

Emotionen meistern

param

Rolf-Ulrich Kramer

Emotionen meistern



Bestimme selbst, wie du dich fühlst

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2013 Param Verlag, Ahlerstedt
Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt

Umschlagfoto © Jessmine, Fotolia.com

Cartoons Clipart

Illustrationen Heidelinde Pacht

Gesamtherstellung Finidr, Cesky Tesin

ISBN 978-3-88755-396-8

www.param-verlag.de

Allseits beliebt 7

Keine Sekunde ohne Emotionen	8
Mitmenschen zu Mitspielern machen	10

Was ist Emotion? 13

Emotion ist Bewegung.	13
Emotionen ganz ohne Hormone?	14
Wenn das Gemüt aufwallt	18
Ohne Streben keine Emotionen	20
Gefühle, Stimmungen und Launen.	22
Tonhöhe, Lautstärke, Atmung	25
Eine Sache mit System.	25

Der emotionale Absturz 27

Begeisterung	33
Freude	35
Interesse	39
Wohllollen	43
Desinteresse	45
Langeweile	48
Trotz	51
Empörung	55
Zorn und Wut	57
Grimm	60
Ärger	63
Hass	67
Hinterhältigkeit	70
Groll	72
Angst	77
Panik	80
Entsetzen	83
Verzweiflung	87

Unterwürfigkeit	89
Traurigkeit	92
Apathie.	94
Paranoia (Scheinwelt)	96

Die Logik der Emotionen **105**

Alle Emotionsstufen auf einen Blick	166
Die Emotionsleiter	108
Sechs emotionale Zonen	110
Emotionen schnell erkennen	118
Atmung und Raum	120
Emotion folgt Frustration	122
Die emotionale Brille	125
Echte und aufgesetzte Emotionen.	128
Gefährliche und harmlose Emotionen	129
Das emotionale Jojo	131
Emotionslosigkeit gibt es nicht	134
Mitgefühl	137
Bedauern	138
Projektion und Resonanz	139
Allheilmittel Gelassenheit	146

Freundlicher Umgang mit Emotionen **149**

Der Weg nach oben	150
Sieben Kommunikationsfaktoren	160
Von Herz zu Herz	168
Verständnis auf drei Ebenen	169
Übungen zum emotionalen Ausgleich.	174
Das Erfolgsrezept	187

Allseits beliebt



Er sagt, es sei so und so. Sie behauptet das genaue Gegenteil. Oder umgekehrt. Ein Wort gibt das andere. Er wird laut. Sie nörgelt. Oder umgekehrt.

Schließlich knallen Türen, – wenn's nicht noch schlimmer kommt. Doch sind Emotionen tatsächlich immer schrecklich?

Wer emotional ist, gilt als irrational oder gefühlsduselig. Warum? Weil Emotionen mit aggressivem Herumfuchteln gleichgesetzt werden, mit Streit, Geschrei, Tränen, dem ganzen Theater. Dabei geht es im Gefühlsleben gelegentlich doch auch ganz angenehm zu. Man denke zum Beispiel an die Freude. Auch sie ist eine Emotion und keineswegs eine irrationale. Doch daran denken die wenigsten, wenn das Gespräch auf Emotionen kommt.

Tatsächlich gibt es im menschlichen Leben keinen Augenblick, der nicht von Emotionen begleitet ist. Wenn wir sie also als irrational abstempeln und unter den Teppich kehren wollen, würden wir uns damit nicht nur selbst ein schlechtes Zeugnis ausstellen, wir würden auch einen wichtigen Lebensbereich missachten.

Wer mit seinen Emotionen umgehen kann, kommt besser durch den Tag, ob zuhause, auf der Arbeit, unter Freunden, überall. Wer Emotionen versteht, versteht die Menschen und dafür schätzen und lieben sie ihn. Emotionen sind der Schlüssel zum gesellschaftlichen Leben. Und dieses Buch gibt dir diesen Schlüssel in die Hand.

Um Emotionen zu verstehen, muss man sie zunächst kennen lernen. Das ist der erste Schritt. Wie ist ihr Erscheinungsbild? Wodurch unterscheiden sie sich voneinander? Wenn man sie erst einmal kennt, kann man sie auch auseinander halten, wenn es drauf ankommt. Das ist im Alltag nicht immer ganz leicht, weil Betroffenheit blind macht, doch man kann es lernen. Im zweiten Schritt schauen wir uns die Auswirkungen von Emotionen auf das Leben an. Im dritten Schritt schließlich können wir zu einfachen Übungen greifen, um uns auf sanfte Weise von belastenden Emotionen zu befreien. Durch diese drei Schritte führt dich dieses Buch.

Keine Sekunde ohne Emotionen

Sobald wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas richten, bauen wir eine Beziehung dazu auf. Unvermeidbar. Wir fühlen uns spontan entweder angezogen oder abgestoßen. Wir wollen näher dran oder lieber weiter weg. Es geht um gut oder schlecht, hübsch oder hässlich, gemütlich oder ungemütlich, Lust oder Ekel. Es geht um Hinstreben oder Wegstreben. Und da wird nicht lange überlegt. Die Entscheidungen sind blitzartig. Rein emotional läuft das ab.

Für alle fünf Sinne gilt das, für Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Schmeckt es gut, bekomme ich Lust auf mehr. Riecht es schlecht, empfinde ich Ekel und lehne es ab. Klingt es schrill, gehe ich auf Abstand. Fühlt es sich kuschelig an, schmiege ich mich hinein.

Diese emotionale Reaktion, diese blitzartige Entscheidung für hin oder weg, gut oder schlecht, wird nicht nur durch die fünf Sinne ausgelöst. Auch wenn wir uns an etwas erinnern oder uns etwas vorstellen, etwas ausmalen, reagieren wir so.

Erinnere dich, ohne lange nachzudenken, an eine Situation in der Ver-

gangenheit. Du wirst dich entweder dahin zurückwünschen oder stöhnen: »Bloß nie wieder.« Da ist Sehnsucht oder Widerstand, Freude oder Abscheu, Zuneigung oder Hass. Erwünschtes malen wir uns in leuchtenden Farben aus, bei Unerwünschtem schauen wir lieber weg. Auch hier ein Hinfliegen oder Wegrennen.

Auch bei der Telepathie erleben wir das, der Fernwahrnehmung. Das mag jetzt vielleicht etwas abgehoben klingen, doch lass dir sagen, es gibt mehr Menschen mit telepathischen Erfahrungen als ohne. Du hast vielleicht selbst schon welche gemacht, ohne dass es dir klar war. Achte einmal drauf. Du denkst an einen lieben Menschen irgendwo auf der Welt – im Urlaub, auf Geschäftsreise, auf Montage, im Kriegseinsatz – und schon spürst du, ob es ihm gut geht oder nicht so gut, ob er vielleicht sogar in Gefahr schwebt. Sofort entstehen Emotionen.

Kommunikation findet also keineswegs erst statt, wenn du mit jemandem sprichst, sondern bereits, wenn du deine Auf-

**Aufmerksam-
keit baut
Beziehung auf**

merksamkeit auf ihn richtest. Zwillinge zum Beispiel merken, wenn der andere krank ist oder sie werden gleich selber krank; Mütter spüren, wenn ihr Baby in Gefahr ist; im Krieg schrecken Frauen im Augenblick des Todes ihrer Männer auf. Indem du Aufmerksamkeit auf etwas richtest, tritt es in deinen Wahrnehmungsraum ein, ob das nun ein Vorgang in deiner Umgebung ist, eine Erinnerung oder eine Vorstellung. Und schon stehst du damit in Verbindung, in Kommunikation. Schon spürst du eine emotionale Ladung. Kurz, keine Kommunikation ohne Emotion.

Mitmenschen zu Mitspielern machen

In der heutigen Umgangssprache tauchen kaum noch Wörter auf, die unsere Emotionen differenziert beschreiben. Viele beschränkt sich auf »cool« und »krass«. Davor waren es »geil« und »ätzend«. Und vermutlich werden es demnächst wieder andere Stereotype sein. Die Wörter wechseln, die Sprachlosigkeit bleibt. Im Beziehungsgespräch ist es mit »ich find dich gut« oder »du nervst« getan. Und beim eigenen Befinden geht es über »gut drauf« oder »mies drauf« kaum hinaus. Für reife und erfüllende Beziehungen reicht ein solches Vokabular nicht aus, und um bereits gestörte Beziehungen wieder zum Fließen zu bringen, erst recht nicht.

Willst du dich in deine Mitmenschen einfühlen? Dich selbst verstehen? Die Aufmerksamkeit anderer auf erstrebenswerte Ziele oder Projekte lenken? Willst du dein Team zu höheren Leistungen ermuntern? Dann kommst du mit so einer reduzier-

ten Ausdrucksweise nicht weit. Doch was tun, wenn einem die Worte fehlen?

Dieses Buch macht dir Emotionen greifbar und dadurch begreifbar. Du kannst die Angst vor ihnen abstreifen wie eine alte Haut. Du kannst aus dem Kokon der Angst als Schmetterling schlüpfen. Du lernst, die verschiedenen Emotionen zu unterscheiden und beim Namen zu nennen.

Das hilft dir, sie bewusst zu erleben und angemessen mitteilen zu können. Du erfährst, wie du mit den verschiedenen

Wenn du dich vor Emotionen fürchtest

Emotionen umgehen kannst, bei dir selbst und bei anderen. Und zum Schluss findest du noch ein paar einfache Übungen, die dir helfen, generell gelassener zu sein, statt zu reagieren.

Wenn du dich vor Emotionen fürchtest, kannst du nicht unbefangen mit ihnen umgehen. Sie beherrschen dich und nicht umgekehrt. Leicht wirst du zum Opfer der emotionalen Ausbrüche deiner Mitmenschen. Vielleicht erschrickst du manchmal sogar vor dir selbst, weil du mit deinen eigenen Emotionen nicht umzugehen weißt.

In diesem Buch erfährst du, wie Emotionen ablaufen. Wenn du diese Systematik kennst, kannst du sie auch erfolgreich handhaben. Dann verstehst du dich selbst besser und kannst mit deiner Familie, mit Kollegen und Freunden einfühlsam umgehen.

Ob du Gespräche führst oder Menschen, ohne emotionales Verständnis wirst du keinen Erfolg haben. Natürlich geht es auch mit Peitsche und Knüppel, also mit Drohung und Gewalt. Nur kommt das bei den Betroffenen nicht besonders gut an. Die Opfer solcher Maßnahmen sinnen auf Rache, denken

sich Sabotagemaßnahmen aus und am Ende bekommst du jede Menge Ärger.

*Wenn du deine Emotionen erkennst
und die deiner Mitmenschen,
könnt ihr euch nahe kommen,
euch füreinander öffnen. Dann könnt ihr gemeinsam
das Optimum des Möglichen erreichen,
einfach weil euch nichts im Wege steht.
Emotionen sind der Schlüssel,
um Mitmenschen
zu Mitspielern zu machen.*

Was ist Emotion?



Ob wir wollen oder nicht, wir reden ständig von Emotionen. Das lässt sich überhaupt nicht vermeiden. Nur wenigen ist bewusst, wie viele emotionsbetonte Wörter unsere Sprache hat. Selbst wenn wir glauben, wir können mit Emotionen nichts anfangen, ja, selbst wenn sie uns peinlich sind, benutzen wir viel häufiger emotionsgeladene Ausdrücke, als uns vielleicht bewusst ist.

Um das zu verstehen, sollten wir uns zunächst klar machen, was *Emotion* eigentlich bedeutet. Das Wort ist aus dem Lateinischen abgeleitet, von *ex* (aus, hinaus) und *motio* (Bewegung). Das englische *motion* (Bewegung) kommt auch daher.

Emotion ist Bewegung

Tatsächlich bewegen sich Emotionen aus uns hinaus: als Sprache, besonders in Lautstärke und Klang, als Gesichtsausdruck und Körperhaltung. Deshalb können wir sie aneinander wahrnehmen.

fasst etwas Dunkles. Nun richtest du deine volle Aufmerksamkeit darauf, du machst dir ganz genau bewusst, was du siehst. Du erkennst, es ist ein Hase. Vorsichtig gehst du darauf zu – nein, ein Vogel ist es, denkst du. Und dann war's doch bloß ein Baumstumpf. Man kann sich also trotz bewusster Wahrnehmung beim Erkennen immer noch irren. Erkennen bedeutet, etwas in bekannte Kategorien korrekt einordnen.

■ Die Dynamik der Aufmerksamkeit

Aus der Kraft und der Richtung der Aufmerksamkeit entsteht im Wahrnehmungsraum eine Dynamik. Sie gleicht der Dynamik des Wassers. Wasser kann in eine Richtung strömen oder in alle Richtungen gleichzeitig versprühen. Es kann sich aufstauen oder Hindernisse umstrudeln. Mit der Dynamik der Aufmerksamkeit verhält es sich ganz ähnlich. Bei starkem Interesse strömt die Aufmerksamkeit nur in die eine Richtung, bei Freude umstrudelt sie das Objekt der Freude, im Zorn staut sie sich auf, bei der Begeisterung versprüht sie sich.

Zusammen mit Frau Friedrich werden wir nun eine Reihe von Emotionen durchleben. Dabei studieren wir die Dynamik ihrer Aufmerksamkeit sowie den Wahrnehmungsraum unserer Heldin und können so ihr Verhalten und dessen Folgen verstehen.

Traumreise nach Bali

in den Hauptrollen

Frau Friedrich

39, hat im Preisausschreiben
eine Reise nach Bali gewonnen



und Dewa

22, Zimmerkellner
im Touristenhotel



Begeisterung

Der Flug war großartig. Frau Friedrich steigt in schicker neuer Bluse und heller Sommerhose aus dem Flugzeug und schnuppert entzückt die samtige Tropenluft. Der Transfer zum Hotel ist perfekt organisiert. Am späten Nachmittag angekommen, steht sie nun auf der Veranda ihres Bungalows aus Palmestroh und Bambusgeflecht, genießt den Blick über das kristallgrüne tropische Meer und weiß sich vor Begeisterung kaum zu fassen. Diese Aussicht! Sie tritt ins Haus. Diese schlichten Möbel aus Edelhölzern!

Eine erfrischende Brise weht durch die weit geöffneten Fenster. Der blaue Himmel! Der weiße Strand! Die Kokospalmen!

Frau Friedrich weiß gar nicht, wo sie zuerst hinschauen soll. Sie dreht sich um ihre eigene Achse, schaut nach oben, unten, hinten und vorn und kommt dabei aus ihrem »Ah!« und »Oh!« überhaupt nicht mehr heraus.

Die ganze Welt umarmen

Begeisterung ist unsere höchste emotionale Stufe. Im Zustand der Begeisterung möchte man am liebsten platzen und aus der Haut fahren. Diese Gemütswallung ist so stark, dass der Körper zu klein scheint für die Kräfte, die da frei werden wollen.

Typisches Zeichen für Begeisterung ist Jubel. Man torkelt mit ausgebreiteten und erhobenen Armen um die eigene Achse und möchte die ganze Welt umarmen. Weil die ganze Welt aber ein bisschen zu groß dafür ist, hält man sich als Ersatz an die Menschen in der Umgebung und wer das Pech hat, in greifbarer Nähe zu stehen, wird umschlungen und abgeknutscht.

Bei Karnevalsumzügen und Fußballspielen lässt sich das beobachten. Die Menschen springen auf, reißen die Arme nach oben, möchten am liebsten abheben, schreien aus vollem Halse und verteilen Wolken von Konfetti und Bonbons in alle Richtungen. Das ist Jubel, das ist Begeisterung, da werden ohne geringste Zurückhaltung alle Kräfte mobilisiert. Und so ergeht es Frau Friedrich, als sie auf Bali ankommt.

Merkmale von Begeisterung

Absicht Du möchtest die ganze Welt umarmen, dich mit allem und jedem verbrüdern.

Erscheinungsbild Du stehst aufrecht, die Arme nach oben geworfen und ausgebreitet, drehst dich nach allen Seiten. Der Kopf liegt im Nacken, dein Mund steht weit offen.

Atemung und Stimme Deinen Atem stößt du kraftvoll in langen, fließenden Schüben aus. Die dabei hervorquellenden Laute reimen sich auf O und A, also: Ja! Hurra! Boa! Und andere.

Wahrnehmungsraum Am liebsten möchtest du alles um dich herum gleichzeitig wahrnehmen. Deine Aufmerksamkeit sprudelt ungehemmt hervor und versprüht in alle Richtungen wie der Springbrunnen im Stadtpark oder die sprühend berstenden Farbkugeln eines Feuerwerks. Mit deinem kraftvollen Ausströmen von Atem und Aufmerksamkeit nimmst du einen riesigen Raum ein. An dich selbst denkst du dabei nicht. Du gehst vollständig in der äußeren Welt auf, möchtest das ganze Stadion oder die Konzerthalle mit deinem Jubel füllen. Du siehst in der Zukunft nur Glück. Alles ist gut und wird immer gut bleiben.



Freude

Während Frau Friedrich noch aus voller Kehle jubelt, steigt ein dienstbarer Geist die drei Stufen zur Veranda hinauf. Es ist Dewa Adibrata, der Zimmerkellner.

Er möchte Frau Friedrich zur Begrüßung ein Glas Mangosaft reichen: »Drink, madam?«

Frau Friedrich ist viel zu sehr damit beschäftigt, in die Höhe zu blicken und in die Ferne zu schweifen, als den schwächte Dewa in ihren Wahrnehmungsraum einzubeziehen. So viele neue Eindrücke, die von überall her auf sie einströmen und die sie in sich aufnehmen will. Bali!

Dewa ist landestypisch höflich und zurückhaltend, deshalb spricht er viel zu leise, um Frau Friedrichs Begeisterungsrausch zu durchdringen. Die schwärmt weiterhin von Ausblick, Wetter und überhaupt allem, wobei sie sich weiter im Kreis dreht. Jubelnd, wie sie gerade ist, hat sie keinen Blick für das Nächstliegende. Dewa dackelt ihren tänzerischen Schritten hilflos hinterher, im Gegensatz zu ihr ist seine ganze Aufmerksamkeit auf das Tablett mit dem Glas und der Karaffe gerichtet.

Endlich gelingt es Dewa, sich direkt vor Frau Friedrich aufzubauen, um seine Stimme zu einer für balinesische Verhältnisse schon fast unhöflichen Lautstärke zu erheben: »Drink, madam?«

Da endlich fällt Frau Friedrichs Blick auf den dienstbaren Dewa: »Oh!« Kaum hat er ihren Wahrnehmungsraum betreten, erkennt sie in ihm eine weitere Überraschung in dieser wundervollen Umgebung. Sie tänzelt um ihn herum und bestaunt ihn von allen Seiten. Was für ein nettes Dienstpersonal die hier ha-

ben. Und wie geschmackvoll der gekleidet ist. Dieses gemusterte Bettlaken um seine Hüften (sie meint den Sarong) und dieses bunte Käppchen dazu, wie aus einem Taschentuch geknotet, sehr apart. Und außerdem, was für ein gut aussehender Bursche das ist.

Dewa steht unbeweglich wie eine Teakholzstatue, während Frau Friedrich ihn quiekend vor Entzücken umkreist. Demonstrativ gießt er das Glas auf seinem Tablett zur Hälfte voll: »Drink, madam?«

Ich hab dich gern, grad wie du bist

Als Dewa in Frau Friedrichs Begeisterung hineinplatzte, nahm sie ihn zunächst gar nicht wahr, denn ihre Aufmerksamkeit war in die Ferne gerichtet. In ihrem Jubel hatte sie keinen Fokus, sie war mit ihrer Aufmerksamkeit überall und nirgends. Um seinen Auftrag zu erfüllen, musste sich Dewa nachdrücklich bemerkbar machen. Er stellte sich also in Frau Friedrichs Blickrichtung und erhob seine Stimme. Doch selbst als Frau Friedrich ihn bemerkte, gelang es ihr nicht, aus den Wolken ihres Jubels auf den Boden der simplen Tatsachen herunterzukommen. Sie registrierte Dewas Anliegen einfach nicht. Doch immerhin richtete sie ihre Aufmerksamkeit jetzt auf ihn und nahm ihn wahr.

Ihr Wahrnehmungsraum wurde dadurch zwar etwas eingeschränkt, doch ihre Jubelstimmung blieb ungetrübt. Frau Friedrich verblieb in ihrer Wolke, verkleinerte sie nur etwas und stülpte sie über den für sie so fremdartigen jungen Zimmerkellner. Sie umkreiste ihn, bestaunte ihn von allen Seiten und

quiekte vor Entzücken. Sie umhüllte und umstrudelte ihn mit freudevoller Aufmerksamkeit, sozusagen mit einer Wolke von Aufmerksamkeitskonfetti oder Aufmerksamkeitsflocken.

Merkmale von Freude

Absicht Du lässt den anderen sein, wie er ist. Du gibst dem Objekt deiner Aufmerksamkeit uneingeschränkte Wertschätzung. Du liebst es, genau so, wie es da vor dir steht. Ob das nun ein alter Bekannter ist, eine Skulptur, ein Gemälde, ein schönes Haus oder ein Geburtstagsgeschenk, so wie es ist, ist es bestens. Du möchtest nichts daran ändern, nichts verbessern. Du liebst es ganz einfach.

Erscheinungsbild Dieses Objekt deiner Aufmerksamkeit wurde weiter oben bereits als Bezugspunkt eingeführt. Ein Bezugspunkt kann eine Person sein, ein Tier, eine Pflanze, ein Gegenstand, ein Ort. Es kann auch eine Neuigkeit sein, eine Leistung oder ein Zustand. Der Bezugspunkt ist dir wichtig, darauf kommt es an. Denn nur deswegen ist er überhaupt ein Bezugspunkt. Wenn du Freude empfindest, stehst du ehrfürchtig vor diesem Bezugspunkt und betrachtest ihn staunend. Du bist hingerissen. Vielleicht klatschst du auch in die Hände oder schlägst dir auf die Schenkel, so fassungslos bist du vor Freude. Etwas so Tolles hättest du nie erwartet. Vielleicht wanderst du um den Bezugspunkt herum, um ihn von allen Seiten gebührend zu würdigen. Ein Geschenk würdest du in den Händen hin und her drehen, bist du es von allen Seiten gesehen hast.

Atmung und Stimme Dein Atem fließt ähnlich kraftvoll wie bei Begeisterung. Auch hier liegt die Betonung auf der Aus-

atmung. »Ah!« und »oh!« sind die vorherrschenden Laute, die wie von selbst aus dir hervorbrechen.

Wahrnehmungsraum Deine Aufmerksamkeitsflocken umstrudeln den Bezugspunkt. In Begeisterung wolltest du noch die ganze Welt umarmen, jetzt ist dein Wahrnehmungsraum kleiner geworden und du beschränkst dich darauf, einen ausgewählten Bezugspunkt zu umarmen – sei es, indem du ihn mit deiner Aufmerksamkeit umstrudelst oder ihn tatsächlich in die Arme schließt. Die Zukunft erlebst du wie zuvor als endlos und erstrebenwert.

Übrigens genießt der Bezugspunkt die Freude sehr, die man ihm entgegenbringt. Man denke zum Beispiel an ein kleines Mädchen in einem neuen Kleid, das sich vor den entzückten Erwachsenen dreht und wendet. Das Mädchen genießt die Freude, die es auslöst. Es badet in der Aufmerksamkeit wie in einem Sprudelbecken.



Interesse

Unser Zimmerkellner ist seinem Ziel noch keinen Schritt näher gekommen, Frau Friedrich mit einem Glas Mangosaft zu beglücken. Ihre Aufmerksamkeit konnte er zwar auf sich lenken, doch mit seiner eigentlichen Absicht ist er bei weitem noch nicht durchgedrungen. Frau Friedrich ist viel zu sehr damit beschäftigt, diesen hübschen jungen Mann von allen



Traurigkeit

Dewa spürt, wie ihm die Situation entgleitet. Das ist nicht die übliche Touristenroutine. Diese Frau ist am Boden, man muss sie wieder aufbauen. Besorgt und erstmals mit Nachdruck spricht er sie an: »Drink, madam. Drink!«

Da fällt Frau Friedrich in sich zusammen. Auf feinstem balinesischem Sand vor dem farbenprächtigen Panorama eines tropischen Sonnenuntergangs kauert sie auf Knien, ihr Kopf ist auf die Brust gesunken, schluchzend bedeckt sie das Gesicht mit den Händen und weint bittere Tränen.

Was war es doch zu Hause schön. Der Main, Sachsenhausen, Äppelwoi – alles dahin. Wie schön diese Welt, aus der sie kommt, die Welt ihrer Kindheit und Jugend, da sie sich geschützt und umsorgt fühlte. Die Eltern, die Freunde, die Kollegen. Und wie schön hätte dieser Urlaub werden können, wenn nicht dieses Entsetzliche geschehen wäre. Was für ein Traum hätte sich hier erfüllen können und was für ein Alptraum ist es geworden.

Mit Strömen von Tränen beklagt Frau Friedrich das entglittene Schöne, Wahre und Gute, die entschwundene Vergangenheit, die nicht mehr zu erreichende Zukunft.

Wie schön es doch einst war

Gelingt es nicht, den Sieger gnädig zu stimmen und eine Nische zum Überleben in dessen Welt finden zu dürfen, dann ist der Verlust vollkommen. Das Spiel ist verloren. Man selbst auch, weil man keine Gnade findet. Nur noch einen Ort gibt es jetzt, wo man Zuflucht finden kann, und das ist die eigene Innenwelt. Nur dort findet man noch Trost. Denn dort leben die Erinnerungen an die Vergangenheit und die Vorstellungen von der nun unerreichbar gewordenen Zukunft. Bilder findet man dort, Bilder davon, wie schön es damals war und wie schön es hätte werden können.

Merkmale von Traurigkeit

Absicht Du suchst Zuflucht in den Erinnerungs- und Vorstellungsbildern deiner Innenwelt. Sehnsüchtig beschwörst du Erinnerungen an die verlorene Vergangenheit sowie an die verlorene Zukunft herauf. Vergangenheit wie auch Zukunft siehst du gewöhnlich glanzvoller und prächtiger, als sie es je waren oder hätten werden können. Dies ist die letzte Heimat, die du haben darfst, entsprechend schön malst du sie dir aus.

Erscheinungsbild Wer einen Verlust hat, ist traurig. Und wer traurig ist, weint. Du verbirgst den Kopf in Händen und Armen, gehst nach innen und lässt die Tränen fließen.

Atmung und Stimme Die Tränen strömen und entsprechend wird ausgeatmet. Die Stimme klingt schluchzend.

Wahrnehmungsraum Zusammen mit Tränen und Atem strömt auch deine Aufmerksamkeit und zwar in die Innenwelt. Dein Wahrnehmungsraum ist groß, zwar nach innen gerichtet, aber dennoch groß. Er umfasst alles, was je war und je hätte sein

können, all das Schöne, das es angeblich gab oder hätte geben können, alles, was dir entgangen ist.

Besonderes Kennzeichen von Traurigkeit ist die Verlagerung des Wahrnehmungsraums in die eigene geistige Innenwelt hinein. Zwar wird die Außenwelt wahrgenommen, doch siehst du sie wie durch einen Filter. Du siehst sie im Vergleich zu etwas anderem, nämlich zum Verlorenen. Deine Zukunft existiert nicht mehr, du lebst in der Vergangenheit. An ihr ermisst du den Wert der Gegenwart: »Ja, damals...« Oder: »So einen Wagen hatte mein verstorbener Mann auch.« – »Damals, in der Heimat, da haben wir das noch ganz anders gemacht als die Leute heutzutage.« – »Die gute alte Zeit«.



Apathie

Dewa klingt jetzt besorgt. Er möchte der Dame helfen: »Drink, madam, drink!« Da blickt Frau Friedrich auf, schaut in die Runde und ist auf ganz eigenartige Weise sowohl da wie auch nicht da. Sie hat akzeptiert, dass es kein Entrinnen gibt. Es gibt keine Vergangenheit. Es gibt keine Zukunft. Es gibt nur das Jetzt und dieses Jetzt ist unwichtig, so unwichtig wie sie selbst. Völlig unwichtig. Tun und Lassen sind gleichermaßen unwichtig. Hinstreben, Wegstreben, beides unwichtig. Beides existiert in ihrem gedanklichen Raum nicht mehr. Nichts existiert mehr. Nicht einmal sie selbst. Alles egal.

Freundlicher Umgang mit Emotionen



Wenn man das nun alles weiß, was nutzt es einem?

Als Rezept für den Alltag läuft es auf etwas hinaus, das man emotionales Aikido nennen könnte. Bei der japanischen Kampfkunst Aikido wird nicht draufgehauen, um zu gewinnen, vielmehr soll eine Auseinandersetzung möglichst sanft bereinigt werden. Wörtlich übersetzt, heißt Aikido: der Umgang (do) mit Kraft (ki) zum Erreichen von Harmonie (ai). Synergie ist das Miteinander (syn) von Energie, statt Kontra zu geben oder Öl ins Feuer zu gießen.

Dieses Prinzip auf die emotionalen Zonen angewendet bedeutet für Zone 2, es zuzulassen, wenn dich jemand umarmen will. In Zone 3 gib Raum, wenn sich jemand aufplustert und aggressiv wird, zieh dich zurück, lass ihn Luft ablassen. In Zone 4 renn nicht noch hinterher, wenn jemand vor dir Angst hat und flieht, weil seine Angst sonst nur noch größer wird. Wenn er nach innen flieht (Traurigkeit), steh ihm still bei, bis er sich wieder gefasst hat, und rede in dieser Zeit nicht schlau daher. In Zone 5 stoße das apathische Nichts an, das da vor dir sitzt, und bring es in die Gänge. Hier, wo keinerlei

Dynamik mehr ist, musst du eingreifen und den Menschen in Schwung bringen. Wie man das macht, werden wir noch behandeln. Wenn es dann ungemütlich werden sollte, sobald der Betroffenen in die höheren Zonen kommt, lass es zu. Gestatte Dynamik, ohne dich davon aus der Ruhe bringen zu lassen. Bleib gelassen.

Der Weg nach oben

Bis hierhin haben wir uns mit der Stufenfolge der Emotionen befasst, mit den Merkmalen einzelner Emotionen und ihren Besonderheiten. So gerüstet, können wir uns jetzt der Frage zuwenden, wie man jemanden wieder ans Tageslicht holt, der die emotionale Kellertreppe hinunter gepurzelt ist. Wie bringt man wieder Sonne in sein Leben?

Dabei ist zu unterscheiden, ob es sich um einen akuten Notfall handelt oder ein altes Leid. Ein Notfall ist gegeben, wenn das Erlebnis, das den emotionalen Absturz ausgelöst hat, erst kürzlich erlitten wurde und noch frisch im Gedächtnis sitzt. Ein altes Leid hingegen zeigt sich als niedergedrückte Stimmung hinsichtlich eines bestimmten Bezugspunktes oder Lebensbereichs. Hier hat sich eine alte Geschichte im Lauf der Jahre immer wieder eingeschaltet und allmählich festgefressen. Über das ursprüngliche Erlebnis hat sich der Mantel des Vergessens gelegt und man denkt nicht mehr daran. An die Einschaltungen hat man sich gewöhnt, man nimmt sie als Schicksal hin. So sinkt langsam die Lebenslust und wird zum Lebensleid.

Ein Notfall wäre zum Beispiel die Wut über eine jüngst erlebte Ungerechtigkeit oder die tiefe Trauer über einen vor kurzem erlittenen Verlust. Im Unterschied dazu zeigt sich ein altes Leid eher als Hadern mit dem Schicksal, als Groll gegen die Mächtigen und Übermächtigen wie Institutionen oder Behörden, oder als immer wiederkehrende Verzagtheit hinsichtlich bestimmter Vorhaben. Auf was für Verlusterlebnissen das wohl beruhen mag, kann man sich zu Recht fragen.

Bei Frau Friedrich vollzog sich der Abstieg auf der Emotionsleiter stufenweise, doch im wirklichen Leben kann es auch ganz plötzlich kommen. Eben noch himmelhoch jauchzend, bist du unversehens zu Tode betrübt, entweder weil du ganz aktuell einen heftigen Schicksalsschlag erlitten hast (Notfall), oder weil ein von dir unbemerkter Auslöser eine alte seelische Verletzung eingeschaltet hat (altes Leiden).

■ **Drei Schritte für den Notfall**

Wenn du jemanden in Tränen aufgelöst findest, starr vor Entsetzen oder voller Zorn oder Ärger tobend, heißt es, ihn erstens beruhigen, zweitens orientieren, drittens trösten. Drei Schritte.

Was geschehen ist, wird sich erst im dritten Schritt herausstellen. Zwangsläufig muss es ein Erlebnis von ungewöhnlicher Heftigkeit gewesen sein, sonst befände der Betroffene nicht in diesem übermäßig erregten Zustand. Deswegen sollte man nicht »mal vernünftig mit ihm reden«, sondern ihn erst beruhigen, dann ihn orientieren – und erst danach zur Klärung der Sachlage übergehen und ihn trösten.

① Beruhigen

Bleibe nahe bei dem Betroffenen, wenn möglich mit Körperkontakt. Leg ihm die Hand auf die Schulter, nimm ihn eventuell in den Arm. Begleite ihn, bis er sich beruhigt hat. Begleite ihn schweigend. Sage nichts, frage nichts. Halte Kontakt und warte ab, bis die emotionale Welle durchgerauscht ist und der Betroffene wieder ruhiger wird.

② Orientieren

Nun hilf dem Betroffenen, sich zu orientieren. Seine gesamte Aufmerksamkeit ist auf den gerade erlebten Schock fixiert, sei es durch Unfall oder Verlust. Er hat einen Tunnelblick und nimmt nichts wahr als das gerade Erlebte. Diese Aufmerksamkeitsfixierung gilt es zu lösen. Das erreichst du, indem du dem Betroffenen eine Orientierungshilfe gibst. Orientiert sein bedeutet, man hat einen Überblick über links und rechts, oben und unten, hinten und vorne. Man hat eine Raumwahrnehmung. Es bedeutet, dass man seinen Körper spürt, seine Arme, seine Beine, seine Körperhaltung, seinen Herzschlag, seine Atmung. Auch über die Zeit hat man einen Überblick, über das Vorher und Nachher. Ist man orientiert, so kennt man sich aus. Man vermag seine Aufmerksamkeit freizügig und willentlich auf Zielpunkte zu lenken. Das Gegenteil davon ist, fixiert zu sein. Da starrt man gebannt auf einen Punkt, der Wahrnehmungsraum schrumpft zusammen, Überblick und freizügiges Hin- und Herschauen sind nicht gegeben.

Fordere deshalb den Betroffenen auf, sich an ganz konkreten Zielpunkten zu orientieren. Dafür taugen einfache Fragen

wie etwa: »Siehst du dies?« – »Siehst du das?« – »Spürst du dies?« – »Spürst du das?«

Mach ihn zunächst auf seine Umgebung aufmerksam, dann auf seinen Körper, etwa in dieser Form: »Fass die Wand an. Spürst du sie? Drück fest dagegen, bis du sie spürst.« – »Fass den Tisch an.« – »Berühr die Stuhllehne.« – »Schau aus dem Fenster auf den Baum da drüben.«

So wird er sich seiner Umgebung bewusst, er kommt zu sich. Setze diesen Prozess fort, indem du seine inwendige Orientierung unterstützt: »Berühre deine Beine.« – »Berühre deine Kopf.« – »Berühre deine Brust.« – »Fühlst du die Wärme deines Körpers?« – »Spürst du deinen Atem?« – »Spürst du deinen Herzschlag?«

Bring ihn erst mit den Dingen der Umgebung in Kontakt, dann bring seine innere Wahrnehmung in Gang. Es kann eine Weile dauern, insbesondere, wenn er die Augen mit den Händen bedeckt hält oder das Gesicht in seinen Armen vergräbt. Das »Wie geht es dir?«, kommt erst ganz zuletzt, denn wenn er über sich Auskunft geben könnte, hätte er es gleich von sich aus getan und hätte deine Unterstützung nicht gebraucht.

③ Trösten

Erst wenn der Betroffene wieder einigermaßen bei sich ist, wenn er wieder im Hier und Jetzt angekommen ist, ist er für tröstenden Zuspruch empfänglich. Erst dann darfst du fragen, was geschehen ist. Erst dann wird dein Zuspruch gehört, ist dein guter Rat am Platze, schaffen deine Lösungsvorschläge Perspektiven. Kommst du zu früh damit, hört der Betroffene entweder nicht zu oder fühlt sich gar von dir bedrängt.