

# Nicht frei von Gefühlen, sondern frei mit Gefühlen

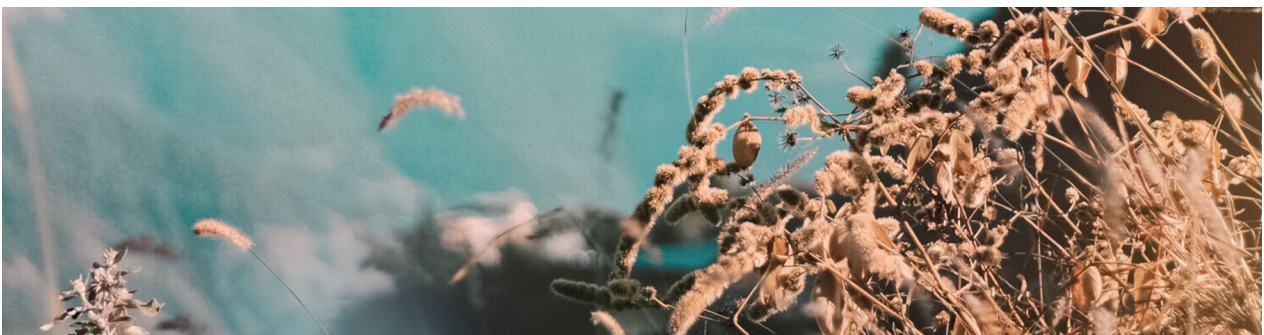
---

Oft kommen Menschen mit dem Wunsch zu mir, befreit zu werden von Gefühlen, die sie als übermächtig und unangenehm erleben wie Unsicherheit, Angst, Traurigkeit oder Wut. Andere empfinden sich als taub, unlebendig oder unverbunden und spüren wenig emotionale Regungen. Stattdessen denken und Grübeln sie womöglich umso mehr. Beiden kann mit emotionsbezogener Psychotherapie geholfen werden. Wenn wir ein Gefühl nicht mögen, versuchen wir gerne, es wegzudrücken, zu verleugnen oder nicht zu beachten. Wir wollen es selbst nicht spüren und andere sollen nichts davon merken.

Diese oft automatisiert ablaufende Strategie der Emotions-Unterdrückung hat nachweislich viele schädliche Effekte. Es kann sich beispielsweise der Blutdruck erhöhen oder die Gedächtnisleistung verringern. Langfristig können sich die unerwünschten Gefühle sogar verstärken. Forscher vergleichen unsere Gefühle mit einem Wecker, der erst aufhört zu klingeln, wenn man ihn wahrgenommen hat und dann abstellt. Wenn ich den Wecker ignoriere, klingelt er im Hintergrund unentwegt, nervt und raubt Energie. Ebenso kann es mit Gefühlen geschehen, von denen wir uns abwenden und die sich im Körper weiter bemerkbar machen. Unsere Gefühle haben Signalfunktion und machen uns auf Risiken und Gefahren aufmerksam. Erst wenn die Emotion erkannt wurde, hat sie ihren Job erledigt. Wenn wir ein Gefühl zulassen, es akzeptieren und ihm Raum geben, kann das Gehirn die mit dem Gefühl verbundene Information integrieren und nutzen. Das Gefühl klingt ab, der Wecker ist aus.

Daher geht es im achtsamkeitsorientierten und emotionsfokussierten Umgang mit Gefühlen darum, sich Gefühlen auszusetzen anstatt sie zu unterdrücken. Die Fähigkeit, sich auch gegenüber zunächst unwillkommenen Gefühlen zu öffnen, wird gefördert und eingeübt. Es entwickelt sich eine vertrauensvolle und offene Haltung allen Gefühlsqualitäten gegenüber. Gefühle werden dann als Wellen erlebt, die kommen und gehen und denen wir uns gewachsen fühlen. Wenn wir alle Empfindungen zulassen, werden wir lebendiger und kommen wieder mehr mit unserer Lebensfreude in Kontakt, mit der reinen Freude am Dasein.

Wenn im Leben gerade alles drunter und drüber geht und die Emotionen überwältigend erscheinen, steht zunächst die Regulierung heftiger Gefühlswallungen und nicht das Durchfühlen aller Emotionen im Vordergrund. Dann ist es wichtig, Möglichkeiten der Kontrolle zu erlernen, um sich starken Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert zu



fühlen. Oft stehen Gefühle in Zusammenhang mit früheren Ereignissen aus der Lebensgeschichte. Dies gilt es im Therapieprozess zu erforschen und zu lernen, sich in der Gegenwart zu verankern. „Zeitreisegefühle“ können erkannt und von den Emotionen unterschieden werden, die dem gegenwärtigen Moment zuzuordnen sind.

Bei Menschen, die grundsätzlich Mühe haben, Gefühle wahrzunehmen, gibt es viele achtsamkeitsbasierte Möglichkeiten der Selbsterforschung. Zunächst kann untersucht werden, wie die oft unbewussten inneren Schutzmassnahmen gegen emotionales Erleben ablaufen. Wir halten beispielsweise die Luft an, pressen den Kiefer zusammen oder lenken uns durch unsere Gedanken von unerwünschten Gefühlen ab. Übergeordnete innere Überzeugungen wie „Die Traurigkeit hört dann nie mehr auf“ oder „Angst ist peinlich“ können entdeckt und hinterfragt werden. Es ist wichtig, Fehlannahmen über Gefühle zu durchschauen. Wenn wir mehr über Gefühle wissen, verlieren wir die Furcht vor ihnen. **Unsere Leben ist dann nicht frei von Gefühlen, sondern frei mit Gefühlen.**

## Mit folgenden Büchern arbeite ich gerne:

Andreas Knuf. Ruhe ihr Quälgeister. Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können. Arkana Verlag, 2013 (dieses Buch entstand unter meiner Mitarbeit)

Andreas Knuf. Widerstand zwecklos. Wie unser Leben leichter wird, wenn wir es annehmen, wie es ist. Kösel-Verlag, 2018

Tara Brach. Dein furchtloses Herz. Mit der RAIN-Methode schwierige Emotionen heilen. O. W. Barth-Verlag, 2020

Leslie Greenberg. Emotionsfokussierte Psychotherapie. Ernst Reinhard, 2011

Claas-Hinrich Lammers: Emotionsbezogene Psychotherapie. Schattauer, Stuttgart 2011

Chris Irons. Difficult Emotions. Robinson, 2019

---

© [www.anke-gartelmann.de](http://www.anke-gartelmann.de)

