



FOTO: ©OLLY - ADOBE STOCK

**G**efühle sind starke, vitale Energien. Während Freude, Liebesgefühle und Glückseligkeit Empfindungen sind, die wir gerne erleben und die auch bei unserer Umwelt gut ankommen, sind „dunkle“ Gefühle wie Neid, Zorn, Hass oder Eifersucht etwas, was wir und unsere Umwelt ablehnen und wofür wir uns zum Teil auch schämen.

Aus evolutionsbiologischer Sicht sind Emotionen für unser Überleben entscheidend. Durch sie können wir uns in unserer Umwelt orientieren, können Informationen verarbeiten und zielgerichtet handeln. Gefühle befähigen uns in bedrohlichen Situationen instinktiv und ohne viel zu überlegen zu handeln. In all unseren Beziehungen spielen sie in der einen oder anderen Form eine wesentliche Rolle – sie ermöglichen, Absichten und Motive anderer Menschen zu erkennen und damit in eine Gemeinschaft eingebunden zu sein. Gefühle äußern sich auf der Ebene des Denkens, der Körpersprache des Handelns und Verhaltens, aber auch in körperlichen Symptomen.

### PROZESSE IM KÖRPER

Biologisch betrachtet sind Gefühle ein Hormoncocktail. Beim Auftreten von Emotionen werden vom Körper Hormone bzw. Botenstoffe ausgeschüttet, wie die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin bei Ärger oder Serotonin und Dopamin bei Freude. Der Hintergrund: Das

## Unerwünschte Gefühle?

Warum bekommt ausgerechnet er das, was ich mir schon so lange wünsche? Oder: Wer war dieser Mann, der mit ihr so heftig geflirtet hat? Neid und Eifersucht sind keinem Menschen fremd. Und auch Zorn nicht, der stichflammenartig hochschießen und wie Feuer toben kann. Wir alle kennen solche „unerwünschten“ Gefühle. Wie geht man mit ihnen am besten um – und wozu sind sie gut?

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

menschliche Gehirn empfängt und verarbeitet ständig innere und äußere Reize. Innere Reize können Gedanken, Wahrnehmungen, Erinnerungen oder Bedürfnisse, die in einer Situation ausgelöst werden, sein. Äußere Reize kommen aus der Umwelt, wie ein lautes Geräusch. Die Verarbeitung von Reizen erfolgt automatisch und unbewusst in Form von Gedanken. Das heißt, wir bringen die Informationen in einen Zusammenhang, verarbeiten und bewerten sie. Daraus entstehen Emotionen.

Die Interpretation von Reizen erfolgt subjektiv und ist abhängig von Temperament, Charakter, Kultur, Selbstwertgefühl, Werten, Bedürfnissen und Erfahrungen. Ein introvertierter Mensch reagiert auf Reize häufig ängstlicher als ein Extrovertierter. Dieser neigt auch mehr zu Wut und Ärger und „explodiert“ folglich schnell(er).

Einflüsse aus der Vergangenheit sind entscheidend für die Bewertung von Informationen und die daraus resultierenden Gefühle. Unsere Erziehung hat →

maßgeblichen Einfluss darauf, welche Gedanken wir aus Situationen ableiten und damit auch, welche Emotionen sich dabei einstellen. Eltern, Lehrer und andere Bezugspersonen vermitteln uns Werte, die uns dazu bringen, Situationen in einer bestimmten Richtung zu beurteilen. Auch Erinnerungen spielen eine große Rolle.

Wir alle nehmen die gleichen Gefühle und Emotionen wahr. Aber das Ausmaß der Wahrnehmung kann sehr verschieden sein. Es gibt Menschen, die sind einfach emotionaler, impulsiver oder sensibler als andere.

### EINFLUSS DER GEDANKEN

Gedanken lösen Gefühle aus und Gefühle lösen Gedanken aus. Wenn wir uns in negative Gedanken hineinsteigern, besteht die Gefahr, dass sie sich vervielfältigen, verfestigen und ein Eigenleben entwickeln. Negative Gedanken erzeugen neue negative Gedanken. Dabei wird das Gehirn darauf ausgerichtet, eine negative Grundausrichtung beizubehalten und verarbeitet daher nur noch Reize, die dieser Emotionslage entsprechen. Aufgrund dieses Mechanismus besteht das Risiko, überwiegend negative Impulse der Umwelt wahrzunehmen und sich immer schlechter zu fühlen.

#### TIPPS, UM NEGATIVE GEFÜHLE SINNVOLL ZU NUTZEN

- Lassen Sie das aufsteigende Gefühl zu und verdrängen Sie es nicht. Es ist in Ordnung, auch negative Gefühle zu haben.
- Fragen Sie sich: Wenn mein Gefühl sprechen könnte: Was will es mir momentan sagen? Warnt es mich? Soll ich etwas verändern?
- Verbinden Sie ein Erlebnis, das bereits weit zurück liegt, vielleicht gar aus der Kindheit stammt, mit dieser Emotion?
- Haben Sie Angst vor Ihren negativen Gefühlen, vielleicht vor Kontrollverlust?
- Steckt hinter Ihrem Gefühl ein „Hineinsteigergedanke“? Brauchen Sie es vielleicht, um sich von anderen Gefühlen abzulenken?
- Welche „Maske“ tragen Sie, um Ihre wahren Gefühle zu verbergen?

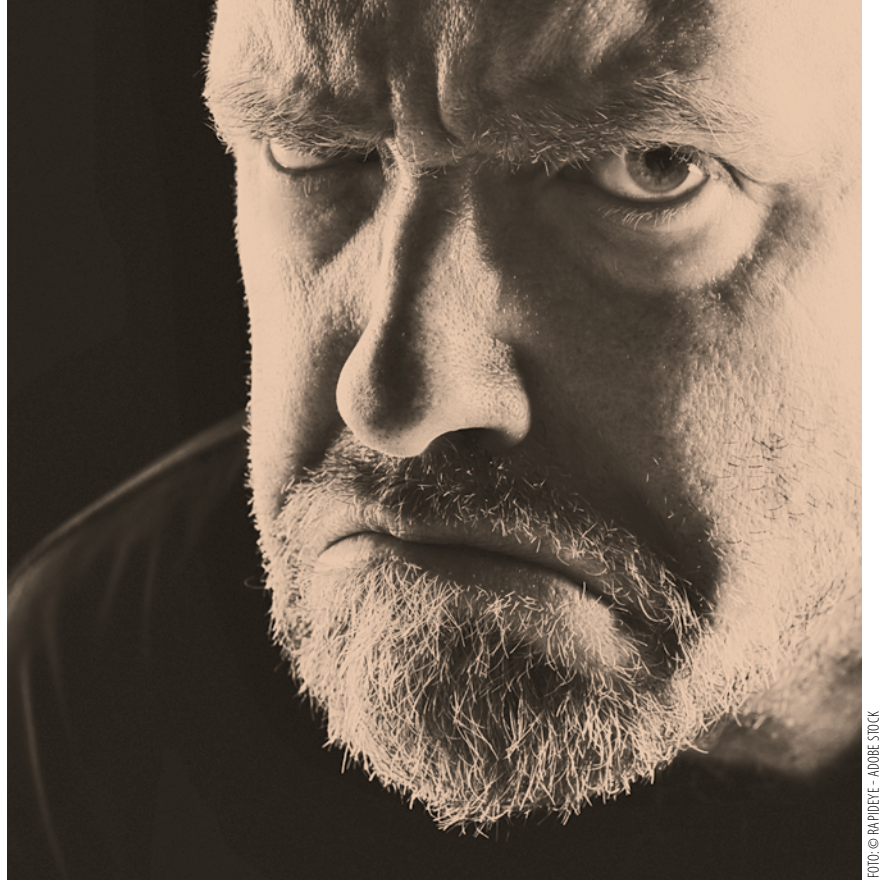


FOTO: © BRANDYET - ADOBE STOCK

Viele Menschen haben das Problem, dass sie Informationen der inneren und äußeren Welt unbewusst und automatisch in negative Gefühle verarbeiten. Ängste, Traurigkeit, Ärger oder Wut, aber auch Neid und Eifersucht sind dann keine Empfindungen, die nur ab und zu auftreten und schnell wieder abklingen, sondern werden immer wieder, quasi chronisch, aktiviert. Solche „negativen“ Gefühle werden zu einer Lebensgrundhaltung und schlagen sich entsprechend auf die Stimmung nieder bzw. führen zum negativen Stress. Es ist längst erwiesen, dass viele körperliche Beschwerden psychische Ursachen haben.

Es sollte jetzt nicht der Eindruck entstehen, dass derartige Gefühle überhaupt nicht sein dürfen. Das ist ganz und gar nicht der Fall. Denn sie sind notwendig, haben auch eine reinigende, regulierende Wirkung und wollen uns oft auch auf wichtige Aspekte hinweisen. Wenn aber negative Emotionen die Überhand gewinnen und unseren Alltag bestimmen, leiden wir und werden emotional instabil.

#### ZORN: WUT AUSSER KONTROLLE

Eigentlich vergeht kaum ein Tag, an dem wir uns nicht über einen anderen Menschen oder aber auch uns selbst ärgern. Meistens aber belasten uns diese Gefühle nicht so stark oder nicht allzu nachhaltig.

Ärger, Empörung und Wut sind Gefühle, die den Eindruck vermitteln, sie völlig zu Recht zu verspüren. Und deshalb

erscheint es uns völlig angemessen, Vergeltung oder gar Rache üben zu wollen. Oder doch nicht? Viele werden jetzt einwenden: „Ich kann mir doch nicht alles gefallen lassen. Ich muss doch den anderen zeigen, dass sie nicht alles mit mir machen können.“ Das ist auch richtig und gut so. Denn Wut hat auch eine wichtige Funktion: Sie mobilisiert uns und bewirkt eine sofortige Energie- und Leistungssteigerung. Wenn wir aber Ärger und Wut sehr häufig verspüren und dadurch wie eine geladene Bombe durch die Gegend poltern, wird das zum Problem. Denn dies vergiftet Körper und Seele, aber auch unsere Beziehungen – und zerstört schließlich unsere Lebensfreude.

Im Prinzip ist die Ursache immer, dass wir uns persönlich angegriffen fühlen bzw. unsere Gedanken in die Richtung gehen, dass wir meinen angegriffen zu werden.

#### EIFERSUCHT: FRAGE NACH DEM SELBSTWERT

Extreme Eifersucht hat oft ihre Ursache in einem geringen Selbstwertgefühl. Wer sich für nicht in Ordnung bzw. nicht für „gut genug“ hält, zweifelt ständig daran, für den Partner (noch) attraktiv und lebenswert zu sein. Wer sich selbst ablehnt, glaubt anderen kaum, wenn sie sagen, dass sie einen gerne haben. Und weil man meint, nicht begehrenswert zu sein, glaubt man auch nicht daran, attraktiv genug für den Partner zu sein, dass dieser nicht fremd geht oder sich trennt.



Meine Klientin Theresa erzählte mir: „Mein Mann sagt mir immer wieder, wie sehr er mich liebt und gibt mir eigentlich keinen Anlass eifersüchtig zu sein.“ Theresa lebt jedoch in der ständigen Angst, dass Martin eine andere kennenlernt. Bei jeder Einladung bäugt sie ihn argwöhnisch. Wenn er sich mit anderen Frauen unterhält, dann macht sie ihm nachher eine Szene. Sie kontrolliert ihn und stöbert in seinem Handy nach verdächtigen Nachrichten. Theresa: „Ich weiß, dass es so nicht weitergehen kann.“ In unseren Gesprächen wurde ihr bewusst,

„Eifersucht ist wie Salz: ein bißchen davon würzt den Braten, aber zuviel macht ihn völlig ungenießbar.“

Honoré de Balzac

wie sehr sie sich selbst ablehnt und nicht liebenswert findet. Behutsam gelang es uns schließlich, alte Wunden frei zu legen, die mit ihrer Eifersucht zusammenhängen. So konnte Theresa mehr und mehr loslassen und ins Vertrauen gehen. Eifersucht kann aber auch gerechtfertigt sein, wenn wir Grund dazu haben, die Untreue unseres Partners anzunehmen. Dann ist sie ein Warnsignal, vor dem wir nicht die Augen verschließen sollten.

### NEID: AUSDRUCK EIGENER UNZUFRIEDENHEIT

Eine negative Emotion, für die wir uns oft auch genieren, ist der Neid. Wir wollen partout nicht neidisch sein. Dennoch sind wir alle nicht frei von diesem Gefühl – wenn nicht bewusst, so auf einer unbewussten Ebene. Wenn aber Neid ein Dauerzustand wird, dann sollten wir uns ansehen, worum es tatsächlich geht. Vielleicht möchte uns das Gefühl auf etwas hinweisen? Denn Neid ist Ausdruck einer tiefen Unzufriedenheit. Wir meinen, dass jemand anderer mehr, etwas Erstrebenswertes, Besseres hat, was wir selbst nicht haben oder sind. Die andere Person ist in unseren Augen schöner, reicher, erfolgreicher als wir. Dahinter steckt oft Schmerz und Wehmut, ein empfundener Mangel oder der Umstand, sich als Opfer zu empfinden. Es ist wichtig, den Neid zu enttarnen, um der eigenen Thematik näher zu kommen.

Meine Klientin Maria, 56 Jahre, kam zu mir in die Beratung, weil sie großen Neid auf ihre 20-jährige Tochter verspürte: Paula, eine attraktive, intelligente junge Frau, die erfolgreich studiert und die bei Männern sehr gut ankommt. Maria meinte verzweifelt: „Ich liebe meine Tochter, aber ich merke auch, dass ich total neidisch bin, obwohl ich das nicht sein will! Als sie mit ihrem neuen Freund gekommen ist, spürte ich, dass ich ihr das nicht gönne!“ Maria erkannte auch ihre große Angst vor dem Alter und aus dieser heraus resultierend die Trauer um die Vergänglichkeit ihrer eigenen Jugend. Ihre junge, hübsche Tochter führte ihr das vor Augen. Auch trauerte sie, da ihre Ehe gescheitert war. Erst als sie diesen tiefen Schmerz zugelassen hat, erst als sie endlich wieder weinen konnte, war sie imstande, ihren Neid in eine positive, heilende Kraft zu verwandeln.

Gefühle in jeder Form sind der „Königsweg der Seele“. Sie sind der Schlüssel zu unserem Menschsein, das uns ausmacht. Auch negative Gefühle wollen zum Ausdruck gebracht werden. Unterdrücken wir sie, dann schneiden wir uns von allen Empfindungen, also auch von Freude und Glück, ab. So wie das Licht des Tages und die Dunkelheit der Nacht zusammen gehören, so kann die positive Emotion nicht ohne der negativen sein und umgekehrt. Es geht dabei immer um die gute Balance. ◆

### Literatur

„Gefühle verstehen, Probleme bewältigen: Eine Gebrauchsanleitung für Gefühle“ von Doris Wolf und Rolf Merkle, PAL Verlag, 2012, 182 Seiten, € 13,20

„Gefühle im Gleichgewicht“ von Anne Marlen Hartmann, Verlag epubli, 2016, 108 Seiten, € 8,99



Mag. Sabine Standenat  
www.standenat.at

## Therapie & Vertrauen

Sie waren einmal oder sind in regelmäßiger psychologischer Behandlung? Dann wissen Sie, dass auch zwischen Therapeuten und Klienten eine Beziehung entsteht. Und es ist für den Therapieerfolg sehr wichtig, wie Sie diese Beziehung empfinden. Im guten Fall fühlen Sie sich verstanden und geborgen. Sie vertrauen diesem Menschen, denn Sie wissen, dass er Sie nach bestem Wissen und Gefühl begleitet. Auch wenn belastende Ereignisse zur Sprache kommen, werden Sie niemals verurteilt, abgewertet oder in irgendeiner Weise verletzt. Sie können sich zeigen, wie Sie sind – mit Ihrer Angst, Ihren Sorgen, Ihrem (alten) Schmerz und auch Ihren Tränen. Für einen gelungenen Beziehungsaufbau zu einem Therapeuten achten Sie bitte auf Folgendes:

- Bereits am Telefon sollte seine/ihre Stimme für Sie einladend und beruhigend klingen.
- Sie sollten auf einer bequemen Sitzgelegenheit Platz nehmen können und nicht z. B. gegen das Licht schauen müssen.
- Ein Glas Wasser sollte bereit stehen, eventuell auch Taschentücher
- Schon nach kurzer Zeit sollten Sie erkennen können, ob die Person warmherzig auf Sie eingeht und die „Chemie“ zwischen Ihnen beiden stimmt
- Er oder sie sollte Ihnen immer das Gefühl geben, dass es trotz Ihrer Probleme einen Weg bzw. einen Lösungsansatz gibt.
- Beim Abschied sollte er/sie Ihnen die Frage stellen, wie Sie weiter verbleiben möchten.

NO-GOs: Der Therapeut unterbricht Ihre Erzählung, ist unkonzentriert oder wirkt gestresst. Sie erzählen etwas und er kontert sofort mit einer Bewertung. Das Telefon klingelt ständig und er nimmt die Gespräche an. Sein ganzes Verhalten drückt mangelnde Wertschätzung aus. Er entmutigt Sie oder macht Ihnen Angst. Wenn Sie nicht sofort einen neuen Termin ausmachen, reagiert er beleidigt. Wichtig: Trauen Sie sich ruhig in solchen Fällen, jemand anderen zu suchen. Viel Erfolg! ◆