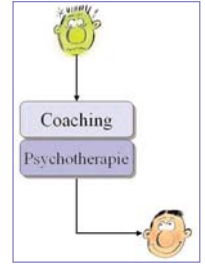


Newsletter

Coaching & Psychotherapie



Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um “**Die Macht der Gefühle**”. Wie entstehen Gefühle, wofür sind sie gut, wie verändert man in Coaching und Psychotherapie negative Emotionen oder ein negatives emotionales Schema? Und was unterscheidet Sekundär-Gefühle von Primär-Gefühlen und ab wann sind diese Ersatzgefühle?

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und: Nehmen Sie sich und Ihre Gefühle ernst. Ihr Norman Ehlert

“Wirksamer Schutz”



Eines meiner Lieblingsbilder ist das des Künstlers und Psychotherapeuten Helmut Probst. Es heisst “Wirksamer Schutz” und zeigt einen Mensch, der sich zunehmend “einmauert”, um keine Gefühle, welche durch die roten Kugeln symbolisiert sind, an sich herankommen zu lassen.

Dieser Schutz scheint insofern wirksam zu sein, weil die Gefühle nicht mehr zum Menschen durchdringen, aber eben nicht nur die negativen Gefühle; auch positive Gefühle werden ihn nicht mehr erreichen.

Ein Mensch, der sich “einmauert” lebt vielleicht sicherer vor Verletzungen, aber lebt er dann noch?

Wie schmerzhaft und bedrohlich muss jemand negative Gefühle empfinden, um sich lieber für die Sicherheit eines selbst geschaffenen Gefängnisses zu entscheiden?

Einen Ausweg könnte das Bild aber genauso symbolisieren. Man könnte es auch dahingehend interpretieren, dass die Mauer Stein für Stein wieder abgebaut wird, um sich mehr und mehr auf Gefühle wieder einzulassen. Als Therapeut/in kann man mit Klienten daran arbeiten, in welchem Tempo, auf welche Weise und mit welcher Hilfe die Steine wieder abgebaut werden könnten.

Infos zum Künstler: Helmut Probst
Internet: <http://www.hp-grafik.de>



*Vernunft und Gefühl
sind die Sonne und der Mond
am moralischen Firmament.
Immer nur in der heißen Sonne
würden wir verbrennen;
immer nur im kühlen Mond
würden wir erstarren.*

Friedrich Maximilian von Klöpper



Die Macht der Gefühle (Teil 1)

Gefühle sind ein Kernthema in Coaching und Psychotherapie. Menschen wünschen sich positive Gefühle, sie wollen glücklich und zufrieden sein und sie fürchten negative Emotionen. Sie vermeiden es traurig zu sein, Angst zu haben oder sich schlecht zu fühlen.

Oft kommen Klienten, weil sie mit bestimmten negativen Gefühle, wie z.B. Angst oder Niedergeschlagenheit nicht zurecht kommen oder weil sie unter mangelnden positiven Gefühle leiden.

Man kann dabei zwischen **primären und sekundären Emotionen** unterscheiden:

Die **primären Emotionen**, auch Affekte genannt, wie Freude, Überraschung, Ärger, Angst, Ekel oder Traurigkeit sind angeboren. Bereits Babies zeigen diese Emotionen.



Primäre Emotionen haben eine **wichtige Funktion für das Überleben** des Einzelnen und seiner Art.

Durch sie werden **Situationen sehr schnell** als gut oder schlecht **bewertet** (oft ohne geistige Anstrengung) und bestimmte **Verhaltensweisen motiviert**: z.B. wird durch das Erleben von Angst etwas Gefährliches vermieden, durch Überraschung wird man achtsam und durch Freude weiß man, was einem wichtig ist.

Auch dienen die Gefühle zur **Kommunikation**: Durch den Gefühlsausdruck in Mimik und non-verbalem Verhalten weiß der andere, wie es einem geht.

Sekundäre Emotionen sind Kombinationen von primären Emotionen, wie z.B. Stolz, Schuld, Scham, Dankbarkeit, Sehnsucht, Verlegenheit, Eifersucht, Reue und Verachtung. Meist werden sie durch die Umwelt geformt und durch gedankliche Bewertungen beeinflusst.

Jede Emotion hat eine ganz bestimmte Bedeutung und gibt Auskunft welche Bedürfnisse vielleicht verletzt oder erfüllt werden.

Wenn der Coach oder Therapeut weiß, welche Emotion welche Bedeutung hat, dann kann er seine Klienten besser dabei unterstützen, sich über bestimmte Aspekte ihres Erlebens, über ihre Ziele und Motive klar zu werden. Klienten können dann erkennen, was ihnen wichtig ist und was sie nicht möchten.

Gefühle und ihre Bedeutung

Ärger	Jemand schadet mir absichtlich
Angst	Ich kann eine Bedrohung nicht bewältigen
Eifersucht	Jemand drittes nimmt mir eine wichtige Person weg
Ekel	Sich gegen etwas "Unverdaulichem" zu wehren
Erleichterung	Eine ungünstige Situation hat sich gebessert oder ist weg
Freude	Man ist einem Ziel näher gekommen oder hat es erreicht
Furcht	Bei einer unmittelbaren, konkreten physischen Gefahr
Hoffnung	Etwas Positives ersehnen
Liebe	Zuneigung für jemanden empfinden
Mitgefühl	Durch das Leiden eines anderen bewegt sein
Neid	Etwas besitzen wollen, das ein anderer hat
Scham	Eigene Standards nicht erfüllt zu haben
Schuld	(moralische) Standards der anderen nicht erfüllt zu haben
Stolz	Ein begehrenswertes Objekt erreicht zu haben
Traurigkeit	Einen unwiederbringlichen Verlust erlitten zu haben

(aus Lazarus, Emotion and adaption, 1991)

Negative Gefühle informieren über die Verletzung von wichtigen Zielen und Bedürfnissen.

Man ist dann z.B. ärgerlich oder gekränkt, wenn man selbst oder die eigene Gruppe beleidigt wird, aber nur dann, wenn man von der anderen Person respektiert werden möchte. Ist einem die Meinung der anderen Person egal, dann entsteht weniger ein Gefühl des Ärgers, es sei denn, man befürchtet, dass die andere Person die Meinung von wichtigen Personen beeinflusst, dann ist die persönliche Betroffenheit wieder da.

Genauso ist es mit den anderen Gefühlen.

Da das Entstehen von Emotionen sehr automatisiert passiert, empfindet man meist das Gefühl, weiß aber gar nicht genau, welche Bedeutung es hat. Oft ist man damit beschäftigt, eigene Grenzen zu schützen oder zu "Angriff, Flucht oder Verteidigung" überzugehen, als dass man genau analysiert, was einem an der Situation nicht gefällt.

Diese Analyse ist aber oft wichtig, da bestimmte Gefühle aufgrund von alten, überlieferten Bewertungen entstehen und heute keine Berechtigung mehr haben. Aufgrund ihrer Automatisierung sind die Verbindungen aber schwierig zu erkennen und aufzulösen.

Die Macht der Gefühle (Teil 2)

Sekundär-Gefühle

Sekundäre Gefühle, die durch die Erziehung erworben werden, spielen oft eine wichtige Rolle, nämlich dann, wenn sie statt primärer Gefühle eingesetzt werden:

Durch die Erziehung machen viele Menschen in ihrer Herkunftsfamilie die Erfahrung, dass bestimmte authentische Gefühle, wie z.B. Wut oder Angst nicht geduldet werden. Sie hören dann Sätze wie, "Du hast keine Angst zu haben!" oder "Man ist nicht wütend!" Um von den Eltern akzeptiert zu werden, lernt eine Person dann, die "unerwünschten" Gefühle zu verdrängen, bis sie diese später gar nicht mehr wahrnimmt. Sie gesteht es sich durch diese Erfahrungen z.B. nicht mehr zu, traurig zu sein, wenn ihr etwas fehlt oder ärgerlich, wenn ihre Grenzen verletzt werden.

Die Person befürchtet, aufgrund bestimmter Gefühle, wie z.B. Ärger, nicht gemocht zu werden und zeigt nur noch bestimmte Sekundär-Gefühle (oder Ersatzgefühle, wie es in der Transaktionsanalyse heißt), um Zuwendung zu erhalten.

Oft erscheint so eine Person nach außen unstimmig (inkongruent): Sie wirkt z.B. ärgerlich, spricht aber mit sanfter freundlicher Stimme usw.

Im Coaching und Therapie geht es dann darum, die Primärgefühle wiederzufinden und sie zu nutzen, wofür sie gedacht sind: Als Hinweise, ob wichtige Bedürfnisse erfüllt oder verletzt werden.

Es ist wie bei der Ölwarnleuchte beim Auto: Wenn diese leuchtet, dann kann man sie ignorieren und etwas darüber kleben. Sicher kann man dann noch eine Weile fahren, aber irgendwann geht der Motor kaputt.

Wie schon beschrieben dienen Emotionen der Bewertung einer Situation. Man kann dabei zwischen **primärer** und **sekundärer Bewertung** unterscheiden:

Primäre Bewertung

Bei der **primären Bewertung** geht es um die **Relanz** der Situation **für die eigenen Ziele**: entsteht keine Emotion, dann ist eine bestimmte Situation oder eine Interaktion der Person nicht wichtig für ihre Ziele. Entsteht eine positive Emotion, dann weist dies auf ein Annähern an persönlich relevante Ziele hin; entstehen dagegen negative Emotionen, dann sind wichtige Ziele in Gefahr.

Sekundäre Bewertung

Bei der **sekundären Bewertung** geht es dann um das Zuschreiben von **Verantwortlichkeit**: Wer ist für ein positives oder negatives Ereignis verantwortlich? Oder ist etwas durch Zufall entstanden?

Bei der sekundären Bewertung geht es auch um das Einschätzen der Bewältigungsfähigkeit (des Coping-potentials) bei negativen Situationen: Wie ausreichend sind meine Fähigkeiten, mich in einer bestimmten Situation zu behaupten? Reichen die Fähigkeiten z.B. nicht aus, einen Angriff abzuwehren, dann entsteht Angst; reicht sie aus, dann entsteht vielleicht eher Ärger und Wut.

Man kann zwei Arten des Copings unterscheiden: **Problemfokussiertes** und **Emotionsfokussiertes Coping**:

Beim **Problemfokussierten Coping** schätze ich meine Bewältigungsfähigkeiten einer Problemsituation ein, beim **Emotionsfokussierten Coping** schätze ich ein, wie gut ich mit einer bestimmten Emotion (z.B. Angst) zurecht komme. Menschen mit Phobien schätzen z.B. ihre Fähigkeiten, die Angst auszuhalten als sehr gering und unzureichend ein.

Man kann seinem Klienten helfen, die problemfokussierten und die emotionsfokussierten Copingfähigkeiten zu stärken. Man kann ihm helfen, z.B. durch soziales Kompetenz- und Kommunikationstraining sich in bestimmten Situationen zu behaupten oder z.B. Menschen zeigen, dass sie mit Gefühlen wie Angst, Traurigkeit oder Wut umgehen können, auch wenn sie diese bisher nicht wahrnehmen durften.

Veränderung von Emotionalen Schemata

Emotionen werden in anderen Teilen des Gehirns abgespeichert als die entsprechenden Erfahrungen, daher ist es oft schwierig, Gefühl und Erfahrung wieder zusammen zu bringen, um neue Bewertungen von bestimmten Situationen herzustellen.

Die Auslöser (Reize) für bestimmte Emotionen und die dazugehörigen Emotionen sind dagegen stark verknüpft. Oft reicht ein Stirnrunzeln oder ein abweisender Blick und es entsteht ein Gefühl des Abgelehntseins. Man kann sagen, dass hier bestimmte Gehirnstrukturen entstanden sind, die beim entsprechenden Reiz automatisch aktiviert werden, sog. Emotionale Schemata.

Die Veränderung der negativen Aktivierung der emotionalen Schemata erfordert als erstes, die Gefühle wahrzunehmen und ihre Bedeutung zu explizieren. Dann ist es wichtig - bei aktiviertem emotionalem Schema - die Gefühle mit neuen Erfahrungen in Verbindung zu bringen, also wenn ein Klient z.B. das Gefühl hat, immer abgelehnt zu werden, dann soll er Beweise dafür finden, dass er von bestimmten Personen eben nicht abgelehnt wird. Durch diese Beweise verändern sich schrittweise die negativen emotionalen Schemata.

Wie die Kerze ihre Angst bewältigte

Eines Tages kam das Zündholz zur Kerze und sagte: "Ich habe den Auftrag, dich anzuzünden."

"Oh nein!" erschrak die Kerze. "Nur das nicht. Wenn ich brenne, sind meine Tage gezählt! Niemand mehr wird meine Schönheit bewundern!" Und sie begann bitterlich zu weinen.

Das Zündholz fragte: "Aber willst du denn dein Leben lang kalt und hart bleiben, ohne je gelebt zu haben?"

"Aber brennen tut doch weh und zehrt an meinen Kräften", schluchzte die Kerze unsicher und voller Angst.

"Das ist schon wahr." entgegnete das Zündholz. "Aber das ist doch auch das Geheimnis unserer Berufung: Wir sind berufen, Licht zu sein. Was ich tun kann, ist wenig. Zünde ich dich aber nicht an, so verpasse ich den Sinn meines Lebens. Ich bin dafür da, das Feuer zu entfachen.

Du bist die Kerze. Du sollst für andere leuchten und Wärme schenken.
 Alles, was du an Schmerz und Leid und Kraft hingibst, wird verwandelt in Licht.
 Du gehst nicht verloren, wenn du dich verzehrst. Andere werden dein Feuer weitertragen. Nur wenn du dich versagst, wirst du sterben."

Da spitzte die Kerze ihren Docht und sprach voller Erwartung: "Ich bitte dich, zünde mich an."

Verfasser unbekannt



Finden Sie die Gefühle - viel Spass!

H	K	W	F	Z	V	J	G	A	J	L	E	W	U	T	T	J	C
W	F	R	E	U	D	E	Q	Q	J	Y	H	U	N	H	D	E	K
M	Q	E	T	M	W	L	I	E	B	E	W	T	Y	C	H	T	H
A	O	K	H	V	L	H	J	Z	O	R	P	T	A	U	K	L	I
H	U	H	C	K	X	E	A	X	O	J	G	I	Z	S	N	E	O
C	C	S	R	G	N	U	R	E	H	C	I	E	L	R	E	F	I
S	I	H	U	X	P	F	S	S	T	D	Y	K	Z	E	E	I	D
S	W	U	F	G	Z	E	L	N	S	P	F	G	K	F	D	E	H
Z	G	O	Z	M	Q	G	M	H	G	X	J	I	E	I	S	W	K
O	H	C	Z	C	B	T	Z	L	N	G	S	R	S	E	A	Z	E
U	Z	Z	Z	E	O	I	C	W	A	Y	F	U	T	W	D	K	E
Z	R	A	W	V	K	M	Q	X	E	B	U	A	O	G	E	T	M
D	H	D	R	A	E	R	G	E	R	P	H	R	L	L	D	O	Z
H	O	F	F	N	U	N	G	N	E	I	D	T	Z	Q	I	P	I

*Gefühle lassen sich
mit unserem Verstand begründen,
nicht aber ergründen.*

*Gemischte Gefühle entstehen,
wenn sich Herz und Hirn in die
Quere kommen.*

Ernst Ferstl

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de
Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de

FURCHT - FREUDE - EKEL - MITGEFUEHL - NEID - SCHAM - ERLEICHERUNG - AERGER - WUT
 LIEBE - HOFFNUNG - TRAURIGKEIT - ANGST - EIFERSUCHT - STOLZ - ZWEIFEL