

DR. ANNE JULIANE KÖRNER

# Schmerzen lindern mit der Kraft der Gefühle

Strategien  
zur Selbsthilfe  
bei chronischen  
Beschwerden

**BELTZ**

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. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86901-2 Print  
ISBN 978-3-407-86902-9 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2025

© 2025 Verlagsgruppe Beltz  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
service@beltz.de  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Margret Trebbe-Plath  
Illustrationen: Marie Wirbals  
Audios: Tonformer Tonstudios, Studio Dresden  
Sprecher Dr. Benjamin Schönbach, Dr. Anne Juliane Körner  
Umschlaggestaltung: anjagrimmgestaltung.de  
Bildnachweis: © fusiangkara/Shutterstock.com (Bildnummer: 2436048571)

Layout und Herstellung: Sarah Veith  
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag  
(ID 15985-2104-1001).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

Versuche es mal mit ... Gefühl 7

Das Schmerzpuzzle 15

Die psychologischen Basics bei chronischem Schmerz 31

Was bewirken Gefühle im Körper? 67

Kraftvolle Gefühlsflocken:  
Wir sind alle verschieden 83

Woher weiß ich, was ich fühle? 91

Das Chaos ordnen: Zurück zu meiner Mitte 109

Wie sage ich es am besten? 151

Sich vor der Gefühlsflut anderer schützen 175

Gefühle: Die neuen Verbündeten 191

Dank 197

Anmerkungen 199

Literaturempfehlungen und Hinweise zum  
Onlinematerial 208

## Versuche es mal mit ... Gefühl

Schmerz ist ein natürlicher Prozess und als wichtiges Signal des Körpers zeigt er uns, dass wir reagieren müssen – zum Beispiel, wenn wir etwas sehr Scharfkantiges anfassen. Schmerz ist der Warnruf, der uns vor Schäden schützen will. Er erinnert uns daran, dass bestimmte Dinge einfach ungünstig für uns sind und es beispielsweise allerhöchste Zeit ist, die Hand wieder wegzuziehen. Für sich genommen ist Schmerz durchaus sinnvoll.

Ein Problem entsteht allerdings, wenn der schmerzhafte Alarm ständig schrillt. Das ist mehr als unangenehm und sehr belastend. Insbesondere dann, wenn nicht so richtig klar ist, warum der Schmerz keine Ruhe gibt.

Vor allem Menschen mit chronischen Schmerzen sind davon betroffen. Chronisch bedeutet, dass es im Körper Schmerzen gibt, die schon länger als drei Monate den Alltag bestimmen.<sup>1</sup> Sie können an jeder Stelle des Körpers auftreten: im Kopf, in den Schultern und den Armen, im Rücken-, Bauch- und Beckenbereich, in den Beinen oder den Gelenken. Die Schmerzen sind ständig da oder kommen immer wieder. Manche Betroffene können die Beschwerden auf den Verschleiß von Knochen, Bandscheiben und Gelenken, Ablagerungen oder angegriffene Nerven zurückführen. Andere tapen vollkommen im Dunkeln und wissen nicht, woher der Schmerz kommt.

Tatsächlich sind ständige Schmerzen keine Seltenheit, im Gegenteil: Ungefähr 9,3 Millionen Menschen in Deutschland ( $\geq$  18. Lebensjahr), also 15 Prozent der erwachsenen Bevölkerung, leiden darunter (Stand 2024).<sup>2</sup> Und auch junge Menschen sind in Not: In einer wissenschaftlichen Untersuchung gaben 11 Prozent der 10- bis 18-Jährigen an, täglich Schmerzen zu haben.<sup>3</sup>

Viele Betroffene machen dabei die Erfahrung, dass Schmerzmedikamente nicht den erwünschten Erfolg bringen. Sie unterziehen sich einer ganzen Reihe ärztlicher Untersuchungen, häufig mit dem Ergebnis, dass die Ursachen und Zusammenhänge weiter unklar bleiben. Schlimmer noch: Es entsteht der Eindruck, dass die Therapien nichts bringen – ganz gleich, ob Operation oder Medikamente. Dieser Zustand kann sehr frustrierend sein.

Spätestens an diesem Punkt lohnt es sich, in eine andere Richtung zu gehen. Und selbst wenn die Schmerzen noch in den Anfängen stecken, kann es wichtig sein, vorzubeugen und Ansätze jenseits der Schmerztablette auszuprobieren.

## Schmerztherapie neu denken

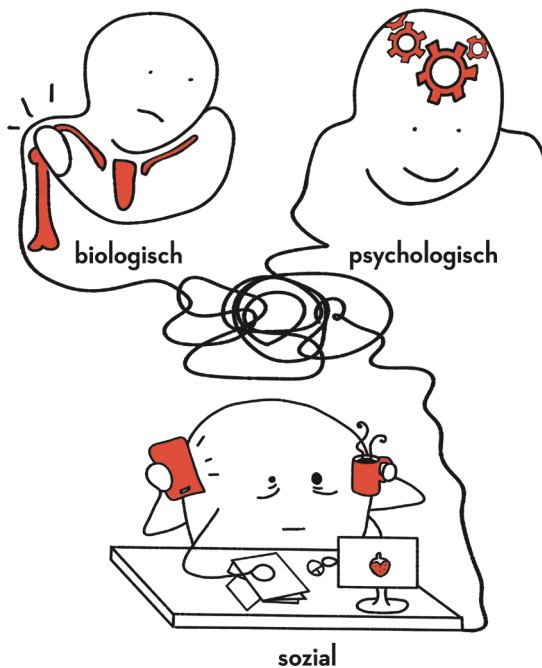
Die Wissenschaft zeigt uns, dass chronische Schmerzen ein ganzheitliches Phänomen sind, das heißt, sie betreffen uns als ganzen Menschen. Nicht der Rücken oder der Kopf allein sind das Problem, sondern zumeist verbirgt sich mehr dahinter. Schmerzen verfestigen sich vor allem dann, wenn in unserem Körper, aber auch in unserem Verhalten, Denken und in unseren Gefühlen etwas aus der Balance geraten ist. Sie betreffen also unsere Biologie, aber eben auch unsere soziale Situation und unsere Psyche,<sup>4</sup> wie folgende Beispiele zeigen:

Rein biologisch gedacht, können Fehlhaltungen bei Schmerzen eine Rolle spielen, seien es die Abnutzungen von Knochen und Gelenken, Entzündungen, ein unausgeglichener Hormonhaushalt, überreizte Nerven, übermäßig angespannte oder zu schwache Muskeln. Selbst Vererbung kann hierbei wesentlich sein. Nicht selten gibt es zum Beispiel bei Migräne eine überzufällige familiäre Häufung.

Auch soziale Faktoren sind von Bedeutung, beispielsweise eine überlastende Situation im Job. Vielleicht ist der Arbeitsplatz ungünstig gestaltet, es ist zum Beispiel ständig laut oder es gibt nicht genügend Pausenzeiten. Manchmal läuft es auch nicht gut im Team.

Unterschwelliger beruflicher Stress, der ständig auf uns einprasselt, wirkt sich nachweislich aus, wie wir Schmerzen wahrnehmen. Dasselbe gilt für unser Privatleben: Wenn wir uns zum Beispiel neben der Arbeit für die Familie und andere grenzenlos engagieren oder es viel Streit gibt, kann das einen großen Einfluss auf unsere Beschwerden haben.

Außerdem sind psychologische Faktoren wichtig, zum Beispiel die Frage, was uns im Alltag antreibt. Denn genau das bestimmt wesentlich, wie viel wir uns täglich abverlangen. Oft haben wir innere Regeln wie: »Da muss ich jetzt durch!«, die uns an unsere Grenzen bringen können. Aber auch das, was uns an Gedanken durch den Kopf geht oder an Gefühlen durch den Körper, kann daran beteiligt sein. Es bestimmt mit, in welchem Ausmaß wir unsere Schmerzen erleben. Insbesondere Angst, Traurigkeit und Ärger wirken dabei stark auf uns ein.



Schmerz ist eine ziemlich vielschichtige Angelegenheit. Er ist wie ein überdimensional großes, biopsychosoziales Knäuel: chaotisch, verworren und oft uneindeutig. In diesem Schmerzknäuel gibt es sehr viele Verbindungen zwischen den verschiedenen Bereichen unseres Körpers, unserer psychischen Situation und unserer zwischenmenschlichen Kontakte, die auf den ersten Blick gar nicht offensichtlich sind.

Häufig können wir ungünstige gesundheitliche Verstrickungen noch eine gewisse Zeit ausgleichen oder verdrängen. Allerdings funktioniert das nur bis zu einem gewissen Punkt. Irgendwann ist der Moment erreicht, an dem unser Körper streikt und uns in Aufruhr versetzt. »Aufruhr« heißt dann: Es tut weh, und zwar richtig.

Die gute Nachricht lautet: Schmerzen können wieder weniger werden. Wenn wir uns dem ständigen Ziehen und Zerren im Körper von *verschiedenen* Seiten nähern, können wir eine Veränderung bewirken. Dabei ist wichtig, in alle drei Richtungen des biopsychosozialen Ansatzes zu schauen. Der Kontakt zu den ärztlichen und physiotherapeutischen Fachleuten ist entscheidend, um den biologischen Spuren des Schmerzes zu folgen und die direkt greifbaren Symptome des Körpers zu behandeln. Gleichzeitig braucht es auch den Blick auf die psychologische und soziale Situation.

## Schmerz ist dreidimensional

Oft bekommen die Themen Psyche und zwischenmenschlicher Stress in der Schmerzbewältigung allerdings nicht die nötige Aufmerksamkeit. Wir schauen dabei häufig nur in eine Richtung, zum Beispiel ganz biologisch gedacht auf sichtbare Befunde in der Blutbildung oder die Gabe von Medikamenten. Das ist fast so, als würden wir versuchen, den Schmerz wie einen Quader oder einen anderen geometrischen Körper lediglich mit Hilfe von einer Dimension, zum Beispiel der Länge, zu erfassen. Tatsächlich hat jedoch jeder

Körper auch noch eine Breite und eine Höhe. Es sind drei Dimensionen. Schauen wir bei einem Quader nur auf die Länge, sehen wir bloß eine Linie. Uns fehlt der Gesamteindruck.

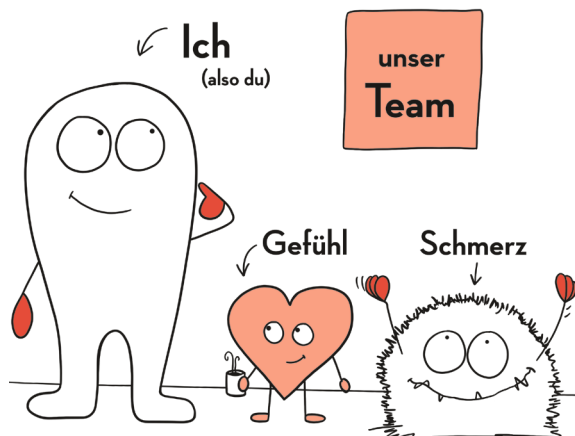
Beim Schmerz ist es ganz ähnlich: Betrachten wir ihn eindimensional, fehlt uns entscheidendes Wissen und damit Kompetenz zu seiner Bewältigung. Um chronische Schmerzen nachhaltig lindern zu können, müssen wir den »Schmerzkörper« in allen Dimensionen erfassen. Es geht nur in 3D. Für weniger Schmerz im Leben ist es sinnvoll, alle Aspekte zu begreifen: die unserer Biologie *und* die unserer zwischenmenschlichen *und* psychologischen Erfahrungen.

Sich mehr mit der eigenen Psyche und dem Sozialleben zu beschäftigen, kann viele Chancen bereithalten, und es ist genau dieser Blick auf die häufig »ungesehenen Dimensionen«, der den Unterschied ausmacht. Es ist wichtig zu verstehen, was in unserem Inneren los ist. Es geht darum herauszufinden, wie wir einen gesunden Umgang mit den manchmal so undurchdringbaren mentalen Prozessen finden können. Lass uns in den kommenden Kapiteln einen besonderen Teil deiner Psyche in Augenschein nehmen: deine *Gefühle*.

Die Forschung bestätigt: Stress und starke Gefühle, zum Beispiel Angst, entscheiden wesentlich darüber, wie wir Schmerzen erleben.<sup>5</sup> Werden wir beispielsweise ungerecht behandelt, spüren wir einen Schmerz stärker und fühlen uns stärker beeinträchtigt. Ganz gleich, ob wir uns über jemanden von der Arbeit aufregen oder wegen einer Auseinandersetzung in der Familie aufgewühlt sind – je größer der Ärger, desto intensiver der Schmerz.<sup>6</sup>

Angst, Traurigkeit oder Wut spielen bei Schmerzen eine große Rolle. Es ist erstaunlich, was mit unserem Körper passiert, wenn wir fühlen. Vielen ist die Wirkung unserer Gefühle kaum bewusst. Unsere Gefühle sind ein unentdeckter Schatz in der Schmerztherapie. Sie sind eine Kostbarkeit, die darauf wartet, geborgen zu werden. Oft unterschätzt, eröffnet uns die Kraft der Gefühle eine komplett andere Perspektive auf unsere Gesundheit.

Dieses Buch unterstützt dich dabei, herauszufinden, was dein Gefühlsleben mit den Schmerzen in deinem Körper zu tun hat und wie du diesen Einfluss für dich nutzen kannst, um deine Beschwerden zu lindern. Alles, was du dafür brauchst, liegt bereits in dir und wartet darauf, von dir entdeckt zu werden.



Das Buch ist gefüllt mit Erfahrungswissen aus der psychologischen Schmerztherapie und den neusten Erkenntnissen der Schmerzforschung. Als Schmerzpsychotherapeutin habe ich viele bemerkenswerte Begegnungen mit Menschen, die auf der Suche nach Lösungen für ihr Schmerzproblem sind.



Ein paar der Schilderungen kannst du als Beispielgeschichten in diesem Buch lesen. Die konkreten Angaben wie Name, Alter und andere Merkmale wurden zum Schutz der jeweiligen Personen verändert.



Du findest beim Weiterlesen außerdem viele kleine Experimente. Sie machen das theoretische Wissen praktisch greifbar.



Unter diesem Icon findest du Formulierungsvorschläge und Anregungen, um mit einer anderen Person in den Austausch über deine Gefühle zu kommen.



Weiterhin gibt es unterstützende Übungen, die dir nach einigen Wiederholungen zukünftig als nützliche Strategien in der Schmerzbewältigung zur Seite stehen können.



Alle Übungen mit diesem Symbol findest du auch als Audioinstruktion über den bei der Übung abgebildeten QR-Code. Oder du gehst auf die Produktseite des Verlags, um die Audiodateien zu streamen (siehe Hinweise zum Online-material Seite 208). Jede Übung gibt es einmal in der von mir gesprochenen Version und einmal in der von meinem Kollegen Benjamin Schönbach – entscheide selbst, welche Stimmlage du bevorzugst. So kannst du über das Zuhören bequem in die Übung eintauchen und dich durch sie begleiten lassen.

## **Kraftvolle Gefühlsflocken: Wir sind alle verschieden**

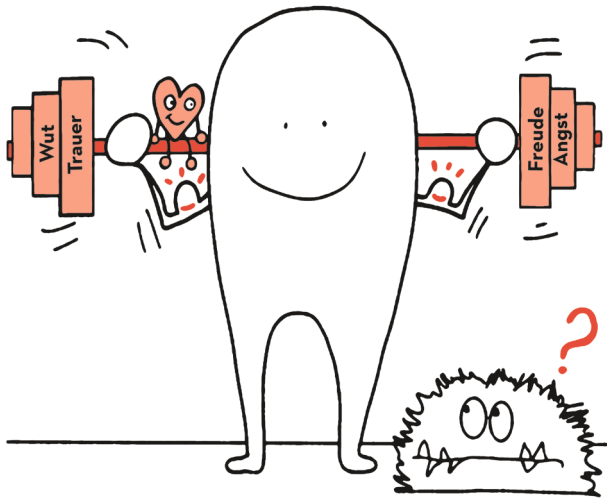
Die Fähigkeit, mit unseren Gefühlen umzugehen, ist ähnlich unterschiedlich ausgeprägt wie alle anderen Merkmale, die uns ausmachen. Wir sehen alle verschieden aus, wir alle haben einen eigenen Charakter, unterschiedliche Stärken und vermeintliche Schwächen, die uns zu etwas Besonderem machen. Es ist beinahe wie mit Schneeflocken: Keine gleicht der anderen.

Auch im Umgang mit unseren Gefühlshöhen und -tiefen sind wir schneeflockenartig: Wir verhalten uns ganz unterschiedlich, wenn wir zum Beispiel Angst haben oder zornig sind. Jeder Mensch hat für sich eigene Lösungen entwickelt im Umgang mit Gefühlen, und diese Unterschiede machen uns alle zu einzigartigen »Gefühlsflocken«.

### **Gefühlsverarbeitung trainieren**

Unsere Gefühlskompetenzen<sup>1</sup> sind nicht nur individuell verschieden ausgeprägt, sondern vorstellbar als eine Art Muskel. Wie bei den Muskeln unseres Körpers wollen auch unsere Gefühlsfähigkeiten trainiert werden. Und wie beim Sport braucht es dazu Ausdauer und Technik. Je nach Übung und Talent sind unsere Gefühlsmuskeln am Ende unterschiedlich kräftig ausgebildet.

Unsere Fähigkeiten, Gefühle zu verstehen und zu bewältigen, hat dabei viel mit Lernen zu tun. Dass du jetzt hier diese Zeilen lesen kannst, geht nur, weil du dir das Lesen angeeignet hast. Es gab vielleicht unterstützende Menschen, die dir erklärt haben, dass ein A ein A ist, und dir beigebracht haben, es als »Aaaahhhhhh« aus-



zusprechen. Du hast geübt, vom ABC zu schwierigeren Texten, so lange, bis du flüssig die Buchstaben zu Worten zusammenbringen und verstehen konntest. Die Fähigkeit, die alltägliche Gefühlsachterbahn zu managen, entwickelt sich dabei in ähnlicher Art und Weise. Vieles bringen wir von Anfang an mit, und dennoch braucht es ab und an die liebevolle Unterstützung von außen, die unser Talent, Gefühle einzuordnen und zu handhaben, anregt und formt. Bleibt der Anschub in der Kindheit aus, schlummert die Veranlagung im Untergrund weiter. Das Gute ist: Auch später im Leben können die bisher unentdeckten Fähigkeiten gestärkt werden. Unser Gefühlsmuskel lässt sich auch dann noch trainieren.<sup>2</sup>

Aber was heißt das nun genau, kompetent mit Gefühlen wie Ärger, Traurigkeit und Ekel umzugehen?

## **Ich erkenne Gefühle bei mir selbst**

Eine der wichtigsten Fähigkeiten besteht zunächst darin, überhaupt erst einmal mitzubekommen, was im Inneren los ist. Es wahrzu-

nehmen und zu verstehen. Zu spüren, dass uns irgendetwas in Aufregung versetzt hat. Sind wir in der Lage, diesen Zustand zu benennen, kann uns das schon sehr helfen, die Situation und unsere Reaktion darauf einzuordnen. Dem Ganzen einen Namen zu geben, kann manchmal Gold wert sein.

Die Frage, die sich deshalb stellt, ist: Können wir die Aufregung in unserem Inneren einer Kategorie zuordnen? Zum Beispiel »Ahhh, klar, jetzt habe ich gerade wieder Angst.« Das klingt zunächst nach nicht viel, ist aber gar nicht so einfach. Vor allem, wenn uns das nie beigebracht wurde. Dann fühlt es sich in solchen Momenten manchmal an, als käme die Gefühlssprache von einem anderen Planeten. Als besäßen wir dafür noch nicht die passende Maschine, die das Kauderwelsch in etwas Verständliches übersetzt.

Und dann gibt es noch den anderen Fall: Manche Betroffene haben prinzipiell eine Idee davon, was für Gefühle da sind, blenden allerdings das innere Tohuwabohu aus nachvollziehbaren Gründen bewusst aus. Viele haben von klein auf gelernt, dass es keinen Platz für »Gefühlsfirlefanz« gibt. Gerade Menschen mit chronischen Schmerzen sind dahingehend in ihrem Leben oft nicht ausreichend gesehen oder verstanden worden. Jedenfalls nicht in dem Ausmaß, wie es vielleicht nötig gewesen wäre. Was aus dieser Erfahrung bleibt, ist ein Eindruck von: »Das mit meinen Gefühlen scheint nicht wichtig zu sein.« Zum Teil verfestigt sich dieser Gedanke bis in das hohe Erwachsenenalter.

Falls dich das auch betrifft, dann lass eine neue Haltung in dir reifen: Es ist wichtig! Dass da so viele Eindrücke sind, ist ganz wunderbar. Du darfst sie mitbekommen und ihnen nachgehen – denn sie haben einen großen Einfluss auf deinen Körper. Alle Fähigkeiten, deine Gefühle zu sehen und zu verstehen, schlummern in dir, und es braucht vielleicht lediglich eine liebevolle Stimme, die dir sagt: »Das, was du fühlst, ist von Bedeutung. Du kannst deinem Gefühl von nun an deine volle Aufmerksamkeit schenken.«

## Ich erkenne Gefühle bei anderen

Auch mitzubekommen, was andere fühlen, ist eine Fähigkeit. Allerdings ist nicht jede/r darauf ausgerichtet, manche Menschen erfassen gar nicht, wie es anderen geht. Oder es fehlen die Begriffe, um zu beschreiben, was sie bei anderen spüren. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn wir das nie geübt haben, fast wie bei einer Pflanzenbestimmung. Ob unterwegs im Wald oder gezielt für das Herbarium zu Schulzeiten: Um die Pflanzen ordentlich einsortiert zu bekommen, braucht es ein Bestimmungsbuch, die passende App oder eine Person, die uns erklärt, dass der Sauerampfer eben aussieht wie ein Sauerampfer. Nur so können wir wissen, dass wir es mit dieser Pflanze zu tun haben. Mit unseren Gefühlen funktioniert das genauso. Um die vielen Hinweise im Gesicht, in der Stimme oder der Körperhaltung einer anderen Person richtig einzuordnen, braucht es Gefühlswissen und Anleitung.

Manchmal finden wir auch das andere Extrem: dass Menschen wahnsinnig gut darin sind, wahrzunehmen, was andere fühlen. So, als hätten sie ganz feine Antennen. Sie spüren ganz genau, was andere spüren, als wären es die eigenen Gefühle. Als überschwemmte sie der Ärger oder die Traurigkeit der anderen Person. Madlen (35 Jahre) kennt das sehr gut aus ihrem Berufsalltag als Lehrerin.

### Aus dem Leben erzählt



»Ich leide seit über 20 Jahren an Schmerzen im unteren Bauch, die ich auf Endometriose zurückführen kann. Die Schmerzen sind besonders stark, wenn ich meine Regelblutung habe, aber auch sonst gibt es viele Tage, an denen ich das Gefühl habe, kaum stehen zu können. Als Lehrerin ist das sehr schwer. Nicht selten werden die Schmerzen im Unterleib von Kopfschmerzen begleitet, was die Situation noch mehr verschärft. In der Schule sehe

ich bei den Kindern sofort, was los ist. Ich brauche nur das Klassenzimmer zu betreten und spüre, wie die Atmosphäre ist. Ich merke das richtig körperlich. Manchmal fühlt es sich an, als würde mich eine dunkle Wolke einhüllen, dann wieder ist es, als ob eine quietschgelbe Welle durch mich hindurch rauscht. Ich kann mich dem schwer erwehren und spüre, dass mich die Stimmung der Kinder, aber auch des Kollegiums im Vorbereitungszimmer, enorm beeinflusst. Neben der Lautstärke in der Schule, für die ich sehr empfänglich bin, sind dadurch eben auch die vielen intensiven Gefühle der anderen eine Herausforderung für mich. Ich merke, gerade am Ende des Tages, dass mir das oft viel zu viel ist.«

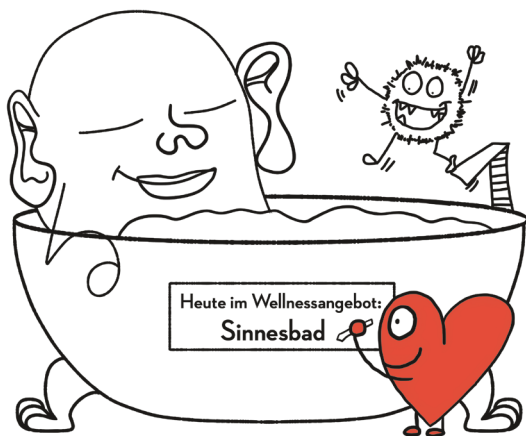
Wenn wir in diesem Bereich über viel Feingefühl verfügen, kann das damit zusammenhängen, dass es früher wichtig für uns war, rechtzeitig mitzubekommen, wie die Leute in unserem Umfeld gestimmt waren. Nicht selten entwickeln wir diese Gefühlszauberkraft, weil sie in der Vergangenheit entscheidend für uns war, um einigermaßen sicher durch das Leben zu kommen. Gerade, wenn in der Kindheit Gewalt oder viel Streit eine Rolle gespielt haben, kann die Fähigkeit, die ersten noch so kleinen Warnsignale zu entdecken, von großer Bedeutung gewesen sein. Sich rechtzeitig aus der Schusslinie zu bringen, wenn die Stimme kippt – das bleibt bis in das Erwachsenenalter. Die Fähigkeit dazu ist einerseits ein Geschenk, kann aber auch sehr viel Energie kosten. Insbesondere dann, wenn bisher die Möglichkeit fehlte, die Antennen ab und an auch mal einzufahren.

## **Ich kann meine Gefühle beeinflussen**

Auch die Fähigkeit, den eigenen Gefühlshaushalt in Balance zu halten, gehört zu den wichtigen Gefühlskompetenzen. Sich selbst zu ordnen, wenn wir verärgert, traurig oder in Panik sind, kann herausfordernd sein, vor allem wenn wir das als Kind nicht gelernt ha-

ben. Beim Beeinflussen geht es nicht darum, die Gefühle schnell wieder loszuwerden, sondern genau um das Gegenteil: sie zu verstehen und anzunehmen. Oft ist der Kampf gegen das, was wir fühlen, das, was uns wirklich die Kraft raubt. Gefühle abzulehnen ist fast so, als würden wir dagegen ankämpfen, einen Körper zu haben. Der gehört einfach mit zu uns, und auch die Gefühle gehören zu uns. Sie sind eine Kraft, die gesehen werden will. Häufig steht uns genau der zunächst verständliche Wunsch, die Angst, den Ärger oder eines der anderen Gefühle wieder »loszuwerden«, am Ende oft im Weg, wenn wir versuchen, zu unserer Mitte zurückzufinden. Aber auch hier gibt es Hoffnung. Die Fähigkeit, Gefühle so zu nehmen, wie sie sind, und ihre Kraft zu lenken, kann entdeckt und geübt werden.

Tatsächlich gehört zum »Beeinflussen« auch die Fähigkeit dazu, bewusst für angenehme Gefühle sorgen zu können. Denk gerne einmal an Menschen, die so bemerkenswert leidenschaftlich und genussvoll sein können. Es fängt beim lustvollen Essen an und hört beim entspannten Faulenzen auf. Sie schätzen, was sie haben, und leben ganz im Moment. Sie sind dankbar für das, was sie gerade erleben: mit allen Sinnen.



Doch gerade diese Fähigkeit können wir unter dem Druck, etwas leisten zu müssen, schnell verlieren. Dieses Phänomen beschreiben viele Menschen in der Schmerztherapie. Das Genießen rückt in den Hintergrund und verkümmert immer mehr. Deshalb lohnt es sich zu schauen, wie du dir diesen Schatz bewahren oder ihn wiederentdecken kannst.

## **Ich drücke meine Gefühle aus**

Zum Gefühlsmanagement gehört ebenfalls die Fähigkeit, Gefühle auszudrücken. Das, was da in deinem Inneren ist, nach außen zu bringen. Es auszusprechen und zu zeigen, ist ganz wichtig. Menschen, die das können, melden anderen freundlich, aber bestimmt zurück, wenn sie etwas stört oder ärgert. Sie zeigen ihre Tränen, wenn sie traurig sind. Sie sprechen ihre Ängste an und suchen mit anderen nach Lösungen. Gefühlsausdrucksstarke Personen geben dem, was sie im Inneren erleben, eine Form, sodass es für andere und für sie selbst sichtbar wird. Das klingt ganz leicht, und vielen von uns ist in der Theorie absolut klar, wie das geht. Es am Ende umzusetzen, ist allerdings noch einmal eine ganz andere Sache.

Denn wir können uns aus den unterschiedlichsten Gründen gehemmt fühlen. Wir können beispielsweise den Eindruck haben, dass es nichts bringt. Wir können uns hilflos fühlen und Angst haben, nichts zu bewirken. Oder das Gegenteil erleben und befürchten, durch zu große Offenheit etwas kaputt zu machen. Manche nehmen sich mit ihren Gefühlen zurück, in der Hoffnung, dass alles von alleine wieder in Ordnung kommt. Andere haben Sorge, dass das Umfeld unangemessen oder verletzend reagieren könnte. Um uns zu schützen, sagen wir manchmal lieber gar nichts. Oder wir sind ein Gefühlspapierkorb für unsere Mitmenschen und wollen unserem Gegenüber nicht dasselbe antun. Aus Rücksicht darauf containern wir Probleme und Gefühle lieber tief in uns selbst.

Es gibt also viele Gründe, warum wir dazu neigen, unsere Gefühle vor anderen wegzuschließen. Gleichzeitig zahlen wir dafür einen Preis, und manchmal können die Kosten mit mehr Schmerzen im Körper verbunden sein.

Das Gute ist: Die Fähigkeit Gefühle zu zeigen, ohne zu verletzen und auf eine notwendige Veränderung hinzuweisen, kann gelernt und gestärkt werden. Gefühle auszudrücken, ist oft eine Frage der Technik und des Vertrauens.

## Woher weiß ich, was ich fühle?

Doch wie können wir Gefühle überhaupt erst einmal als Gefühle erkennen? Viele haben das schon einmal erlebt: Wir bekommen im Alltag nicht so richtig mit, wenn in unserem Inneren viel los ist. Wir fühlen uns oberflächlich betrachtet vielleicht immer *gleich*. Natürlich gibt es auch Momente, in denen wir spüren, dass irgendwas in Aufruhr ist, doch häufig bleiben wir ohne konkrete Idee, was das genau ist, das in unserer Innenwelt gerade herumspukt. Wenn das bei dir ähnlich ist, sei ganz beruhigt – so geht es sehr vielen Menschen, und das ist ganz normal.

Gefühle erkennen ist Lernsache. Manchen von uns wurde das von klein auf von den Eltern beigebracht, andere wiederum eignen sich diese Fähigkeiten im Laufe des Lebens selbst an. Wieder andere trainieren sich bestimmte Umgangsweisen ganz gezielt ab. Gerade, wenn wir gezwungen sind, uns vor den Dramen des Lebens zu retten, finden wir Mittel und Wege, unsere Gefühle kurzfristig wegzudrücken und weiterzumachen. Manchmal scheint genau das die einzige Strategie zu sein, um einigermaßen heil durch den Alltag zu kommen.

Nicht selten behalten wir diesen Umgang ein Leben lang bei. Auch dann noch, wenn die schwierigen Erfahrungen längst hinter uns liegen. Wir bleiben gefühlsmäßig weiter im Dunkeln. Abgekoppelt. Wie blind. Was damals hilfreich war, ist es auch heute noch, oder? Nicht unbedingt. Häufig kann die Gefühlsblindheit, die damals so wichtig war, im Hier und Jetzt für Probleme sorgen. Denn Gefühle wirken im Untergrund, egal ob wir sie bewusst wahrnehmen oder nicht. Schauen wir nicht hin, übersehen wir etwas. Langfristig verstehen wir nicht, wovor uns zum Beispiel die ständigen Ängste warnen wollen.

Wenn wir Angst, Ärger und Co. unsere Aufmerksamkeit schenken, kann das helfen, zu ergründen, was gerade mit uns los ist. Denn das Gute ist: Kennen wir den Grund, können wir etwas tun. Etwas verändern. Lassen wir alles laufen, toben die Gefühle in unserem Körper, ohne dass wir nachvollziehen können, wo es gerade klemmt, und können dem nichts entgegensetzen. Doch was gibt es überhaupt alles an unserer Gefühlstheke?

## **Gedankenexperiment**

### **Kurz durchgezählt**

Lass uns mit einigen Einstiegsfragen starten: Welche Gefühle fallen dir ganz spontan ein? Welche Gefühle kennst du? Auf wie viele kommst du insgesamt in deiner Aufzählung?



Bei vielen Menschen kommt bei diesen Fragen eine ganze Liste an Gefühlen zusammen. Anderen hingegen fällt es schwer, Bezeichnungen zu finden, die das umschreiben, was innerlich bei ihnen passiert. Schließlich ist es gar nicht so leicht, für das, was uns emotional bewegt, die richtigen Worte zu finden. Und noch schwieriger wird es in Anbetracht der Vielzahl menschlicher Regungen. Tatsächlich gibt es eine Menge Gefühle und mindestens genauso viele Versuche, unsere Herzensregungen zu sortieren.

Wir konzentrieren uns deshalb auf die wichtigsten Basisgefühle. Dazu zählen sechs grundlegende Gefühle, die wir alle auf eine ähnliche Art und Weise ausdrücken. Viele Forschende sprechen von einem universellen Ausdruck.<sup>1</sup> Für jedes Grundgefühl existieren bestimmte Gesichtsausdrücke, die sich bei uns Menschen weltweit finden lassen. Zum Beispiel pressen wir bei Ärger die Lippen aufeinander oder weiten die Nasenflügel. Oder bei blanker Angst reißen wir die Augen weit auf. Dabei gibt es durchaus kulturelle Un-

terschiede, wie stark und ungefiltert die Gefühlsregungen sichtbar gemacht werden dürfen. In manchen Ländern ist Zurückhaltung oberstes Gebot. Durch Erziehungsmaßnahmen, Regeln und ungeschriebene Gesetze können die natürlichen Bewegungen der Muskeln im Gesicht auf einen winzigen Mikroausdruck<sup>2</sup> zusammenschrumpfen oder ganz unterdrückt werden. Die darunterliegenden spontanen Reaktionen sind dennoch da,<sup>3</sup> sodass es durchaus Sinn ergibt, die sechs Basisgefühle zu kennen.

Die wichtigsten Grundgefühle sind: Wut, Überraschung, Ekel, Angst, Traurigkeit und Freude. Häufig meldet sich jedes der sechs Gefühle in bestimmten Situationen und folgt dabei einer Art Muster. Typischerweise zeigt sich davor ein bestimmter Auslöser.

- Wut meldet sich oft, wenn etwas oder eine Person eine Grenze bei uns überschreitet, zum Beispiel wenn eine andere Person uns absichtlich verletzt.
- Traurigkeit wird dann spürbar, wenn wir etwas oder eine Person verlieren, zum Beispiel wenn eine wichtige Vertrauensperson wegzieht oder wir unseren Lieblingsschal im Bus vergessen.
- Überraschung stellt sich ein, wenn wir mit etwas nicht gerechnet haben, zum Beispiel einem spontanen Besuch.
- Freude entsteht, wenn wir etwas Angenehmes bekommen, zum Beispiel ein Lob.
- Ekel macht sich bemerkbar, wenn uns etwas abstößt, zum Beispiel der Urin einer anderen Person.
- Angst alarmiert uns, wenn wir uns bedroht fühlen, zum Beispiel durch finanzielle Unsicherheiten.

Natürlich existieren noch viele andere Gefühle. Die sechs genannten bilden lediglich die Grundlage unserer Gefühlswelt.

Manchmal finden sich auch Mischungen aus den sechs Basisgefühlen. Wut zusammen mit Ekel/Abscheu wird zum Beispiel zu Hass. Oder mischen wir zu den Grundgefühlen noch eine Prise

Moral, also alles, das mit richtig und falsch zusammenhängt, dann kommt zum Beispiel Scham oder Schuld heraus. Es ist beinahe wie bei Farben: So wie wir Gelb und Blau mischen und damit Grün entstehen lassen, mischen sich auch in unserer Gefühlswelt verschiedene Komponenten. In der Liebe beispielsweise vermengen sich Freude, Verbundenheit und sexuelle Instinkte zu einem bunten Cocktail.

Andere Gefühle, die wir aus dem Alltag kennen, sind abgeschwächte Varianten der sechs Basisgefühle. Sie gehören zur selben Gefühlsfamilie.<sup>4</sup> Nehmen wir beispielsweise den Ärger: Er ist die milde Form der Wut. Da beide so nahe beieinanderliegen und sich lediglich in ihrer Intensität unterscheiden, werden Ärger und Wut gerne auch stellvertretend füreinander verwendet.

Für einen ersten erleichterten Umgang beschränken wir uns hier auf die sechs Grundgefühle: Wut, Überraschung, Ekel, Angst, Traurigkeit und Freude. Sie decken vieles ab, was wir innerlich erleben und reichen für den Anfang vollkommen aus, um wieder in Kontakt mit den eigenen inneren Erfahrungen zu kommen.

Aber woran können wir denn nun genau erkennen, welches Gefühl im Moment aktiviert ist, und wozu es dient?

Um diese Fragen zu beantworten, können vier Schritte hilfreich sein.

## **Schritt Nummer 1: Unser Innenleben achtsam beobachten**

Oft beachten wir im Alltag nicht, wie es uns geht und was wir brauchen. Du kennst das vielleicht, dass tausend Dinge gleichzeitig wichtig sind und am Ende keine Zeit für irgendetwas bleibt. Am wenigsten für eine ruhige Innenschau. Doch dabei entgleitet uns, was eigentlich nach Aufmerksamkeit sucht. Um diesen automatischen Blick auf die Arbeit, die Familie, die Aufgaben etc. für einen Mo-

ment zu unterbrechen, braucht es einen liebevollen gedanklichen Anker. Fühl dich deshalb eingeladen, die folgende kleine Übung zum Einstieg auszuprobieren.



## Eine Gefühlssituation erkennen

Unseren momentanen Gefühlen nachzuspüren, ist manchmal leichter, wenn wir uns zunächst darauf konzentrieren, wie wir atmen. Das ist etwas Greifbares. Versuche dafür, dich dort, wo du gerade bist, auf dein Ein- und Ausatmen zu konzentrieren. Beobachte dich, ohne irgendetwas an deiner Atmung zu verändern. Wo in deinem Körper spürst du eine Bewegung? Merkst du etwas im Brustkorb? Im Bauch? Oder im Becken?

Nun kannst du an die zurückliegenden Stunden oder Tage denken. Was war so los? Lass die wichtigsten Ereignisse kurz vor deinem inneren Auge vorüberziehen.

Gibt es eine Situation, an der du gedanklich hängen bleibst? Der du vielleicht besondere Aufmerksamkeit schenken magst? Falls ja: Betrachte diese Situation doch einmal genauer.

Hat sie sich für dich angenehm oder unangenehm angefühlt? Falls sie sich *angenehm* angefühlt hat: Was genau war angenehm? Was hast du daran genossen? Was hat sie bei dir ausgelöst?

Falls sich die Situation *unangenehm* angefühlt hat. Was war unangenehm? Was hat dich gestört? Was hat sie bei dir ausgelöst?



Anne Juliane  
spricht



Benjamin  
spricht

Hast du eine Situation vor Augen, wird jetzt möglicherweise schon deutlicher, was du in diesem Moment bei dir selbst wahrnehmen kannst. Lass uns nun den nächsten Schritt gehen. Versuche dich nochmal zu erinnern, was du in der Situation gedacht hast.

## Schritt Nummer 2: Unsere Gedanken benennen

Schaue dafür auf die sechs folgenden Gedanken und prüfe, ob einer davon dir in der Situation durch den Kopf gegangen ist:<sup>5</sup>

Gedanke		Hinweis auf
»Das war nicht in Ordnung!«	→	Wut/Ärger
»Ich habe sie/ihn/es verloren.«	→	Traurigkeit
»Damit habe ich nicht gerechnet!«	→	Überraschung
»Das ist schön! Das ist das, was ich will.«	→	Freude
»Das ist widerlich.«	→	Ekel
»Das ist schlimm! Das ist bedrohlich!«	→	Angst

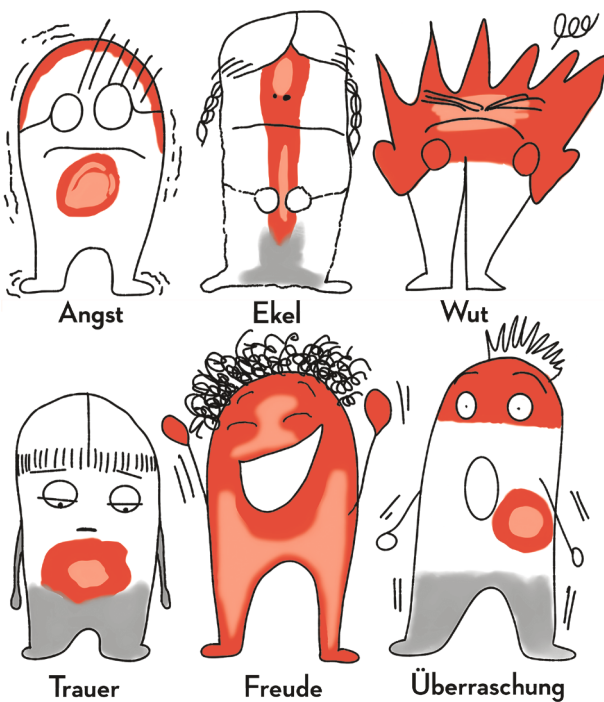
Passt da ein Gedanke? Falls ja, kann das oft schon ein Hinweis darauf sein, welches Gefühl dich bewegt. Die Gedanken können ein erster Ausgangspunkt für unsere detektivische Suche nach den dahinterstehenden Gefühlen sein.

Falls da nichts passt und du noch unsicher bist, was du genau gefühlt hast, dann ist das natürlich auch vollkommen okay. Manchmal ist – trotz genauer Beobachtung – nicht zu benennen, welches Gefühl da in unserem Inneren herumschwirrt. Du spürst vielleicht, dass dich etwas an der Situation bewegt, kannst es aber noch nicht

so richtig einordnen. Sei trotzdem beruhigt, denn auch dieses erste Spüren (»Irgendwas ist da!«) ist eine wichtige Beobachtung. Lass uns deshalb einfach weiterschauen und auch deinen Körper höchstpersönlich befragen.

### Schritt Nummer 3: Unseren Körper lesen

Tatsächlich reagiert unser Körper bei den sechs Hauptgefühlen jeweils unterschiedlich. Wir können je nach Art des Gefühls an bestimmten Körperstellen mehr oder weniger Aktivierung beobachten. In der Abbildung siehst du die Ergebnisse einer Studie, die versucht, genau das zu erfassen. Die über 700 Studienteilnehmen-



den wurden gefragt, wo sie die Gefühle im Körper spüren, nachdem ihnen zum Beispiel etwas Trauriges/Ärgerliches/Lustiges/... gezeigt worden war. Rot heißt, dass bei den meisten Befragten diese Region stark aktiviert war. Grau heißt, dass dieser Bereich kaum Energie hatte.<sup>6</sup>

Wut/Ärger nehmen wir vor allem im Kopf, im oberen Brustkorb, in den Schultern, Armen und Händen wahr. Manchmal merken wir das daran, dass wir in wütenden Momenten in diesen Bereichen mehr Körperspannung haben. Ein Klassiker ist, wenn wir unbewusst die Faust ballen. Meistens fällt uns das nur auf, wenn wir genau darauf achten. Manche Menschen erkennen Ärger körperlich auch daran, dass sie an den entsprechenden Stellen rot werden oder rote Flecken bekommen. Ein typisches Beispiel dafür ist der rote Kopf. Du kennst das möglicherweise von dir oder anderen Menschen aus deinem Umfeld? Andere bemerken, dass sie an diesen Stellen besonders schwitzen oder es dort heiß wird. Du kannst das ja mal beobachten.

Bei Traurigkeit hingegen fühlt es sich für viele so an, als wäre in den Armen und Beinen der Energiehahn zugelehrt. Wir nehmen dann in diesen Bereichen eine Kraftlosigkeit wahr. Für andere fühlen sich Arme und Beine kalt und fröstelig an. Gleichzeitig spüren wir in unserem Kummer unser Herz stärker. Nicht ohne Grund gibt es Begriffe wie »Herzschmerz«.

Auch bei Überraschung kommt es zu einer leichten Starre in den Beinen. Erst einmal stoppen, um festzustellen, was los ist. Im Gegensatz zur Traurigkeit fühlen wir möglicherweise eine stimulierende Wirkung im Kopf. Wir sind plötzlich wacher, vollkommen da, nehmen alles auf. Es kribbelt im Kopf.

Freude ist ein Gefühl, das den gesamten Körper belebt und ankurbelt. Es ist, als würde unser ganzes System von warmen und angenehmen Impulsen durchströmt. Viele beschreiben, dass Freude den Körper überall in eine wohlige Aufregung versetzt.

Ekel fokussiert sich vorwiegend auf den Mund-/Halsbereich und

den Bauch. Wir spüren diese Regionen, wenn wir etwas sehen oder erleben, was uns so richtig anwidert. Stell dir mal deinen Biomüll im besten Hochsommer vor. Wenn du den Deckel zum Biomüll öffnest: Wo fühlst du da was in deinem Körper? Im schlimmsten Fall würgt es dich oder dir wird übel. Das ist ein typisches Anzeichen für Ekel.

Und zu guter Letzt die Angst. Angst fährt vor allem im Brustraum alles hoch. Das Herz arbeitet deutlich stärker als sonst. Wir spüren, dass es intensiver schlägt und sich gleichzeitig alles zusehnürt. Manchmal fühlt es sich dadurch in der Brust enger an. Vielleicht entsteht auch der Eindruck, als ob das Herz viel zu viel Raum einnimmt und unsere Lunge kaum noch Platz zum Atmen hat. Wir atmen hektisch. Manchen wird schwindelig und duselig im Kopf. Auch das ist eine typische körperliche Auswirkung von Angst. Außerdem sind Anspannung im Oberkörper und Rücken eine häufige Auffälligkeit bei Angst.

Unser Körper gibt Signale, allerdings in seiner eigenen Sprache. Wir brauchen eine Art Übersetzung, die das Gesagte verständlich macht. Optimalerweise bist du selbst die dolmetschende Person, die sich einen Reim darauf machen kann. Probiere es doch gleich einmal in der folgenden Übung aus.

### **Eine kleine Übersetzungshilfe für Körpersignale**



Mit neuem Wissen angereichert, beame dich gedanklich noch einmal in die Situation, die dich kürzlich bewegt hat. Lass alles, was passiert ist, vor deinem inneren Auge auftauchen. Was hast du in der Situation gesehen? Oder gehört? Was hast du vielleicht auch mit deinem Körper ertasten können oder berührt? Gab es einen Geruch, der in der Luft lag? Oder hast du etwas geschmeckt? Erwähne dich an alle deine Sinnesindrücke.

Konzentriere dich darauf, was die Situation körperlich bei dir ausgelöst hat oder noch jetzt aktuell bei dir auslöst.

- Wo spürst du vielleicht mehr Anspannung im Körper?
- Ist eine Stelle in deinem Körper möglicherweise heißer als sonst? Oder kälter?
- Fühlt sich etwas enger an als gewöhnlich?
- Kannst du im Körper irgendwo mehr oder weniger Kraft wahrnehmen?
- Welcher Bereich fühlt sich vielleicht gerade aufgeregt an und welcher ganz ruhig?

Sammele alle Wahrnehmungen.

Falls du es noch einmal als Bild sehen magst: Zeichne einfach deinen Körperrumriss und schraffiere die aktivierten und die runtergefahrenen Zonen in deinem Körper. Was fällt dir auf? Welches Gefühl könnte es am ehesten sein?

Auch ohne Zeichnung: Nutze deine inneren Bilder, um deine Beobachtungen abzugleichen. Zu welchem Gefühl passen deine Wahrnehmungen am ehesten?



Anne Juliane  
spricht



Benjamin  
spricht

Lassen wir uns auf solch eine Wahrnehmungsreise ein, können wir auf diese Art viel Neues über uns entdecken. Vielleicht hast du etwas besser spüren können, was die Situation in dir und deinem Körper auslöst? Gerade, wenn es darum geht, Schmerzen zu reduzieren, kann das ein wichtiger Anfang sein. Denn stelle dir gerne die entscheidende Frage: Welches Gefühl aktiviert das Körperteil, das dir am meisten weh tut?

Falls es vielleicht mit diesen ersten kleinen Übungen noch nicht so geklappt hat: Das ist ganz normal. Gefühle wahrzunehmen, ist oft eine Frage der Übung, ein Prozess, der uns unser Leben lang begleitet. Es ist noch kein Gefühlsmeister vom Himmel gefallen. Im Gegenteil: Gefühle wahrzunehmen ist herausfordernd. Also sei liebevoll und geduldig mit dir. Es ist sehr wahrscheinlich, dass du in der nächsten Situation, die dich irgendwie aufregt, an diese Zeilen denken wirst und die eine oder andere Regung vielleicht schon besser zuordnen kannst.

Um das zu festigen, kann es sinnvoll sein, das, was wir anders machen wollen, mit unserer bisherigen täglichen Routine zu verknüpfen. Zahnputzen ist dafür beispielsweise sehr geeignet. Im Idealfall stehen wir zweimal am Tag mit der Zahnbürste im Mund da und haben zwei Minuten Zeit für die Pflege. Verknüpfe die Zeit doch mit einer kleinen *Hin-fühl*-Übung.



### **Die Zahnputz-Checkliste**

Wenn du morgens und abends deine Zähne reinigst, kannst du dir entspannt erlauben, hinzuschauen, welches Gefühl gerade da ist. So ähnlich wie bei einer Checkliste. Klappere dabei gerne einmal alle sechs Grundgefühle ab: Wie steht es gerade mit

- Angst? *Check.*
- Traurigkeit? *Check.*
- Freude? *Check.*
- Ärger? *Check.*
- Ekel? *Check.*
- Überraschung? *Check.*

Oft reicht ein kurzes Ja oder Nein für ein entspanntes Screening am Anfang oder Ende des Tages.