

Ein Plädoyer für unsere Gefühle

«Wenn ich keine Gefühle hätte, dann wäre alles in Ordnung!» Solche und ähnliche Sätze höre ich bei meiner Arbeit als Psychotherapeutin in der Beratungsstelle für Suchtfragen des Sozialdienstes Limmattal sehr häufig. Die Ursachen für die Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung sind sehr vielfältig. Was aber in vielen Fällen ein zentraler Faktor ist, sind Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen. Wenn Gefühle als sehr unangenehm wahrgenommen werden, kann der Drang steigen, die Gefühle «abschalten» zu wollen. Substanzen wie zum Beispiel Alkohol oder Kokain zu konsumieren, scheint zunächst eine einfache und effektive Lösung für den Umgang mit unliebsamen Gefühlen zu sein. Man spürt sie während der Wirkung der Substanz weniger. Leider verschafft der Konsum nur kurzfristig eine Erleichterung, verschärft nicht selten die vorhandenen Probleme und verstärkt die damit verbundenen Gefühle noch mehr. Das kann den Drang zu konsumieren wiederum steigern und die Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung begünstigen.

Gefühle zu haben, gilt nicht selten als Schwäche

Wenn man dann auf den Konsum verzichten möchte, muss man unter anderem wieder lernen, mit seinen Gefühlen auf eine gesunde Art umzugehen. Gefühle tendieren dazu, stärker zu werden, wenn man gegen sie kämpft. So kann es sein, dass man sich nach längeren Phasen des Konsums seinen Gefühlen ausgeliefert fühlt und nicht weiss, was man mit ihnen anfangen soll. Bei der Arbeit mit Suchtkranken geht es deshalb häufig darum, mit den Betroffenen zu erarbeiten, wie eine gewisse Offenheit und Akzeptanz gegenüber Gefühlen entwickelt werden kann, und zu lernen, wie schwierige Gefühlszustände auszuhalten sind.

Aber nicht nur bei meiner Arbeit begegnen mir immer wieder Menschen, die nichts mit ihren Gefühlen anzufangen wissen. «Schlechte Gefühle» wie

Angst, Trauer, Wut, Schuld und Scham werden in unserer Gesellschaft häufig als sehr negativ wahrgenommen. Gefühle zu haben, gilt nicht selten noch immer als Schwäche. Was der Nutzen hinter dem Mechanismus der Gefühle ist, die unser Körper für uns bereithält, ist vielen nicht bekannt. Wenn man wenig darüber weiss, kann man ihr Potenzial auch nicht für sich nutzen.

Gefühle sorgen massgeblich für unser Wohlergehen

Gefühle sind jedoch gesunde und natürliche Reaktionen des menschlichen Körpers auf die Herausforderungen in unserem Leben. Sie ermöglichen es, uns den Situationen angepasst zu verhalten, und sorgen massgeblich für unser Wohlergehen. Gefühle sind jene Mechanismen, die uns vor Gefahren schützen; sie machen uns zu sozialen Wesen, welche sich umeinander kümmern. Sie enthalten wichtige Informationen darüber, welche Bedürfnisse und Ziele gerade zu kurz kommen, und bereiten zielgerichtetes Handeln vor, um diese zu befriedigen. Wenn wir zum Beispiel keine Angst vor Autos hätten, würden wir nicht lange im Strassenverkehr überleben können. Wenn wir nicht wütend werden würden, wenn uns jemand das Portemonnaie stiehlt, würden wir uns nicht wehren und wir wären von anderen ausnutzbar.

Für einen gesunden Körper sind selbst starke Gefühlsreaktionen (wie zum Beispiel Panikattacken) und kurzfristig hoher Stress kein Problem. Es schadet uns körperlich nicht. Der Herzschlag während einer Panikattacke ist zum Beispiel nicht schneller, als wenn man rasch die Treppe hochläuft. Wenn Emotionen per se tödlich wären, hätten sie sich evolutionär nicht durchsetzen können. Dann wären alle Menschen bereits beim Anblick eines Säbelzahnigers oder von Ähnlichem gestorben.

Gefühle sind also als Signal gedacht, die uns zu einer Aktion motivieren sollen. Wäre ein Signal jedoch immer aktiv, dann würde es an Bedeutung verlieren.

Eine Gefühlsreaktion, die nicht künstlich aufrechterhalten wird, lässt deshalb nach einer Weile von selbst nach. Auch sind Gefühle nicht in der Lage, uns zu Handlungen zu «zwingen», obwohl es sich manchmal so anfühlt, geben sie uns lediglich Handlungsimpulse. Ob wir die Handlung ausführen oder nicht, können wir selber entscheiden.

Wie wir uns fühlen, hängt damit zusammen, welche Erfahrungen wir in Situationen in der Vergangenheit gemacht haben. Wenn wir in bestimmten Situationen etwas Schlechtes erlebt haben, werden wir uns in kommenden, ähnlichen Situationen wieder gleich fühlen. Der Grund ist, dass wir Vorkehrungen treffen können, um uns zu schützen. Dieses Alarmsignal wird so lange in derselben Situation auftreten, bis wir neue oder genauere Informationen sammeln können. Es macht zum Beispiel Sinn, dass ich mich vor Hunden fürchte, wenn ich einmal von einem Hund gebissen wurde. Dieses Gefühl der Angst möchte mich zur Vorsicht gegenüber Hunden mahnen. Wenn ich nun aber blind auf dieses Gefühl der Angst hören würde, würde ich in Zukunft alle Hunde vermeiden, was meinen Alltag stark einschränken kann. Es wäre viel hilfreicher, wenn ich die Angst dazu nutzen kann, zu lernen, wie der richtige Umgang mit einem Hund ist.

Oftmals haben wir Angst, die Kontrolle zu verlieren

Wenn «negative» Gefühle ein so wichtiger Teil unserer Existenz sind und so viel Positives für uns bereitstellen, warum empfinden wir sie dann oft als so lästig? Wie oben schon erwähnt, fehlt uns oft das Wissen über die Gefühle. Vielleicht hat uns bisher niemand erklärt, was Gefühle sind. Vielleicht konnten wir vergangene, traumatische Erfahrungen bisher nicht richtig einordnen. Möglicherweise haben wir gelernt, dass Gefühle zu haben Schwäche bedeutet oder dass es nicht okay ist, Gefühle zu haben. Häufig haben wir deshalb kein oder ein schlechtes Verhältnis zu unseren Gefüh-

len entwickelt. Wir erkennen Gefühle oft erst dann als solche, wenn sie schon sehr stark und unangenehm sind. Oftmals haben wir dann Angst, die Kontrolle über unsere Handlungen zu verlieren. Gefühle können dann schliesslich zum Feind werden, denn in solchen Situationen fühlen wir uns ihnen ausgeliefert. Wir fühlen uns nicht mehr in der Lage, sie positiv zu beeinflussen.

Ein wichtiger Schritt ist, über Gefühle sprechen zu lernen

Gegen dieses Ohnmachtsgefühl kann es helfen, wenn man seine Gefühle besser kennen lernt. Erfahrungsgemäss ist es ein wichtiger Schritt, über Gefühle sprechen zu lernen. Sprache hilft uns Menschen, abstrakte Dinge greifbarer, logischer und kontrollierbarer zu machen. Um anzufangen, sich mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen, kann es helfen, sich folgende Fragen zu stellen: Welches Gefühl steht gerade im Vordergrund? Fühle ich mich ängstlich, wütend, freudig, traurig, schäme ich mich oder fühle ich mich vielleicht schuldig? Was mache ich normalerweise, wenn ich mich so fühle? Hilft das im Umgang mit meinen Gefühlen, oder schadet diese Strategie mir längerfristig? Wie wurden die Gefühle ausgelöst? Was wollen mir meine Gefühle gerade mitteilen? Möchte und kann ich das tun, was meine Gefühle mir empfehlen? Wenn nicht, wie kann ich meine Gefühle für eine Weile aushalten, bis sie von selber verschwinden? Wie kann ich mich selbst wohlwollend dabei unterstützen, diese Gefühle zu akzeptieren und auszuhalten?

Um Ihnen den Umgang mit Gefühlen ein bisschen näher zu bringen, hier ein fiktives Beispiel von Lisa: Sie wird bei den Lohnerhöhungen übergangen, das macht sie wütend. Sie ist sich dieser Wut aber nicht bewusst. Sie merkt nur, dass sie keine Lust mehr auf ihre Arbeit hat, und beginnt, Dinge nachlässig zu erledigen und trinkt am Abend Wein, um sich weniger elend zu fühlen. Dies führt dazu, dass sie nicht sonderlich positiv auffällt bei der

Arbeit und eine Lohnerhöhung noch unwahrscheinlicher wird. Lisa hat sich nun vorgenommen, einen besseren Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen. Sie realisiert im Gespräch mit einer Freundin, wie wütend sie die Situation am Arbeitsplatz eigentlich macht. Sie fragt sich, was die Wut ihr sagen will, und kommt zum Schluss, dass sie sich gegen diese Ungerechtigkeit wehren soll. Das heisst, für ihre Bedürfnisse einzustehen und klare und deutliche Worte für ihr Anliegen zu finden. Wut kann sie als Motor für die Umsetzung dieser Handlung nutzen (wütend zu sein heisst nicht automatisch, sich unhöflich und unfreundlich zu verhalten). Meistens haben wir das Gefühl, die Kontrolle über unsere Handlungen dann zu verlieren, wenn die Gefühle zu lange ignoriert wurden. In diesem Beispiel von oben, wenn Lisa sich nun nie wehren würde. Dann hätte sie vielleicht irgendwann einen Ausreaster gegenüber einer schwächeren Arbeitskollegin, würde impulsiv kündigen oder immer mehr Alkohol trinken. Daraus kann sich ein Teufelskreis in Form einer Abhängigkeitserkrankung entwickeln.

Wer einen guten Zugang zu seinen Gefühlen hat, der ist in der Lage sie besser und positiv zu nutzen und zu beeinflussen. Deshalb trauen Sie sich, Ihren Gefühlen zuzuhören und darüber zu sprechen.

Falls Sie merken, dass Sie Ihre Gefühle regelmässig mit ungesunden Verhaltensweisen wie Alkohol- oder Drogenkonsum, Einkaufen, Gamen etc. zu vermeiden versuchen und es ihnen schwerfällt, auf dieses Verhalten zu verzichten, können Sie sich gerne in unserer Beratungsstelle für Suchtfragen des Sozialdienstes Limmattal melden.



Jennifer Linggi, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin. Beratung in Suchtfragen, Poststrasse 14, 8953 Dietikon.