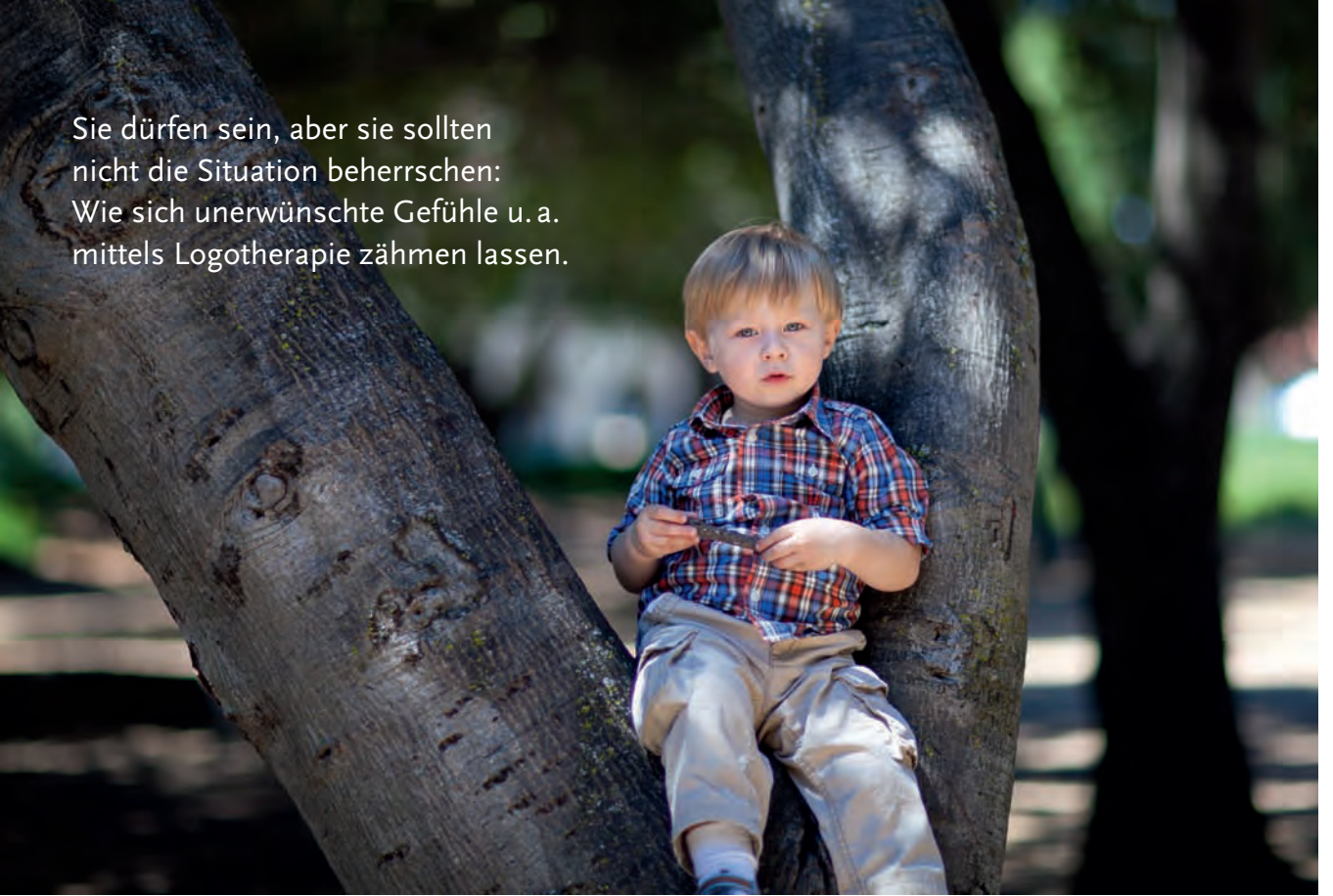


# Vom Sinn negativer Gefühle

Von Cornelia Schenk



Sie dürfen sein, aber sie sollten nicht die Situation beherrschen: Wie sich unerwünschte Gefühle u. a. mittels Logotherapie zähmen lassen.

**K**eine Problemsituation kann sinnvoll gelöst werden, wenn wir nicht die Ebene der (verletzten) Gefühle mit einbeziehen. Doch ich erlebe, dass im Konflikt- und Stressmanagement Gefühle, vor allem unangenehme, negativ bewertet und als störend aufgefasst werden. Dazu kommt der prägende Einfluss der Erziehung. Wer lieb Kind sein will, muss sich Gefühle der Wut, der Eifersucht, des Ärgers abgewöhnen, sonst drohen Liebesentzug und Isolation. Solche Erfahrungen erschweren einen konstruktiven Umgang mit negativen Gefühlen.

Entweder führen sie im Keller unseres Seelenhaushaltes ein Schattendasein oder wir greifen zur doppelten Buchführung. Obwohl wir vor Wut innerlich beben über die ungerechtfertigte Kritik des Chefs, beißen wir die Zähne zusammen, schlucken den Ärger hinunter und machen ein freundliches Gesicht. Wir täuschen falsche Gefühle vor und wagen es nicht, unser wahres Gesicht zu zeigen. Eine wei-

tere Variante besteht darin, sich von seinen Gefühlen beherrschen zu lassen, zu explodieren vor Wut, sich schwarz zu ärgern, rotzusehen, Gift und Galle zu spucken, gelb vor Neid zu werden.

Alle diese Verhaltensweisen kosten uns einen unglaublichen Energieaufwand bis zur psychischen Erschöpfung, bergen die Gefahr von psychovegetativen Störungen bis hin zu psychosomatischen Stresserkrankungen und verhindern konstruktive nachhaltige Problemlösungen. Wie lassen sich negative Gefühle zähmen? Zum Ausdruck „zähmen“ hat mich das Buch „Der kleine Prinz“ inspiriert. Da die als negativ empfundenen Gefühle Teil des menschlichen Wesens sind, müssen wir sie uns wohl vertraut machen, wie es der kleine Prinz mit dem Fuchs tut.

Zunächst geht es darum, den biologischen Mechanismus negativer Gefühle zu verstehen. Das negative Gefühl soll

---

bewusstgemacht, anerkannt und benannt werden. Im Coaching zeige ich dem Klienten an einem Gehirnmodell den evolutionsbiologischen Mechanismus auf, der „Schuld“ daran ist, dass wir unseren negativen Gefühlen nicht entgegen können, dass sie scheinbar oft so unberechenbar und explosiv über uns herfallen.

## Verantwortung fürs eigene Gefühl

Dann versuche ich, den Blick für den Sinn negativer Gefühle zu öffnen. Ihr Sinn liegt nicht darin, uns zu quälen, sondern uns wachzurütteln und uns aus einem Zustand zu befreien, in dem wir uns und andere der Ruhe und Bequemlichkeit wegen beschwichtigen und täuschen. Sie sind die Alarmglocken in uns, die Sturm läuten, weil da etwas schief läuft in unserem Leben, weil wir etwas verändern sollen, weil es so nicht weitergehen kann. Sie sind Antriebsenergien, die uns in Bewegung setzen und weiterbringen.

Des Weiteren geht es darum, Verantwortung für die eigenen negativen Gefühle zu übernehmen. Wenn negative Gefühle zur biologischen Überlebensausstattung des Menschen gehören, dann können sie nicht falsch oder böse sein. Dass wir wütend sind, dass wir grollen oder große Angst empfinden, ist von uns nicht steuerbar. Aber wie man mit diesen „Anfällen“ umgeht, also den Zähmungsprozess zu wagen, das liegt in unserer Macht und Verantwortung.

Viktor E. Frankl formulierte es so: „Ich muss mir von mir selber nicht alles gefallen lassen.“ Das stimmt. Die negativen Gefühle sind zwar biologische Tatsachen, aber ich kann sie in der Sprache der Verantwortung ausdrücken. Wir sagen oft „Ich muss dies und jenes tun“ und erleben uns unfrei, als Opfer. Klar, dass dadurch schlechte Gefühle auftauchen. „Ich muss die Steuererklärung machen“ klingt nach Fremdbestimmung. Dagegen schwingt im Satz „Ich entscheide mich heute, die Steuererklärung zu machen“ der Wille zur Verantwortungsübernahme mit. Er färbt auch meine Gefühle positiv ein, zähmt Unlustgefühle. Offensichtlich können negative Gefühle auch Antworten sein auf unsere fehlende Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme für unser Leben. Gefühle ändern sich, wenn man die Worte „ich darf nicht“ oder „ich muss“ ersetzt durch: „ich entscheide mich dafür (oder dagegen)“, „ich will (oder will nicht)“. Methodisch eignen sich dafür Übungen aus der differentiellen Kommunikationspsychologie von Friedemann Schulz von Thun.

Zur Zähmung gehört, sich mit Humor von negativen Gefühlen zu distanzieren. Wie das funktionieren kann, zeigt immer noch in aktueller Frische Paul Watzlawicks Klassiker „Anleitung zum Unglücklichsein“. Es ist erstaunlich, wie oft sich durch die humorvolle ironische Betrachtungsweise eines negativen Gefühlszustandes wieder der Raum für Gefühle der Freude öffnet. Methodisch empfiehlt sich

die logotherapeutische Technik der paradoxen Intention, mit der man angeleitet wird, sich genau das sehnlich zu wünschen, wovor man die meiste Angst hat.

Eng damit verbunden ist die Fähigkeit, über den eigenen Tellerrand hinauszublicken. Um das Stochern und Hängenbleiben in niedergedrückten Stimmungen zu vermeiden, ist es hilfreich, wenn wir unser Gehirn sinnvoll beschäftigen. Wann immer wir Leere in uns verspüren, füllen die negativen Emotionen dieses Loch genussvoll aus. Es trägt zur Zähmung bei, Interesse am Leben zu zeigen. Dieser Aufmerksamkeitsstil, der uns bei etwas anderem oder bei jemand anderem sein lässt, verhindert, dass wir ängstlich und deprimiert um unser Wohlbefinden kreisen.

## Bühne für Neid und Zorn

Denn letztlich führt es zum Überdross, nur immer um sich selbst besorgt zu sein. Man zähmt den Lebensekel nach Frankl, wenn man hingegeben ist an eine Aufgabe, an einen Menschen, den man liebt oder an Gott, dem man dient. Frei von negativen Gefühlen kann niemand werden, aber wir können frei zu etwas werden. Methodisch empfiehlt es sich, die von Elisabeth Lukas entwickelten logotherapeutischen Strategien der Dereflexion und des Sinnwahrnehmungstrainings anzuwenden, also einen Aufmerksamkeitsstil zu fördern, der nicht das Leid hyperreflektiert, sondern auch die Freiräume in den Blick nimmt.

Und schließlich ist es gut und wichtig, einen Erzählraum zu schaffen, also jenen Gefühlen, die einen plagen, eine Bühne zu bieten, auf der sie sich ungeniert zeigen dürfen. Oft weist ein immer wiederkehrendes belastendes Gefühl wie Neid, Eifersucht, Jähzorn auf ein Schlüsselerlebnis, auf eine Schlüsselverletzung hin, die man schon lange vergessen glaubt. Aber immer, wenn jemand in einer aktuellen Situation mit heftigen Gefühlen reagiert, die man sich oft gar nicht erklären kann, meldet sich unser Gehirn, in dem die schmerzlichen Gefühle aus der Vergangenheit gespeichert liegen, und man erlebt mit aller Wucht die damaligen Gefühle wieder.

Diese Vorfälle und Gefühlserlebnisse können zu Wort und zur Sprache kommen. Durch die Mit-Teilung an den Berater kann ein Raum für Neuanfänge, andere Bewertungsmöglichkeiten und Wandlungen entstehen, was dem negativen Gefühlserleben eine andere Färbung, einen anderen Stellenwert gibt. Die Vorstellungskraft wird zur Trostmacht. Mit ihr gelingt es, die Geschichte mit neuen Augen zu sehen, sich in die Konfliktpartner einzufühlen und sie besser zu verstehen. Methodisch kann man hier mit Fantasie- und Imaginationsübungen zur sinnvollen Ziel- und Wertklärung arbeiten. Dazu zählen u.a. die Reise durch die Zeit, die Imagination der Folgen, die Versöhnung mit dem Ursprung, die gute Fee, der innere Lebenskünstler.

## Ein Fallbeispiel

Heinrich Hopf, 61 Jahre alt<sup>1</sup>, selbstständiger Unternehmer, hat eine schwere Infektion hinter sich und ist immer noch geschwächt. Eine Kur wäre dringend geboten. Aber Herr Hopf sagt, er könne seinen Betrieb, seine Angestellten, seinen Sohn, der kurz vor dem Abitur stehe, und seine Frau, die nicht gerade lebensstüchtig sei, nicht alleinlassen. Wer, wenn nicht er, Sorge für alles? Dass er alles aus eigener Kraft schafft, daraus bezieht Heinrich Hopf sein Selbstwertgefühl. Es aufrechtzuerhalten, fällt ihm zunehmend schwer. Er denkt mit Unbehagen an das Alter, an seine nachlassende Vitalität. Bislang kompensierte er seine negativen Gefühle mit Gereiztheit, Ungeduld und Sarkasmus. Sein Umfeld leidet zunehmend unter seinen Ausbrüchen.

Mit der Krankheit bricht in meinem Klienten der Gefühlskonflikt offen aus. Er verspürt Angst, dass ihm seine Selbstständigkeit aus der Hand gleitet. Er hat es nicht gelernt, um Hilfe zu bitten, und er will es auch nicht wirklich. Im Laufe unseres Gesprächs merkt Herr Hopf, wie sehr ihn negative Emotionen wie Hilflosigkeit, Ohnmacht und Ängste immer mehr die Luft zum Atmen nehmen.

Er erinnert sich an eine Geschichte aus seiner Kindheit. Er war mit dem Vater unterwegs und auf einen Baum geklettert, doch er traute sich den Abstieg nicht mehr zu. Eine Regenfront zog auf, der Vater drängte zur Eile, lief los und überließ den Jungen sich selbst mit den Worten: Du bist hinaufgekommen, also kommst du auch wieder hinunter. Natürlich hatte der Vater richtig gehandelt, befindet mein Klient, denn so wurde aus ihm ein ganzer Kerl.

Ich frage, was das Kind gefühlt habe. Herr Hopf erinnert sich, dass ihn furchtbare Angst beherrschte und dass er keinen Ausweg sah. Er fühlte sich hilflos. Keiner würde ihm helfen. Er musste es alleine schaffen. Dieses Gefühl der Angst wollte er nie wieder erleben, immer habe er alles so gemanagt, dass er die Kontrolle, die Oberhand besaß.

## Hilfreiche Hand

Was hätte Heinrich Hopf als Kind gebraucht, das sich nicht vom Baum zu klettern traute? Er meint, es hätte ihm schon sehr geholfen, wenn er vom Vater ein ermunterndes Wort gehört hätte, eine Hilfestellung, wie er es machen solle, aber noch besser wäre es für ihn gewesen, wenn der Vater ihm seine Hand entgegengestreckt hätte und ihn sicher gehalten hätte. Ja, das wäre großartig gewesen. Als Heinrich Hopf von dieser Vorstellung spricht, fühlt er sich entspannt und ruhig wie schon lange nicht mehr.

Gibt es heute jemanden, der ihm eine Hand reichen kann? Und wie könnte er es schaffen, so eine ausgestreckte Hand zu sehen und anzunehmen? Ich bitte meinen Klienten, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen: Welchen Rat würde ihm ein erfolgreicher Unternehmer geben, der bereits im Ruhestand sei? Mit dieser Fragestellung beschäftigt sich Herr Hopf eingehend und kommt „zufällig“ auf einen alten Schulfreund im Ruhestand, der für ihn die Firmengeschäfte während seiner Kur übernehmen würde.

In unserer weiteren Arbeit gelingt es Heinrich Hopf, das negative Gefühl der Angst und Ohnmacht zunehmend als normale Reaktion im menschlichen Leben anzuerkennen. Als Weckruf, in seinem Leben das zu verändern, was aus dem Ruder lief. Er sieht, welche Schwierigkeiten seine starke Selbstbehauptung auch mit sich bringt – für seine Familie und sein Unternehmen. Für Herrn Hopf hat der Wert einer absoluten Selbstbehauptung an Stimmigkeit verloren. Jetzt, wo seine verdrängten Ängste ihn einholen und er Hilfe braucht, fühlt er sich von neuen Lebenswerten angezogen, zu denen es gehört, um Hilfe und Unterstützung zu bitten. Und er will dem Sohn seine Hand so reichen, wie er es sich seinerzeit vom Vater gewünscht hatte. Herr Hopf beginnt sein konträres Macht- und Ohnmachtsgefühl unter einen Hut zu bringen.

### Literaturliste

- Viktor E. Frankl (1982): Ärztliche Seelsorge. Verlag Franz Deuticke, Wien
- Christoph Riedel, Renate Deckhart, Alexander Noyon (2002): Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt
- Elisabeth Lukas (2002): Lehrbuch der Logotherapie. Profil Verlag, München
- Friedemann Schulz von Thun (Sonderausgabe April 2011): miteinander reden. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung, Band 2. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek
- Paul Watzlawick (1983): Anleitung zum Unglücklichsein. Piper Verlag, München



**Cornelia Schenk**, Coach und Beraterin in Augsburg mit eigenem Unternehmen: Logotherapie – Beratung – Stresscoaching. Website: [www.corneliaschenk.de](http://www.corneliaschenk.de)

<sup>1</sup> Der Name ist geändert und auch das Beispiel verfremdet.