

Gefühle, Emotionen und schwierige emotionale Zustände

Corinna Möck-Klimek

Als ich einer Freundin erzählte, dass ich einen Artikel zum Thema Emotionen schreiben wolle, war sie begeistert: „Da fallen mir sofort diese wunderbaren spanischen Gedichte ein, in denen jedes Wort voller Gefühl und Emotion steckt!“ Meine Freundin assoziierte beim Wort „Emotion“ den positiven, reichen inneren Zustand, den spanische Gedichte bei ihr ausgelöst hatten. Ein Gedicht, eine Liedzeile oder auch nur ein einzelnes Wort können in Resonanz mit einem inneren Zustand gehen und starke Gefühle in uns auslösen. Doch genauso wie die positiven können auch negative Gefühle aktiviert werden. Wenn diese sich im Inneren verfestigen und verselbständigen, können sie zunehmend zum Problem werden und als einengend, bestimmend oder quälend erlebt werden. Daraus folgt dann häufig der Wunsch, diese loszuwerden.

„Das vollständige Fehlen von Gefühlen wäre eine Aufhebung des Seins“

Damasio

Ein Leben ohne Gefühle – positive wie negative – wäre leer und mechanisch. Es verbliebe eine Aneinanderreihung sensorischer Bilder, die wir im Kontakt mit der Aussenwelt (er)schaffen (Geräusche, Gerüche, Geschmack...) und ohne innere Verbindung abspeichern. Es fände keine Einordnung in erfüllend oder langweilig, berührend oder abstossend mehr statt. Gefühle erlauben uns, uns selbst zu erfahren und unsere Erlebnisse zu bewerten. Würden wir sie abstellen, würde unser Dasein seine Lebendigkeit verlieren. Menschen, die dies versuchen, bauen nicht selten eine starke Muskelanspannung im ganzen Körper auf, die ihnen hilft, sich von ihren Gefühlen abzuschneiden, ohne dass sie sich dessen bewusst sind. Was sie jedoch häufig bemerken ist, dass sie weniger Freude und weniger Lebendigkeit erfahren als ihre Mitmenschen. Leider existiert in uns kein Sieb, welches die schlechten Gefühle absiebt und die guten behält. Stattdessen ist es ein ganzes Paket, welches zugeschnürt wird, so dass das gesamte emotionale Erleben daraufhin eingeschränkt ist.

Emotion und Gefühl – ist das dasselbe?

Während die beiden Begriffe in der Alltagssprache meist synonym gebraucht werden, benutzt sie die psychologische Fachliteratur für unterschiedliche Zustände. Allerdings hat sich hier bisher noch keine einheitliche Abgrenzung durchsetzen können. Allgemeine Gültigkeit besteht in der Unterscheidung zwischen dem sensorisch über unsere Sinne wahrgenommenem Gefühl (z. Bsp. Kloss im Hals) und dem Ausdruck von Emotion (z. Bsp. weinen). Gefühle sind dabei als mentale Erlebnisse zu verstehen. Sie entstehen im Gehirn und spiegeln dabei das Innere des Organismus. So ermöglichen uns die Gefühle das Erfahren unseres inneren Lebenszustandes. Emotionen setzen sich aus verschiedenen Aspekten unseres Erlebens zusammen. Dazu möchte ich gerne die Definition der Psychologin Maja Storch aufgreifen. Sie identifiziert eine Emotion mittels dreier Ebenen und erweitert die Emotion durch den Begriff des emotionalen Zustandes:

1. Das emotionsspezifische beobachtbare Handeln

Bei Angst zieht man ein Gesicht und läuft weg, bei Sehnsucht blickt man melancholisch–versonnen auf den Horizont.

2. Das subjektive Erleben

Das „Gefühl“ selbst, das man in emotionalen Zuständen empfindet, wahrnimmt und erlebt.

3. Der körperliche Zustand

Die körperlichen Reaktionen, die entstehen, wenn man von Adrenalin (Wut) oder Oxytozin (Liebe) geflutet wird. Zittern, erbleichen und erröten fallen unter diese körperlich-physiologische Komponente. Diese ist unwillkürlich und verstärkt den Emotionsausdruck.

Gefühle und Emotionen sind eng mit dem Körper verbunden. Sie werden durch die Reaktionen des Körpers erlebbar - wir „fühlen uns“. Emotionen wie zum Beispiel Freude, Ruhe, Stabilität, Ärger, Unsicherheit oder Ruhelosigkeit sind fest mit einer ganzen Reihe von spezifischen körperlichen Zuständen und Reaktionen verbunden. Grundsätzlich gilt, dass Gefühle und Emotionen naturgemäss vergänglich, flüchtig sind. Sie bleiben aus sich selbst heraus nicht lange bestehen.

Von der Emotion zum emotionalen Zustand

Die begrenzt andauernde Emotion kann sich jedoch zu einem emotionalen Zustand verfestigen. Wenn dies passiert, kann sich dieser emotionale Zustand zu einem Problem entwickeln, wenn dieser als schwierig erlebt wird. Eine Schrecksekunde, weil ich ein vor mir einbiegendes Fahrzeug fast zu spät bemerkt habe, ist handhabbar. Gott sei Dank ist nichts passiert, sagen wir uns, spüren möglicherweise noch den Adrenalinstoss in unserem Körper nachwirken, während die innere Reaktion schon wieder zu verblassen beginnt. Sehr wahrscheinlich haben wir die Situation eine Stunde später vergessen. Verletzende Worte von einer Freundin oder unserem Partner klingen hingegen häufig noch Tage lang nach. Oftmals summieren sie sich mit vielen anderen Situationen, in denen wir uns ähnlich verletzt gefühlt haben – ein emotionaler Zustand beginnt sich aufzubauen. Je nach Persönlichkeitsstruktur reagieren wir darauf gereizt, ärgerlich oder mit stillem Rückzug. Gleichzeitig hat dieser Zustand einen Einfluss auf die Art und Weise, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen, reagieren und wie die Umgebung auf uns reagiert. Wir alle kennen folgende oder ähnliche Situationen: Sie sehen Ihrem Partner / Ihrer Partnerin an, dass er/sie gestresst ist und Ihnen ist sofort klar, dass jetzt nicht der richtige Moment ist, um ein heikles Thema zu besprechen. Vielleicht entscheiden Sie sich etwas Abstand zu halten, was den Zustand des Anderen nicht unbedingt verbessert. Der emotionale Zustand Ihres Gegenübers beeinflusst also nicht nur Ihr Gegenüber, sondern auch Sie. Auf der anderen Seite kennen wir die Erfahrung, wie es sich anfühlt frisch verliebt zu sein: das „Schweben auf Wolke sieben“. Die Welt sieht freundlich aus, schwierige Menschen machen uns weniger Mühe, wir strahlen Freude und Lebendigkeit aus. Und die Umwelt reagiert entsprechend freundlich auf uns.

Wollen wir unsere negativen Emotionen verringern, müssen wir wissen, wie der Geist arbeitet.

Dalai Lama

Ein emotionaler Zustand ist ein geistig-körperlicher Zustand. Er ist mit bestimmten Kognitionen, Haltungen, Gefühlen, Impulsen und Körperzuständen verbunden, welche unsere Wahrnehmung der uns umgebenden Welt beeinflussen. Die Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind inzwischen nachgewiesen: Stress, Angst oder Depression wirken sich auf unser Immunsystem negativ aus, positive Emotionen wie Freude, Liebe oder Dankbarkeit stärken unsere Resilienz.

Die Physiologie des emotionalen Zustands

Betrachten wir die Entstehung eines emotionalen Zustandes wird deutlich, dass es sich um einen reaktiven Prozess handelt. Durch die Möglichkeiten der Magnetresonanztomographie können den Emotionen konkrete Areale im Gehirn zugeordnet werden. Durchläuft ein äusserer Reiz alle Filter der Wahrnehmung, wird er in einen bestimmten Bereich des Gehirns geleitet und löst dort die Ausschüttung chemischer Substanzen aus. Diese erzeugen eine Emotion, indem sie Veränderungen in Organen, Bewegungen des Gesichts, der Extremitäten oder dem ganzen Körpers auslösen. Wenn wir dann eine Emotion nicht mehr loswerden, dann hat sich der Prozess verselbstständigt. Wir lösen die Reaktion immer wieder selbst aus, weil sie zu dem Zeitpunkt, als sie entstanden ist, von uns nicht

adäquat verarbeitet werden konnte. Im Extremfall kann diese Dynamik zu einer Art Suchtverhalten nach einem bestimmten emotionalen Erleben werden, obwohl dabei immer wieder dieselben unangenehmen Gefühle in uns auslöst werden.

Das folgende Beispiel veranschaulicht den Prozess: Eine Klientin erzählte mir, dass sie als kleines Mädchen während einer Reise in Afrika plötzlich von Angst gepackt worden war und laut schrie, weil sie eine Giftschlange zu sehen glaubte. Die Eltern und der begleitende Wildhüter kamen und beruhigten das Kind, während sich herausstellte, dass es sich bei der angeblichen Schlange nur um einen Stock gehandelt hatte. Die Atmosphäre, die fremde Umgebung, das Wissen um die Gefahr von Giftschlangen hatten, zusammen mit der ähnlichen Kontur von Stock und Schlange, die Angstemotion ausgelöst.

So ähnlich ergeht es uns mit schwierigen Emotionen wie „Nicht-gesehen-werden“, „Nicht-wahrgenommen-werden“, verlassen oder überfordert zu sein, ärgerlich sein, sich verletzt fühlen usw. Gerade im Beziehungskontext haben wir entsprechende Kombinationen (wie Schlange und Gefahr) durch entsprechende frühere Beziehungserfahrungen abgespeichert und diese werden dann bei Ähnlichkeit abgerufen. So können Sie sich tief verletzt fühlen - möglicherweise nehmen Sie sogar wahr, dass die eigene Reaktion bezogen auf den auslösenden Anlass nicht adäquat ist – und dennoch lässt sich die Emotion nicht willentlich verändern. Vielleicht erleben Sie sogar einen gewissen Sog, immer wieder an die Situation zu denken, die verletzenden Bilder heraufzuholen und in die bekannte Emotion zu einzutauchen.

Umgang mit schwierigen Emotionen

Grundsätzlich beruht unser Verhalten auf gemachten Erfahrungen. Dies macht Sinn für jedwede Form von Entwicklung. Problematisch wird es, wenn diese Erfahrungen noch offene Inhalte und ungelöste Dynamiken beinhalten. Dann suchen sie quasi nach Vollendung in einer Gegenwart, die der auslösenden aktuellen Situation jedoch gar nicht mehr entspricht und entziehen sich unserer kognitiven Kontrolle. Hier müssen zwei Aspekte berücksichtigt werden:

- Der gegenwärtige Aspekt der Emotion: das, was aktuell ist.
- Der strukturelle Aspekt der Emotion: das, wo es sich bekannt und vertraut anfühlt und entsprechend alt ist (abgespeicherte frühe Erfahrungen, die sich zu Struktur verdichtet haben).

Lassen Sie mich dies an einem Beispiel erläutern:

Eine Klientin erlebt sich als nicht in der Lage, mit ihrer Kollegin zu einer Regelung zu kommen bezüglich der Raumtemperatur im gemeinsamen Büro. Kognitiv weiss sie, dass sie es ansprechen müsste und auch will, wenn es ihr bei geöffnetem Fenster im Raum zu kalt ist. Ihre Erfahrung ist jedoch, dass sie sich jedes Mal als ausgeliefert und hilflos erlebt, wenn die Kollegin das Fenster über längere Zeit offen stehen lässt. Sie findet nicht den Mut, die Kollegin anzusprechen. Stattdessen zieht sich immer mehr zurück. Sie fühlt sich abgelehnt und nicht gesehen in ihren Bedürfnissen.

Der gegenwärtige Aspekt: Der Klientin ist es zu kalt im Raum und sie möchte für ihre Bedürfnisse eintreten, da sie sich damit nicht gesehen fühlt.

Der strukturelle Aspekt: Als Kind hatte die Klientin immer wieder die Erfahrung gemacht, dass ihre Bedürfnisse nicht wahrgenommen oder darauf keine Rücksicht genommen wurde. Um weiterer Zurückweisung zu entgehen, hatte sie sich zurückgezogen.

Wenn die Klientin jetzt als erwachsene Frau das Erleben hat, dass ihre Bedürfnisse nicht wahrgenommen werden, dann vermischt sich die adäquate Reaktion, die gegenwärtigen Bedürfnisse zu befriedigen, mit der alten Reaktionsdynamik von Hilflosigkeit und Rückzug. Wenn nun jemand sagt: „Es ist doch ganz einfach, du musst nur mit den Leuten reden“, dann klingt dies zwar verständlich und leuchtet kognitiv ein. Es lässt sich aber nicht umsetzen, weil der jüngere, nicht ausgereifte

Persönlichkeitsanteil etwas anderes braucht, um beruhigt zu werden und um einer angemessenen Reaktion Platz machen zu können.

Seine Emotionen ausdrücken kann zur Situation passen, wenn diese allerdings zu alten unverarbeiteten Erfahrungen gehören, dann kann das Ausdrücken inadäquat sein und trifft selten auf Verständnis. So wird die ursprüngliche Erfahrung „ich werde in meinen Bedürfnissen sowieso nicht wahrgenommen“ bestätigt und verstärkt sich zu einem Teufelskreis.

Alte Strukturen durchbrechen*

Alte Reaktionsdynamiken können durch vier Schritte mit Achtsamkeit und Hinwendung zu sich selbst durchbrochen werden:

1. Wahrnehmung:

Es gibt eine wiederkehrende Struktur in meinem inneren Erleben.

2. Anerkennung:

Ich bin mit meinem Erleben in der Vergangenheit.

3. Nicht Ausagieren:

Ich lebe meine alten Emotionen jetzt nicht aus.

4. Selbstmitgefühl:

Ich wende mich mir achtsam zu und empfinde Mitgefühl für mich.

*eine Technik auf der Basis des IBP Konzeptes der Defragmentierung

„Gute Eltern-Botschaften“ – ein IBP Werkzeug

An Stelle des Ausagierens tritt die Hinwendung zu sich selbst. In der Methodik von IBP setzen wir unter anderem die sogenannten „Gute Eltern-Botschaften“ ein, die ausdrücken, was der junge, unausgereifte Teil gebraucht hätte (siehe Kasten). Bei unserem obigen Beispiel könnte man vor der Auseinandersetzung mit der Kollegin die folgende Botschaft wiederholt zu sich selbst aussprechen: „Ich sehe und höre dich.“ Das bedeutet, dass ein kompetenter Erwachsenenanteil (Ich) den eigenen verletzten Kindanteil (dich) anerkennt. So wird innerhalb der eigenen Psyche eine Regulation der emotionalen Ladung eingeleitet. Eine innere Korrektur, eine Art Nachnähren kann geschehen. Hierbei ist es wichtig, die Einheit von Körper, Emotion und Kognition zu beachten. Der Satz: „Ich sehe und ich höre dich“ sollte laut ausgesprochen werden, um als körperliches Erlebnis fühlbar zu werden. Dadurch bleibt die regulierende Botschaft nicht auf die kognitive Dimension reduziert, sondern wird mit einem körperlichen/emotionalen Ereignis verknüpft. Wir spüren nach, wo und wie der gehörte Satz auf der Ebene des Körpererlebens erfahren wird und wie es sich anfühlt. Durch die neue Erfahrung wird die automatische Reaktionsschleife, welche an die Vergangenheit gebunden ist, unterbrochen und die Person kann im Hier und Jetzt aus dem erwachsenen Ich heraus lernen, adäquat auf die Situation zu reagieren.

Dies geschieht sicherlich nicht durch eine einmalige Anwendung. Vielmehr bedarf es kontinuierlicher Übung und ständiger Wiederholung, um so eine neue Erfahrungsspur zu verankern, die uns mehr innere Freiheit im Umgang mit schwierigen Emotionen ermöglicht. Dieser Einsatz lohnt sich, denn er ermöglicht uns, unabhängig von gemachten alten Erfahrungen, die Realität des Hier und Jetzt mit ihren mannigfaltigen Möglichkeiten zu erfassen und uns entsprechend für neue gesündere Verhaltensweisen zu öffnen.

Gute-Eltern-Botschaften (eine Auswahl)

Ich liebe dich
Ich will dich, ich sage „Ja“ zu Dir. Du bist willkommen
Ich freue mich über Deine Lebendigkeit
Ich beschütze Dich, Du kannst dich sicher fühlen
Ich sehe Dich und ich höre Dich
Ich Sorge für Dich
Ich bin für dich da. Ich bin auch dann für dich da, wenn Du stirbst
Du bist etwas ganz Besonderes für mich
Ich bin stolz auf Dich
Ich liebe dich für das, was du bist und nicht für das, was du tust
(Du brauchst nichts zu tun für meine Liebe)
Ich liebe dich und gebe dir die Erlaubnis anders, zu sein als ich
Du kannst mir vertrauen
Du kannst Deiner inneren Stimme vertrauen
Du brauchst nicht mehr alleine zu sein
Du brauchst keine Angst mehr zu haben
Manchmal setze ich Dir Grenzen und sage "Nein". Auch das tue ich aus Liebe zu Dir
Ich spüre deine Liebe und nehme Sie an
Ich vertraue Dir. Ich bin sicher, Du wirst es schaffen
Du kannst in jeder Situation zuversichtlich sein
Wenn Du umfällst, helfe ich Dir wieder auf
Du bist schön. Ich erlaube Dir, ein sexuelles Wesen zu sein und Deine Sexualität mit einem Partner /
einer Partnerin Deiner Wahl zu genießen. Du wirst mich dadurch nicht verlieren

Quellen:

A. Damasio: Im Anfang war das Gefühl, Siedler 2017
E. Kaul, M.Fischer, Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP, Hogrefe 2016
G. Roth, A. Ryba, Coaching, Beratung und Gehirn, Klett-Cotta 2016
K. Wilber, Integrale Meditation, O.W. Barth 2017
M. Storch, W. Tschacher, Embodied Communication, Huber 2014

Erschienen in IBP Magazin 6 – August 2018

Copy please! Bitte unter Angabe der Autorenschaft und Quelle.