

Dehner-Rau/Reddemann
Gefühle besser verstehen

Die Autorinnen



Dr. med. Cornelia Dehner-Rau ist Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und Psychotherapie. Nach ihrem Medizinstudium in Würzburg war sie Assistenzärztin an der Baar Klinik in Donaueschingen, einer Klinik für Psychosomatik und Verhaltensmedizin. Seit 2001 arbeitet sie als Ärztin und Psychotherapeutin an der Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin des Evangelischen Krankenhauses Bielefeld. Durch die intensive Beschäftigung mit dem Thema Gefühle haben sowohl ihre therapeutische Arbeit als auch ihr persönliches Erleben an Tiefe und Lebendigkeit gewonnen: »Ich erfahre immer wieder, wie stark die bewusste Wahrnehmung und Würdigung der eigenen Gefühle machen kann, aber auch wie schwer es manchmal ist, belastende Gefühle auszuhalten.«



Prof. Dr. Luise Reddemann ist Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und Psychoanalytikerin. Bis Ende 2003 leitete sie die Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin des Evangelischen Krankenhauses Bielefeld. Dort entwickelte sie ihr erfolgreiches Behandlungsangebot für Menschen mit Traumafolgeerkrankungen, das sie in zahlreichen Veröffentlichungen der Fachwelt wie auch Betroffenen vorgestellt hat. Wegen ihres Engagements für traumatisierte Frauen erhielt sie mehrere Auszeichnungen. Prof. Reddemann gilt als eine der Pionierinnen der Traumatherapie in Deutschland.

Dr. med. Cornelia Dehner-Rau
Prof. Dr. Luise Reddemann

Gefühle besser verstehen

Wie sie entstehen
Was sie uns sagen
Wie sie uns stärken

Mit 31 Übungen bei belastenden Gefühlen



- 8 **Danksagung**
- 9 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 10 **Einleitung**
- 13 **Was sind Gefühle und wofür sind sie gut?**
- 14 **Wie drücken wir Gefühle aus?**
- 14 Sprachbilder
- 16 Affekt, Emotion, Gefühl – was sie unterscheidet
- 23 **Emotionale Intelligenz**
- 23 Emotionale Kompetenzen
- 24 Emotionsregulation
- 26 Einfühlungsvermögen
- 27 Spiegelneurone
- 28 **Gefühle im Alltag**
- 28 Was verhilft zu seelischer Stabilität?
- 30 Sich zwischen Müssen und Muße austarieren
- 33 Was hilft, das eigene Potenzial auszuschöpfen?
- 34 Selbstwirksamkeit
- 37 **Wie und wo entstehen Gefühle?**
- 38 **Gefühle entstehen im Kopf**
- 38 Die Bedeutung der Erinnerung
- 40 Wie sich unser Gehirn anpasst
- 41 Das meiste erledigt das Gehirn unbewusst
- 43 **»Emotionssysteme«**
- 43 Wichtige Schaltzentralen
- 45 Verarbeitung einzelner Gefühle
- 46 Die Mandelkerne sind das Angstzentrum
- 49 Bei Ekelgefühlen ist die Insel beteiligt
- 49 Trauer und Depression
- 50 Bei Aggression spielt das Stirnhirn eine Rolle
- 51 Freude und das Belohnungssystem
- 52 Welche Neurotransmitter sind beteiligt?
- 54 Wie wirken die Botenstoffe zusammen?
- 55 Rechte und linke Hirnhälfte
- 57 **Gefühle und der Verstand**
- 57 Die Bedeutung unrealistischer Überzeugungen
- 58 Woher bestimmte Denkschemata kommen
- 61 Wie man zu hilfreicheren Haltungen gelangt
- 63 **Körper und Gefühle**
- 64 Wie sich belastende Gefühle körperlich auswirken
- 66 Die Stressreaktion
- 68 Sich bewegen hilft
- 69 Körper, Schmerz und Gefühl
- 75 **Wenn Gefühle belasten**
- 76 **Gibt es das richtige Maß an Gefühl?**
- 77 Wie viel Gefühl sollten / dürfen wir zeigen?

SPECIAL

- 17 Die Basisemotionen
- 20 Intuition oder das Geheimnis der guten Wahl
- 70 Wenn der Körper nicht vergisst
- 81 Von Gefühlsblindheit, Autismus und der männlichen Art zu denken
- 94 Jedes Alter hält bestimmte Entwicklungsaufgaben bereit
- 127 Innere Dialoge führen

- 77 Wie viel Gefühl halten wir aus?
- 78 Wie viel müssen wir verdrängen?
- 79 Leiden durch ein Zuviel oder Zuwenig
- 83 **Umgang mit belastenden Gefühlen**
- 83 Depression
- 85 Wie man sich vor Verbitterung schützen kann
- 87 Trauer
- 88 Ängste
- 90 Scham- und Schuldgefühle
- 93 Minderwertigkeitsgefühle und Selbstzweifel
- 97 Ohnmachtsgefühle
- 100 Ärger und Aggression
- 103 Neid und Eifersucht
- 105 Hass- und Rachegefühle
- 109 Ekelgefühle
- 113 **Gefühle bewusster leben**
- 114 **Wahrnehmen**
- 115 Wie kann man schmerzliche Gefühle zulassen?
- 117 Die Rolle der Bewegung
- 117 Sich selbst finden durch Achtsamkeit
- 119 Genießen mit allen Sinnen
- 123 **Differenzieren**
- 124 Veränderung in fünf Schritten
- 125 Wie entstehen die Muster?
- 128 **Ausdrücken und leben**
- 128 Jeder Mensch hat sein eigenes emotionales Profil
- 129 Im Kontakt mit anderen sein
- 131 **Strategien, um Gefühle auszuhalten**
- 131 Selbstakzeptanz
- 132 Gelassenheit
- 133 Abgrenzung



Wo werden Gefühle eigentlich erzeugt und warum erscheinen sie manchmal mächtiger als der Verstand? Haben Sie keine Scheu vor Gefühlen. Der achtsame Umgang mit Emotionen lässt sich einüben – und trägt zur Kreativität und unserem Glück bei.



Gefühle können auch belasten, wobei man sowohl unter einem Zuviel als auch unter einem Zuwenig leiden kann. Oft sind es nicht die gelebten Emotionen, die krank machen, sondern die verdrängten... Wie kann man behutsam mit Trauer oder Schmerz in Kontakt kommen?

135 Frustrationstoleranz	145 Glück
136 Vertrauen	148 Liebe
137 Widerstandskraft – Resilienz	150 Mitgefühl
140 Gefühle als Weg zu uns selbst	151 Spirituelles Erleben
140 Kreativität	153 Nachwort: erfüllt leben
141 Freundschaft	157 Service
143 Freude	158 Register
144 Humor	

ÜBUNGEN

28 Bin ich flexibel genug?	103 Wut ableiten
33 Wie kann ich Belastungen besser verkraften?	111 Es gibt auch »schön ekelige Dinge« ...
35 Wie kann ich meine Selbstwirksamkeit verbessern?	116 Wie fühlt es sich an, wenn ...
42 Was hilft, Unsicherheit auszuhalten?	119 Achtsamkeitsübungen
58 Wie realistisch und hilfreich sind meine Überzeugungen?	123 Was hätte ich als Kind gebraucht?
60 Wie kann ich mich und mein »inneres Kind« unterstützen?	126 »Alte Gefühle« erkennen und verändern
62 Ungünstige Verhaltensweisen ändern	129 Üben, Gefühle auszudrücken
65 Welche Warnsignale gibt mir mein Körper?	130 Wie gehe ich mit mir und anderen um?
73 Schreiben Sie Ihrem Schmerz einen Brief	134 Sorgenstuhl und Freudestuhl
78 Zwischen Gefühlen hin und her pendeln	135 Einen Schutzmantel anziehen
85 Kennen Sie depressive Phasen?	136 Fehlschläge neu bewerten
87 Bewusst trauern	137 Sich selbst und anderen Menschen vertrauen
96 Sich selbst bewusster werden	142 Wie fühlen Sie sich mit Freunden?
99 Situationen der Hilflosigkeit neu bewerten	145 Das Spielerische wiederentdecken
	152 In Kontakt mit der eigenen Spiritualität kommen
	153 Die innere Weisheit
	154 Die eigenen Empfindungsweisen erkennen

Danksagung

An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen, die direkt oder indirekt zum Gelingen des Buches beigetragen haben. Die jahrelange und intensive Arbeit mit Patientinnen und Überlebenskünstlern sowie der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen haben meinen Blick geweitet für Fähigkeiten wie Geduld und Frustrationstoleranz, Demut und Dankbarkeit. Die Fülle des Lebens erschließt sich, wenn man im Miteinander eine Weiterentwicklung erfährt.

Meine Tochter Kristin hat sich immer gut zu beschäftigen gewusst, wenn ich Zeit für das Buch brauchte.

Frau Duelli als Programmplanerin und Frau Bleick als Lektorin unterstützten uns dabei, das weite Feld der Gefühle in die Form eines Ratgebers zu bringen, der den Verstand und die Gefühle anspricht.

Wie schon beim Buch »Trauma – Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen« empfinde ich es als eine besondere Ehre, gemeinsam mit Frau Reddemann ein Buch zu schreiben, die ich als Professorin, Therapeutin, Mentorin und als Mensch hoch schätze. Ich danke ihr für das mir entgegengebrachte Vertrauen und die Wertschätzung.

Es würde zu weit führen, alle Menschen namentlich zu erwähnen, deren Erfahrungsschatz mit in dieses Buch eingeflossen ist. Es sind viele, und ich bin allen sehr dankbar.

Cornelia Dehner-Rau

Liebe Leserin, lieber Leser

Gefühle sind unsere wichtigsten Wegweiser

Warum halten wir es für sinnvoll, ein Buch über Gefühle zu schreiben? Obwohl uns Gefühle oft lästig erscheinen, wir womöglich unter ihnen leiden, ist ein Leben ohne Gefühle kaum vorstellbar. Gefühle haben viel Macht über uns, wir wollen ihnen aber nicht ausgeliefert sein. Wir wollen Ihnen Mut machen, die Scheu vor Gefühlen zu überwinden, und mit diesem Buch Ihr Bewusstsein schärfen: für den Sinn und die Botschaften, die Gefühle in sich tragen.

Hierzu vermittelt das Buch Ihnen die wichtigen Erkenntnisse der Neurobiologie, die besser begreifen lassen, wie Gefühle im Gehirn entstehen und verarbeitet werden und wie Gefühle untrennbar mit dem Körper verbunden sind. Sie erfahren, wie Gedanken und Gefühle sich gegenseitig beeinflussen, welche Rolle Erinnerungen und Lebenserfahrungen spielen und warum wir überhaupt fühlen können, was andere fühlen.

Statt »Ich denke, also bin ich« gilt heute vielmehr »Ich fühle, also bin ich«.

Wir wollen Ihnen keine Regeln für ein glücklicheres Leben vermitteln, Sie sollen

Ihre eigenen Experten und Expertinnen werden, jedoch sind wir überzeugt: Der Zugang zu den eigenen Gefühlen ebnet den Königsweg zu einem erfüllten Leben. Wer je nach Lebenssituation die ganze Brandbreite an Gefühlen empfinden kann, wird seelisch und körperlich gesünder sein. Auch die von uns als negativ, belastend empfundenen Gefühle sind sinnvoll, wenn wir sie als Signale für notwendige Veränderungen begreifen, die uns wachsen und reifen lassen. Tiefe und Lebendigkeit entwickeln sich erst durch Gegensätze: Licht und Schatten, Freude und Trauer, Kämpfen und Aushalten. Ein Bewusstsein für die eigenen Emotionen zu haben und mit diesen achtsam umzugehen, trägt zur Ganzheit bei. Das ist nach unserer Überzeugung die Basis für ein gesundes Selbstvertrauen und ein gelingendes Leben.

Mit den Übungen in diesem Buch, die in unserer therapeutischen Praxis schon vielen Menschen geholfen haben, entdecken Sie eigene Ressourcen und kann Ihre Widerstandskraft wachsen. Sie öffnen sich für Gefühle von Kreativität und Freude. Lassen Sie sich inspirieren und werden Sie stark durch Gefühle.

Ihre Dr. med. Cornelia Dehner-Rau
Ihre Prof. Dr. Luise Reddemann

Einleitung

An wen richtet sich dieses Buch?

Das Buch richtet sich an alle Menschen, die sich intensiver mit ihrem Innenleben beschäftigen wollen. Bereiten Ihnen belastende Gefühle Probleme? Möchten Sie besser mit diesen umgehen? Das vermittelte Wissen wird Ihr Bewusstsein schärfen für den Sinn von Gefühlen und Sie dabei unterstützen, Ihre Gefühle als Ressource einzusetzen. Dieses Buch kann auch bei Ängsten und Depression hilfreich sein sowie bei Störungen der Befindlichkeit, die mit einem Zuviel oder einem Zuwenig an Gefühlen verbunden sind. Nicht zuletzt stellt es eine Fundgrube für ressourcenorientiert arbeitende Therapeuten dar.

Was will dieses Buch?

Einigen mag es anmaßend erscheinen, einen Ratgeber über Gefühle zu schreiben. Denn einerseits ist es ein so weites Feld, dass man dabei ins Schwärmen geraten könnte, andererseits kennt jeder von uns den Zustand, von Gefühlen geradezu überwältigt zu werden. Unsere Gefühle können wir mit dem Verstand allenfalls bruchstückhaft erfassen. Die meisten Zusammenhänge sind uns nicht bewusst und unterstehen nicht unserer willentlichen Kontrolle. Wir alle spüren die Macht der Gefühle, wollen ihnen aber nicht ausgeliefert sein.

Von einem Buch über Gefühle versprechen wir uns womöglich mehr Wissen und damit mehr Einflussnahme, viele wünschen sich mehr angenehme und weniger belastende Gefühle. Statt Gefühle als negativ zu bewerten, ist es hilfreicher, von leidverursachenden Gefühlen zu sprechen. Denn was wir als positiv erleben, hängt sehr von unserer subjektiven Bewertung ab. Es soll nicht darum gehen, die Gefühle, die wir als eher negativ bewerten, aus unserem Erleben abzuspalten, sie nicht mehr wahrzunehmen. Damit würden wir einen Teil von uns selbst verlieren. Wir hätten kein Erleben mehr für mögliche Gefahren, wenn die Angst wegfiel, was lebensbedrohlich wäre. Uns würden Signale fehlen für notwendige Veränderungen, die uns wachsen und reifen lassen. Ein gesundes Selbstvertrauen beinhaltet ein Bewusstsein für das eigene Selbst, die Wahrnehmung und den achtsamen Umgang mit den eigenen Gefühlen. Es geht um die Selbstannahme mit all den dazu gehörigen Gefühlen. So kann Ihre Widerstandskraft wachsen und Sie öffnen für Gefühle von Kreativität und Freude. Musik, Bewegung, Meditation, spirituelles Erleben sowie Ihr ganzer Erfahrungsschatz sind Elemente, die dazu beitragen, Ihr Potenzial auszuschöpfen, sich Ihrer selbst bewusst und authentisch zu sein.

Warum halten wir es für sinnvoll?

Wenn Menschen traumatische Erfahrungen machen mussten, versuchen sie die damit verbundenen Gefühle zu vermeiden, als Folge spüren sie sich immer weniger. Um die Angst vor überwältigenden Gefühlen abzubauen, bedarf es eines behutsamen Vorgehens. Man braucht das Erleben von Sicherheit und sozialer Unterstützung, um Gefühle spüren zu können, diese auszuhalten. Wir wollen Ihnen Mut machen, die Angst vor Gefühlen zu überwinden, dann können Gefühle zu einem wesentlichen Teil Ihrer Lebendigkeit werden.

Gefühle sind Teil unserer Kultur und werden in verschiedenen Völkern unterschiedlich wahrgenommen und ausgedrückt. Mittlerweile weiß man, dass man

Gefühle nicht unabhängig vom Körper erforschen kann, denn im Unterschied zur Vernunft ist ein Gefühl körperlich spürbar. Wie kann man Gefühle über die Sprache und den Körper ausdrücken? Wie beeinflussen sich Gedanken und Gefühle gegenseitig? Welche Rolle spielen Erinnerungen und Lebenserfahrungen? Wie stark wirken Gene und Umwelt? Das sind nur einige der Fragen, die wir klären wollen.

Auch wenn unser bewusster Einfluss auf die Emotionen schwach sein mag, so haben wir doch das Ziel, Vernunft und Leidenschaft im Gehirn und im Körper harmonisch zu integrieren. Je besser wir unsere wahren Gefühle erkennen, desto wirksamer können wir sie für ein erfülltes Leben nutzen. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen.



Was sind Gefühle und wofür sind sie gut?

Gefühle beeinflussen alles. Wie wir uns selbst sehen. Wie wir andere sehen. Auch Vernunft und Denken sind enger mit unseren Gefühlen verknüpft, als man lange Zeit annahm. Aber was sind Emotionen eigentlich: Körperliche Reaktionen, geistige Zustände, unbewusste Impulse oder alles zusammen?

Wie drücken wir Gefühle aus?

Gefühle sind oft schwer fassbar. Sie können sich vage oder diffus anfühlen. Sie können sich hinter anderen Emotionen oder körperlichen Symptomen verstecken. Hilfreich ist es, Gefühle zu benennen. Um sich selbst besser begreifen zu können und um sich anderen mitzuteilen.

Gefühle sind unser wichtigster Wegweiser zu einem authentischen Leben. Im Extremfall dienen Gefühle unserem Überleben. Denken Sie zum Beispiel an das Gefühl der Angst. Wir müssen uns vor gefährlichen Situationen schützen, die Angst setzt dabei Überlebensstrategien in Gang wie Kampf, Flucht oder Erstarrung. Triebe und Instinkte sorgen für das Überleben des Einzelnen und der Art: Hierzu gehören der Nahrungstrieb, das Bedürfnis nach Schlaf, nach sozialem Kontakt, nach Sexualität und vieles mehr. Solche elementaren Affektzustände sind angeboren und müssen nicht erlernt werden. Emotionen spielen bei der Motivation eine wesentliche Rolle, sie beeinflussen unsere Entscheidungen und Handlungen. Durch Furcht oder Abneigung werden bestimmte Verhaltens-

weisen vermieden, andere durch den Willen gefördert.

wichtig

Von Antonio R. Damasio, weltweit einem der bedeutendsten Hirnforscher, stammt folgendes Zitat: »Emotionen sind kein Luxus, sondern ein komplexes Hilfsmittel im Daseinskampf.« Und wir möchten ergänzen, sie verbinden uns mit der Quelle unserer Lebendigkeit.

Heute wissen wir, dass sich Gefühle in Körperreaktionen spiegeln, Gefühle erst über den Körper spürbar werden. Trotz ihrer Körperlichkeit sind Gefühle schwer zu fassen, beeinflussen aber unser Verhalten in erheblichem Maße. Diese »Bewegungskraft« von Gefühlen kann durchaus etwas Beängstigendes haben.

Sprachbilder

Die antiken Philosophen und Schriftsteller sprachen im Griechischen von »pathos« und im Lateinischen von »passio«, also von dem, worunter man leidet. Im Deutschen

verwenden wir den Begriff »Leidenschaften« bei schwer zu zügelnden Gefühlszuständen. Das Wort »Emotion«, abgeleitet von »emotio« im Lateinischen und seiner

Wurzel »movere« (bewegen) betont den Aspekt des Ergriffen- und Bewegtseins. Ebenfalls aus dem Lateinischen kommt der Begriff »affectus« bzw. »affectio«, als Verb »afficere« (»anmachen«, »anrühren«). In der modernen Psychologie werden die Begriffe »Emotion« und »Affekt« sowohl im Deutschen wie im Englischen (emotion, affect) häufig synonym verwendet. Das deutsche Wort »Gefühl« entspricht dem englisch-französischen Begriff »sentiment« und meint ursprünglich einen Zustand des »Sich Anfühlens« und des Erlebens.

Unsere Sprache ist voller Bilder, wie bei der Musik gibt es einen engen Zusammenhang zwischen Sprache und Gefühlen. Wenn wir uns isoliert und ausgeschlossen fühlen, erleben wir, wie kalt sich Einsamkeit anfühlen kann. Wissenschaftliche Versuche haben gezeigt, dass uns kühler wird in einer Ausgrenzungssituation als beim Erleben von Gemeinschaft. Vielleicht haben Sie selbst schon die Erfahrung gemacht, dass Ihnen ein heißes Getränk guttut, wenn Ihnen gerade menschliche Wärme und Zuwendung fehlt.

Wir lernen früh, dass ein warmes Körpergefühl – zum Beispiel wenn einen die Mutter oder der Vater in den Arm nimmt – Zuneigung bedeutet. Diese Verbindung ist so stark, dass eine bestimmte Region des Großhirns, die Inselrinde, nicht nur auf physikalische Wärme reagiert, sondern ebenso auf Berührung und menschliche Wärme. Und dieselbe Region wird aktiv, wenn man sich ausgeschlossen oder zurückgewiesen fühlt.

So wie Wärme in unserer Vorstellung mit Zuneigung verknüpft ist, hängen auch Schuld und Beschmutzung eng miteinander zusammen. Der Ausdruck »seine Hände in Unschuld waschen« macht das deutlich. Wenn wir peinliche Gefühle im wahrsten Sinne des Wortes abwaschen können, fühlen wir uns weniger verpflichtet, uns mit Schuld- oder Schamgefühlen auseinanderzusetzen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass man sich durch Händewaschen offenbar auch von moralischen Verpflichtungen befreien kann. Ohne diese Möglichkeit der »Säuberung« sind Menschen anderen gegenüber hilfsbereiter. Waschwänge als extremere Form haben kurzfristig oft eine entlastende Funktion. Zumindest vorübergehend sinkt die Angst, beschmutzt oder ekelig zu sein. Wie bei vielen anderen Störungen stellt der Zwang jedoch nur eine Notlösung dar. Längerfristig wird das wirkliche Problem des eigenen Selbstbildes nicht gelöst, im Gegenteil: Der Zwang wird zum zusätzlichen Problem.

wichtig

Unser Denken spielt sich zum Großteil in Metaphern, also in Bildern, ab. Der Ausdruck von Gefühlen über die Sprache steht auch in engem Zusammenhang mit der Bewertung von Gefühlen.

Seit der Zeit der alten Griechen unterscheiden Menschen zwischen Vernunft und Leidenschaft, zwischen Denken und Fühlen, zwischen Kognition und Emotion. Mittlerweile weiß man, dass ein Geist ohne Emotionen überhaupt kein Geist ist. Und bei den Emotionen funktioniert das