

- ✓ Erschrocken sein
- ✓ Realitätsprüfung



Emotionen und Gefühle



Emotionen und Gefühle sind nicht dasselbe.

Emotionen

sind der leibliche Ausdruck von Wahrnehmung.

Emotionen haben immer eine Ursache – entweder im Inneren oder Äußeren Erleben.

- **Trigger können so eine Ursache sein.
Erinnerungen können Trigger sein, Gerüche, Geräusche,...,**
- **Ereignisse in der Umwelt können Emotionen auslösen (Knall, Erlebnis, Begegnung,...)**
- **Körperliche Empfindungen wie Kälte, Müdigkeit, Hunger, die Hormone können die Ursache sein.**

Im Gegensatz zu den Gefühlen treten Emotionen effektartig auf, sie lassen sich nicht steuern, nicht unterdrücken.

Sie kommen und gehen, wie das Wetter. Sie sind öffentlich und sichtbar. (Mimik, Gestik, Herzfrequenz, Muskeltonus, Körpertemperatur)

Sie sind auch nicht „gut“ oder „schlecht“ – sind einfach ein perfektes Mitteilungssystem, sie haben die Funktion uns Information über uns im Verhältnis zur Umwelt zu vermitteln.

Sie sind schneller als unser Hirn, das heißt die Emotionen haben schon reagiert, bevor das Hirn begreift, was zu tun ist, wenn zum Beispiel Gefahr droht.

Ihr kennt das: Kampf/Flucht/totstellen. Das geschieht unmittelbar und ist nicht willentlich steuerbar.

Oder du schämst dich und wirst rot. Bevor das Hirn begreift, was los ist wirst du rot.





Gefühle

sind die Reaktion unseres bewussten Selbst auf unsere Emotionen. Das ist ein Lernprozess, der mit den allerersten Emotionen einsetzt. Erfahrung, Reflexion und Unterstützung/Vorleben bedingen die Gefühlswelt.

Die Erfahrung, die wir im Umgang mit unseren Emotionen machen werden unsere Gefühle.

Gefühle sind im Gegensatz zu den Emotionen bewusst, aber privat, und nicht sichtbar, sie gehören zum Geistigen.

Ich formuliere mal vorsichtig so: Gefühle sind die immer feinere Differenzierung dieser Basisemotionen. Um bewusst hinzuspüren, muss etwas erst bewusst werden, muss Sprache verwendet werden (darf auch ein innerer Monolog sein).

Es muss das Hirn zur Hilfe geholt werden. Dann ist das ein bewusster Vorgang.

Es gibt **Basisemotionen**:

Wut | Trauer | Freude | Angst | Überraschung | Ekel | Neugier

Basisemotionen heißen sie deshalb, weil alle Menschen auf dieser Welt sie empfinden, unabhängig von Alter, Geschlecht, Kultur und Region. Die Mimik der Personen, die diese Emotionen auslösen, hat denselben sicht – und deutbaren Ausdruck.

Emotionen können überschwemmen, durch ihre starke Körperlichkeit, bis hin zur Panik. Das blockiert die Handlungsfreiheit. Wird keine Lösung gefunden versucht das Hirn sich selbst zu helfen.





Reaktionen damit (nicht) umgehen zu können sind Überforderung, Dissoziation, Kompensation, bis hin zu Depression, psychischen Beeinträchtigungen, Krankheit und somatoforme Störungen.

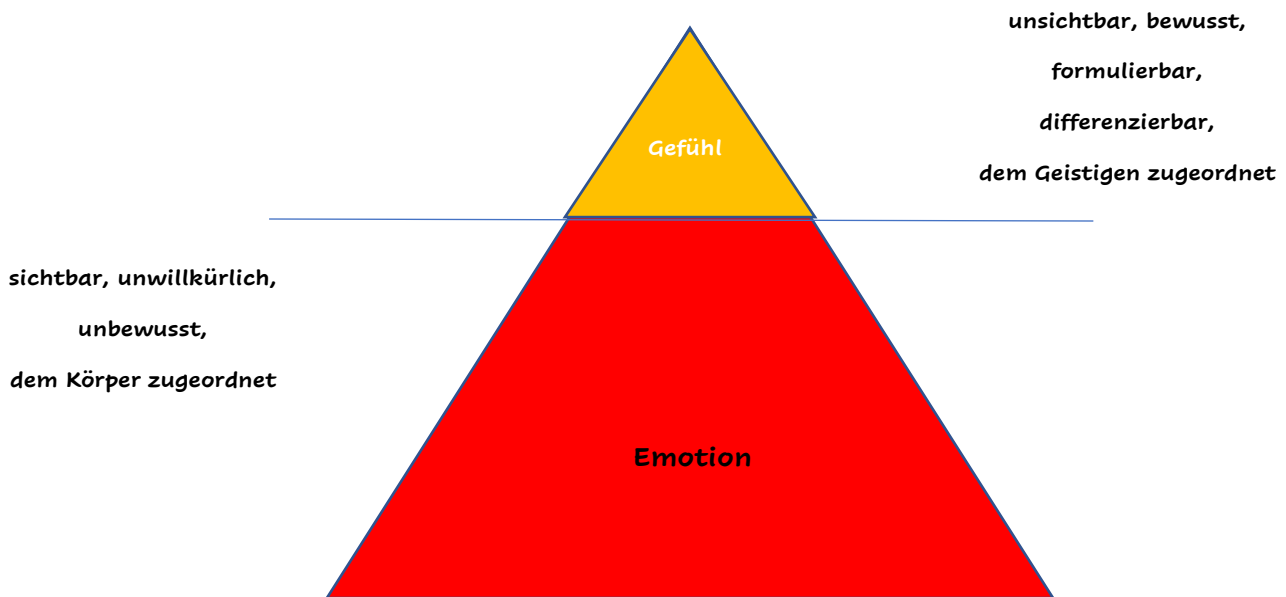
Um diesen Zustand erträglich zu machen tendieren wir dazu möglicherweise Dinge zu tun oder Substanzen zu konsumieren, die eine vorübergehende Erleichterung verschaffen, von denen wir wissen, dass sie uns auf Dauer nicht guttun.

Das ist verständlich, denn die emotionale Überschwemmung kann tatsächlich unaushaltbar sein.

Es gibt Alternativen damit anders und selbstheilend umzugehen. Möglicherweise aber sind die ersten Schritte dahin allein schwer zu gehen.

Ausgebildete Helferleins, Profis bieten Unterstützung an. Ein Blick ins Internet, ein Griff zum Telefonhörer – schon ist der schwierigste Schritt getan.

Gefühle verhalten sich zu **Emotionen** wie die Spitze eines Eisbergs, die aus dem Wasser ragt und sichtbar ist, zu seiner unsichtbaren Basis unter Wasser.



Das unterscheiden zu können ermöglicht emotionale Intelligenz.

Es ermöglicht, den Unterschied wahrzunehmen zwischen

Mitleid (Emotion) und **Mitgefühl** (Empathie)

Mitleid reißt mich mit, lässt mich leiden.

Mitgefühl bewahrt gesunde Distanz und bietet die Möglichkeit zu Unterstützung.

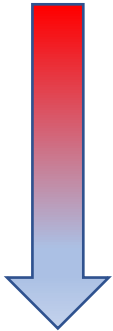
Dasselbe gilt für **Selbstmitleid** und dem **Mitgefühl für das eigene Erleben**.



Was kann vorbeugen, helfen?

Zu differenzieren hilft die Handlungsfreiheit wiederzubekommen.

Von der **Emotion** zum **Gefühl**



- Was hat diese Emotion ausgelöst? – was war die Ursache?
- Kann ich die Emotion benennen?
- Was habe ich für ein Gefühl? – was für eine Wut ist das genau? (Zorn, Verärgerung, Stolz)
- Habe ich Grund für dieses Gefühl?
- Hier darf nun weitergedacht werden.....wie möchte ich mit dem Gefühl umgehen?
- Was hat sich bewährt | was kann ich verändern, mal anders denken?
- Tatsache ist: es ist nicht mehr verdrängt, ist uns bewusst, kann angenommen oder in einen neuen Rahmen gestellt werden.





Verdrängung ist das eigentliche Problem.

Ist etwas verdrängt so ist es nicht weg. Es arbeitet im Unterbewusstsein und verstärkt sich so lange, bis es eine Möglichkeit findet sich Ausdruck zu verschaffen, durch Symptome – körperlich, geistig oder psychisch.

Natürlich sind die Ausprägung und das Auftreten von Symptomen individuell verschieden und wird beeinflusst von

- Veranlagung,
- den vorhandenen gesunden Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen,
- der Bereitschaft und Möglichkeit vertrauensvoll mit jemandem zu sprechen,
- dem sozialen und kulturellen Umfeld,
- der körperlichen Verfassung,



- usw.

Die beste Übung dafür sich seiner Gefühle gewahr zu werden, sie zu differenzieren, sind Aufmerksamkeitsübungen.

Ich und meine Handlung im hier und jetzt.

To Do:

Ich putze mir die Zähne. Und nichts anderes.

Ich sehe und spüre, was ich mache.

Ich nehme wahr, dass andere Gedanken kommen wollen.

Ich nehme wahr, dass ich mich frage, was dieser kindische Unsinn soll.

Ich nehme wahr, dass ich mich nun entscheide dennoch weiterzumachen, oder aufzuhören.

Ich beobachte meine Gedanken.

Ich nehme sie zur Kenntnis und lasse sie gehen, kehre zu meiner bewussten Handlung zurück (Weitermachen oder aufhören).

Die Übung ist erst fertig, wenn du bewusst entscheidest, dass sie jetzt fertig ist.

Probiert das mal die 2 - Zahnputz - Minuten lang.

Empfohlene Wiederholung der Übung 2x täglich.

Seid neugierig und beobachtet, was das tut.

Das ist kein Witz, keine Kinderübung, kein Unsinn und Zeitvergeudung sondern





- **therapeutischer Ernst**
- **Meditation der Stufe 1**
- **Mentaltraining**
- **Nicht gerade einfach**

Just Do It

