



Wie teilen wir spezifische Gefühle ein?

Es gibt zwei Gruppen von Gefühlen:

Angenehme Gefühle

Liebe
Lust
Freude
Stolz
Geborgenheit
Triumph
...

Unangenehme Gefühle

Wut (Ärger)
Trauer
Ekel
Angst
Scham
Schuld
Neid
Eifersucht
Verachtung
Ohnmacht
Einsamkeit
Sehnsucht
...

Angenehme Gefühle dienen dazu, unser Verhalten auf bestimmte Ziele hin zu orientieren. Wir wollen einen angenehmen Zustand erreichen, wiederholen und beibehalten. Also werden wir versuchen, uns dementsprechend zu verhalten.

Unangenehme Gefühle dienen dazu, Verhalten zu entwickeln, um schädliche Umstände rasch zu verlassen oder zu bewältigen und in Zukunft zu meiden.

Liebe

Grundlagen

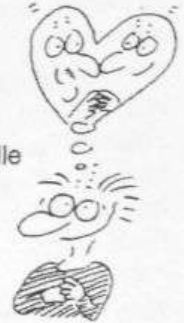
Das Wort „Liebe“ umschreibt einen weit gefächerten Strauß von sehr unterschiedlichen Gefühlen. Diese reichen von sexueller Lust und Begehren bis zu tiefer religiöser Verbundenheit zu einem höheren Wesen, wie etwa Gott. Die „Verliebtheit“ in einen Partner ist also nur ein Teilaspekt, soll aber an dieser Stelle ausführlicher betrachtet werden.

„Verliebtheit“ ist ein sehr starkes, manchmal sehr schmerzhaftes Gefühl. Es befähigt uns, eine intensive Beziehung aufzunehmen, ohne die sozialen „Fesseln“ zu berücksichtigen. Das heißt, wir sind dann in der Lage, soziale Strukturen wie Familien oder Freundeskreise zu verlassen, um uns ganz auf den neuen Partner einzulassen. Eine kluge „Erfindung“ der Evolution, um die „Mischung“ von Genen verschiedener Gruppen zu fördern. Liebe im Sinne der Verliebtheit hat also etwas von einem „Ausnahmestand“: Man ist völlig erfüllt von einer durchdringenden Beseeltheit, man sieht den Partner in einem verklärten Licht: Er wirkt „besonders“, „anders als alle anderen“, und zwar in jeder Nuance. Eigentlich versteht man gar nicht, wie so ein Wunderwesen sich mit einem Menschen wie einem selbst abgibt. Natürlich blendet man alle Kritiker aus, wohlmeinende Ratschläge von Freunden werden als Gehässigkeit und Neid abgetan, man ist bereit, alle anderen Beziehungen zugunsten der „Großen Liebe“ zu zerstören.

Liebe kann also immer auch eine sehr egozentrische, destruktive und schmerzhaft Komponente haben. Sie entwickelt das Bedürfnis nach vollständiger und immerwährender Nähe zum geliebten Partner. Wir wollen Besitz ergreifen, sind nicht bereit zu teilen und leiden selbst unter kurzer Abwesenheit. Die Vorstellung einer Trennung ist unerträglich, man meint tatsächlich, ohne den anderen nicht leben zu können – obgleich man ihn vor zwei Wochen noch gar nicht gekannt hat.

Im Sinne eines geregelten Sozialsystems ist es also tröstlich, dass dieser Zustand meist nicht lange anhält. Wohlgemerkt: Nicht alle Menschen erleben einen derartigen Zustand, und manche Menschen erleben ihn zu oft. Auch ist dieses Gefühl nicht unbedingt nötig, um eine gelungene Partnerschaft aufzubauen, im Gegenteil, eine gelingende Partnerschaft muss eben diesen Zustand der Verliebtheit „umbauen“ in eine abgemilderte, alltagstauglichere Form.

Man muss lernen, sich loszulassen, sich auch über längere Zeiträume nicht zu sehen, Missverständnisse auszuräumen, Andersartigkeit und Widersprüche beim anderen zu akzeptieren – sprich, man muss lernen, dass der andere ein ganz normaler Mensch ist. Das ist oft enttäuschend, so als wache man aus einem intensiven Traum auf: Man wird wütend, dass er vorbei ist, und will wieder zurück in diesen Traum.



Basic Info: Umgang mit Gefühlen 14 B

Typische Auslöser und Interpretationen

Darüber, wer sich wann und warum in wen verliebt, ist tausende Male spekuliert und geschrieben worden – ob es nun Menschen sind, die unserer Familie ähneln, oder völlig verschieden von uns sind – es scheint viele Möglichkeiten zu geben, und das ist auch schön so.

Auffällig ist jedoch, wie häufig sich Menschen in Partner verlieben, die ihnen offensichtlich nicht gut tun. Dann stellt sich die Frage, weshalb sich jemand Gewalt oder Demütigungen unterwirft und sich dennoch zu diesem Partner hingezogen fühlt. Hier zeigt sich, dass es häufig die Erfahrung des „Bekanntens“ ist, die den Ausschlag gibt. Opfer von Gewalt in der Kindheit wählen sehr viel häufiger gewaltsame Partner. Auch ist die Wahrscheinlichkeit hoch, sich nach Trennung von einem gewalttätigen Partner erneut in einen derartigen Menschen zu verlieben.

Also ... Vorsicht!

Körperreaktionen

Die Körperreaktionen sind eher unspezifisch: Wenn wir verliebt sind, fühlen wir uns voller Energie, leicht, und aufgeregt ... die berühmten Schmetterlinge im Bauch.

Wahrnehmung

Natürlich ist unsere Wahrnehmung eingeengt. Liebe macht bekanntlich blind. Das heißt, wir sehen hauptsächlich die positiven Seiten in unserem Gegenüber, selbst unangenehme Geschichten aus dessen Vergangenheit blenden wir aus, weil wir hoffen, dass nun „alles anders wird“.

Handlungsdrang

Die Liebe ist sehr resolut: Sie drängt uns dazu, den Geliebten so rasch, so lange und so exklusiv wie möglich an uns zu binden. Wir wollen, dass wir für ihn von so einzigartiger Bedeutung sind wie er für uns. Dass dieser Wunsch oft zu absurden Reaktionen führt, über die sich unsere Umgebung amüsiert, ist uns dann egal.

Ausdruck

Vielen Menschen sieht man an, wenn sie verliebt sind: Der Blick ist strahlend, das ganze Wesen öffnet sich, man wirkt, als könnte man die ganze Welt umarmen.

Häufige Folgegefühle

Die Liebe hat ihren Preis: die Angst, die Trauer und die Eifersucht. Gerade wenn wir uns sehr stark an jemanden binden, ist die Angst, diesen zu verlieren, unser ständiger Begleiter. Ein gutes Beispiel ist die intensive Angst einer Mutter, die sich um ihr geliebtes krankes Kind sorgt. Selbst kurze Momente, in welchen wir uns nicht begegnen, lösen Trauer und Sehnsucht aus. Wenn wir nicht bereit sind, diesen Preis zu zahlen, ist es sehr schwierig, Liebe zu ertragen. Auch Eifersucht ist eine nagende Begleiterin, denn natürlich wollen wir unseren Partner nur für uns und sondieren ängstlich nach möglichen Nebenbuhlern. Man sollte versuchen, sich dennoch den Spielraum zu gewähren, den beide benötigen.

Wie kann ich zu starke Liebe abschwächen?

Natürlich gibt es sowohl zu starke als auch unangemessene Liebe. Gerade wenn wir uns in unerreichbare Menschen verlieben, wird es problematisch. Lehrer sind ein gutes Beispiel, oder Pfarrer oder – Psychotherapeuten! Sie sind freundlich und zugewandt und gehen eine – manchmal sehr intensive – Arbeitsbeziehung ein. Aber sie bleiben unerreichbar, werden das Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Geborgenheit und Sexualität (hoffentlich!) nicht erfüllen. Man kann sich natürlich auch in einen gebundenen Menschen verlieben und dann sehr darunter leiden, oder schlicht in einen gewaltbereiten Menschen, einen Drogenabhängigen, der sich nicht um seine Therapie kümmert, also in Menschen, die einem auf lange Sicht sehr schaden können. Manchmal ist es auch nötig, sich von jemandem zu trennen, der sich in irgendeiner Form verselbstständigt – alle liebenden Eltern kennen diesen Schmerz.

Es ist als sinnvoll, ein paar Möglichkeiten zu kennen, die Liebe abzuschwächen:

a) *Entgegengesetztes Handeln*

Gegen zu viel oder zu starke Liebe hilft nur **Distanz**. Halten Sie Abstand. Bauen Sie eigene Aktivitäten und Ressourcen auf, die Sie ausfüllen und Ihnen Befriedigung geben. Frischen Sie alte Freundschaften wieder auf und knüpfen Sie neue Bekanntschaften. Verzichten Sie auf Kontroll-Telefonate und E-mail-Terror. Wenn Sie sich trennen wollen, so sind Sie konsequent. Trennung ist wie ein Drogenentzug. Man muss sich radikal entscheiden. Entfernen Sie alle Bilder, Kleider, Erinnerungsstücke, zumindest während der Trennungsphase. Vermeiden Sie unnötige „klärende Gespräche“ und insbesondere sexuelle Kontakte. „Zum Abschied noch mal miteinander zu schlafen“ ist eine ausgezeichnete Methode, um sich gründlich zu quälen ... Vielleicht ist es besser, sich auf eine kleine Reise zu begeben?

b) *Entgegengesetztes Denken*

Machen Sie sich vor allem klar, dass eine Trennung oder eine Abschwächung der Liebe immer mit Schmerzen verbunden ist. Das ist, wie wenn man ein Pflaster von der Haut zieht, das tut weh. Das Annehmen dieses Schmerzes und der Trauer ist die Grundvoraussetzung für erfolgreiche Trennung. Sie können es sich etwas leichter machen, wenn Sie sich wieder auf sich selbst besinnen. Auf Ihre Stärken, auf das, was Ihnen Spaß macht. Machen Sie sich die Schwächen Ihres Ex-Partners deutlich und die Probleme, die die Beziehung mit sich brachte. Schreiben Sie diese auf und lesen Sie es, wenn Sie schwankend werden. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Freundin, holen Sie sich Unterstützung. Auch wenn es zunächst nicht zu glauben ist, der Trennungsschmerz ist dazu da, um uns auf neue Beziehungen vorzubereiten.

Lust und Begehren

Grundlagen

Auch wenn es auf den ersten Blick so aussieht – der Begriff „Lust“ meint nicht nur die sexuelle Lust. Auch Drogen können Lust erzeugen, gutes Essen, Musik, Bilder, aber auch Sport, und hohe Geschwindigkeit, Tanzen.

All dem ist gemeinsam, dass wir uns der jeweiligen sinnlichen Erfahrung vollständig hingeben und dabei ein hohes Maß an „Glück im Augenblick“ erfahren. Dies kann sich bis zur Ekstase steigern. Das rasche, sich in ein Plateau oder einen Höhepunkt steigernde Wachsen der Lust wird über spezielle Botenstoffe im Gehirn vermittelt. Das haben wir mit den meisten Tieren gemeinsam.

Die Auslöser der Lust hingegen unterscheiden sich nicht nur zwischen den einzelnen Tierarten – auch die Menschen unterscheiden sich darin erheblich.

Man sollte ein paar Grundlagen der Lust kennen:

- Lust ist eigentlich ziemlich diktatorisch: Wenn Lust eine gewisse Intensität erreicht hat, dann will sie auch zum Höhepunkt kommen, das heißt, sie lässt sich schwer unterbrechen.
- Wenn Lust unterbrochen wird, herrschen Wut, Ärger oder Depression.
- Lust will Wiederholung.
- Lust will sich steigern.
- Lust lässt sich auch durch Denken an lustvolle Ereignisse erzeugen, diese müssen nicht unbedingt verwirklicht werden. Bisweilen ist die Vorstellung intensiver als das Ereignis selbst, welches eher zu Enttäuschungen führen kann.
- Lust ist nicht unbedingt an die Vorstellung von „angenehm“ gekoppelt. Sie kann auch an aversive Gefühle gekoppelt sein. Manche Menschen empfinden sehr starke Lust, wenn diese mit Schmerz oder Angst oder sogar Ekel gekoppelt ist.

Wenn Menschen wiederholt starke Lust empfunden haben, werden sie versuchen, diese erneut herbeizuführen. Das heißt, ihre Gedanken und Verhaltensmuster richten sich danach aus: Sobald das begehrte Objekt oder der Reiz in Aussicht steht, entwickelt sich das, was wir „Drang“ oder „Begehren“ nennen. Auch dieses ist nicht nur sexuell gemeint: Wir können auch Drogen „begehren“, oder Einkaufswaren, Glücksspiel usw. In der Fachsprache heißt dieses Begehren „Craving“. Und jeder, der einen Drogenentzug gemacht hat, weiß wie intensiv das Verlangen nach Drogen sein kann.

Viele Menschen mit Borderline-Störungen entwickeln ausgesprochen starke Lust. Das gilt auch für den sexuellen Bereich. Manche sind darüber sehr erschrocken – und lassen deshalb ganz die Finger davon. Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten darüber, wenn Sie sich Sorgen machen. Auch wenn Sie sich schämen. Er ist dafür ausgebildet. Scham ist in der Therapie fehl am Platz – ein echtes Hindernis.



Basic Info: Umgang mit Gefühlen 16 B

Typische Auslöser und Interpretationen

Die Auslöser von Lust und Begehren sind sehr unterschiedlich, das heißt stark von individuellen und kulturellen Erfahrungen geprägt. Natürlich sind die Auslöser der sexuellen Lust bei den meisten Menschen relativ ähnlich, auch wenn es hier viele Feinheiten gibt. Aber eigentlich kann fast jeder Auslöser mit Lust und Begehren gekoppelt werden. Ein Briefmarkensammler wird schlaflose Nächte bekommen, wenn er das letzte fehlende Stück seiner Sammlung entdeckt, ein Bergsteiger träumt davon, senkrechte Wände in Eis und Schnee zu bewältigen, ein Gourmet wird viel Geld für ein Stückchen gekochtes Fleisch hinlegen, und ein Masochist wird beim Anblick von Lederpeitschen in Verzückung geraten. Der Alkoholabhängige entwickelt ein heißes Begehren, sobald er auch nur ein Werbeplakat mit einem alkoholischen Getränk sieht.

Was ist all diesen Erfahrungen gemeinsam? Nun, alle diese Auslöser haben schon einmal bei dem Betroffenen seine neurobiologisch verankerten Lustzentren aktiviert. Die Lust ist also gekoppelt, sein Verhalten, danach zu suchen, ist gelernt.

Man sollte wissen, dass nicht nur der Auslöser selbst Lust auslöst, sondern auch damit verbundene (assoziierte) Reize. So wird der Briefmarkensammler gerne in Katalogen stöbern, der Bergsteiger seine Ausrüstung sortieren, der Gourmet Kochbücher lesen. Der Drogenabhängige wird bereits Verlangen nach der Droge entwickeln, wenn er Musik hört, die ihn an die Droge erinnert.

Man sollte wissen, dass die Lust und das Begehren stärker werden, wenn das begehrte Objekt „näher kommt“. Das heißt, je wahrscheinlicher die Befriedigung der Lust ist, desto weniger können wir unseren Drang danach kontrollieren.

Körperreaktion

Die Körperreaktionen zielen alle auf Aktivierung. Der Kreislauf wird angekurbelt, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung wird intensiver, manchmal fühlt man ein „Kribbeln im Bauch“ (das sind die berühmten „Schmetterlinge“). Bisweilen wird man unruhig, „hibbelig“, beginnt, sich unwillkürlich zu bewegen ...

Wahrnehmung

Je näher das begehrte Objekt erscheint, desto „eingengter“ wird die Wahrnehmung. Alle Energie und alle Gedanken sind nur noch auf die Erfüllung der Lust gerichtet. Das bedeutet eine hohe Konzentration der Aufmerksamkeit unter Ausblendung von allen unwesentlichen Aspekten. Dies wiederum kann anfällig machen, ja rücksichtslos. Langfristige Ziele oder eigene Werte geraten in den Hintergrund der Wahrnehmung.

Handlungsdrang

Die Handlungstendenzen sind so verschieden, wie die Auslöser von Lust und Begehren verschieden sein können. Es ist jedoch wichtig, sich klarzumachen, dass die Kontrolle der Handlungen umso schwieriger ist, je stärker Lust und Begehren werden.

Häufige Folgegefühle

Ob sich nach Abflauen der Lust Zufriedenheit und wohliges Behagen einstellt oder ob ein Gefühl der Leere, Depression, Schuld oder Scham dominiert, hängt sehr stark davon ab, ob der Zustand der Lust oder die jeweiligen Begleitumstände in das individuelle Werte- und Moralsystem des Betroffenen passen. Dies ist nicht immer der Fall und führt dann oft zu erheblichem Unglück im Alltag. So schämen sich zum Beispiel Alkohol-Abhängige häufig über einen Rückfall so stark, dass sie meinen, dieses Gefühl nur noch durch Alkohol bekämpfen zu können. Das hatte ja schon der „Kleine Prinz“ festgestellt, als der den Trinker fragte, weshalb er trinke, und dieser antwortete: „Weil ich mich schäme“. „Und wofür schämst du dich?“, fragte der kleine Prinz. „Dafür, dass ich trinke“, war die Antwort. Andererseits haben wir natürlich ein Recht darauf, Lust zu erleben, uns ganz dem Augenblick hinzugeben und in vollen Zügen zu genießen. Borderline-Patientinnen neigen leider häufig dazu, sich die Augenblicke der Lust im Nachhinein zu vergällen, weil es ihnen „eigentlich nicht zusteht“ ... kennen Sie das?

Wann wird Lust oder Begehren zum Problem?

Es gibt, wie bei allen positiven Gefühlen, mehrere Möglichkeiten, wie Lust und Begehren zum Problem werden kann:

- Lust und Begehren sind eigentlich gerechtfertigt, und Sie lassen dies nicht zu.
- Lust und Begehren können unter den gegebenen Umständen nicht befriedigt werden, bestimmen aber Ihr Denken und Wünschen.
- Lust und Begehren treiben Sie zu Handlungen, die langfristig für Sie schädlich sind.
- Lust und Begehren treiben Sie zu Handlungen, die für andere schädlich sind.

Wann ist Lust gerechtfertigt?

Nun, keine einfache Frage. Lust rechtfertigt sich zunächst mal selbst. Lust und Begehren flüstern Ihnen gute Gründe ein, dem Verlangen nachzugeben. Wenn die Lust sehr stark ist, versucht sie Sie zu überreden, alle Vernunft fahren zu lassen, manchmal liegt gerade darin der Reiz.

Ob Lust gerechtfertigt ist oder nicht, hängt davon ab, ob die jeweiligen Verhaltensmuster mit Ihren eigenen Werten und Zielen übereinstimmen oder nicht. Dann gibt es natürlich noch einen gesellschaftlichen Aspekt. Der Staat hat das Recht, die Umsetzung von Lust und Begehren des Einzelnen zu verhindern, wenn er dadurch anderen oder der Gemeinschaft Schaden zu fügen. Und das ist auch gut so.

Wie kann man der Lust oder dem Begehren entsprechend sinnvoll handeln?

Tun Sie, zu was Ihnen Ihre Lust rät. Konzentrieren Sie sich auf den Augenblick, versuchen Sie, loszulassen und den Moment zu genießen.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 16 D

Was geschieht, wenn man Lust nicht zulässt?

Es gibt unendlich viele Mythen darüber, was geschieht, wenn man etwa sexuelle Bedürfnisse verdrängt. Die meisten dieser Mythen sind unsinnige Männer-Phantasien. Es gibt viele Menschen, die auch ohne praktizierte Sexualität ganz fröhlich sind und das Leben genießen. Schwierig wird es allerdings, wenn man sich jedwede Lust versagt oder sich dafür verachtet, dass man derartige „Schwächen“ hat. Es wird sehr viel Kraft und Energie kosten, sich alles zu verbieten, was Lust macht. Die Folgen sind oft Verbitterung, Neid und Eifersucht auf alles Lebendige. Dafür ist das Leben nun wirklich zu schade.

Ein Punkt ist noch sehr wichtig: Viele Borderline-Patientinnen sind Opfer von sexueller Gewalt. Es ist nur zu verständlich, wenn sie nun Angst vor ihrer eigenen Lust haben, etwa davor, die Kontrolle zu verlieren und dann Ihrem ehemaligen Peiniger zu ähneln. Dies ist nachvollziehbar, aber keine sehr sinnvolle Annahme. Man kann mit einem Messer jemanden erstechen, das heißt nicht, dass man mit einem Messer nicht Brot schneiden sollte.

Eine weitere, sehr verbreitete Fehlannahme unter Opfern von Missbrauch ist, dass die Wahrnehmung der eigenen sexuellen Lust und Begierde als Erwachsener so etwas wie ein nachträglicher Beweis dafür ist, dass man auch früher, etwa als Kind, für den sexuellen Übergriff verantwortlich war. Vorsicht! Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten über dieses Problem, er sollte sich damit auskennen.

Wann wird Lust und Begehren zu wichtig?

Wie alle positiven Gefühle will Lust sich wiederholen und nicht vergehen. Deshalb drängt uns das Begehren zu weiteren Handlungen, um Lust herbeizuführen. Wenn dieses Gefühl zu stark wird, wenn es uns daran hindert, den Alltag zu bewältigen, wenn es uns zu Handlungen treibt, die mit unseren Zielen und Werten nicht vereinbar sind, die für unseren Körper schädlich sind und sich unserer Kontrolle entziehen, dann werden wir zu Sklaven unserer Lust, und dies ist schlicht ein anderes Wort für Sucht.

Wie kann man das Begehren abschwächen?

Ist man sich im Klaren darüber, dass das Begehren zu stark oder schädlich ist, eröffnen sich viele Möglichkeiten, das Begehren abzuschwächen. Die erste und wichtigste Regel ist: Meiden Sie die Auslöser! In der Fachsprache der Verhaltenstherapeuten heißt dies „Stimulus-Kontrolle“. Finden Sie heraus, welche Reize bei Ihnen das schädliche Begehren auslösen, und machen Sie einen weiten Bogen darum. Die zweite Regel ist: Orientieren Sie sich an Ihren Langzeit-Zielen. Führen Sie sich vor Augen, was Sie wirklich wollen, wie die Situation in der Zukunft sein wird, wenn Sie den Verlockungen des Augenblickes widerstehen. Die dritte Regel: Lenken Sie sich ab. Konzentrieren Sie sich auf andere Dinge, treiben Sie Sport, hören Sie intensive Musik – Sie können alle Skills aus dem Stresstoleranz-Modul benutzen. Die vierte Regel: Machen Sie sich klar, dass jeder Moment, in welchem Sie dem Drang nicht nachgeben, ein Training darstellt. Je stärker der Drang jetzt ist, desto mehr werden Sie profitieren. Das ist wie im Sport – je mehr Sie sich anstrengen, desto besser werden Sie. Und schließlich: Auch der Drang nach Drogen ist nur ein Gefühl. Sie können es beobachten und beschreiben, Sie müssen ihm niemals folgen.

Freude

Grundlagen

Freude ist sicherlich eines der schönsten Geschenke, das die Emotionen uns machen. Sie ist nicht zielgerichtet, sondern auf den Moment gerichtet und genießt den Augenblick ohne weitere Absicht. Freude hat oft etwas Leichtes, sie kann sich aber auch in Jubel steigern. Freude kann als Gegenteil von Depressivität empfunden werden. Freude setzt Energie frei und strahlt oft auf andere Menschen aus. Wir umgeben uns gerne mit Menschen, die Freude empfinden, denn Freude ist ansteckend.



Typische Auslöser und Interpretationen

Freude entsteht, wenn wir angenehm überrascht werden, wenn die Erwartungen überstiegen werden, aber auch wenn man das bekommt, was man möchte oder wofür man hart gearbeitet hat. Auch wenn etwas nicht eintritt, worüber wir uns gesorgt haben, fühlen wir freudige Erleichterung; ebenso, wenn wir Hochschätzung und Respekt oder Liebe und Zuneigung erhalten und von anderen akzeptiert werden. Wenn wir das Gefühl haben, zu jemandem oder zu einer Gruppe zu gehören, wenn wir mit jemandem zusammen oder in Kontakt sind, der uns mag oder liebt, entsteht Freude.

Körperreaktionen

Man fühlt sich ein bisschen aufgeregt, physisch aufgeladen und aktiv. Man lacht, man wird rot. Manchmal fühlt man sich offen und „ausgedehnt“.

Wahrnehmung

Wenn man voller Freude ist, verändert sich die Wahrnehmung: Der Blick weitet sich, man nimmt die Dinge intensiver wahr. Kleinigkeiten, die man sonst übersieht, überraschen durch ihre Einzigartigkeit und Schönheit.

Handlungstendenz

Das Schöne an der Freude ist, dass sie keine gerichtete Handlungstendenz hat. Die Freude will den Augenblick um des Augenblickes willen genießen. Und oft will sie geteilt werden. Mit der ganzen Welt.

Ausdruck

Man lacht. Zeigt ein offenes, begeistertes Gesicht. Wirkt übersprudelnd, manchmal wird man sehr mitteilhaft oder albern und witzig.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 13 B

Häufige Folgegefühle

Es gibt Menschen, die sich grundsätzlich schwer damit tun, Freude zu empfinden, und es gibt Menschen, die das Gefühl haben, kein Recht auf Freude zu haben oder Freude nicht zu verdienen. Völlig verpönt ist es dann, die Freude mit jemandem zu teilen ... Wahrscheinlich haben diese Menschen die Erfahrung gemacht, dass ihre Freude nicht geteilt wird oder dass sie „eine auf den Deckel bekommen“, wenn andere sehen, dass sie sich freuen. Folgerichtig könnte Freude bei diesen Menschen große Sorge auslösen, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle und Angst. Kennen Sie das?

Wann ist Freude gerechtfertigt?

Eigentlich immer, es sei denn, Sie schädigen jemand anderen, um daran Freude zu haben.

Wie kann ich der Freude entsprechend handeln?

Geben Sie sich der Freude hin, öffnen Sie Ihr Herz und teilen Sie sich mit. Niemand wird es Ihnen übel nehmen.

Wie kann ich Freude herbeiführen?

Die Achtsamkeitsübungen werden Ihnen das Tor für die Freude des Momentes öffnen. Hilfreich ist es, zu anderen nett und höflich zu sein und andere mit schönen Dingen zu überraschen. Bemühen Sie sich, sich einmal am Tag selbst eine Freude zu machen, ganz gezielt und bewusst; bemühen Sie sich, diesen Augenblick zu genießen und die Freude zuzulassen. Es gibt einen wunderschönen Merksatz für traumatisierte Menschen:

„Living well is the best revenge“

„Lassen Sie es sich gut gehen – das ist die beste Rache“

Stolz

Grundlagen

Wann sind wir stolz? Immer dann, wenn wir – oder jemand, mit dem wir uns verbunden fühlen – eine „Leistung“ vollbracht, also etwas „Besonderes“ errungen haben. Häufig hat dieses Gefühl etwas damit zu tun, dass wir oder unsere Gruppe besser sind als die Konkurrenz. Und Stolz sorgt auch dafür, dass wir diesen Triumph allen mitteilen: „Stolz will sich zeigen“. Die Umgebung soll sehen, dass wir eine Leistung erbracht haben, und sie soll dies auch würdigen. „Stolz will Öffentlichkeit“. Und die Öffentlichkeit reagiert (meistens) positiv. Man zeigt sich gerne mit erfolgreichen Leuten, man identifiziert sich gerne mit den Gewinnern, man inszeniert Siegesfeiern. Man denke nur an die fröhlichen Feste von Fußballfans nach einem gewonnenen Spiel: Selbst der unsportlichste Fan ist von einem Gefühl des Triumphs durchdrungen: „Seine Mannschaft“ hat gewonnen, er fühlt sich aufgewertet und bedeutend, er sucht den Kontakt mit wildfremden Leuten, kurz – er ist stolz.



Stolz hat aber auch eine sehr individuelle, eher stille Komponente: Ich kann stolz darauf sein, gegen Widerstände, gemäß meiner „inneren Werte“ zu handeln. Das heißt, einen Kampf gegen sich selbst zu gewinnen, einer Versuchung zu widerstehen. Man kann also stolz darauf sein, mit dem Rauchen aufgehört zu haben, auf Selbstverletzungen zu verzichten, regelmäßig Klavier zu üben. Man kann auch stolz auf Dinge sein, die für andere Leute „ganz normal“ sind, für einen selbst jedoch eine große Leistung darstellen. Wenn jemand z. B. sehr scheu ist, so kann er sicherlich mit Recht stolz darauf sein, einen Vortrag vor der Klasse zu halten, auch wenn dies für andere völlig selbstverständlich ist. In der Menschheitsgeschichte hat Stolz also einerseits die Funktion, uns selbst – ganz individuell – zu Leistung anzutreiben und uns andererseits dem sozialen Wettkampf zu stellen, um damit für uns selbst oder unsere Gruppe, Vorteile zu erkämpfen. Bisweilen ist der Wunsch nach Stolz ein so starker Motor, dass er Menschen zu „heroischen Taten“ motiviert, also dazu, über sich selbst hinauszuwachsen und sich selbst für die Gruppe zu opfern.

Die meisten Borderline-Patientinnen haben große Schwierigkeiten mit diesem Gefühl. Sie meinen, sie hätten grundsätzlich kein Recht darauf, stolz zu sein. Sie fürchten die Reaktionen der anderen, sie erwarten Ausgrenzung und Demütigungen, sobald sie ihren Stolz öffentlich zeigen. Das geht so weit, dass manche Patientinnen innere Stimmen aktivieren, um sich selbst zu demütigen, sobald sie sich stolz fühlen. *„Du hast das nicht verdient, Du taugst eh zu nichts, Du bist dümmer und blöder als alle anderen, am besten ziehst Du Dich wieder in Dein Schneckenhaus zurück.“*

Es erscheint daher wichtig, sich mit dem Gefühl des Stolzes zu konfrontieren, dieses nicht zu meiden, sondern als Motor für Selbstverwirklichung und sozialen Erfolg zu nützen.

Typische Auslöser und Interpretationen

„Ich habe eine Leistung erbracht“, „ich habe mich durchgesetzt“, „ich habe etwas gewagt“, „ich habe einer Versuchung widersagt“, „jemand, den ich sehr bewundere, hat mich anerkannt“, „mein Kind hat eine Leistung erbracht“, „mein Kind wird von jemanden gelobt“, „meine Freundin, Partnerin, Partner usw. haben eine tolle Leistung vollbracht“, „mein Team hat gewonnen“ ...

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 15 B

Körperreaktion

Man fühlt sich leicht und gehoben, beschwingt. Die Gedanken laufen schnell, man wirkt erfrischt und energiegeladert, bisweilen braucht man weniger Schlaf und ist dennoch sehr leistungsfähig.

Wahrnehmung

Das Gefühl von Stolz versetzt einen in Hochstimmung. Das gesamte Selbstwertgefühl steigt, für diesen Moment wahrnt man sich sorgenfrei, stark und leistungsfähig. Man fühlt sich siegesicher und den Problemen der Welt gewachsen. Man erinnert sich an vergangene Erfolge und schmiedet Pläne für weitere große Taten.

Handlungsdrang

„Stolz will Öffentlichkeit“ ... Stolz drängt also, sich mitzuteilen. Man will die Leistung kundtun, man möchte Anerkennung erfahren, Lob ernten. Manchmal möchte man den Stolz auch schlicht teilen. Wenn das Fußballteam gewonnen hat, drängt der Stolz die Menschen auf die Straße, um gemeinsam den Triumph zu feiern. Bisweilen will man mit seinem Stolz auch alleine sein, „mit sich feiern“. Auf alle Fälle möchte man dieses Gefühl von Stolz gerne aufrechterhalten oder wiederholen. Deshalb wird man versuchen, erneut Leistungen zu erbringen, um dieses Gefühl zu reaktivieren.

Ausdruck

Stolz drängt den Körper, sich aufzurichten, sich zu zeigen, den Kopf und die Nase hoch zu nehmen, die Brust zu weiten: „Stolz will gesehen werden“.

Häufige Folgegefühle

Stolz kann bei anderen Neid oder Eifersucht auslösen. Wenn man nicht die erwartete Aufmerksamkeit und Bewunderung erlangt, fühlt man sich bisweilen gekränkt und enttäuscht. Ein sehr selbstunsicherer Mensch befürchtet durch öffentliches Lob oder Anerkennung unter Druck zu geraten, weil er die Erwartungen nicht erfüllen wird. Dann spielt Angst vor Demütigung oder sozialer Abwertung eine Rolle.

Wann wird Stolz zum Problem?

Es gibt, wie bei allen positiven Gefühlen, drei Möglichkeiten, wie Stolz zum Problem werden kann:

- Stolz ist eigentlich gerechtfertigt und Sie lassen ihn nicht zu.
- Stolz ist nicht gerechtfertigt, Sie fühlen sich aber trotzdem stolz und fordern Anerkennung von Ihrer Umgebung.
- Ihr Stolz ist zu intensiv, Sie können nicht mehr davon lassen und wollen immer mehr davon.

Wann ist Stolz gerechtfertigt?

Stolz ist immer dann gerechtfertigt, wenn Sie oder Ihre Gruppe oder jemand, der Ihnen nahe steht, eine Leistung erbracht hat, das heißt, sich stark angestrengt hat und erfolgreich war. Man kann auch schon auf die Anstrengung per se stolz sein, auch wenn es nicht zum Sieg gereicht hat.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 15 C

Wie kann man dem Stolz entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn Sie sich zu Recht stolz fühlen, so ist es nur folgerichtig, dass Sie dieses Hochgefühl zulassen und mit Ihren Freunden, manchmal auch mit der Öffentlichkeit, teilen. Wenn die Umgebung diese Leistung ebenfalls anerkennt, so wird sie sich gerne mit Ihnen freuen und Ihnen die entsprechende Anerkennung zollen.

Was geschieht, wenn man Stolz nicht zulässt?

Menschen, die Angst vor Stolz haben, befürchten in den meisten Fällen negative soziale Konsequenzen wie Neid, Eifersucht oder Verachtung der anderen, oder sie haben Angst davor, die geweckten Erwartungen nicht zu erfüllen. Das Problem dabei ist, dass einer der wichtigsten Motoren für Anstrengung und Leistungsbereitschaft, auch für soziales Engagement dann fehlt. Diese Menschen werden also große Schwierigkeiten haben, ihre Ziele zu erreichen.

Wann ist Stolz nicht gerechtfertigt?

Wenn jemand stolz auf Eigenschaften ist, für die er keine Leistung erbracht hat, wie etwa auf seine Nationalität, sein Geschlecht, sein Aussehen oder auch für eine Begabung, aus der er nichts gemacht hat, so wird er über kurz oder lang als „arrogant“ oder „hochnäsig“ erscheinen. Nicht immer wird sich jedoch die Umgebung von ihm abwenden. Wenn jemand zum Beispiel stolz auf sein großes Erbe ist, so wird er sicherlich trotz seiner Arroganz von Bewunderern umgeben sein, die sich finanzielle Vorteile von ihm versprechen. Das hat etwas mit der Sicherung von sozialer Macht zu tun. Wann immer also in der Öffentlichkeit „Stolz“ für nicht erbrachte Leistungen zur Schau gestellt wird, geht es um Demonstration von Macht, und damit um Missbrauch von Stolz.

Viele Borderline-Patientinnen sind in ihrer Geschichte Opfer von Machtmissbrauch geworden. Daraus zu schließen, dass berechtigter Stolz auf eigene Leistungen abzulehnen ist, wäre ein weiterer, später Sieg ihrer Peiniger.

Wann wird Stolz zu wichtig?

Wie alle positiven Gefühle will Stolz sich wiederholen und nicht vergehen. Deshalb drängt der Stolz uns zu weiteren Leistungen und spornt uns weiter an. Das ist auch gut so. Problematisch wird es, wenn das gesamte Leben auf Anerkennung ausgelegt wird, wenn der einzige Maßstab für Zufriedenheit der öffentliche Erfolg ist. Die Betroffenen sind quasi „süchtig“ nach Anerkennung und unterwerfen sich der öffentlichen Erwartung. In aller Regel ist dies kein zentrales Problem der Borderline-Patienten.

Wie kann ich das Gefühl Stolz abschwächen?

Die meisten Borderline-Patientinnen sind Meister darin, ihren (oft berechtigten) Stolz abzuschwächen: Man braucht sich nur klarzumachen, dass die Leistung nicht nur durch eigene Anteile errungen wurde, dass andere Menschen oder glückliche Umstände geholfen haben, dass diese Leistung eine Momentaufnahme ist, die sich nicht unbedingt wiederholen lässt. Es tut gut, wenn sich eine Spur Dankbarkeit in den Stolz mischt, man hat ja auch etwas geschenkt bekommen. Es ist kein Zufall, dass in der Frühzeit die Sieger von Wettkämpfen, bevor sie im Triumph gefeiert wurden, eine Dankesopfer darbrachten ...

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 22 B

Ausdruck

Die Körpersprache ist meistens sehr eindeutig (s. o.), wobei man das natürlich kontrollieren kann. Man verhält sich streitsüchtig oder sarkastisch, man verwendet Schimpfwörter oder flucht, kritisiert oder meckert, man mokiert sich darüber, wie widerlich die Dinge sind, und beißt sich eines beißenden Tonfalls.

Häufige Folgegefühle

Falls die Wut berechtigt und die Handlung erfolgreich war: Erleichterung. Sonst: Scham, Schuld, Selbstverachtung, Angst.

Wann sind Wut und Ärger angemessen?

Wann immer Sie sich mit Recht bedroht fühlen oder jemand Sie daran hindert, Ihre Ziele umzusetzen, ist das Gefühl von Ärger oder Wut angemessen. Meistens ist es jedoch förderlich, Wut und Ärger nicht in der vollen Wucht zum Ausdruck zu bringen, sondern sowohl den Zeitpunkt sinnvoll zu wählen als auch die Intensität des Ärgerausdruckes zu dosieren.

Wie kann ich der Wut entsprechend sinnvoll handeln?

Zunächst gilt es, Wut und Ärger wahrzunehmen und als sinnvoll einzuschätzen. Im zweiten Schritt ist abzuschätzen, wie man seine Ziele und Interessen am besten durchsetzen kann. Dies ist sehr abhängig von der individuellen Bedeutung der Ziele. Wenn mein Leben oder das meines Kindes bedroht ist und ich mich in der Lage sehe, durch einen Angriff die Gefahr abzuwenden, so werde ich sofort und ohne Rücksicht auf weiterreichende Konsequenzen angreifen, und dies ist auch sinnvoll. Bei Zielen, die weniger wichtig sind (z. B. Durchsetzen von Urlaub gegenüber dem Chef), erscheint es sinnvoller, Wut und Ärger zu benutzen, um strategisch sinnvolle Maßnahmen zu ergreifen, die sowohl zum Ziel führen als auch die Beziehungen nicht gefährden. Da lebensbedrohliche Situationen sehr selten sind, sollte man in der Regel üben, Wut und Ärger dosiert, wirkungsvoll und gezielt einzusetzen.

Wie kann ich Wut und Ärger vorbeugen?

Sicherlich ist es weitgehend unmöglich, sich vollständig vor Wut und Ärger zu schützen. Wann immer ich versuche, Ziele umzusetzen, laufe ich Gefahr, auf soziale Hindernisse zu stoßen. Der Preis, auf die Ziele zu verzichten, um Wut und Ärger zu vermeiden, ist zu hoch. Dennoch kann ich versuchen, unabänderliche Quellen von Wut und Ärger zu vermeiden oder zu umgehen. Zum anderen hilft es, ein gewisses Maß an Akzeptanz (Achtsamkeit), Toleranz und Nachsicht zu entwickeln. So ist es zum Beispiel möglich, mir persönlich unangenehme Menschen so zu begegnen, als ob sie mir von einer höheren Macht als „Trainingspartner“ für die Entwicklung von Toleranz geschickt wurden.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 22 C

Wie kann ich Wut und Ärger abschwächen?

a) *Entgegengesetztes Handeln*

Am liebsten würden Sie zuschlagen, Ihr ganzer Körper ist in Alarmbereitschaft: Daher: Entspannen Sie die Schulter- und Kiefermuskulatur; atmen Sie ruhig durch; zählen Sie langsam bis 5, bevor Sie etwas erwidern; zaubern Sie ein „mildes Lächeln“ auf Ihre Lippen; versetzen Sie sich in die Position Ihres Gegenübers; sagen Sie etwas Freundliches und Versöhnliches. Gehen Sie auf andere zu; versuchen Sie, ihnen etwas Gutes zu tun.

b) *Entgegengesetztes Denken*

Bei Ärger, Wut und Zorn denken wir: „Jemand bedroht mich; etwas steht mir im Weg, meine Ziele zu erreichen; jemand will mir Böses oder mir schaden, aber ich kann mich irgendwie wehren.“ „Alle sind gegen mich; ich muss mich wehren; ich muss als erster zuschlagen; ich mache alle fertig; ich gehe einfach, die sollen sehen, wie sie ohne mich zurechtkommen; ich bring mich um, dann werden sie schon sehen.“

Entgegengesetztes Denken bei Wut und Zorn wäre dann:

Denken Sie daran, dass derjenige, auf den Sie wütend sind, Ihnen irgendwann etwas Gutes tun wird

Denken Sie an eine Situation, in der Sie gut mit der Person zusammenarbeiten könnten.

Wann und wo könnte Ihnen die Person noch nützlich sein?

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie der Person überlegen sind.

Stellen Sie sich vor, wie die Person reagiert, wenn Sie ihr etwas Wichtiges schenken.

Stellen Sie sich vor, dass die Person Ihnen als geheimer „Trainingspartner“ geschickt wird, um Ihnen zu helfen, mit Wut und Ärger besser umgehen zu lernen.

c) *Entgegengesetzte Körperhaltung*

Eigentlich wollen Sie angreifen und zuschlagen. Sie blicken böse, Ihre Mundwinkel ziehen sich nach unten, der Kiefer ist gepresst, Sie wollen die Fäuste ballen, Sie wollen nach oben blicken, den Gegner fixieren. Die Beine und Füße wollen eine Angriffsstellung einnehmen.

Entgegengesetzte Körperhaltung geht dann so: Lassen Sie die Schultern fallen, öffnen Sie die Handflächen und drehen Sie sie nach vorne. Lächeln Sie milde, atmen Sie in den Bauch und drehen Sie die Fersen etwas nach außen.

Trauer

Grundlagen

Wenn wir einen endgültigen – oder auch vorübergehenden – längeren Verlust erleiden, trauern wir. Das kann der Verlust eines geliebten Menschen sein, eine lange Trennung oder auch der Verlust von etwas Wichtigem, uns Vertrautem. Ebenso können wir beim Verlust von Heimat, von körperlicher Gesundheit, beim Ende einer Lebensphase, einer wichtigen Rolle oder auch einer Vorstellung von sich selbst trauern. Der Trauerprozess verläuft in Phasen: Zunächst tendieren wir dazu, den Verlust zu leugnen: „Das kann doch nicht wahr sein, nicht ich ...“. Dann folgt häufig eine Phase der Wut und der Auflehnung, gefolgt von Niedergeschlagenheit. Schließlich mündet der Prozess in die radikale Akzeptanz, in das „Annehmen“ des Verlustes und damit auch der Trauergefühle. Das Annehmen des Verlustes ist der Schlüssel zur „erfolgreichen“ und damit auch beendbaren Trauer.

Aus evolutionärer Sicht ist Trauer sinnvoll und sehr wichtig. Die Trauer ermöglicht uns, Bindungen aufzulösen und neue Bindungen einzugehen. Wir kommen aus einer Zeit, in welcher die Kindersterblichkeit sehr hoch war und Partner häufig früh starben, sodass eine Lösung von alten und Knüpfung von neuen starken Bindungen sehr wichtig war.

Viele körperliche Trauerreaktionen (z. B. Weinen) haben Signalcharakter für unsere soziale Umgebung: „Kümmert euch um mich, ich bin alleine und hilflos, ich brauche Geborgenheit.“ Die Umgebung reagiert mit „Mit-Leid“, das heißt, sie kümmert sich für eine gewisse Zeit vermehrt um den Trauernden, bis er wieder in der Lage ist, individuelle Bindungen aufzunehmen.

Typische Auslöser und Interpretationen

Hierzu gehören Gedanken wie: „Ich werde oder wurde von etwas getrennt, mit dem ich eine innige Beziehung habe.“ „Ich verliere jemanden oder etwas unwiederbringlich.“ Auch der Gedanke daran, wie sehr man jemanden vermisst, kann Trauer auslösen, die eigene Einsamkeit, oder auch Ereignisse, auf die man sich gefreut hat und die dennoch anders als erwartet ausgehen. Wenn man fest damit rechnet, dass man etwas bekommt, und es klappt nicht, kommt nach der ersten Enttäuschung und Wut oft Trauer. Wir können auch mit jemandem trauern, der selber traurig ist, verletzt wurde oder Schmerzen verspürt. Auch über die Probleme anderer Menschen zu lesen oder zu hören kann Trauer auslösen.

Wahrnehmung

Gefühl von Verzweiflung und Zerrissenheit, Entsetzen und Wut. Später dann ein Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit, das Gefühl, dass man nicht aufhören kann zu weinen. Unfähigkeit, die Natur wahrzunehmen, alles wirkt fahl, leer und wie abgestorben.



Basic Info: Umgang mit Gefühlen 25 B

Körperreaktion

„Schonhaltung“, „Erschöpfungsgefühl“, Weinen, Klagen, Müdigkeit, Energieverlust, Schmerz oder Hohlheit in der Brust oder im Darm, Schluckprobleme, Atemnot, Schwindel. Unser Gang ist oft schleppend langsam und schlurfend, die Schultern hängen; die Mimik ist starr und fahl, die Stimme monoton.

Handlungsdrang

Einerseits Rückzug aus der Verantwortung und aus Beziehungen (man will „sich verkriechen“), andererseits aber auch Signale an die Umwelt: „Kümmern Sie sich um mich“, „Seien Sie einfach nur da und trösten mich, weil ich todtraurig bin“.

Wir vermeiden Dinge zu tun, gerade solche, die uns früher Spaß bereitet haben. Wir handeln oft hilflos, blasen Trübsal, grübeln oder sind sehr mürrisch. Selbst Musik hören regt nicht mehr an.

Häufige Folgegefühle

Der Trauerprozess läuft selten monoton und gleichförmig ab. Oft wird er unterbrochen durch heftige Wut, Aufbegehren gegen die Sinnlosigkeit der Welt, Selbsthass und Rachedgedanken. Das ist normal, das glättet sich mit der Zeit und mündet in einen sanfteren, fließenden Prozess.

Wann ist Trauer gerechtfertigt?

Trauer ist immer dann gerechtfertigt, wenn man tatsächlich einen akuten Verlust erlitten hat oder wenn man einen alten, noch nicht betrauernten Verlust akzeptiert. So können Trauerprozesse noch lange Jahre später, also mit starker Verzögerung auftreten, auch im Rahmen der Psychotherapie. Wenn ich zu akzeptieren beginne, dass meine Kindheit und Jugend mit schrecklichen Ereignissen durchsetzt war; dass ich die Sicherheit und Geborgenheit, die ich mir so wünschte, nicht erfahren habe; dass ich die Akzeptanz durch die Eltern, die ich so sehr benötigt hätte, niemals bekommen werde; dass all dies unwiederbringlich geschehen oder verloren ist und nicht mehr verändert werden kann, dann aktiviert sich ein heilender Trauerprozess. Dies sollte keine Angst machen, dies ist normal und nötig.

Grundsätzlich entstehen die meisten Probleme eher durch Vermeidung von Trauer als durch „übermäßige Trauer“. Daher ist es in aller Regel gut und notwendig, wenn der Trauerprozess durchlebt und abgeschlossen wird. Er löst sich dann von selbst auf.

Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn Trauer gerechtfertigt ist, macht es Sinn, sich darauf einzulassen, dem Prozess Zeit einzuräumen und sich darauf einzurichten. Ältere (weisere) Kulturen räumten der Trauer rituell einen festen Zeitrahmen ein, währenddessen der Trauernde sich zurückzog, nicht auf Feste ging, keine neuen Partnerschaften suchte und auch der Außenwelt klar signalisierte: Ich trage Trauer, nehmt Rücksicht. Diese Rücksicht sollte man zumindest sich selbst zugestehen. „Ich bin in einem Trauerprozess, ich funktioniere nicht so wie sonst, ich bin angeschlagen und zutiefst verletzt“. „Ich nehme eine Auszeit und Rücksicht auf mich selbst“.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 25 C

Wie kann ich dem Gefühl der Trauer vorbeugen?

Wenn Trauer spontan durchbricht, einen überfällt, ohne eine Vorstellung, worüber getrauert wird, dann macht es Sinn, sich auf die Suche zu machen, wo die verdeckten Quellen eines unbetroffenen Verlustes liegen. Der Königsweg, um Trauer vorzubeugen, ist Achtsamkeit. Hiermit ist die tief greifende Akzeptanz verbunden, dass das Leben so ist, wie es ist, und dass Verlust, Tod und Schmerz Teil des Lebens sind, und das ist nicht gut und nicht schlecht, sondern steht in einem größeren Zusammenhang.

Wie kann ich die Trauer abschwächen?

a) *Entgegengesetztes Handeln*

Bei übermäßiger Trauer empfiehlt es sich im Sinne von entgegengesetztem Handeln, die Trauer auf bestimmte Orte und Zeiten zu begrenzen. Dazu dienen Trauerrituale: Man sucht sich zum Beispiel einen Ort außerhalb der eigenen Wohnung, errichtet dort eine Gedenkstätte und begibt sich zu bestimmten Zeiten dorthin, um zu trauern. Dann nimmt man Abschied und begibt sich in den Alltag. Es macht auch Sinn, nach einiger Zeit die Erinnerungen, wenn sie übermächtig sind, aus dem Alltag zu entfernen (die Wohnung umräumen, Photos und Bilder entfernen) und an einem besonderen Platz, über den man „nicht immer stolpert“, aufzubewahren. All dies sind Wege in die Akzeptanz.

b) *Entgegengesetztes Denken*

Bei Trauer haben wir Gedanken wie: „Ich habe etwas, oder jemanden, der mir wichtig ist, für immer oder für lange Zeit verloren.“ „Das darf nicht sein; das wird nie wiederkommen; das halte ich nicht aus; das darf nicht wahr sein; warum passiert das mir, ich kann nicht ohne ihn leben; niemand spürt, wie alleine ich bin; warum werde ich verlassen.“ Entgegengesetztes Denken bei Trauer wäre dann:

Geben Sie dem Verlorenen einen Platz in Ihrem Herzen.

Denken Sie an die Zeit, die Ihnen mit ihm oder mit ihr geschenkt wurde.

Denken Sie daran, dass er oder sie durch Sie weiterleben kann.

Denken Sie daran, dass wir alle den gleichen Weg gehen werden.

Denken Sie daran, dass es Möglichkeiten der spirituellen Verbindung gibt.

Denken Sie daran, dass es vielleicht auch einen tieferen Sinn gibt, der Ihnen noch verborgen ist.

Ekel

Grundlagen

Das Gefühl von Ekel tritt auf, wenn wir mit „schmutzigen“ Dingen in Berührung kommen, also mit Dingen, die für uns möglicherweise giftig, ansteckend oder schädlich sind. Wir fühlen uns „besudelt“. Evolutionär hat Ekel den Sinn, uns vor giftigen und gesundheitsschädlichen Stoffen zu warnen. Ekel kann jedoch auch im sozialen Leben auftreten. Das heißt, auch Menschen können Ekel auslösen, wenn sie die jeweilige „Geschmacksgrenze“ überschreiten und einem dabei zu nahe kommen. Auch bei Ekel treten irrationale Ausformungen auf. So können zum Beispiel durch (unbewusste) Erinnerung an frühere Situationen, bestimmte Gerüche oder auch Geräusche starken Ekel erzeugen. Bisweilen erzeugen Geschmack und Konsistenz eines Lebensmittels Ekel. Wenn wir uns selbst „besudelt fühlen“, ekeln wir uns bisweilen vor dem eigenen Körper.



Typische Auslöser und Interpretationen

Es gibt eine Reihe von typischen Auslösern: Sehen oder Riechen von Exkrementen von Mensch oder Tier; Annäherung eines schmutzigen Menschen oder Tieres; etwas gegen den eigenen Willen schmecken oder schlucken müssen; einen toten Körper sehen oder in dessen Nähe sein; Dinge berühren, die einer unbekanntem, nicht gemochten oder toten Person gehören; Blut sehen oder eine Spritze bekommen; beobachten oder davon hören, wie die Würde eines Menschen verletzt wird; dazu gedrängt werden, Dinge zu sehen, welche die eigenen Werte verletzen; mit jemandem konfrontiert werden, der die eigenen Werte verletzt; zu unerwünschtem sexuellen Kontakt gezwungen werden; darüber zu urteilen, dass der Körper eines anderen oder auch der eigene „schmutzig“ oder „besudelt“ ist; glauben, dass man mit einer Person zusammen ist, die einen verschmutzen könnte.

Wahrnehmung

Insbesondere wenn wir unseren eigenen Körper eklig finden, nehmen wir ihn oft verzerrt wahr (zu fett, zu unproportional usw.). Wenn wir Gegenstände eklig finden, die mit früheren traumatischen Erfahrungen verbunden sind, nehmen wir bisweilen Gerüche oder Geschmack verzerrt wahr. So können wir uns zum Beispiel einbilden, dass Milch oder weißer Joghurt nach Sperma riecht.

Körperreaktion

Übelkeit; Brechreiz; Gefühl von Krankheit.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 23 B

Handlungsdrang

Der Drang, sich zu übergeben, sich zu waschen oder zu duschen, die Kleidung zu wechseln; der Drang, Essen und Trinken zu vermeiden; der Drang zu fliehen oder anzugreifen; das Verlangen, etwas loszuwerden, zu zerstören oder wegzustoßen; das Verlangen, wegzulaufen.

Ausdruck

Ekel will offen kommuniziert werden, wir wollen auch die anderen warnen, daher ist Ekel sehr spezifisch: die Nase wird gerümpft, die Oberlippe hochgezogen; die Mundwinkel werden nach unten gezogen; bössartiger Gesichtsausdruck; manchmal sarkastischer Ton.

Häufige Folgegefühle

Scham, Wut, Verachtung, Ohnmacht.

Wann ist Ekel gerechtfertigt?

Immer, wenn wir tatsächlich Gefahr laufen, uns durch Beschmutzung zu gefährden oder zu vergiften. Auch wenn wir gegen unseren Willen gezwungen werden, Dinge zu berühren oder einzunehmen. Wenn wir mit Menschen konfrontiert werden, deren moralische Werte den unseren widersprechen.

Wie kann ich dem Ekel entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn wir tatsächlich mit gefährlichen Substanzen in Berührung gekommen sind oder diese eingenommen haben, ist es natürlich sinnvoll, sich zu waschen, auszuspucken oder auch zu erbrechen. Wenn wir mit Menschen konfrontiert werden, die unser Schamgefühl missachten, ist es sinnvoll, sich klar und deutlich zu wehren, sich abzugrenzen, dies zu kommunizieren und sich Unterstützung zu holen.

Wie kann ich der Entstehung von Ekel vorbeugen?

Die Wertschätzung der eigenen „Geschmacksgrenzen“ ist der beste Schutz gegen Ekel. Dies gilt auch für den sexuellen Bereich. Niemand sollte sich, nur um dem Partner einen Gefallen zu tun, auf sexuelle Übungen einlassen, die das eigene Schamgefühl verletzen. Auf Dauer wird dies nicht nur dem Selbstwert, sondern auch der Partnerschaft erheblich schaden.

Wie kann ich das Gefühl Ekel abschwächen?

Dysfunktionaler Ekel ist eine sehr häufige Folge von sexueller Gewalterfahrung. Die Betroffenen meiden Substanzen, die an das Trauma erinnern. Dies betrifft häufig milchige Getränke wie Joghurt, aber auch Fleisch oder manchmal jede Form von Flüssigkeit. Auch Duschgel oder pastöse Flüssigkeiten können gemieden werden. Bisweilen wird der eigene Körper als ekelhaft erlebt.

a) *Entgegengesetztes Handeln*

Bei Ekel verspüren wir den Drang, uns abzuwenden oder das Objekt zu zerstören. Um dem entgegenzuwirken, sollten Sie sich daher dem Geruch, dem Geschmack, dem Anblick oder der Hautwahrnehmung aussetzen und sich daran gewöhnen. Der Ekel wird bei ausreichend langer Konfrontation abnehmen. Essen und trinken Sie konzentriert und bewusst (und ausreichend!!!).

Wenn Sie annehmen, Ihr Körper sei eklig, blicken Sie ihn an, gewöhnen Sie sich daran, suchen Sie nach „akzeptablen“ Passagen. Pflegen Sie Ihren Körper durch Öle und Massagen. Verwöhnen Sie sich selbst und Ihren Körper.

b) *Entgegengesetztes Denken*

Bei Ekel haben wir Gedanken wie: „Etwas wird mich besudeln, in mich eindringen, mich beschmutzen.“ „Ich muss mich übergeben, ich muss mich duschen, alles abschrubben.“ Oder: „Ich selbst bin ansteckend, widerlich, man wird riechen, dass ich besudelt bin, die anderen merken, dass ich beschmutzt bin, ich bin eklig und alle werden sich von mir abwenden“.

Entgegengesetztes Denken bei Ekel wäre dann:

Konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart.

Versuchen Sie genau zu unterscheiden zwischen Geruch, Geschmack und Form des *derzeitigen* Objektes, vor dem Sie sich ekeln, und Geruch, Form und Geschmack des *ehemals* eklig-Objektes (Reiz-Diskrimination).

Versetzen Sie sich mental in eine Situation, in der Sie von guten Gerüchen, einem angenehmen Windhauch oder einem guten Geschmack umgeben werden.

c) *Entgegengesetzte Körperhaltung*

Das Ekelgefühl führt zu einer starken Verspannung der Gesichtsmuskulatur sowie zu einem Verkrampfen der Bauchmuskulatur. Um dem entgegenzuwirken: Entspannen Sie Ihr Gesicht. Stellen Sie sich vor, Sie streifen eine Maske von Ihrem Gesicht ab. Entspannen Sie Ihre Oberbauchmuskulatur, atmen Sie tief in den Bauch.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 17 B

Wahrnehmung

Wenn wir Angst haben, erleben wir eine hohe Konzentration auf Gefahrensignale; bisweilen interpretieren wir harmlose Erscheinungen oder Kommentare als äußerst gefährlich. Die Gedanken sind beschleunigt, manchmal rasend. Häufig werden frühere angstbesetzte Situationen erinnert. Bei sehr starker Angst kann es sein, dass dissoziative Phänomene aktiviert werden: Das Raum-Zeit-Gefühl löst sich auf, die Wahrnehmung für die Umgebung und den eigenen Körper verzerrt sich, manchmal haben wir das Gefühl, aus unserem Körper zu treten und uns nur noch von außen wahrzunehmen. Im Extremfall verlieren wir völlig den Kontakt zur Realität und erleben Szenen der Vergangenheit als real. Diese Phänomene sind häufig mit traumatischen Erfahrungen in der Kindheit verknüpft.

Handlungsdrang

Wenn wir Angst haben, sind wir darauf ausgerichtet, die Bedrohung zu bewältigen. Wir haben daher entweder die Tendenz zu fliehen oder anzugreifen oder Hilfe und Unterstützung zu holen. Während dissoziativer Zustände können wir kaum handeln.

Ausdruck

Angst ist eine sehr kommunikative Emotion: Wir wollen die anderen darüber informieren, Hilfe aktivieren oder auch warnen: mit hochgezogenen Augenbrauen, aufgerissenen Augen, starrem Blick, halb geöffnetem Mund, Schreien, Weinen und Schweißausbrüchen. Andererseits bereitet sich der Körper vor, mit der Bedrohung umzugehen. Er versucht sich zu schützen: Hochgezogene Schultern, Arme schützen den Oberkörper, die Bauchmuskeln verkrampfen sich, die Beine schützen das Becken.

Häufige Folgegefühle

Ohnmacht, Wut, Hass, Scham.

Wann ist Angst gerechtfertigt?

Angst ist immer dann gerechtfertigt, wenn man selbst oder jemand Nahestehendes tatsächlich gegenwärtig oder in naher Zukunft bedroht ist oder wenn man in Gefahr ist, etwas sehr Wichtiges zu verlieren.

Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn man real bedroht ist, macht es Sinn zu fliehen, sich Hilfe zu holen, die Angst zu kommunizieren und sich zu wehren.

Wie kann ich dem Gefühl vorbeugen?

Grundsätzlich ist es wichtig, zwischen berechtigten, das heißt gegenwärtig bedrohlichen Auslösern, und *ehemals* bedrohlichen Auslösern zu unterscheiden. Jede Form von Kompetenz (auch körperliche!) verringert die Gefahr, Angst zu bekommen. Erfahrung und Training in Kampfsportarten haben sich als sehr sinnvoll erwiesen. Der Aufbau von sozialen Kontakten ist ebenfalls sinnvoll. Wenn man sich einsam, alleine und geschwächt an einem unbekanntem Ort erfährt, so ist die Tendenz, Angst zu bekommen, deutlich erhöht.

Wie kann ich das Gefühl Angst abschwächen?

a) Entgegengesetztes Handeln

Wenn man Angst hat, will man fliehen, Hilfe holen, Schutz suchen. Um die Angst abzuschwächen, sollte man genau das Gegenteil tun: Bleiben Sie in der Situation, setzen Sie sich aktiv damit auseinander. Suchen Sie Situationen und Orte auf, die Ihnen Angst machen, versuchen Sie, Kompetenz zu erlangen. Wenn man dissoziiert, sollte man sich starken sinnlichen Reizen aussetzen: scharfe Gerüche, laute Geräusche, scharfe Geschmacksreize, starke optische Reize.

b) Entgegengesetztes Denken

Bei Angst haben wir Gedanken wie: „Etwas oder jemand ist akut bedrohlich; ich kann mich nicht wehren; ich werde überwältigt; das halte ich nicht aus; ich bringe mich um, dann entkomme ich der Gefahr.“ Entgegengesetztes Denken wäre dann:

Erinnern Sie sich an Situationen, die Sie schon bewältigt haben.

Knüpfen Sie mentale Beziehungen zu Menschen, die Sie lieben oder schätzen.

Stellen Sie sich starke „Innere Helfer“ vor.

Distanzieren Sie sich innerlich von der Situation.

Stellen Sie sich einen „Sicheren Ort“ vor.

Prüfen Sie die Realität und vergleichen Sie diese mit Ihrer Befürchtung.

c) Entgegengesetzte Körperhaltung

Eigentlich will man weglaufen. Wenn dies nicht geht, wollen Sie sich kleinmachen, verstecken, verkriechen, flehen, unterwerfen. Genauso reagiert der Körper: Im Extremfall wird man versucht sein, sich unter der Decke zu verkriechen, in einer Ecke zu kauern, den Kopf zu schützen und schaukelnde Bewegungen zu machen. Entgegengesetzte Körpersprache hieße dann: aufrechte Körperhaltung, Schultern zurücknehmen, Fäuste ballen, Blick nach oben, Fersen zueinander richten, Fußspitzen nach vorne außen, tiefe Atmung in den Bauch. Um die Dissoziation aufzulösen, helfen oft starke Reize der Füße und Fußsohlen: Stellen Sie die Beine in eiskaltes Wasser, legen Sie spitze Kiesel in Ihre Schuhe, rollen Sie die Fußsohlen über einen runden Stab. Manchen Patientinnen hilft es, Flamenco zu tanzen. Bisweilen hilft es, Eiswürfel in den Mund zu nehmen oder den Kopf in kaltes Wasser zu stecken (Tauchreflex).

Scham

Grundlagen

Scham ist ein äußerst peinigendes Gefühl. Es ist viel komplexer und vielschichtiger als etwa Angst. Scham tritt immer dann auf, wenn wir befürchten, soziale Bedeutung, das heißt Attraktivität zu verlieren.

Etwa wenn wir öffentlich gedemütigt werden oder wenn wir uns bloßgestellt fühlen, wenn unsere Intimitätsgrenze überschritten wird oder wenn wir uns öffentlich unterlegen fühlen. Wir können uns auch vor uns selber schämen, oder für unsere Angehörigen, wenn wir, oder diese, unseren eigenen Ansprüchen nicht genügen. In der Menschheitsentwicklung hat Scham insbesondere die Bedeutung, den Einzelnen davor zu schützen, sich in den Augen der anderen zu „blamieren“ und damit soziale Attraktivität zu verlieren. Die Scham verhindert also einerseits, dass wir uns als „zu gut“ darstellen, also „zu viel versprechen“, was uns vor den anderen lächerlich machen würde (Attraktivitätsverlust). Andererseits verhindert die Scham, dass wir es tolerieren, von anderen als „zu schlecht“ hingestellt zu werden, also unter unseren Erwartungen behandelt zu werden. Die Scham steuert das Verhältnis zwischen unserer Selbsteinschätzung, der Art, wie wir uns darstellen, und der Erwartung an andere.



Besonderheiten

Haben Sie gewusst, dass wir uns auch für jemand anderen schämen können?

Für unsere Eltern, für unseren Glauben, für unsere einfachen Verhältnisse ...?

Typische Auslöser und Interpretationen

Man selbst oder ein sehr Nahestehender hat versagt, man wird gedemütigt oder erniedrigt. Man selbst oder ein sehr Nahestehender erfüllt nicht die eigenen Wertvorstellungen. Man erlebt sich in der Öffentlichkeit als bloßgestellt, man wird von wichtigen Menschen zurückgewiesen, wird öffentlich kritisiert oder lächerlich gemacht. Erinnerung an „peinliche“ Erlebnisse in der Vergangenheit. Jemand dringt unerlaubt in die eigene intime Sphäre ein. Sie denken, jemand sieht eine intime Schwäche von Ihnen. Sie denken, Sie sind anders (schlechter) als die anderen.

Körperreaktion

Die Körperreaktion der Scham kann, wie bei allen Emotionen, natürlich gesteuert werden. Dennoch besteht manchmal die Tendenz, der Umgebung die Scham zu „signalisieren“: durch Erröten, Abwendung des Blickes, Verschränken der Beine, Sprachstörungen.

Wahrnehmung

Die Wahrnehmung wird auf die eigenen Schwächen gelenkt. Man erinnert sich an frühere Demütigungen, stellt sich vor, wie man erniedrigt wird, oder der Lächerlichkeit preisgegeben.

Handlungsdrang

Wenn wir uns schämen, ist unser erstes Bestreben, „aus dem Blick“ der Öffentlichkeit zu verschwinden. Wir wollen uns abwenden, „in die Ecke stellen“, isolieren und verbergen, aber auch unterwerfen. Es ist wichtig, die feinen Unterschiede zwischen „Scham“ und „Demütigung“ zu beachten: Während die reine Scham sich auf sich selbst bezieht, also, wie wir sind (und wir daher versucht sind, uns und unsere Schwächen zu verbergen), bezieht sich Demütigung auf das, was uns angetan wurde. Man spürt das dann eher als „Schmach“, als „Verletzung der Ehre“, und spürt dann sehr rasch die Tendenz, aggressiv zu werden, um diesen Schmach zu rächen, die Ehre wiederherzustellen. Des Weiteren kann Scham auch in Schuld umgewandelt werden. Wenn wir einen Schuldigen finden, der das eigene Versagen erklärt oder rechtfertigt, so reduziert sich die eigene Scham. Auch wenn wir uns selbst Schuld zuschreiben, erleichtert sich die Scham. Und Schuld ist leichter zu verändern. Zudem versuchen wir im Vorfeld, alles zu meiden, was Scham auslösen könnte. Menschen mit sehr negativem Selbstwertgefühl laufen häufig Gefahr, in „beschämende“ Situationen zu geraten, daher wird verständlich, dass sie versuchen, derartige Situationen im Vorfeld zu meiden. Dass das Selbstwertgefühl dadurch nicht besser wird, liegt auf der Hand.

Häufige Folgegefühle

Die häufigste Reaktion auf Scham ist Wut und Hass. Das wird verständlich, wenn man sich klarmacht, dass es häufig die Erfahrung von Demütigung ist, welche die Scham auslöst. Geht es, sich gegen denjenigen zu wehren oder durchzusetzen, der einen demütigt, so ist die Scham verfliegen, und ein Gefühl von befriedigender Rache wird sich einstellen. Dieser Hass kann sich aber auch ein anderes Ventil suchen. Gedeemütigte Menschen haben die Tendenz, andere, meistens Schwächere, zu demütigen, zu quälen oder zu erniedrigen, um ihr eigenes Schamgefühl abzuschwächen. Aber auch Gruppen oder größere Sozialgemeinschaften entwickeln aggressive Kräfte, um Scham als „Schande“ oder „Schmach“ abzuwenden. Die „Beschämung“ des Gegners (meist seiner Führer oder Symbole) ist eine uralte Methode, um diesen zu unüberlegten, aggressiven Aktionen herauszufordern. Auch der Selbsthass, die aggressive Entladung von schamgespeister Energie auf den eigenen Körper, kann so verstanden werden. Dass infolge derartiger Entladungen sich manchmal wieder Scham einstellt, macht die Sache nicht einfacher.

Wann ist Scham gerechtfertigt?

Scham ist immer dann berechtigt, wenn Sie *tatsächlich* Gefahr laufen, soziale Attraktivität zu verlieren. Das heißt, wenn Sie sich so darstellen, dass andere Sie tatsächlich abwerten werden, oder wenn Sie „unter Wert behandelt“ werden.

Wie kann ich der Scham entsprechend sinnvoll handeln?

Immer vorausgesetzt, die Scham ist berechtigt, ist grundsätzlich zu unterscheiden, ob Sie sich schämen, weil Sie sich „zu weit aus dem Fenster gelehnt haben“ oder weil Sie von anderen gedemütigt werden. In ersterem Fall macht es Sinn, sich eine Weile zurückzuziehen, die Kompetenz zu verbessern oder bescheidener aufzutreten. Im letzteren Fall macht es Sinn, sich zu verteidigen, darum zu kämpfen, gerecht behandelt zu werden.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 18 C

Wie kann ich der Scham vorbeugen?

Scham ist ein sehr unangenehmes Gefühl und sorgt selbst dafür, dass man Anlässe und Verhaltensmuster meidet, bei welchen Scham droht. Grundsätzlich ist es hilfreich, die Reaktion der anderen einschätzen zu lernen, um unerwünschten Überraschungen zuvorzukommen. Dennoch: Die meisten Borderline-Patientinnen haben eher das Problem, zu viele schambe-setzte Situationen zu meiden als zu wenige.

Wie kann ich das Gefühl Scham abschwächen?

a) *Entgegengesetztes Handeln*

Bei Scham verspüren wir den starken Drang, uns zurückzuziehen und Öffentlichkeit zu meiden. Bleiben Sie in der Situation, zeigen Sie sich öffentlich, zeigen Sie eine aufrechte Körperhaltung, machen Sie sich klar, dass die Scham ausschließlich in Ihrem Kopf vorgeht, dass niemand in Ihren Kopf hineinsehen kann. Vergewissern Sie sich Ihrer Stärken und Vorteile, überlegen Sie sich Schwächen und Nachteile des anderen, dem Sie sich unterlegen fühlen.

b) *Entgegengesetztes Denken*

Bei Scham haben wir Gedanken wie: „Jemand sieht, dass ich schlechter bin, als ich sein sollte“. Oder: „Ich werde gedemütigt und entblößt.“ „Ich bin blöd, ich bin nichts wert, ich habe kein Recht auf Anerkennung und Liebe.“ „Ich sollte mich verkriechen, wenn man sieht, wie blöd ich bin, wird man mich auslachen und fortjagen ...“ Entgegengesetztes Denken bei Scham wäre dann:

Denken Sie an Ihre Eigenschaften, mit denen Sie zufrieden sind.
Versetzen Sie sich in eine Situation, in der Sie sich erfolgreich durchgesetzt haben.
Stellen Sie sich ein Gegenüber in einer peinlichen Situation vor (etwa in Unterhosen).

c) *Entgegengesetzte Körperhaltung*

Eigentlich wollen Sie sich verstecken. Sie wollen den Blick abwenden, den Kopf und die Schultern zur Seite drehen. Sie wollen Ihre Hände verbergen. Sie schlagen die Beine übereinander und wollen die Fersen weit nach außen drehen. Entgegengesetzte Körpersprache heißt nun:

Zeigen Sie sich; Sie sind gut, so wie Sie sind. Stehen Sie auf. Lassen Sie die Schultern nach hinten fallen. Heben Sie den Kopf und zeigen Sie Ihre Stirn. Lächeln Sie dabei. Nehmen Sie die Hände in die Hüften (Daumen nach hinten). Die Fußspitzen zeigen nach außen. Machen Sie einen kleinen Schritt nach vorne, atmen Sie tief in den Bauch.

Schuld

Grundlagen

Ähnlich wie die Scham ist auch Schuld eine „kognitive Emotion“, das heißt, sie ist eng an den Gedanken geknüpft, etwas getan zu haben, was der eigenen Moralvorstellung widerspricht. Im Gegensatz zur Scham geht es bei der Schuld also um Handlungen. Das Schuldgefühl setzt unsere Annahme voraus, dass wir unsere Handlung oder das Geschehene „irgendwie“ beeinflussen konnten. Wenn wir keinen Einfluss darauf haben, dass etwas passiert, können wir auch nicht Schuld empfinden.

Darüber hinaus hat Schuld zwei Funktionen: zum einen eine soziale und zum anderen eine individuelle Funktion.

Das Schuldgefühl führt zum Bedürfnis, „Sühne zu leisten“, also ein Vergehen wiedergutzumachen. Die **soziale Funktion** ist also offensichtlich: Das Schuldgefühl signalisiert, dass wir eine wichtige Regel übertreten haben, dass wir darunter leiden und dass wir es „wieder gut“ machen wollen.

Damit zeigen wir der Gemeinschaft, dass wir uns an den Normen der Gruppe orientieren und uns gegebenenfalls dem Interesse der Gruppe unterordnen. Nach einer schwer wiegenden Verfehlung können wir Sühne leisten, das heißt, wir müssen etwas für die Gemeinschaft leisten, das uns persönlich schmerzt. Wenn dieses „Opfer“ angenommen wird, kann uns die Gemeinschaft vergeben, und wir werden wieder integriert. Die Angst davor, Schuld auf sich zu laden, steuert in sehr starkem Maße unser Sozialverhalten. Denn die Angst, aus einer wichtigen Bezugsgruppe ausgestoßen zu werden, ist eine Urangst des Menschen, da er früher nur in der Gruppe überleben konnte.

Die **individuelle Funktion** der Schuld ist viel schwieriger zu verstehen. Nehmen wir folgendes Beispiel: Ein Kind, das sehr früh innerhalb seiner Familie Gewalt erfährt oder Zeuge von Gewalt zwischen Familienmitgliedern wird, hat kaum die Möglichkeit, sich von dieser, seiner Familie zu distanzieren. Es sieht in Vater und Mutter die einzig wahren Instanzen und hat, aufgrund seiner Abhängigkeit, nur eine Chance – diese Eltern zu lieben. Nun ist es schwierig, jemanden zu lieben, den man als irrational gewalttätig erlebt. Die einzige Möglichkeit liegt oft darin, dass das Kind sich selbst die Schuld an der Gewalt gibt: „Ich bin schlecht, ich habe es so verdient, ich bin im Kern irgendwie verdorben“. Indem das Kind diese irrationale Schuld auf sich nimmt, hat es zumindest eine Art „Erklärungsmodell“. Die Welt wird wieder durchschaubar, das Ganze hat einen „Sinn“.

Auch als Erwachsene fühlen wir häufig „**irrationale Schuld**“. So empfindet der Ehemann eines Zugunglück-Opfers Schuldgefühle, weil er seiner Frau geraten hat, mit dem ICE zu fahren. Irrationale Schuld geht also mit der irrationalen Vorstellung einher, das Geschehene „irgendwie“ beeinflussen zu können. Jetzt wird verständlich, warum gerade Menschen mit intensiven Ohnmachts-Erfahrungen lieber lebenslang Schuldgefühl auf sich laden, als sich dem Grauen aussetzen, komplett ohnmächtig und ausgeliefert zu sein. Schuld, mag sie auch noch so widersinnig sein, bietet zumindest die Illusion von Kontrolle über die Situation. Aber der Preis ist sehr hoch. Jemand, der irrationale Schuldgefühle auf sich lädt, wird es schwer haben, sich sozial zu entfalten oder gar „Glück“ zu empfinden, weil er es ja „nicht verdient hat“.



Basic Info: Umgang mit Gefühlen 19 B

Typische Auslöser und Interpretationen

Man selbst oder jemand sehr Nahestehendes handelt gegen die eigenen moralischen Wertvorstellungen. Man entwickelt Phantasien, die den eigenen Wertvorstellungen widersprechen. Man erinnert sich an Situationen, in denen man selbst oder jemand sehr Nahestehendes gegen die eigenen Wertvorstellungen gehandelt hat. Man fühlt sich von unberechenbaren Ereignissen überwältigt und ohnmächtig. Man hegt die Vorstellung, man hätte dies oder jenes tun können (müssen), um ein Unglück zu verhindern.

Wahrnehmung

Die Wahrnehmung ist eingeeengt darauf, dass man „schlecht“ ist. Bisweilen findet man zahlreiche Hinweise und „Beweise“, dass man versagt hat, dass man immer schon schlecht gewesen ist. Man hat das Gefühl, als ob die „anderen“ sehen würden, dass man ein Verbrechen begangen hat, man fühlt sich durchschaut und manchmal gejagt.

Körperreaktion

Kloßgefühl im Hals; Enge in der Brust; Erröten; Verkrampfung der Muskeln; Durchfall; Harn-drang; Sprachstörungen.

Handlungsdrang

Um Sühne zu leisten, muss der Gruppe (oder sich selbst) vermittelt werden, dass man die Regeln und Normen der anderen stärker achtet als seine eigenen (individuellen) Bedürfnisse. Man wird also ein Opfer anbieten, Sühne leisten, manchmal auch sich selbst bestrafen.

Wann ist Schuld berechtigt?

Grundsätzlich ist Schuld dann berechtigt, wenn Sie tatsächlich gegen ein moralisches Verbot von Ihnen verstoßen haben. Allerdings nur, wenn Sie wirklich maßgeblich Anteil an der Tat haben, das heißt, wenn Sie die Wahl haben, etwas anderes zu tun, und Sie die Folgen der Tat vorhersehen können. Weiterhin ist zu überprüfen, ob Ihre eigenen moralischen Vorstellungen in etwa mit denen Ihrer sozialen Umgebung übereinstimmen. Wenn Sie zum Beispiel die Vorstellung haben, Sie dürfen nie wütend werden, so wäre dies nicht besonders sinnvoll.

Wie kann ich der Schuld entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn die Schuld berechtigt ist (vergewissern Sie sich im Gespräch mit Ihrer Freundin oder Ihrem Therapeuten), dann sollte man Sühne leisten. Das „Opfer“ sollte für den Schuldigen tatsächlich schmerzhaft sein, und es sollte für den oder die Geschädigten hilfreich sein. Wiedergutmachung ist ein häufig eingesetztes Verhalten, um auch kleinere Schäden im zwischenmenschlichen Bereich zu reparieren. Wird „verziehen“, so sollte dies angenommen werden. Niemandem ist geholfen, wenn man sich ein Leben lang schuldig fühlt, ohne dies in Handlung umzusetzen und die Vergebung anzunehmen.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 19 C

Wie kann ich dem Gefühl Schuld vorbeugen?

Grundsätzlich ist es hilfreich, sehr genau zu unterscheiden, welche Prozesse oder Ereignisse man tatsächlich beeinflussen kann und welche nicht. Es gibt Zufälle und es gibt „äußere Umstände“, die sich unserer Kontrolle entziehen. Gerade wenn man schlechte Erfahrungen gemacht hat, neigt man dazu, zu viele Ereignisse auf sich selbst zu beziehen. Überprüfung der Realität ist daher stets sinnvoll.

Wie kann ich das Gefühl Schuld abschwächen?

a) *Entgegengesetztes Handeln*

Entgegengesetztes Handeln heißt hier: Tun Sie sich etwas Gutes; verwöhnen Sie sich; nehmen Sie sich einen Vorteil gegenüber einer Gruppe heraus; zeigen Sie, dass Sie es verdient haben; gestehen Sie sich es zu; zeigen Sie sich offen und stolz. Erzählen Sie, was Sie getan oder gedacht haben; machen Sie Ihr Handeln öffentlich.

b) *Entgegengesetztes Denken*

Bei Schuld haben wir Gedanken wie: „Ich habe gegen meine eigene moralische Vorstellung gehandelt und ich bin dafür irgendwie verantwortlich; ich bin ein Monster; man wird mich verstoßen; ich habe ungeahnte geheime dunkle Kräfte; ich bin von Grund auf unkontrollierbar und schlecht; ich muss mich selbst bestrafen; alle sollen sehen, was ich getan habe.“

Entgegengesetztes Denken bei Schuld ist dann:

Überlegen Sie, ob Sie tatsächlich in der Lage waren, das Ereignis zu beeinflussen.

Überlegen Sie, wie viel Prozent davon Ihr Anteil war.

Überlegen Sie, ob irgendjemand mit Ihrer Fähigkeit und in Ihrer Situation anders gehandelt hätte.

Überlegen Sie, wer sonst die Verantwortung haben könnte.

Überlegen Sie, ob Sie jemand anderen in Ihrer Situation verurteilen würden.

Versöhnen Sie sich mit sich.

Seien Sie gütig zu sich.

Verzeihen Sie sich den kleinen Anteil an Schuld.

Denken Sie an Dinge, die Sie für die Gemeinschaft geleistet haben.

c) *Entgegengesetzte Körperhaltung*

Sie wollen sich klein machen, demütig zeigen. Sie wollen den Kopf einziehen und eine zerknirschte Mine zur Schau tragen. Entgegengesetzte Körpersprache geht dann so: Zeigen Sie sich. Sie haben nichts Unrechtes getan. Entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur, erheben Sie den Kopf und nehmen Sie die Schultern zurück. Vielleicht hüpfen Sie einige Male auf den Fuß- oder Zehenspitzen?

Neid

Grundlagen

Das Gefühl von Neid entsteht, wenn man wahrnimmt, dass eine andere Person (oder eine andere Gruppe) etwas besitzt, das „eigentlich“ einem selbst zustehen würde. Es ist also „ungerecht“, dass der oder die andere dies besitzt. Neid kann sich auf eine Körper-eigenschaft (z. B. Schönheit, Stärke), ein Talent, eine soziale Position oder einen Besitz beziehen. Und immer dominiert der Grundgedanke, dass der oder die andere einem etwas „wegnimmt“, was er „nicht verdient“ hat. Evolutionär sinnvoll ist dieses Gefühl insofern, als es einen antreibt, sich gegenüber anderen in eine bessere Position zu setzen, oder zu verhindern, dass andere einem selbst gegenüber Vorteile erlangen. Im Endeffekt geht es darum, sich selbst, seinen Nachkommen oder seiner Gruppe Vorteile zu verschaffen. Neid sorgt auch für soziale Mobilität, also dafür, dass Hierarchien nicht auf ewig zementiert bleiben. Neid richtet sich häufig gegen Mitglieder in unserem unmittelbaren sozialen Umfeld. Vom Neidgefühl geht Gefahr aus, wir neigen dazu, anderen die gewünschten Dinge zu entreißen oder diese zu zerstören. Wir tun also gut daran, dieses Neidgefühl vor anderen zu verbergen oder versteckt auszuleben. Häufig geht mit Neid ein Gefühl eigener Unzulänglichkeit einher („Neid ist die Schwester der Scham“). Das heißt, unser Neid wird von uns oft unbewusst übergangen und rasch in Handlungen umgesetzt. Diese sind meistens von Wut und Hass getragen. Intrigen oder „Mobbing“ basieren sehr häufig auf Neid. Auch große Gruppen rotten sich zusammen, um scheinbar oder tatsächlich besser gestellte Einzelne oder Gruppen anzugreifen.



Typische Auslöser und Interpretationen

Ein anderer Mensch oder eine andere Gruppe besitzt etwas oder schickt sich an, etwas zu erobern, das „eigentlich“ mir zustehen würde.

Körperreaktion

Unspezifisch; Anspannung und Wutreaktionen, bisweilen starke Verkrampfung.

Wahrnehmung

Ich sehe nur noch meine Benachteiligung. Neid kann einen „zerfressen“, sodass das gesamte Denken darauf eingeeignet ist, die Konkurrentin abzuwerten und zu überlegen, wie man ihr schaden könnte.

Handlungsdrang

Ich will mir das gewünschte Objekt aneignen oder verhindern, dass jemand anderes es erlangt, notfalls will ich es auch zerstören. (Es geht nicht primär um die Aneignung, sondern darum, dass der „andere“, also die Konkurrenz, nicht besser dasteht. So wird auch der Wunsch nach sozialer Isolierung des Konkurrenten sowie das Spinnen von Intrigen verständlich.)

Ausdruck

Neid will versteckt werden. Daher hat sich kein sichtbarer Körperausdruck entwickelt, es wird aber gegen andere „gehetzt“.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 20 B

Häufige Folgegefühle

Wut, Hass, Scham.

Wann ist Neid gerechtfertigt?

Neid ist immer dann gerechtfertigt, wenn jemand etwas bekommt oder für etwas belohnt wird, was eigentlich tatsächlich einem selbst zustünde, weil man eine Leistung erbracht hat. Neid ist auch dann angebracht, wenn die Konkurrenz sich anschickt, Dinge zu erobern, die ich dringend benötige, um meine Ziele zu erreichen.

Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn Neid gerechtfertigt ist, sollte ich mich bemühen, das Objekt zu bekommen, ohne dabei langfristigen Schaden anzurichten. Bisweilen ist eine Steigerung der eigenen Anstrengungen sinnvoll, bisweilen muss man sich der direkten Auseinandersetzung stellen und den Konflikt suchen.

Wie kann ich dem Neidgefühl vorbeugen?

Da Neid ein „kognitives Gefühl“ ist, also ausschließlich von (häufig automatischen) Bewertungsprozessen abhängt, ist es hilfreich, die jeweiligen Bewertungen zu überprüfen. Sicherlich schützt ein gewisses Maß an Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, aber auch Bescheidenheit (Achtsamkeit) vor Neid.

Wie kann ich das Neidgefühl abschwächen?

a) Entgegengesetztes Handeln

Zunächst gilt es, Neid als solchen wahrzunehmen, zu benennen und anzunehmen. Konfrontieren Sie sich mit Ihrer eigenen Scham, Ihrem Gefühl von Unzulänglichkeit und machen Sie der Konkurrenz ein kleines anerkennendes (öffentliches) Geschenk. Dazu gibt es einen schönen Satz: „Sie können fast alles erreichen, was Sie wollen, wenn Sie anderen dabei helfen, deren Ziele zu erreichen.“ Besprechen Sie Ihren Neid mit einer guten Freundin, überlegen Sie, was Sie tun können, um Ihre Leistungen zu verbessern.

b) Entgegengesetztes Denken

Neidvolles Denken beschäftigt sich mit der „Ungerechtigkeit“, der Neid „nagt“ und versucht die eigenen Leistungen und die Schwächen der anderen in den Vordergrund zu stellen. Entgegengesetztes Denken hieße dann:

Vergegenwärtigen Sie sich die Leistungen und Anstrengungen der anderen.

Überlegen Sie, was Ihnen schon alles geschenkt wurde und Gutes zugetragen wurde.

Überlegen Sie, was für Vorteile Sie vom Vorteil der anderen haben könnten.

Überlegen Sie, was für Belastungen für den anderen aus seinem Vorteil erwachsen können.

c) Entgegengesetzte Körperhaltung

Mildes Lächeln

Eifersucht

Grundlagen

Die Eifersucht ist dem Neid sehr verwandt. Eifersucht entsteht, wenn ich wahrnehme, dass zwischen zwei anderen oder innerhalb einer Gruppe Beziehungen entstehen, die ich gerne (ausschließlich) auf mich bezogen haben möchte. Aus evolutionärer Sicht wurde Eifersucht entwickelt, um dafür zu sorgen, dass der Betroffene sich kraftvoll wichtigen Bezugspersonen zuwenden kann und darum kämpft, dass ihm Beachtung und Liebe geschenkt werden. Beispielsweise kann der „Ausschluss“ aus der lebenswichtigen Beziehung zu den Eltern oder (später) aus einer Partnerschaft real extrem bedrohlich sein.



Typische Auslöser und Interpretationen

Ich vermute oder ich nehme wahr, dass zwischen zwei (oder mehreren) anderen Menschen eine Beziehung herrscht, aus der ich mich ausgeschlossen fühle.

Ich befürchte, dass eine mir wichtige Beziehung von jemandem zerstört wird. Ich nehme wahr, dass jemand „lieber“ gemocht wird, mehr Nähe bekommt, mehr im Mittelpunkt des Interesses steht oder vorgezogen wird, und zwar von jemandem, den ich sehr achte oder bewundere. Ich nehme wahr, dass eine mir wichtige Person sich inadäquat mir gegenüber verhält.

Die dazu passenden Interpretationen können beispielsweise sein: „Mein Partner mag mich nicht mehr.“ „Ich bedeute meinem Partner nichts mehr; er oder sie wird mich verlassen.“

Körperreaktion

Die Körperreaktionen sind unspezifisch, weil Eifersucht nicht kommuniziert werden will. Man spürt Anspannung, Wut- und Ohnmachtsreaktionen, bisweilen starke Verkrampfung.

Wahrnehmung

Wenn jemand eifersüchtig ist, drehen sich die Gedanken häufig darum, wie man den Konkurrenten oder die Konkurrentin beschädigen kann. Auch der Wunsch, den Partner zu kontrollieren, entsteht; man vermutet hinter vielen Alltagssituationen „Beweise“ der Untreue. Diese Wahrnehmung kann sehr intensiv werden und das gesamte Denken beherrschen.

Handlungsdrang

Ich versuche, mehr Nähe zu der wichtigen Bezugsperson herzustellen, die Beziehung exklusiv zu gestalten, mich „wichtig“ zu machen: durch Klammern oder gesteigerte Abhängigkeit; durch gesteigerte oder exzessive Liebesbekundungen; durch gesteigertes sexuelles Verlangen; durch Einschränkung der Bewegungsfreiheit der Person, von der man fürchtet, dass man sie verliert. Ich versuche, die Beziehung gewaltsam zu festigen, Informationen zu erhalten, „auszuspionieren“. Ich versuche, die Konkurrenz auszustechen. Ich versuche, die Konkurrenz schlecht zu machen, abzuwerten, zu schädigen.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 21 B

Ausdruck

Da Eifersucht als soziale Emotion meist nicht direkt kommuniziert, sondern eher verborgen wird, verfügen wir über keinen spezifischen Körperausdruck.

Häufige Folgegefühle

Wut, Hass, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Scham.

Wann ist Eifersucht gerechtfertigt?

Immer wenn eine mir wichtige Beziehung tatsächlich gefährdet wird oder wenn ich trotz Anstrengung nicht die Nähe zu einer mir wichtigen Bezugsperson bekomme.

Wie kann ich der Eifersucht entsprechend sinnvoll handeln?

Zunächst gilt es, die Eifersucht zu erkennen und als solche anzunehmen. Dann ist es notwendig, zu überprüfen, ob ich tatsächlich ein „Anrecht“ auf eine exklusive Beziehung habe und ob tatsächlich die Gefahr droht, aus dieser Beziehung ausgeschlossen zu werden. Paarbeziehungen, die in einigen Bereichen auf Exklusivität beruhen, erfordern bisweilen tatsächlich harte Auseinandersetzungen darüber, was einem / einer Dritten gestattet ist und was nicht. Dann ist es sinnvoll, dafür zu sorgen, dass ich für meinen Partner attraktiver bin als die Konkurrenz. Dies kann sowohl die körperliche (sexuelle) als auch die intellektuelle Attraktivität als auch alles andere sein, was eine Partnerschaft stabilisiert (z. B. Sicherheit und Geborgenheit). Wichtig ist, diese Bemühungen dosiert einzusetzen, da bisweilen übertriebene Eifersucht den Partner sehr stark einengt und dadurch „in die Flucht“ schlägt. Manchmal ist es sehr sinnvoll, sich mit einer guten Freundin zu besprechen.

Wie kann ich der Eifersucht vorbeugen?

Die beste Vorbeugung gegen Eifersucht ist nicht Kontrolle, sondern Vertrauen. Man sollte daher versuchen, sich die „kleinen“ Beweise des Vertrauens zu merken und dem Partner das Maß an Selbstständigkeit zuzubilligen, das für ihn wichtig und für einen selbst erträglich ist. Es ist sinnvoll, dies offen zu kommunizieren.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 21 C

Wie kann ich das Gefühl Eifersucht abschwächen?

a) Entgegengesetztes Handeln

Ist die Eifersucht ungerechtfertigt oder übertrieben, so ist es sinnvoll, diese abzuschwächen. Entgegengesetztes Handeln hieße dann, dem Partner die geforderten Freiheiten zu gewähren, Kontrolle aufzugeben und sich aktiv um ein freundliches Verhältnis zu der vermeintlichen Konkurrenz zu bemühen.

b) Entgegengesetztes Denken

Bei Eifersucht denken wir: „Ich muss eine Beziehung teilen, die eigentlich nur mir zusteht, und das ist ungerecht!“ „Das halte ich nicht aus; ich werde verlassen werden; alleine kann ich nicht überleben; wenn ich nicht kämpfe, werde ich verlassen; ich muss alles tun, um die andere schlecht zu machen oder sie zu zerstören“.

Entgegengesetztes Denken bei Eifersucht ist dann:

Denken Sie an Zeiten intensiver Begegnung und Nähe mit Ihrem Partner.

Denken Sie an intensive Begegnungen mit anderen Menschen.

Denken Sie daran, welche Vorteile sich für Sie aus der Erweiterung der Beziehung ergeben können.

Denken Sie an Signale der „Sicherheit“, die Ihnen Ihr Partner vermittelt.

Denken Sie daran, dass Sie auch ohne diese Beziehung überleben werden.

c) Entgegengesetzte Körperhaltung

Bei Eifersucht kämpfen, zerstören Sie. Sie setzen Ihre „Krallen“ ein oder flehen.

Entgegengesetzte Körperhaltung hieße nun:

Sie sind sich gut genug. Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden, legen Sie die offenen Hände auf Ihre Oberschenkel, lassen Sie die Schultern fallen, heben Sie den Kopf und lächeln Sie. Eine Atemübung wäre dabei sehr hilfreich!

Verachtung

Grundlagen

Verachtung ist ein sehr intensives soziales Gefühl, welches eng mit Ekel zusammenhängt. Es entsteht immer dann, wenn wir einen anderen Menschen so bewerten, dass er unseren grundlegenden Norm- und Moralvorstellungen nicht entspricht und wir der Meinung sind, dass er dies nicht einsieht. Andererseits stellen wir denjenigen, den wir verachten außerhalb unserer eigenen Norm – und unserer Moralvorstellungen. Für diesen Menschen gelten dann andere Regeln: Er „zählt nicht“.

Diese Verachtung kann für den Betroffenen tödliche Folgen haben; die Geschichte ist voll von grausamen Beispielen. Dennoch ist es wichtig und manchmal hilfreich, sich damit auseinanderzusetzen.

Menschen in sozialen Gemeinschaften sind darauf angewiesen, dass die grundlegenden moralischen Gebote (Tötungsverbot, Inzestverbot, Eigentumssicherung usw.) von allen anderen geteilt und eingehalten werden. In aller Regel sorgen Schuldgefühle, Scham oder die Angst vor Strafe dafür, dass dies auch geschieht. Schätzen wir jedoch andere Menschen (oder Menschengruppen) als „amoralisch“ und „schamlos“ ein, so fühlen wir uns existenziell bedroht und aktivieren das Gefühl der „Verachtung“. Dieses Gefühl ist weitgreifender als etwa Wut oder Hass. Es zielt darauf, den Betroffenen und eventuell diejenigen, die mit ihm „verwandt“ sind, aus unserer Gemeinschaft auszuschließen und eventuell zu vernichten.

Nun gibt es Menschen, die sich selbst verachten. Dies hängt mit häufig sehr einschneidenden biographischen Erfahrungen zusammen. Viele erleben sich in Folge dessen selbst als „beschmutzt“, „ekelhaft“, „amoralisch“ oder „nicht lebenswert“. Die Folge ist ein intensiver Selbsthass, einhergehend mit dem Wunsch, sich selbst zu vernichten. Dieser Drang tritt insbesondere dann auf, wenn die Betroffenen es „wagen“, gegen das Schamgefühl zu handeln, und versuchen, ihre soziale Attraktivität zu steigern oder sich selbst etwas „Gutes“ zu tun.

Typische Auslöser und Interpretationen

Man kann Verachtung als „soziales Ekelgefühl“ bezeichnen, gespeist von der Vorstellung, „besudelt“, „angesteckt“ oder beschädigt zu werden von jemandem, der die eigenen moralischen Vorstellungen nicht teilt. Die Auslöser für Verachtung sind daher sehr kulturell bestimmt. So entsteht beispielsweise „Verachtung“, wenn wir beobachten oder davon hören, wie die Würde eines Menschen verletzt wird. Das trifft nicht nur auf den „Angreifer“ zu, sondern manchmal auch auf das Opfer. Manche Menschen oder Kulturen haben die Tendenz, Schwäche, Unterlegenheit oder Unterwürfigkeit zu verachten; manche Menschen und Kulturen tendieren eher dazu, Despotismus, Verrat, Missbrauch, Rassismus oder anderen Grausamkeiten zu verachten.

Selbstverachtung wird immer dann aktiviert, wenn wir uns selbst als „minderwertig“, „besudelt“, „blöd“ oder „lebensunwert“ einschätzen, also uns schuldig fühlen oder schämen und uns dagegen wehren, also uns nicht damit abfinden wollen, sondern daran zweifeln und „entgegengesetzt“ zu handeln beginnen. Borderline-Patientinnen erleben dann manchmal sehr abwertende, verachtende „innere Stimmen“.



Basic Info: Umgang mit Gefühlen 24 B

Wahrnehmung

Wenn ich jemanden oder mich selbst verachte, sehe ich nur noch dessen negative Seiten. Egal, wie er aussieht, oder egal, was er tut, alles erscheint im Lichte der „Verachtung“. Auch Menschen, die ihn umgeben und mit ihm freundlich umgehen, geraten in diesen Blick. Wenn ich mich selber verachte, lasse ich kein gutes Haar an mir, und alle, die gut zu mir sind, wirken entweder wie Heuchler oder sind auch nichts wert: „Wie kann ich jemanden respektieren, der jemanden wie mich nett oder attraktiv findet!?“

Körperreaktion

Die Körperreaktion ist unspezifisch. Sie ähnelt derjenigen beim Ekel (Würgegefühl, Übelkeit) und beim Hass (Anspannung der Muskulatur, Anspannung der Kiefer).

Handlungsdrang

Die Handlungstendenz ist auf Meidung oder Vernichtung des verachteten Objektes (und auf dessen Verwandte / ihm nahestehende Personen) gerichtet. Bei Selbstverachtung spürt man einen starken Drang zur Selbstvernichtung, zu tiefgreifender Selbstverletzung oder zum Öffnen von Wunden.

Ausdruck

Der Gesichtsausdruck ähnelt dem von Ekel und Hass.

Häufige Folgegefühle

Bei **Verachtung**: Angst, Ekel, Peinlichkeit, Hass.

Bei **Selbstverachtung**: Ekel, Scham, Selbsthass.

Bei **erfolgreicher Selbstverletzung**: Erleichterung, Scham, Niedergeschlagenheit.

Wann ist Verachtung gerechtfertigt?

Verachtung ist grundsätzlich ein Gefühl, das man mit Vorsicht betrachten sollte. Natürlich gibt es Menschen, die sich nicht an die grundlegenden moralischen Regeln halten, und es ist gerechtfertigt, sich vor diesen Menschen zu schützen. Dennoch lassen sich auch bei vielen dieser Menschen Ursachen und Gründe für ihr Verhalten finden, die dieses erklären können.

Selbstverachtung ist nie gerechtfertigt, weil alleine die Tatsache, dass man sich als „minderwertig“ einstuft, dafür spricht, dass man mit (zu) strengen moralischen Werten ausgestattet ist – sonst könnte man sich ja gar nicht verachten.

Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn man sicher ist, dass ein anderer die Verachtung verdient (vergewissern Sie sich am besten bei mehreren Freunden, ob diese es auch so sehen), dann sollte man sich und diejenigen, die einem wichtig sind, vor diesem Menschen schützen. Man sollte den Kontakt so gut es geht meiden und sich abgrenzen. Offene Kommunikation mit anderen ist häufig sinnvoll, auch um mögliche Gefahren abzuwenden.

Wie kann ich dem Gefühl der Verachtung vorbeugen?

Am sinnvollsten ist es, der verachteten Person möglichst wenig zu begegnen. Wenn man der Meinung ist, dass von dieser Person Gefahr ausgeht, so sollte man sich Unterstützung holen.

Dem Gefühl der **Selbstverachtung** kann vorgebeugt werden, indem man sich seiner Stärken und Kompetenzen bewusst wird (s. Skills-Modul „Selbstwert“).

Ebenso wichtig ist es aber auch, seine gegenwärtigen Schwächen und Fehler zu akzeptieren, und dies ist ein wesentlicher Bestandteil der Achtsamkeit.

Wie kann ich das Gefühl Verachtung abschwächen?

a) *Entgegengesetztes Handeln*

Bei Fremdverachtung: Wenn wir jemanden verachten, würden wir ihn am liebsten meiden oder, wenn das unmöglich ist, vernichten. Dies wollen wir öffentlich machen, indem wir viele Verbündete gewinnen.

Entgegengesetztes Handeln wäre dann: auf das Gegenüber zugehen; freundlich sein; Unterstützung anbieten; anderen Gutes über ihn erzählen.

Bei Selbstverachtung: Wenn wir uns selbst verachten, wollen wir uns schädigen und verletzen. Entgegengesetztes Handeln hieße dann: sorgsam und schonend mit sich umgehen; sich etwas Gutes tun; sich etwas „leisten“; dies auch öffentlich vertreten, einen „Waffenstillstand“ mit sich aushandeln; InSEL-Skills (s. IB Selbstwert 5, AB Selbstwert 6) anwenden.

b) *Entgegengesetztes Denken*

Bei Fremdverachtung: Wenn wir jemanden verachten, tendieren wir dazu, negative Informationen über ihn oder seine Freunde zu sammeln und zu verbreiten. Entgegengesetztes Denken hieße dann: Gründe für sein Verhalten suchen; positive Argumente in Erwägung ziehen.

Bei Selbstverachtung: Wenn wir uns selbst verachten, aktivieren wir alle negativen Informationen über uns und unsere Vergangenheit. Entgegengesetztes Denken hieße dann: Vergewärtigen Sie „gute Züge“ an sich: Wann haben Sie jemandem geholfen, mit jemandem Mitleid gehabt, für jemanden etwas bedeutet?

c) *Entgegengesetzte Körperhaltung*

Atmen Sie ruhig und tief, entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur, öffnen Sie Ihre Hände, zaubern Sie ein Lächeln um Ihre Mundwinkel.

Ohnmacht

Grundlagen

Ohnmacht ist ein emotionaler Zustand, der immer dann auftritt, wenn starke Emotionen nicht in Handlungen umgesetzt oder anderweitig aufgelöst werden können. Zunächst wird das jeweilige Gefühl immer stärker, drängender und intensiver, bis sich schließlich dieser Zustand von Hilflosigkeit und Ohnmacht einstellt. Dies trifft natürlich für unangenehme Gefühle zu, wie z. B. für Angst, Wut, Scham, Eifersucht oder Ekel, aber auch für positive Emotionen: wenn Sie jemanden sehr intensiv lieben und er Sie nicht wahrnimmt, wenn Sie eine Leistung erbracht haben und sich niemand dafür interessiert, wenn Sie sich etwas sehr stark wünschen und es Ihnen kurz vor dem Ziel weggeschnappt wird. Ohnmacht droht also immer dann, wenn Sie dem Handlungsimpuls eines starken Gefühls nicht folgen können und diesen Zustand nicht akzeptieren können.



Typische Auslöser und Interpretationen

Wie schon beschrieben, ist der Ohnmacht zumeist eine andere starke Emotion vorgeschaltet, die nicht abgeschwächt werden konnte.

„Ich kann sowieso nichts machen“, „Ich bin so wütend, aber was hilft das schon“

Wahrnehmung

Der Zustand der Ohnmacht ist nicht einfach zu beschreiben: Es fühlt sich an wie eine Mischung aus Verzweiflung, Hilflosigkeit und Wut, also aus rasch schwankenden Gefühlen. Man steht unter hoher Anspannung und ist gleichzeitig resigniert und wie gelähmt – so, als ob Sie sich auf einen letzten Angriff vorbereiten müssen und gleichzeitig Ihre letzten Reserven schonen müssen. Und – man fühlt sich schrecklich verlassen, wie viele berichten.

Sicher sind Ihnen solche Zustände vertraut. Und es ist nachvollziehbar, dass Sie alles tun, um solche Zustände zu vermeiden. Sehr viele Handlungsweisen von Borderline-Patientinnen werden verständlich, wenn man sie als Strategien zur Bewältigung oder Vermeidung von Ohnmacht versteht.

Körperreaktion

Pulsanstieg, Herzklopfen, muskuläre Anspannung, innere Unruhe, Schwankung zwischen Erschöpfung und starker Erregung.

Handlungsdrang

Das ganze Bestreben zielt darauf, dieses Gefühl der Ohnmacht so rasch wie irgend möglich zu beenden. Man möchte irgendetwas tun, und so schwankt man zwischen Flucht, Angriff und Resignation.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 28 B

Ausdruck

Der Körperausdruck signalisiert Verzweiflung.

Häufige Folgegefühle

Erschöpfung

Wann ist Ohnmacht gerechtfertigt?

Ohnmacht ist eigentlich nur dann gerechtfertigt, wenn Ihnen oder jemandem, der Ihnen sehr nahe steht, tödliche Gefahr droht, aus der es kein Entrinnen gibt. Dies ist äußerst selten der Fall. In den allermeisten Fällen gibt es entweder Lösungen oder die Möglichkeit der (radikalen) Akzeptanz.

Wie kann ich dem Gefühl der „Ohnmacht“ entsprechend sinnvoll handeln?

Da das Gefühl fast nie berechtigt ist, kann ihm eigentlich keine sinnvolle Handlung folgen.

Wie kann ich dem Gefühl der „Ohnmacht“ vorbeugen?

Konzentrieren Sie sich darauf, die vorangegangenen Emotionen wahrzunehmen und entsprechend dieser Emotionen zu handeln.

Wie kann ich das Gefühl der Ohnmacht abschwächen?

a) *Entgegengesetztes Handeln*

Auch wenn Ihr ganzer Organismus nur danach strebt, diese Situation sofort zu verlassen, wenn irgend möglich: Bleiben Sie in der Situation. Überprüfen Sie die Realität und handeln Sie entsprechend.

b) *Entgegengesetztes Denken*

Wenn Sie merken, dass sich in Ihnen das Gefühl der Ohnmacht ausbreitet, gilt wie immer zunächst das Benennen des Gefühls als erster und wichtigster Schritt: „Ich fühle mich ohnmächtig“ heißt nicht, dass ich dies tatsächlich bin. Überprüfen Sie die Realität: „Bin ich im ‚vergangenen Erleben‘?“ Falls ja: „Wie alt bin ich heute, an welchem Ort bin ich, wie groß und wie stark bin ich heute?“ „Von wem droht tatsächlich Gefahr, wie kann ich Unterstützung einholen?“ Denken Sie an Momente, die Sie gut gemeistert haben, denken Sie an Menschen, die Ihnen gewogen sind und die Sie unterstützen

c) *Entgegengesetzte Körperhaltung*

Richten Sie sich auf, ballen Sie die Fäuste, blicken Sie nach oben, atmen Sie tief durch.

Einsamkeit

Grundlagen

Grundsätzlich ist der Mensch ein soziales Wesen, alleine kann er, zumindest als Kind, nicht überleben. Auch als Erwachsene sind wir von Mitmenschen abhängig. Die Angst vor drohender Einsamkeit war entwicklungsgeschichtlich ein Motor zur Entwicklung sozialer Fähigkeiten. Dieses Gefühl, das auch eng verbunden ist mit „Verlassenheit“, „Sehnsucht“ oder auch „Heimweh“, hilft uns also, unsere Bindungsfähigkeit zu stärken und treibt uns dazu, nach Zeiten der Trennung und Trauer wieder neue Beziehungen einzugehen. Das Gefühl der Einsamkeit ist auch stark kognitiv bestimmt: „Ich bin mit anderen nicht verbunden“, „ich bin anders als die anderen, ich gehöre nicht dazu“. Solche Gedanken gehen dem Gefühl der Einsamkeit häufig voraus. Deshalb entsteht manchmal auch in Gruppen das Gefühl der Einsamkeit. Problematisch wird dieses Gefühl, wenn es sich automatisiert und immer dann auftritt, wenn man alleine ist. Es ist ein großer Unterschied, sich alleine oder einsam zu fühlen! Ersteres kann durchaus angenehm sein! Letzteres ist oft sehr quälend.



Typische Auslöser und Interpretationen

„Ich bin von jemandem, der mir sehr wichtig ist, getrennt und habe keine Möglichkeit, mit diesem in Verbindung zu treten.“ „Ich bin anders als alle anderen“, „ich habe kein Zuhause“, „ich gehöre nirgendwo hin“, „ich bin ausgeschlossen.“

Wahrnehmung

Die Wahrnehmung in Bezug auf andere ist häufig verzerrt. Man nimmt die anderen als fröhliche, zusammenwirkende Gruppe wahr, man übersieht Beziehungsangebote.

Körperreaktion

Unspezifisch, verkrampfend und verzerrt.

Handlungsdrang

Man wünscht sich, Kontakt aufzunehmen, in der Realität oder in der Phantasie.

Ausdruck

Bisweilen unternimmt man dysfunktionale Versuche, um die Einsamkeit zu überwinden. Viele Borderline-Patientinnen berichten, dass auch Selbstverletzungen, suizidale Kommunikation oder andere Drohungen **kurzfristig** soziale Kontakte (und sei es mit professionellen Helfern) ermöglichen. Langfristig führt dies zum Verlust von Beziehungen und zur Verstärkung der Einsamkeit. Um die Phantasie zu beflügeln, helfen sich manche Menschen mit Phantasiereisen, Bildern oder anderen Gegenständen der Erinnerung. Dies kann wirkungsvoll sein, manchmal erhöht es aber auch die Einsamkeit.

Häufige Folgegefühle

Selbsthass, Scham, Trauer, Suizidalität.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 26 B

Wann ist das Gefühl von Einsamkeit gerechtfertigt?

Das Gefühl von Einsamkeit oder Verlassenheit ist sicherlich gerechtfertigt, wenn es im Zusammenhang mit Trauerprozessen auftritt. Der reale, zeitnahe Verlust einer lieben Person löst dieses Gefühl von Verlassenheit und Einsamkeit aus. Mit Abschluss des Trauerprozesses jedoch sollte dieses Gefühl als Motor wirken, um neue soziale Kontakte und Bindungen aufzubauen. Wichtig ist, das Gefühl des „Alleine-Seins“ nicht mit der Einsamkeit zu verwechseln. „Alleine-Sein“ kann sehr befreiend wirken und helfen, die Individualität und auch die Sensibilität für die jeweils eigenen Bedürfnisse zu stärken. So fühlen sich z. B. selbst Menschen, die den ganzen Sommer alleine auf einer Almhütte verbringen, meistens nicht einsam.

Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn das Gefühl der Einsamkeit gerechtfertigt ist, macht es Sinn, Kontakt aufzunehmen, sich Freunde zu suchen, oder auch eine Aufgabe im Leben. Wenn es möglich ist, sollte man sich jemanden suchen, der einen mal in den Arm nimmt. Zärtlichkeit und Sexualität lösen auch in unserem Gehirn Botenstoffe aus, die das Gefühl von „verbunden sein“ stärken. Allerdings sollten gerade Borderline-Patientinnen darauf achten, dass sie sich nicht sexuell ausnutzen lassen, um der Einsamkeit zu entfliehen.

Das Gefühl, „Sinnvolles“ zu tun, also etwas Gutes für die soziale Umwelt zu schaffen, löst die Einsamkeit ebenfalls auf. Man sollte jedoch versuchen, die Kontakte auf mehrere Personen zu verteilen. Professionelle therapeutische Helfer sollten niemals die einzigen Kontaktpersonen in Ihrem Leben sein!

Wie kann ich dem Gefühl der Einsamkeit vorbeugen?

Eine Aufgabe im Leben, Beziehungen zu verschiedenen Menschen, Zugehörigkeit zu einem Verein, einer Interessensgemeinschaft, Beschäftigung mit einer „Herausforderung“, Achtsamkeit, spirituelle Erfahrungen ... all dies gewährt einem das Gefühl der „Zugehörigkeit“.

Wie kann ich das Gefühl der Einsamkeit abschwächen?

a) *Entgegengesetztes Handeln*

Zur Einsamkeit gehört als Handlungstendenz die (oft verzweifelte) Kontaktaufnahme. Entgegengesetztes Handeln heißt hier: Annehmen des Alleinseins. Verzicht auf aktive Kontaktaufnahme, Einrichten im „Alleine-Sein“, Begegnung mit sich selbst. „Seien Sie Ihr Gast“.

b) *Entgegengesetztes Denken*

Selbsttröstung, Achtsamkeitsübungen, „mentale Verbundenheit“.

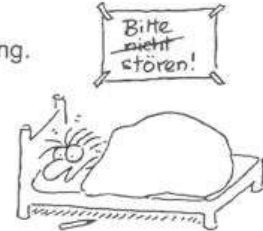
c) *Entgegengesetzte Körperhaltung*

Versuchen Sie, Ihren Körper zu öffnen. Spüren Sie Ihrem Atem nach, er ist Ihre Verbindung zur Welt. Solange Sie atmen, sind Sie ein lebendiger Teil der Welt.

Niedergeschlagenheit

Grundlagen

Niedergeschlagenheit ist eigentlich kein Gefühl, sondern eine Stimmung. Sie hält in der Regel länger an als ein Gefühl und gibt keine klaren Handlungsanweisungen. Die evolutionäre Bedeutung ist nicht ganz klar. Möglich ist, dass die Niedergeschlagenheit als Begleitsymptom für schwere körperliche Erkrankungen entwickelt wurde, um Energie zu sparen.



Typische Auslöser und Interpretationen

Die Auslöser sind sehr individuell und sehr verschieden. Menschen, die zu rezidivierenden Depressionen neigen, benötigen oft nur kleine Auslöser. Häufig sind es Konflikte, Überforderungen, Trennungen oder Rollenwechsel, die diese Niedergeschlagenheit auslösen. Auch unbewältigte Trauerprozesse können zu immer wieder auftretendem Gefühl von Niedergeschlagenheit führen.

Wahrnehmung

Wenn wir niedergeschlagen sind, sehen wir die Welt und uns selbst grau in grau. Gerade Dinge, die uns früher erfreut haben, wirken jetzt stumpf und fade. Die Konzentration ist schlecht, manchmal haben wir Schwierigkeiten, unsere eigenen Gefühle wahrzunehmen.

Körperreaktion

Der Körper fühlt sich energielos und abgeschlagen an, der Antriebe fehlt, wir müssen uns zu den kleinsten Dingen zwingen.

Handlungsdrang

Die Niedergeschlagenheit will nur eines: gar nichts mehr. Und das auch nicht wirklich.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 27 B

Wie kann ich das Gefühl der Niedergeschlagenheit abschwächen?

a) Entgegengesetztes Handeln

Eigentlich wollen Sie sich ins Bett legen, das Zimmer verdunkeln und den ganzen Tag liegen bleiben. Sie spüren keine Kraft und wollen sich schonen und keine Energie vergeuden. Entgegengesetztes Handeln heißt dann: „Raus aus den Federn, raus aus dem Haus“: Setzen Sie sich in Bewegung. Setzen Sie sich auf Ihr Fahrrad. – Sie haben keines? Unbedingt besorgen! Gehen Sie walken oder ins Sportstudio, gehen Sie zum Tanzen, wandern Sie, angeln Sie, gehen Sie mit Kindern auf den Spielplatz, rufen Sie eine Freundin an, damit sie etwas mit Ihnen unternimmt.

b) Entgegengesetztes Denken

Bei Niedergeschlagenheit haben wir Gedanken wie: „Alles ist schrecklich“, „alles hat keinen Sinn“, „es wird nie mehr besser“, „ich kann mich nur verkriechen“, „es wird immer schlimmer“, „alles ist trostlos und grau“. Entgegengesetztes Denken heißt dann:

Versetzen Sie sich in eine Situation, in der Sie sich aktiv und kräftig gefühlt haben.

Denken Sie an ein zukünftiges Ereignis, eine Begegnung, auf die Sie sich freuen.

Amüsieren Sie sich beim Lesen von Satiren, Komödien oder Krimis.

Suchen Sie Freude an kleinen Dingen: betrachten Sie eine Blume, trinken Sie Tee, machen Sie Achtsamkeitsübungen.

c) Entgegengesetzte Körperhaltung

Jemand, der niedergeschlagen ist, fühlt sich schlaff und ausgelaugt, will sich schonen. Je weniger Sie diese Körpersprache einnehmen, desto besser. Machen Sie leichte gymnastische Übungen, gehen Sie walken, nehmen Sie die Schultern nach hinten und den Kopf nach oben. Leichtes Lächeln!

Kränkung

Grundlagen

Kränkung tritt immer dann auf, wenn wichtige soziale Erwartungen nicht erfüllt werden und wir die Ursache dieser Enttäuschung nicht bei uns selbst, sondern bei anderen vermuten. Vielleicht beschreibt man Kränkung am ehesten mit verletztem Stolz oder verletztem Selbstwert. Die Kränkung signalisiert einem also, dass man sich zu wehren hat, dass die soziale Bedeutung sonst sinkt. Mit sozialer Bedeutung sind sowohl größere Zusammenhänge, also etwa Arbeitsbereiche, gemeint, aber immer auch Beziehungen zu wichtigen Menschen. Werden unsere sozialen Erwartungen nicht erfüllt, so gibt es zwei Möglichkeiten zu reagieren: Wenn man die Ursachen bei sich selbst sucht, entwickelt man Scham oder Selbstverachtung und Selbsthass. Sucht man die Ursachen bei anderen, so fühlt man sich gekränkt, wird wütend und aggressiv. Kurzfristig ist die Wut wohl die „gesündere“ Alternative für einen selbst. Allerdings leidet oft die Umgebung unter ungerechtfertigten Aggressionen. Man wird sozial isoliert, und dies trägt nicht unbedingt zur Steigerung des Selbstwertes bei.



Typische Auslöser und Interpretationen

Die Auslöser für Kränkungen sind sehr unterschiedlich, aber für den Einzelnen dann doch sehr typisch. Wenn jemand zum Beispiel sehr leistungsbezogen ist, so wird sie es als kränkend erleben, wenn ihre Leistungen nicht entsprechend gewürdigt werden oder wenn sie für etwas gelobt wird, das „unter ihrem Niveau“ liegt. Menschen, die davon ausgehen, dass sie auch schwierigste Dinge alleine zu erledigen haben, reagieren gekränkt, wenn man ihnen Hilfe anbietet. Andere, die davon ausgehen, dass sie sofort und immer allumfassende Hilfe benötigen, reagieren gekränkt, wenn jemand nicht bemerkt, wie sehr sie gerade Hilfe benötigen.

Wenn Sie jemanden sehr schätzen und bewundern, werden Sie gekränkt sein, wenn er Sie nicht grüßt oder wenn er nicht bemerkt, dass Sie sich besonders hübsch gemacht haben.

Ja, und dann gibt es natürlich Menschen, die sehr leicht kränkbar sind, und Menschen, die ein dickeres Fell haben. Wahrscheinlich gehören Sie zu den Ersteren.

Es ist äußerst hilfreich, sich klarzumachen, welche Situationen bei Ihnen zur Kränkung führen.

Wahrnehmung

Wenn man gekränkt ist, ist die Wahrnehmung gegenüber anderen verzerrt. Man sieht den Angriff, die Feindseligkeit, man sieht Gruppen, die einen übervorteilen, man übersieht Beziehungsangebote.

Körperreaktion

Unspezifisch, verkrampfend und verzerrt.

Handlungsdrang

In aller Regel ist man wütend und will angreifen, sich rächen, zurückschlagen, das Gegenüber zerstören, bei anderen schlecht machen, intrigieren.

Häufige Folgegefühle

Wut, Hass oder Scham und Selbstverachtung.

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 29 B

Wann ist das Gefühl von Kränkung gerechtfertigt?

Das Gefühl von Kränkung ist sicherlich gerechtfertigt, wenn Ihnen soziale Anerkennung, die Sie verdient haben versagt wird. Auch wenn Sie von anderen schlechter behandelt werden, als Sie es wünschen. Gerade dann ist es wichtig, die Kränkung wahrzunehmen, zu akzeptieren und sich entsprechend zu wehren. Nicht immer ist im sozialen Bereich der direkte Angriff der goldene Weg, bisweilen müssen Sie geschickter taktieren. In Beziehungen sollten Sie jedoch möglichst direkt zurückmelden, wenn Sie sich gekränkt fühlen!

Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln?

Sorgen Sie dafür, dass Sie die Anerkennung erhalten, die Ihnen zusteht, kämpfen Sie um Ihr Recht. Geben Sie Ihrem Gegenüber zu verstehen, welches Verhalten von ihm Sie kränkt, versuchen Sie ihm zu vermitteln, wie er sich stattdessen verhalten soll (s. IB und AB Zwischenmenschliche Fertigkeiten).

Wie kann ich dem Gefühl der Kränkung vorbeugen?

Kränkungen sind nicht immer vermeidbar. Wir haben berechnete Ansprüche an unsere soziale Umgebung, und manchmal passiert es, dass diesen nicht entsprochen wird. Dennoch ist es hilfreich, sich ein wenig zu wappnen und sich im Vorfeld zu überlegen, ob Ihre Ansprüche in diesem Augenblick tatsächlich gerechtfertigt sind. Kann der andere Ihnen tatsächlich geben, was Sie erwarten; steht anderen nicht das gleiche Recht zu wie Ihnen? Sind Ihre Ansprüche an die soziale Umgebung in einem bestimmten Aspekt überzogen?

Wie kann ich das Gefühl der Kränkung abschwächen?

a) *Entgegengesetztes Handeln*

Wenn Sie bemerken, dass Sie gekränkt sind, ist schon sehr viel gewonnen. Wenn Sie der Ansicht sind, dass Ihre Reaktion nicht ganz angemessen ist, so ist es sinnvoll, nicht wütend anzugreifen oder beleidigt abzuziehen oder Gemeinheiten zu verbreiten. Es ist hilfreicher, freundlich zu bleiben, vielleicht anzumerken, dass Sie dies trifft, aber dass Sie in diesem Punkt etwas empfindlich sind.

b) *Entgegengesetztes Denken*

Überlegen Sie, welche berechtigten Gründe es geben könnte, dass Ihnen die soziale Anerkennung in diesem Punkt versagt bleibt. Überlegen Sie, wann und von wem Sie in jüngster Zeit Anerkennung genossen haben. Überlegen Sie, was Ihnen in jüngster Zeit Gutes widerfahren ist, auch wenn Sie gar nichts dafür getan haben. Vergleichen Sie sich mit anderen, die noch weniger soziale Anerkennung erfahren als Sie, überlegen Sie, was Sie für sich selbst Gutes tun können.

c) *Entgegengesetzte Körperhaltung*

Versuchen Sie, gegen die Wut und gegen den Ärger zu atmen. Lockern Sie Ihre Kiefermuskulatur, öffnen Sie Ihre Hände, atmen Sie ruhig in Ihren Bauch, zaubern Sie ein leichtes Lächeln auf Ihre Lippen, entspannen Sie die Gesichtsmuskulatur.