

Umgang mit Emotionen

# Immer gut drauf sein?

*In unserer Gesellschaft wird das Rationale, Logische, Fassbare generell höher bewertet als unsere Emotionen. Trotzdem sind sie da. Immer. Die «Kunst» besteht deshalb darin, gut mit ihnen umzugehen.*

■ Von Marguerite Spycher

Als Kinder durften wir sie noch zeigen: die Freude über das Gelingen eines Werks, die Rivalität mit Geschwistern oder anderen Kindern, den Ärger, die Enttäuschung, die Wut über das Misslingen. Diese spontanen Reaktionen wurden uns im Zug unserer Erziehung ziemlich gründlich ausgetrieben: Man weint nicht vor anderen, weil man dann kein hübsches Kind mehr ist; wer «täubeled», ist unartig; Trotzen oder Sich-Auflehnen können Strafen oder Liebesentzug zur Folge haben; Eigenlob «stinkt» bekanntlich; Neid, Eifersucht, Rivalität sind in höchstem Mass unerwünscht und werden entsprechend abschätzig quittiert.

Schliesslich wurden wir in die Erwachsenenwelt entlassen mit dem Wissen, dass der Ausdruck von Emotionen meist unerwünscht ist und unerfreuliche Folgen haben kann. Entsprechend hilflos sind viele, wenn sie von ihren Gefühlen überwältigt werden.

## Ärger steckt an

Fazit: Wir haben verlernt, unsere Emotionen wahrzunehmen und einen passenden Umgang mit ihnen zu trainieren. Und wir fühlen uns schlecht, wenn wir nicht immer so aufgestellt und cool sind, wie dies anscheinend von uns gefordert wird. Wir haben zu wenige Handlungsmöglichkeiten, fühlen uns ausgeliefert oder hilflos.

Machen wir doch die Probe aufs Exempel: Was tue ich, wenn etwas nicht so läuft wie gewünscht? Neige ich dazu, alles in mich hineinzufressen? Oder mache ich meiner Wut, meiner Empörung, meinem Ärger lautstark Luft?

So oder anders wird die Umgebung darumter zu leiden haben. Es entsteht, was ich als «Ärgerkette» bezeichnen möchte: Der Ärger steckt an, provoziert unfreundliche Äusserungen bei anderen, versetzt auch unsere

Umgebung in eine missliche Stimmung. Wer in der beruflichen Arbeit den ganzen Tag über Stress und Ärger erlebt, daran aber nichts ändern kann, kommt nicht frohgestimmt, auch nicht ausgeglichen, nach Hause. Partner, Kinder, Hund, alle können vom aufgestauten Unmut etwas abbekommen – ausser der Betroffene habe für sich ein taugliches Mittel gefunden, einen Teil der aufgestauten Energie auszuleben, etwa, indem er sich aufs Velo schwingt oder eine Runde joggt usw.

Dies ist eine ausgesprochen sinnvolle Strategie, denn Emotionen zeigen etwas auf, fordern zum Handeln. Im Begriff «Emotion» steckt «motio», das heisst «Bewegung». Gerade im Umgang mit unangenehmen Gefühlen ist es wichtig, passende Handlungsmöglichkeiten eingeübt zu haben.

■ «Passend» heisst, jede und jeder muss für sich selbst herausfinden, was für sie oder ihn stimmig ist, denn wir haben alle unsere persönlichen Erfahrungen, unsere eigenen Wertvorstellungen und unsere individuelle Emotions-Biografie. Anregungen kann man im Austausch mit anderen bekommen, doch die Auswahl an Strategien muss man individuell treffen.

## Emotionen positiv verarbeiten

Emotionen, und besonders auch die unangenehmen, fordern auf, eine Situation zu überprüfen. Konkret heisst dies:

- Statt Ärger und Wut einfach «weiterzugeben», soll man die verletzten Grenzen neu definieren.
- Statt andere schlecht zu machen, soll man die eigenen Möglichkeiten erforschen.
- Statt die Leistung einer anderen Person herabzuwürdigen, soll man die Herausforderung annehmen und versuchen, sich selbst zu steigern.
- Statt sich als Opfer zu verstehen und vielleicht sogar die anderen aus der Schwäche heraus zu manipulieren, soll man die An-



sprüche an sich und an andere überprüfen und den Realitäten anpassen.

■ Statt Unlust mit Flucht in Betriebsamkeit zu überdecken, soll man die Aufforderung zur Ruhe und zur Reflexion annehmen und so die eigenen Batterien wieder aufladen.

Offenheit und Interesse für Emotionen sind die Basis, um die eigenen Handlungsmöglichkeiten auszuweiten, um den Gefühlsregungen nicht mehr einfach ausgeliefert zu sein und sich zu Handlungen hinreissen zu lassen, die später bereut werden.

■ Ein erster Schritt dazu ist, darauf zu achten, was eine Emotion auslöst: Wo macht sie sich bemerkbar? Was spüre ich im Körper? Was möchte ich tun oder sagen? Wie verhalte ich mich tatsächlich? Und wie fühle ich mich dabei?

■ In einem nächsten Schritt können andere beobachtet werden; damit ist die Möglichkeit gegeben, andere, produktivere Reaktionsweisen kennenzulernen. Ziel ist, diese in das eigene Handlungsrepertoire zu integrieren, sofern sie zu uns passen.

## Der Irrtum des «starken Willens»

Es ist ein Irrtum, zu glauben, man könne Emotionen einfach wegstecken. Sie sind stärker als der Wille und die Möglichkeiten, sie zu kontrollieren – und sie machen sich auf vielfältige Weise bemerkbar.

Die moderne Hirnforschung zeigt klar: Alles, was uns begegnet, löst Emotionen aus. Allerdings dringt nur ein kleiner Teil davon in unser Bewusstsein – dies mag wohl der Grund sein für die Annahme, man könnte die

Gefühle zulassen: Der authentische Umgang mit den eigenen Emotionen verleiht Vitalität und neue Lebensqualität.



Gefühle steuern. Unser Hirn produziert in einer bestimmten Region (dem Mandelkern) Botenstoffe, die körperliche Reaktionen auslösen: Das Blut steigt uns in den Kopf, der Hals schnürt sich zu, wir möchten davonlaufen oder stehen wie angewurzelt, haben weiche Knie, ein mulmiges Gefühl im Magen oder auch einfach «Schiss» – die Sprache ist da sehr aufschlussreich.

Freilich, wir können diese Regungen überspielen. Ja, es ist nötig und sinnvoll, dass wir unsere Impulse so steuern, dass sozial verträgliche Reaktionen möglich sind: Wer uns ärgert, kann nicht einfach mit einer Ohrfeige zum Schweigen gebracht werden; wenn wir traurig sind, können wir nicht dauernd weinen; wenn wir jemanden sehen mit einem eleganten Kleidungsstück oder einem tollen Auto, können wir nicht einfach hingehen und es uns nehmen. Mit anderen Worten:

- Es müssen Verhaltensweisen gefunden werden, die sowohl für die betreffende Person als auch für die Umwelt passend sind.

- Wird statt dessen versucht, die Emotionen vollständig zu kontrollieren, baut sich ein erheblicher Druck auf. Um ein Bild zu gebrauchen: Wenn bei einem Dampfkochtopf ständig Wärme zugeführt wird, steigt der Druck; irgendwann ist er so gross, dass der Überdruck mit Zischen und Fauchen abgeleitet wird. Ähnliches geschieht, wenn Gefühle dauernd zurückgehalten werden. Die Neurowissenschaftler sprechen von «neuronaalem Überfall»: Irgend etwas bringt das Fass zum Überlaufen, und man reagiert unverhältnismässig. Damit bestätigt die Naturwissenschaft, was in der Psychologie schon seit Jahrzehnten be-

kannt ist: Wir können unsere Emotionen nicht einfach beiseite schieben, denn sie kommen quasi zur Hintertüre wieder herein.

#### **Maske ablegen ...**

Weil dies im nachhinein ungute Gefühle hinterlässt, versucht man erst recht, seine Emotionen unter Kontrolle zu haben – ein echter Teufelskreis. Es wird allmählich eine Maske aufgebaut, hinter der die eigenen Gefühle verlorengehen können. Die Folgen sind gravierend:

- Wir verraten uns vor uns selbst, wenn wir nicht zu unseren Emotionen stehen, verlieren an Selbstachtung und an Selbstwertgefühl.

- Zahlreiche körperliche und psychische Krankheiten sind nachgewiesenermassen auf unverarbeitete Emotionen zurückzuführen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen etwa haben einen signifikanten Zusammenhang mit unverarbeitetem Ärger, mit Gefühlen der Wut und der Hilflosigkeit.

- Das Gefühl von Ausgeliefertsein und Machtlosigkeit kann in Depression münden – von der vorübergehenden Verstimmung bis hin zur schweren Krankheit.

Es wäre interessant, die ständig steigenden Gesundheitskosten auch unter diesem Aspekt anzusehen.

#### **... und authentisch werden**

Das Gegenmittel ist einfach: Der authentische Umgang mit den eigenen Emotionen macht uns neue Ressourcen zugänglich, eröffnet neue Erlebens- und Verhaltensweisen, verleiht Vitalität und neue Lebensqualität. Warum nicht gleich damit beginnen?

#### **AUTORIN**

Marguerite Spycher ist dipl. Schriftpsychologin und arbeitet als unabhängige Beraterin für Unternehmen und Einzelpersonen in Thalwil. Seit Jahren befasst sie sich mit Fragen zur Führungspersönlichkeit und Unternehmenskultur. Die Entfaltung des individuellen Potenzials ist für sie Basis für den persönlichen Erfolg und den Nutzen des Unternehmens.

Tel. / Fax 01 720 79 94  
m.spycher@grapho.ch

**ONLINE**  
[www.grapho.ch](http://www.grapho.ch)