



Leseprobe aus Stavemann, Im Gefühlsdschungel, ISBN 978-3-621-29011-1
© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-29011-1>

Inhalt

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

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

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

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

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

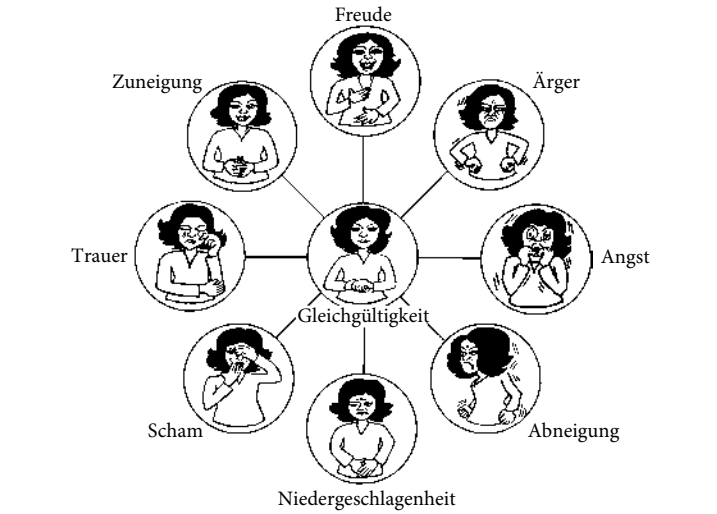
2 Gefühle: Was man darüber wissen sollte

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

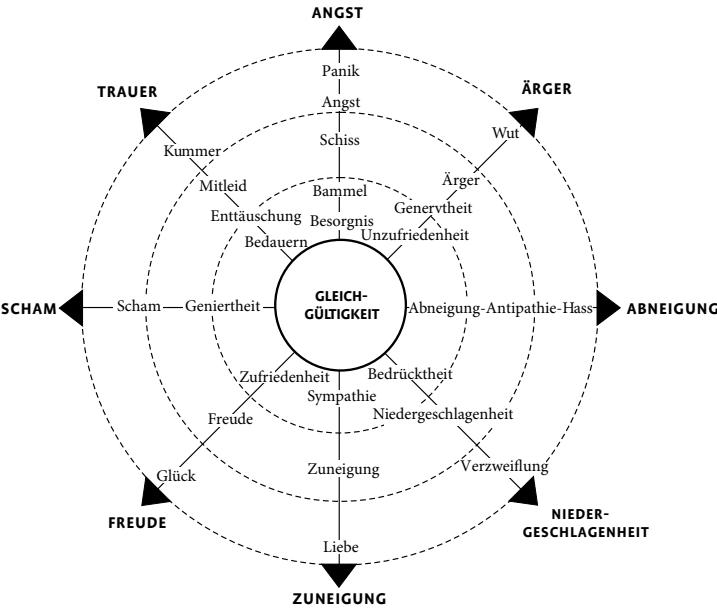
2.1 Was sind eigentlich Gefühle oder Emotionen?

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

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



Gefühlsdimensionen



Der Gefühlsstern

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

■ Und jetzt Sie

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

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

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

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

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

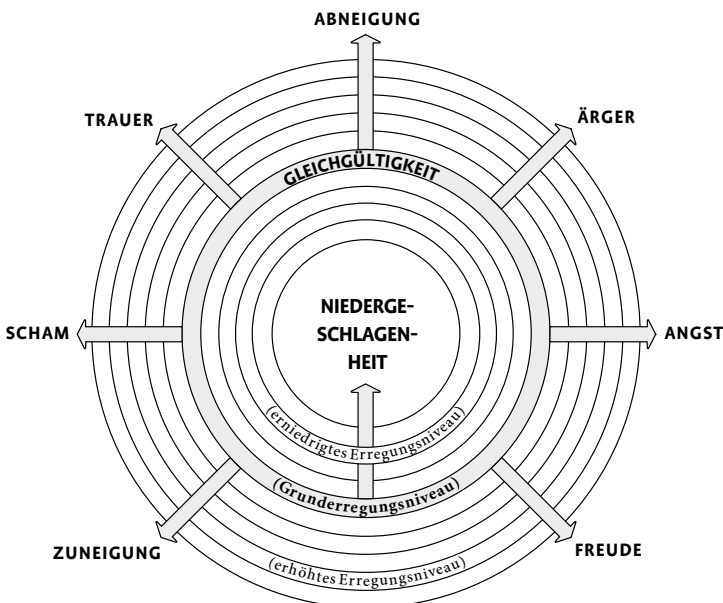
Das Erregungsniveau. Gefühle gehen mit mehr oder weniger großer körperlicher Aufregung, dem Erregungsniveau, einher. Hierbei gilt die Regel, dass wir Emotionen umso stärker empfinden, je höher diese Erregung ist. Ausnahme: Nur beim Gefühl der Niedergeschlagenheit nimmt das Erregungsniveau ab, je intensiver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

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

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

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

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



Gefühlsstern mit Einteilung nach dem Erregungsniveau

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

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

■ Wichtig

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

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

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

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

■ Merke

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

2.2 Wie entstehen Gefühle?

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

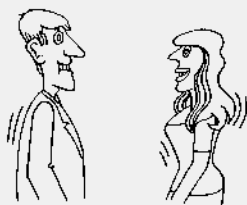
Wir sahen, dass Philosophen bereits vor 2000 Jahren den Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen beschrieben. Anhand einiger Beispiele betrachten wir nun Epiktets Aussage genauer. (Er stellte fest, dass wir nicht durch Dinge oder Situationen beunruhigt werden, sondern durch die Einstellungen, die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

Merke

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

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

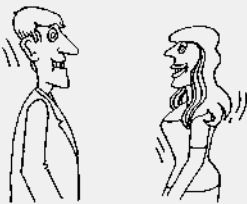
Fallbeispiel



Ausgangssituation:
 Ich treffe Max.



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



Mein durch diese Bewertung
 ausgelöstes Gefühl: Ich freue mich.



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

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

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

Merke

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

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