

ANGST

SORGE



Liebe

Hass

Freude

Furcht

Mut



Trauer

SCHMERZ

ENTTÄUSCHUNG

Einsamkeit

Der emotionale Rucksack

Von der Gefühlslast, die wir mit uns herumtragen und wie wir sie besser in den Griff bekommen

Es gibt Momente im Leben, da verstehen wir uns selbst nicht mehr. Ich hatte solch einen Moment beim Ballspielen mit meinem Hund erlebt. Mir war gerade ein guter Wurf gelungen und Lotta rannte über die Wiese, als mich zwei dunkelbekleidete Männer vom Ordnungsamt ansprachen. Sie fragten nach einem Hunderausweis, den ich nicht besaß, den ich aber scheinbar benötigte, um hier mit Lotta spielen zu dürfen. Ein Blick auf die beiden genügte mir, um zu erkennen, dass diese Begegnung keinen freundlichen Verlauf nehmen wird. Und so war es dann auch. Doch anstatt das nun folgende, polizeilich anmutende Verhör einigermaßen souverän durchzustehen, brach ich innerlich förmlich zusammen. Mir kamen die Tränen, ich fing an, die Männer zu beschimpfen, tobte völlig unkontrolliert durch die Gegend und hatte hinterher

keinerlei Erklärungen für meine geradezu hysterische Verzweiflung. Wo kamen all diese Gefühle auf einmal her? Warum konnten mich diese wildfremden Männer so aus der Bahn werfen? Und warum versagten bei diesem emotionalen Ausbruch all meine sonst funktionierenden Steuerungsmechanismen?

Warum jedes Gefühl gelebt werden möchte

In dem neuen Buch der Bestsellerautorin Vivian Dittmar stoße ich Jahre später auf eine Antwort. Etwas an der Situation auf der Wiese erinnerte mich offensichtlich an eine vergangene Erfahrung, die ich nicht verarbeitet hatte. Vielleicht wurde ich einmal für ein fehlerhaftes Verhalten unangemessen hart bestraft und hatte meine Emotionen damals nicht ausgelebt. Dabei ist es der Autorin zufolge unerheblich, ob wir in solch

schwierigen Momenten nicht fühlen können oder nicht fühlen wollen. Genauso unbedeutend ist die Schuldfrage. So oder so bleiben die Erfahrungen ungeschlossen und wandern zusammen mit den unterdrückten Gefühlen in unseren emotionalen Rucksack. „Dort warten sie auf eine Gelegenheit, wieder gefühlt zu werden, damit sich die Erfahrung vervollständigen kann. Findet sich diese Gelegenheit, wird eine Gefühlsladung im Rucksack aktiviert, was sich auf zweierlei Arten bemerkbar macht“, schreibt Vivian Dittmar. Eine emotionale Aktivierung kann sich in einem heftigen Gefühlschaos äußern, wie das bei mir auf der Wiese der Fall gewesen war. Dabei ist dieses Chaos je nach persönlichem Temperament und Art der emotionalen Ladung, die berührt wurde, ganz unterschiedlich gefärbt. Andere reagieren in der gleichen Situation mit einem

emotionalen Rückzug. Innerlich werden sie von einer Art Taubheit dominiert, die mal in ein diffuses Unwohlsein übergehen oder einem inneren Druck weichen kann. Dittmar: „Doch egal, ob wir in Tränen ausbrechen, einen Wutanfall bekommen oder innerlich erstarren. In jedem Fall versagt unsere emotionale Steuerung und wir sind nicht mehr in der Lage, angemessen auf die Situation zu reagieren.“ Oft schütteln wir im Nachhinein nur noch hilflos den Kopf und fragen uns, was eigentlich in uns gefahren war.

Was die Gefühlslast mit uns macht

Der Vorteil eines Rucksacks ist natürlich, dass wir uns jede Menge Zeug außer Sichtweite auf den Rücken schnallen können. Und sind wir erst eine Weile unterwegs, dann scheint es, als wäre er ein Teil unseres Körpers, so sehr haben wir uns an sein Gewicht gewöhnt. Wir können die Last, die wir tragen, weitgehend vergessen – auch wenn wir uns vielleicht gelegentlich wundern, warum unsere Reise so beschwerlich ist. Ähnlich verhält es sich mit unserem emotionalen Gepäck. Den Ballast mit sich herumzutragen ist zwar eine gute Zwischenlösung, langfristig jedoch problematisch. Emotionale Altlasten machen uns nämlich krank. Deshalb sucht unser Gehirn nach Gelegenheiten, sie wieder loszuwerden. Wenn sich diese nicht von allein zeigen, nehmen wir uns die künstlerische Freiheit, den Rest hinzuzudichten. So wie sich mein Gehirn wahrscheinlich die Ordner zu irgendeinem Kindheits-trauma passend gemacht hat. So werden wir aktiviert, so kommen wir noch einmal mit dem alten Emotionspäckchen in Kontakt, um es endlich entsorgen zu können. „Während es unserer Gesundheit zugute kommt, emotionale Altlasten spontan zu entladen, kann dies unseren Beziehungen großen Schaden zufügen“, so Dittmar. „Selbst ansonsten harmonische Partnerschaften können durch die Häufung unkontrollierter Entladungen langfristig zerstört werden.“

Die emotionale Schleuse

Es liegt auf der Hand: Um einen anderen Umgang mit emotionaler Aktivierung

„WENN UNSERE EMOTIONALE STEUERUNG VERSAGT, SIND WIR NICHT MEHR IN DER LAGE, ANGEMESSEN AUF DIE SITUATION ZU REAGIEREN.“

und den dazugehörigen Ladungen zu finden, müssen wir zunächst lernen zu erkennen, wann wir es damit zu tun haben. Gerade zu Anfang ist dabei eine Grundregel hilfreich: Gefühle sind ihrem Wesen nach hilfreich, praktisch und konstruktiv, auch sogenannte negative Gefühle wie Wut oder Trauer. Reine Gefühle werden deshalb immer in dem Maß ausgelöst, wie es die Situation erfordert, sie übersteuern nicht. Wenn es sich jedoch um emotionale Altlasten handelt, gibt es zahlreiche Situationen, in denen es weder angemessen noch hilfreich ist, wenn diese sich einfach ihren Weg bahnen, wie es ihnen gerade gefällt. Denn die Logik, nach der Emotionen sich bewegen, läuft der Logik guter Beziehungen und geregelter sozialer Abläufe oft entgegen. Eine Schlüsselkompetenz im Umgang mit emotionalen Altlasten besteht nach Ansicht von Vivian Dittmar daher in einer gesunden Steuerung der emotionalen Schleuse – quasi ein Regulierungsmechanismus, wann wir wie unsere Emotionen entladen. Diese innere Schleuse bewusst zu öffnen, um unsere Gefühle Ausdruck zu verleihen – ähnlich wie Schiffe, die durch dieses offene Tor ihren Weg fortsetzen können – kann zu einer echten Chance für emotionale Heilung werden.

Steuerung können wir lernen

Diese Fähigkeit können wir nur entwickeln, wenn wir lernen, in uns hineinzufühlen. Dazu lassen wir es meist aber gar nicht kommen. Wir haben nämlich genügend Strategien entwickelt, mit emotionalen Altlasten ganz gut leben zu können, ohne ihnen allzugroße Aufmerksamkeit zu schenken. Betäubung, Ablenkung, Kompensation, Abreagieren und Analyse lauten die gängigsten Überlebensstrategien. Vivian Dittmar: „Was

diese fünf Strategien gemeinsam haben, ist der Versuch, die emotionalen Altlasten loszuwerden. Oder am besten den ganzen Rucksack zu ignorieren. Dabei besteht seine Aufgabe ja gar nicht darin, uns das Leben schwer zu machen. Im Gegenteil: Der Rucksack ist eine geniale Erfindung unserer Psyche.“ Er verhindert immerhin, dass wir sofort an allem zerbrechen, was uns überfordert, indem er uns die Möglichkeit gibt, das Problem zunächst außer Sichtweite wegzupacken. Und er gibt uns dann die Chance, uns dem Erlebten Stück für Stück, in verdaulichen Dosen, zuzuwenden, um es verarbeiten zu können. Genau hier setzt die Praxis der bewussten Entladung an. Sie braucht zwei Zutaten: Anteilnahme und die Bereitschaft zu fühlen. „Eigentlich ist es ganz einfach“, sagt die Psychologin, „Zwei Menschen verabreden sich, um sich gegenseitig Zeit zum Fühlen zu schenken. Ein klarer Zeitrahmen, definierte Rollen und einige einfache Regeln sorgen dafür, dass ein sicherer Raum entsteht.“ Und in diesem Raum kann sich die emotionale Schleuse öffnen. „Dadurch kommt ein Verarbeitungsprozess in Gang, den wir allein nicht hätten auslösen können.“ Wie das genau geht, lesen Sie auf der nächsten Seite. ☺

TEXT ULRIKE FACH-VIERTH

ILLUSTRATIONEN SHUTTERSTOCK (2) FOTO PR



Buchtipps

Vivian Dittmar:
„Der emotionale Rucksack: Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen“, Kailash Verlag, 288 Seiten, broschiert, 15 €

ENDLICH AUSPACKEN

Bei der „Bewussten Entladung“ befassen wir uns näher mit dem Inhalt unseres emotionalen Rucksacks: Zwei vertraute Menschen, einen sicheren Raum, ein offenes Ohr – mehr braucht es nicht, um uns von emotionalen Altlasten zu befreien

1: DEFINIERTER ROLLEN

Bewusste Entladung wird meistens von zwei Menschen praktiziert, wobei einer die Aufgabe hat, Anteilnahme zu schenken, und der andere Gelegenheit bekommt zu fühlen. Indem wir eine klare Vereinbarung treffen, wer was übernimmt, wird es beiden ermöglicht, sich ganz auf die jeweilige Rolle einzulassen. Der Zuhörende stellt seine eigenen Themen bewusst beiseite und wird ganz zu einem Raum, in dem der andere sich selbst besser spüren kann. Wenn wir solch einen Raum für bewusste Entladung angeboten bekommen, können wir uns ganz auf die eigene Innenwelt konzentrieren. Anders als in einem klassischen Therapiesetting ist es bei der bewussten Entladung üblich, die Rollen immer wieder zu tauschen. Nach Ablauf der vereinbarten Zeit kann die Person, die soeben noch an ihren eigenen Päckchen gearbeitet hat, nun ihrem Gegenüber einen Raum der Anteilnahme anbieten.

2: KLARER ZEITRAHMEN

Um die Bewusste Entladung deutlich von unserer normalen Alltagskommunikation abzugrenzen, geben wir ihr einen klaren zeitlichen Rahmen. Diesen sollten wir im Vorfeld festlegen, indem wir zum Beispiel vereinbaren, dass jeder nur fünf oder zehn Minuten Zeit bekommt. Für die Person, die Anteilnahme schenkt, ist es wesentlich leichter, dies mit ihrer vollen Aufmerksamkeit zu tun, wenn sie weiß, dass ihre Rolle als Zuhörer zeitlich begrenzt ist. Viele Praktizierende berichten, dass genau dieses Wissen es ihnen erleichtert, ganz präsent zu sein.

VORBEREITUNG

Wenn wir uns mit unserem Rucksack beschäftigen, sind drei Fragen von Bedeutung:

1. Wie schwer ist mein Rucksack auf einer Skala von eins bis zehn?
2. Wie macht er sich in meinem Leben bemerkbar?
3. Wann war ich das letzte Mal aktiviert und welche Symptome hatte ich dabei?

Um zu den richtigen Antworten zu gelangen sollten wir regelmäßig einen Blick in unser Innenleben werfen.

3: BESONDERE VERTRAULICHKEIT

Das Prinzip der besonderen Vertraulichkeit, das bei der bewussten Entladung zur Anwendung kommt, besagt, dass wir nicht nur mit keiner anderen Person über das Geteilte sprechen, sondern auch unser Gegenüber im Nachhinein nicht mehr darauf ansprechen. Dieses erweiterte Verständnis von Vertraulichkeit hat den Vorteil, dass es alles Geteilte in dem Moment belässt, in dem es ausgesprochen wurde. So können wir Gedanken und Emotionen, die gerade in uns auftauchen, viel unmittelbarer zum Ausdruck bringen.

4: UNGESTÖRTER RAUM

Wichtigster Ausdruck von Anteilnahme ist unser Zuhören und die innere Hinwendung oder Haltung, mit der wir das tun. So ungewohnt es gerade zu Anfang erscheinen mag: Oft ist das größte Geschenk, das wir einem Menschen machen können, die Stille, der Raum, in dem er sich spüren und sortieren kann. Unsere gewohnten Reaktionsmuster – Ratschläge, Beschwichtigung, Ermüdung, Mitleid – stören dabei nur. Es ist keine angespannte, sondern eine entspannte, ruhige Stille, die dem anderen Raum gibt, ohne ihn allein zu lassen.

Good Health

EXPERTEN-
SPRECHSTUNDE

Was stärkt meine
Schulter
was schwächt sie?

Ein Gelenkspezialist
erklärt, wie wir die
Schulter beweglich halten

DAS
**GESUND-
BLEIBE-
MAGAZIN**
NR. 1

Wie lange sonnen,
wie oft kauen,
wie viele Schritte gehen?

Die **10** Zahlen
eines gesunden
Tages

Warum nehme
ich zu, meine
Freundin aber
nicht?

DIÄTFORSCHUNG:
Pro. Ingo Froböse erklärt,
was wir über unseren Grund-
umsatz wissen müssen

Was wiegt mein
**emotionaler
Rucksack?**

Wie wir die Gefühls-Last, die
wir mit uns herumtragen,
in den Griff bekommen

Eine Studie
macht
MOLKE
zum besten
Lebensmittel des
Jahrzehnts

Das weiße Wunder

Mehr Muskeln – ohne Training

Mehr essen – weniger wiegen

Schönere Haut – ohne Creme

