

# Keine Angst vor Gefühlen

von Johanna Adam und Ursula Hauer



# KEINE ANGST VOR GEFÜHLEN

## EIN PRAXISBUCH

VON JOHANNA ADAM UND URSULA HAUER

cap-books



Bestell-Nr.: 52 50484  
ISBN 978-3-86773-268-0

Alle Rechte vorbehalten  
© 2016 by cap-books/cap-music  
Oberer Garten 8  
D-72221 Haiterbach-Beihingen  
07456-9393-0  
info@cap-music.de  
www.cap-music.de

Texte: Johanna Adam, Ursula Hauer  
Umschlaggestaltung: Jan Henkel (unter Verwendung eines Gemäldes von Johanna Adam)  
Innenlayout, Satz: Jan Henkel  
Schaubilder, Gemälde: Johanna Adam  
Schaubild Angstsymptome: Benjamin Liedtke

Printed in the EU

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7	<b>Trauer</b>	99
<b>Familie Typisch</b>	9	Was ist Trauer?	100
<b>Gefühle – Sprache der Seele</b>	11	Was geschieht mit uns bei einem Verlust?	104
Grundlagen der Gefühlssprache	15	Die Trauerphasen	105
Grundgefühle	16	Hilfreiche Trauerrituale	110
Wie man Gefühle wahrnimmt	18	Trost – was ist das?	113
Gefühle und ihre Lautstärke	19	Blockierte Trauer und ihre Folgen	117
Wie entstehen Gefühle?	21	Mangelerfahrungen in der Kindheit	119
Beantwortung alter Gefühle	24	Über das Weinen, Jammern und Klagen	120
Wie steuert man Gefühle?	28	<b>Freude</b>	125
Die Orchesterprobe	32	Was ist Freude?	126
Das ABC der Gefühle	33	„Empfangs- und Sendefrequenzen“ für Freude	130
<b>Zufriedenheit</b>	37	Was Freude verhindert	133
Der Weg zum Ziel	43	Sich freuen im Hier und Jetzt	137
Achtsamkeit	44	Wünsche	138
Dasein	46	<b>Scham</b>	141
<b>Wut</b>	51	Was ist der Sinn der Scham?	142
Wie Wut in Erscheinung treten kann	53	Ungesunde Scham	147
Der Umgang mit Wut	55	Entwicklung einer Ersatzidentität	150
Wenn Wut Sinn ergeben soll	60	Schamlosigkeit	151
Verbitterung oder Versöhnung?	69	Der Weg zur gesunden Scham	152
Wie geschieht Versöhnung?	71	Ent-schuldigen befreit	154
<b>Angst</b>	77	<b>Anstelle eines Nachwortes</b>	159
Was ist eigentlich Angst?	77	<b>Zum Schluss</b>	161
Übliche Angstreaktionen bei aktueller Gefahr	82		
Verdrängung und ihre Mechanismen	83		
Konstruktiver Umgang mit Angst	85		
Warum Angst krank machen kann	95		



# Vorwort

Seit fast 20 Jahren begleite ich Menschen in einem Abschnitt ihres Lebensweges. Meistens sind es Menschen, die in einer Sackgasse angekommen sind und die sich fragen, wie es weitergehen kann.

Fast immer spielt der Umgang mit Gefühlen bei der Suche nach dem Weiterkommen eine bedeutende Rolle. Sei es, dass Gefühle von den Betroffenen versteckt, verdrängt oder gar abgespalten wurden und so eine Weiterentwicklung des Menschen verhindern, oder dass Menschen von ihren Gefühlen beherrscht werden und somit eine Klarheit für den Ausweg aus ihrer Sackgasse fehlt. Das „Entdecken“ der Gefühle als Botschaften ihres inneren Menschen verhilft zu neuer Erkenntnis und einem gesunden Umgang sowohl mit sich selbst als auch anderen.

In unserer Beratungspraxis bieten wir seit langer Zeit Seminare an, in denen Menschen die Sprache der Gefühle und einen lebensfördernden Umgang damit durch neue Informationen und Selbsterfahrung erlernen können. Immer wieder wurde von den Teilnehmern der Wunsch laut, das Lehr- und Übungsmaterial als Arbeitsbuch in den Händen halten zu können.

Vorliegendes Buch soll nun diesem Wunsch nachkommen.

Da es als Übungsbuch aus der Praxis entstanden ist, und als solches auch gebraucht werden darf, werden wir keine wissenschaftlichen Erörterungen und Beweise, Statistiken oder Vergleichsthesen anführen und diskutieren. Wer mehr erfahren möchte, der findet im Anhang weiterführende Literatur.

Wir hoffen, dass dieses Praxisbuch Sie neugierig auf sich selbst macht und Sie dabei unterstützt, sich und Ihre Mitmenschen besser kennenzulernen. Wir wünschen uns, dass es ein Beitrag für inneres Wachstum und gelingendes Leben in Fülle wird.

Johanna Adam

## *Mach dein Herz laut*

*OK – in der Mitte jedes Körpers ist ein Verstärker eingebaut*

*dreh ihn auf, du solltest besser hinhör'n, wenn er singt, klopft, schreit und haut*

*das Beste ist immer innen drinnen*

*Mach dein Herz laut, mach dein Herz laut, laut, laut – so laut – so laut*

*– Michy Reincke<sup>1</sup>*

Dies ist der Refrain eines Liedes von Michy Reincke. Für mich fasst es sehr gut meine persönliche Erfahrung mit Gefühlen zusammen. Als Kind habe ich sehr oft erlebt, dass Gefühle, die einfach so gelebt wurden – ohne Erklärung und ohne jede Einordnung – sehr viel Schaden angerichtet haben. Also habe ich lange versucht, sehr leise zu reden, wenn es um die Sprache der Gefühle ging. Mit den Jahren habe ich allerdings entdeckt, dass mir das nicht immer entspricht. Menschen, bei denen ich so sein durfte, wie ich nun mal bin (Danke!), und vor allem auch meine Kinder (die ganz ungeahnte Gefühle in mir hervorriefen), haben mir einen ganz besonderen Sprachkurs angeeignet lassen. Ich habe gelernt, dass Gefühle sein dürfen und dass sie auch mal laut sein dürfen. (Nochmals Danke!)

Die Arbeit an diesem „Gefühle-Buch“ hat mir viel Freude gemacht und ich hoffe, dass Sie als Leserinnen und Leser es als Bereicherung und Segen erleben können.

Ursula Hauer





# Familie Typisch

Familie Typisch wird Sie mit ihren Erlebnissen, Gedanken und Gefühlen durch dieses Buch begleiten.

Zu dieser Familie gehören:



**Michael:** 40 Jahre alt, Ingenieur, Gefühle findet er immer wieder irgendwie schwierig

**Kirsten:** 38 Jahre alt, Bibliothekarin, z. Z. nicht erwerbstätig und auf der Suche nach einer Wiedereinstiegsmöglichkeit in den alten Beruf oder in andere Möglichkeiten, lebt ihre Gefühle gern

**Anne:** 15 Jahre alt, 9. Klasse Gymnasium, lebt im täglichen Gefühlschaos eines pubertierenden Teenagers

**Kai:** 12 Jahre alt, 6. Klasse Realschule, Gefühle sind meistens kein Thema für ihn, Ausnahmen bestätigen die Regel

**Tante Lisbeth:** 72 Jahre alt, die ältere Schwester von Kirstens Mutter, war früher Krankenschwester, sie überrollt immer wieder alle anderen Familienmitglieder mit ihrem verbitterten Gefühlschaos

**Konrad:** 73 Jahre alt, Vater von Michael, Professor für Mathematik im Unruhestand, enttäuscht von seinem Sohn und dessen Lebensentwurf

**Gerd:** 41 Jahre alt, Studienfreund von Michael, Informatiker, er ist verheiratet und hat eine 18jährige Tochter, er findet Gefühle interessant, versteht aber die Gefühle seiner Mitmenschen nicht immer

Durch Familie Typisch werden Sie Gefühle in vielen Alltagssituationen kennen lernen. Dazu gibt es in diesem Buch dann noch viele Informationen, Fragen und Übungen. Das Bild der „Sprache der Seele“ wird dabei aufzeigen, wie Gefühle entstehen, wie sie aufgebaut sind und was sie uns mitteilen wollen. Darüber hinaus finden Sie auch andere Bilder und Vergleiche, die Ihnen den Zugang zu Gefühlen erleichtern sollen. Nehmen Sie sich Zeit für diese verschiedenen Angebote und nutzen Sie das, was Ihnen hilfreich ist. Lesen Sie einzelne Kapitel ruhig öfter. Manchmal brauchen wir eine eigene passende Situation, um Zusammenhänge richtig einordnen zu können. Und sprechen Sie mit Freunden und Freundinnen, Bekannten, Familienmitgliedern und Kollegen und Kolleginnen darüber. Das macht nicht nur Spaß, sondern erhöht auch den Erkenntnisgewinn.



# Gefühle – Sprache der Seele



*Michael ist auf dem Weg nach Hause. Es war ein anstrengender Tag. Er hatte Ärger mit seinem Chef und sein Kollege hat wieder diese dummen Witze über ihn als biederer Familienvater und Hausbauer gemacht. Das braucht er gerade gar nicht. So kurz vor der Haustür merkt er, dass er heute eigentlich keine Lust auf Abendessen im Kreise der Familie hat. Seine Frau Kirsten kümmert sich mit Hingabe um alles und er fühlt sich dann verpflichtet dankbar zu sein, obwohl ihm gar nicht nach so einem aufwendigen Abendessen ist. Und dann hat sie die ganze Zeit trotzdem so einen traurigen Blick. Ist wohl wegen der Kinder. Kai spricht zurzeit gar nicht mehr und seine Schulnoten gehen in den Keller. Und Anne gleicht einer Tretmine. Man weiß nie, wie sie auf was reagiert, launisch bis zum Anschlag, ein Gefühlsausbruch nach dem anderen. Ohne dieses ganze Gefühlsgetue wäre das Leben doch viel einfacher, oder nicht? Michael schüttelt den Kopf und schließt die Tür auf. „Hallo Schatz, wie war dein Tag?“, ruft ihm die glockenhelle Stimme seiner Frau entgegen. Er setzt ein gequältes Lächeln auf und geht in die Küche ...*

Ohne dieses ganze Gefühlsgetue wäre das Leben doch viel einfacher, oder nicht? Sicherlich gäbe es viel weniger Missverständnisse, weniger Konflikte, weniger Gewalt. Wir würden einfach das tun, was dran ist. Das reine Denken, die reine Logik wären wohl für manchen ein erstrebenswerter Zustand.

Aber eigentlich wäre das doch sehr armselig. Leben ganz ohne Gefühle wäre nicht unser Leben.

Schon vom ersten Moment unseres Lebens an haben wir Gefühle. Sie sind wichtig für uns, sie tun uns gut und helfen uns, im Leben zurecht zu kommen. Gefühle sind ein gutes Potenzial, das unser Leben bereichern kann.

Dieses Praxisbuch soll dazu dienen, zu verstehen, was Gefühle sind, wie sie „funktionieren“ und wie wir angemessen mit ihnen umgehen können – mit eigenen Gefühlen und mit den Gefühlen anderer.

In dem kurzen Abschnitt über Michael Typisch gab es schon mehrere Gefühle zu entdecken: Ärger und Trauer zum Beispiel. Und außerdem eine ganze Menge Gefühle, die auf Anhieb gar nicht so einfach zu benennen sind.

Was ist also überhaupt ein Gefühl?

Für Gefühle bzw. Emotionen gibt es eine Menge an Definitionen, die wir als Autorinnen aber den Lesern an dieser Stelle ersparen möchten.

Wir möchten in diesem Buch Gefühle unter folgender Definition betrachten:

Ein Gefühl ist eine momentane Seelenbewegung, die durch einen Anlass ausgelöst wurde und zum Ausdruck bringen möchte, was im Inneren des Menschen gerade vor sich geht und was die Seele braucht. Gefühle sind die Sprache der Seele, sie vermitteln Botschaften. Diese Botschaften erleben wir als körperliche Empfindung, gedankliche Vorstellung, willentliche Absicht oder Folgehandlung.

## Gefühle - was ist das?

- Eine Bewegung in der Seele, hervorgerufen durch einen Auslöser
- Informationen des Inneren, die nach außen drängen, um eine Reaktion zu erzielen
- Ein Werkzeug, um für die Seele zu sorgen
- Gefühle werden erlebt als
  - körperliche Empfindung
  - gedankliche Vorstellung
  - willentliche Haltung
  - Folgehandlung



Das darf man ruhig mehrmals lesen, also nochmals:

Ein Gefühl ist eine momentane Seelenbewegung, die ausdrückt, was in der Seele gerade vor sich geht und was die Seele braucht, das heißt, Gefühle sind die Sprache der Seele.

„Bewegen“ heißt in der lateinischen Sprache „movere“. Setzt man davor noch das Wort „ex“ (dt.: „heraus“), so kann man gut verstehen, weshalb das Wort „Emotion“ die Bedeutung „Gefühl“ besitzt, es ist ein Herausbewegen von Informationen aus unserer Seele.

### Wozu haben wir als Menschen überhaupt Gefühle?

Wir empfinden Gefühle, damit wir wissen, was in unserem Inneren los ist. Heute geht man davon aus, dass Erfolg und Wohlbefinden nur zu 20% von dem IQ (Intelligenzquotient), aber zu 80% von einem guten EQ (Emotionsquotient) abhängen.

Das bedeutet, wer mit seinen Gefühlen so umzugehen lernt, dass er mit ihnen seine innere Zufriedenheit steuern kann, der wird im Leben besser zurechtkommen.

Kognitive Fähigkeiten werden an Schulen und Universitäten bestens trainiert, aber das Wissen über den Umgang mit Gefühlen kommt leider mehr als zu kurz.

Manchmal wird das Leben mit Gefühlen mühsam. Dabei kann es zu sehr unterschiedlichen Schwierigkeiten kommen:

- Es fehlt uns an Worten für die Gefühle: Wir können oft gar nicht mit Worten benennen, was wir fühlen.
- Oder wir verwechseln Gefühle oft mit Beschreibungen, Vermutungen, körperlichen Empfindungen oder Eindrücken, weil wir kein bzw. ein falsches Wissen über die Gefühle haben.
- Oder wir schämen uns, Gefühle zu zeigen, wir haben Angst vor Gefühlen. Sehr oft deshalb, weil wir schlechte Erfahrungen mit Gefühlsbekundungen gemacht haben.
- Manchmal haben wir auch keinen Zugang mehr zu unseren Gefühlen. Wir haben sie verdrängt oder abgespalten, weil sie zu schmerzlich waren.

Diese Schwierigkeiten können überwunden werden. Und es lohnt sich, für einen Zuwachs an innerer Lebendigkeit und Selbsterkenntnis daran zu arbeiten.

### FRAGEN:

- An was denke ich beim Wort „Gefühle“?
- Welche Gefühle mag ich nicht, bei mir und bei anderen?
- Welche Gefühle mag ich?
- Habe ich manchmal Angst vor Gefühlen?



Michael und Gerd haben sich auf ein Bier verabredet. Das machen sie in unregelmäßigen Abständen, wenn die Arbeit und die Familien Zeit dafür lassen. Michael erzählt vom Job und dass er die emotionalen Ansprüche seiner Familie auch immer wieder anstrengend findet. Gerd nickt und dreht sein Bierglas immer wieder hin und her. Er erzählt dann von seiner 18jährigen Tochter, die nach einer heftigen Pubertätsphase so langsam etwas ausgeglichener wird und nun realistische Zukunftspläne macht. Michael und Gerd sind sich einig: Gefühle sind schon oft schwierig einzuordnen, insbesondere bei Frauen. Dagegen ist so ein Männerabend beim Bier und mit recht unaufgeregten Themen immer wieder richtig entspannend. Der Abend plätschert so dahin. Es werden weitere Themen gestreift: die Urlaubsplanung, der Tabellenstand der Fußballbundesliga und das neue Traumauto. Auf dem Heimweg sind sich beide einig, dass sie nicht wieder so lange bis zum nächsten „Männerabend“ warten wollen.

Später im Bett denkt Michael noch mal drüber nach, warum die Gespräche mit Gerd so anders sind als mit seiner Frau Kirsten. Und das, obwohl sie doch heute Abend auch die ganze Zeit über ihre Gefühle geredet haben. Er schüttelt den Kopf, dreht sich auf die Seite und kurze Zeit später ist er auch schon eingeschlafen.