwer machen
4. **Körperübungen:** Wie Sie über Ihren Körper aus dem Gedankenkarussell aussteigen können
5. **Personal Wellbeing:** Übungen, die Ihnen das Leben leichter machen
6. **Notfallkoffer:** Übungen für akute Überforderungssituationen
7. **Neue Wege:** Übungen, die eine innere Umstimmung einleiten und festigen können
8. **Umgang mit anderen:** Thema Unterschiedlichkeit

Bitte achten Sie auf sich selbst beim Lesen dieses Buchs. Schwierige Vorerfahrungen neigen dazu, bei der intensiven Beschäftigung mit Gefühlen wieder aufzutauchen. Dann hilft es, zu überlegen, was Sie stattdessen brauchen – ob es eine Pause, das Gespräch mit einem guten Freund oder eine psychologische Begleitung ist. Überhaupt ist die Frage *Was brauche ich jetzt* eigentlich die Hauptfrage, ein essenzieller Begleiter, um Stück für Stück mehr bei sich selbst anzukommen und Freude empfinden zu können.

Einleitung

Warum sollten wir uns mit unseren Gefühlen beschäftigen, wenn sie uns doch manchmal so zu schaffen machen? Wir kommen vielleicht aus einer Traurigkeit nicht heraus, verletzen andere mit Worten oder Taten durch eine plötzlich ausbrechende Wut, vermeiden Situationen, die uns Angst machen ... Dieses Buch ist ein Plädoyer dafür, sich mit seinen Gefühlen zu beschäftigen: Damit Sie sie kennen, wissen, wie sie sich anfühlen, und im Lauf Ihres Lebens lernen, immer besser mit ihnen umzugehen.

Schwierige Gefühle zu unterdrücken kostet mehr Energie, als sie zu akzeptieren, und hat vor allem den Nachteil, dass wir nicht lernen, mit ihnen umzugehen. Sie kennen vielleicht *Ronja Räubertochter* von Astrid Lindgren, die sinngemäß zu ihrem Vater sagt, dass sie nicht lernen könne, mit den Wilddruden umzugehen, wenn sie nicht in den Wald geht. Dieser Satz aus einem Buch meiner Kinder hat mir immer geholfen, wenn ich sie zu sehr beschützen wollte, statt sie eigene Schritte gehen zu lassen. So ungefähr ist das auch mit den Gefühlen, die wir gerne vermeiden: Da ist die Angst, vor anderen zu sprechen, die uns daran hindert, neue Erfahrungen zu machen und daran zu wachsen. Oder die Wut, die wir vor uns selbst verbergen und dann lebenslang Angst davor haben, ihre Heftigkeit zu spüren. So bleiben wir gefangen in dem Bemühen, diese Gefühle zu verdrängen, und haben weniger Energie dafür, uns den schönen Dingen des Lebens zuzuwenden.



Ohne Gefühle hätte unser Erleben keine Bedeutung. Gefühle helfen uns, unser Erleben einzuordnen und zu verstehen, was uns gut und was uns nicht guttut. Sie helfen uns, Verbundenheit zu spüren und Schmerzen zu empfinden, wenn wir uns ausgeschlossen fühlen. Unsere grundlegenden Bedürfnisse sind nach Gerald Hüther *Autonomie und Verbundenheit* – damit umzugehen und ein eigenes Maß dafür zu finden, ist entscheidend für ein gesundes Aufwachsen. Kinder, die nicht erleben, dass auf ihre Bedürfnisse Rücksicht genommen wird, dass ihre Ideen aufgenommen werden, dass es einen Unterschied macht, was sie wünschen, lernen das Prinzip der Selbstwirksamkeit nicht kennen und sind im weiteren Leben in Gefahr, sich anderen zu stark unterzuordnen und nicht das zu tun – oder es gar nicht zu kennen –, was ihnen guttut.

So, wie wir inzwischen gelernt haben, von der Kindheit bis ins hohe Erwachsenenalter regelmäßig Sport zu treiben, lässt sich auch das Gehirn trainieren. Gefühle, mit denen Sie sich schon befasst und deren Wirkung sie kennengelernt haben, werden nicht mehr als *Monster* auftauchen, sondern als Anzeichen für etwas, dem Sie Ihre Aufmerksamkeit widmen möchten. Die folgenden Thesen habe ich aus meiner Arbeit und meinem Literaturstudium entwickelt und ich möchte sie dem Buch voranstellen:

Grundlegende Thesen

- Gefühle sind die Sprache unseres Körpers und unserer Seele. Wir können durch Aufmerksamkeit lernen, sie besser zu verstehen.
- Gleichzeitig kommen sie uns, wenn wir sie nicht so gut kennen, leicht *in die Quere* und entpuppen sich dann als *monsterartig*, sie verleiten uns also dazu, Dinge zu sagen oder zu tun, die wir im ruhigen Zustand nicht gesagt oder getan hätten.
- Jedes Erlebnis wird mit dem Gefühl gespeichert, mit dem wir es erlebt haben.
- Diese Gefühle tauchen bei ähnlichen Erlebnissen oder Auslösern wieder auf und haben mehr mit uns selbst als mit unserem Gegenüber zu tun.
- Unsere Gedanken erzeugen unsere Gefühle.
- Gefühle stecken an.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Gefühlsaufstellungen der einzelnen Autoren. Bei Paul Ekman⁹ sind die Basisgefühle *Trauer und Verzweiflung, Ärger und Zorn, Überraschung und Angst und Freude*. Im Film *Inside Out* sind es *Wut, Ekel, Freude, Angst und Traurigkeit*. Marshall Rosenberg¹⁰ unterteilt Gefühle in die, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind, und die, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind.

9 Paul Ekman: *Gefühle lesen*, Spektrum Taschenbuch, 2. Auflage 2011

10 Marshall Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation*, S. 57/58



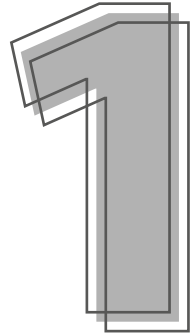
Von den mir bekannten Modellen finde ich die Aufstellung der Sorten von Gefühlen bei Vivian Dittmar¹¹ am hilfreichsten, deshalb stelle ich Ihnen im ersten Kapitel ihre »Gefühle als soziale Kräfte« (*Wut, Trauer, Angst, Scham, Freude*) vor.

Für die *Gefühlsmonster* haben wir uns, dem Gebrauch der Karten und dem Feedback der Anwender folgend, auf 25 Gefühlsdarstellungen geeinigt. Diesen wiederum sind keine Gefühlsbezeichnungen zugeordnet, weil die Anwendung gezeigt hat, dass es für das gegenseitige Verstehen viel hilfreicher ist, beim Betrachten der Karten eigene Worte zu finden.

Falls Sie andere Gefühlsmodelle bevorzugen, dann lassen Sie sich bitte anregen, die Darstellungen in diesem Buch unvoreingenommen anzuschauen und sich das herauszunehmen, was für Sie nützlich ist.

11 Vivian Dittmar: *Gefühle und Emotionen*, S. 19–71

KAPITEL



Gefühle

Entweder – oder

Zum Einstieg eine kleine Geschichte:¹²

Ein junger Krieger fragt einen alten Schamanen: »Kannst du mir sagen, was in uns Menschen, in unserem Innenleben, in unserer Seele vor sich geht?«

Darauf der Alte: »Das ist so: Wir Menschen haben in unserem Inneren zwei Wölfe. Einer ist all das Gute, die Liebe, die Gerechtigkeit, das Mitgefühl, das Verzeihen, die Friedfertigkeit und so weiter, der andere ist alles Üble in uns, der Hass, der Neid, die Gier, die Gewalt, die Rachsucht, die Hartherzigkeit ... Diese beiden Wölfe liefern sich in uns einen ständigen Kampf.«

»Soweit so gut, aber wer gewinnt denn nun den Kampf?«

Die Antwort des Alten lautet: »Es gewinnt immer der Wolf, den du fütterst!«



Hab ich doch schon probiert – klappt nicht, immer nur das Gute zu füttern!, werden Sie jetzt vielleicht sagen. Ja, ich kenne das. Es scheint, dass die einfach klingenden Dinge mehr Gedankenkraft und Disziplin erfordern, als wir manchmal denken.

¹² Ed Watzke *Wahrscheinlich hat diese Geschichte gar nichts mit Ihnen zu tun*, Forum Verlag Godesberg 2008, rückseitiger Umschlag



Übung 1: (5 min)

Schließen Sie kurz die Augen und hören Sie für eine Minute auf, zu denken. Ja, genau: Gar nichts denken!

Na, wie ging das? Nicht so gut? Sind Ihnen Dinge eingefallen, an die Sie gar nicht denken wollten? Wir sehen, unser Gehirn arbeitet immer weiter, auch wenn wir ihm den Auftrag geben, nichts zu tun. Nichts zu denken schaffen nur Zen-Mönche mit jahrelanger Übung.

Die gute Nachricht: Unser Gehirn schafft, außer wenn es intuitiv funktioniert, immer nur eine Aktion! Das heißt, wenn wir die schwierigen Gedanken nicht haben möchten, reicht es, an etwas Schönes zu denken. Denken Sie zum Beispiel an einen Platz in der Natur, den Sie lieben: eine Bank am Meer beim Sonnenuntergang, eine schöne Aussicht in den Bergen, einen Baum, unter dem Sie gerne sitzen, einen Platz, an dem eine bezaubernde Begegnung stattgefunden hat, oder eine beeindruckende historische Stätte. Stellen Sie sich eine der erlebten Situationen genau vor: Was haben Sie dort gesehen, gehört, gerochen, gefühlt? Spüren Sie nach, was sich in Ihrem Körper verändert.

Na, wie fühlen Sie sich jetzt? Kann es sein, dass Sie für einen Moment schwierige Dinge vergessen haben, mit denen Sie vorher beschäftigt waren?? Genau das ist gemeint! Mit etwas Übung kann man es schaffen, seine Gedanken auf Dinge zu lenken, die angenehm sind, die Kraft schenken statt sie uns zu nehmen.

Das wussten Sie sicher alles schon. Was ich im Laufe der Zeit gelernt habe ist, dass man sich an dieses Wissen immer wieder erinnern muss und es Training erfordert, die Art der Gedanken dauerhaft zu verändern.



Somatische Marker

Zuerst einmal ist es wichtig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Dazu brauchen wir unseren Körper – der Verstand reicht an dieser Stelle nicht bzw. kann uns leicht einen Streich spielen.

Wie geht es Ihnen? Jetzt, in diesem Moment? Wie merken Sie, wie Sie sich fühlen?

Wir nehmen Gefühle körperlich wahr, man spricht deshalb von *somatischen*¹³ *Markern* bzw. von *negativen somatischen Markern*, wenn es um schwierige Gefühle und die entsprechenden Veränderungen im Körper geht, bzw. von *positiven somatischen Markern*, wenn es um angenehme Gefühle und die Körperempfindungen dazu geht.¹⁴

Unser emotionales Erfahrungsgedächtnis bewertet jede Situation in Abhängigkeit von den Vorerfahrungen danach, ob sie gefällt oder nicht gefällt – nach Maja Storch¹⁵ in 200 Millisekunden, ganz im Gegensatz zu dem wesentlich langsameren Bewertungssystem des Verstandes. Der Effekt sind kleine Körper-Reaktionen (die somatischen Marker), z. B. *ein Kloß im Hals* oder *ein freies Gefühl*, die wir gut bemerken können, wenn wir darauf achten.

Wenn es um wichtige Entscheidungen geht, ist es immer richtig, die Ergebnisse des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses mit denen des Verstands zu vergleichen.



13 *Somatisch* bedeutet *das, was sich auf den Körper bezieht; körperlich*. *Soma* leitet sich vom griechischen *soma* zur Bezeichnung des Körpers ab (Wikipedia.org)

14 Als wunderbar kurz und einleuchtend erklärendes Buch zu den somatischen Markern und Entscheidungen empfehle ich *Das Geheimnis kluger Entscheidungen* von Maja Storch (Piper Taschenbuch 2011); somatische Marker in Kapitel 2

15 Maja Storch: *Machen Sie doch, was Sie wollen!* S. 10ff

Achtung: Wenn Sie eine große Aversion gegen den ersten Teil der folgenden Übung haben, kann es sein, dass Sie gerade zu viel Stress haben oder sogar schon in einem Burn-out-Zustand sind. Dann bitte gleich weiter zum zweiten Teil der Übung und bei Gelegenheit darüber nachdenken, wer Sie unterstützen kann, dass es Ihnen wieder besser geht.



Übung Teil 1 (5 min)

Denken Sie an eine schwierige Situation, die Sie in der vergangenen Woche erlebt haben. An etwas, das Ihnen peinlich war, vielleicht haben Sie einen Fehler gemacht oder eine schwierige Nachricht erhalten. Niemand erfährt davon, das ist jetzt nur für Sie. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Körper:

Was verändert sich dort? Es mögen ganz feine Veränderungen sein, gehen Sie mit ein wenig Forschergeist an diese Übung.

Wie fühlt es sich an? Wenn Sie das einem Freund beschreiben sollten, was würden Sie sagen? Beschreiben Sie, was sich in Ihrem Körper tut, mit Ihren eigenen Worten. Nicht *Da habe ich mich erschreckt* oder *Das war schrecklich für mich*, sondern etwas wie *Es wird eng in meinem Brustkorb* oder *Ich fühle eine Schwere* oder ähnlich.

Nehmen Sie sich die Zeit, sich kurz Notizen dazu zu machen – Sie entdecken nämlich gerade Ihren negativen somatischen Marker – ganz persönlich für sich. Wenn Sie diesen mit Ihren eigenen Worten aufschreiben, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Sie im Alltag das Auftauchen von schwierigen Gefühlen leichter und früher wahrnehmen.





Übung Teil 2 (5 min)

Nun gehen wir natürlich auch zu den angenehmen Situationen. Denken Sie an die schönste Situation, die Sie in der vergangenen Woche erlebt haben: eine freudige Nachricht, ein schöner Moment mit einem Menschen, den Sie lieben, eine witzige Situation mit Ihrem Haustier, ein persönliches Erfolgserlebnis, ein leckeres Essen, das Sie zubereitet haben, die Begegnung mit einem Nachbarn – jede kleine schöne Situation, die Sie erinnern, ist geeignet.

Spüren Sie in sich hinein: Wie fühlt sich das körperlich an, wenn Sie sich diese Situation noch einmal genau vor Augen rufen, noch einmal in Ihrer Vorstellung nachempfinden? Wo waren Sie, wer war da noch, wie sah es um Sie herum aus? Gab es Gerüche oder ein Geräusch? Hat jemand etwas Schönes zu Ihnen gesagt? Lassen Sie sich Zeit, genießen Sie es!

Was verändert sich in Ihrem Körper gegenüber dem ersten Teil der Übung?

Wenn Sie sich auch hier Notizen machen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass es Ihnen im Alltag immer leichter gelingt, angenehme Momente wahrzunehmen und in einen Zustand zu kommen, in dem Ihr Gehirn optimal arbeitet.



Finden Sie für sich ein Bild, das Ihnen als Anker für die Verbindung mit glücklichen und zufriedenen Gefühlen dienen kann.

► Mehr dazu in Kapitel 5, Stärkungsportfolio.