



Der Berufsverband
für Training, Beratung
und Coaching

News & Facts

Endlich frei!

Von Gabriele Lönne, Mitglied im BDVT

Endlich frei von Emotionen – das wäre was! Auf diese Idee kann man durchaus in unangenehmen Situationen kommen... Auf der anderen Seite brauchen wir unsere Emotionen zum Leben und zum Überleben. Was wäre, wenn wir keine Angst vor Krankheit hätten? Wenn wir uns keine Sorgen um unsere Kinder machten und daher auch nicht länger ein Auge auf sie hätten? Wenn wir uns nicht mehr liebhaben würden? Ja – unsere Emotionen steuern uns mehr, als wir meinen.

Manchmal allerdings auch etwas zu viel. Dann ähnelt unsere Gefühlslage eher einem kurz vor der Explosion stehenden Dampfdrucktopf.

Ein gutes Beispiel für derartige Zustände sind „Ängste“. Jeder kennt sie, jeder hat sie irgendwann einmal selbst erlebt, jeder versucht, sich gegen sie zu wehren, doch kaum einer mag zugeben, dass er sich lieber nicht mit den Ursachen beschäftigt. Angst ist für viele Menschen ein unheimliches Phänomen. Ist Ihnen eigentlich bewusst, wie stark Ängste einengen, stören, blockieren, geradezu vernichten können?

Gern gebe ich Ihnen ein paar Beispiele aus meiner Praxis:

- Eine Person, die Sie vorher noch nie gesehen haben, erinnert Sie (unbewusst) an eine für Sie unangenehme Begegnung. Plötzlich sind Sie irritiert und geraten, ohne zu wissen warum, aus dem Gleichgewicht. Sie können sich nicht erklären, was auf einmal in Sie gefahren ist. Sie sind außer sich und verstehen die Welt nicht mehr, weil Ihnen der Anlass für diese emotionale Attacke in dem Augenblick nicht bewusst ist...
- Oder Sie sind top vorbereitet und freuen sich, endlich Ihre Prüfung ablegen zu können. Aber was ist das? Sie haben das Gefühl, auf einmal nichts mehr zu wissen. Die Prüfer stellen Ihnen genau die Fragen, auf die Sie gestern noch die Antworten wussten. Aber Sie können Ihr Wissen einfach nicht abrufen. Sie sehen nur noch eine weiße Wand, ein unbeschriebenes Blatt. Ihr Gehirn befindet sich im Generalstreik...
- Oder Ihr geliebter Fußballverein, routinemäßig immer auf der Gewinnerseite, stürzt plötzlich ab. Eigentlich hat sich doch nichts geändert. Die Spieler sind immer top. Der Trainer, die Betreuer, die Gegner – sie sind doch immer noch dieselben! Nach etlichen verlorenen Spielen macht sich enormer Frust und große Verzweiflung breit. Jeder im Verein fragt sich, was da wohl los ist. Die Verantwortlichen ziehen den Kopf ein. Keiner weiß Rat...
- Oder Sie haben etwas zu feiern – Ihr Jubiläum. Sie sind gut auf Ihre Festrede vorbereitet und freuen sich auf Ihre Gäste. Und dann kommt der große Augenblick. Sie betreten das Podium, ordnen Ihr Manuskript und richten das Mikro. Alles wird still. Verwandte und Freunde sehen Sie erwartungsvoll an. Aber was ist das? Ihre Stimme! Wo ist Ihre Stimme? Sie wollen Ihre Zuhörer begrüßen und aus dem „Off“ kommt nur ein leises Krächzen. Sie räuspern sich, nehmen einen Schluck Wasser, fangen noch einmal an. Ihre Stimme bleibt schrecklich. Sie quälen sich durch Ihre



Der Berufsverband
für Training, Beratung
und Coaching

News
& Facts

tolle Rede, die jeden Glanz verloren hat. Und Ihre Zuhörer fragen sich, was denn mit Ihnen los ist. Sie sich auch...

Was ist in diesen Situationen jeweils passiert? Was hat dazu geführt, dass in all diesen Fällen unser Gehirn seinen Dienst verweigert? Woher kommt das, dass wir nicht mehr das tun können, was wir tun wollen? Unser Verstand wird im Augenblick aufflammender Emotionen teilweise oder ganz „ausgeschaltet“. Er ist komplett blockiert. Wir können nicht mehr normal denken. Es kann zu heftigen neurologischen Reaktionen kommen, von Herzrasen über Schweißanfälle bis zu Krämpfen und Ohnmacht.

Aber was sind denn Emotionen genau? Und warum sind sie so mächtig, dass sie sogar unseren Verstand beherrschen können? Hier die Definition aus dem Lexikon der Psychologie: Demnach handelt es sich bei Emotionen um ein komplexes Phänomen „das mit einer Veränderung verschiedener Komponenten einhergeht. Physiologische Reaktionen (...) kann man relativ gut beobachten bzw. messen. Dies gilt auch für die Verhaltenskomponenten wie die Veränderung der Mimik, Gestik, Körperhaltung und Stimmlage. Schwieriger zu messen ist die Erlebniskomponente, die im deutschsprachigen Raum auch als Gefühl bez. wird.“ (162013, S. 439)

Das bedeutet: In Folge von Emotionen kann es allgemein zu mehr oder weniger heftigen physiologischen Reaktionen kommen, die unseren ganzen Körper erfassen. Ob Herzklopfen, Hitzewallung, kalte Hände, roter Kopf..., ob körperliche Beschwerden wie Magendruck, Durchfall, Zittern..., ob Gedächtnislücken, Sprachstörungen, Wortfindungsstörungen... sie alle können Ausdruck einer starken Emotion sein.

Warum ist das so? Zum Beispiel bei den Ängsten? Weil wir Emotionen unweigerlich und augenblicklich lernen, und zwar von Geburt an. Sie sind in unserem Unterbewusstsein nicht genetisch angelegt. Kein Mensch kommt als kleines Baby mit Fahrstuhlängst, Flugängst oder Spinnenphobie zur Welt!

Emotionen lernen wir zunächst von unseren Eltern und mit zunehmendem Alter auch von unserem Umfeld. Anfangs kopieren wir Verhaltensweisen, die Emotionen widerspiegeln, und zwar vollkommen kritiklos. Durch die Erziehung unserer Eltern und persönliche Erfahrungen lernen wir dann irgendwann, Verhaltensweisen in Frage zu stellen, sie anzunehmen oder abzulehnen. Je näher uns ein Mensch steht, umso eher übernimmt er Vorbildfunktion für uns.

Wenn Mama laut „Nein, aua!“ ruft, weil ihr Kleines gerade den heißen Topf anfassen will, lernt es genau in diesem Augenblick die Emotion „Angst“ vor Topf und Herd, was in diesem Fall ja auch sinnvoll ist. Wenn die Mama allerdings schreiend vor einer Maus oder Spinne auf den Stuhl klettert, dann lernt ihr Kind, Angst vor einer Maus oder Spinne zu haben, was sich in der Zukunft dann als ungünstig erweisen kann.

Auf diese Art und Weise lernen wir, die günstigen und ungünstigen Verhaltensweisen unserer Eltern zu übernehmen. Die Art von Papa, der vielleicht immer, wenn ein Problem auftaucht, laut anfängt zu schreien. Die Verhaltensweise von Mama, die eventuell „um des lieben Friedens willen“ lieber gleich nachgibt, als das Problem zu diskutieren.



Der Berufsverband
für Training, Beratung
und Coaching

News & Facts

Aber wie kann denn zum Beispiel bei der Mutter „Angst vor der Maus“ entstanden sein – abgesehen von der Kopie aus dem Umfeld? Um das Phänomen verstehen zu können, ist es wichtig sich klarzumachen, auf welche Weise wir mit der Welt um uns herum in Kontakt treten.

Wir sehen und hören unser Umfeld, wir schmecken und riechen und fühlen sie.

Uns stehen also im Normalfall unsere fünf Sinnesorgane zur Verfügung, die uns die Welt um uns herum miterleben lassen. Nun kann es bei einer zufälligen Wahrnehmung eines oder mehrerer unserer Sinnesorgane zu ungünstigen Reaktionen im Sinne von körperlichem Stress kommen. Die Kombination aus dem wahrgenommenen Erlebnis und der begleitenden unangenehmen körperlichen Befindlichkeit wird zu einer emotionalen Erfahrung verarbeitet. Und sie wird immer wieder unbewusst reaktiviert, wenn sich die identische Wahrnehmung mit dem Stress auslösenden Ursprungserlebnis wiederholt.

Zum Beispiel bei der „Angst“ vor dem heißen Topf auf dem Herd. Das Kleine hört die laute Stimme der Mutter, die nicht nett klingt, sondern ungewöhnlich drohend wirkt. Es sieht die Mimik der Mama, die eventuell Erschrecken und Panik ausdrückt. Es nimmt die Gestik der Mama wahr, die wahrscheinlich schnell und hektisch ausfällt.

Das Kleine lernt also: Der „Topf“ oder aus dem zweiten Beispiel die „Maus“ sind böse. Es fühlt in diesem Augenblick unangenehme körperliche Symptome, die es nicht gut findet und die es nicht haben möchte. Und so legt das Gehirn des kleinen Kindes diese neuen Erfahrungen als unangenehme Emotionen in seinem Erinnerungsspeicher ab.

In Zukunft wird es erst einmal einen großen Bogen um den „bösen“ Herd machen, bis es vielleicht irgendwann als Heranwachsender lernt, dass man den heißen Topf mit Topflappen anfassen kann und dadurch der böse Herd seinen Schrecken verliert.

Leider erleben wir auch das Gegenteil. Ängste zum Beispiel können sich im Laufe der Zeit immer mehr verstärken und zu Panikattacken führen, die zu außerordentlichen Störungen in unserem alltäglichen Leben werden. Zum Beispiel kann sich die Angst vor Maus oder Spinne (man nennt sie auch Phobie) derart steigern, dass schon das Bild einer Maus oder einer Spinne Angst auslöst. In der Folge verursacht schon allein der Name extreme Angst. Eine vermeintlich gute Lösung für das Problem ist für die Betroffenen anfänglich die Vermeidung der Angst. Das heißt, nicht mehr in den Keller zu gehen (mögliche Begegnung mit einer Maus), nicht mehr die Fenster öffnen zu wollen (Eindringen von Maus oder Spinne), nicht mehr wegen möglicher Spinnweben unter Türen durchgehen zu können...

Hier kommt die gute Nachricht: Es gibt Möglichkeiten, an seiner Angst oder Phobie zu arbeiten.



Der Berufsverband
für Training, Beratung
und Coaching

News & Facts

Die Lösung kann im Idealfall verblüffend einfach sein, da wir alles, was wir von Kindesbeinen an gelernt haben, auch wieder verlernen können. Auch die Disposition, auf unsere individuellen „Angstmacher“ mit bestimmten emotionalen Reaktionen zu antworten.

Wir können unter Anleitung eines Experten mit unserem Verstand erarbeiten, dass die physiologischen unangenehmen Reaktionen „unnötig“ sind, weil in Wirklichkeit keine Gefahr droht. Oder dass die ausgelöste Emotion „unsinnig“ war und ist. Wir können unserem Gehirn antrainieren, schlichtweg „anders“ zu denken. Ja, wir können unsere ungünstigen Emotionen tatsächlich eliminieren und günstige Emotionen wiederbeleben(!), ja, sogar notwendige Veränderungen lieben lernen.

Wir sind unseren Emotionen eben doch nicht hilflos ausgeliefert, nach dem Motto: „Ist nun mal mein persönliches Schicksal!“ Allerdings braucht es manchmal Mut und Eigeninitiative, einen Experten zu suchen und sich ihm anzuvertrauen.

Und bei den alltäglichen Quälgeistern können Sie selbst der Experte sein: Wir haben die Chance, unsere Emotionen selbst zu bearbeiten und mental widerstandsfähig zu werden, wenn wir die Fähigkeiten unseres Gehirns nutzen und unseren Verstand für uns arbeiten lassen.

Denken Sie beispielsweise an „Ratatouille“, die Ratte aus dem gleichnamigen Film, die als versteckter Hilfskoch ihrem gepiesackten Kochfreund ständig aus der Patsche hilft und so sympathisch wirkt. Hätten Sie sie auch ohne das tolle Drehbuch sympathisch finden können? Könnte sich jetzt eventuell schon allein durch den Film ihr Verhältnis zu Ratten etwas geändert haben? Immerhin: Im asiatischen, im indischen und im chinesischen Lebensraum wird die Ratte geradezu verehrt. Sie ist ein Symbol für Intelligenz, Ehrlichkeit und Kreativität. Es soll sogar Glück bringen, wenn einem Menschen eine „heilige“ Ratte über die Füße läuft!

Gern gebe ich hier weitere Anregungen:

Emotionen „drehen“

Sie stehen im Stau und ärgern sich maßlos über die verlorene Zeit ... STOPP! Nein, freuen Sie sich über die gewonnene Zeit zu ungestörtem Denken. Schalten Sie kurzerhand die Aufnahmefunktion Ihres Handys ein und gehen Sie in Gedanken dem nach, was für Sie im Augenblick wichtig ist.

Nehmen Sie Ihre Gedanken unsortiert auf. Am Ende der Fahrt haben Sie viel geschafft. Mit einer speziellen Software können Sie die gesammelten Ideen auf Ihren Rechner bringen und haben wertvolle Zeit gespart ...

Innere Zeit verstellen

Sie sind zu einem Termin verabredet und Ihr Gegenüber lässt Sie unendlich lange warten. Sie merken, wie Ihre Motivation schwindet und sich Frust in Ihnen breitmacht ... STOPP! Schauen Sie einmal auf Ihre Uhr. Nehmen Sie die Zeit der Verspätung genau auf, zum Beispiel 60 Minuten. Nun drehen Sie in Gedanken (!) den Zeiger der Uhr oder die digitale Anzeige ganz langsam auf den



Der Berufsverband
für Training, Beratung
und Coaching

News & Facts

Zeitpunkt zurück, an dem Sie sich treffen wollten. Schließen Sie kurz die Augen und atmen Sie tief durch. Jetzt können Sie relaxen. Sie haben eine Stunde mentale Zeit gewonnen. Und gehen ganz cool in Ihre Besprechung...

Selbstjagd abschaffen

Sie haben Termine über Termine. Wenn Sie jemand fragt, dann heißt es von Ihnen immer nur:

„Ich muss dieses, ich muss jenes, ich muss das sofort ...!“ STOPP! Streichen Sie das Wort „muss“ aus Ihrem Vokabular. Mit diesem Wort machen Sie sich ständig zum Opfer Ihrer selbst. Und sich ständig als Opfer fühlen ist äußerst ungünstig, kann zu anhaltenden depressiven Verstimmungen führen und macht Sie für andere Menschen ausgesprochen unattraktiv – in jeder Beziehung. Sie müssen nichts! Gar nichts! Überhaupt nichts! Gibt es ein Gesetz, demzufolge Sie einkaufen gehen müssen? Oder Rasen mähen müssen? Oder zur Bank müssen? NEIN! Sie MÖCHTEN, WOLLEN, KÖNNEN ..., weil Sie vielleicht Familie haben und sie gut versorgen möchten, weil Sie eine schöne Umgebung für sich haben wollen, weil Sie gut verdienen und weiterkommen können ...! Achten Sie immer darauf: WÖRTER FÄRBEN GEDANKEN Und was wir denken, das sind wir!

Enden möchte ich mit einem Zitat aus Demian von Hermann Hesse: “Man braucht vor niemand Angst zu haben. Wenn man jemanden fürchtet, dann kommt es daher, daß man diesem Jemand Macht über sich eingeräumt hat.”