Wahrnehmen

Es ist nicht leicht, alle Gefühlszustände gleichermaßen zu spüren und anzunehmen. Oft haben wir »Lieblingsgefühle«, die wir gern fühlen und auch zeigen. Doch was ist mit den anderen? Einige Gefühle warten nur darauf, endlich entdeckt und gelebt zu werden. Andere sind sehr tief vergraben und verschüttet. Es braucht Zuwendung, Sicherheit und oft auch therapeutische Unterstützung, um sich mit schmerzlichen Gefühlen auseinanderzusetzen.

Wie sieht es bei Ihnen aus?

- Gibt es Gefühle, die Sie besonders gut wahrnehmen und ausdrücken können? (z. B. Freude, Wut, Angst)
- Mit welchen Gefühlen haben Sie Schwierigkeiten? (z. B. Scham, Neid)
- Gibt es bei anderen Menschen Gefühle, die Ihnen Schwierigkeiten bereiten? (z. B. Aggression, Trauer, Eifersucht)

Das Wahrnehmen von Emotionen und Empfindungen trägt wesentlich zu einem gesunden Selbstbild und Selbstwertgefühl bei. Erfahrungen von Erfüllung, Freude, Sinn und Aufgehobensein sind Voraussetzungen, um überhaupt belastende Gefühle zulassen und wahrnehmen zu können. Der Zugang zu den eigenen Gefühlen ist wiederum die Voraussetzung, um Beziehung zu anderen aufnehmen zu können. Empfindungen nehmen wir im Gegensatz zu Emotionen über den Körper wahr, zum Beispiel in Form von Spannungszuständen. Bei Empfindungen handelt es sich um physiologische Ereignisse in unserem Inneren wie Wärme, Schwitzen, Aufregung. Empfindungen können als körpergewordene Gefühle verstanden werden. Wenn man voller Angst ist, kann man sich wie gelähmt fühlen. Unruhe kann ein körperliches Signal für Wut sein. Übererregungszustände können im Körper regelrecht gebunden werden, sodass man nicht in der Lage ist, diese Gefühle umzuwandeln und angemessen zum Ausdruck zu bringen.

Bei traumatisierten Menschen wird der Körper von Empfindungen oft regelrecht überfallen. Bereits auf minimale Reize können sie sensitiv so reagieren, als ob ihr Leben in Gefahr sei. Das Denken (über den Kortex) wird in diesem Mauern von Angstgefühlen (über die Amygdalae) überdeckt. Die Energie, die während des traumatischen Geschehens nicht entladen werden konnte, bleibt im Körper eingeschlossen und sucht sich irgendwann andere Wege, möglicherweise in anhaltenden Körperbeschwerden, in Aggressionen oder in Suchtverhalten. Mit zunehmendem Einfluss auf Emotionen und Empfindungen wächst das Gefühl der Selbstwirksamkeit und ebnet den Weg aus der Opferrolle in die des aktiv Handelnden.

aus: Dehner-Rau u.a., Gefühle besser verstehen (ISBN 9783830435181) © 2010 Trias Verlag

Wie kann man schmerzliche Gefühle zulassen?

Was kann helfen, sich selbst besser zu verstehen und schmerzliche Gefühle zuzulassen und zu regulieren? Es ist gut herauszufinden, was den eigenen Stresspegel ansteigen lässt. Was löst Angst oder Wut oder Gefühle der Ohnmacht aus? Vielleicht ist es schwer auszuhalten, mit diesen Gefühlen in Kontakt zu kommen, insbesondere, wenn man sich mit seiner Not alleine fühlt. Häufig werden Ängste durch aggressives Verhalten ausgedrückt, wie es in dem Begriff »Angstbeißer« zum Ausdruck kommt. Auch Gefühle der Trauer bleiben oft verschlossen, weil man den Schmerz nicht fühlen möchte. Dieser äußert sich dann nicht selten über den Körper.

Selbstberuhigung. In einem ersten Schritt kann es darum gehen, die eigenen Fähigkeiten zur Selbstberuhigung weiterzuentwickeln. Über das Denken und die Vorstellungskraft kann man sich zum Beispiel einen »inneren sicheren Ort« schaffen. Auch Alltagsrituale wie Kochen, Essen, Zähneputzen oder Ordnung schaffen können beruhigend wirken, Halt und Struktur vermitteln. Wichtig ist hierbei jedoch, diese Tätigkeiten mit einer achtsamen Haltung im Hier und Jetzt auszuführen. Wenn Vertrauenspersonen gerade real nicht verfügbar sind, kann man in Gedanken einen inneren Dialog führen und sich fragen, was man jetzt braucht und wie man gut für sich sorgen kann.

Gefühl beschreiben. Ein weiterer Schritt kann sein, die Körperempfindungen mit Worten zu beschreiben. Eine Lähmung im Kopf kann sich wie Nebel anfühlen. Man könnte versuchen, diesen »Nebelkloß« zu bewegen und ihn kleiner zu machen. Man könnte auch über den Zorn im Körper sprechen, über die Stelle, wo er sich befindet, seine Größe, Form, Farbe und sein Gewicht. Wenn man sich dem Körper und dem Gefühl zuwendet, nimmt man sich selbst ernst und das kann etwas, was vorher wie eingefroren war, bewegen. Letztendlich geht es darum, darauf zu achten, wie Dinge sich anfühlen und wie der Körper darauf reagiert. Man kann sich die körperlichen Reaktionen wie eine Art Zeichensprache vorstellen: Die Faust, die geballt wird, der Kloß, der im Hals steckt, die Anspannung des Körpers, der die Energie nicht freigeben kann. Für diese angesammelte überschüssige Energie braucht es eine Ableitung, oft hilft dabei, in Bewegung zu kommen.

Sich selbst verstehen. Das Selbst-Verstehen kann unterstützt werden, wenn man sich fragt, warum man bestimmte Dinge tut und welche Funktion dieses Verhalten haben könnte. Auch wenn bestimmte Verhaltensweisen auf den ersten Blick selbstzerstörerisch wirken, können sie doch etwas abwehren, was bedrohlich erscheint. Einer Heißhungerattacke nachgehen kann kurzfristig die innere Leere und Bedürftigkeit abdecken. Übermäßig Alkohol trinken kann zu belastende Gefühle betäuben. Etwas kaputt machen kann ein Ausdruck von Gegenwehr sein, wo man

aus: Dehner-Rau u.a., Gefühle besser verstehen (ISBN 9783830435181) © 2010 Trias Verlag

sich früher vielleicht nicht wehren konnte. Man nennt solche Verhaltensweisen dysfunktional, weil sie nur kurzfristig helfen und langfristig zu noch mehr Problemen führen. Wenn man sein Verhalten durchschaut, kann man es auch als veränderbar erkennen. Der Essanfall kann zeigen, dass man gut für sich sorgen muss. Die Betäubung durch Alkohol oder andere Drogen kann deutlich machen, dass man überfordert ist und vielleicht Hilfe durch andere Menschen braucht und auch bekommen könnte. Aggression hat etwas mit Kampf zu tun, man müsste sich angemessener wehren können. Solche Erkenntnisse können helfen, sich und andere erst einmal nicht zu verurteilen, sondern sich annehmend zuzuwenden.

Genauso wichtig wie die Frage nach den schmerzlichen Gefühlen ist die nach den heilsamen und freudigen.

Wenn Sie sich die Frage stellen, wer Sie eigentlich sind, können Sie sich in verschiedenen Selbstzuständen sehr unterschiedlich erleben. Sie können ein Denker sein, ein Träumer, ein Kämpfer, ein Angsthase und vieles mehr. Und Sie können sich fragen, was Sie in unterschiedlichen Gefühlslagen brauchen: Was Sie beruhigt, tröstet, unterstützt.

ANWENDUNG

Wie fühlt es sich an, wenn ...

Wenn Sie möchten, probieren Sie doch mal aus, wie es sich anfühlt, wenn

- Sie leicht lächeln.
- Sie Ihr Gefühl als Welle wahrnehmen.
- Sie sich etwas Gutes tun.
- Sie entgegengesetzt handeln: Sagen Sie »Nein«, wo Sie sich sonst untergeordnet haben.
- Sie etwas machen, was Sie noch nie gemacht haben. (So wie Audrey Hephurn in dem Film »Frühstück bei Tiffany«. Originelle Anregungen finden Sie auch in dem Film »Die fabelhafte Welt der Amelie«.)
- Sie Ihrem Gefühl eine Farbe /Form geben.
- Sie die Energie umwandeln wie ein Transformator (zum Beispiel Wut in Bewegung umsetzen).

Ein Gefühl kann relativ schnell in ein anderes übergehen, es kann sich steigern oder abschwächen. So gibt es regelrechte Emotionsfelder oder Emotionsketten aus Emotionen, die eng miteinander verbunden sind. Beispiele sind:

- Hoffnung – Freude – Begeisterung
- Ärger – Wut – Hass – Verzweiflung
- Stolz – Schuld – Scham

Sie können sich überlegen, welche Emotionsketten bei Ihnen häufig sind. Gibt es in Ihrem Leben vorherrschende Grundthemen? Was sagen diese über Sie aus?

aus: Dehner-Rau u.a., Gefühle besser verstehen (ISBN 9783830435181) © 2010 Trias Verlag

Die Rolle der Bewegung

Das Bewusstsein von einem Selbst wird wesentlich durch motorische Prozesse geprägt. Dazu gehören Bewegungserleben, Koordination, motorische Fähigkeiten, die Erfahrung von Schwerkraft und Lebendigkeit. All diese Erfahrungen macht das sich motorisch entwickelnde Kleinkind in den ersten Lebensjahren. Damasio spricht von einem »gefühlten Kernselbst«, das sich in dieser Phase formt. Bis in das dritte Lebensjahr, also einer wichtigen Zeit der Reifung eines Ich-Gefühls, zeigt die rechte Hirnhälfte gegenüber der linken ein größeres Volumen und einen deutlichen Entwicklungs- und Reifungsfortschritt. In dieser Zeit bildet sich das Selbstgefühl des Kindes, das geprägt ist durch das Erleben des eigenen Körpers und der dort gefühlten Emotionen.

Wie bereits Freud bezeichnet Hüther dieses ursprüngliche Bewusstsein von sich selbst als »Körperselbst« und sieht darin die Grundlage eines im Laufe des Lebens zunehmend differenzierteren Selbstbildes und einer bewussten Selbstreflexion. Wird dieser gesunden Entwicklung zu wenig Raum gegeben, kann es zur Selbstentfremdung kommen, was den Zugang zum eigenen Körper mehr oder weniger blockiert. Einwirkungen von außen können die eigene Lebendigkeit unterdrücken. Dann geht es darum, wieder Zugang zum Körper zu bekommen, wofür Bewegung eine wesentliche Rolle spielt.

Wenn man sich bewegt, bewegt man nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Durch körperliches Training wird ein natürliches Antidepressivum erzeugt, das »nerve growth factor inducible protein« (VGF), ein Protein, das das Nervenwachstum fördert und vor Hirnabbauprozessen schützt.

Gemeinsames Tanzen schafft beispielsweise soziale Kontakte, trainiert die Koordination und wirkt durch die Kombination aus Bewegung und Musik doppelt antidepressiv. Suchen Sie sich die Art von Bewegung aus, die Sie gerne machen und die zu Ihnen passt.

Sich selbst finden durch Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand. Man richtet seine Aufmerksamkeit auf das momentane Erleben. Man beobachtet gleichsam Gedanken, Gefühle und äußere Eindrücke. Dabei nimmt man wahr, ohne zu bewerten. Man versucht, eine offene, annehmende und akzeptierende Haltung zu bewahren. Wenn sich wertende oder verurteilende Gedanken einschleichen, so nimmt man auch diese wahr und lässt sie vorüberziehen, wie Wolken am Himmel.

aus: Dehner-Rau u.a., Gefühle besser verstehen (ISBN 9783830435181) © 2010 Trias Verlag

Jeden Tag wälzt ein Mensch etwa 60 000 Gedanken. Wie unruhig der Geist ist, merkt man, wenn man zu meditieren versucht. Es mag vielleicht nicht so schwierig sein, sich für einen Moment nur auf das Augenblickliche zu konzentrieren. Diese Haltung aber über längere Zeit im Alltag aufrechtzuerhalten, erfordert Übung.

wichtig

Achtsamkeit beinhaltet eine offene, unvoreingenommene Geisteshaltung, die die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenkt, auf das aktuelle Tun. Dazu gehören auch momentane Gefühle und Körperempfindungen, ohne diese zu bewerten. Je achtsamer man ist, desto besser kann man lernen, seine Emotionen zu regulieren.

Achtsamkeit ist ein allgemeines menschliches Gut und nicht an eine bestimmte geistige Tradition gebunden. Jedoch sind die meisten Techniken dem Buddhismus entlehnt, weil die Buddhisten sich mit der Geistesschulung der Achtsamkeit seit zweieinhalb Jahrtausenden beschäftigen. Der US-Neuropsychologe Richard Davidson erforschte die Hirnaktivität von buddhistischen Mönchen und von Firmenangehörigen nach einem Meditationstraining und zieht daraus den Schluss, dass Achtsamkeit und regelmäßiges Meditieren helfen können, belastende Gefühle besser zu verarbeiten. Bei erfahrenen Meditierenden wurde im Experiment eine größere Aktivität im linken Stirnhirn nachgewiesen, einem Gehirnareal, das mit angenehmen Empfindungen wie Glück, Freude und Zufriedenheit in Verbindung gebracht wird.

Vermutlich können wir also durch ein auf das Gehirn einwirkendes Geistestraining einen Zustand des Glücks bewusst kultivieren. Man kann davon ausgehen, dass der Geist durch Gewöhnung lernt, Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, logisches Denken und Vorstellungskraft immer mehr zu verbessern. Achtsame Menschen besitzen eine ausgeprägte Sensibilität gegenüber allem, was in ihrem Geist und ihrer unmittelbaren Umgebung geschieht – auch wenn es unbedeutend erscheinen mag. Wer Wesen und Eigenschaften eines Objekts mit großer Präzision untersucht, gewinnt neue Einsichten. Allerdings gibt es Einschränkungen: Akut erkrankte und schwer gestörte Menschen sind damit deutlich überfordert, denn Meditation erfordert Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen. In jedem Fall kann man durch Achtsamkeit seine Wahrnehmung verändern.

Achtsamkeit ist eine Geistespraxis, in der man sich mit etwas vertraut macht. Das kann ein äußeres Objekt sein, aber auch eine innere Erfahrung. Achtsamkeit hat mit Konzentration und einer gewissen Bemühung zu tun, sie lässt uns tief in die Natur einer Sache oder einer Erfahrung vordringen. Achtsamkeit beinhaltet die Fähigkeiten Beobachten, Beschreiben, mit Aufmerksamkeit handeln und akzeptieren ohne Bewertung, also Dinge so sein lassen können, wie sie sind. Es geht um eine Veränderung der Beziehung zum Erlebten, nicht um die Veränderung des Erlebten selbst. Darüber hinaus geht es in einigen buddhistischen Schulen darum zu erkennen, was heilsam ist.

aus: Dehner-Rau u.a., Gefühle besser verstehen (ISBN 9783830435181) © 2010 Trias Verlag

ANWENDUNG

Achtsamkeitsübungen

Man kann sich beispielsweise etwas in Achtsamkeit schulen, indem man sich auf das Ein- und Ausatmen konzentriert: Nehmen Sie Ihren Atem vom Beginn des Einatmens bis zum Ende des Ausatmens Atemzug für Atemzug achtsam wahr. Wenn Sie merken, dass Sie an einem Gedanken hängenbleiben, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach zurück zum Atem.
Man kann üben, kleine Alltagstätigkeiten achtsam auszuführen:

- Versuchen Sie einmal, sich achtsam die Zähne zu putzen und dabei ganz im Hier und Jetzt zu sein.
- Sie können auch achtsam die Spülmaschine ein- oder ausräumen, das Geschirr in Ihrer Hand spüren, die dabei entstehenden Geräusche hören.

Haben Sie schon einmal achtsam geputzt, sich darüber gefreut, wie die Fläche danach glänzt oder wie Sie Dinge beim Abstauben bewusster wahrnehmen?
Diese Art des Bemerkens kann dann später genutzt werden, Heilsames immer genauer zu erkennen.

Genießen mit allen Sinnen

Genießen können ist nicht selbstverständlich, wie andere Fähigkeiten muss es trainiert werden. Deshalb spricht man auch von Genusstraining. Meist machen wir mehrere Dinge gleichzeitig: Wir lesen beim Frühstück die Zeitung, fahren mit dem Auto durch schöne Landschaften und hören Radio oder sitzen am PC mit Kaffee und Kuchen. Durch die vielen Parallelreize kommt der Genuss dabei womöglich zu kurz. Genuss wird in der Regel mit angenehmen Gefühlen gleichgesetzt: Freude, Wohlfühlen, Entspannen. Voraussetzungen für echten Genuss sind Achtsamkeit, Zeit, Gefühle und Bedürfnisse und nicht zuletzt auch die Fähigkeit zum Bedürfnisaufschub, was die Vorfreude größer macht.

Wenn wir mit Achtsamkeit und Zeit an eine Sache herangehen, lenken wir die Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment. Wer achtsam ist, spart Zeit, denn in der Hektik des Alltags passieren auch mehr Missgeschicke. Genießen können wir die Dinge, die unseren Bedürfnissen entsprechen. Um unsere Bedürfnisse besser wahrnehmen zu können, ist es hilfreich, Gefühle benennen zu können. Letztendlich beurteilen wir jede neue Situation nach unseren Gefühlen. Angenommen, Sie kommen nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause und sehnen sich nach Ruhe und Entspannung. Stattdessen möchte die Familie aber, dass Sie sich für deren Erlebnisse und Anliegen interessieren, worauf

aus: Dehner-Rau u.a., Gefühle besser verstehen (ISBN 9783830435181) © 2010 Trias Verlag