

Fühlen statt unterdrücken

Wie wir Emotionen und Gefühle bewusst wahrnehmen und gesund verarbeiten.

Diplomarbeit im Rahmen des Lehrgangs
Lebens- und Sozialberatung 2023 – 2025
im Bildungshaus Villa Rosental

Eingereicht von

Kerstin Haugeneder

Betreuung durch

Johanna Sonntagbauer

Laakirchen, August 2025

Danksagung

Ein herzlicher Dank geht an das gesamte Team der Villa Rosental für das besondere Ambiente – eine Umgebung, in der man nicht nur lernen, sondern sich rundum wohlfühlen kann. Ebenso ein großes Dankeschön an alle Trainer:innen, die mit ihrer Vielfalt, ihren Methoden und ihrem Herzblut weit mehr als nur Inhalte vermittelt haben.

Danke auch an unseren Lehrgangleiter Mag. Andreas Urich, der mit viel Gespür, Geduld und beeindruckendem Fachwissen seine Erfahrungen mit uns geteilt hat.

Ein besonderer Dank gilt Hanni Sonntagbauer für die wertschätzende Betreuung meiner Diplomarbeit. In vielen Einzelselbsterfahrungen hat sie mir geholfen, tiefer zu blicken, mich selbst besser zu verstehen und neue Wege zu öffnen. Dabei durfte ich vieles heilen und Neues entstehen lassen. Danke für die achtsame Begleitung mit so viel Herz.

An meine wunderbare, bunte Gruppe „Frauensuppe mit Einlage“ – danke für eure Offenheit. Für all das gemeinsame Lachen, die geteilten Tränen, die tiefen Gespräche und die Freundschaften, die geblieben sind.

Von ganzem Herzen danke ich dir, lieber Andreas. Du glaubst an mich – auch dann, wenn ich an mir selbst zweifle. Du hältst mir den Rücken frei, damit ich meinem ganz eigenen Weg folgen kann. Du bist den Weg der Veränderung mit mir gegangen. Dafür danke ich dir von tiefstem Herzen.

Danke an meine Familie, für eure unermüdliche Unterstützung und euer Verständnis. Ohne euch wäre es schlicht nicht möglich gewesen, Ausbildung und Hausbau unter einen Hut zu bringen. Danke, dass ich mich auf euch verlassen kann.

Danke an mich selbst. Für den Mut, mich auf diesen Weg einzulassen. Für das Vertrauen, das ich mir selbst geschenkt habe.

Danke an alle, die mich dabei begleitet, gestützt und gestärkt haben.

„Dankbarkeit ist ein Gefühl, das dem Leben Tiefe verleiht.“

Albert Schweitzer

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

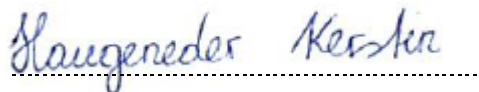
Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder noch nicht veröffentlichten Quellen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Zeichnungen oder Abbildungen in dieser Arbeit sind von mir selbst erstellt worden oder mit einem entsprechenden Quellennachweis versehen.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form bei keiner anderen Prüfung eingereicht.

08.08.2025

Datum



Unterschrift

Gender-Hinweis

Die in dieser Diplomarbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer gleichermaßen auf weibliche und männliche Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Grundemotionen und ihre Bestandteile	17
Abbildung 2: Übersicht der wesentlichen Funktionsbereiche im Gehirn (links) und Leitlinien für das Denken und Handeln (rechts)	19
Abbildung 3: Gefühlskompass	22
Abbildung 4: Gefühlsrad.....	48
Abbildung 5: Die Emotionszwiebel	51
Abbildung 6: Der Achtsamkeits-Baukasten	53
Abbildung 7: STOP-Methode	55

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Gegenüberstellung der Anteile von Wut	26
Tabelle 2: Gegenüberstellung der Anteile von Trauer	29
Tabelle 3: Gegenüberstellung der Anteile von Angst.....	33
Tabelle 4: Gegenüberstellung der Anteile von Freude	38
Tabelle 5: Gegenüberstellung der Anteile von Scham	42

Abstract

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich mit der bewussten Wahrnehmung und gesunden Verarbeitung von Emotionen und Gefühlen. Im Mittelpunkt steht die Erkenntnis, dass jedes Gefühl unabhängig davon, ob es als positiv oder negativ empfunden wird, eine wichtige Funktion im emotionalen Leben erfüllt.

Im theoretischen Teil erfolgt eine Begriffserklärung von Emotionen und Gefühlen, ergänzt durch eine Darstellung der Grundemotionen und ihrer Entstehung im menschlichen Gehirn. Zudem wird beleuchtet, wie frühe Kindheitserfahrungen emotionale Muster und Reaktionsweisen nachhaltig prägen. Es werden häufige unbewusste Strategien der Gefühlsunterdrückung wie Betäubung, Ablenkung, Kompensation und Abreagieren analysiert und deren langfristige Auswirkungen dargestellt.

Im praxisorientierten Teil werden verschiedene Methoden vorgestellt, die eine achtsame und integrative Gefühlsverarbeitung fördern. Ziel ist es, Menschen Werkzeuge an die Hand zu geben, um emotionale Prozesse besser zu verstehen, anzunehmen und konstruktiv zu regulieren.

Inhaltsverzeichnis

DANKSAGUNG.....	2
EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG	3
GENDER-HINWEIS.....	3
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	4
TABELLENVERZEICHNIS	4
ABSTRACT	5
INHALTSVERZEICHNIS	6
VORWORT.....	10
1 EINLEITUNG.....	11
1.1 FRAGESTELLUNGEN.....	12
1.2 ZIELGRUPPE	12
1.3 ZIEL DER ARBEIT	12
1.4 EIGENE MOTIVATION FÜR DAS THEMA	12
2 WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE	14
2.1 BEGRIFFSERKLÄRUNG GEFÜHLE UND EMOTIONEN	14
2.1.1 DEFINITION VON GEFÜHLEN	14
2.1.2 DEFINITION VON EMOTIONEN	15
2.2 GRUNDEMOTIONEN.....	16
2.3 DIE AUSWIRKUNGEN DER STIMMUNG AUF GEFÜHLE UND EMOTIONEN	17
2.4 EMOTIONEN UND IHRE ENTSTEHUNG IM MENSCHLICHEN GEHIRN.....	18
2.5 EMOTION UND KÖRPERLICHE REAKTION	19
2.6 EMOTIONALE ENTWICKLUNG VON FRÜHER PRÄGUNG UND VERERBUNG	20
2.6.1 EMOTIONALE PRÄGUNGEN IN DER KINDHEIT.....	20

2.6.2	TRANSGENERATIONALE EMOTIONALE WEITERGABE.....	21
3	<u>DER GEFÜHLSKOMPASS</u>	22
3.1	WUT.....	23
3.1.1	WUT ALS KRAFT	23
3.1.2	DIE SCHATTENSEITE DER WUT	25
3.2	TRAUER.....	26
3.2.1	TRAUER ALS KRAFT	26
3.2.1	DIE SCHATTENSEITE DER TRAUER	28
3.3	ANGST	29
3.3.1	ANGST ALS KRAFT.....	30
3.3.2	DIE SCHATTENSEITE DER ANGST.....	33
3.4	FREUDE	34
3.4.1	FREUDE ALS KRAFT	34
3.4.2	DIE SCHATTENSEITE DER FREUDE	37
3.5	SCHAM.....	38
3.5.1	SCHAM ALS KRAFT	38
3.5.2	DIE SCHATTENSEITE DER SCHAM	41
4	<u>WAHRNEHMUNG UND AUSWIRKUNG UNTERDRÜCKTER EMOTIONEN UND GEFÜHLE</u>	43
	DEFINITION UNTERDRÜCKTE GEFÜHLE.....	43
4.1.1	BEWUSSTE UNTERDRÜCKUNG	43
4.1.2	UNBEWUSSTE UNTERDRÜCKUNG	43
4.2	FOLGEN UNTERDRÜCKTER GEFÜHLE	44
4.2.1	PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN.....	44
4.2.2	KÖRPERLICHE AUSWIRKUNGEN.....	44
4.3	STRATEGIEN GEFÜHLE ZU UNTERDRÜCKEN.....	44
4.3.1	BETÄUBUNG	45
4.3.2	ABLENKUNG	45
4.3.3	KOMPENSATION.....	46
4.3.4	ABREAGIEREN	46
4.3.5	ANALYSE.....	47

5	PRAXISTEIL - METHODEN UND ÜBUNGEN	48
5.1	ÜBUNGEN ZUR EMOTIONALEN WAHRNEHMUNG	48
5.1.1	DAS GEFÜHLSRAD	48
5.1.2	GEFÜHLSTAGEBUCH - JOURNALING	49
5.1.3	DIE GEFÜHLSWOLKE	50
5.1.4	DIE EMOTIONSZWIEBEL	51
5.1.5	DER ACHTSAMKEITS-BAUKASTEN	52
5.2	WENN GEFÜHLE DICH ÜBERWÄLTIGEN – ÜBUNGEN ZUR ENTLASTUNG	53
5.2.1	ORIENTIERUNG IM HIER UND JETZT	53
5.2.2	VAGOK - 5-4-3-2-1	54
5.2.3	S.T.O.P.	54
5.2.4	WASSER MARSCH	56
5.2.5	FAUST GEGEN WUT	56
5.2.6	HINTER DIR LASSEN	57
5.2.7	DAS HAUS DER GEFÜHLE	58
5.2.8	FOLGE DER FIGUR	58
5.2.9	DER BRIEF	59
5.2.10	DEIN SICHERER ORT	60
5.3	ATEMÜBUNGEN	60
5.3.1	DIE BAUCHATMUNG	61
5.3.2	DIE WECHSELATMUNG	61
5.3.3	DIE 4-7-8- ATEMÜBUNG	62
5.4	VOM KLANG ZUM GEFÜHL	63
5.4.1	SINGEN	63
5.4.2	TRÖSTENDE MELODIE	64
5.4.3	MANTRAS	64
5.5	MEDITATION	65
5.5.1	GEFÜHRTE MEDITATION	65
5.5.2	STILLE MEDITATION	66
5.5.3	ATEMMEDITATION – EINFACH NUR ATMEN	66
5.5.4	BODY SCAN MEDITATION – DEN KÖRPER ACHTSAM SPÜREN	67
5.5.5	GEHMEDITATION- BEWUSST GEHEN	68
5.6	INNERE KIND-ARBEIT	69
5.7	SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG	71

6	<u>EIGENE ERFAHRUNGEN IM UMGANG MIT EMOTIONEN UND GEFÜHLEN</u>	<u>72</u>
7	<u>SCHLUSSFOLGERUNGEN.....</u>	<u>73</u>
8	<u>QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS.....</u>	<u>75</u>
9	<u>ANHANG</u>	<u>78</u>
9.1	<u>ANLEITUNG BODY SCAN</u>	<u>78</u>
9.2	<u>DER ZAUBERGARTEN DES INNEREN KINDES</u>	<u>80</u>

Vorwort

Die Suche nach einem passenden Thema für meine Diplomarbeit war zunächst alles andere als einfach. Nichts fühlte sich stimmig an, bis ich mir schließlich die Frage stellte:

Was beschäftigt mich schon mein ganzes Leben lang?

Die Antwort ließ nicht lange auf sich warten: Emotionen und der oft schwierige Umgang mit ihnen.

Bereits in meiner Kindheit erlebte ich intensive Gefühle, die ich oft nicht benennen oder einordnen konnte. Auch mein Umfeld tat sich schwer damit, mein emotionales Erleben zu verstehen und damit umzugehen. Diese Erfahrungen haben mich geprägt und sie bildeten letztlich die Grundlage für dieses Thema.

Diese Arbeit soll nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Raum für persönliche Reflexion und emotionales Erleben eröffnen.

Gefühle spielen eine zentrale Rolle im Leben eines Menschen. Sie begleiten jede Handlung und Entscheidung, indem sie unser Denken und Verhalten beeinflussen. Als eine Art innerer Kompass liefern sie wertvolle Hinweise darauf, wie wir Situationen einschätzen und darauf reagieren sollten. Ich möchte bewusst zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen unterscheiden, um eine Bewertung in „gut“ oder „schlecht“ zu vermeiden, denn jedes Gefühl hat einen Grund und eine Funktion. Jedes Gefühl, ob Freude, Angst, Wut oder Trauer erfüllt eine bestimmte Funktion und hat seine Berechtigung. Während positive Gefühle wie Glück oder Verliebtheit meist willkommen sind, fällt der Umgang mit unangenehmen Gefühlen oft schwer. Nicht selten versuchen wir, sie zu unterdrücken oder zu vermeiden, anstatt ihnen Raum zu geben und sie bewusst wahrzunehmen.

1 Einleitung

Den bewussten und gesunden Umgang mit herausfordernden Emotionen haben wir in vielen Fällen weder in der Schule noch im Elternhaus gelernt. Bis in die 1980er Jahre hinein war es unter Eltern üblich, eigene belastende Gefühle vor ihren Kindern zu verbergen. So zog sich die Mutter zum Weinen ins Schlafzimmer zurück, der Vater verschwand in den Keller, weit weg von den Augen der Kinder. In den letzten Jahrzehnten hat sich dieses Verständnis gewandelt. Heute wird Eltern eher geraten, ihre Gefühle offen zu zeigen. Kinder sollen dadurch erfahren, dass auch unangenehme Emotionen zum Leben gehören, dass sie vorübergehen und man sich nicht vor ihnen fürchten muss.

Doch stellt sich die Frage, ob wir wirklich allen Gefühlen gegenüber so offen sind? In jüngerer Zeit scheint sich eine andere Haltung durchzusetzen, die dauerhafte Suche nach positiven Emotionen. Wer ständig gut gelaunt sein will, nur glückliche Momente teilt und auf Instagram ein strahlendes Lächeln zeigt, neigt dazu, weniger attraktive Gefühle zu verdrängen oder zu bekämpfen. Wer das versucht, hat eine Menge zu tun, denn es gibt eine lange Reihe solcher belastenden und herausfordernden Gefühle. Manche dieser Gefühle empfinden wir als unangenehm. Leichterem Formen von Angst, Ärger oder Traurigkeit fühlen wir uns gewachsen. Wenn diese Emotionen jedoch an Intensität gewinnen, wird der Umgang mit ihnen deutlich schwieriger.

Aus starker Angst können Panikattacken entstehen, aus tiefer Verzweiflung möglicherweise Suchtverhalten oder sogar suizidale Gedanken. Besonders belastend sind Gefühle wie intensive Schuld oder Scham sowie Selbsthass. Zudem sind viele Emotionen gesellschaftlich tabuisiert. Wer unter Eifersucht, Missgunst oder Schadenfreude leidet, schämt sich meistens auch noch für diese Gefühle und muss dann zusätzlich mit Scham fertigwerden. Auch die Strategien, die wir im Umgang mit belastenden Gefühlen wählen, sind nicht immer hilfreich. Viele Menschen wählen den Weg der Vermeidung. Sie meiden Situationen, die unangenehme Emotionen auslösen könnten, neigen zum Grübeln oder versuchen ihre Gefühle aktiv zu unterdrücken. Diese Verhaltensmuster verhindern jedoch auf lange Sicht einen gesunden emotionalen Umgang.

1.1 Fragestellungen

Welche Strategien helfen dabei, Emotionen und Gefühle nicht zu unterdrücken, sondern bewusst wahrzunehmen und gesund zu verarbeiten?

Wie können Menschen lernen, ihre Emotionen und Gefühle bewusst wahrzunehmen und anzunehmen?

1.2 Zielgruppe

Diese Arbeit richtet sich an Menschen, die sich bewusst mit ihren Gefühlen und Emotionen auseinandersetzen und ihnen mehr Aufmerksamkeit schenken möchten. Sie richtet sich ebenso an Personen, die bisher dazu neigen, emotionale Erfahrungen zu vermeiden oder zu unterdrücken und einen gesunden Umgang entwickeln wollen. Darüber hinaus richtet sich die Arbeit an Kolleginnen und Kollegen, die Menschen begleiten und dabei unterstützen, ihre Gefühle wahrzunehmen und zu verarbeiten.

1.3 Ziel der Arbeit

Ziel dieser Arbeit ist es, ein tieferes Verständnis für die Bedeutung von Emotionen zu vermitteln und aufzuzeigen, dass es keine „guten“ oder „schlechten“ Gefühle gibt. Die Arbeit soll dazu anregen, Emotionen bewusster wahrzunehmen, ihre Botschaft zu erkennen und sie nicht länger zu unterdrücken. Im Mittelpunkt steht die Frage, welche Funktion hinter jedem Gefühl steht und wie wir lernen können, damit gesund umzugehen.

1.4 Eigene Motivation für das Thema

Meine Entscheidung, mich im Rahmen dieser Diplomarbeit mit dem bewussten Wahrnehmen und gesunden Verarbeiten von Emotionen und Gefühlen auseinanderzusetzen, ist tief in meiner eigenen Lebensgeschichte begründet. Schon in meiner Kindheit war ich von intensiven Gefühlen begleitet, die ich oft nicht benennen noch einordnen konnte. Ich erlebte unkontrollierte Gefühlsausbrüche, deren Ursprung mir nicht klar war. Das stellte sowohl für mich als auch für mein Umfeld eine große Herausforderung dar. Oft fehlte es an Verständnis und unterstützenden Strategien im Umgang mit diesen emotionalen

Zuständen. Um mit diesen Gefühlen zurechtzukommen, entwickelte ich im Laufe der Zeit Strategien, die jedoch langfristig eher hinderlich waren. Ich lenkte mich ab, versuchte Gefühle zu unterdrücken oder zu betäuben, anstatt sie wirklich wahrzunehmen, zu verstehen und zuzulassen. Vor allem die Angst war dabei ein ständiger Begleiter, die mein Erleben stark prägte.

2 Wissenschaftliche Erkenntnisse

Im Verlauf meiner Auseinandersetzung mit dem Thema richtete sich der Blick zunächst auf grundlegende Begriffserklärungen. Darauf aufbauend werden verschiedene Aspekte, wie die Grundemotionen, ihre Entstehung und Auswirkungen, die damit verbundenen körperlichen Reaktionen sowie ihre Entwicklung und prägenden Einflüsse näher betrachtet.

2.1 Begriffserklärung Gefühle und Emotionen

Obwohl in der Alltagssprache und selbst in der Fachliteratur häufig keine Unterscheidung zwischen Gefühlen und Emotionen gemacht wird, handelt es sich um verschiedene Phänomene. Daher ist es sinnvoll, die Begriffe klar zu differenzieren.¹

Im folgenden Kapitel werden unterschiedliche Definitionen von Gefühlen und Emotionen angeführt.

2.1.1 Definition von Gefühlen

Es wird davon ausgegangen, dass Gefühle zwar oft schwer erklärbar scheinen, dies jedoch nicht zwangsläufig auf Zufälligkeit hindeutet. Vielmehr lassen sich emotionale Zustände durch intensive Auseinandersetzung nachvollziehen und in ihrem Ursprung verstehen. Es ist möglich, mehrere Gefühle zur selben Zeit zu empfinden, ohne dass sie sich gegenseitig ausschließen.²

Der Begriff Gefühle ist zwar weit verbreitet, bleibt jedoch oft unklar und mehrdeutig. Verschiedene Aussagen, die sich stark unterscheiden, nutzen das gleiche Wort, was zeigt, wie diffus seine Bedeutung ist. Gefühle werden häufig nicht als logische Schlussfolgerung verstanden, sondern entziehen sich rationalen Erklärungen. Deshalb erscheinen sie vielen als schwer greifbar oder sogar als etwas Geheimnisvolles. Während oberflächliche Gefühlsäußerungen

¹ Vgl. Graf (2024), S. 16.

² Vgl. Bergner (2013), S. 41 ff.

wie „Ich fühle mich gut“ oder „Ich fühle mich schlecht“ geläufig sind, bleibt das tiefere emotionale Erleben oft im Verborgenen.³

Um das Potenzial von Gefühlen zu erkennen, ist es notwendig, den Begriff zu hinterfragen und sein Wesen genauer zu analysieren.

Gefühle werden als Teilaspekt von Emotionen verstanden, wobei sie den subjektiv erlebten, fühlbaren Anteil darstellen. Da sie stark an persönliche Erfahrungen und Bewertungen gekoppelt sind, ist die Wahrnehmung individuell verschieden. Die Art und Weise wie eine Situation interpretiert wird, oft auch unbewusst, bestimmt maßgeblich welches Gefühl dabei erlebt wird.⁴

Sechs wichtige Funktionen von Gefühlen:

- ❖ sichern das Überleben durch schnelle Reaktion
- ❖ zeigen Bedürfnisse an
- ❖ motivieren zum Handeln, zum Schutz oder zur Bedürfnisbefriedigung
- ❖ helfen bei Entscheidungen
- ❖ speichern und rekonstruieren Erfahrungen und Erinnerungen
- ❖ regulieren soziale Beziehungen

2.1.2 Definition von Emotionen

Emotionen sind ursprünglich weder gut noch schlecht. Erst später wurden sie durch Religionen bewertet.⁵

Emotionen lassen sich als angesammelte und bislang unverarbeitete Gefühle verstehen, die entweder in reiner Form wie Wut, Angst oder Freude, oder in Mischungen auftreten können. Ein intensives emotionales Leiden wird dabei auf eine große Ansammlung solcher unterdrückten Emotionen zurückgeführt.

³ Vgl. Dittmar (2020), S. 14.

⁴ Vgl. Graf (2024), S. 17.

⁵ Vgl. Fuchs (2018), S. 88.

Solche Gefühle wurden nicht bewusst wahrgenommen und konnten daher auch nicht als innere Kraft wirksam werden.⁶

Emotionen richten sich meist auf einen bestimmten Gegenstand oder ein bestimmtes Ereignis, wobei dieser Bezug auch rein gedanklich sein kann. So können sowohl Vorstellungen über Zukünftiges als auch Erinnerungen an Vergangenes emotionale Reaktionen auslösen.⁷

Eine Emotion besteht aus vier Komponenten:

- ❖ Körperliche Reaktion
- ❖ Gefühl
- ❖ Gedanken
- ❖ Verhalten

Die vier Bestandteile einer Emotion werden im nächsten Kapitel durch die Betrachtung der Grundemotionen dargestellt.

2.2 Grundemotionen

Grundemotionen, auch Basisemotionen oder Primäraffekte genannt, gelten als angeborene Gefühle, die bereits im Säuglingsalter vorhanden sind und sich kulturübergreifend durch ähnliche Gesichtsausdrücke zeigen. Sie werden als grundlegender Bestandteil der menschlichen Existenz betrachtet. Das emotionale Erleben sowie dessen Intensität und der Ausdruck gegenüber anderen sind stark individuell geprägt und von zahlreichen Faktoren abhängig. Dennoch geht man davon aus, dass es bestimmte Grundemotionen gibt, die allen Menschen von Geburt an gemeinsam sind und die zumindest über Mimik und Mikroexpressionen in ähnlicher Weise ausgedrückt werden. Paul Ekman zufolge existieren sieben dieser universellen Emotionen: Freude, Trauer, Ekel,

⁶ Vgl. Dittmar (2020), S. 17.

⁷ Vgl. Graf (2024), S. 16.

Angst, Überraschung, Wut und Verachtung. Diese treten weltweit auf und werden in ähnlicher Weise durch Gesichtsausdrücke kommuniziert.⁸

Je nach Literatur können unterschiedlich viele Grundemotionen dargestellt werden.

		Körperliche Reaktion	Gefühl	Gedanken	Verhalten
		Biologische Reaktion des Körpers auf einen Reiz	Die subjektive emotionale Erfahrung	Bewertung der Situation – oft unbewusst	Sichtbare Reaktion
Grundemotionen	Angst	Herzrasen, flache Atmung, Gänsehaut	Unsicherheit, Panik, Besorgnis	Ich bin in Gefahr. Etwas schlimmes passiert.	Flucht, Erstarren, Vermeidung
	Wut	Muskelanspannung, erhöhter Puls, rote Gesichtshaut	Ärger, Frustration, Gereiztheit	Das ist unfair. Ich werde ausgenutzt.	Laut werden, angreifen, Grenzen setzen
	Trauer	Tränende Augen, Druckgefühl in der Brust, niedrige Energie	Leere, Schmerz, Enttäuschung,	Ich habe etwas verloren. Ich bin alleine.	Weinen, Rückzug, langsame Bewegungen
	Freude	Lächeln, entspannte Muskulatur, angenehmes Kribbeln	Glück, Zufriedenheit, Wärme	Das ist schön. Ich bin erfolgreich.	Lachen, Nähe suchen, aktiv sein
	Ekel	Übelkeit, Würgereiz, Nasenrumpfen	Abneigung, Widerwille	Das ist abstoßend. Ich will das loswerden.	Wegdrehen, Nase rümpfen, Distanz herstellen
	Überraschung	Weit geöffnete Augen, erhobene Augenbrauen, Luft anhalten	Erstaunen, Verwirrung, Aufregung	Damit habe ich nicht gerechnet.	Innehalten, organisieren, nachfragen
	Verachtung	schiefer Mundwinkel, Stirnrunzeln, kühler Blick	Überlegenheit, Ablehnung, Abwertung, Distanz	Du bist minderwertig. Ich bin besser wie du. Das ist unter meiner Würde.	Ignorieren, Sarkasmus, Abwertende Bemerkungen,

Abbildung 1: Grundemotionen und ihre Bestandteile

Zusätzlich zu den Emotionen werden die Gefühle durch die Stimmung beeinflusst.

2.3 Die Auswirkungen der Stimmung auf Gefühle und Emotionen

Die Stimmungen lassen sich gut mit dem Wetter vergleichen. Sie können sich laufend verändern und treten oft ohne klaren Auslöser auf. Anders als Emotionen, die meist intensiver, aber kurzlebiger sind, zeichnen sich Stimmungen durch eine geringere Intensität und eine längere Dauer aus. Sie

⁸ <https://www.neverest.at/blog/7-grundemotionen-paul-ekman/> (Zugriff: 04.05.2025)

entstehen nicht zwingend durch konkrete Erlebnisse, Gedanken oder Personen, sondern können spontan auftreten, etwa direkt nach dem Aufwachen. Eine bestimmte Stimmung kann zudem beeinflussen, wie empfänglich man für starke Gefühle ist.⁹

Nachdem die zentralen Begriffe erläutert wurden, befasst sich der nächste Teil der Arbeit mit der Entstehung von Gefühlen, den körperlichen Reaktionen sowie den Einflüssen früher Prägung und Vererbung.

2.4 Emotionen und ihre Entstehung im menschlichen Gehirn

Emotionen entstehen im Gehirn hauptsächlich im limbischen System, wobei sie zunächst unbewusst ablaufen. Erst durch die Aktivierung der Hirnrinde werden sie bewusst erlebt. Besonders schnelle emotionale Reaktionen wie Angst und Ekel entstehen, wenn Sinneseindrücke über den Thalamus zur Amygdala weitergeleitet werden. Diese bewertet in kürzester Zeit, ob ein Reiz potenziell gefährlich ist und löst gegebenenfalls eine körperliche Reaktion aus. Dieser Prozess aktiviert unter anderem den Hypothalamus und den Hirnstamm, wodurch meist Körperfunktionen wie Herzschlag und Blutdruck steigen, ohne dass man sich dessen bewusst ist.

Wenn die Informationen die Hirnrinde erreichen, wird auch der Hippocampus einbezogen, der neue Eindrücke mit gespeicherten Erinnerungen vergleicht. Zusätzlich spielt der präfrontale Cortex eine zentrale Rolle, da er emotionale Reize in bewusste Gefühle umwandelt und sie in ein Gesamtbild integriert, um eine passende Handlung auszuwählen.

Der präfrontale Cortex, der sich hinter der Stirn befindet, ist wesentlich für die Emotionskontrolle und soziales Verhalten verantwortlich. Er entwickelt sich bis etwa zum 25. Lebensjahr und ist durch Erziehung beeinflussbar. Funktionsstörungen in diesem Bereich können zu impulsivem, unangenehmem Verhalten führen. Ein bekanntes Beispiel dafür ist der Fall von Phineas Gage, der nach einer schweren Hirnverletzung deutliche Veränderungen in seiner

⁹ Vgl. Graf (2024), S. 17.

Persönlichkeit zeigte. Schäden in diesem Bereich können außerdem Gedächtnisprobleme, Enthemmung und Schwierigkeiten bei Entscheidungen verursachen (siehe Abbildung 2).¹⁰

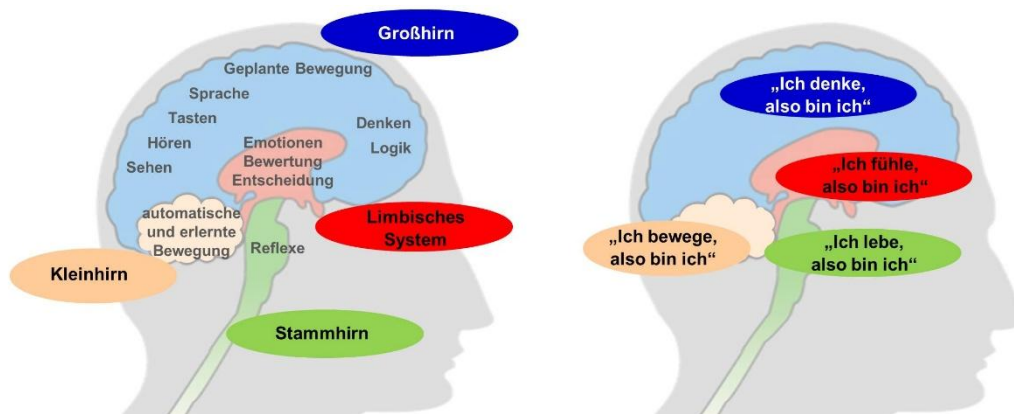


Abbildung 2: Übersicht der wesentlichen Funktionsbereiche im Gehirn (links) und Leitlinien für das Denken und Handeln (rechts)¹¹

2.5 Emotion und körperliche Reaktion

In Fachkreisen wird darauf hingewiesen, dass jede Emotion mit körperlichen Reaktionen verknüpft ist. Die Emotion kann je nach Intensität des Gefühls etwa durch Lächeln, Lachen oder Weinen deutlich spürbar und sichtbar werden. Diese körperlichen Signale ermöglichen es uns, die Emotionen anderer auch ohne Worte zu erkennen. Die enge Verbindung zwischen Gedanken, Emotionen und körperlichen Reaktionen wird durch das Konzept der somatischen Marker beschrieben, welches sich auch experimentell nachweisen lässt. So reagieren etwa bestimmte Gesichtsmuskeln messbar auf emotional aufgeladene Bilder oder Gedanken, während sie bei neutralen oder positiven Reizen unbeteiligt bleiben. Solche Verkörperungen von Gefühlen begegnen uns im Alltag ständig,

¹⁰ https://praxistipps.focus.de/wie-entstehen-emotionen-das-passiert-im-gehirn_149064 (Zugriff: 05.05.2025)

¹¹ <https://www.hartmut-neckel.de/blog/neuroideenmanagement-3-das-gehirn-als-lustsucher.html> (Zugriff: 05.05.2025)

etwa wenn Angst oder Aufregung körperliche Symptome hervorrufen. Umgekehrt kann auch die Körperhaltung Einfluss auf unsere Gefühlslage nehmen.¹²

2.6 Emotionale Entwicklung von früher Prägung und Vererbung

Die emotionale Entwicklung eines Menschen wird stark von genetischen Anlagen und frühen Erfahrungen geprägt. Beide Einflüsse greifen ineinander und bilden die Grundlage für das spätere emotionale Empfinden und Verhalten. Besonders deutlich wird dies im Umgang mit früheren Bezugspersonen oder mit Menschen, die mit ihnen in Verbindung stehen. Im Erwachsenenalter werden diese früh geprägten Reaktionen oft unerwartet schnell wieder ausgelöst.¹³

2.6.1 Emotionale Prägungen in der Kindheit

Kinder lernen durch Vorbilder, wie mit Gefühlen umgegangen wird. Wenn Eltern selbst Gefühle unterdrücken oder abwerten, lernt das Kind, dass bestimmte Emotionen nicht in Ordnung sind. Wird in der Familie nicht über Gefühle gesprochen, lernt das Kind weder den Umgang noch das Vokabular, um Emotionen zu benennen und auszudrücken.¹⁴

Typische Sätze zur Gefühlsunterdrückung:

- ❖ Du brauchst doch keine Angst zu haben, stell dich nicht so an.
- ❖ Hör auf zu weinen, das ist doch nicht so schlimm.
- ❖ Wut ist schlecht.
- ❖ Ein braves Kind widerspricht nicht.

¹² https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/emotionen_wegweiser_durchs_leben/index.html
(Zugriff: 12.05.2025)

¹³ Vgl. Eismann & Lammers (2017), S. 63.

¹⁴ Vgl. Stahl (2015), S. 44 ff.

- ❖ Du machst Mama und Papa traurig, wenn du so bist.

2.6.2 Transgenerationale emotionale Weitergabe

Die transgenerationale emotionale Weitergabe bezeichnet den Prozess, bei dem emotionales Erbe innerhalb von Familiensystemen über mehrere Generationen hinweg weitergegeben wird. Dabei handelt es sich um übernommene Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster, die oft unbewusst das Leben einzelner Familienmitglieder beeinflussen. Diese Muster zeigen sich in Sprache, Kommunikation, Zielsetzung, Selbstwahrnehmung und der Deutung von Ereignissen. Sie prägen individuelle Lebensentscheidungen und können selbst dann wirksam sein, wenn die ursprünglichen Ursachen längst vergangen oder vergessen sind.

Emotionale DNA wirkt nicht nur auf psychischer Ebene, sondern kann sich auch körperlich auswirken. Die in einem System verankerten Emotionen fungieren wie ein innerer Kompass, an dem sich das Verhalten innerhalb familiärer oder organisatorischer Strukturen orientiert. Wird man innerhalb dieses Systems anerkannt und wertgeschätzt, ist man eher bereit, sich einzubringen. Wird hingegen Zugehörigkeit infrage gestellt, reagiert man oft mit Rückzug.

Wiederkehrende emotionale Muster innerhalb eines Familiensystems, wie etwa Schuldgefühle, Angst oder Überforderung können wie ein roter Faden durch mehrere Generationen verlaufen. Oft sind sie mit einschneidenden Erfahrungen oder emotionalen Turbulenzen verknüpft. Diese unbewussten Prägungen beeinflussen das heutige Denken, Fühlen und Handeln und tragen dazu bei, dass sich bestimmte Dynamiken im Familien- oder Berufsleben wiederholen.

Es ist möglich, diese tief verankerten Muster zu erkennen und zu verändern. Durch Bewusstmachung, Neuinterpretation und systemisches Arbeiten können eingeschliffene Überzeugungen aufgelöst und durch neue Denk- und Verhaltensmuster ersetzt werden. Dies ermöglicht nicht nur individuelle Entwicklung, sondern auch eine nachhaltige Veränderung innerhalb des Familiensystems.¹⁵

¹⁵ Vgl. Wikins-Smith (2023), S. 45 ff.

3 Der Gefühlskompass

Der Gefühlskompass von Vivian Dittmar beschreibt fünf zentrale Gefühle: Wut, Angst, Trauer, Scham und Freude. Sie zeigen sich als Gefühlskräfte, wenn sie in gelöster Form erlebt und verstanden werden. Auch die jeweiligen Schattenseiten finden Beachtung, um den ganzheitlichen Umgang mit unseren Gefühlen zu fördern.

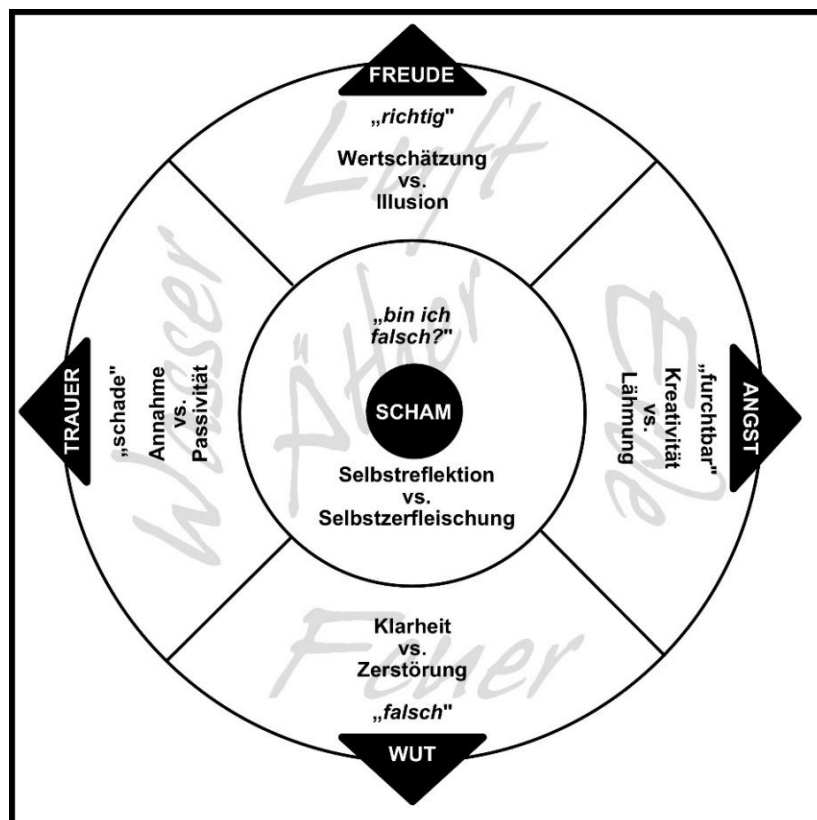


Abbildung 3: Gefühlskompass¹⁶

Das Ziel ist nicht „immer emotional zu sein“, sondern vielmehr einen gesunden Umgang mit Gefühlen zu entwickeln. Wer Gefühle zulässt, kann sich selbst besser verstehen und authentischer leben. Sich mit unterdrückten Emotionen und Gefühlen zu beschäftigen bedeutet, sich selbst besser zu verstehen und innere Freiheit zu gewinnen.

¹⁶ Dittmar (2020), S. 1.

3.1 Wut

- ❖ *Interpretation: „Das ist falsch“*
- ❖ *Element: Feuer*
- ❖ *Aufgabe: Handlung*
- ❖ *Schatten: Zerstörung*
- ❖ *Kraft: Klarheit¹⁷*

3.1.1 Wut als Kraft

Wut wird häufig als eine besonders kraftvolle Emotion beschrieben, die sich auf intensive und bildhafte Weise äußert. Sie wird mit heißen, explosiven Naturgewalten wie Feuer, Magma oder Blitzen verglichen, um ihre Dynamik und Unkontrollierbarkeit zu verdeutlichen. In solchen Momenten versetzt sich der Körper in höchste Alarmbereitschaft, Adrenalin durchströmt das System, ungeahnte Energiereserven werden mobilisiert und der Mensch ist zu Handlungen fähig, die unter normalen Umständen kaum möglich erscheinen. Wut kann antreiben, verändern, überwältigen. Sie trägt sowohl zerstörerisches Potenzial als auch die Fähigkeit, tiefgreifende Veränderungen zu bewirken. Wenn man ihr Raum gibt, durchfährt sie den Körper wie ein elektrischer Impuls intensiv, unmittelbar und kaum zu übersehen.

Wut entsteht häufig dann, wenn eine Situation als ungerecht oder falsch bewertet wird. Sie ist also das Ergebnis einer subjektiven Interpretation. Diese Interpretation setzt jedoch voraus, dass man eine klare Haltung einnimmt, denn im absoluten Sinne gibt es kein eindeutiges Richtig oder Falsch. Ob beispielsweise der Bau einer Umfahrungsstraße sinnvoll ist oder nicht, hängt von der jeweiligen Perspektive ab. Während ein Dorfbewohner, der unter starkem Verkehr leidet, den fehlenden Bau als Versäumnis empfindet, könnte ein Naturschützer dieselbe Maßnahme als schädlichen Eingriff in die Umwelt betrachten. In beiden Fällen wird Wut zur Triebkraft, um die eigene Sichtweise zu verteidigen und Veränderungen einzufordern. Entscheidend ist weniger der Inhalt der Position als deren Klarheit und die Bereitschaft, für sie einzustehen.

¹⁷ Dittmar (2020), S. 32.

In der Gesellschaft wird der Ausdruck von Wut widersprüchlich beurteilt. So werden etwa die Durchsetzungsfähigkeit und Aggressivität bei Verhandlungen häufig positiv wahrgenommen, während gewalttätiges Verhalten unter Kindern, wie etwa auf dem Schulhof, als problematisch gilt. Auch bei Frauen wird ein selbstbewusstes Auftreten zunächst geschätzt, überschreitet es jedoch bestimmte gesellschaftliche Grenzen, wird es schnell negativ bewertet. Während kindliche Wutanfälle meist auf Ablehnung stoßen, ist ein gewisses Maß an Durchsetzungsvermögen bereits im Vorschulalter durchaus erwünscht. Insgesamt lässt sich feststellen, dass Wut gesellschaftlich akzeptiert ist, solange sie kontrolliert, freundlich oder in bestimmten Kontexten auftritt. Geschlechts- und kulturübergreifend wird Wut allerdings häufiger bei Männern toleriert als bei Frauen. In einigen Kulturkreisen, insbesondere im asiatischen Raum, wird Wut generell stark abgelehnt.

Wut wird als kraftvolle Ressource verstanden, durch die Menschen eine klare Haltung einnehmen können. Sie hilft dabei, Grenzen zu setzen, für eigene Bedürfnisse einzustehen und persönliche Werte zu definieren. In Momenten, in denen etwas als falsch empfunden wird, schafft Wut Orientierung darüber, was akzeptabel ist und was nicht. Diese innere Klarheit kann sowohl in alltäglichen als auch in größeren, gesellschaftlichen Zusammenhängen handlungsleitend wirken. Eine gesunde Form der Wut verleiht nicht nur Ausdruckskraft, sondern wird auch von anderen ernst genommen, da sie mit Entschlossenheit und Konsequenz verbunden ist. Menschen mit ausgeprägter Wutkraft gelten als verlässliche Partner, wenn es darum geht, Veränderungen zu bewirken oder Missstände zu beenden. Dabei zeigt sich Wut nicht nur in großen Konflikten. Auch in kleinen Situationen des Alltags, etwa beim Umgang mit Frustration oder Unordnung, kann sie als konstruktive Energiequelle dienen. So verstanden, ist Wut nicht bloß ein destruktiver Ausbruch, sondern eine grundlegende Kraft, die zielgerichtetes Handeln ermöglicht.¹⁸

¹⁸ Vgl. Dittmar (2020), S. 32 ff.

Wir brauchen Wutkraft um:

- ❖ *klar „Nein“ zu sagen.*
- ❖ *klar „Ja“ zu sagen.*
- ❖ *Entscheidungen zu treffen.*
- ❖ *Klarheit zu haben.*
- ❖ *für andere greifbar zu sein.*
- ❖ *eine klare Position zu beziehen.*
- ❖ *ernst genommen zu werden.*
- ❖ *Dinge ins Leben zu rufen oder ihnen ein klares Ende zu setzen.*
- ❖ *vital und aktiv zu sein.*
- ❖ *klare Ziele zu haben.*
- ❖ *zu wissen, was wir wollen.*
- ❖ *zu entscheiden, wer wir sind.*
- ❖ *klare Grenzen zu setzen.*¹⁹

3.1.2 Die Schattenseite der Wut

In ihrer unausgeglichene oder unbewussten Form kann Wut destruktiv wirken und anderen Schaden zufügen.

Die Schattenseite der Wut zeigt sich in ihrer zerstörerischen Kraft. Dies erklärt vermutlich, warum Wutkraft häufig negativ wahrgenommen wird. Anstatt als klare, abgrenzende und entscheidungsstarke Energie erkannt zu werden, erleben Wut viele Menschen vor allem in ihrer unkontrollierten, explosiven Ausprägung. In dieser Form kann sie Beziehungen erschüttern und ganze Lebensentwürfe ins Wanken bringen. Doch diese destruktive Dynamik geht nicht von der Wut selbst aus, sondern entspringt der inneren Haltung, aus der sie gespeist wird, einem Absolutheitsanspruch. Wer davon überzeugt ist, im Besitz der Wahrheit zu sein oder gegen etwas absolut Falsches kämpfen zu müssen, läuft Gefahr, die Wut in zerstörerischer Weise einzusetzen. Im Extremfall kann dabei ein Verhalten, das lediglich den eigenen Bedürfnissen widerspricht, als existenzielle Bedrohung erlebt und entsprechend bekämpft werden. Vor diesem

¹⁹ Dittmar (2020), S. 34.

Hintergrund ist es nachvollziehbar, warum oft missverstanden oder gefürchtet wird.²⁰

zu viel	aggressiv cholertisch kritisch frustriert	+
WUT		
zu wenig	unklar zweifelnd grenzenlos entscheidungsunfähig	-

Tabelle 1: Gegenüberstellung der Anteile von Wut ²¹

3.2 Trauer

- ❖ *Interpretation: „Das ist schade“*
- ❖ *Element: Wasser*
- ❖ *Aufgabe: Annahme*
- ❖ *Schatten: Passivität*
- ❖ *Kraft: Liebe*²²

3.2.1 Trauer als Kraft

Die Kraft der Trauer lässt sich mit Wasser vergleichen, einem Element, das sich seinen Weg sucht, formt, reinigt und verbindet. Aus dieser Perspektive erscheint

²⁰ Vgl. Dittmar (2020), S. 124 ff.

²¹ Dittmar (2020), S. 35.

²² Dittmar (2020), S. 39.

Trauer nicht als Schwäche, sondern als fließende, tief bewegende Energie, die uns beim Loslassen unterstützt und uns hilft, uns dem Wandel des Lebens hinzugeben. Sie wirkt klärend, indem sie nicht nur emotionale Altlasten, sondern auch überholte Vorstellungen, innere Konzepte oder unbewusste Prägungen sanft löst. In ihrer Tiefe öffnet Trauer das Herz für die Liebe. Besonders in jenen Momenten, in denen wir mit dem Unveränderlichen wie dem Tod, dem Abschied von einem geliebten Menschen oder der alltäglichen Unvollkommenheit des Lebens konfrontiert sind. Wer sich auf diese Kraft einlässt, kann lernen sich tragen zu lassen, auch durch das, was dem eigenen Wunschbild nicht entspricht.

Trauer wird durch die Interpretation „Das ist schade“ erzeugt. Diese Einschätzung setzt voraus, dass man weiß, was man sich wünscht, ähnlich wie bei der Wutkraft. Während Wut aus der Klarheit entsteht, etwas verändern zu wollen, geht es in der Trauer darum, anzuerkennen, dass ein Wunsch im Moment nicht erfüllbar ist. In ihr liegt bereits die Bereitschaft, das Unveränderliche anzunehmen, auch wenn es nicht dem eigenen Wunsch entspricht.

In unserer Gesellschaft wird Trauer häufig als unangenehm oder negativ empfunden. Menschen, die traurig sind, stoßen oft entweder auf Mitleid oder auf Unverständnis und seltener auf echtes Mitgefühl. Selbst wenn anerkannt wird, dass Trauer eine natürliche Reaktion ist, folgt darauf meist der Versuch, sie möglichst schnell zu relativieren oder zu beenden. Dass Trauer jedoch nicht nur etwas ist, das vorübergeht, sondern einen eigenen Wert und eine tiefe Bedeutung hat, ist nur selten Teil des kollektiven Bewusstseins.

Trauer als innere Kraft unterstützt uns dabei, das anzunehmen, was sich nicht ändern lässt, selbst dann, wenn es nicht unseren Wünschen entspricht. In ihr liegt die Fähigkeit, den Widerspruch zwischen Sehnsucht und Realität zu überbrücken. Sie würdigt den Wunsch nach einem anderen Ausgang und öffnet zugleich den Raum für Akzeptanz. Wer sich auf diesen Prozess einlässt, erlebt oft eine tiefe Herzöffnung und eine stille, liebevolle Weite. Trauer verbindet uns mit dem, was uns wirklich wichtig ist: mit uns selbst und mit anderen. Menschen, die einen gesunden Zugang zur Trauerkraft haben, strahlen oft Wärme, Tiefe und Liebesfähigkeit aus. Diese Kraft zeigt sich nicht nur in großen Verlusten wie dem Tod eines geliebten Menschen, sondern auch in kleinen Alltagsmomenten, in denen das Leben anders verläuft als erhofft. Selbst dann

kann Trauerkraft helfen, ohne Widerstand "Ja" zu sagen und dabei innerlich ganz bei sich zu bleiben.

Fehlt uns die Bereitschaft, Trauer zuzulassen, verlieren wir den Zugang zu innerer Tiefe, Weisheit und echter Liebesfähigkeit. Statt das Unangenehme anzunehmen, neigen wir dazu, es zu verdrängen oder zwanghaft zu beseitigen, weil uns die Fähigkeit fehlt bei dem zu bleiben, was wir nicht ändern können. In dieser Haltung entsteht oft eine innere Leere, in der kaum noch etwas das Herz berühren darf. Wird hingegen ständig Trauer empfunden, ohne den Impuls zur Veränderung, kann das ebenso in eine Sackgasse führen. Wer dauerhaft in der Haltung verweilt, dass alles „schade“ sei, läuft Gefahr, sich in Passivität oder Selbstmitleid zu verlieren, anstatt Verantwortung zu übernehmen und aktiv zu gestalten. Trauerkraft entfaltet ihr volles Potenzial erst im Gleichgewicht zwischen Annehmen und Handeln.²³

Die Kraft der Trauer brauchen wir, um:

- ❖ *unser Herz der Liebe zu öffnen.*
- ❖ *anzunehmen.*
- ❖ *loszulassen.*
- ❖ *wertzuschätzen.*
- ❖ *eine Position aufzugeben.*
- ❖ *unsere Hilflosigkeit anzuerkennen und anzunehmen.*
- ❖ *sowohl mit unseren Wünschen als auch mit den Tatsachen Frieden zu schließen.*
- ❖ *uns zu kümmern.*
- ❖ *in die Tiefe zu gehen.*
- ❖ *Weisheit zu entwickeln.*²⁴

3.2.1 Die Schattenseite der Trauer

Der Schattenausdruck der Trauer zeigt sich in Passivität, was häufig dazu führt, dass Menschen in Depressionen verfallen und Trauer insgesamt negativ

²³ Vgl. Dittmar (2020), S. 39 ff.

²⁴ Dittmar (2020), S. 40.

bewertet wird. Anstatt als Ausdruck von Liebe, Akzeptanz und Weisheit wahrgenommen zu werden, erleben viele Trauer lediglich als unangenehmen, belastenden Zustand. Etwa als inneren Druck, depressive Verstimmung oder stilles Leiden. Dafür sei jedoch nicht die Trauer selbst verantwortlich, sondern vielmehr die Überzeugung, dass der aktuelle Zustand nicht so sein dürfe, was zu einer inneren Ablehnung der Realität führt.²⁵

zu viel	passiv depressiv wehleidig handlungsunfähig	+
TRAUER		
zu wenig	oberflächlich gleichgültig verdrängend mangelnde Sensibilität	-

Tabelle 2: Gegenüberstellung der Anteile von Trauer²⁶

3.3 Angst

- ❖ *Interpretation: „Das ist furchtbar“*
- ❖ *Element: Erde*
- ❖ *Aufgabe: Kreativität*
- ❖ *Schatten: Lähmung*
- ❖ *Kraft: Schöpfung²⁷*

²⁵ Vgl. Dittmar (2020), S. 125 ff.

²⁶ Dittmar (2020), S. 44.

²⁷ Dittmar (2020), S. 45.

3.3.1 Angst als Kraft

Angst gilt oft als das stärkste und gleichzeitig am meisten gefürchtete Gefühl. Viele Beschwerden wie Stress, Nervosität oder Schlafprobleme können Anzeichen dafür sein, dass wir keinen gesunden Umgang mit ihr haben. Sie zeigt uns Grenzen auf und bringt uns in Situationen, in denen wir nicht mehr weiterwissen. Angst wird mit dem Element Erde verglichen. Sie wirkt schwer und unbeweglich, wie ein Berg, der uns den Weg versperrt. Doch wenn wir uns ihr stellen, kann sie auch eine tiefere Bedeutung bekommen. Sie erinnert an den Tod, weil sie einen Übergang markiert: weg vom Alten, hin zu etwas Unbekanntem. In Momenten, in denen wir nichts mehr ändern oder annehmen können, hilft nur etwas ganz Neues - eine Veränderung unserer selbst. Angst kann uns durch diesen Prozess führen, denn wie jede Energie verschwindet sie nicht, sondern verwandelt sich. So kann sie zu einer Kraft werden, aus der Neues entsteht.

In vielen Bereichen unserer Gesellschaft lässt sich erkennen, dass Strukturen und Institutionen vor allem darauf ausgerichtet sind, Angst zu vermeiden. Beispiele dafür sind etwa Krankenversicherungen, Mietverträge, das Rechtssystem, die Ehe oder soziale Absicherung. Sie alle sollen Sicherheit schaffen und Ängste kontrollierbar machen. Man könnte überspitzt sagen, dass unsere gesamte Zivilisation als ein System zur Angstvermeidung funktioniert. Umso erstaunlicher ist es, dass gerade in unserer Gesellschaft Ängste besonders stark verbreitet sind. Trotz ausgeklügelter Sicherungssysteme nehmen Sorgen wie Existenzangst, Versagensangst oder Prüfungsangst weiter zu. Das wirft die Frage auf, warum Angst ausgerechnet dort wächst, wo Sicherheit besonders hochgeschrieben wird. Es entsteht der Eindruck, je mehr Sicherheit geschaffen wird, desto größer scheint auch die Angst zu werden.

Angst entsteht oft dadurch, dass wir eine Situation als „furchtbar“ bewerten. Diese Bewertung kommt meist dann zustande, wenn wir nicht wissen, wie wir mit dem umgehen sollen, was uns begegnet oder wenn wir uns überfordert fühlen, weil wir nicht wissen, wie wir selbst sein müssten, um damit klarzukommen. Solche Interpretationen unterscheiden sich deutlich von Bewertungen wie falsch oder schade. Etwas empfinden wir als furchtbar, wenn wir es weder akzeptieren noch verändern können und gleichzeitig keine Lösung sehen, wie wir damit leben sollen.

Es erscheint zunächst paradox, Angst als eine Form von Kraft zu betrachten, da sie in der allgemeinen Wahrnehmung meist als lähmend und unangenehm empfunden wird. Würde Angst tatsächlich eine Kraft darstellen, müssten Menschen aufgrund der Menge an Angst, die sie mit sich tragen, über enorme innere Stärke verfügen. Doch es stellt sich die Frage, warum Angst uns oft blockiert und kaum als etwas Positives erlebt wird. Tatsächlich markiert Angst Grenzen, sie tritt auf, wenn man vertrautes Terrain verlässt. In diesem Sinne kann sie auch als Ausdruck von Spannung, Abenteuer und Möglichkeit verstanden werden. Sie birgt das Potenzial, in der Gegenwart Erfüllung zu erleben, gerade durch das Unvorhersehbare.

Allerdings ist diese Kraft vielen Menschen kaum bewusst. Was sie meist erleben, sind die typischen körperlichen Reaktionen auf Angst wie Verkrampfung, Atemnot und das Gefühl von innerer Starre. Dabei liegt in der Angst durchaus eine transformative Energie verborgen. Wer den Mut aufbringt, sich trotz Unsicherheit und Unwissen auf Neues einzulassen, kann erfahren, dass Angst eine antreibende und grenzüberschreitende Kraft ist. Sie erweitert den eigenen Handlungsspielraum und eröffnet neue Möglichkeiten jenseits des Bekannten.

Diese Erfahrung kann zu persönlichem Wachstum führen. Kaum eine andere emotionale Kraft besitzt dafür ein vergleichbares Potenzial. Auch im Kontext zwischenmenschlicher Beziehungen, etwa in der Liebe, ist sie bedeutsam. Die Unvorhersehbarkeit des Gegenübers verlangt Vertrauen in die eigene Fähigkeit, mit allem umgehen zu können. Angst zeigt sich auch in Form von Lampenfieber, einer intensiven, körperlich spürbaren Energie vor bedeutenden Momenten, die uns in einen Zustand höchster Wachheit versetzt. Sie gehört damit nicht nur zu schweren Lebensphasen, sondern auch zu Höhepunkten, in denen wir über uns hinauswachsen.

Die Bedeutung von Angst als innere Kraft wird besonders deutlich, wenn sie vollständig fehlt. Etwa bei Menschen, die aufgrund neurologischer Schäden, zum Beispiel durch eine Schädigung des Mandelkerns im limbischen System, keine Angst mehr empfinden können. In solchen Fällen ist nicht nur das eigene Angstgefühl verloren, sondern auch das Erkennen von Angst in den Gesichtsausdrücken anderer Menschen gestört, während andere Emotionen wie Freude oder Trauer weiterhin erkannt werden.

Doch auch wenn keine organische Ursache vorliegt, kann Angstkraft fehlen, zum Beispiel dann, wenn man sie bewusst unterdrückt oder sich weigert, sie zuzulassen. Ohne diese Empfindung verlieren wir den Zugang zu unseren natürlichen Grenzen. Stattdessen neigen wir dazu, uns selbst zu überschätzen oder so zu tun, als sei alles stets in Ordnung. Wir wirken unverwundbar, reagieren aber nicht mehr auf innere Warnsignale, die uns eigentlich auf Überforderung oder notwendige Pausen hinweisen würden.

Zwar können wir dann möglicherweise nach außen hin Gelassenheit, Sicherheit oder Freude zeigen, doch diesen Gefühlen fehlt oft die Tiefe. Sie wirken künstlich, vergleichbar mit oberflächlichen Idealen oder übertriebenen Heldenbildern. Vor allem aber fehlt uns die Lebendigkeit, die aus echter innerer Auseinandersetzung entsteht. Wenn uns nichts als bedrohlich oder unlösbar erscheint, bleibt auch der innere Antrieb zur Veränderung aus. Wir entwickeln uns nicht weiter, da wir nicht mit Herausforderungen in Berührung kommen, die uns dazu veranlassen, zu wachsen oder aus Fehlern zu lernen.

Wer Angst vermeiden will, blendet oft eigene Grenzen aus oder fürchtet sich vor der Angst selbst eine sogenannte Erwartungsangst. Diese zweite, vorgelagerte Angst verdeckt den ursprünglichen Auslöser, sodass wir keinen Zugang mehr zum eigentlichen Gefühl oder dem dahinterliegenden Unbekannten haben. Statt der realen Angst erleben wir nur ihre Abwehrmechanismen. So entsteht ein Kreislauf, in dem Angst immer weiter anwächst, ohne dass wir ihr wirklich begegnen. Um diesen zu durchbrechen, müssen wir erkennen, dass nicht die Angst selbst belastend ist, sondern unser Versuch, ihr zu entkommen. Erst durch bewusste Konfrontation mit der Angst können wir neue Möglichkeiten entdecken und innerlich wachsen.²⁸

²⁸ Vgl. Dittmar (2020), S. 45 ff.

Wir brauchen Angstkraft, um:

- ❖ kreativ zu sein.
- ❖ Auswege und Lösungen zu finden, wenn uns keine bekannt ist.
- ❖ unsere Lebensaufgabe zu finden.
- ❖ Wirklich leben zu können.
- ❖ Bedingungslos lieben zu können.
- ❖ Abenteuer zu erleben.
- ❖ Uns auf das Ungewisse einzulassen und dem Mysteriösen zu öffnen.
- ❖ Grenzen zu überschreiten und über uns selbst hinauszuwachsen.
- ❖ uns zu entwickeln.²⁹

3.3.2 Die Schattenseite der Angst

Angst wird oft nur in ihrer lähmenden Wirkung wahrgenommen, während ihre schöpferische und erneuernde Kraft im Verborgenen bleibt. Diese einseitige Sicht führt dazu, dass viele das Gefühl meiden. Die eigentliche Ursache für die Lähmung liegt jedoch nicht in der Angst selbst, sondern in der Überzeugung, dass sie nicht sein darf.³⁰

zu viel	gefangen nervös gestresst schreckhaft	+
ANGST		
zu wenig	unverwundbar unauthentisch immer gut drauf unberührbar	-

Tabelle 3: Gegenüberstellung der Anteile von Angst³¹

²⁹ Dittmar (2020), S. 48.

³⁰ Vgl. Dittmar (2020), S. 127.

³¹ Dittmar (2020), S. 53.

3.4 Freude

- ❖ *Interpretation: „Das ist richtig“*
- ❖ *Element: Luft*
- ❖ *Aufgabe: Wertschätzung*
- ❖ *Schatten: Illusion*
- ❖ *Kraft: Anziehung³²*

3.4.1 Freude als Kraft

Die Emotion der Freude wird mit dem Element Luft in Verbindung gebracht. Sie verleiht dem Menschen eine besondere Leichtigkeit, lässt ihn sinnbildlich in die Luft springen und vermittelt das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. In Momenten der Freude scheint das Leben müheloser, während ihre Abwesenheit es beschwerlich und schwerfällig erscheinen lässt. Freude ermöglicht es, neue Höhen zu erreichen, bringt die besten Seiten der Persönlichkeit zum Vorschein und steigert die Ausstrahlung. Sie kann Menschen für ihr Umfeld besonders anziehend wirken lassen und verleiht ihnen jene natürliche Autorität, mit der sie andere auf authentische Weise führen können.

Freude genießt unter den menschlichen Emotionen einen besonders hohen Stellenwert. Ihre positive Wirkung ist unmittelbar verständlich und bedarf keiner langen Erklärung. Sie wird weltweit, unabhängig von kulturellen Unterschieden, als durchweg positiv empfunden. Aussagen wie „Mir geht es gut“ stehen oft im Zusammenhang mit freudvollen Empfindungen. Wenn jemand seine Freude über ein Wiedersehen äußert, deutet das in der Regel auch auf Sympathie oder Zuneigung hin.

Freude beruht auf einer grundlegenden inneren Bewertung, bei der etwas als richtig oder schön empfunden wird. Dieses Empfinden kann unterschiedliche Formen annehmen und die Auslöser von Freude hängen stark davon ab, wie eine Person bestimmte Situationen wahrnimmt und beurteilt. Denn was als richtig gilt, variiert je nach sozialen Einflüssen, persönlichen Überzeugungen und individuellen Prägungen. So kann Freude sowohl durch fürsorgliches Handeln

³² Dittmar (2020), S. 55.

als auch durch destruktives Verhalten entstehen. Vorausgesetzt, das eigene Tun wird subjektiv als angemessen oder gerechtfertigt empfunden.

Die Freude wird als eine Form der Lebensbejahung verstanden, die dazu dient, das zu würdigen, was mit den eigenen Bedürfnissen im Einklang steht. Dinge, die als schön oder richtig empfunden werden, spiegeln dabei letztlich persönliche Vorlieben wider. Freude wirkt als kraftvolle Form der Wertschätzung, durch die Positives im Leben und in der Welt hervorgehoben und gestärkt wird. Ihre Leichtigkeit verleiht dem Alltag eine gewisse Unbeschwertheit und macht es möglich, Schönheit bewusst wahrzunehmen. Sie bringt zudem persönliche Stärken zum Vorschein und ermöglicht es, anderen zu zeigen, was man als besonders und wertvoll empfindet, was wiederum ein inneres Strahlen erzeugt.

Freude wird als eine Form echter Wertschätzung verstanden, die Menschen offen und anziehend wirken lässt. Sie hat die Kraft, den Blick auf das Schöne zu lenken, sowohl in kleinen Alltagserlebnissen als auch in bedeutenden Lebensmomenten. Wer Freude bewusst zulässt, stärkt nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern findet darüber hinaus Orientierung im Leben. Letztlich ermöglicht sie, das Dasein in all seinen Facetten zu feiern.

Freude an sich wird als neutral betrachtet. Entscheidend ist, mit welcher Haltung oder Absicht sie verbunden ist, denn erst dadurch gewinnt sie eine bestimmte Wirkung oder Richtung.

Fehlt die Fähigkeit, Freude zu empfinden oder das Schöne und Stimmige im Leben wahrzunehmen, kann das die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Menschen werden dann oft negativ, kritisch und zur Belastung für sich selbst und andere. Biologisch betrachtet liegt der Fokus unserer Wahrnehmung jedoch von Natur aus eher auf dem, was problematisch oder bedrohlich erscheint. Eine Schutzfunktion, die dem Überleben dient. Diese Negativorientierung führt dazu, dass positive Erfahrungen oft weniger Beachtung finden und negative Eindrücke übermäßig wirken, wie etwa bei einer einzigen kritischen Rückmeldung, die trotz vieler positiver besonders im Gedächtnis bleibt. Um dem entgegenzuwirken, ist bewusste Anstrengung nötig, um das Positive im Alltag gleichwertig wahrzunehmen. Studien zeigen sogar, dass das gezielte Festhalten freudvoller Erlebnisse, etwa durch ein Freudetagebuch, depressive Symptome ebenso lindern kann wie medikamentöse Behandlung.

Es lässt sich beobachten, dass viele Menschen, vielleicht gerade aufgrund früher negativer Prägungen, dazu neigen, Dinge schönzureden, die ihnen eigentlich missfallen müssten. Auf diese Weise entgehen sie unangenehmen Gefühlen und erzeugen den Anschein von Freude. Dieses Prinzip liegt auch dem viel gepriesenen „Positiven Denken“ zugrunde, das eine Zeit lang als Schlüssel zu einem erfüllten Leben galt. Doch was zunächst hilfreich erscheinen mag, führt im Extremfall dazu, dass die Wirklichkeit verzerrt wird. Alles wird uminterpretiert, verdrängt oder geleugnet, um ja keine Schattenseiten zuzulassen. Das ständige Lächeln und der Zwang zur positiven Sichtweise mögen kurzfristig entlasten. Doch langfristig entfremden sie uns von uns selbst und machen uns krank. Denn das Leben fordert uns immer wieder dazu auf, Dinge nicht nur als schön oder angenehm zu sehen, sondern schlicht als das, was sie sind.

Dennoch gibt es einen Weg, in authentischer Freude zu leben, welcher auf innerem Wachstum statt Verdrängung beruht. Wenn wir beginnen die größere Ordnung hinter den Dingen zu erkennen, wird "das, was ist", in seiner Tiefe verständlich. Dies passiert nicht, weil wir "das, was ist" schönreden, sondern weil wir es ganz erfassen. Dies bedeutet nicht, Leid zu leugnen, sondern es als Teil eines größeren Zusammenhangs zu begreifen. Gefühle wie Wut, Angst oder Trauer dürfen sein. Wir können lernen, sie zu fühlen, zu verstehen und letztlich sogar ihre Schönheit zu erkennen. So entsteht eine Freude, die nicht oberflächlich sondern tief verankert ist. Eine Freude, die das ganze Leben, mit allem was dazugehört umfasst. In dieser Haltung liegt eine Würdigung der Dualität des Lebens, ohne dass wir Teile von uns selbst ausschließen oder uns vor bestimmten Erfahrungen verschließen müssten.³³

³³ Vgl. Dittmar (2020), S. 55 ff.

Wir brauchen Freude, um:

- ❖ *das Leben zu genießen.*
- ❖ *zu lieben.*
- ❖ *die Dinge mit Humor zu nehmen.*
- ❖ *zu wissen, wer wir sind und was uns ausmacht.*
- ❖ *unsere Lebensaufgabe zu finden und ihr nachzukommen.*
- ❖ *Führungspositionen einzunehmen.*
- ❖ *gesunde Beziehungen zu führen.*
- ❖ *inneren Frieden zu haben.*
- ❖ *Charisma zu entwickeln.*³⁴

3.4.2 Die Schattenseite der Freude

Auch Freude hat eine Schattenseite: Die Illusion. In solchen Momenten verliert sie ihre verbindende und verwandelnde Kraft und wird zum Mittel der Verdrängung. Wenn Freude absolut gesetzt wird und sich nicht mit der Realität verbinden kann, wird sie missbraucht, etwa um problematische Beziehungen oder Lebenssituationen schönzureden. Sie dient dann nicht mehr dem Leben, sondern der Aufrechterhaltung eines inneren Bildes, welches mit dem, was tatsächlich ist, wenig zu tun hat. Freude wird zur Maske, zur Oberfläche, hinter der das Unausgesprochene weiterwirkt. So überdeckt sie unangenehme Wahrheiten, statt sie ins Licht zu holen. Sie ist nicht mehr Ausdruck innerer Lebendigkeit, sondern ein Werkzeug der Selbsttäuschung.³⁵

³⁴ Dittmar (2020), S. 57.

³⁵ Vgl. Dittmar (2020), S. 128 ff.

zu viel	naiv unauthentisch oberflächlich verdrängend	+
zu wenig	FREUDE depressiv unzufrieden einsam unattraktiv	-

Tabelle 4: Gegenüberstellung der Anteile von Freude³⁶

3.5 Scham

- ❖ *Interpretation: „Das ist schade“*
- ❖ *Element: Wasser*
- ❖ *Aufgabe: Annahme*
- ❖ *Schatten: Passivität*
- ❖ *Kraft: Liebe³⁷*

3.5.1 Scham als Kraft

Scham ist ein Gefühl, das viele Menschen instinktiv meiden, obwohl es sie oft über Jahre hinweg begleitet. In besonders peinlichen Momenten wünschen wir uns, im Boden zu versinken und gleichzeitig wird uns unsere eigene Existenz mit ungewohnter Deutlichkeit bewusst. Das eigene Ich tritt in solchen Augenblicken schmerzhaft klar hervor und kann beinahe als bedrohlich empfunden werden. Die Erfahrung von Scham wird in diesem Zusammenhang mit dem Äther, verglichen einem hypothetischen, allgegenwärtigen Stoff, über

³⁶ Dittmar (2023), S. 62.

³⁷ Dittmar (2023), S. 39.

dessen Existenz sich Naturwissenschaft und Philosophie lange uneinig waren. Ähnlich verhält es sich mit dem eigenen Selbst. Es ist allgegenwärtig in unserer Wahrnehmung und doch schwer greifbar. Das eigene Selbst stellt den einzigen Zugang zur Welt dar und bleibt doch wissenschaftlich schwer zu definieren. Scham wirkt dabei wie ein Gefühlskomplex, der verschiedene emotionale Kräfte in sich vereint. Sie hat das Potenzial, persönliche Entwicklung zu fördern, indem sie uns aufzeigt, was an uns verändert, akzeptiert oder angenommen werden will.

Das Gefühl der Scham ist eng mit der Vorstellung verknüpft, selbst im Kern fehlerhaft oder unzulänglich zu sein. Anders als andere Emotionen, die sich auf äußere Umstände oder Ereignisse beziehen, richtet sich Scham unmittelbar auf das eigene Selbst. Ihre Entstehung setzt daher die Fähigkeit zur Selbstreflexion voraus und stellt einen zentralen Entwicklungsschritt im menschlichen Bewusstsein dar.

Scham ist ein Gefühl, das in der Vergangenheit häufig missbraucht wurde. Statt als natürliche innere Orientierungshilfe verstanden zu werden, diente es als Mittel zur Kontrolle und Unterdrückung. Besonders Kinder wurden früh dazu erzogen, sich für bestimmte Verhaltensweisen oder Eigenschaften zu schämen. Im christlich geprägten Kulturraum spielte dabei auch die Vorstellung von der Erbsünde eine zentrale Rolle. Im Mittelalter wurde Scham sogar ökonomisch verwertet, etwa durch den Ablasshandel, der Schuldgefühle in Einnahmequellen verwandelte. In der heutigen Zeit wird Scham deshalb vielfach abgelehnt. Viele Menschen haben ein Gespür dafür entwickelt, sich gegen moralisch motivierte Manipulation abzugrenzen, neigen jedoch gelegentlich zu einer Überkompensation. Es wäre daher sinnvoll, Scham nicht grundsätzlich zu verdrängen, sondern als hilfreiches Gefühl zu begreifen, das uns ein gesundes Maß an Selbstwahrnehmung ermöglicht, fernab von übersteigerter Selbstkritik oder überhöhtem Selbstbild.

Scham spielt eine zentrale Rolle in der persönlichen Entwicklung, denn sie fordert zur Selbstreflexion heraus. Indem wir uns in Momenten der Scham mit der Frage konfrontieren, ob etwas an uns falsch ist, richtet sich der Blick nach innen. Ein Vorgang der sowohl schmerzhaft als auch befreiend sein kann. Diese Innenschau ermöglicht es, sich selbst bewusster wahrzunehmen und eigene Schwächen, Fehler oder ungeliebte Verhaltensweisen zu erkennen. Dabei treten

auch andere emotionale Kräfte in den Dienst der Selbstentwicklung. Sie leitet eine innere Auseinandersetzung ein, in der weitere Gefühle eine Rolle spielen.

Wut kann helfen, innere Widerstände zu überwinden und den Anstoß zur Veränderung geben. Traurigkeit öffnet den Raum für Akzeptanz und Selbstmitgefühl, besonders dort, wo Veränderung nicht sofort möglich ist. Angst ermutigt dazu, sich auch jenen Teilen des Selbst zu nähern, die unbekannt oder unangenehm sind. Freude bringt Wertschätzung für das hervor, was man an sich selbst als stimmig oder schön erlebt. Indem Scham den Blick auf das eigene Verhalten und Wesen lenkt, macht sie blinde Flecken sichtbar. Menschen, die auf gesunde Weise mit Scham umgehen können, sind oft offen für Kritik, ohne sich dabei entwertet zu fühlen. Sie haben kein Bedürfnis, perfekt zu erscheinen und genau das macht sie im Umgang mit anderen angenehm. Zugleich fällt es ihnen leichter, die Fehler anderer anzunehmen. Die Bandbreite der Situationen, in denen Scham spürbar wird, reicht von kleinen Alltagspannen bis hin zu tiefgreifenden Erfahrungen. Etwa dann, wenn man erkennt, dass man jemanden verletzt hat, oder sich ein wichtiges Ziel durch eigenes Versäumnis zerschlagen hat. So unangenehm diese Momente auch sein mögen, sie sind wertvoll, weil sie uns die Möglichkeit geben zu lernen, uns zu verändern und mit uns selbst in Einklang zu kommen.

Wird Scham nicht empfunden oder bewusst vermieden, kann dies zu einem überhöhten Selbstbild führen. Ideale wie Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung drohen dann, in selbstbezogene Übertreibungen zu kippen, da die regulierende, reflektierende Funktion der Scham fehlt. Ohne diese emotionale Instanz gehen das Bewusstsein für eigene Fehler und Schwächen sowie das Verständnis für die Bedeutung geteilter Stärken verloren. In ausgeprägten Fällen mangelt es betroffenen Personen an der Fähigkeit zur Selbstkorrektur, das sich unter anderem darin zeigt, dass Kritik systematisch abgewehrt oder vermieden wird. Der daraus resultierende Druck, sich stets fehlerfrei zu präsentieren, kann immens sein. Wenn nicht nur die Bereitschaft zur Scham fehlt, sondern auch die grundsätzliche Fähigkeit dazu, wirkt sich das gravierend auf die soziale Kompetenz aus.

Ein übermäßiges Schamempfinden kann ebenso problematisch sein wie ein Mangel an Scham. Menschen mit übersteigerter Scham neigen dazu, ihre Fehler übermäßig wahrzunehmen und reagieren darauf oft mit einem Drang nach

Perfektion. Selbst kleinste Verfehlungen werden als schwerwiegende Mängel wahrgenommen, was zu einem dauerhaften inneren Kampf gegen die eigene Unvollkommenheit führt. Einem Kampf der nicht zu gewinnen ist. Diese Form der Scham dient häufig als Vermeidungsstrategie. Anstatt äußere Umstände kritisch zu hinterfragen, wird die Verantwortung auf die eigene Person gelenkt. Dadurch bleibt der Kontakt zur Umwelt auf der Strecke, und die Beziehung richtet sich ausschließlich nach innen mit der ständigen Haltung, selbst der Fehler zu sein. So wird übermäßige Scham zu einem Schutzmechanismus, um schmerzhaftes Auseinandersetzen zu vermeiden und eine tatsächliche Verbindung nicht nur zu anderen, sondern auch zum Leben selbst zu umgehen.³⁸

Wir brauchen Scham, um:

- ❖ *unsere Grenzen, Fehler und Schwächen zu erkennen.*
- ❖ *zu erkennen, dass wir keine Übermenschen sind.*
- ❖ *Demut zu entwickeln.*
- ❖ *uns selbst als unvollkommen anzunehmen.*
- ❖ *Selbstliebe zu entwickeln.*
- ❖ *auf authentische Art um Verzeihung zu bitten.*
- ❖ *unsere Stärken in den Dienst der Allgemeinheit zu stellen.*³⁹

3.5.2 Die Schattenseite der Scham

Scham kann in ihrer negativen Ausprägung eine tief destruktive Wirkung entfalten, die bis zur Selbstverachtung oder gar Selbstzerstörung reicht. Dieser Schattenaspekt der Scham lässt Betroffene glauben, sie seien grundsätzlich falsch oder unzulänglich. Dadurch entsteht eine innere Spannung, weil man sich selbst zwar als existierend wahrnimmt, gleichzeitig aber das Gefühl hat, so nicht sein zu dürfen oder Fehler begangen zu haben, die sich nicht rückgängig machen lassen. In solchen Momenten entsteht häufig der Wunsch, unsichtbar zu werden oder sogar vollständig zu verschwinden. Besonders deutlich wird dieser destruktive Schamprozess bei modernen Belastungsstörungen wie dem

³⁸ Vgl. Dittmar (2020), S. 63 ff.

³⁹ Dittmar (2020), S. 66.

Burnout, wo die hohen Anforderungen der Gesellschaft zu einem Gefühl führen, den eigenen Erwartungen nicht gerecht zu werden. Das führt zu starken Selbstvorwürfen, die das Selbstwertgefühl zersetzen und im Extremfall bis zu selbstschädigendem Verhalten oder Suizid führen können.⁴⁰

zu viel	perfektionistisch selbstzerfleischend unsicher zweifelnd	+
SCHAM		
zu wenig	egozentrisch selbstherrlich unfähig, sich zu entschuldigen	-

Tabelle 5: Gegenüberstellung der Anteile von Scham⁴¹

Das nächste Kapitel widmet sich der genauen Betrachtung der Wahrnehmung sowie der Folgen unterdrückter Gefühle.

⁴⁰ Vgl. Dittmar (2020), S. 129 ff.

⁴¹ Dittmar (2020), S. 69.

4 Wahrnehmung und Auswirkung unterdrückter Emotionen und Gefühle

Definition unterdrückte Gefühle

Unterdrückte Emotionen sind Gefühle, die zwar vorhanden sind, aber nicht bewusst gefühlt, nicht ausgedrückt oder verarbeitet werden. Stattdessen werden sie bewusst oder unbewusst zurückgehalten oder verdrängt. Unterdrückte Gefühle entstehen meist aus einer Kombination von äußeren Einflüssen wie Erziehung und Gesellschaft und inneren psychologischen Schutzmechanismen. Obwohl diese Unterdrückung kurzfristig helfen kann, kann sie langfristig psychisch und körperlich belastend werden.

4.1.1 Bewusste Unterdrückung

„Ich will dieses Gefühl nicht haben.“

z.B. Ein Mensch fühlt sich innerlich wütend, weil er immer wieder übergangen oder nicht ernst genommen wird. Doch anstatt die Wut auszudrücken, lächelt er, schweigt und sagt sich selbst: „Es ist nicht so schlimm, ich übertreibe wahrscheinlich.“ Die Wut ist zwar spürbar, doch sie wird verdrängt und nach außen hin nicht gezeigt.

Kurzfristiger Vorteil: Kontrolle, Funktionieren im Alltag

Langfristiger Nachteil: Emotionale Erschöpfung, innere Spannungen

4.1.2 Unbewusste Unterdrückung

„Ich fühle gar nichts, ist doch alles okay.“

z.B. Ein Mensch wird immer wieder übergangen oder nicht ernst genommen. Statt Wut zu empfinden, sagt er sich: „So ist das halt, ich bin eben nicht so wichtig.“ Er spürt keine Wut, stattdessen zeigt er sich angepasst, verständnisvoll und bemüht, keinen Ärger zu machen. Die Gefühle wurden unbewusst verdrängt, doch sie wirken im Hintergrund weiter.

Kurzfristiger Vorteil: Selbstschutz bei Überforderung

Langfristiger Nachteil: Psychosomatische Beschwerden, emotionale Blockaden

4.2 Folgen unterdrückter Gefühle

Langfristig kann das Unterdrücken von Gefühlen negative Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit haben.

4.2.1 Psychische Auswirkungen

z.B.:

- ❖ Depressionen
- ❖ Angstzustände
- ❖ Suchterscheinungen

4.2.2 Körperliche Auswirkungen

z.B.:

- ❖ Geschwächtes Immunsystem
- ❖ Bluthochdruck
- ❖ Kopfschmerzen
- ❖ Diabetes
- ❖ Herzerkrankungen
- ❖ Nierenschäden
- ❖ Magenprobleme⁴²

4.3 Strategien Gefühle zu unterdrücken

In diesem Kapitel werden typische Strategien vorgestellt, mit denen Menschen emotionale Reaktionen unterdrücken. Die Auswahl ist nicht vollständig, bietet jedoch einen umfassenden Einblick in gängige Verhaltensweisen des Alltags.

⁴² <https://www.oberbergkliniken.de/artikel/die-macht-von-unterdrueckten-gefuehlen-wie-sich-innere-wut-auf-die-psychische-gesundheit-auswirken-kann>

(Zugriff 09.06.2025)

4.3.1 Betäubung

Ein verbreiteter Umgang mit emotionalem Stress ist die Betäubung. Nicht nur durch Substanzen wie Alkohol oder Nikotin, sondern auch durch Verhaltensweisen wie übermäßiges Arbeiten, Essen oder Medienkonsum. Es ist nicht zielführend, solche Strategien pauschal zu verurteilen. Vielmehr ist es wichtig, ein Bewusstsein für die inneren Auslöser zu entwickeln, die uns zu diesen Verhaltensmustern treiben. Nur so lässt sich Missbrauch von gesunder Nutzung abgrenzen. Sucht ist dabei weniger das Problem, sondern vielmehr eine unbewusste Strategie zur Problemlösung. Wird diese beendet, ohne Alternativen zu entwickeln, besteht die Gefahr, dass eine andere Sucht entsteht.

Kurzfristig können solche Verhaltensweisen als eine Art Pausentaste funktionieren, etwa durch Lesen oder ein Glas Wein. Solange dies in einem begrenzten Rahmen bleibt, ist es legitim. Problematisch wird es erst, wenn man sich dauerhaft davor drückt, sich mit den eigentlichen emotionalen Themen auseinanderzusetzen.

4.3.2 Ablenkung

Ablenkung gilt als eine weit verbreitete Strategie im Umgang mit belastenden Emotionen. Sie kann hilfreich sein, um vorübergehend Abstand von schwierigen Gedanken zu gewinnen und emotionale Eskalationen zu vermeiden. Besonders bei intensiven Gefühlen wie Wut kann Ablenkung verhindern, dass sich negative Gedanken und Emotionen gegenseitig verstärken. Dennoch hat diese Methode auch ihre Grenzen. Wird Ablenkung dauerhaft genutzt, um unangenehme Gefühle zu vermeiden, kann dies dazu führen, dass man den Zugang zu den eigenen Emotionen verliert, nicht nur zu den schmerzhaften, sondern auch zu den positiven. Langfristig kann ein solches Vermeidungsverhalten das Leben emotional verflachen und sogar den Weg in eine Abhängigkeit von äußeren Reizen, wie etwa digitalen Medien ebnen. Daher ist Ablenkung dann sinnvoll, wenn sie gezielt eingesetzt wird, um belastende Gedankenspiralen zu durchbrechen. Nicht aber als Ersatz für die Auseinandersetzung mit den eigentlichen Ursachen emotionaler Belastung.

4.3.3 Kompensation

Eine weitere Strategie im Umgang mit schwierigen Gefühlen besteht darin, diese durch sogenannte Ersatzhandlungen abzumildern. Dabei greifen Menschen oft zu Dingen, die kurzfristig Trost spenden – sei es der Genuss von Süßigkeiten nach einer Zurückweisung, ein Shoppingausflug nach einem Streit oder andere kleine Fluchten aus dem Alltag. Solche Handlungen sind grundsätzlich nicht problematisch, solange sie bewusst eingesetzt werden, um emotionale Belastungen zu überbrücken und neue Kraft zu schöpfen. Kritisch wird es jedoch, wenn diese Kompensationen zur dauerhaften Vermeidung emotionaler Auseinandersetzung genutzt werden. Entscheidend ist dabei die innere Motivation. Dient das Verhalten der Selbstfürsorge oder soll es unangenehme Gefühle einfach nur verdrängen? Der Unterschied liegt darin, ob man sich aktiv und liebevoll um das eigene Befinden kümmert oder ob man sich in selbstschädigenden Mustern verliert.

4.3.4 Abreagieren

Das Abreagieren wird häufig als gesündere Methode im Umgang mit Emotionen angesehen, da Gefühle nicht unterdrückt, sondern aktiv ausgedrückt werden. Körperliche Formen wie Sport können Spannungen lösen und kurzfristig Entlastung bringen, ersetzen jedoch keine tiefgreifende emotionale Verarbeitung. Auch das Ausleben von Emotionen, etwa durch Weinen oder Streiten, ist kein eindeutig wirkungsvoller Weg. Zwar ermöglicht es eine Entladung, doch oft fehlt der heilsame Rahmen, was dazu führen kann, dass sich emotionale Muster eher verfestigen. In Beziehungen zeigt sich dies in wiederkehrenden Dramen, die kurzfristig Erleichterung verschaffen, langfristig jedoch belastend wirken. Mentales Abreagieren, etwa durch wütende Gedanken oder Fantasien, kann ähnlich destruktiv sein. Studien bestätigen, dass bloßes „Dampfablassen“ selten zur nachhaltigen Entlastung führt. Wirkliche emotionale Heilung setzt meist bewusste Auseinandersetzung, Selbstmitgefühl und unterstützende Begleitung voraus.

4.3.5 Analyse

In einer stark von Rationalität geprägten Gesellschaft versuchen viele Menschen, emotionale Konflikte vorrangig durch Analyse zu bewältigen. Anstatt sich den eigenen Gefühlen unmittelbar zuzuwenden, setzen sie auf Verstehen, in der Hoffnung, dadurch Klarheit und Lösung zu erlangen. Doch wirkliche Veränderung bleibt dabei häufig aus, denn emotionale Erfahrungen sind im emotionalen Gedächtnis verankert und entziehen sich einem rein verstandesmäßigen Zugang. Selbst tiefgreifende Analysen können diesen emotionalen Kern nicht erreichen. Erst durch das bewusste Erleben und Zulassen von Gefühlen offenbart sich deren eigentliche Bedeutung. Wer hingegen ausschließlich über den Verstand versucht, seine Emotionen zu begreifen, ohne sie tatsächlich zu durchleben, läuft Gefahr, sich in einem gedanklichen Labyrinth zu verlieren und eine innere Bewegung bleibt aus.⁴³

⁴³ Vgl. Dittmar (2023), S. 67 ff.

So kannst du das Gefühlsrad nutzen:

1. **Innere Zustände beschreiben:** Nimm dir einen Moment der Ruhe und spüre in dich hinein. Welche Emotionen sind gerade präsent? Nutze das Gefühlsrad, um passende Emotionen zu finden.
2. **Nuancen erkennen:** Gehe über die Grundemotionen hinaus und entdecke spezifischere Gefühle wie „Enttäuschung“ oder „Einsamkeit“, die deine Emotionen genauer beschreiben.
3. **Auslösende Faktoren identifizieren:** Überlege, welche Situationen, Gedanken oder Erinnerungen die identifizierten Gefühle ausgelöst haben.
4. **Eigenes Verhalten reflektieren:** Überlege, wie du auf diese Gefühle reagierst und ob diese Reaktionen hilfreich sind. Gibt es alternative, gesündere Wege, um mit diesen Gefühlen umzugehen?
5. **Regelmäßige Praxis:** Nutze das Gefühlsrad regelmäßig, um ein emotionales Tagebuch zu führen. Dokumentiere deine täglichen Emotionen und Gefühle und reflektiere über Muster und Reaktionen.⁴⁵

5.1.2 Gefühlstagebuch - Journaling

Journaling bezeichnet eine Methode, bei der persönliche Gedanken, Gefühle, Erlebnisse und Wünsche schriftlich festgehalten werden. Diese Praxis unterstützt dabei, innere Prozesse besser zu reflektieren und emotionale Erfahrungen zu verarbeiten. Auf diese Weise kann man lernen, sich selbst und die eigenen Emotionen klarer einzuordnen und zu verstehen.

- Beim Journaling geht es darum, die eigenen Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen und aufzuschreiben.
- Journaling kann dich dabei unterstützen, herausfordernde Erlebnisse zu verarbeiten und Stress zu mindern.

⁴⁵ <https://www.anna-marukevich.de/post/arbeit-mit-dem-gefuehlsrad-pdf>

(Zugriff 25.06.2025)

- Beim Journaling gibt es kein Richtig oder Falsch – erlaubt ist, was dir gut tut. Ein allgemeingültiges Rezept dafür, wie man richtig journalt, gibt es nicht, denn was sich für dich stimmig und hilfreich anfühlt, ist genau das Richtige.

Es gibt keine feste Vorgabe, wie oft oder wie lange beim Journaling geschrieben werden sollte. Entscheidend ist, einen individuellen Rhythmus zu finden, der zur eigenen Lebenssituation passt. Zwar wird das tägliche Schreiben häufig empfohlen, jedoch kann auch ein weniger regelmäßiger Abstand – etwa alle paar Tage – positive Effekte haben. Wichtig ist, sich dabei nicht unter Druck zu setzen.⁴⁶

5.1.3 Die Gefühlswolke

Ziel dieser Übung ist Gefühle wahrzunehmen und zu akzeptieren, ohne sie sofort zu bewerten, zu regulieren oder zu vermeiden.

Anleitung:

- Stell dir vor, du sitzt auf einer Wiese und beobachtest den Himmel.
- Jedes Gefühl, das du wahrnimmst, erscheint wie eine Wolke.
- Die Wolke kommt – du nimmst sie wahr – und lässt sie ziehen.
- Kein urteilen, kein eingreifen nur beobachten.

Reflexionsfragen:

- ❖ Welche Gefühle tauchten auf?
- ❖ Fiel es dir leicht, sie da sein zu lassen?
- ❖ Was war schwierig – das Spüren oder das Nicht-Bewerten?⁴⁷

⁴⁶ Vgl. <https://chrisbloom.de/blog/journaling/> (Zugriff 28.06.2025)

⁴⁷ Übung aus dem Yogalates Kurs (2019) – eigene Mitschrift

5.1.4 Die Emotionszwiebel

Mit dieser Übung kann man sich Klarheit über die primären und sekundären Emotionen verschaffen und herausfinden, welche Bedürfnisse hinter diesen Emotionen stecken.

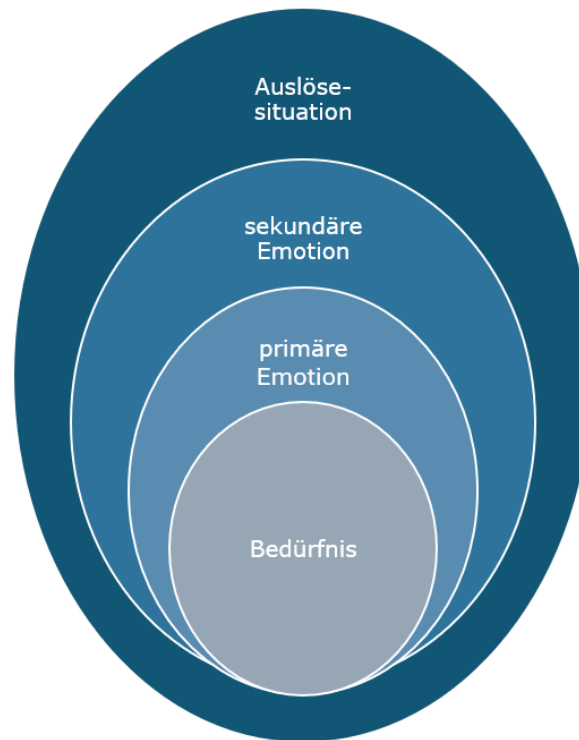


Abbildung 5: Die Emotionszwiebel ⁴⁸

Beispiel:

Situation, welche die Problememotion ausgelöst hat, ist die:

- **Auslösesituation:** z.B. Mein bester Freund hat den Kinobesuch abgesagt.

Im Vordergrund stehende, bewusst erlebte Problememotion ist die:

- **Sekundäre Emotion:** z.B. Ärger

In der Auslösesituation als erstes kurz aufblitzende Emotion, die sofort von der sekundären Emotion in den Hintergrund gedrängt wird, ist die:

⁴⁸ Eigene Abbildung nach Eismann & Lammers (2017), S. 67.

- **Primäre Emotion:** z.B. Enttäuschung

Bedürfnis, das durch die primäre Emotion zum Ausdruck gebracht wird:

- **Bedürfnis:** z.B. Kontakt haben⁴⁹

5.1.5 Der Achtsamkeits-Baukasten

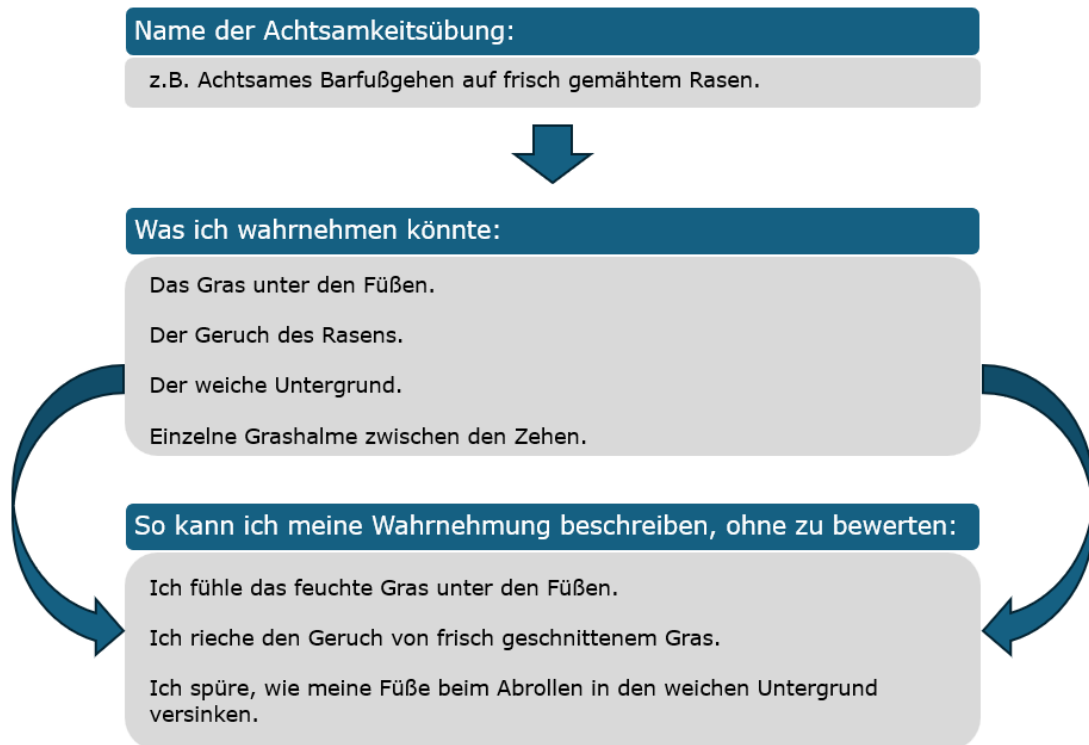
Im Prinzip sind alle Achtsamkeitsübungen aus fünf Bausteinen zusammengesetzt:

- **Objekt** meiner Achtsamkeit
- **wahrnehmen**
- **akzeptieren**, ohne Veränderung herbeiführen zu wollen
- **beschreiben**, ohne zu bewerten
- **im Hier und Jetzt bleiben**, ohne in Vergangenheit oder Zukunft abzuschweifen

Wie mit einem Baukasten lassen sich auf diese Weise beliebig viele Achtsamkeitsübungen zusammensetzen. Dadurch ist das Übungsfeld für Achtsamkeitsübungen nahezu unbegrenzt, wie zum Beispiel: Achtsames Atmen, achtsames Gehen, achtsames Sitzen, achtsames Essen, Sand achtsam durch die Finger rieseln lassen.⁵⁰

⁴⁹ Eismann & Lammers (2017), S. 65 ff.

⁵⁰ Eismann & Lammers (2017), S. 142 ff.

Beispiel:**Abbildung 6: Der Achtsamkeits-Baukasten⁵¹****5.2 Wenn Gefühle dich überwältigen – Übungen zur Entlastung****5.2.1 Orientierung im Hier und Jetzt**

Wenn du angespannt, verärgert oder ängstlich bist, kann dir eine bewusste Orientierung helfen, die Situation realistischer einzuschätzen. Fragen wie:

- Wer bin ich?
- Wo bin ich?
- Was passiert gerade um mich herum?

Können dir helfen, wieder festen Halt zu finden und dich innerlich zu stabilisieren. Oft sind unsere Gedanken in der Vergangenheit oder in einer

⁵¹ Eigene Abbildung nach Eismann & Lammers (2017), S. 143 ff.

beängstigenden Zukunft, aber nicht in der Gegenwart. Genau das verstärkt häufig Gefühle von Überforderung oder Hilflosigkeit.

Indem du deine Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt richtest, hilfst du deinem Körper und deinem Geist, sich zu beruhigen. Du trittst aus dem Autopiloten aus und kommst wieder in Kontakt mit dir selbst.

5.2.2 VAGOK - 5-4-3-2-1

Grübeln und „Was-wäre-wenn“-Gedanken können Angst oder sogar Panik auslösen – selbst, wenn du gerade in Sicherheit bist. Sobald du merkst, dass du dich darin verlierst, greife frühzeitig ein, bevor deine Gefühle die Kontrolle übernehmen.

Anleitung:

- Atme ein paar Mal tief ein und aus.
- Dann finde nacheinander in deiner Umgebung 5-4-3-2-1 Dinge und nimm sie ganz in Ruhe und mit ausreichend Zeit wahr:
 - **5 Dinge**, die du **sehen** kannst.
 - **4 Dinge**, die du **fühlen** kannst.
 - **3 Dinge**, die du **hören** kannst.
 - **2 Dinge**, die du **riechen** kannst.
 - **1 Ding**, das du **schmecken** kannst.⁵²

5.2.3 S.T.O.P.

Die Stop-Methode hilft dabei, ungünstige Bewältigungsstrategien, wie zum Beispiel impulsives Verhalten bei starker Anspannung, zu unterbrechen. Ziel ist es, automatische Reaktionen durch bewusstes, hilfreiches Handeln zu ersetzen.

⁵² Graf (2024), S. 42 ff.

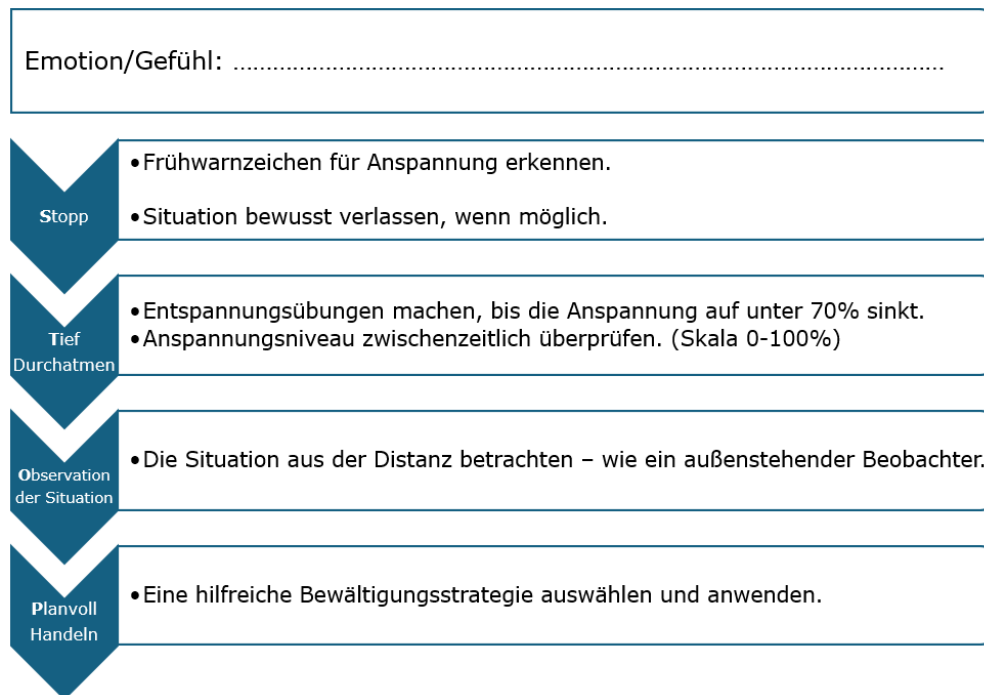


Abbildung 7: STOP-Methode⁵³

Anleitung:

- Schreibe auf, auf welche Emotion/Gefühl du mit der STOP-Technik angemessen reagieren möchtest. (z.B. Wut, Angst, nervös)
- Welche Signale zeigen dir, dass du gleich sehr angespannt sein wirst oder ein unkontrolliertes Verhalten einsetzen könnte? (z.B. Herzrasen, gereizte Gedanken, Druck im Bauch)
- Wähle eine Methode, mit der du in solchen Situationen deine Anspannung regulieren kannst. (z.B. Atemübung, kaltes Wasser, Körperübung)
- Was möchtest du stattdessen tun? Schreibe eine konkrete Strategie auf, die du als passende Reaktion auf deine Emotionen bereits kennst.⁵⁴

⁵³ Eigene Abbildung nach Eismann & Lammers (2017), S. 215 ff.

⁵⁴ Eismann & Lammers (2017), S. 215 ff.

5.2.4 Wasser Marsch

Wenn du dich angespannt, nervös oder ängstlich fühlst, kann dir Wasser dabei helfen, deinen Körper wieder intensiver wahrzunehmen. Es unterstützt dich dabei, im Hier und Jetzt anzukommen.

Anleitung:

- Atme zwei, drei Mal langsam tief ein und wieder aus.
- Halte dann deine Hände zunächst unter warmes Wasser. Nimm das Gefühl auf deiner Haut wahr. Wie fühlt es sich an? An deinen Fingerspitzen, in deiner Handinnenfläche, auf deinem Handrücken usw. Fühlt es sich in jedem Teil deiner Hand gleich an?
- Nun hältst du deine Hände unter kaltes Wasser. Was hat sich verändert? Wie fühlt es sich an?
- Wiederhole das Ganze erneut unter warmem Wasser. Wie fühlt es sich dieses Mal an? Hat sich das Gefühl verändert?⁵⁵

5.2.5 Faust gegen Wut

Diese Methode eignet sich besonders, wenn dein Körper in höchste Alarmbereitschaft schaltet und dir das Gefühl vermittelt, als müsstest du sofort handeln oder dich verteidigen. Sie hilft dir, einen Teil dieser mobilisierten Energie gezielt und kontrolliert abzubauen. Der große Vorteil: Du kannst sie jederzeit und an jedem Ort anwenden – sogar dann, wenn du von anderen Menschen umgeben bist.

Anleitung:

- Atme tief ein, balle deine Hände zu Fäusten.
- Stelle dir vor, wie du deine ganze Wut in diese Fäuste steckst.
- Drücke deine Fäuste ganz fest zusammen.
- Atme dann wieder aus und öffne dabei ganz vorsichtig deine Fäuste.

⁵⁵ Graf (2024), S. 56 ff.

- Lasse deine Schultern fallen und entspanne deine Arme.
- Versuche, dabei alles, was du gedanklich in die Fäuste gepackt hast, loszulassen.
- Wiederhole dies, bist du dich nicht mehr so angespannt fühlst.

Wenn Menschen in der Nähe sind und du nicht möchtest, dass sie etwas von deinem Gefühlszustand mitbekommen, kannst du die Fäuste auch in den Taschen oder hinter deinem Rücken ballen und entspannen.⁵⁶

5.2.6 Hinter dir lassen

Es gibt Tage, an denen Gefühle überhandnehmen und dich zu erdrücken scheinen. Alles dreht sich im Kreis und du fühlst dich zunehmend schlechter. Wenn du einen Teil deiner Gefühle hinter dir lassen möchtest und sei es nur für ein paar Minuten, dann probiere diese Übung aus.

Anleitung:

- Stell dir gedanklich vor, wie du an einen weit entfernten Ort gehst. Beispielsweise irgendwo hoch in den Bergen, tief im Ozean oder in eine Pyramide.
- Nun packst du deine unangenehmen Gefühle in eine Kiste, verschließt sie gut und lässt sie dann hinter dir: Du läufst, schwimmst oder fliegst einfach davon. Weg von diesen schmerzhaften Gefühlen. Wichtig: Drehe dich dabei nicht um, sondern entferne dich, ohne zurückzuschauen, immer weiter von dieser Kiste.
- Sobald die Zeit gekommen ist und du deine Gefühle näher betrachten und sie verarbeiten möchtest, wirst du den Weg zu diesem Ort wiederfinden. Wenn du Angst hast, sie nicht wiederzufinden, kannst du dir gedanklich eine Markierung an diesem Ort oder auf dem Weg machen.⁵⁷

⁵⁶ Graf (2024), S. 106 ff.

⁵⁷ Graf (2024), S. 152 ff.

5.2.7 Das Haus der Gefühle

Wenn dich ein bestimmtes Gefühl nicht loslässt, dich ständig begleitet und du eine kurze Auszeit davon brauchst, kann dir dieses Tool helfen, etwas Abstand zu gewinnen.

Anleitung:

- Stell dir ein großes Haus vor, in dem alle deine Gefühle ein eigenes Zimmer haben. Führe es dir genau vor Augen, insbesondere das Zimmer des Gefühls, das dir gerade zu schaffen macht.
- Schicke dann das Gefühl, das dich nun zu lange nervt, auf sein Zimmer.
- Sage dir dabei in Gedanken oder laut „Es reicht, geh jetzt auf dein Zimmer“.
- Beobachte in deiner Vorstellung das Gefühl dabei, wie es hinaus und vielleicht die Treppe hochgeht, seine Zimmertür öffnet, ins Zimmer geht und aus deinen Augen verschwindet.
- Du kannst die Übung verstärken, indem du deinem Gefühl eine Gestalt gibst. Stelle dir vor, wie das Gefühl aussehen könnte: Wie groß ist es? Was für eine Form hat es? Welche Farbe? Hat es Augen? Usw.⁵⁸

5.2.8 Folge der Figur

Wenn wir wütend werden, reagieren viele von uns impulsiv. Daher ist es wichtig, dir Zeit zu verschaffen. Durch die Aktivierung deines Körpers zusammen mit der ablenkenden Aufgabe, gewinnst du Zeit, damit du nicht überstürzt handelst. Nutze diese Zeit, um deinen Körper zu beruhigen, dein Wutlevel zu reduzieren und dich erst dann mit der Situation auseinandersetzen.

Anleitung:

- Diese Übung kannst du überall durchführen. Stelle dir einfach eine vor dir auf dem Tisch liegende 8 vor und zeichne die 8 mit dem Zeigefinger nach.

⁵⁸ Graf (2024), S. 126 ff.

- Beginne in der Mitte, gehe über den linken Bogen nach oben und wieder zur Mitte. Atme dabei ein.
- Gehe dann über den rechten Bogen nach oben und wieder zur Mitte. Atme dabei aus.
- Zeichne die Figur einige Male nach. Mit jeder weiteren Runde wird sich dein Atem ein bisschen mehr beruhigen.
- Beende die Übung, wenn du wahrnimmst, dass die Anspannung in deinem Körper spürbar abgenommen hat.⁵⁹

5.2.9 Der Brief

Schreib einen Brief, wenn dir das Gefühl zu schaffen macht, dass etwas Wichtiges nicht ausgesprochen worden ist und du es der betreffenden Person nicht mehr sagen kannst. Das kann ein Brief an eine verstorbene Person oder eine verflissene Liebe oder ähnliches sein. Der Brief ist nur für dich gedacht, nicht dafür, dass du ihn der Person schickst. Das Aufschreiben soll dir dabei helfen, deine Gedanken und Gefühle zu der Person und dem Erleben mit ihr zu ordnen.

Anleitung:

- Schreibe auf ein Blatt Papier oder Briefpapier alles auf, was dir wörtlich auf der Seele brennt. Nimm dir genügend Zeit dafür.
- Wenn du den Brief beendet hast, kannst du ihn verbrennen, vergraben oder an einem sicheren Ort aufbewahren. Das Entsorgen des Briefes kann sich zusätzlich befreiend anfühlen. Falls du jedoch das Gefühl hast, den Brief irgendwann wieder lesen zu wollen, kannst du dich für die dritte Option entscheiden.

⁵⁹ Graf (2024), S. 106 ff.

- Wenn es gewisse Dinge gibt, die nicht geklärt werden konnten, kannst du dir in einem zweiten Schritt vorstellen, dass die Person auf deinen Brief antwortet, und dann kannst du wiederum auf ihren Brief antworten.⁶⁰

5.2.10 Dein sicherer Ort

Diese Imaginationsübung kann dabei helfen, einen Ort zu finden, an dem du dich sicher und geborgen fühlen kannst.

Anleitung:

- Denke an deinen Lieblingsort. Er kann zu Hause, in einem fremden Land oder an einem Ort sein, den es gar nicht gibt, den du dir nun in deiner Fantasie erstellen kannst.
- Verwende gedanklich all deine Sinne, um dir diesen Ort vorzustellen.
- Was siehst du? Welche Geräusche nimmst du wahr? Was spürst du auf deiner Haut?
- Sollte es sich um einen realen Ort handeln: Erwähne dich an das letzte Mal, als du dort warst. Mit wem warst du da? Was hast du gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Was siehst du? Was hörst du? Stelle es dir bis ins kleinste Detail vor und nimm dir genügend Zeit dafür.

5.3 Atemübungen

Es gibt eine enge Wechselwirkung zwischen unserer Atmung und unseren Emotionen und Gefühlen. Stress, Angst und Sorgen führen oft zu flacherer und schnellerer Atmung, während tiefe, bewusste Atmung Entspannung fördern kann.

⁶⁰ Graf (2024), S. 154 ff.

5.3.1 Die Bauchatmung

Durch die Bauchatmung kannst du deinem Körper helfen, zur Ruhe zu kommen. Wenn du dich angespannt, gestresst, ängstlich oder wütend fühlst, kannst du sie dafür nutzen, über deinen Körper, deine gesamte Verfassung zu beruhigen.

Anleitung:

- Setze oder lege dich bequem hin.
- Lege eine Hand auf deinen Brustkorb und die andere Hand auf deinen Bauch.
- Schließe deine Augen, damit du deine Aufmerksamkeit besser nach innen richten kannst. Möchtest du deine Augen lieber offen lassen, fixiere einen ruhigen Punkt am Boden oder an der Wand, damit du nicht abgelenkt wirst.
- Atme nun langsam durch die Nase in deinen Bauch hinein und fühle, wie sich dein Bauch stärker ausdehnt als dein Brustkorb.
- Atme dann durch den Mund wieder aus.
- Zähle jeweils beim Ein- und Ausatmen innerlich >eins-zwei-drei-vier< mit.
- Wiederhole den Ablauf einige Minuten lang.⁶¹

5.3.2 Die Wechselatmung

Die Wechselatmung, ist eine Atemtechnik aus dem Yoga, die sowohl körperliche als auch geistige Vorteile bietet. Sie hilft, das Nervensystem zu beruhigen, die Konzentration zu verbessern und die Lungenkapazität zu erhöhen. Zusätzlich kann sie helfen, emotionale Blockaden zu lösen und Stress zu reduzieren.

Anleitung:

⁶¹ Graf (2024), S. 46 ff.

- **Bequeme Sitzhaltung einnehmen:** Setze dich mit geradem Rücken in eine entspannte Haltung, zum Beispiel in den Schneidersitz. Lege die linke Hand entspannt auf dein Knie.
- **Handhaltung vorbereiten:** Die rechte Hand formt die Vishnu-Mudra. Hierfür beugst du deinen Zeige- und Mittelfinger zur Handfläche, während Daumen, Ring- sowie dein kleiner Finger entspannt bleiben.
- **Atem anhalten:** Verschließe nun mit dem Ringfinger das linke Nasenloch, sodass beide kurzgeschlossen sind. Halte den Atem für einen Moment.
- **Rechtes Nasenloch einatmen:** Atme tief durch das rechte Nasenloch ein, verschließe es dann wieder mit dem Daumen.
- **Linkes Nasenloch öffnen und ausatmen:** Lasse das linke Nasenloch los und atme langsam aus.
- Wiederhole die Wechselatmung, bis ein Ruhegefühl eintritt.
- Beende die Übung mit einer Ausatmung.⁶²

5.3.3 Die 4-7-8- Atemübung

Die sogenannte 4-7-8-Atmung ist eine Atemtechnik zur Entspannung und kann Angstzustände lindern und beim Einschlafen helfen.

Anleitung:

- Setze oder lege dich bequem hin.
- Platziere deine Zunge hinter den Vorderzähnen und lasse sie während der kompletten Übung dort.
- Atme aus, bis die Lunge vollkommen leer ist.
- Atme nun langsam durch die Nase 4 Sekunden ein.
- Halte den Atem für 7 Sekunden lang an und bleibe dabei entspannt.

⁶² <https://www.balance7.de/wp-content/uploads/wechselatmung-anleitung.pdf>

(Zugriff 25.06.2025)

- Atme nun 8 Sekunden lange kräftig und gerne geräuschvoll durch den Mund aus. Die Zunge liegt jetzt dort, wo sie naturgemäß liegt.
- Wiederhole das Ganze 4-mal.⁶³

5.4 Vom Klang zum Gefühl

Musik hat eine vielfältige Wirkung: Sie beeinflusst Körperfunktionen wie Herzschlag und Atmung und kann beruhigen, beleben und Trost spenden. Ihre Klänge dringen tief in uns ein und öffnen den Zugang zu unseren Gefühlen.

5.4.1 Singen

Zahlreiche Studien und Praxiserfahrungen belegen, dass Singen eine bedeutende Rolle bei der Wahrnehmung, Verarbeitung und Regulation von Emotionen spielen kann. Es wirkt unmittelbar auf das emotionale Erleben, fördert den Zugang zu inneren Gefühlen und kann insbesondere in belastenden oder überwältigenden Lebenssituationen dabei helfen, das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen oder zu stabilisieren. Darüber hinaus stellt Gesang eine nonverbale Ausdrucksform dar, die emotionale Blockaden lösen und psychosomatische Spannungen mindern kann. Auch aus therapeutischer Perspektive zeigt sich, dass regelmäßiges Singen zur emotionalen Stabilisierung beiträgt, das Selbstwertgefühl stärkt und das subjektive Wohlbefinden verbessert. Singen kann somit als kraftvolle Ressource verstanden werden, die emotionale Selbstregulation, Selbsta Ausdruck und Resilienz nachhaltig fördert.⁶⁴

⁶³ <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemein-gesundheit/4-7-8-atemtechnik> (Zugriff 25.06.2025)

⁶⁴ <https://www.healingsongs.de/psychische-wirkungen-des-singens>
(Zugriff: 25.06.2025)

5.4.2 Tröstende Melodie

Wenn es dir schwerfällt, loszulassen, zu weinen oder deine Trauer auszuleben, unterstützt dich diese Übung dabei, Gefühle zu empfinden. Zudem kannst du dich durch die Musik besser an schöne Erlebnisse erinnern und den Verlust dadurch schrittweise in dein Leben integrieren.

Anleitung:

- Stell dir eine Playlist mit traurigen Liedern zusammen. Manchen Menschen hilft es auch sich nur ein Lied in Dauerschleife anzuhören.
- Ziehe dich dann an einen ruhigen Ort zurück, an dem du dir sicher sein kannst, dass du nicht gestört wirst. Denn wenn du das Gefühl hast, dass jederzeit jemand auftauchen könnte, wird es dir weniger gut gelingen, dich ganz der Musik zu widmen und wirklich loszulassen.
- Nicht immer funktioniert es beim ersten Mal. Manchmal braucht es mehrere Wiederholungen. Denke bitte daran: Das ist normal und okay.⁶⁵

5.4.3 Mantras

Mantras sind kraftvolle Klangformeln, die wiederholt rezitiert, gesungen oder in Gedanken wiederholt werden, um eine gezielte Wirkung auf Körper und Geist zu entfalten. Sie gelten als wirkungsvolle Werkzeuge, die dabei helfen können, unsere Gedanken zu fokussieren und unsere Emotionen zu harmonisieren.

Jedes Mantra trägt eine eigene Schwingung und Wirkung in sich, ob heilend, oder besonders positiv stimmend. Anders als Affirmationen, die den Verstand ansprechen, wirkt ein Mantra über den Klang. Die Bedeutung der Silben ist zweitrangig; entscheidend ist ihre Schwingung, die tief auf Körper und Geist einwirkt. Beim Singen entsteht Resonanz, die das körperliche Wohlbefinden fördert. Besonders Vokale gelten in Mantras als heilsam, da sie gezielt Körperregionen aktivieren und Regeneration unterstützen.

Durch das kontinuierliche Wiederholen über einen längeren Zeitraum hinweg kann ein tief meditativer Zustand entstehen, in dem sich Gedanken und Ängste

⁶⁵ Graf (2024), S. 147 ff.

lösen dürfen. Bereits nach 20 bis 30 Minuten regelmäßigen Singens beginnt der Körper, Glückshormone auszuschütten. Die Atmung wird ruhiger und das vegetative Nervensystem findet in einen Zustand entspannter Wachheit zurück. So setzt das Mantra die positive Kraft in uns frei, eine Kraft, die nicht aus dem Denken kommt, sondern aus der tiefen Verbindung zwischen Klang, Körper und innerem Erleben.⁶⁶

5.5 Meditation

Der Begriff "Meditation" stammt ursprünglich aus dem Lateinischen und lässt sich mit Begriffen wie „nachdenken“ oder „nachsinnen“ umschreiben. Im Gegensatz zu gängigen Vorstellungen geht es bei der meditativen Praxis nicht in erster Linie um außergewöhnliche Bewusstseinszustände. Vielmehr steht das bewusste Erleben der eigenen Gefühlswelt im Mittelpunkt. Verbunden mit der Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu verweilen und Gedanken wertfrei wahrzunehmen.

Bereits nach wenigen Meditationseinheiten berichten viele von ersten positiven Veränderungen. Dazu zählen eine ruhigere Atmung, gelöste Muskelspannungen, eine aktivere Verdauung sowie ein sinkender Blutdruck. Auch Stress und Schmerzempfinden können sich verringern, während das Immunsystem entlastet wird und besser arbeiten kann.⁶⁷

5.5.1 Geführte Meditation

Geführte Meditationen bieten insbesondere Anfängern einen hilfreichen Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit. Eine ruhige Stimme leitet durch die Übung, unterstützt beim Ankommen und hilft dabei, gedankliches Abschweifen zu reduzieren. Musik oder Naturklänge schaffen zusätzlich eine entspannte

⁶⁶ Kurs Mantra singen (2018) – eigene Mitschrift

⁶⁷ https://www.focus.de/gesundheit/longevity/psyche/studien-belegen-die-positiven-effekte-von-meditation-auf-die-gesunde-langlebigkeit_id_191995809.html

(Zugriff: 28.06.2025)

Atmosphäre. Teilnehmende profitieren von der klaren Struktur und können im Voraus die Dauer festlegen, was Orientierung und Sicherheit gibt. Auch für erfahrene Meditierende sind geführte Meditationen hilfreich, besonders in unruhigen Phasen oder zur Inspiration für den Alltag.

Wichtig ist, eine Stimme und ein Tempo zu wählen, bei denen man sich wohlfühlt.

5.5.2 Stille Meditation

Bei der stillen Meditation richtet sich die Aufmerksamkeit bewusst nach innen, ohne äußere Anleitung. Die Konzentration kann auf dem Atem, einem Mantra oder einem inneren Bild liegen. Besonders für den Einstieg eignet sich der Fokus auf den Atem oder ein einfaches Mantra. Techniken wie das Zählen der Atemzüge oder das stille Mitsprechen von „ein“ und „aus“ können dabei unterstützen. Gerade zu Beginn erleben viele Menschen eine starke innere Unruhe oder kreisende Gedanken. Das ist ein normaler Teil des Prozesses. Ziel ist es, eine beobachtende Haltung einzunehmen, ohne die Gedanken zu bewerten. In einer oft reizüberfluteten Alltagswelt schafft die stille Meditation einen Raum zur inneren Einkehr. Eine Übung, deren Wirkung sich mit der Zeit auch im Alltag positiv bemerkbar macht.

Beide Formen der Meditation, ob geführt oder still, sind unglaublich kraftvoll.⁶⁸

5.5.3 Atemmeditation – einfach nur atmen

Die Atemmeditation eignet sich besonders für leicht ablenkbare Menschen, da sie einfach erlernbar ist, keine Vorkenntnisse erfordert und einen guten Einstieg in die Meditation bietet. Sie fördert Achtsamkeit und hilft inneres Gleichgewicht zu finden.

⁶⁸ <https://meditationsliebe.de/unterschied-stiller-und-gefuehrter-meditation/>

(Zugriff: 28.06.2025)

Anleitung:

- Setze dich aufrecht und bequem hin und schließe sanft die Augen.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem – ohne ihn zu beeinflussen.
- Spüre bewusst, wie die Luft durch die Nase ein- und ausströmt und wie sich dabei die Bauchdecke deutlich hebt und langsam wieder senkt.
- Beim Einatmen lasse den Bauch ganz voll werden. Beim Ausatmen lasse die Luft ganz langsam wieder heraus.
- Wenn Gedanken auftauchen: bewusst wahrnehmen – und die Aufmerksamkeit sanft zum Atem zurückführen.
- Beende die Übung mit drei bewussten Atemzügen.⁶⁹

5.5.4 Body Scan Meditation – den Körper achtsam spüren

Ziel des Body-Scan ist es, wieder in Kontakt mit oft verdrängten, körperlich verankerten Gefühlen zu kommen. Dabei wird der Körper achtsam vom Kopf bis zu den Füßen durchwandert. Alle Empfindungen - auch unangenehme - werden bewusst und ohne Bewertung wahrgenommen. So fördert die Übung die Verbindung zwischen Körper und Geist, baut Stress ab und unterstützt die bewusste Annahme aller inneren Erfahrungen.

Positive Wirkungen der Body Scan-Meditation:

Körperbewusstsein stärken: Die Aufmerksamkeit wird weg von Gedanken und hin zum Körper gelenkt. Dadurch lernt man, Körpersignale bewusster wahrzunehmen und besser zu deuten.

Schmerzlinderung: Durch das achtsame Annehmen von Schmerzen können sich diese mit der Zeit abschwächen. Man erkennt, welche Einflüsse Schmerzen verstärken oder lindern.

⁶⁹ Übung aus dem Yogalates Kurs (2019) – eigene Mitschrift

Reduktion von Ängsten und negativen Gedanken: Die Konzentration auf den Körper hilft im Moment zu bleiben. Muskelspannungen werden bewusst wahrgenommen und gelöst, was Ängste und Stress abbauen kann.

Erhöhte Sensibilität: Wer regelmäßig Body Scan praktiziert, nimmt Störungen im körperlich-geistigen Gleichgewicht früher wahr und kann ihnen gezielter entgegenwirken.

Im Internet stehen viele kostenlose Body-Scan-Anleitungen in verschiedenen Längen und Ausführungen zur Verfügung. Eine schriftliche Anleitung befindet sich im Anhang.⁷⁰

5.5.5 Gehmeditation - Bewusst gehen

Die Geh-Meditation vereint Bewegung und Achtsamkeit. Sie ist überall anwendbar und besonders geeignet für Menschen, die Schwierigkeiten mit dem stillen Sitzen haben.

Anleitung:

- Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du gut gehen kannst. Das kann im Freien sein, im Wald oder in ruhigen Gassen einer Stadt, sowie drinnen, in einem Gang oder einem großen Raum.
- Beginne nun in deinem Tempo zu gehen. Dieses kann schnell oder langsam sein, solange das Gehen bewusst stattfindet. Suche einen angenehmen Platz für deine Hände.
- Sobald du eine angenehme Position gefunden hast, lege den Fokus auf das Gehen selbst und jeden Schritt, den du machst. Konzentriere dich auf das Heben und Senken deiner Füße und spüre die Bewegung in deinen Beinen, sowie im Rest deines Körpers. Sollten deine Gedanken wandern, versuche sie wieder ins Hier und Jetzt zu lenken.
- Am Ende kurz innehalten und nachspüren.⁷¹

⁷⁰ <https://mindlead-institut.com/body-scan-anleitung/> (Zugriff 25.06.2025)

⁷¹ Stille Meditationskurs (2023) – eigene Mitschrift

5.6 Innere Kind-Arbeit

In der Arbeit mit dem sogenannten „inneren Kind“ wird davon ausgegangen, dass unverarbeitete emotionale Verletzungen aus der Kindheit weiterhin das Verhalten und Erleben im Erwachsenenalter beeinflussen können. Diese kindlichen Anteile, die in belastenden Situationen entstanden sind, wirken im Inneren weiter, insbesondere wenn sie damals nicht angemessen verarbeitet werden konnten. Ziel der inneren Kind Arbeit ist es, diese frühkindlichen Prägungen bewusst zu machen und den emotionalen Schmerz an seinem Ursprung zu heilen. Wird stattdessen nur auf der Ebene des Erwachsenen-Ichs gearbeitet, können tieferliegende Wunden verdeckt, aber nicht gelöst werden.⁷²

Wie sich ein verletztes inneres Kind in deinem Alltag bemerkbar machen kann:

- **Herausforderungen im emotionalen Kontakt**, wie Schwierigkeiten mit Nähe, Vertrauen oder dem Ausdrücken von Gefühlen.
- **Ein beeinträchtigtes Selbstbild**, etwa in Form von geringem Selbstwert, innerer Kritik oder Schuldgefühlen.
- **Unbewusste Schutz- und Vermeidungsstrategien**, wie Perfektionismus, Selbstsabotage, Suchtverhalten oder ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle.
- **Belastende Beziehungsmuster**, etwa durch Angst vor Zurückweisung, konfliktscheu, nicht erfüllende Partnerschaften oder wiederkehrende Dynamiken.
- **Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse**, zum Beispiel durch mangelnde Selbstfürsorge, das Gefühl innerer Leere oder dem ständigen Druck, produktiv sein zu müssen.⁷³

⁷² Vgl. <https://www.emotional-release.de/arbeit-mit-dem-inneren-kind/> (Zugriff 02.07.2025)

⁷³ Vgl. <https://honigperlen.at/2023/09/20-signale-dass-du-dein-inneres-kind-heilen-musst-um-deine-lebensqualitaet-zu-verbessern/> (Zugriff: 02.07.2025)

Es gibt viele heilsame Wege dem inneren Kind zu begegnen. Einige Methoden sind zum Beispiel:

- **Geführte Meditation**

zur bewussten Begegnung mit früheren Gefühlen und Bedürfnissen.

- **Visualisierungen und Fantasiereisen**

Durch angeleitete Visualisierungen kannst du deinem inneren Kind in einem sicheren inneren Raum begegnen und einen ersten liebevollen Dialog beginnen.

- **Schreibübungen und Briefe**

Schreibe deinem inneren Kind einen Brief oder lasse es dir schreiben. Diese Technik hilft, verborgene Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse sichtbar zu machen.

- **Arbeit mit inneren Bildern z. B. der sichere Ort**

Das bewusste Erschaffen von inneren Schutzräumen bietet emotionale Sicherheit, um sich schwierigen Erinnerungen sanft zu nähern.

- **Innere Dialoge**

Führe im Stillen ein Zwiegespräch oder laut einen inneren Dialog mit deinem Kind-Anteil: Frag es, was es braucht, was es fühlt und hör mit offenem Herzen zu.

- **Therapeutische Begleitung**

In der Begleitung kann die Arbeit mit dem inneren Kind professionell unterstützt und emotional gehalten werden, insbesondere bei tieferliegenden Verletzungen.

Einige Methoden und Übungen habe ich bereits oben aufgeführt. Eine schriftliche Anleitung mit dem Titel ‚Der Zaubergarten des inneren Kindes‘ befindet sich im Anhang.

Dem inneren Kind zu begegnen heißt, ihm die Aufmerksamkeit zu schenken, die ihm einst gefehlt hat. Es braucht Zeit, unsere Nähe, unsere Geduld und vor allem aber unsere liebevolle Zuwendung. Weil es oft ignoriert oder verletzt wurde, ist sein Vertrauen zerbrechlich. Doch je öfter wir es einladen, uns zu zeigen, was es fühlt, desto mehr dürfen wir selbst wieder staunen, lachen und leicht sein.

5.7 Systemische Aufstellung

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine Methode zur Visualisierung und Reflexion von Beziehungsdynamiken und wiederkehrenden Mustern innerhalb sozialer Systeme. Mit dem Ziel, unbewusste Dynamiken, Beziehungsmuster und emotionale Verstrickungen sichtbar zu machen. Dabei werden Personen oder Symbole im Raum stellvertretend für Mitglieder eines Systems positioniert. Durch die räumliche Anordnung und den dialogischen Prozess können unbewusste Strukturen, Konflikte und Verstrickungen sichtbar gemacht und bearbeitet werden. Ziel der Methode ist es, neue Perspektiven zu ermöglichen und Veränderungsimpulse in festgefahrenen Beziehungskonstellationen zu fördern.

Die Methode geht davon aus, dass viele persönliche oder zwischenmenschliche Konflikte tief verwurzelte, oft unbewusste Ursachen haben, die sich in familiären oder sozialen Mustern zeigen. Durch das Sichtbarmachen dieser Muster kann ein sogenanntes „Lösungsbild“ entstehen, das neue Ordnungen innerhalb des Systems anbietet. Ziel ist es, emotionale Entlastung, Klarheit und Zugang zu inneren Ressourcen zu fördern.

Systemische Aufstellungen können sowohl in Gruppen mit menschlichen Stellvertretern als auch in Einzelsitzungen mithilfe von Symbolen oder Figuren durchgeführt werden. Besonders bei familiären Themen, wie frühkindlichen Prägungen, Loyalitäten oder ungelösten Konflikten, hilft die Methode, tieferliegende Ursachen persönlicher Herausforderungen zu erkennen und neue Handlungsspielräume zu eröffnen.

Die Arbeit eignet sich insbesondere für Menschen mit emotionalen Belastungen, inneren Blockaden oder unklaren Beziehungsthemen. Mit professioneller Begleitung können so Glaubenssätze, Schuldgefühle oder Entscheidungsschwierigkeiten bearbeitet und das eigene Wirkungspotenzial gestärkt werden. Die Methode richtet sich zudem an Menschen, die bereit sind, persönliche Herausforderungen an der Wurzel anzugehen, um langfristig zu mehr innerer Stabilität und Lebensqualität zu gelangen.⁷⁴

⁷⁴ Vgl. <https://greator.com/systemische-aufstellung/> (Zugriff 02.07.2025)

6 Eigene Erfahrungen im Umgang mit Emotionen und Gefühlen

Rückblickend kann ich sagen, dass ich sehr früh begonnen habe, unbewusst Strategien zu entwickeln, um meine Gefühle zu betäuben oder zu umgehen. Ablenkung, Kompensation, ein aufgesetztes Lächeln oder Humor. Insbesondere das Witze machen, wurden zu einer meiner effektivsten Schutzmechanismen. Mir war damals nicht klar, dass ich damit eigentlich versuchte, meine Gefühle nicht fühlen zu müssen.

Ein erster Wendepunkt war meine Begegnung mit Yoga, die glücklicherweise schon früh in meinem Leben stattfand. Ich erinnere mich noch gut an meine allererste Yogastunde – besonders an die ersten Atemübungen. Es fiel mir schwer, bewusst in den Bauch zu atmen – geschweige denn, diesen Bereich meines Körpers überhaupt zu spüren. Der Bauch war ein Körperteil, den ich nie besonders mochte, und ihn in den Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit zu rücken, löste einiges in mir aus. Still zu sitzen und einfach nur zu atmen, machte mich unruhig und manchmal sogar wütend. Und trotzdem: Irgendetwas hielt mich – ich blieb dabei. Gerade am Anfang fiel es mir sehr schwer, bei den einzelnen Übungen wirklich hineinzuspüren. Ich war weit weg vom Fühlen und Spüren – viel mehr im Denken: *"Was soll ich da schon spüren?"* Für mich war es vor allem anstrengend, manchmal sogar frustrierend. Entspannungsübungen oder geführte Meditationen empfand ich als Herausforderung. Die Vorstellung, einfach nur zu sitzen oder zu liegen und Gedanken vorbeiziehen zu lassen, ohne sie zu bewerten, war mir vollkommen fremd. Doch mit der Zeit und durch viele angeleitete Meditationen, habe ich allmählich gelernt, die Ruhe zuzulassen. Und irgendwann sogar, sie zu lieben. Dabei wurden auch meine Gefühle intensiver. Und plötzlich war ich damit konfrontiert, dass ich sie nicht mehr so leicht verdrängen konnte wie früher. Ich lernte, Gefühle wahrzunehmen – allerdings galt das zunächst nur für die angenehmen. Angst, Wut, Trauer – diese Emotionen wollte ich weiterhin vermeiden, am liebsten ganz loswerden.

Als ich die LSB-Ausbildung begann, hatte ich große Angst. Ich fragte mich oft: *Werde ich das schaffen?* Doch mit der Ausbildung und vor allem durch die vielen Einzelselbsterfahrungen wurde mir nach und nach klar, dass alle Emotionen und Gefühle – ob angenehm oder unangenehm – eine Bedeutung und eine Funktion

haben. Ich durfte erfahren, dass sie nicht unterdrückt, sondern gesehen, gefühlt und angenommen werden wollen. Die Arbeit mit dem inneren Kind und die Aufstellungsarbeit haben mir geholfen, emotionale Zusammenhänge besser zu verstehen und anzunehmen.

Ein besonderer Moment auf diesem Weg waren die Stille-Meditationstage. Es war das erste Mal, dass ich ganz allein verreist bin, mein erster „Urlaub“ nur mit mir selbst. Diese Entscheidung war ein bedeutender Schritt, aus der gewohnten Umgebung auszubrechen und mir bewusst Zeit und Raum für mich zu nehmen. Die Tage der Stille waren herausfordernd und gleichzeitig unglaublich heilsam. Ohne Ablenkung durch Medien oder äußere Reize wurde ich mit dem konfrontiert, was in mir ist – mit meinen Gedanken, Gefühlen, inneren Mustern. Anfänglich fiel es mir schwer, die Stille auszuhalten. Doch je mehr ich mich darauf einließ, desto besser konnte ich eine tiefe innere Ruhe und Klarheit wahrnehmen. Für diese Erfahrung bin ich besonders dankbar.

Auch die Erstellung dieser Diplomarbeit war mit vielen Gefühlen verbunden: Ich fühlte mich zeitweise verzweifelt, dann wieder zufrieden, verwirrt, aber auch dankbar, beeindruckt, skeptisch, verärgert, unruhig, nervös und manchmal auch unsicher. Doch gerade diese emotionale Vielfalt war ein Spiegel meines inneren Prozesses und ein weiterer Schritt auf meinem Weg, Gefühle nicht nur zuzulassen, sondern als Teil meines Lebens zu integrieren.

7 Schlussfolgerungen

Die bewusste Wahrnehmung und gesunde Verarbeitung von Emotionen und Gefühlen ist eine Schlüsselkompetenz für persönliches Wachstum, seelisches Wohlbefinden und gelingende zwischenmenschliche Beziehungen. Diese Arbeit hat gezeigt, dass emotionale Kompetenz nicht angeboren sein muss, sondern durch Achtsamkeit, Selbstreflexion und innere Arbeit entwickelt werden kann.

Ein zentrales Verständnis dabei ist:

Wir haben ein Gefühl – wir sind nicht das Gefühl.

Diese Unterscheidung erlaubt es uns, innere Zustände mit etwas mehr Abstand zu betrachten, anstatt uns vollständig mit ihnen zu identifizieren. In diesem inneren Raum entstehen Möglichkeiten für Klarheit, Selbstregulation und bewusste Entscheidungen.

Ebenso wichtig ist die Erkenntnis, dass der Weg zu einem gesunden Umgang mit Gefühlen Zeit braucht. Geduld mit sich selbst und das Anerkennen von kleinen Schritten sind wesentliche Begleiter in diesem Prozess.

Abschließend lässt sich sagen: Wer lernt, seine Gefühle bewusst wahrzunehmen, gewinnt nicht nur an innerer Stabilität, sondern auch an persönlicher Freiheit. Emotionale Selbstwahrnehmung bedeutet, sich selbst mit Achtsamkeit, Geduld und liebevoller Haltung zu begegnen – Schritt für Schritt.

8 Quellen- und Literaturverzeichnis

Bücher:

Berger, Thomas: Gefühle Die Sprache des Selbst, Stuttgart: Schattauer GmbH 2013;

Dittmar, Vivian: Der emotionale Rucksack, München: Wilhelm Goldmann Verlag, 2023, 1.Auflage;

Dittmar, Vivian: Gefühle & Emotionen, München: edition est, 2020, 6. Auflage;

Eismann, Gunner & Lammers, Claas-Hinrich: Emotionsregulation, Weinheim Basel: Verlag Union in der Verlagsgruppe Beltz, 2017, 1.Auflage;

Fuchs, Jürgen: Willkommen in der Gehirn-WG, Frankfurt am Main: Frankfurter Allgemeine Buch, 2018, 1.Auflage;

Graf, Vanessa: 44 Psychologie Tools für alle Gefühlslagen, München: Gräfe und Unzer Verlag, 2024, 5. Auflage;

Stahl, Stefanie: Das Kind in dir muss Heimat finden, München: Kailash Verlag, 2015, 41. Auflage;

Wikins-Smith, Judy: Vererbte Gefühle, München: Kösel-Verlag 2023;

Internetquellen:

Anna Marukevich (2024) (<https://www.anna-marukevich.de/post/arbeit-mit-dem-gefuehlsrad-pdf>) (Zugriff 25.06.2025)

Balance 7 (2025) <https://www.balance7.de/wp-content/uploads/wechselatmung-anleitung.pdf> (Zugriff 25.06.2025)

Chris Bloom (2024) <https://chrisbloom.de/blog/journaling/> (Zugriff 28.06.2025)

Dr. Hartmut Neckel (2021) <https://www.hartmut-neckel.de/blog/neuroideenmanagement-3-das-gehirn-als-lustsucher.html> (Zugriff 05.05.2025)

Emotional Release (2023) (<https://www.emotional-release.de/arbeit-mit-dem-inneren-kind/>) (Zugriff 02.07.2025)

- Focus (2022) https://praxistipps.focus.de/wie-entstehen-emotionen-das-passiert-im-gehirn_149064 (Zugriff 05.05.2025)
- Focus (2023) https://www.focus.de/gesundheit/longevity/psyche/studien-belegen-die-positiven-effekte-von-meditation-auf-die-gesunde-langlebigkeit_id_191995809.html (Zugriff 28.06.2025)
- Greater (2021) <https://greater.com/systemische-aufstellung/> (Zugriff: 02.07.2025)
- Healingsongs (2025) <https://www.healingsongs.de/psychische-wirkungen-des-singens> (Zugriff 25.06.2025)
- Honigperlen (2023) <https://honigperlen.at/2023/09/20-signale-dass-du-dein-inneres-kind-heilen-musst-um-deine-lebensqualitaet-zu-verbessern/> (Zugriff 02.07.2025)
- Meditationsliebe (2025) <https://meditationsliebe.de/unterschied-stiller-und-gefuehrter-meditation/> (Zugriff: 28.06.2025)
- Mindlead Institut (2025) <https://mindlead-institut.com/body-scan-anleitung/> (Zugriff 25.06.2025)
- Neverest (2023) <https://www.neverest.at/blog/7-grundemotionen-paul-ekman/> (Zugriff: 04.05.2025)
- Nicole Borho (2024) <https://nicole-borho.de/wie-das-gefuehlsrad-in-der-trauer-struktur-geben-kann> (Zugriff 19.06.2025)
- Oberberg Kliniken (2025) <https://www.oberbergkliniken.de/artikel/die-macht-von-unterdrueckten-gefuehlen-wie-sich-innere-wut-auf-die-psychische-gesundheit-auswirken-kann> (Zugriff 09.06.2025)
- Planet Wissen (2020) https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/emotionen_wegweiser_durchs_leben/index.html (Zugriff 12.05.2025)
- Zentrum der Gesundheit (2025) <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemein-gesundheit/4-7-8-atemtechnik> (Zugriff 25.06.2025)

Kurse:

Mantra singen (2018)

Yogalates (2019)

Stille Meditation (2023)

9 Anhang

9.1 Anleitung Body Scan

- Lege dich mit dem Rücken auf eine bequeme Unterlage und schließe die Augen. Lass deine Hände mit offenen Handflächen entspannt neben deinem Körper liegen.
- Spüre das Gewicht deines Körpers und nimm bewusst wahr, mit welchen Körperteilen du auf der Unterlage aufliegst. Atme tief ein und aus und lasse dich mit jedem Atemzug tiefer und tiefer in den Boden sinken.
- Konzentriere dich einige Minuten lang nur auf deine Atmung und spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt.
- Fokussiere dich auf den großen Zeh deines linken Fußes und nimm alle Empfindungen wahr, die du mit einem Zeh erspürst. Fühlst du deine Socken? Fühlt sich der Zeh kalt an?
- Lenke deine Atmung dabei immer gezielt auf die Region deines Körpers, die du gerade erspürst – hier auf den linken großen Zeh. Stell dir vor, wie dein Atemzug von der Nase durch den ganzen Körper bis in deinen Zeh und wieder zurückfließt.
- Erweitere nun deine Aufmerksamkeit nach und nach um jeden einzelnen Zeh deines linken Fußes.
- Nimm bewusst deinen ganzen linken Fuß wahr und erfühle alle Empfindungen, die dir Ferse, Knöchel, Sohle und Zehen senden.
- Wandere nun weiter nach oben und erfühle deinen Unterschenkel, anschließend dein Knie und deinen Oberschenkel. Lenke dabei deinen Atem immer bewusst in die Körperregion, die du gerade wahrnimmst.
- Versuche jetzt die Unterschiede zwischen dem linken und dem rechten Bein zu erspüren.
- Wiederhole die Übung nun am rechten Bein und beginne auch hier wieder beim großen Zeh.
- Hast du auch das rechte Bein erspürt, so lenke deine Aufmerksamkeit nun auf dein Becken und auf deine Hüften. Atme auch in diese Bereiche bewusst hinein.

- Nun fokussiere dich auf deinen unteren Rücken. Versuche anschließend deinen ganzen Rücken bewusst wahrzunehmen, indem du jeden einzelnen Wirbel von unten bis zum Kopf erfühlst.
- Lenke deine Aufmerksamkeit jetzt auf deinen Bauch. Wenn du hier irgendwo eine starke Empfindung spürst, lenke deinen Atem gezielt an diese Stelle und lasse diese Empfindung zu – auch, wenn sie unangenehm ist.
- Wandere nun weiter deinen Körper hinauf zu deiner Brust und deinem oberen Rücken. Spüre dein Herz, wie es beim Heben und Senken des Brustkorbs schlägt.
- Fühle deine beiden Arme und wandere mit deiner Aufmerksamkeit vom Oberarm über Ellenbogen und Unterarm bis in alle Fingerspitzen.
- Fokussiere dich nach deinen Armen auf deine Schultern, deinen Nacken und Hals. Versuche die Anspannung in dieser Region mit deinem Atem gezielt wegzuatmen.
- Nimm nun alle Empfindungen in deinem Gesicht wahr. Wie angespannt ist dein Kiefer? Wie fest presst du deine Lippen aufeinander? Was spürst du auf deiner Nase? Wandere mit deiner Aufmerksamkeit langsam über dein Gesicht, bis du am Scheitelpunkt angelangt bist.
- Stell dir nun vor, wie bei jedem Atemzug der Sauerstoff durch deinen ganzen Körper fließt.
- Nimm ihn noch einmal als Ganzes wahr – von der Fußsohle bis zum Scheitelpunkt.
- Öffne nun langsam deine Augen, strecke dich durch und stehe auf.
- Versuche anschließend die anstehenden Aufgaben mit Achtsamkeit durchzuführen.⁷⁵

⁷⁵ <https://mindlead-institut.com/body-scan-anleitung/> (Zugriff 25.06.2025)

9.2 Der Zaubergarten des inneren Kindes

Mach es dir bequem, entspanne dich, erlaube dir, die Augen zu schließen und für einen Moment die Kontrolle loszulassen. Du bist sicher und geschützt, es gibt nichts für dich zu tun.

Vor deinem inneren Auge entsteht eine wunderschöne Landschaft, in der du dich wohl und geborgen fühlst. Vielleicht kennst du sie schon, vielleicht entsteht sie genau jetzt vor deinem inneren Auge. Schau dich in aller Ruhe um, entspanne dich, geh spazieren. Es gibt einen kleinen Weg, einen Pfad, und du gehst ihn gemächlich und friedlich entlang.

Du nimmst die Landschaft mit all deinen Sinnen wahr, entspannst dich, lässt dich verzaubern. Nimm dir Zeit, anzukommen und die Landschaft zu erforschen. Sie ist beinahe magisch und du fühlst dich augenblicklich wohl und entspannt.

Irgendwann kommst du zu einer Lichtung, hier ist es ganz still und du spürst, etwas ganz Besonderes erwartet dich. Achtsam näherst du dich der Lichtung.

Auf einmal entdeckst du ein kleines Kind, ein Mädchen oder einen Jungen.

Vielleicht kennst du das Kind schon, vielleicht nicht. Achte besonders darauf, ob es dich kennt und ob es auf dich zukommt. Dieses Kind ist vielleicht sehr verletzt, vielleicht spielt es aber friedlich mit den Tieren auf dieser Wiese oder im Wald, in dem es sich befindet.

Schau es dir in Ruhe an und geh bitte mit ihm um, wie du mit einem Kind umgehen würdest, dass du sehr liebst und beschützen willst. Frag das Kind, was es braucht, wenn es mit dir spricht. Wenn nicht, dann setz dich einfach in seine Nähe und gib ihm Zeit, dich kennen zu lernen.

Es wird Zeit, die Verantwortung für dieses innere Kind zu übernehmen und du spürst, wie sich der erwachsene Teil in dir innerlich aufrichtet und stärker wird. Du spürst die Mutter, den Vater in dir.

Nimm das Kind in die Arme, wenn du möchtest und wenn es das zulässt.

Sag ihm: „Ich bin jetzt da. Ich sehe dich, ich höre dich und ich nehme dich wahr.“ Und dann sag ihm, dass du einen wunderbaren Ort kennst, einen Zaubergarten, in dem seine tiefsten und geheimsten Wünsche und Sehnsüchte erfüllt werden, in dem es behütet und geschützt ist, nie wieder allein, nie wieder

einsam sein muss. An diesem Ort wird es nie wieder verletzt werden, es darf sich endlich entspannen und bekommt, was es braucht. Sag ihm, dass du gekommen bist, um es nach Hause zu bringen.

Du beginnst, den wunderschönen Weg weiterzugehen und dein inneres Kind begleitet dich.

Vielleicht trägst du es, vielleicht nimmt es deine Hand, vielleicht aber springt es auch vergnügt vor dir her. Die Natur wird immer geheimnisvoller, magischer, immer schöner. Auf einmal kommst du an ein Tor. Ein Wächter steht davor, er ist groß und machtvoll.

„Was ist deine Absicht?“, fragt er dich mit ernster Stimme und du antwortest: „Ich bringe mein Kind nach Hause.“

Augenblicklich öffnet sich das Tor und du betrittst den schönsten Garten, den du je gesehen hast: einen Ort voller Magie, Liebe, Heilung, Fantasie und Geborgenheit. Dein inneres Kind hüpfte begeistert hinter dir her, vielleicht ist es auch bereits voraus gerannt. Der Zaubergarten ist wunderschön, hier findest du alles, was das Herz deines inneren Kindes begehrt.

Ein großer, sehr heller Engel, tritt auf dich zu. Er begrüßt dich und das Kind sehr liebevoll und sagt dir:

„Ich bin der Hüter dieses Ortes. Bei mir ist dein inneres Kind sicher. Es bekommt hier alles, was es braucht. Du kannst mir vertrauen und es mir immer dann überlassen, wenn du im Außen als Erwachsener reagieren musst und willst. Sieh dein Kind, wie es erfüllt und glücklich ist, wie es endlich bekommt, was es braucht und wisse, dass deine Bedürfnisse in diesem Zaubergarten immer erfüllt werden. Hier kann dein Kind heilen, hier kann es sich erholen, hier ist der Ort, an dem es ganz werden darf und seine Liebe, Kraft und Freude entfalten kann.“

Du kannst noch eine Zeit lang mit dem Kind spielen und dich dann verabschieden und langsam wieder den Weg retour gehen.

(nach Susanne Hühn)