Veronika Stegmüller

# Gefühle surfen

Eine Reise zu dir selbst

Schattauer

WISSEN & LEBEN

Schattauer

WISSEN & LEBEN
herausgegeben von Wulf Bertram

**Wulf Bertram,** Dipl.-Psych. Dr. med, geb. in Soest/Westfalen, Studium der Psychologie, Medizin und Soziologie in Hamburg. Zunächst Klinischer Psychologe im Universitätskrankenhaus Hamburg Eppendorf, nach Staatsexamen und Promotion in Medizin Assistenzarzt in einem Sozialpsychiatrischen Dienst in der Provinz Arezzo/Toskana, danach psychiatrische Ausbildung in Kaufbeuren/Allgäu. 1986 wechselte er als Lektor für medizinische Lehrbücher ins Verlagswesen und wurde 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags, 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Aus seiner Überzeugung heraus, dass Lernen Spaß machen muss und solides Wissen auch unterhaltsam vermittelt werden kann, konzipierte er 2009 die Taschenbuchreihe »Wissen & Leben«, in der mittlerweile mehr als 50 Bände erschienen sind. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Psychodynamischer Psychotherapie und arbeitet als Psychotherapeut in eigener Praxis.
Für seine »wissenschaftlich fundierte Verlagstätigkeit«, mit der er im Sinne des Stiftungsgedankens einen Beitrag zu einer humaneren Medizin geleistet hat, in der der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt steht, wurde Bertram 2018 der renommierte Schweizer Wissenschaftspreis der Margrit-Egnér-Stiftung verliehen.

Veronika Stegmüller

# Gefühle surfen.
# Eine Reise zu dir selbst

Schattauer

**Veronika Stegmüller**
Schraudolphstr. 1
80799 München
Veronika.Stegmueller@web.de

Besonderer Hinweis:
Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.
In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe

Schattauer
www.schattauer.de
© 2022 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany
Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart
unter Verwendung einer Abbildung von © shutterstock/EpicStockMedia
Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Altusried-Krugzell
Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Lektorat: Karla Seedorf
Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani
ISBN 978-3-608-40080-9
E-Book ISBN 978-3-608-11966-4
PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20588-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Für C.

# Inhalt

## TEIL I GEFÜHLE SURFEN


**1 Warum wir Gefühle verdrängen, vermeiden und betäuben** ..... 17
Die Angst vor den Gefühlen ..... 17
Die Hitliste der Vermeidungsmaßnahmen ..... 25
Alarm im Gehirn – Fliehen, Kämpfen, Erstarren ..... 27
Sensible Gehirne ..... 30
Programmierbare Angsthasen ..... 32
Gefühle werden bestraft – warum wir vermeintlich stark sein müssen ..... 35
Selbstmitgefühl, ein Fremdgefühl ..... 38
Exkurs: Gefühlsangsthasen in Beziehungen ..... 38
Gefühlsleere und Depression ..... 40
Fühlen lernen ..... 46

**2 Raus aus der Emotionsangst – Gefühle surfen in 7 Schritten** ..... 49
Leben ohne Vermeidung, Verdrängung und Betäubung oder: Vom Mut, zu fühlen ..... 49
Ein Surfkurs für Gefühle ..... 50
Die Funktion von Gefühlen ..... 52
Die Natur der Gefühle ..... 54
Geht's auch anders? ..... 56
Gefühlswellen beobachten und verstehen lernen ..... 57
Gefühle bewusst wahrnehmen ..... 59
Gefühle benennen ..... 63
Gefühle annehmen – Akzeptanz und Verständnis ..... 69
Auslöser verstehen ..... 71
Gefühle prüfen ..... 74

3 **Gesunde Strategien der Emotionsbewältigung** ..... 77
Gefühle surfen –
zwischen Vermeidung und Überschwemmung ..... 77
Bewegung und Entspannung –
Über die Atmung und den Alarmknopf im Gehirn ..... 78
Neubewertung – Wie wir unsere Gefühle gedanklich
bewerten, macht den Unterschied ..... 80
Den Handlungsimpuls stoppen ..... 84
Ablenkung ..... 85
Hilfe suchen ..... 86
Entgegengesetztes Verhalten ..... 88
Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge ..... 91

4 **Die Wunden der Vergangenheit –
wie wir alte Gefühle loslassen können** ..... 92
Alte Wunden versorgen ..... 92
Was es mit dem inneren Kind auf sich hat ..... 107

5 **Gefühle und Bedürfnisse –
auf Entdeckungsreise zu sich selbst** ..... 109
Persönliche Bedürfnisse ausfindig machen ..... 109

## TEIL II POSITIVE GEFÜHLSWELLEN FÖRDERN

6 **Selbstmitgefühl** ..... 119

7 **Selbstfürsorge** ..... 124
Extra: Liebeskummer-Selbstfürsorge ..... 128

8 **Selbstbestimmung – kraftvolle Entscheidungen treffen** ... 130
Was Gefühle mit Selbstbestimmung zu tun haben ..... 130
Sich aufopfern oder: Der Wachsfigurenmodus ..... 132

## TEIL III NEGATIVE GEFÜHLSWELLEN ABFEDERN

**9 Im Gespräch mit dem inneren Kritiker** ..... 141

**10 Erfolgreich mit dem inneren Antreiber verhandeln** ..... 147

**11 Leben, anstatt immer nur zu funktionieren** ..... 152

## TEIL IV LEICHTIGKEIT UND LEBENDIGKEIT ZURÜCKGEWINNEN

**12 Mit Gewohnheiten brechen** ..... 159

**13 Achtsamkeit** ..... 162

**14 Genuss** ..... 166

**15 Dankbarkeit** ..... 168

**16 Glück und Zufriedenheit** ..... 171

## TEIL V SELBSTWERTGEFÜHL ODER: DER EITRIGE ZAHN

**17 Jeder hat Selbstwertprobleme** ..... 177
Selbstwertgefühl – Was ist das eigentlich? ..... 177
Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein ..... 178
Selbstwertgefühl und Wachstum ..... 182

**18 Empathie – Gefühle verbinden** ..... 186
Zwischenmenschliche Gefühlswellen ..... 186
Die Sicherheitsinsel verlassen ..... 189
Raus aus der Selbstbezogenheit ..... 191

**Anhang: Wege in die Psychotherapie** ..... 194
Literaturverzeichnis ..... 196

# Einleitung

Es gibt kein Leben ohne Krise. Das ist schon mal sicher. Unser Weg besteht aus Höhen und Tiefen. Aus einem beständigen Auf und Ab, wie bei den Wellen des Meeres. Im Laufe der Zeit werden wir von manch einer Welle mitgerissen oder überrollt, denn das Leben ist wie das Meer bewegt von Stürmen und Strömungen. Manchmal vergessen wir, dass dieses beständige Wechselspiel aus Hoch und Tief der eigentliche Normalzustand ist und dass schwierige Zeiten und Krisen zu unserem Dasein genauso dazugehören wie die angenehmen Momente und schönen Seiten.

Viele denken, psychisch gesund sein bedeutet, dauernd glücklich und zufrieden sein zu müssen, doch das ist ein Irrglaube. Psychisch gesund sein heißt, Höhen und Tiefen gleichermaßen zu erleben, zu akzeptieren und bewältigen zu können, ohne von ihnen weggespült oder überrollt zu werden. Das bedeutet, Traurigkeit, Angst, Einsamkeit, Scham, Schuld oder Wut und all die anderen schmerzhaften Gefühle im Leben tatsächlich zu spüren. Es heißt, verletzlich zu sein, sich diesen Empfindungen zu stellen und sie offen zu zeigen, anstatt sie zu vermeiden. Denn Gefühle sind nichts Krankhaftes, sondern etwas völlig Normales und Menschliches. Das ist alles andere als leicht und Fühlen ist zugegebenermaßen manchmal einfach anstrengend. Nichtsdestotrotz ist es ein unverzichtbarer Teil eines gesunden und erfüllten Lebens.

Dieses Büchlein soll ein Wegweiser dafür sein, Gefühle wieder ins Leben zu lassen, die Angst vor ihnen zu verlieren und mehr Gelassenheit mit schwierigen Gefühlen zu entwickeln, um die Höhen und Tiefen gleichermaßen zu meistern. Es geht darum, Emotionen gesund bewältigen zu lernen, sie nicht mehr zu vermeiden und dabei sogar innehalten zu können, um das

Leben wieder zu spüren. Dies soll eine Hilfe für einen bewussteren und achtsameren Umgang mit Gefühlen sein. Du kannst deine emotionale Intelligenz verbessern, indem du lernst, deine Gefühlsströme klarer und differenzierter zu betrachten. Damit erweiterst du deinen Handlungsspielraum (also deine Reaktionsmöglichkeiten). Du kannst dadurch freier, flexibler und zufriedener werden. Lerne, deine Gefühle auf gesunde Weise zu surfen, anstatt sie zu verdrängen oder dich von ihnen überschwemmen zu lassen.

Viele Menschen haben Probleme mit dem Fühlen. Sie haben es entweder nicht gelernt oder wieder verlernt, Gefühle bewusst wahrzunehmen, sie mitzuteilen und sie auf gesunde Weise zu regulieren. Die weite Verbreitung von Sucht, Depression und Ängsten in unserer Gesellschaft spricht für diese Annahme.

Beschäftigen wir uns mit Gefühlen, stoßen wir unweigerlich auf das Thema Bedürfnisse. Wir werden auf unserer Reise entdecken, wie wir über einen bewussten Umgang mit Gefühlen unsere wahren Bedürfnisse kennenlernen und zu einem ausgeglicheneren Leben gelangen können. Dabei werden wir uns mit alten Wunden auseinandersetzen müssen, den emotionalen Schmerzen aus der Kindheit. Denn im Laufe des Lebens werden wir verletzt und diese emotionalen Wunden sitzen tief. Sie tun weh und übernehmen manchmal im Hier und Jetzt noch die Kontrolle über uns, indem sie intensive Gefühlswellen auslösen. So, als hätte die Vergangenheit immer noch Macht über uns. Wir können lernen, diese alten Wunden und Gefühlswellen anzunehmen, um sie letztlich loszulassen.

Dieses Buch enthält eine Reihe an Ideen, wie du mehr Selbstmitgefühl entwickeln und besser für dich sorgen kannst, um mehr positive Gefühlswellen in dein Leben zu bringen. Du lernst, deinen »inneren Kritiker« leiser zu drehen und den »inneren Antreiber« oder »Perfektionisten« dazu zu bringen, in einem gesunden Maße für dich zu arbeiten. Wir machen uns

außerdem auf die Suche nach der Lebendigkeit. Und wir finden heraus, wie man über die Gefühle den Selbstwert wiederfindet. Vielleicht schaffen wir es am Ende schließlich, das Glück aus dem Keller zu lassen, um wieder unbeschwert, spontan und fröhlich die spielerischen Wellen des Lebens zu reiten.

Lerne, deine Gefühle zu bewältigen, anstatt dich von ihnen kontrollieren zu lassen. Hier findest du einen Surfkurs der Gefühle, den du brauchst, wenn du dich allein fühlst, Angst hast, wütend oder traurig bist, wenn du dich schämst, dich verloren glaubst, von deinen Gefühlen regelrecht überschwemmt wirst oder wenn du vielleicht gerade gar nichts mehr fühlst. Aber auch wenn du einfach neugierig darauf bist, dich selbst neu zu entdecken.

Dieses Büchlein soll dich auf dem Weg ein Stück weit begleiten. Tragen kann es dich nicht. Dafür ist es viel zu klein. Egal wo man im Leben gerade steht, es ist immer erlaubt und richtig, sich Hilfe zu holen. Wenn du das Gefühl hast, allein nicht weiterschwimmen zu können, dann hole dir Hilfe. Wende dich an einen Psychologen, eine Ärztin oder eine Beratungsstelle. Du bist damit nicht allein. Vielen anderen Menschen geht es gerade genauso. Denn kein Leben ist ohne Krise. Die Wartelisten bei Psychotherapeut:innen sind lang. Leider. Patient:innen müssen häufig mehrere Monate auf einen Therapieplatz warten, weil der Bedarf so groß ist. Einen kleinen Wegweiser, wie man einen Therapieplatz findet, gibt es im Anhang.

Wie wir alle aus eigener Erfahrung wissen, können Ratschläge manchmal wie Schläge sein. Deswegen will ich hier keine Ratschläge geben. Ich möchte nur mögliche Wege nennen und eine kleine Landkarte anbieten, die dir zeigt, wie du auf Entdeckungsreise zu dir selbst gehen kannst, um reflektierter und bewusster mit deinen Emotionen umzugehen.

Beim Schreiben wurde ich inspiriert durch zahlreiche Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen im Kontext

meiner klinischen Arbeit als Psychologin und Psychotherapeutin. Gemeinsam haben wir oft über viele Wochen und Monate zusammengesessen, geredet, beobachtet, verstanden, verändert, ausprobiert, geübt und von vorne angefangen, bis das Leben wieder ein wenig leichter wurde. Denn das Leben ist manchmal einfach schwer. Zusammengefasst sind hier die wichtigsten Erkenntnisse aus diesen Begegnungen. Es ist eine Sammlung an Strategien, die vielen meiner Patient:innen und Klient:innen auf ihrem Weg zu sich selbst ein Stück weitergeholfen hat.

Alle Erfahrungen und Beispiele, die hier geschildert werden, sind Kernthemen aus Therapiesitzungen. Ich beschreibe aber keine Einzelschicksale. Alle Inhalte sind so verändert, dass es keine Hinweise auf konkrete Personen gibt.

Sei einfach neugierig und trau dich, alte Muster zu durchbrechen. Wir haben den Luxus, immer zu den alten Mustern zurückkehren zu können, wenn uns das Neue nicht gefällt.

# Teil I

## Gefühle surfen

# 1 Warum wir Gefühle verdrängen, vermeiden und betäuben

## Die Angst vor den Gefühlen

Gefühle begleiten uns ein Leben lang. Ohne sie wäre alles ziemlich grau und leer. Kaum vorstellbar, so ein Leben ohne Gefühle. Sie gehören zum Menschsein wie Hunger und Durst. Gefühle stehen für Lebendigkeit, Leidenschaft und Verbundenheit. Schon als Säuglinge und Kleinkinder brauchen und nutzen wir sie, um unseren Bezugspersonen unsere Bedürfnisse mitzuteilen und das Überleben zu sichern. Gefühle sind existenziell. Wir kommunizieren über Gefühle mit unseren Mitmenschen und feinfühlige Eltern reagieren prompt und sensibel auf den Gefühlsausdruck ihrer Kinder. Sie trösten sie bei Traurigkeit, ermutigen bei Angst und beruhigen bei Wutanfällen. Gefühle helfen uns außerdem, unser Verhalten zu steuern, um Ziele bestmöglich zu erreichen. Wenn uns zum Beispiel jemand etwas wegnimmt oder uns zu nahetritt, dann werden wir in der Regel wütend. Die Wut zeigt uns an, dass unsere Grenzen verletzt sind oder uns Unrecht getan wurde. Sie hilft uns dabei, Ziele für unsere Handlungen festzulegen, d. h. sie gibt uns die Energie, uns zu wehren.

Aber Gefühle helfen nicht nur bei der Wahrung unserer Grenzen, sie stellen vor allen Dingen auch Nähe zwischen Menschen

her. Wer seine Gefühle teilt, wird von anderen eher als authentisch und nahbar wahrgenommen als jemand, der sie versteckt. Und nur wer sie zeigt, kann getröstet, ermutigt oder beruhigt werden. Dabei ist es selbst im Erwachsenenalter durchaus wohltuend, jemanden zu haben, der mitfühlt oder sogar beim Fühlen hilft.

Gefühle können sehr vielfältig und vielschichtig sein. Sie haben verschiedene Gesichter, Facetten und Nuancen – und auch ihre Schattenseiten, wie wir alle wissen. Sie sind Segen und Fluch zugleich, denn sie können wunderbar und angenehm, aber auch sehr quälend sein. Manchmal sind sie so schmerzhaft, dass sie zur vermeintlichen Bedrohung werden und wir Angst vor ihnen bekommen. Was aber passiert, wenn wir vor lauter Angst damit beginnen, gegen sie anzukämpfen, sie zu vermeiden, zu unterdrücken oder betäuben zu wollen? Was, wenn wir keinen Mut zum Fühlen mehr haben? Wenn wir anfangen, uns jeden Abend mit einer Flasche Wein in den Schlaf zu trinken, um zum Beispiel Einsamkeit nicht mehr spüren zu müssen oder um Stress abzubauen? Uns stunden- oder tagelang in Serien oder Videospiele flüchten, weil wir unglücklich oder unzufrieden sind und Wut, Frust oder Enttäuschung nicht mehr ertragen? Was, wenn wir zwischenmenschliche Beziehungen meiden aus Angst, verletzt zu werden? Was, wenn wir nicht mehr zur Arbeit oder in die Schule gehen können, weil wir uns der Angst zu versagen nicht mehr aussetzen können? Wenn wir anderen gegenüber aggressiv werden und sie abwerten, damit wir uns selbst nicht minderwertig fühlen müssen? Oder wenn wir uns Schaden zufügen, um nicht mehr fühlen zu müssen? Mit der Angst vor den Gefühlen beginnt oft eine Abwärtsspirale. Denn die Angst vor Gefühlen und der ständige Versuch, sie zu vermeiden, verursachen massiven Stress. Gegen Gefühle anzukämpfen, sie dauerhaft betäuben oder verdrängen zu wollen ist, als würde man einen Deckel auf einen brodelnden Vulkan legen,

während im Inneren alles weiterkocht und gärt. Der Druck wird irgendwann zu groß und damit entstehen neue Probleme. All das geschieht oft unbemerkt, denn selten denken wir bewusst über unsere Empfindungen nach. Ohne es zu bemerken beginnen wir oft, schmerzhafte und bedrohliche Gefühle durch schädliche Strategien wegzudrücken. Die unterdrückten Gefühle werden dann zum Dauerstress. Es braucht Kanäle, über die er sich entladen kann. Wer hat nicht schon mal erlebt, wie befreiend zum Beispiel Weinen sein kann?

»Ich will endlich keine Angst, Traurigkeit, Wut, Scham oder Schuld mehr fühlen«, »Ich will, dass endlich alles gut ist«. Viele Menschen denken, negative Gefühle seien etwas Krankhaftes oder Unnormales, das beseitigt werden müsse. Zu Beginn einer Psychotherapie sind manche zunächst irritiert, wenn sie erfahren, dass es nicht möglich ist, Angst, Wut oder Traurigkeit aus dem Leben zu verbannen, und dies nicht das Ziel sein darf. Im Gegenteil, das wäre fatal. Denn gar nichts mehr zu fühlen bedeutet in der letzten Konsequenz Depression. Ziel einer Therapie ist es in vielen Fällen, die Angst vor den negativen, unangenehmen und schmerzhaften Gefühlen zu verlieren. Es geht darum, sie anzunehmen, sie zu akzeptieren, sie aushalten zu lernen, um sie auf gesunde Weise bewältigen zu können, anstatt sie wegzudrücken oder durch schädliche Maßnahmen lindern zu wollen.

Zunächst einmal muss eingeräumt werden, dass das kurzfristige Unterdrücken von belastenden Emotionen aus psychologischer Sicht eine normale und menschliche Reaktion ist. Die Betonung liegt hier auf dem Wort kurzfristig. Wir Menschen wollen Unangenehmes grundsätzlich gern vermeiden und entwickeln schon von Kindesbeinen an sogenannte Bewältigungs- oder Copingstrategien im Umgang mit emotionalem Schmerz. Es ist eine Art Schutzmechanismus. Jeder Mensch tut das auf seine eigene, ganz individuelle Weise und das ist auch richtig so. Man kann nicht dauernd immer nur fühlen. Gefühle zu unter-