

Nix wie fühlen

Achtsamer Umgang mit Emotionen



23. März 2024, Innsbruck
Andreas Knuf, Psychologischer Psychotherapeut

Unachtsamkeit gegenüber Gefühlen: Gesellschaft/Klienten/wir selber

- Gesamtgesellschaftliches Phänomen der Verdrängung von vor allem unangenehmen Gefühlen → „Indianer kennen keinen Schmerz!“
- Heute zunehmender „Gute Gefühle Kult“ im Rahmen von (Selbst-) Optimierung, Glückssuche → „Sich gut fühlen“ statt „Gut fühlen“
- Bewertung von Emotionen: „Gute“ und „Schlechte“ Emotionen, Gedanken über Emotionen: „Ich halte das nicht mehr aus!“
- Zahlreiche Strategien der Emotionssuppression, die im Autopilotenmodus ablaufen und nicht bewusst wahrgenommen werden
- Die Emotionssuppression geht so weit, dass viele Menschen nur noch in Extremsituationen überhaupt Gefühle wahrnehmen.

Verschiedene Arten von Gefühlen

- **Primär adaptive Gefühle:** Unsere wahren und hilfreichen Gefühle.
- **Sekundäre Gefühle:** Gefühle, die eine Reaktion auf andere Gefühle sind.
- **Primäre maladaptive Gefühle:** „Zeitreisegefühle“.
- **Traumaassoziierte Gefühle** die durch traumatische Erfahrungen entstanden sind.
- **Instrumentelle Emotionen,** der Gefühlsausdruck, der etwas bezwecken will.

Achtsamkeit auf die Gefühle

- Alle Gefühle dürfen da sein, angenehme wie unangenehme, ...
- ...und zwar in der ihnen innewohnenden Zeitdauer, sie werden nicht verkürzt oder verlängert,
- ...und in der ihnen innewohnenden Intensität, sie werden nicht abgeschwächt oder verstärkt,
- ...ohne Handlungsimpulsen und anderen inneren Reaktionen zu folgen,
- ...mit Bewusstheit für die Bewertungen, die dann leichter losgelassen werden können.

Achtsamkeit auf die Gefühle

- Emotionstoleranz
- Die Fähigkeit zum „Containing“
- Ein Gefühl „tragen“
- Beim Gefühl bleiben

Was wir über Gefühle wissen sollten

- Gefühle kommen, verdichten sich und lösen sich wieder auf.
- Gefühle sind ungefährlich. Es gibt unangenehme Gefühle, die wir nicht haben wollen, aber es gibt keine Gefühle, die wir nicht aushalten oder an denen wir gar sterben könnten.
- „Regulieren vor Aktivieren!": Wir brauchen einen „Wasserhahn“ für Gefühle.
- **Ziel:** Erlebnisbereitschaft statt Erlebniskontrolle. Nicht frei VON Gefühlen sein, sondern frei IN Gefühlen.

WAS-Fertigkeit

Wahrnehmen

Annehmen

Still damit sein (nichts damit tun)

Emotionssuppression

- Meint das Wegdrücken einer Gefühlsempfindung bzw. der damit verbundenen körperlichen Reaktionen.
- Ist sehr verbreitet und wird von sehr vielen Menschen für sinnvoll gehalten.
- Ist vielen von uns anerzogen worden und war Teil früherer Erziehungskonzepte.
- Funktioniert nicht und ist sogar schädlich. Gefühle verstärken sich dadurch, ungünstige Körperreaktionen sind die Folge.
- Emotionssuppression sollte nur als „Notstrategie“ verwendet werden.

Emotionssuppression

BEISPIELE

- Situationen vermeiden, die Gefühle auslösen würden
- Ablenkung, Überaktivität
- Flucht in mentale Prozesse, über Gefühle nachdenken
- Beschwichtigen, Situationen zurechtbiegen, Positives Denken, Affirmationen, Wegtrösten
- Körperliche Kontrollstrategien
- Starke Emotionen herbeiführen
- Meditation, bestimmte Atemtechniken, einseitige Achtsamkeitsübungen.

Was hilft, um das Gefühl wahrzunehmen?

- Körper wahrnehmen, weich und durchlässig werden lassen (Atem frei fließen lassen, Körperanspannungen lösen, inneren Körper erforschen, ...).
- Wissen, was Gefühle sind und Gefühle benennen können.
- Emotionssuppressionsstrategien durchschauen und beenden.
- Grundüberzeugungen loslassen, die bestimmte Gefühle behindern.
- Einstellungen zu Gefühlen allgemein und zu den verschiedenen Grundgefühlen erforschen.
- **Handlungsstrategien: Körperarbeit, Psychoedukation, Kognitive Arbeit**

Was hilft, um beim Gefühl verweilen zu können?

- Achtsamkeit aufrechterhalten können
- Ängste über Gefühle ergründen und abbauen
- Spontane Reaktionen, die mich vom Gefühl wegbringen, durchschauen und beenden
- Gedanken ergründen, die Gefühle verstärken oder verlängern
- **Handlungsstrategien: Achtsamkeitsmeditationen, Kognitive Arbeit**

Primäre und sekundäre Emotionen

Primäre Emotion: Elementare natürliche Reaktionen auf einen Reiz

- Wut als Reaktion auf eine Verletzung
- Trauer aufgrund eines Verlustes
- Angst als Reaktion auf Bedrohung

Primäre Gefühle werden als bedrohlich, überwältigend, unangemessen, schlecht usw. bewertet und deshalb erfolgt eine Emotionssuppression.

Sekundäre Emotion: Reaktionen auf bzw. Abwehrmechanismen gegen primäre Gefühle

- Wut, um Scham oder Angst vor Alleinsein zu unterdrücken

Sekundäre Gefühle

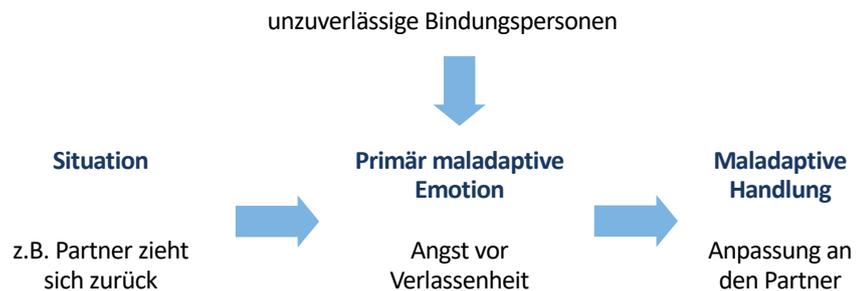
- Reaktionen auf primäre Emotionen, die als unerträglich oder bedrohlich erlebt werden.
- Ärger schützt beispielsweise vor Angst oder Scham, Traurigkeit kann vor Ärger schützen. Individuell verschieden.
- Verhindern eine wirkungsvolle Bearbeitung maladaptiver primärer Emotionen bzw. das sinnvolle Nutzen adaptiver primärer Emotionen.

Achtsamkeit bei sekundären Gefühlen

- Wahrnehmen von sekundären Gefühlen hat mit Achtsamkeit eigentlich nichts zu tun. Das Gefühl ist ja die Folge einer Nicht-Annahme. Diese Problematik wird in Achtsamkeitsansätzen fast durchgängig ignoriert. (Es geht nicht darum, irgendein Gefühl zu fühlen, sondern das wahre Gefühl.)
- Es kann verlockend sein, beim sekundären Gefühl zu bleiben, da man dadurch nicht zum eigentlichen primären Gefühl kommen muss. Man glaubt, auf dem richtigen Weg zu sein, aber es kann keine wirkliche Veränderung geben.
→ z.B. Verliebtheit in die Wut
- **Ziel:** Primäres Gefühl finden, Wahrnehmungsfähigkeit und Toleranz dafür fördern, Kognitionen über diese Emotion erkunden und ggf. neu bewerten.

Primäre maladaptive Emotion

Unmittelbare Reaktion auf eine Situation, jedoch eine Reaktion auf vergangene Erfahrungen („Zeitreise-Gefühle“, konservierte Gefühle).



Woran lassen sich biografische Gefühle erkennen?

- Es ist ein »altbekanntes« Gefühl. Man hat den Eindruck darin gefangen zu sein, es ist überwältigend.
- Gehen oft mit Empfindungen von Ohnmacht und Verzweiflung einher.
- Es fühlt sich jedes Mal (fast) genauso schlimm an wie beim ersten Mal.
- Es verändert sich nicht, wenn sich die Umstände ändern.

Woran lassen sich biografische Gefühle erkennen?

- Auslöser und Ausdruck folgen einem immer gleichen Muster, es läuft ein Programm im Autopilotenmodus ab.
- Es werden „Schallplatten“ aufgelegt: Klient*innen schildern die immer gleichen Themen.
- Klient*innen sind nicht mehr erreichbar. Jemand ist in der Emotion gefangen, teilweise erinnert es an einen Wahn.
- Biografische Gefühle sind oft der leidvolle Teil des Lebens.

Zentrale emotionale Schemata / der „Kernschmerz“: „Ich bin minderwertig“ (bad me)

Die tiefe Überzeugung und Empfindung, mangelhaft und unzureichend zu sein. »So, wie ich bin, bin ich nicht liebenswert. Wenn die anderen wüssten, wie ich wirklich bin, würden sie mit mir nichts mehr zu tun haben wollen.« Die mit dieser Überzeugung einhergehenden Gefühle sind vor allem Scham, Schuld und Minderwertigkeitserleben.

**Zentrale emotionale Schemata / der „Kernschmerz“:
„Ich bin schwach“ (weak me)**

Die tiefe Überzeugung und Empfindung, dem Leben nicht gewachsen, zu schwach, wehrlos und nicht überlebensfähig zu sein. Hierzu gehört auch ein tiefes Empfinden, Dingen ausgeliefert zu sein, selbst nichts bewegen zu können.

**Zentrale emotionale Schemata / der „Kernschmerz“:
„Ich bin mutterseelenallein“ (abandoned me)**

Die tiefe Überzeugung und Empfindung, allein, isoliert, ausgeschlossen und nicht zugehörig zu sein. Man fühlt sich unverbunden, im Innersten einsam oder unverstanden. Die damit einhergehenden Gefühle sind Traurigkeit und Einsamkeitserleben.

RAIN

z.B. nach Tara Brach

Recognize:

Erkennen, Wahrnehmen

Accept:

Annehmen, bereit sein das Gefühl zu fühlen

Investigate:

Erkunden, Erforschen, genauer kennenlernen

Nourish:

Nähren, freundlich mit sich und dem Gefühl umgehen



Fachbuch „Nix wie fühlen!“
von Andreas Knuf



Bei den SeeSeminaren handelt es sich um ein in Konstanz ansässiges Fortbildungsinstitut von Andreas Knuf. Hier gibt es Fortbildungen wie:

Umgang mit Gefühlen in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen
2-tägiges Seminar

Umgang mit eigenen Gefühlen in helfenden Berufen
2-tägiges Seminar

Live Webinare zum Thema „Gefühle“
jeweils 1,5h

Alle Fortbildungen finden Sie unter:
www.seeminar.de

MINDEMY

Onlinekurse für psychosoziale Berufe

Auf MINDEMY finden Sie vorproduzierte Onlinekurse mit Andreas Knuf. Sie können also lernen, wann und wo Sie möchten! Die einzige Voraussetzung ist eine Internetverbindung. Folgende Kurse sind vielleicht interessant:

Hilfreicher Umgang mit intensiven und belastenden Emotionen

1,5h | 29 EUR

Wie können Helfende gut mit ihren eigenen Gefühlen umgehen?

2h 15min | 39 EUR

Alle Kurse finden Sie unter:

www.MINDEMY.de



Selbsthilfekurs „Nix wie fühlen!“

Sie möchten einen besseren Zugang zu Ihren Gefühlen finden oder achtsamer und freundlicher mit diesen umgehen? In diesem Onlinekurs lernen Sie in 30 jeweils etwa 10-minütigen Videos, Ihre unangenehmen Gefühle anzunehmen und sich für Ihre angenehmen Gefühle wieder mehr zu öffnen.

www.inneresglueck.de