

## 10 Schritte, um besser mit schwierigen Emotionen umgehen zu können

### Wenn ein intensives Gefühl akut auftritt:

#### 1) Tief und langsam weiteratmen

Es ist ein uralter Reflex in uns, weniger zu atmen, wenn «es schwierig» wird, weil wir uns mehr anspannen und dadurch vor Gefahr schützen können. In der heutigen Zeit ist dieser Schutzmechanismus – wenn uns nicht wirklich Gefahr an Leib und Leben droht – eher kontraproduktiv, weil er den Energiefluss im Körper blockiert. Versuche deswegen, so häufig Du Dich daran erinnerst, beim Auftreten unangenehmer Emotionen bewusst tief weiter zu atmen. Dadurch verspannst Du Dich weniger und der Prozess der Emotion kann schneller abgeschlossen werden.

#### 2) Körperlichen Anker finden

Um Gefühlen bewusst begegnen zu können, ist es wichtig, sich im eigenen Körper sicher und verankert zu fühlen – ansonsten droht einen das Gefühl zu übermannen. Dafür ist es förderlich, sich häufig im Alltag im Körper zu verankern, z.B. auch in Situationen, wo man sowieso Zeit hat, wie wenn man im Stau steht oder an der Supermarkt-Kasse warten muss. Frage Dich einfach: Wo ist gerade der angenehmste, stabilste, sicherste Ort in meinem Körper und dann bewusst wahrnehmen, was diesen Ort gerade sicher und angenehm macht. Je häufiger man das übt, desto besser kann man grundsätzlich schwierigen Gefühlen begegnen und wenn sie akut auftreten erinnert man sich schneller daran, einen Ort zu finden, der einen erdet und einem Sicherheit gibt. Man kann sich auch bewusst für den Atem als Anker entscheiden.

#### 3) Benennung des Gefühls

Solange ein Gefühl unbenannt bleibt, kann es uns vorkommen wie ein Einbrecher im Dunkeln, der uns jederzeit überfallen könnte – es ist nicht greifbar. In dem Moment, wo wir der Emotion einen Namen geben wie z.B. «Angst», «Überforderung» oder «Unsicherheit» schaffen wir etwas Distanz zwischen uns und der Emotion – wir «sind» nicht mehr ängstlich, sondern «da ist Angst» oder «wir nehmen die Angst wahr». Das Gefühl wird sozusagen zu einem Gegenüber, mit dem wir in Beziehung treten können, und dadurch besser handhabbar.

#### 4) Liebevolle Zuwendung

Statt das Gefühl einfach «auszuhalten» (was meistens Widerstand und Anspannung impliziert), versuche das Gefühl «zu halten» oder Dich ihm bewusst und liebevoll zuzuwenden. Du kannst die Haltung anwenden, Dein Herz für das Gefühl zu öffnen. In dem Moment, in welchem wir dem Gefühl offen begegnen, verliert es häufig schnell an Bedrohlichkeit und die emotionale Energie kann schneller «durchfliessen».

#### 5) Bewusste körperliche Wahrnehmung

Durch die bewusste körperliche Wahrnehmung der Emotion bleiben wir nicht so stark in stressigen Gedankenkreisen hängen, welche die Emotion weiter anfeuern. Wie beim bewussten Atmen hilft auch die bewusste Körperwahrnehmung, dass der innere Prozess der Emotion schneller abgeschlossen wird. In dem wir der Emotion signalisieren, «ja, ich nehme Dich bewusst wahr», sind wir sozusagen der Gastgeber und laden die Emotion ein für den Moment da zu sein – damit hat die Emotion weniger Macht über uns, wir sind wieder «grösser» als die Emotion.

## **Wenn Dir ein emotionales Muster / ein emotionaler Trigger wiederholt begegnet:**

### **6) Frage Dich: Was glaube ich über die Situation? Welcher stressige Gedanke befeuert die Emotion?**

Jeder Emotion liegt ein bewusster oder unbewusster Gedanke zugrunde, wie z.B. «Ich werde versagen», «das Gegenüber mag mich nicht», «sie respektiert mich nicht». Sehr häufig sind diese Gedanken «alt» - sie stammen aus früheren ähnlichen Erfahrungen und haben sich eingepägt. Wenn Du die Annahme hinter der Emotion entdeckt hast, frage Dich sich zusätzlich: Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass diese Annahme wahr ist? Du wirst sehen, dass die Antwort in den allermeisten Fällen «Nein» lautet und das wird die Emotion entspannen. Wenn die Antwort «Ja» lautet, z.B. auf die Annahme hinter einer Angst, «ich bin zu schlecht vorbereitet für ein Vorstellungsgespräch», dann weisst Du, dass Du wirklich sehr achtsam sein musst in Deinem Gespräch oder das nächste Mal mehr Zeit in die Vorbereitung investieren musst.

### **7) Frage Dich: Möchte das Gefühl als ein Gefühl wahrgenommen werden statt als eine Tatsache?**

Was Emotionen häufig so bedrohlich für uns macht ist, dass wir so stark identifiziert sind mit ihnen. Wir glauben, dass wenn ich Angst habe, dass es eine Vorhersage von etwas Schlimmem *ist*. Oder dass wenn ich mich schuldig fühle, auch schuldig *sein* muss. Mit der Frage, ob das Gefühl einfach als Gefühl wahrgenommen werden möchte statt als Tatsache (oder Vorhersage), schaffe ich Distanz zwischen einem Gefühl und dem Fakt, den es implizieren könnte. Ich kann dann das Gefühl eher einfach «da sein lassen», bis es natürlich vorübergeht, ohne damit zu kämpfen.

### **8) Frage Dich: Hat das Gefühl noch eine Botschaft für mich?**

Falls Du bei den letzten zwei Punkten gemerkt hast, dass die Annahme hinter dem Gefühl nichts oder wenig mit der aktuellen Situation zu tun hat und/oder, dass das Gefühl nicht zwingend auf einen Fakt hinweist, frage das Gefühl, ob es Dir sonst noch etwas mitteilen möchte. Wenn wir uns einem unangenehmen Gefühl wirklich zuwenden, merken wir häufig, dass es im Kern eine Botschaft für uns hat, die uns helfen will. Vielleicht sagt Dir die Angst «ich will Dich nur vorsichtig machen», die Wut «stehe für Deine Grenzen ein» oder die Trauer «fühl mich einfach, um den Abschied zu verarbeiten».

### **9) Frage Dich: Welches unbefriedigte Bedürfnis steckt hinter der Emotion?**

Gefühle sind eng mit unseren Bedürfnissen verbunden. Je häufiger Du Dich bei auftretenden starken Gefühlen fragst, welches unbefriedigte Bedürfnis damit zusammenhängen könnte, desto schneller kannst Du möglicherweise dafür sorgen, dieses selbst zu befriedigen, anstatt Dich zu fest abhängig zu machen von den Personen, die das Gefühl möglicherweise ausgelöst haben. Falls Du merkst, dass diese Bedürfnisse ganz «alt» sind bzw. aus der Kindheit stammen, kann z.B. die Arbeit mit dem inneren Kind sehr nützlich sein für Deine emotionale Selbstfürsorge.

### **10) Frage Dich: Welche weiteren Gefühle hängen (in der Situation) mit dem Gefühl zusammen und sollten bewusst gefühlt werden?**

Schwierige Gefühle kommen selten allein. Häufig kommen sie als ganze «Emotionsklumpen», wie z.B. wenn man Liebeskummer hat – da kann neben Trauer auch Wut, Hilflosigkeit, Minderwert, Angst etc. auftreten. In solchen Situationen ist es hilfreich zu versuchen, «den Klumpen» in seine Einzelteile zu zerlegen und die einzelnen Gefühle bewusst ins Herz zu holen, damit sich die emotionale Ladung mehr und mehr auflösen kann. Die «körperzentrierte Herzensarbeit» nach Safi Nidiaye (Buch: Gefühle sind zum Fühlen da), kann sehr hilfreich sein dabei. Du kannst meine Weiterentwicklung der Methode, «Emotional Flow», auch in einer 1:1 Session oder im «Emotionale Resilienz»-Workshop erlernen.