



Stavemann

Im Gefühlsdschungel

Emotionale Krisen verstehen
und bewältigen

4. Auflage



Online-Material

BELTZ



Harlich H. Stavemann, Dr. rer. soc., Dipl. Psych., Dipl. Kfm., Ausbildung in VT, GT, KVT, RET; Psychotherapeut seit 1979, Approbation für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Einzel- und Gruppenbehandlung. Kognitiver Therapeut, Kognitiver Verhaltenstherapeut, Associate Fellow of the Institute for Rational Therapy, seit 1984 Fortbildungsleiter, Lehrtherapeut und Supervisor für VT/KVT, Dozent und

Selbsterfahrungsleiter an diversen für die Approbation in VT staatlich anerkannten Instituten, diverse Publikationen zur Integrativen KVT. Mitbegründer und Leiter des Instituts für Integrative Verhaltenstherapie (IVT) in Hamburg (seit 1986).

Dr. Harlich H. Stavemann
IVT – Institut für Integrative Verhaltenstherapie
Osterkamp 58
22043 Hamburg

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29011-1 Print
ISBN 978-3-621-29012-8 E-Book (EPUB)
ISBN 978-3-621-29061-6 E-Book (PDF)

4. Auflage 2023

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Illustrationen: ROBS – Robert Szczówka
Umschlagbild: 94clover / getty images
Herstellung: Victoria Larson
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhaltsübersicht

Vorwort 10

I Was ist mit mir los?

Emotionale Probleme unter der Lupe

- | | | |
|---|--|-----|
| 1 | Einleitend: Begriffe und Grundlagen klären | 16 |
| 2 | Gefühle: Was man darüber wissen sollte | 32 |
| 3 | Zentral und gefühlsbestimmend: die Kognitionen (K) | 64 |
| 4 | Typische Denkfallen – eine Expedition in den Gefühls-
dschungel | 91 |
| 5 | Detektivarbeit: eigene Probleme und Denkfallen aufspüren | 170 |

II Wege aus dem Gefühlsdschungel: der Veränderungsprozess

- | | | |
|----|---|-----|
| 6 | Voraussetzungen für Änderungserfolge | 186 |
| 7 | Motiv und Maßstab allen Bewertens, Fühlens und
Handelns: das Ziel | 191 |
| 8 | Der Gedanken-TÜV: Denkmuster auf dem Prüfstand | 215 |
| 9 | Austauschmuster: sinnvolle Alternativkonzepte aufbauen | 269 |
| 10 | Jetzt helfe ich mir selbst: das Modell zur Selbstanalyse
von Emotionen | 274 |
| 11 | Startprobleme? | 306 |
| 12 | Achtung: Stolpersteine und Fallgruben! | 342 |

Anhang

- | | |
|------------------------------|-----|
| Übungsaufgaben | 384 |
| Hinweise zum Online-Material | 392 |

Inhalt

Vorwort	10
---------	----

I Was ist mit mir los? Emotionale Probleme unter der Lupe

1 Einleitend: Begriffe und Grundlagen klären	16
1.1 IKVT: Was ist das?	16
1.2 Woran erkennt man psychische Probleme?	21
1.3 Welche Problembereiche gibt es?	23
1.4 Woran liegt es bei mir?	26
1.5 Was kann ich dagegen tun?	27
1.6 Weshalb dauert das so lange?	29
2 Gefühle: Was man darüber wissen sollte	32
2.1 Was sind eigentlich Gefühle oder Emotionen?	32
2.2 Wie entstehen Gefühle?	38
2.3 Lassen sich Gefühle beeinflussen?	47
2.4 Das SKR-Modell der Gefühle	52
3 Zentral und gefühlsbestimmend: die Kognitionen (K)	64
3.1 Was sind Kognitionen?	64
3.2 Konzepte und ihre Folgen	70
3.3 Hilfreiche und schädliche Konzepte	75
3.4 Bewusste und unbewusste Konzepte	78
3.5 Problembereiche und ihre typischen Konzepte	84
4 Typische Denkfallen – eine Expedition in den Gefühlsdschungel	91
4.1 Katastrophendenken	92
4.2 Versicherungsdenken	97
4.3 Absolutes Fordern und Muss-Denken	101

4.4	Gerechtigkeitsapostel	109
4.5	Schwarz-Weiß-Malen und Generalisieren	113
4.6	Menschenwertbestimmen	116
4.7	Null-Verzicht-Denken und Trockenschwimmen	119
4.8	Meinungenverkaufen und Tatsachenverdrehen	124
4.9	Verrenkungsdeuten	131
4.10	Applausfetischismus	136
4.11	Selbstschutzdenken	142
4.12	Punktekämpfen	148
4.13	Untertanendenken	153
4.14	Kindchenspielen oder »erwachsene Küken«	160
4.15	Psychische Probleme und ihre typischen Denkstile	165
5	Detektivarbeit: eigene Probleme und Denkfallen aufspüren	170
5.1	Bewusste Kognitionen »von oben« aufstellen	170
5.2	Bewertungssysteme »von unten« rekonstruieren	173
5.3	Kognitionen durch Gedankenstopp rekonstruieren	179
II	Wege aus dem Gefühlsdschungel: der Veränderungsprozess	
6	Voraussetzungen für Änderungserfolge	186
7	Motiv und Maßstab allen Bewertens, Fühlens und Handelns: das Ziel	191
7.1	Ziele und was man darüber wissen sollte	191
7.2	Ziele im SKR-Modell	193
7.3	Angemessene und unangemessene Ziele	195
7.4	Zielsicher? Ziele auf Angemessenheit prüfen	198
7.5	Realität und Ziele im Vergleich	210
8	Der Gedanken-TÜV: Denkmuster auf dem Prüfstand	215
8.1	Qualitätschecks für Kognitionen	215
8.2	Beispiele für das Prüfen von Kognitionen	220

9	Austauschmuster: sinnvolle Alternativkonzepte aufbauen	269
10	Jetzt helfe ich mir selbst: das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen	274
11	Startprobleme?	306
11.1	Einsicht: ja. Und nun?	306
11.2	Wo ist die Löschtaste? Oder: Wohin mit den Klapperweihnachtshasen?	310
11.3	Sinnvolle Übungen bestimmen	313
11.4	Übungsleitern erstellen	317
11.5	Trockenübungen: theoretische Überzeugungsarbeit	326
11.6	Das innere Drehbuch: Übungen in der Vorstellung	327
11.7	Das praktische Umsetzen: Üben im Alltag	334
12	Achtung: Stolpersteine und Fallgruben!	342
12.1	Die Fallgrube der unrealistischen Ziele	342
12.2	Die Könnerzielfalle	347
12.3	Probleme mit dem Problem: übergeordnete Probleme	349
12.4	Das Bewerten körperlicher Begleitsymptome von Emotionen	360
12.5	Huch, der Krankheitsgewinn geht flöten!	369
12.6	Kein Erfolg ohne Neider – auf dem Sockel weht eine steife Brise	373
12.7	Der innere Schweinehund macht mobil	378
Anhang		
	Übungsaufgaben	384
	Hinweise zum Online-Material	392

Vorwort

Worum geht's hier?

In wenigen Worten: Sie erfahren, wie man sich mit krank machenden Denkweisen und damit einhergehenden belastenden Gefühlen den gesamten Alltag versaut ... und wie man es bleiben lässt.

Sie erkennen am Modell der Integrativen Kognitiven Verhaltenstherapie (kurz: IKVT), wie emotionale Probleme mit ihren vielfältigen körperlichen und Verhaltenssymptomen entstehen und bestehen bleiben, und Sie erleben an zahlreichen Fallbeispielen, wie sehr unser Denken das Gefühlsleben und Verhalten bestimmt, wie und wodurch krank machende Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen entstehen und was Sie dagegen ausrichten können.

Konkrete Übungsaufgaben und Tipps erleichtern es, die gewonnenen Einsichten auf eigene Probleme zu übertragen, und sie helfen dabei, selbst gesetzte Veränderungsziele zu planen und zu erreichen.

Wem und wobei nutzt dieses Buch?

Dieses Buch ist für psychologisch interessierte Laien gedacht, die Einblicke in ihr Gefühlsleben gewinnen möchten, die eigene psychische Probleme und emotionale Reaktionen (wie starke Angst, Wut, Scham oder Niedergeschlagenheit) verstehen wollen und die sich entschieden haben, diesem Leid ein Ende zu bereiten. Es wendet sich damit an Betroffene, also an diejenigen, die unter psychischen Problemen leiden. Es ist auch hervorragend als Therapiebegleitbuch für diejenigen geeignet, die ihre Probleme mithilfe einer IKVT bearbeiten möchten.

Auf Fachausdrücke und Psychologenkauderwelsch verzichte ich dabei weitestgehend. Mein Ziel ist es, Ihnen Einblicke in die Ursachen und Zusammenhänge Ihrer psychischen Probleme und

Gefühlszustände zu vermitteln und Ihnen die notwendigen Veränderungs-schritte für ein Problemlösen nahezubringen.

Für Laien ist es oft schwer, sich in der Vielfalt psychotherapeutischer Richtungen, der Unmenge an Selbsthilfebüchern oder »Psychogruppen« zurechtzufinden. Nun gibt's also noch ein Buch. Wozu das? Soll das schon wieder etwas Neues sein?

Um mit Letzterem zu beginnen: Nein. Es ist nichts Neues. Ich beschreibe auf der Grundlage meines therapeutischen Fachbuchs (»Integrative KVT«, 6. Auflage 2023) mit der Kognitiven Verhaltenstherapie ein sehr bewährtes psychotherapeutisches Verfahren, das besonders in den letzten Jahrzehnten starke Verbreitung gefunden hat und das wissenschaftlich nachgewiesen als das erfolgreichste und effektivste psychotherapeutische Verfahren gilt.

Dieses Buch zeigt Ihnen eine sehr wirksame Möglichkeit auf, krank machende Denkweisen und damit verbundene emotionale Reaktionen gezielt anzugehen und abzubauen. Es ist so konzipiert, dass auch bzw. vor allem Leser:innen ohne psychologische Fachkenntnisse damit an eigenen psychischen Problemen strukturiert und zielgerichtet arbeiten und persönlich davon profitieren können.

Es erhebt aber nicht den Anspruch, jede:r könne damit auch garantiert alle denkbaren psychischen Störungen loswerden. Oft reicht die angelesene theoretische Einsicht allein nicht aus, um dauerhafte Veränderungen im gewünschten Sinne zu erzielen. Aber wer wüsste nicht, dass Einsichten leichter zu erarbeiten als umzusetzen sind? Wer ahnte nicht bereits, was er oder sie eigentlich zu tun oder zu lassen hätte? Gäbe es da nur nicht diese Angst oder wäre es doch bloß nicht so lästig und so schwer!

Bücher können in der Regel keine Psychotherapie ersetzen. Sie sind aber nützlich, um Wissen und Einsichten zu vermitteln und einen fruchtbaren Boden für therapeutische Ansätze und Veränderungsprozesse zu schaffen. Der Sinn und Zweck dieses Buchs ist hauptsächlich im systematischen Vorbereiten und Einleiten von Veränderungsprozessen sowie ggf. im Unterstützen einer Psychotherapie zu sehen. Es vermittelt die Grundgedanken und Möglichkeiten der IKVT, ist jedoch sicherlich nicht umfassend genug, um

für jedes spezielle Problem auch jedes »Wenn« und »Aber« hinreichend zu beantworten.

Wie ist das Buch aufgebaut?

Oft haben Menschen mit psychischen Problemen ihre innere Struktur verloren und sind oft nur kurzfristig »aus dem Gleis gesprungen«. Mir kommt es daher besonders darauf an, Ihnen Fähigkeiten zu vermitteln, wie Sie den eigenen inneren Leitfaden wiederherzustellen lernen und wie Sie emotionalen Problemen präzise, zielgerichtet und geplant begegnen. Dazu lege ich in diesem Buch großen Wert auf Klarheit, Struktur und inhaltliche Logik.

Nach kurzem Einführen in die unterschiedlichen psychischen Problembereiche und ihre speziellen Eigenheiten stelle ich nach einigen Begriffsklärungen dar, wie psychische Probleme entstehen und bestehen bleiben und wie sehr bewusste und unbewusste Denkweisen unser Gefühlsleben und Verhalten bestimmen.

Diagnose. Hierzu beschreibe ich im ersten Teil des Buches, wie Sie mithilfe der beschriebenen therapeutischen Werkzeuge und Beispiele eigene verinnerlichte, teilweise schon automatisch ablaufende, krank machende Gedankengänge, Gefühle und Verhaltensweisen erkennen können. Dies ist also der Diagnoseprozess.

Veränderung. Im zweiten Teil, im Veränderungsprozess, lernen Sie dann diverse Methoden und Verfahren kennen, um die zuvor diagnostizierten Probleme zu bearbeiten. Sie erfahren nicht nur, wie man die im ersten Teil herausgearbeiteten Denk- und Verhaltensmuster daraufhin prüft, ob sie realistisch, logisch, moralisch und auf die persönlichen (Lebens-)Ziele ausgerichtet sind oder nicht, sondern auch, wie man unnötig krank machende Denk- und Verhaltensweisen mithilfe spezieller Trainingsprogramme durch angemessene ersetzt und wie Sie die eigene Lebenszufriedenheit langfristig maximieren können.

Umsetzungsprobleme und mögliche Strategien. Im Anschluss daran beschreibe ich die häufigsten Probleme und Hindernisse im Veränderungsprozess und die günstigsten Strategien, mit denen man diese Stolpersteine überwindet.

Übungsaufgaben. Innerhalb der einzelnen Kapitel sowie im Anhang finden Sie Übungsaufgaben. Wer sich nicht nur einen grundlegenden Überblick über die Thematik verschaffen will, sondern selbst an eigenen Problemen verändernd arbeiten möchte, hat dadurch die Möglichkeit, zum Vertiefen und zum besseren Umsetzen der eigenen Veränderungsziele für jedes einzelne Kapitel Übungen durchzuarbeiten.


Gleichzeitig dienen Ihnen diese Aufgaben dazu, um prüfen zu können, ob Sie die gelernten »Rezepte« auch noch nach einigen Wochen parat haben. Denn ähnlich wie bei Kochrezepten reicht es nicht, die einzelnen Schritte zu verstehen. Für das Anwenden im Alltag muss man sie im Kopf haben, um sie erfolgreich umsetzen zu können. Das gilt auch für die hier vermittelten Einsichten und Strategien.

Arbeitsmaterial. Dieses Buch soll nicht nur Informationen vermitteln, sondern auch beim Umsetzen für die eigene Lebensgestaltung hilfreich sein. Zu diesem Zweck finden Sie zusätzlich diverse Arbeitsblätter, die Ihnen helfen, Ihre eigene Problematik zu erkennen und zu verändern. Alle Materialien können kostenfrei online heruntergeladen und genutzt werden. Das Vorgehen wird im Anhang beschrieben.

Beim Umsetzen wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

Vaisala (Savaii), im Frühjahr 2023

Harlich H. Stavemann



Was ist mit mir los? Emotionale Probleme unter der Lupe

- 1 Einleitend: Begriffe und Grundlagen klären
- 2 Gefühle: Was man darüber wissen sollte
- 3 Zentral und gefühlsbestimmend: die Kognitionen (K)
- 4 Typische Denkfallen – eine Expedition in den Gefühlsdschungel
- 5 Detektivarbeit: eigene Probleme und Denkfallen aufspüren

1 Einleitend: Begriffe und Grundlagen klären

In den letzten 50 Jahren sind unterschiedlichste psychotherapeutische Schulen entstanden. Sie traten und treten mehr oder weniger begründet mit dem Anspruch an, etwas völlig Neues gegenüber bisherigen Verfahren darzustellen und beim persönlichen Reifen oder Bearbeiten psychischer Probleme Entscheidendes zu bewirken. Ich möchte an dieser Stelle nicht einzelne therapeutische Richtungen und Schulen beschreiben oder bewerten. Bislang sind jedoch nur vier von ihnen zum Abrechnen mit den gesetzlichen Krankenkassen zugelassen: Die analytische, die tiefenpsychologische, die systemische und die Verhaltenstherapie. Zu Letzterer zählen auch die Kognitive Verhaltenstherapie und die Integrative Kognitive Verhaltenstherapie, mit der wir uns hier befassen.

1.1 IKVT: Was ist das?

Hinter der Bezeichnung »Integrative Kognitive Verhaltenstherapie« (oder kurz: IKVT) verbirgt sich eine sehr effektive psychotherapeutische Methode zum gezielten Behandeln psychischer Probleme. Aufgrund langjähriger wissenschaftlicher Begleitforschung wurde ihre besondere Wirksamkeit und Effizienz eindeutig nachgewiesen. Die IKVT ist eine Weiterentwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapie, wie sie in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts praktiziert wurde. Hierin fließen neue Therapieansätze ein, die in den letzten 30 Jahren entwickelt wurden und einstige Schwächen des alten Modells erfolgreich gelöst haben. Somit handelt es sich hierbei um die aktuellste und modernste Form von Kognitiver Verhaltenstherapie.

Aber lassen Sie uns zunächst zum besseren Verständnis dieser Methode einen Blick auf ihre Ursprünge werfen.

Kognitive Verhaltenstherapie

Im Gegensatz zur herkömmlichen Verhaltenstherapie konzentrieren sich Kognitive Verhaltenstherapeut:innen nicht mehr auf das Verändern von Verhaltensauffälligkeiten, sondern auf unangemessene, krank machende Gefühle und deren Ursachen. Dabei geht es ihnen in erster Linie um die Diagnose und das Lösen emotionaler Probleme und nicht, wie die leider völlig unzutreffende Bezeichnung *Verhaltenstherapie* nahelegt, um das Ändern von Verhaltensauffälligkeiten oder -defiziten, die *als Folge* von emotionalen Problemen entstehen.

»Kognitiv« heißt: das Erkennen, Wahrnehmen, Denken betreffend. Damit ist der Schwerpunkt dieses Ansatzes klar beschrieben, denn gerade die Art und Weise unseres Denkens, unsere Normen und Wertmaßstäbe einerseits und die damit einhergehenden Gefühle andererseits sind Kognitiven Verhaltenstherapeut:innen besonders wichtig, da sie einen direkten Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen sehen.

Nun, auch diese Einsicht ist ebenso wenig neu wie psychische Probleme selbst. Bereits im ersten Jahrhundert n. Chr. hat der Philosoph Epiktet die Bedeutung innerer Werturteile und Konzepte für unser Fühlen und Verhalten erkannt und beschrieben. Als Beispiel hierfür steht sein Ausspruch:

»Die Menschen werden nicht durch Dinge beunruhigt, sondern durch die Ansichten, die sie darüber haben.«

Insofern handelte es sich um ein Aktualisieren der wohl ältesten psychotherapeutischen Methode überhaupt, als man in den 1960er Jahren begann, diese alten Erkenntnisse systematisch auszuwerten und in das moderne psychotherapeutische Behandeln emotionaler Probleme einzubauen.

Denken und fühlen. Aus diesem Bemühen heraus entstand die Kognitive Verhaltenstherapie. Sie legt besonderes Gewicht auf das Erkennen und Überprüfen von Wertmaßstäben, verinnerlichten Konzepten und häufig ablaufenden Gedanken. Denn wenn daraus offensichtlich emotionale Probleme entstehen können, wird ihr Hauptziel im Prüfen und gegebenenfalls im Verändern eben dieser Wertmaßstäbe und Konzepte liegen. Kognitive Verhaltenstherapeut:innen bemühen sich daher um ein Verändern solcher krankmachenden Denkmuster. Danach gehen sie mithilfe eines strukturierten Arbeits- und Übungsprogramms daran, die neu gewonnenen Erkenntnisse von der Einsichtsebene in geänderte, zielgerichtete Denk- und Verhaltensweisen umzusetzen, um so das zunächst noch theoretische Wissen durch neue Erfahrungen auch glauben zu lernen.

Im Mittelpunkt: das emotionale Problem. Wir bemerkten bereits, dass der Ausdruck »Kognitive Verhaltenstherapie« manche zu der Schlussfolgerung verleiten mag, es ginge beim Bearbeiten psychischer Probleme hauptsächlich und in erster Linie um ein Ändern von Verhaltensmustern. Das hieße jedoch, Ursache und Wirkung oder Problem und Symptom miteinander zu verwechseln. Wenn wir als Erwachsene bestimmte Fähigkeiten, Verhaltensweisen oder Fertigkeiten nicht gelernt haben, liegt das meist daran, dass wir dies stets für zu gefährlich, zu lästig oder zu peinlich hielten und es aus Angst oder Bequemlichkeit vermieden haben, uns damit zu beschäftigen. Sollten wir bestimmte Dinge nur nicht gelernt haben, wäre das allein kein Grund, eine Psychotherapie zu beginnen, denn wir könnten ja jetzt damit anfangen, unser Verhalten zu ändern. So könnten wir zum Beispiel lernen, Kritik angemessen auszudrücken oder zu ertragen, mit dem Alkoholtrinken oder Rauchen aufzuhören, Vorträge zu halten, uns Freunde oder Partner zu suchen, auf dem Eis Pirouetten zu drehen oder im Mittelpunkt einer Menschenmenge zu stehen.

Es sei denn, irgendetwas hielte uns davon ab, beispielsweise die Angst vor Blamage oder Ablehnung, Scham, Trauer oder Nieder geschlagenheit. Meist vermeiden wir wegen dieser unangenehmen

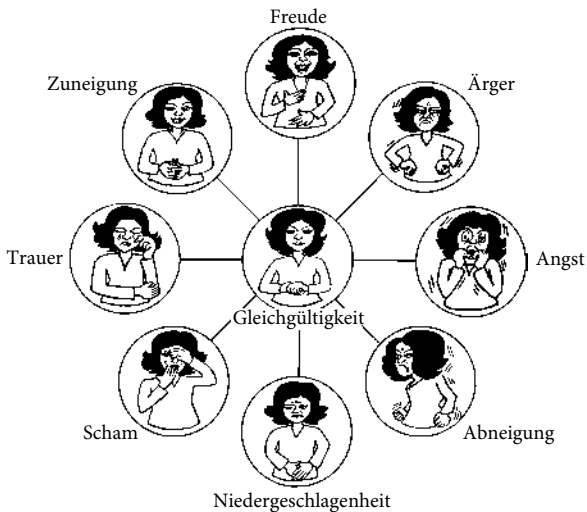
2 Gefühle: Was man darüber wissen sollte

Im vorangegangenen Kapitel sahen wir, dass psychische Probleme immer auch emotionale Probleme sind und dass die meisten unter ihren negativen Gefühlskonsequenzen leiden. Im Weiteren geht es darum zu verstehen, weshalb wir unter bestimmten Gefühlen leiden und was wir ab sofort tun können, um damit aufzuhören, falls wir dieses Leid für unangemessen halten. Die Worte »Gefühl« oder »Emotion« verwenden wir in der Alltagssprache allerdings oft mit recht unterschiedlicher Bedeutung. Bevor wir genauer betrachten, was man gegen emotionale Probleme ausrichten kann, beleuchten wir deswegen zum besseren Verständnis zunächst diese Begriffe näher.

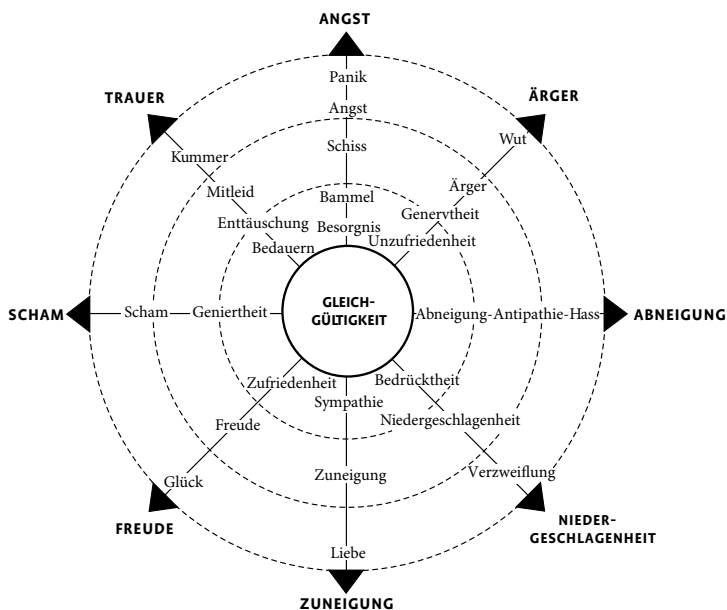
2.1 Was sind eigentlich Gefühle oder Emotionen?

Die seelischen Gefühle (oder Emotionen) des Menschen unterscheiden sich meist nicht oder nur unwesentlich von denen anderer höher entwickelter Säugetiere. Sie lassen sich auf wenige Bereiche begrenzen und beschreiben: Freude und Zuneigung als angenehme Empfindungen, Gleichgültigkeit als neutrale, Angst, Ärger, Scham, Trauer, Abneigung und Niedergeschlagenheit als unangenehme.

Gefühlsintensität. Eine Vielzahl weiterer Begriffe zum Beschreiben von Gefühlszuständen sind entweder Mischformen aus diesen Emotionen (wie z. B. Eifersucht) oder sie dienen zum Ausdruck ihrer Stärke, der *Gefühlsintensität*. Unter Angst können wir so z. B. Bezeichnungen wie Besorgnis, Bammel, »Muffensausen«, Ängstlichkeit, »Schiss«, Angst und Panik einordnen, unter Ärger auch die Begriffe Genervtsein, Unzufriedenheit und Wut. Diese Be-



Gefühlsdimensionen



Der Gefühlsstern

zeichnungen sind vom jeweiligen Sprachgebrauch geprägt und besitzen deshalb häufig eine sehr persönliche, von Person zu Person unterschiedliche Bedeutung. Der »Gefühlsstern« zeigt daher nur ein mögliches Einordnen dieser Begriffe in die unterschiedlichen Gefühlsbereiche. Da sich die Wortbedeutungen und Wortschöpfungen einer Sprache meist regional, schicht- oder altersabhängig unterscheiden, könnte die Reihenfolge auf den einzelnen Skalen auch anders aussehen. Neue Begriffe könnten hinzukommen, andere wegfallen.

■ Und jetzt Sie

Erstellen Sie Ihren eigenen »persönlichen« Gefühlsstern, indem Sie Ihre eigenen Begriffe für Emotionen in die neun Gefühlsbereiche einordnen.

»Gefühle« in der Alltagssprache. In der Alltagssprache benutzen wir häufig das Wort »Gefühl« für etwas, was nach der obigen Definition nicht wirklich als Emotion einzuordnen ist. Das können körperliche (physiologische) Begleiterscheinungen von Gefühlen sein (wie das »Gefühl«, in Ohnmacht zu fallen, zu ersticken, zu erröten) oder Gedanken (wie zum Beispiel das »Gefühl«, der lacht mich aus, der »verarscht« mich, dem kann man nicht trauen) oder auch Körpergefühle (wie Schmerz, Hunger, Durst, Wärme und Kälte).

Dass beispielsweise »Eifersucht« oder »Einsamkeit« selbst keine Gefühle sind, erkennt man daran, dass Menschen, die wir »eifersüchtig« nennen, sowohl wütend, ängstlich, traurig oder deprimiert reagieren können. Auch »Einsamkeit« kann man durchaus unterschiedlich empfinden, je nachdem, ob man denkt: »Wie furchtbar, ganz allein!« oder: »Endlich allein!«. Denken wir z. B. an den entspannt vor sich hin meditierenden Einsiedler, der plötzlich von einer Busladung Touristen »beglückt« und aus seiner Einsamkeit gerissen wird...

Um dies künftig besser auseinanderzuhalten, gibt die nachstehende Tabelle eine grobe Übersicht der einzelnen Bereiche.

Gefühle	Begleit-symptome von Gefühlen	Gedanken	Körpergefühle
Freude Zuneigung Gleichgültigkeit Hass Zufriedenheit Scham Besorgnis Enttäuschung Angst Niedergeschlagenheit Trauer Unzufriedenheit Panik Wut Liebe Ärger Ablehnung	Erröten Schwindelgefühl Ohrensausen Herzrasen Herzstiche Schwitzen Zittern Atembeschwerden Harndrang Übelkeit Kreislaufstörungen Erblassen Muskelspannung in Ohnmacht fallen	Unsicherheit Misstrauen ausgeliefert sein Freiheit Vertrauen Einsamkeit Sicherheit Verbundenheit Abhängigkeit verhöhnt werden verpflichtet sein Unglaubwürdigkeit gemocht werden ohnmächtig sein abgelehnt werden ausgelacht werden schuld sein	Hunger Körperschmerz Kopfschmerz Kälte Durst Druck Müdigkeit Wärme Verstopfung

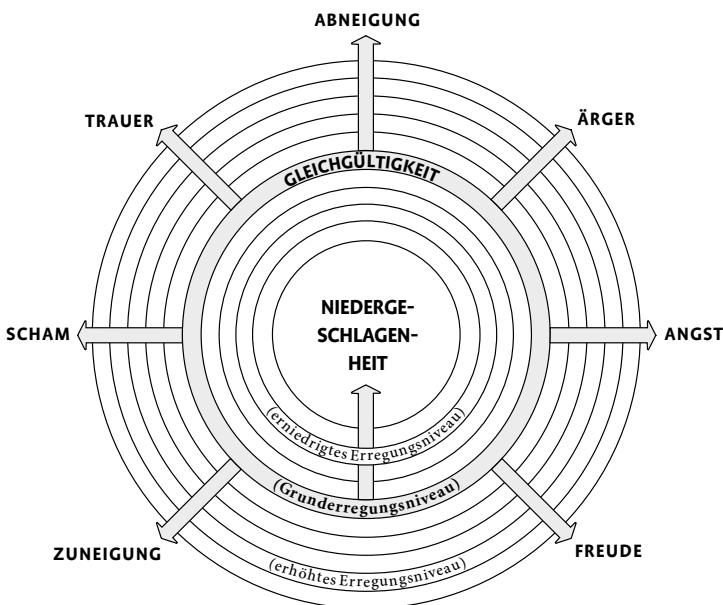
Das Erregungsniveau. Gefühle gehen mit mehr oder weniger großer körperlicher Aufregung, dem Erregungsniveau, einher. Hierbei gilt die Regel, dass wir Emotionen umso stärker empfinden, je höher diese Erregung ist. Ausnahme: Nur beim Gefühl der Niedergeschlagenheit nimmt das Erregungsniveau ab, je intensiver die Deprimiertheit wird.

In nachfolgender Abbildung bezeichnet der grau unterlegte Kreis in der Mitte des Gefühlssterns das Grunderregungsniveau und damit den Gefühlszustand, den wir erleben, wenn wir eine Situation als neutral ansehen. Was dann gerade geschieht, finden wir weder gut noch schlecht. Es ist uns egal. Nennen wir dieses Gefühl »Gleichgültigkeit«.

Je weiter die Gefühle nach außen auf den Strahlen angesiedelt sind, umso höher ist das sie begleitende Erregungsniveau.

Mit wachsender Entfernung vom neutralen Gefühl nach innen schwächt es sich ab. Es liegt dann unter dem Normalniveau. Die eingezeichneten Kreise stellen diese unterschiedlichen Erregungsniveaus dar.

Um die Gefühlsintensität allgemeingültiger und vergleichbarer wiederzugeben, verzichten wir künftig darauf, unterschiedliche Begriffe für ein und dasselbe Gefühl zu verwenden, je nachdem, wie stark wir es empfinden. Eindeutiger ist es, wenn wir stattdessen die Gefühlsstärke (und damit das Erregungsniveau) auf einer Skala von 1 bis 10 angeben. So würden wir z. B. auf der Angstdimension statt der Bezeichnungen »Besorgnis«, »Bammel«, »Schiss«, »Muffensausen« und »Panik« nur noch die Emotion »Angst« in Verbindung mit ihrer jeweiligen Stärke zwischen (1) und (10) angeben. Auf der Ärgerdimension wird dann aus Unzufriedenheit z. B. Ärger (1), aus Genervtheit wird Ärger (3), Wut entspricht Ärger (10). Entsprechend werden auch die anderen Ge-



Gefühlsstern mit Einteilung nach dem Erregungsniveau

fühle in 10 Intensitätsstufen unterteilt, wobei (1) die geringste und (10) die intensivste Form des jeweiligen Gefühls beschreibt.

Häufig können wir das Phänomen beobachten, dass sich ein Gefühl leichter in ein völlig anderes auf gleichem Erregungsniveau verändern lässt, als dass es selbst abgeschwächt werden könnte. So haben wir wohl alle schon bei uns oder bei anderen erlebt, dass es einfacher ist, zwischen Liebe und Hass, zwischen Trauer und Wut oder zwischen Angst und Wut hin und her zu pendeln, als eine starke Deprimiertheit, Trauer, Angst oder Wut in weniger intensive Gefühlszustände zu verändern.

■ Wichtig

Grundsätzlich ist es leichter, ein Gefühl in ein anderes auf derselben Erregungshöhe zu verändern, als das Erregungsniveau innerhalb einer Gefühlsdimension zu verringern und das Gefühl weniger intensiv zu empfinden.

Emotionaler Stress und seine körperlichen Begleitsymptome. Obwohl es also leichter ist, ein Gefühl in ein anderes auf der gleichen Erregungshöhe zu verändern, wäre dies keine sinnvolle Lösung. Denn hierbei gilt die Regel: Je höher das Erregungsniveau, umso intensiver ist der emotionale Stress und die damit verbundenen körperlichen (physiologischen) Begleitsymptome. Dies sind beispielsweise Herzrasen, Erröten, Schwindelanfälle, Zittern, Schwitzen oder Verkrampfen. Wer sich häufig und ausgiebig auf hohen Erregungsniveaus tummelt, wird daher über kurz oder lang mit psychosomatischen Reaktionen rechnen müssen. Verantwortlich für die körperliche (somatische) Erkrankung ist der psychische Stress durch die hohen Erregungsniveaus. Es ist dabei unerheblich, um welches Gefühl es sich handelt. Ob Liebe, Freude, Angst, Hass oder Ärger: Stress ist Stress und er führt langfristig zu denselben negativen Resultaten.

Wie der Organismus auf Dauerstress reagiert, ist wiederum abhängig von der Konstitution der betreffenden Person. In der Regel

reagiert man zuerst mit dem Organ, das momentan die geringste Widerstandskraft besitzt. So wird der eine Magenbeschwerden bekommen, der andere Herzschmerzen, Darmerkrankungen, Migräne, Asthmaanfalle, Gürtelrose oder Kreislaufprobleme. Dies verdeutlicht noch einmal, dass uns mit dem Verändern eines Gefühls in ein anderes auf demselben Erregungsniveau überhaupt nicht gedient ist. Wenn wir beispielsweise lernten, statt mit großer Angst nun mit immensem Ärger zu reagieren, so bliebe das langfristige Resultat in Form psychosomatischer Erkrankungen doch das Gleiche.

Merke

Unser Ziel ist es, häufige oder extreme Erregungshöhen abzubauen, um uns nicht zu oft und zu lange auf diese emotionalen Stressniveaus zu begeben. Und wenn wir denn doch einmal wieder dort gelandet sind, wollen wir uns dort nicht unnötig lange aufhalten.

2.2 Wie entstehen Gefühle?

Wir wissen, dass psychische Probleme grundsätzlich auch emotionale Probleme sind und was wir künftig unter Emotionen oder Gefühlen verstehen wollen. Nun überlegen wir, wie oder wodurch Gefühle denn überhaupt entstehen und wie sie aufrechterhalten werden. Denn wenn es gelingt, dieses »Rezept« oder »Strickmuster« herauszufinden, kann man sie leichter und gezielter verändern.

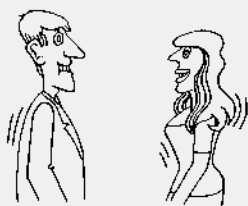
Wir sahen, dass Philosophen bereits vor 2000 Jahren den Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen beschrieben. Anhand einiger Beispiele betrachten wir nun Epiktets Aussage genauer. (Er stellte fest, dass wir nicht durch Dinge oder Situationen beunruhigt werden, sondern durch die Einstellungen, die wir zu ihnen haben.)

Merke

Unsere Gefühle werden durch die Art und Weise unseres bewussten oder unbewussten Denkens, durch unsere verinnerlichten oder spontanen Werturteile gesteuert. Je extremer wir eine Situation, Person oder Sache einschätzen, umso stärker empfinden wir das dadurch entstehende Gefühl.

Betrachten wir hierzu das folgende Beispiel von Max und Maxine: Wir sehen, dass Maxine nach ihrer Bewertung »Oh, wie schön!« gar keine Wahl mehr in ihrer Gefühlsreaktion hat: Sie muss sich einfach freuen.

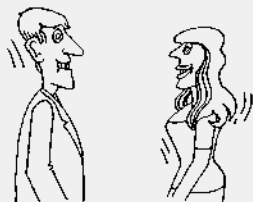
Fallbeispiel



Ausgangssituation:
Ich treffe Max.



Meine Bewertung in dieser Situation:
Ich denke: „Oh, wie schön!“



Mein durch diese Bewertung
ausgelöstes Gefühl: Ich freue mich.



Mein Verhalten
Ich sage: „Hallo Max!“ und reiche ihm die Hand.

Wenn jemand etwas schön, toll oder in irgendeiner anderen Weise positiv findet, ist das entsprechende Gefühl Freude, in welcher Intensität auch immer. Wenn wir etwas als egal ansehen, reagieren wir neutral, mit Gleichgültigkeit. Bei negativen Einschätzungen wie: »Das finde ich entsetzlich!«, »eine Sauerei«, »schlimm«, »peinlich«, bei »Den fände ich ätzend« oder: »Das finde ich entsetzlich und hoffnungslos« empfinden wir Trauer, Ärger, Angst, Scham, Abneigung oder Niedergeschlagenheit.

Folgen wir der Einsicht, dass das Werturteile das Gefühlsleben bestimmen, kommt man zwangsläufig zu dem Schluss, dass auch belastende, krank machende Emotionen wie starke Angst, Wut, Niedergeschlagenheit oder Scham durch das Denken hervorgerufen und aufrechterhalten werden.

Merke

Für unsere Gefühle, einschließlich der belastenden und unwillkommenen, sind nicht bestimmte Personen, Ereignisse oder Situationen verantwortlich, sondern die eigenen Werturteile, die wir bewusst oder unbewusst darüber gefällt haben.

Wenn wir aber grundsätzlich selbst entscheiden können, wie wir eine Situation, Person oder Sache finden, ob wir etwas als toll, peinlich, gefährlich, angenehm, egal oder schade ansehen, dann bedeutet dies auch, dass wir damit selbst bestimmen, wie wir uns in dieser Situation fühlen. Als erwachsener, selbstständig denkender Mensch können wir nicht zu irgendwelchen Werturteilen gezwungen werden. Wir können uns zwar mehr oder weniger bewusst und wohlüberlegt bestimmten Normen und Meinungen unserer Umwelt anschließen, müssen es aber nicht. Da andere uns nicht vorschreiben können, wie wir etwas beurteilen, ob wir es gut, egal oder schlecht finden, können sie logischerweise auch nicht für unsere Gefühle verantwortlich sein. Diese Verantwortung liegt bei uns selbst, egal, ob es sich dabei um angenehme oder unangenehme oder gar um belastende, krank machende Gefühle handelt.

Merke

Da wir unsere Gefühle durch unsere Werturteile selbst bestimmen, sind wir auch für sie verantwortlich.

Diese Schlussfolgerung ist einerseits unbequem. Denn wenn andere nicht für meine emotionale Situation verantwortlich sind, keine Schuld am eigenen miesen Gefühlszustand haben..., ja, dann müsste man ja wohl selbst etwas verändern... Andererseits hat man es dann selbst in der Hand, die eigenen emotionalen Probleme zu lösen, ohne dabei von anderen abhängig bzw. auf deren Mitwirken angewiesen zu sein.

Womöglich ärgern sich auch einige über diese Eigenverantwortung. Denn Panik, Niedergeschlagenheit, Trauer, Wut oder Scham sind ja nun wirklich nicht gerade angenehm. Sie denken dann vielleicht:



Ja, aber ...

»... der spinnt ja wohl!!! Warum zum Teufel sollte ich mich selbst depressiv, ängstlich oder traurig machen, mich selbst in Panik oder Wut versetzen???»