



Sei doch nicht so emotional!

Den Satz kennen vermutlich viele von uns. Ist ja auch was Wahres dran: Oft fühlen wir uns starken Gefühlen wie Eifersucht, Wut, Neid oder Liebeskummer ausgeliefert. Wie wir lernen, sie für uns zu nutzen, und was wir dadurch gewinnen

Illustrationen: Matthias Seifert

»Wir können nicht zu groß fühlen«

Enttäuschung, Ärger? Für Traumatherapeutin Dr. Gabriele Frick-Baer ist Gefühllosigkeit das schlimmste Gefühl. Ein Gespräch über Vertrauen ins eigene Empfinden und die positive Kraft vermeintlich negativer Emotionen

F

Frau Dr. Frick-Baer, Sie sind Expertin für Gefühle. Gibt es eine Emotion die Ihnen persönlich Schwierigkeiten macht?

GABRIELE FRICK-BAER: Ein Gefühl, das viele Menschen beschäftigt und mich immer wieder lähmt, ist Scham. Zum Beispiel, wenn ich während eines Interviews bemerke, ich spreche nicht druckreif oder springe in den Gedanken. Ich spüre diese Unsicherheit auch jetzt. Am liebsten würde ich mich dann zurückziehen.

Aber Sie legen jetzt hoffentlich nicht auf...

Nein. Denn ich weiß, dass diese Scham nichts mit unserem Gespräch zu tun hat. Es gibt ja eine natürliche Scham. Sie tritt auf, wenn wir etwas sehr Persönliches von uns zeigen, zum Beispiel einem anderen Menschen unsere Liebe gestehen. Doch wenn ich mich ständig schäme, steckt dahinter die Erfahrung von großer Beschämung in der Kindheit. Es kann sein, dass unsere Eltern uns oft mit einem „Schäm dich!“ zurechtgewiesen haben, wenn wir etwas taten, was ihnen nicht gefiel. Diese frühen Beschämungen können einen immer wieder als Schamgefühl einholen. Ich spüre sie häufig. Doch ich entscheide

bewusst, mich davon nicht in den Rückzug drängen zu lassen.

Und ich dachte, dass negative Gefühle wie Scham oder auch Wut kleiner werden, wenn man Profi in Sachen Gefühl ist.

Das wird oft falsch eingeschätzt. Aber es ist so: Wenn man anfängt zu fühlen, dann empfindet man die ganze Palette. Man kann sich nicht entscheiden, nur Freude, Liebe oder Neugier zu fühlen. Wer fühlt, spürt auch Ärger, Wut und Eifersucht – oder eben die Scham. Alle Gefühle zu empfinden, bedeutet auch lebendig zu sein.

Gerade Frauen hören oft, sie seien zu emotional, fühlten zu viel und/oder zu groß. Was sagen Sie dazu?

Häufig meint die Rückmeldung, man sei zu emotional, schlicht: Du bist unbequem.

Das müssen Sie bitte erklären.

Ein wütendes Kind ist unbequemer als ein stilles Kind, das alles hinnimmt. Auch eine ärgerliche Frau ist unbequem, eine wütende sogar sehr. Die Abwertung der Gefühle dient dazu, das Gegenüber nicht ernst zu nehmen. Etwas anderes ist es, wenn ich selbst das Gefühl habe, meine Wut oder Verzweiflung ist zu stark für die Situation, in der ich mich befinde.

Können Sie dafür ein Beispiel nennen?

Nehmen wir eine Person, die wahnsinnig wütend wird, weil ihr im Meeting niemand zuhört. Sie spürt, dass diese Wut unangemessen groß ist. Sie erlebt kein alltägliches Gefühl von Ärger, sondern eine Wut, die sich absolut existenziell anfühlt. Wenn wir so etwas erleben, kann es sein, dass unser Gefühl auf frühere Erfahrungen und Erlebnisse hinweist. Gefühle spannen einen Bogen von der Vergangenheit in die Gegenwart. Vielleicht hatte ich als Kind ständig das Gefühl, nicht gehört zu werden, konnte nichts dagegen tun – und wurde wütend. Wenn ich heute in eine solche Situation gerate, reagiere ich mit der gleichen unbändigen und verzweifelten Wut wie damals.

Wie lässt sich damit konstruktiv umgehen?

Indem wir schauen, welche Erinnerungen und Erfahrungen in diesem existenziellen Gefühl lebendig werden. Dann können wir uns selbst ernst nehmen und auch trösten. Meist fällt es uns dann leichter, angemessenen Ärger zu empfinden, ohne von der früheren Wut überrollt zu werden.

Und wenn sich Ärger oder Frust angemessen anfühlen? Auch dann ist es ja nicht unbedingt einfach, entsprechend zu handeln.

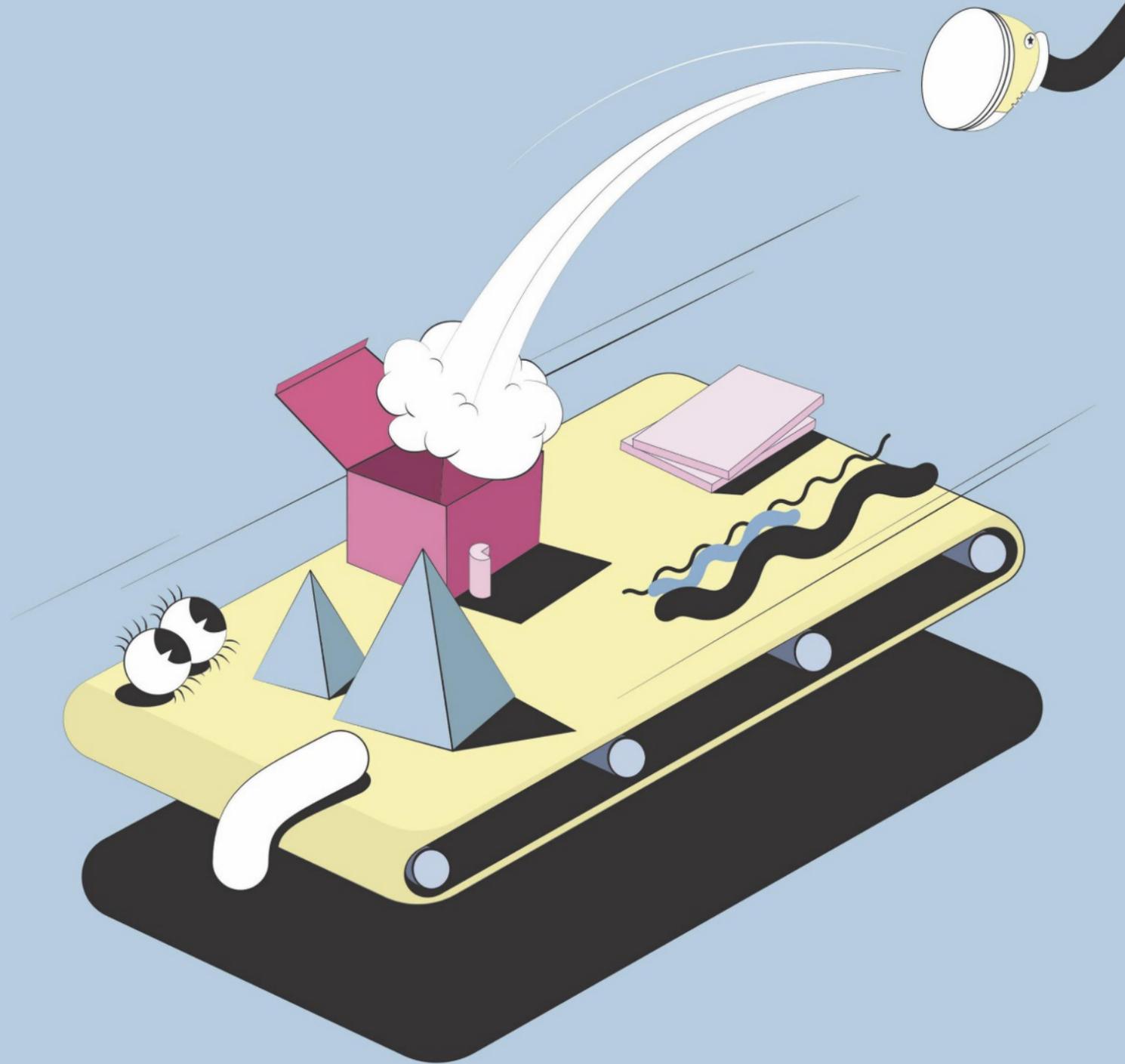
Viele Gefühle sind mit einem Tabu belegt, vor allem die als negativ bezeichneten. Doch wir müssen sie ernst nehmen! Denn ihr Sinn ist es, die Dinge zu verändern. Sie möchten, dass etwas verschwindet oder anders wird. Für den Umgang mit dem kleinen Ärger bedeutet dies: Äußern Sie, wenn Sie sich ärgern, und benennen Sie, was Sie sich anders wünschen. So mancher Wutausbruch ist die Folge von zu vielen kleinen Ärgernissen, die man immer wieder übergangen hat.

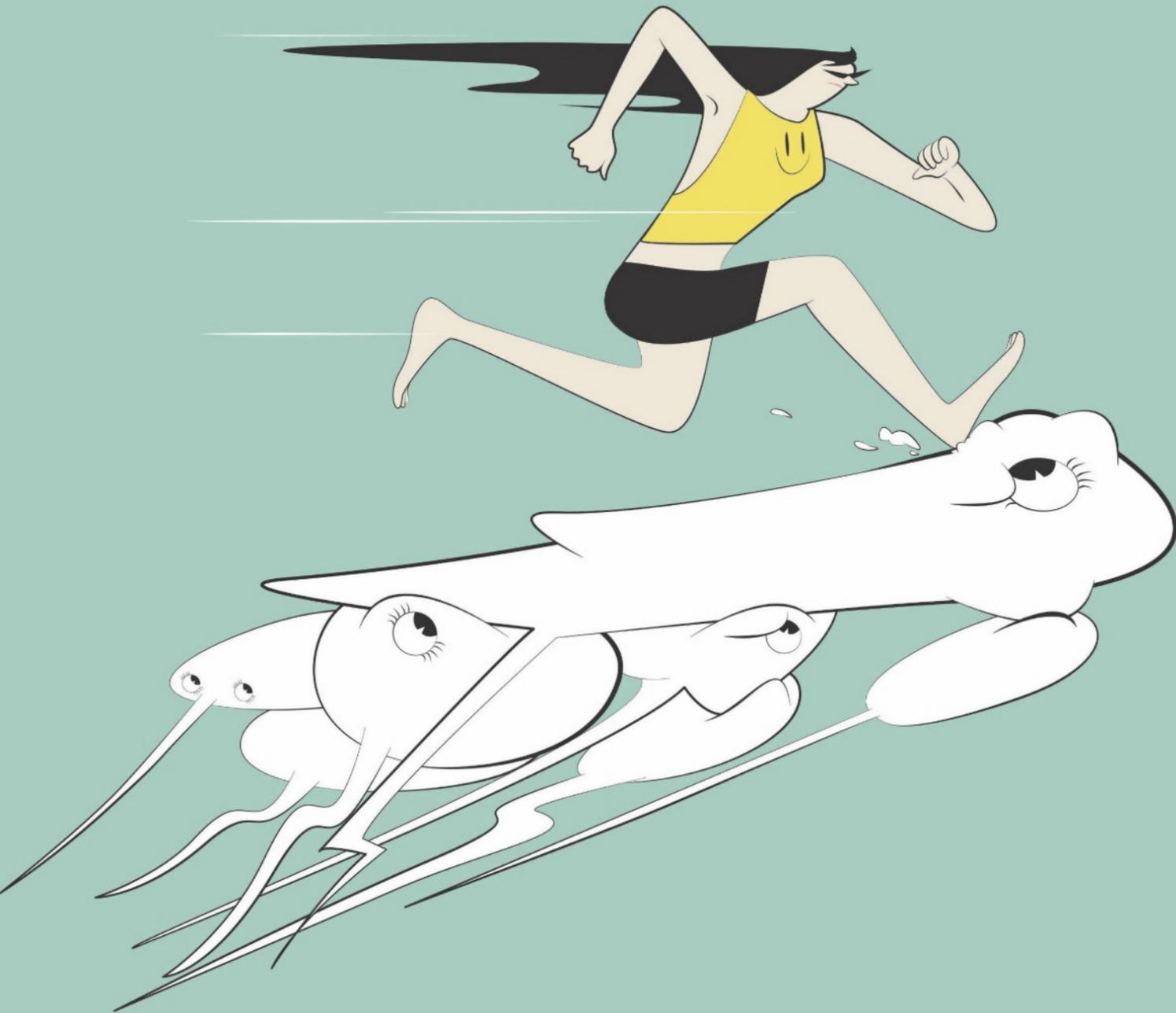
An welchen Gefühls-„Problemen“ leiden die Menschen, die in Ihre Praxis kommen, am häufigsten?

Sie leiden vor allem daran, dass ihnen das Fühlen verwehrt wurde! Sie fühlen nichts mehr oder nur noch sehr verflacht. Gefühllosigkeit ist wohl das schlimmste Gefühl.

Wie kommt es dazu?

Im schlimmsten Fall ist es eine Folge traumatischer Erfahrungen. Gefühle, die unaushaltbar sind, werden betäubt. Oder >





es kommt dazu, wenn die Eltern das Kind nicht spiegeln. Wenn sie also auf Gefühlsregungen des Kindes nicht angemessen reagieren, es zum Beispiel nicht trösten, wenn es weint. Oder auch, wenn sie ihrem Kind ständig sagen: „Du hast doch gar keinen Grund, so wütend zu sein!“, wenn das Kind nun mal wütend ist. Dann wachsen häufig Menschen heran, die nicht wissen, was sie fühlen. Die Fähigkeit zu fühlen ist uns angeboren. Doch wir lernen erst am Vorbild und im Dialog mit anderen, welche Gefühle und Gefühlsnuancen es gibt, welche Gefühle erwünscht oder unerwünscht sind.

Wie weit verbreitet ist das Problem der Gefühllosigkeit?

Tatsächlich haben viele Menschen eine verflachte Gefühlswelt. Die meisten können nicht mehr als vier bis sechs Gefühle aufzählen: Liebe, Wut, Trauer, Hass, Freude ... In den sozialen Medien gibt es noch weniger: Daumen rauf oder runter, ein Herzchen – oder Schweigen. Das tut unserem Fühlen nicht gut.

Warum besorgt Sie das?

Gefühle sind kein Selbstzweck, sondern sie haben vielfältige Aufgaben. Ärger zeigt uns, dass wir es lieber anders hätten – und gibt uns auch Energie, etwas zu verändern. Mitgefühl löst in uns den Impuls aus, jemandem beizustehen und zu helfen. Gefühle haben Einfluss auf unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Verhalten. Ein reiches Gefühlsleben ist deshalb der Kern unseres Erlebens und damit die Grundlage dafür, dass wir uns lebendig fühlen und uns umeinander kümmern. Unsere Gefühle können uns sogar helfen, Orientierung zu finden in einer Welt voller Widersprüche.

Von denen es gerade nicht ja nun wirklich zu wenig gibt.

Ja, aber eine reiche Gefühlswelt macht es mir möglich, Mitgefühl zu haben UND bestimmte Ansichten entschieden abzulehnen. Sie erlaubt es mir, mich wegen des Krieges im Nahen Osten oder in der Ukraine zu sorgen und trotzdem zuversichtlich zu bleiben und mich aktiv dafür einzusetzen, dass die Dinge besser werden. Eine Welt, in der es nur gut oder schlecht, Daumen hoch oder runter gibt, führt dagegen fast automatisch zu Diskriminierung. Höflichkeit, Zugewandtheit

und Mitgefühl gehen in dieser Weltsicht verloren.

Wenn es mir gelingt, meinen positiven, verbindenden Gefühlen den Vortritt zu geben, kann ich mir das vorstellen. Aber was, wenn mein Neid schlicht größer ist als etwa mein Gefühl der Freundschaft?

Am Ende sind wir es immer selbst, die entscheiden, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen. Nehmen wir eine Frau, die ihre Freundin sehr mag. Zugleich ist sie neidisch auf deren Familienidyll. Wenn sie diesem Neid alles unterordnet oder auch, wenn sie ihn gar nicht sehen möchte, kann es sein, dass er die Freundschaft zerfrisst. Doch wenn sie ihren Neid ernst nimmt und ihn zugleich mit einer gewissen Neugier betrachtet, kann sie spüren, auf was sie konkret neidisch ist. Vielleicht vermisst sie in ihrem Leben vor allem die Geborgenheit, die sie in der Familie spürt. Darüber könnte sie traurig sein. Und sie würde wahrnehmen, dass sie der Freundin gar nichts wegnehmen möchte, sondern sich für sich selbst etwas wünscht. Vielleicht kann sie sich in einem weiteren Schritt dann so etwas wie eine Wahlfamilie suchen.

Also sollte man sich den Neid nicht ausreden, sondern genau anhören, was er zu sagen hat?

Ja! Wenn ich mir immer nur stumpf einrede, ich sollte nicht neidisch sein und dass es objektiv keinen Grund dafür gibt, dann rationalisiere ich das Gefühl – und verpasse die wichtige Botschaft, die es für mich hat. Das gilt übrigens für die Gefühle, die wir als schwierig empfinden, genauso wie für die erwünschten. Alle Gefühle übermitteln uns wichtige Botschaften.

Und wie ist das mit Liebeskummer? Könnte man darauf nicht verzichten?

Liebeskummer als Gefühl wird oft ein bisschen belächelt. Dabei ist Liebeskummer Kummer – und als solcher sehr ernst zu nehmen. Menschen haben etwas verloren, deshalb ist Liebeskummer ein Gefühl der Trauer, eine Variante der Trauer, manchmal gemixt mit Enttäuschung, Wut, Hilflosigkeit, dem Gefühl von Verratensein und Ähnlichem. Und vor allem führt er oft zur Verringerung, manchmal zum Verlust des Selbstwertgefühls. Liebeskummer braucht Menschen, die den Kummer teilen und die Betroffenen trösten.

Was kann ich konkret tun, um mehr und differenzierter zu fühlen?

An erster Stelle braucht es den Mut, die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Häufig spüren wir ein Gefühl deutlich im Körper: Wir fühlen die Wut im Bauch, der Ärger sitzt wie ein Kloß im Hals, und uns läuft es vor Angst kalt den Rücken herunter. Im nächsten Schritt sollten wir dieses Gefühl sinnbildlich die Kehle hinaufschicken und es laut aussprechen, damit es wirken kann. Dies geht am besten in der Begegnung mit anderen Menschen und in einer dafür offenen Atmosphäre. Wenn ich zum Beispiel in der Firma sagen darf, dass ich meinen Job gern mache und zugleich keine Lust auf bestimmte Aufgaben verspüre, lerne ich, mit ambivalenten Gefühlen umzugehen. Oder wenn ich meiner Freundin sagen kann, dass ich sie sehr mag, aber sie mich in bestimmten Situationen nervt. Auch für unsere Kinder und Freunde sollten wir diesen Raum bieten und mit echter Neugier in den Dialog gehen, wenn sie von ihren Gefühlen erzählen.

Was könnte ich erwidern, wenn es mal wieder heißt: „Du bist zu emotional“?

Lassen Sie sich das Fühlen nicht ausreden! Stehen Sie für Ihr Gefühl ein und äußern Sie es: Ich habe Mitgefühl! Ich bin ärgerlich! Ich bin traurig! Wenn wir wieder mehr fühlen, passieren so schöne Dinge. Freude ist ansteckend. Mitgefühl führt dazu, dass wir andere unterstützen. Wut gibt uns die Kraft, uns gegen etwas aufzulehnen, dass nicht unseren Werten entspricht. Jedes Gefühl, dass wir lebendig werden lassen, macht die Welt reicher.

Interview: Carola Kleinschmidt



Dr. Gabriele Frick-Baer ist Diplom-Pädagogin und kreative Leib- und Traumatherapeutin. Mit ihrem Mann Dr. Udo Baer schreibt sie

auch Bücher, etwa „Das ABC der Gefühle“ (190 S., 18 Euro, Beltz). Mehr Infos unter baer-frick-baer.de

»Ich kicke meine Wut jetzt weg!«

Mareike Voss, 41, ist es als Sängerin gewohnt, große Emotionen rüberzubringen. Ihre eigene Ohnmacht bekam sie auf ganz andere Weise in den Griff

Vor etwa eineinhalb Jahren wachte ich mitten in der Nacht von einer heftigen Panikattacke auf. Mein Herz schlug bis zum Hals, mein Puls raste, mir war heiß und kalt, mein ganzer Körper kribbelte. Ich versuchte mich abzulenken, machte Atemübungen, trank etwas. Nichts half, ich bekam meinen Körper einfach nicht unter Kontrolle. Stundenlang war er im Alarmmodus. Ich dachte, ich muss gleich sterben. Ich weckte meinen Freund und meinte zu ihm, ich würde verrückt. Er beruhigte mich. Das sei nur eine körperliche Reaktion auf mein Gefühlschaos, und ich solle es einfach zulassen. Plötzlich begann ich zu weinen. Das war wie ein Ventil, mein Körper beruhigte sich langsam – und schlagartig wurde mir der Grund für diese körperliche Reaktion klar.

Ich war damals mitten in der Ausbildung zur Logopädin, denn ich wollte mir neben meinem Beruf als Gesangslehrerin und Sängerin ein zweites Standbein aufbauen. Als ich den Ausbildungsplatz bekam, war ich noch überglücklich gewesen. Doch ich fühlte mich in der Schule nicht wohl. Die Ausbildung war vollgestopft mit Inhalten, die ich als sinnlos erachtete. Den Unterrichtsstil empfand ich als wenig wertschätzend. Ich fühlte mich oft ohnmächtig, wütend und frustriert. Währenddessen ging es mir immer schlechter: Ständig war ich krank, die Nebenhöhlen waren entzündet, ich bekam Rückenschmerzen.

Doch ich ignorierte diese Warnzeichen, ich wollte ja Logopädin werden! Nach der Panikattacke brach ich die Ausbildung endlich ab. Die schlechten Gefühle hallten noch eine ganze Weile nach. Ich war ängstlicher als sonst, spürte immer

wieder den Anflug von Panik, war reizbar. Ich war auch wütend auf mich, dass ich meine Grenzen wiederholt überschritten hatte. Das Singen half mir nur wenig. Sehr starke Emotionen kann man damit nicht gut einfangen. Wenn ich Songs von Pink sang, spürte ich Wut und Ohnmacht noch stärker. Ich musste einen anderen Weg finden, um wieder Kontrolle über meine Gefühle und meinen Körper zu erlangen.

Ich fing mit Kickboxen an. Das wollte ich schon länger, aber erst in dieser Situation suchte ich mir eine Gruppe. Man denkt immer, die Leute hauen sich beim Kickboxen die Köpfe ein. Aber wir trainieren vor allem Kondition, Technik und Koordination. Es geht auch viel um Geschicklichkeit und um vorausschauendes Handeln. Klar schlagen oder treten wir kräftig zu – aber immer fair und kontrolliert. Eine gewisse Angriffsfreude fühlt sich plötzlich wie etwas Gutes an. Nach der Stunde könnte ich oft für den Rest des Tages Bäume ausreißen. Manchmal freue ich mich wie ein kleines Kind, wenn ich einen neuen Kick gelernt habe oder mir eine schwierige Kombination gelungen ist.

Dieses pure Glücksgefühl habe ich beim Singen nur selten, weil ich sehr kritisch mir gegenüber bin. Doch beim Box-Training bin ich viel weniger perfektionistisch. Ich mache einfach. Meine neue körperliche Stärke überträgt sich direkt auf meine Seele. Heute weiß ich, nichts und niemand kann mir etwas anhaben. Ich stehe im wahrsten Sinne fester auf dem Boden und trete klarer für mich ein. Und wenn sich doch mal wieder ein Ohnmachtsgefühl anbahnt, denke ich an Wonder Woman – und kicke es einfach weg.“

PROTOKOLL CONSTANZE LÖFFLER FOTO RAINER_MALUTZKI



Wenn sie trainiert, darf alles raus: Mareike Voss (applausfuerdieperlen.de) hat Kickboxen entdeckt – für sich und ihre Seelen-Balance

»Ich war lange eine große Verdrängerin«

Als Caroline Günther, 52, von ihrem Mann betrogen wurde, verlor sie fast den Verstand vor Liebeskummer und Scham – und lernte dann auch sich selbst besser kennen

Ich habe immer von einer Familie à la Hollywood geträumt: Alle haben Verständnis füreinander, gehen liebevoll miteinander um und sind glücklich. Lange haben wir diesen Schein gewahrt – bis mir mein Mann 2019 eine längere Affäre gestand. Schlagartig wurde mir klar, dass ich mir den Traum erkaufte, indem ich lange Zeit nicht so genau hingesehen hatte. Tatsache war: Wir hatten uns aus den Augen verloren und unsere Liebe eingebüßt. Schon vor seinem Geständnis hatte ich das diffuse Gefühl, dass etwas nicht stimmte. Aber ich traute meinem Instinkt nicht. Ich beruhigte mich selbst mit dem Verdrängen des Das-kann-nicht-sein-Gefühls.

Die Wucht der Enttäuschung und Wut nach seiner Beichte hat meine Seele so überfordert, dass mein Körper reagierte: Mein rechtes Bein wurde taub, und ich konnte nur noch humpeln. Für mich als Läuferin war das eine Katastrophe. Und ich begann plötzlich zu stottern, was mich auch in meinem Beruf als Trainerin und Eventmanagerin aus der Bahn warf. Mein Mann bat um eine zweite Chance. Meine Reaktion auf seinen Wunsch hat mich selbst überrascht. Statt mir sofort eine Scheidungsanwältin zu suchen, war meine Bedingung, dass er auszog, wir uns aber trotzdem weiter treffen.

Er suchte sich eine Wohnung. Der Abstand tat mir gut. Wir sahen uns fast täglich, haben geredet, geweint, sind viel spazieren gegangen. Wir begannen eine Paartherapie, jeder von uns machte eine Einzeltherapie, und wir arbeiteten mit einer Coachin, die uns bis heute begleitet. Nach und nach wurde mir klar: Wenn wir zusammenbleiben wollen, muss es einen

kompletten Neustart geben, der auch eine Ortsveränderung bedeutete.

Um mir klarer über einen möglichen Weg zu werden, nahm ich allen Mut zusammen und zog aus der Stadt in ein Waldhaus im Bergischen Land. Dort stellte ich mich meinen Gefühlen. Oft bin ich in den Wald gelaufen, habe den Schmerz und die Wut herausgeschrien. Mit der Zeit keimte ein Gefühl der Zuversicht in mir auf: Wenn ich diese Krise verkraftete, kann ich alles schaffen! In diesen Monaten des Alleinseins entwickelte ich eine große innere Stärke. Täglich schrieb ich meine Gedanken und Gefühle auf. Daraus entstand später mein Coaching-Programm für Frauen.

Meinen Mann traf ich weiterhin regelmäßig. Als es mit meinem Bein besser wurde, überquerten wir die Alpen, wir waren immer schon gern zusammen gewandert. Im Auf und Ab der Berge durchlebten wir noch mal intensiv unsere Beziehung. Danach war für mich klar: Ich will es noch mal mit ihm versuchen. Die Liebe zu ihm war immer noch da, mit all dem, was uns passiert war. Die vielen gemeinsamen Schritte und intensiven Gespräche hatten uns wieder zusammengeführt. Auch mein Vertrauen in ihn kehrte zurück.

Für unseren Neustart hat mein Mann seinen Handwerksbetrieb in andere Hände gegeben. Heute kann ich voller Stolz sagen: Unsere Beziehung hat eine neue Ebene erreicht, wir sind tiefer als zuvor miteinander verbunden. Wir leben mittlerweile in Frankreich auf einem Hof, den wir nach und nach ausbauen. Aus der Krise ist mein Mut gewachsen – mich und meinen Mann ganz neu kennenzulernen.“



Erst als sich Caroline Günther (deine mutlerin.de) ihren Gefühlen stellte, kam die Zuversicht zurück

PROTOKOLL CONSTANZE LÖFFLER FOTO MARK GÜNTHER



»In der tiefsten Trauer spürte ich die größte Liebe«

Tamara Gailberger, 46, riss der Tod ihrer Tochter den Boden unter den Füßen weg – und brachte sie dazu, ihr Leben völlig neu zu denken

Meine Tochter starb 2010 kurz vor ihrer Geburt. Ich hatte eine Bilderbuchschwangerschaft und in dieser Zeit ein Urvertrauen in meinen Körper entwickelt. Ich fühlte mich stark und sicher. Ihr Tod glich einer Explosion. Innerhalb kürzester Zeit stürzten sehr viele unangenehme Gefühle auf mich ein: Trauer, Angst, Schmerz, Sehnsucht, Leere. Wozu das Ganze? Meine Freundinnen bekamen in dieser Zeit alle gesunde Kinder. Warum ich nicht? In diese Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit mischte sich bald ein Gedanke: Ich will das überleben.

Ich schaltete in den Funktionsmodus, organisierte die Beerdigung, erledigte Behördengänge. Doch nach der Beerdigung kam die totale Leere. Schnell war mir klar, ich brauche Hilfe, um mit all dem zurechtzukommen. Eineinhalb Jahre gingen mein Mann und ich zu den Treffen des Vereins ‚Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.‘. Mit anderen Betroffenen meine Verzweiflung zu teilen, hat mir sehr geholfen. Parallel dazu begann ich mit einer Therapie. Anfangs konnte ich mir nicht vorstellen, jemals wieder lachen oder fröhlich sein zu können. Mir fehlte komplett die Orientierung – wie sollte mein Leben bloß weitergehen?

Ich war sehr traurig, verzweifelt und vor allem einsam, meine Tochter fehlte mir so sehr. Es kostete all meine Kraft, mit diesen Gefühlswellen zurechtzukommen. Wenn ich glaubte, heute geht’s besser, sah ich im nächsten Moment eine Frau mit Kinderwagen – und der Tag war gelaufen. Um zu begreifen, dass meine Tochter nicht mehr lebt, halfen mir Rituale: Ich zündete Kerzen an, ging zum Grab, schrieb meine Gedanken über sie auf. Manchmal versank ich im Schmerz, tiefer und tiefer, wie im

Meer. Irgendwann erreichte ich den Grund, in völliger Dunkelheit. Dort fühlte ich mich wohl und verbunden mit ihr.

In diesen Momenten, wenn ich die tiefe Trauer wirklich an mich heranließ, spürte ich auch eine große Liebe zu meiner Tochter. Es gibt eben nicht nur Schwarz oder Weiß. Schmerz oder Liebe. Verlust oder Erfüllung. Alles kann gleichzeitig da sein. Wie viele Menschen nach dem Tod einer nahestehenden Person hatte ich Angst, den Schmerz gehen zu lassen, weil ich befürchtete, damit auch meine Tochter aufzugeben. Doch erst im Schmerz ist wieder Raum für Neues.

Während dieser Zeit merkte ich, ich möchte beruflich neue Wege gehen, meine Arbeit als Literaturagentin erfüllte mich nicht mehr. Ich begann eine Ausbildung zur Systemischen Therapeutin. Trauer und der Umgang mit diesem Gefühl waren dabei zentrale Themen für mich. Als ich mir sicher war, dass ich meinen eigenen Verlust gut verarbeitet hatte, begann ich Trauergruppen zu leiten. Ein Herzstück von mir sind Kurse für schwangere Frauen nach einem Verlust. Ich unterstütze sie dabei, einen guten Umgang mit ihren Ängsten zu finden und das Vertrauen in sich und ihren Körper wieder aufzubauen.

Auch in meiner Praxis für Systemische Familientherapie in Hamburg begleite ich oft Trauernde und Menschen in belastenden Situationen. Trauer ist ja nicht nur ein Thema, wenn ein Mensch stirbt. Auch ein Beziehungsende, Jobverlust oder andere Abschiede können aus der Bahn werfen. Dabei habe ich gelernt: Das Gefühl der Trauer kann eine große Ressource sein und uns stark machen.“



Im Schmerz entsteht auch Raum für positive Veränderung: Das weiß Tamara Gailberger heute (tamara-gailberger.de)



Mut zum großen Gefühl

Vier Übungen für den konstruktiven Umgang mit starken Emotionen – und für jeden Tag

01 ÄRGER Ein guter Anlass

Ärger ist im Vergleich zur Wut ein kleines aggressives Gefühl. Fast täglich ärgern wir uns über irgendetwas, hätten es gern anders. Und es lohnt, den Ärger als Signal ernst zu nehmen und dann zu entscheiden: Jetzt, in dieser Sache setze ich mich für mich ein! Die Probleme mit den aggressiven Gefühlen haben ihren Ursprung nämlich oft darin, dass wir uns nicht trauen, Veränderungswünsche zu äußern – so wird aus dem kleinen Ärger der große Frust oder die große Wut.

Wenn Sie sich das nächste Mal ärgern, folgen Sie diesen drei Schritten:

- 1_Benennen Sie für sich im Stillen das Ärgernis, etwa: Ich ärgere mich, weil ich unterbrochen werde. Oder: Ich ärgere mich, weil eine Sache nicht erledigt ist.
 - 2_Fragen Sie sich dann: Was ist mein Ziel? Was führt mich konkret dorthin?
 - 3_Mit dem konkreten Ziel fokussieren Sie Ihr Denken. Zum Beispiel: Mein Ziel ist es, ausreden zu können.
- Und: Mit der Antwort auf die Frage: „Was ist mein Ziel? Was führt mich konkret zu diesem Ziel?“ entwickeln Sie eine Handlungsidee.
Beim Ärger über eine Unterbrechung, wenn Sie gerade das Wort haben, könnte

Dossier

das so aussehen: Sie ergreifen das Wort noch einmal und sagen: „Lass mich bitte noch ausreden!“ Oder: „Ich möchte diesen Satz noch zu Ende sprechen!“

02 ENTTÄUSCHUNG Zeit für Veränderung

Frust und Enttäuschung sind Gefühle, die uns zeigen, dass die Dinge nicht so laufen, wie wir es erwartet haben. Im Gegensatz zum Ärger geben sie uns jedoch keinen klaren Auftrag zur Veränderung. Wir spüren selbst, dass es zwar schmerzhaft ist, wir uns aber eingestehen müssen, dass die Realität anders ist, als wir sie uns vorgestellt haben.

Deshalb hilft uns Achtsamkeit im Umgang mit diesen Emotionen mehr als Aktion:

- Beruhigen Sie Ihr Nervensystem zum Beispiel mit einer Atemübung. Die 4-4-Technik ist ganz einfach: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden ausatmen, immer im langsamen Wechsel.
- Überprüfen Sie Ihre Erwartungen: Was war realistisch? Was eher unrealistisch?
- Nehmen Sie eine Lernperspektive ein: Was kann ich jetzt oder in Zukunft verändern, damit Erwartung und Erleben besser zusammenpassen?

03 SEHNSUCHT Am Wegesrand wird es spannend

Emotionen stehen nie für sich allein. Wenn wir uns auf ein Gefühl einlassen, tauchen oft noch weitere auf. Wie beim Wandern durch eine Landschaft, in der sich hinter der nächsten Wegbiegung ein völlig neuer Blickwinkel eröffnet. Nehmen Sie das Beispiel Sehnsucht: Das Gefühl zeigt uns, dass uns etwas sehr wichtig ist, was im Leben gerade nicht vorkommt. Wenn wir in die Gefühlswelt der Sehnsucht eintauchen, stoßen wir oft auf Trauer: Trauer über verpasste Gelegenheiten oder darüber, dass wir einst >



60+ JETZT
IMPFTERMIN
VEREINBAREN!

Atemlos vor Kraft.

Statt von einer Lungenentzündung.

Egal, wie fit du dich fühlst: Ab 60 kann eine Pneumokokken-Infektion schwerwiegende Folgen haben und dich für lange Zeit ausknocken. Lass es nicht so weit kommen.

Schütze dich mit einer **1-maligen Impfung** langfristig vor einer Pneumokokken-Infektion.

nicht festgehalten haben, wonach wir uns heute sehnen. Wenn wir weitergehen, taucht da oft auch die Angst vor Enttäuschung auf. Was, wenn wir trotz aller Anstrengungen doch nicht bekommen, wonach wir uns sehnen? Dennoch: Es lohnt sich, beherzt durch solche

Gefühlslandschaften hindurch-zuwandern.

Begeben Sie sich auf Entdeckungsreise: Machen Sie einen Spaziergang oder nehmen Sie sich anders eine ruhige Zeit für sich. Widmen Sie sich Ihrer

Hallo Gefühl!

5 Tipps, um wieder mehr zu fühlen

Aussprechen „Ich fühle Wut“ oder „Ich fühle Traurigkeit und gleichzeitig Einsamkeit“: Das Benennen von Emotionen aktiviert den rationalen Teil des Gehirns und sorgt so dafür, dass ihre Wucht etwas nachlässt. Gleichzeitig hilft es uns, besser zu verstehen, was wir da eigentlich fühlen, und Nuancen differenzierter wahrzunehmen. Zudem lernen wir mit der Zeit, anderen klarer davon zu erzählen. Und: Um ein Gefühl eindrücklich zu beschreiben, können wir auch etwas über die körperlichen Empfindungen erzählen, die es in uns auslöst.

Den Körper fragen Sie fühlen sich unsicher, ärgerlich oder glücklich? Spüren Sie in Ihren Körper hinein: Wo genau spüren Sie das Gefühl? Wie genau fühlt es sich an?

Gefühle malen Stellen Sie sich das Gefühl, das Sie besser verstehen möchten, bildlich vor. Welche Farbe hat es? Welche Form? Der kreative Blick auf die Emotion bringt oft ganz neue und tiefere Einsichten in ihre Botschaften.

Gefühlstagebuch schreiben Notieren Sie jeden Tag drei bis fünf Gefühle, die Sie erlebt haben, was sie in Ihnen ausgelöst, und wie Sie darauf reagiert haben. Nach einer Weile werden Sie erkennen, welche Gefühlsmuster typisch für Sie sind, welche Gedanken damit einhergehen, und wie Ihre Emotionen Ihr Handeln beeinflussen.

Gefühlswellen bremsen Wenn ein Gefühl uns zu überrollen droht, geht es im ersten Schritt darum, den emotionalen Druck zu verringern, damit wir uns nicht mehr ausgeliefert fühlen. Das hilft: sich mit tiefer Bauchatmung (vier Sekunden ein-, vier Sekunden ausatmen) beruhigen, sich ablenken, bewegen, den Boden bewusst unter den Füßen spüren.

Zum Weiterlesen und -fühlen

Udo Baer, Gabriele Frick-Baer:

„Das große Buch der Gefühle“ (380 S., 25 Euro, Beltz)

Cornelia Dehner-Rau, Luise Reddemann:

„Gefühle besser verstehen“ (320 S., 12 Euro, Goldmann Verlag)

Claudia Croos-Müller:

„Halt. Das kleine Überlebensbuch“ (72 S., 12 Euro, Kösel Verlag)

Dossier

Sehnsucht. Wonach sehnen Sie sich? Gehen Sie – bildlich gesprochen – durch das Geröll der Trauer und Angst vor Enttäuschung. „Der Weg durch das Geröll lohnt sich!“, sagt Therapeutin Gabriele Frick-Baer. „Denn Sehnsucht setzt auch Kraft frei: Ja, ich will etwas verändern. Ja, ich habe die Erlaubnis, mein Leben zu gestalten!“

04

ALLE UNANGENEHMEN GEFÜHLE Zuhören – und umschalten

Unangenehme Gefühle haben etwas Klebriges an sich: Wir bleiben leicht an ihnen hängen, stecken buchstäblich darin fest. Das bringt uns aber nicht weiter, sondern schwächt uns nur. Heilsam ist es, wenn wir die eher schwierigen Gefühle hinter uns lassen können, nachdem sie ihre Botschaft abgeliefert haben. Kraftvolle, positive Bilder oder Vorstellungen können dabei eine Hilfe sein.

Die folgende Übung hilft Ihnen, leichter zwischen den Gefühlsqualitäten zu wechseln:

- **Erinnern Sie sich an Ihren letzten Urlaub:** Stellen Sie sich eine konkrete, angenehme Szene vor, vielleicht einen Spaziergang am Strand, einen Tag in den Bergen, einen Moment im Café ...
- **Was fühlen Sie, wenn Sie daran denken?** Freude? Leichtigkeit? Wohlbefinden? Spüren Sie in sich hinein und erleben Sie die positiven Emotionen noch einmal.
- **Denken Sie nun an eine für Sie belastende Situation.** Nehmen Sie auch die damit verbundenen Gefühle wie Ärger, Wut oder Ohnmacht wahr (Achtung: Wenn diese Situation für Sie noch sehr aktuell und unbewältigt ist, werden Sie die negativen Gefühle sofort spüren).
- **Hängen Sie nicht in diesem negativen Bild fest,** sondern pendeln Sie zwischen den beiden Welten hin und her.
- **Wenn Sie Ihre Gefühle zu überwältigen drohen,** steigen Sie aus der Übung aus. Lenken Sie sich ab. Suchen Sie sich für diese Übung eine leichtere Situation.

Texte: Carola Kleinschmidt

Impressum & Service

Brigitte Service



SIE HABEN FRAGEN ZUM ABONNEMENT? UNSER KUNDENSERVICE HILFT IHNEN GERN!

Alle Abo-Services können Sie auch bequem auf unserem Serviceportal im Internet erledigen:

brigitte.de/kundenservice

So erreichen Sie uns:

E-Mail: kundenservice@dvpv.de

Telefon: 040/55 55 89 91

Tel. für Österreich + Schweiz + das restliche Ausland:
+49 (0) 40/55 55 89 91

Unsere Service-Zeiten

montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,
samstags 9 bis 14 Uhr

Postanschrift

BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg

Unser Kundenservice hilft Ihnen bei allen Fragen rund um das Abo:

- Wenn Ihre Adresse oder Ihre Bankdaten sich geändert haben
 - Wenn Sie in den Urlaub fahren und Ihr Abo unterbrechen oder sich die Hefte an den Urlaubsort nachsenden lassen möchten
 - Oder wenn Sie einzelne BRIGITTE-Ausgaben oder ein Abonnement bestellen möchten
- BRIGITTE im Abonnement Preis für 26 Ausgaben (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. je 4,10 Euro), inkl. MwSt. und Versand

Deutschland: 106,60 €

Österreich: 119,60 €

Schweiz: 176,80 sfr

Mitglieder des ESB Reutlingen Alumni e.V.,

MTP – Marketing zwischen Theorie und Praxis e.V. und Europaverband der Selbstständigen – Deutschland (ESD) e.V. erhalten BRIGITTE im Rahmen ihres Beitrages.

USA: BRIGITTE (USPS no 00533850) is published bi-weekly by Gruner+Jahr Deutschland GmbH. Known Office of Publication:

Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306.

Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205.

Postmaster: Send address changes to

BRIGITTE, Data Media, P.O. Box 155,

Buffalo, NY 14205-0155,

E-Mail: service@roltek.com,

Toll free: 1-877-776-5835

Kanada: SUNRISE NEWS,

47 Silver Shadow Path, Toronto,

ON, M9C 4Y2. Tel. (001) 647.219.5205,

E-Mail: sunriseorders@bell.net

SIE WOLLEN BRIGITTE-PRODUKTE BESTELLEN? Dann besuchen Sie uns online unter: brigitte.de/shop

SIE HABEN FRAGEN ZU THEMEN IM HEFT? Unser Leserservice ist Ihr Kontakt in die Redaktion – für alle Fragen, Anregungen und Kritik zu den Themen im Heft.

So erreichen Sie uns:

E-Mail: infoline@brigitte.de

Facebook: facebook.com/brigitte

Twitter: twitter.com/brigitteonline

Postanschrift: BRIGITTE-Leserservice,
Brieffach 22, 20444 Hamburg

RÄTSEL-LÖSUNGEN Das Preisrätsel- Lösungswort aus Heft 21/2024 lautet: GOLFTURNIER

Auflösung der kleinen BRIGITTE von Seite 158:

Die tollen Schimpfwörter lauten: Gurkennase, Kekshirn, Monsterepöpel, Würstgesicht und Eierloch.

Die kleine Maus

sitzt unten links auf dem Totenkopf.



FOTO Jan Rickers

PRODUKTION Jana Kruse

MODEL Anna H./M4 Models

HAARE & MAKE-UP Agnesha Kollien

STYLING Siehe Seite 11

VERLAG UND SITZ DER REDAKTION

Gruner+Jahr Deutschland GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Anschrift: REDAKTION BRIGITTE, Brieffach 21, 20444 Hamburg

E-Mail: infoline@brigitte.de **Telefon:** 040/37 03-0 **Internet:** brigitte.de

CHEFREDAKTEURIN Susanna Riethmüller

STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURINNEN

Nikola Haaks (Ltg. Dossier/Reise/Gesundheit),

Isa Peterreit (Head of Fashion + Ltg. Wohnen)

CREATIVE DIRECTOR Kerstin Peters

TEXTCHEFIN Kathrin Tsainis (Mitglied der CR)

CHEFIN VOM DIENST Tanja Kuge

GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEURIN

Brifla Brenneisen

CHEFREPORTERIN Meike Dinklage

FASHION

Marcus Luft, Isa Peterreit (Leitung), Sandra

Krutzsch (Deputy Head of Fashion), Sabine

Eichstedt, Jan Gritz, Swolke Karberg, Jana

Kruse, Ole Mlodzian;

Assistentinnen: Hannah Jabs, Lotta Michels

BEAUTY

Merle Rebutisch-Bernin (Head of Beauty),

Nicole Löffers (Deputy Head of Beauty),

Alexandra Busse-Richter, Lea Diemel-Rellecke,

Abenaa Namslaw, Birgit Potzkai, Heike Rheker,

Charlotte Isobel Schwarck;

Assistentinnen: Victoria-Sophie Frenkler,

Rabea Wahner

ART BUYING Sandra Hintze

DOSSIER/REISE/GESUNDHEIT

Nikola Haaks (Leitung), Sina Andreae,

Tatjana Blobel, Christine Hohwieler,

Dr. Antje Kunstmann (Gesundheit), Daniela

Stohn (Fitness/Ernährung), Alexandra Zykunov

REPORTAGE/ZEITGESCHEHEN/KULTUR

Meike Dinklage (Leitung), Ariane Heimbach,

Katja Jührend, Kristina Maroldt, Anke Willers,

Angela Wittmann

KOCHEN Achim Ellmer (Leitung);

Blueberry Food Studios

WOHNEN Christina Poppe

GRAFIK BOARD WOMEN & PEOPLE

Jennifer Georgi (stv. Creative Director),

Veronika Baehr, Heike Hähnel, Merve Lindloff,

Lev-Frederik Schacht, Kirsten Sobek

BILDREDAKTION

Sybille Scharmann (Head of Photography),

Julia Wochnik (Deputy Head of Photography),

Beffina Andersen, Halger Geys

SCHLUSSREDAKTION BHL Medienprojekte

DIGITAL: BRIGITTE.DE

CHEFREDAKTEURIN Susanna Riethmüller

STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURINNEN

Ulrike Kaschuba, Nane Meyer, Biona Schütt,

Julia Wagner

LIFESTYLE

Vivian Alterauge (Leitung), Mareike Dudwieser

(Stv.), Susanne Arndt, Julia Ballerstadt, Andrea

Berning, Merle Blankenfeld, Jessica Bolewski,

Lisa Marie Handschuh, Eva Keller, Katrin

Kunze, Susanne Lange, Anke Makosso

Makosso, Janine Meul, Julia Schmidt-Jortzig,

Susanne Schumann, Saskia Steller, Laura von

Troschke

FASHION & BEAUTY

Nane Meyer (Leitung), Jessica Liebeknecht

(Stv.), Lara Golombek (Stv.), Ilka Alves Goncal-

ves, Rike Andresen, Julika Holz, Hannah
Lutterbach, Tine Milbert, Linda Shlaku, Melanie
Wenzke

SEO

Stephanie Pingel (Leitung), Angela Berger,

Nathalie Birkholz, Rachel Brozowski, Janine Dauer,

Julia Gerbeth, Janina Oehlbrecht, Pia Goward,

Vivien Windel

CONTENT COMMERCE

Ulrike Kaschuba (Leitung), Verena Elson, Natalja

Fischer, Susanne Möller-Andres, Elena Schefner,

Elena Sebening

SOCIAL

Friederike Sarletti (Leitung), Stella Armknecht,

Lena Bender, Luisa Keim, Sarah Liedtke, Alicia

Martens, Madita Muhs, Anika Piontzik, Mara

Rehfishch

VIDEO

Henning Hönicke (Leitung), Manon Klatt, Helen

Kreimer, Marie Mühlenberg, Christian Pötzsch,

Sina Schulz, Vanessa Fritz

RESEARCH & DEVELOPMENT

Claudia Fudeus (Leitung), Christian Reimers

VOLONTÄRE

Carla Jörn, Saskia Papenthin, Anna Wagenleitner

VERLAG

SENIOR VICE PRESIDENT PRODUCT & BRANDS

Sarah Schüle

MANAGING DIRECTOR Henning Meyfarth

PUBLISHING MANAGERIN Kathrin Giersch

VERMARKTER

Ad Alliance GmbH, Brieffach 12, 20444 Hamburg

SALES DIRECTOR Nicole Cortez

HERSTELLUNG G+J Herstellung,

Heiko Bellitz (Leitung), Inga Schiller-Sugarman

KOMMUNIKATION

Kerstin Jaumann, Alisa Mairin Berberich

MARKETING Renate Zastrow

VERIFIKATION Quality Board G+J

SYNDICATION

dap media GmbH, E-Mail: info@ddpimages.com,

ISSN 0931-8763 © 2024 by Gruner+Jahr

Deutschland GmbH. Nachdruck nur mit schriftlicher

Genehmigung der Redaktion Für unverlangt

eingesandte Bilder, Manuskripte, Waren keine

Haftung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste

und Internet, Vervielfältigung auf Datenträger

wie CD-Rom, DVD-Rom etc. nur nach schriftlicher

Zustimmung des Verlages. Lesezirkel dürfen

BRIGITTE nur mit Genehmigung des Verlages

führen. Der Export der BRIGITTE und ihr Vertrieb

im Ausland sind nur mit Genehmigung des

Verlages statthaft.

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT

Susanna Riethmüller,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

VERANTWORTLICH FÜR DIE

ANZEIGEN (V.I.S.D.P.)

Astrid Bleeker, stv. General Director,

Brieffach 12, 20444 Hamburg.

Es gilt die gültige Preisliste.

Infos hierzu unter ad-alliance.de

reproduktion & DRUCK

Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

BRIGITTE erscheint alle 14 Tage mittwochs

