

## Teil I: Einführung

### Psychotherapie und Beratung: eine Reise

Auch wenn Anlässe, Ziele und Mittel von Psychotherapie und Beratung verschieden sein können, gleicht der gemeinsame Prozess metaphorisch einer Reise – genauer einer Seereise, bei der einzelne Inseln als Schwerpunkte des Prozesses angesteuert werden können. Dies können die bekannten Inseln des Denkens, Fühlens und Handelns sein, aber auch die Inseln des Körpers und der Beziehungen.

Dabei hängen die Inseln zusammen, sind durch intensiven Austausch miteinander verbunden, selbst wenn jede Insel ihre Eigenarten, Charakteristika und Sprachen hat.

Die Inseln können auf der Reise durch die Therapie oder Beratung aus zwei sich gegenseitig bedingenden Gründen besucht werden: (1) um zu verstehen und (2) um zu verändern.

Jedes Problem, das zum Aufsuchen professioneller Hilfe führen kann, realisiert sich zunächst auf einer der Inseln: als körperliches Problem (wie beispielsweise bei Schmerzen), als Verhaltensproblem (wie bei Suchtverhalten), als gedankliches Problem (wie bei Grübeln), als emotionales Problem (wie bei Ängsten) oder auch als interaktionelles Problem (wie bei Partnerschaftskonflikten). Es empfiehlt sich, jede Reise auf der Insel zu beginnen, auf der das Problem präsentiert wird und dann nach und nach im diagnostischen Prozess die weiteren Inseln mit ihren Zusammenhängen aufzusuchen. In gleicher Weise bietet es sich an, auf dem Prozess der Veränderung alle Inseln zu bereisen und die Möglichkeiten aller Inseln zu nutzen. Dies ist besonders dann der Fall, wenn die Reise ins Stocken zu kommen scheint, etwa wenn Fortschritte auf einer der Inseln ausbleiben. Dann ist es Ausdruck von Flexibilität, die Inseln wechseln zu können und die mit ihren jeweiligen Eigenarten verbundenen Ideen und Chancen zu nutzen.

### Die Insel des Fühlens: Emotionen als Ressourcen

Es gibt viele Gründe, diese schöne und reizvolle Insel auf therapeutischen und beratenden Reisen zu besuchen.

Zum besseren Verständnis: Menschen, die Leidensdruck verspüren, erleben dieses Leiden zumeist emotional. Auch die äußeren Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens spiegeln sich innerlich im Fühlen wider. Dementsprechend sind die Kriterien der meisten psychischen Erkrankungen durch zumindest eine Auffälligkeit im Umgang mit Emotionen gekennzeichnet. Letztlich laufen diese auf ein zentrales Problem der Emotionsregulation hinaus: Ein für einen gegebenen Kontext und eine gegebene Situation nicht mehr hilfreiches Zuviel vs. Zuwenig an Emotion und zwar hinsichtlich Quantität *und* Qualität.

Menschen können darunter leiden, dass die Intensität ihrer erlebten Emotionen mit Leidensdruck für sie selbst und andere einhergeht (wie bei *emotion-driven behavior*). Menschen können aber gleichermaßen darunter leiden, dass ihr emotionales Erleben eingeschränkt ist, sie auch hilfreiche Emotionen nicht erleben (wie bei *Alexithymie*) oder versuchen, schmerzhaftige Emotionen zu vermeiden (wie bei *experiential avoidance*), und dafür mitunter einen hohen Preis auf den anderen Inseln zahlen (wie beispielsweise Grübeln, Suchtverhalten, interaktionelle Konflikte, Schmerzen).

Vor diesem Hintergrund können grundsätzlich alle Emotionen Ressourcen darstellen, die uns motivieren und uns die Kraft geben, das Leben in Richtung Befriedigung unserer zentralen Bedürfnisse zu verändern. Inwieweit eine einzelne Emotion schließlich eine hilfreiche oder funktionale Ressource ist, hängt von dem gegebenen Kontext und der jeweiligen Situation ab. Und es hängt davon ab, ob wir diese Emotion auch entsprechend nutzen können, oder kritische und prägende Lernerfahrungen dazu geführt haben, diese Emotion nicht mehr als Ressource zu nutzen.

### **Möglichkeiten und Chancen der Insel des Fühlens**

Veränderungen der Emotionsregulation anstoßen hin zu einer Flexibilisierung des emotionalen Stils, so dass grundsätzlich alle Emotionsqualitäten empfunden, erlebt und ihre Intensität situations- und kontextabhängig herauf- und herunterreguliert werden kann.

Dies ist die Voraussetzung für die Realisierung von Konzepten wie emotionale Intelligenz oder emotionale Kompetenz und erweitert die Möglichkeiten von Menschen zu einem erfüllten Leben.

Entsprechende Konzepte lassen sich hinsichtlich zweier Aspekte zusammenfassen: (1) Die Fähigkeit, Emotionen bei sich und anderen zu erkennen, und (2) die Fähigkeit, mit diesen Emotionen bei sich und anderen umzugehen, sie (wieder) als Ressourcen zu nutzen.

## **Eine Reise zur Insel des Fühlens: Wann und Wie**

In jedem therapeutischen oder beratenden Prozess kann es sinnvoll sein, der Insel des Fühlens einen Besuch abzustatten. Allerdings nicht immer und in jedem Augenblick. Gerade wenn Menschen ein Zuviel an Emotion erleben, kann es hilfreich sein, zunächst eine der anderen Inseln in den Mittelpunkt zu stellen, denn manchmal kann die Insel des Fühlens auch überwältigend sein. Für andere ist die Insel des Fühlens eine große Unbekannte und ein Besuch, ja allein die Erwähnung, dass es sie gibt, kann für sich schon Ängste und Widerstand auslösen, so dass jeder, auch gut gemeinte Ausflüge auf diese Insel mehr Reaktanz auslöst denn Fortschritte bringt.

Wie bei jeder Reise kann es daher sinnvoll sein, eine gewisse Reiseplanung vorzunehmen und zumindest die Eckpunkte der Reise gemeinsam abzustechen. Immer wieder finden sich Ratsuchende mit ihrem Leidensdruck mehr oder weniger plötzlich auf der Insel des Fühlens wieder – und den Ratgebenden geht es mitunter nicht anders. Dies bedeutet aber nicht, dass die Insel auch sogleich erkundet werden muss.

**Heißes und kaltes Lernen.** Von Leslie Greenberg stammt eine hilfreiche Unterscheidung für das Erkunden der Insel des Fühlens: cold vs. hot learning. Das kalte Lernen ist mehr ein rationales, verstandesmäßiges Lernen auf der Basis von Psychoedukation, Wissenserweiterung und Sinnvermittlung. Das heiße Lernen ist eher ein Lernen durch das Erleben und Durchleben von Emotionen. Ersteres gleicht der theoretischen Annäherung an ein Reiseziel, dem Lesen von Reiseberichten, von Landschafts- und Kulturbeschreibungen, zweiteres mehr dem Eintauchen in das Reiseziel, dem Erleben von seiner Landschaft, seinen Menschen und der Kultur in vivo.

Beide Aspekte haben ihren eigenen Reiz und vermischen sich mitunter auf der Reise selbst.

Die Insel des Fühlens hatte lange Zeit nicht den besten Ruf in der therapeutischen und beratenden »Reiseplanung« und wurde dementsprechend, zumindest in der Verhaltenstherapie, nicht gerne aufgesucht. Dies mag viele Gründe haben. Letztlich lag es wohl daran, dass die Insel als wild, mysteriös und unbeherrschbar galt. Zu viele hatten sich im Urwald der Insel verlaufen. Es erschien zweckmäßiger, Fortschritte auf den Inseln des (beobachtbaren) Verhaltens oder des (vermeintlich logischen) Denkens zu erzielen, so dass für diese Inseln viele Reiseführer in Form von Therapie- und Beratungsmanualen vorliegen.

Für die Insel des Fühlens fehlten diese lange Zeit. Damit gab es auch wenig Unterstützung für Reisewillige, wie angehende Psychotherapeutinnen und -therapeuten, diese Insel zu bereisen.

### **Dieses Kartenset ...**

... soll Sie zusammen mit Ihren Klientinnen und Klienten auf der Reise zur Insel des Fühlens im Rahmen von Psychotherapie, Beratung und Coaching unterstützen. Es soll Ihnen Anregungen geben, wie die Insel in hilfreicher Weise erkundet und ihre Schönheit, aber auch ihre Gefahren, erkannt werden können. Es soll Sie und die Menschen, mit denen Sie diese Reise unternehmen, motivieren, auch die Orte dieser Insel aufzusuchen, die lange Zeit unentdeckt oder aufgrund schmerzhafter Erfahrungen vermieden wurden. Dabei soll der Übergang von cold zu hot learning, vom Wissen *über* Emotionen zum Erleben *von* Emotionen, so gestaltet werden, dass Ihnen und Ihren Klientinnen und Klienten nicht so schnell die Lust an dieser Reise vergeht.

**Liebe**

**Zufriedenheit**

## Teil II: Praxis

### Emotionen als Ressourcen nutzen: das Kartenset

Dieses Kartenset ist eine Art bildhafter Reiseführer für die Insel des Fühlens, für die Arbeit mit und an Emotionen.

Bitte besprechen Sie mit Ihrer Klientin / Ihrem Klienten im Vorfeld einer Reise zur Insel des Fühlens, wozu diese Reise hilfreich ist. Machen Sie die Reiseplanung transparent. Erarbeiten Sie zunächst funktionelle Zusammenhänge zwischen dem Anlass der Therapie oder Beratung und der Insel des Fühlens. Vergessen Sie nicht, dass die Reise zur Insel des Fühlens kein Selbstzweck ist, sondern eingebettet ist in einen umfassenden Therapie- und Beratungsprozess. Sie sind flexibel, in diesem Prozess auch die anderen Inseln nutzen zu können.

Das Kartenset besteht aus 90 Karten, 40 kleine und 50 große. Manche Karten sind auch auf der Rückseite bedruckt und werden zweiseitig genutzt. Machen Sie sich zunächst mit den unterschiedlichen Karten vertraut.

- ▶ Es gibt 28 kleine, einseitig bedruckte Karten mit Worten vor weißem Hintergrund, die unterschiedliche Emotionen bezeichnen.
- ▶ Darüber hinaus gibt es sechs Blanko-Karten der gleichen Größe, die Sie mit fehlenden Emotionsbezeichnungen beschriften können.
- ▶ Sechs kleine Karten sind beidseitig bedruckt: Es sind die Karten mit den Grundemotionen Freude, Trauer, Angst, Wut, Ekel und Überraschung. Auf der einen Seite steht das Wort auf weißem Hintergrund, auf der anderen Seite steht das gleiche Wort allerdings auf einem farblichen Hintergrund. Diese Farbe soll helfen, die unterschiedlichen Grundemotionen zu unterscheiden und taucht bei den weiteren Karten wieder auf.
- ▶ Es gibt 18 große Karten mit Fotos, von denen immer drei einer der sechs Grundemotionen zugeordnet sind (wie an der Farbe der Rückseite zu erkennen). Pro Emotion werden sowohl Gesichtsausdruck und Körperhaltung einer Person gezeigt (mal eindeutig, mal weniger eindeutig) als auch eine entsprechende Situation, um den Kontext darzustellen.
- ▶ Sechs große Karten stellen die Schlüsselszenarien der einzelnen Grundemotionen dar (und können über die farbliche Rückseite zugeordnet wer-

den). Schlüsselszenarien illustrieren das funktionelle Thema der jeweiligen Emotion und helfen, ihre Sinnhaftigkeit zu verstehen.

- ▶ 18 Karten beschreiben kurze emotionale Situationen, die den einzelnen Grundemotionen zugeordnet sind (über die Farbe der Rückseite), und helfen können, das Erkennen und Benennen von Emotionen anhand eines gegebenen situativen Kontextes zu üben.
- ▶ Eine große Karte bildet eine Münze ab. Dies ist die emotionale Medaille, die Sie entlang der gestrichelten Linie ausschneiden können. Die emotionale Medaille wird genutzt, um mit den zwei Seiten jeder einzelnen Emotion, aber auch den zwei Seiten des emotionalen Stils zu arbeiten.
- ▶ Zwei Karten zeigen Pfeile. Diese können genutzt werden, um das hilfreiche Herauf- bzw. Herunterregulieren von Emotionen zu unterstreichen.
- ▶ Fünf große Karten sind unbeschriftet. Sie können diese mit eigenen Situationen oder Bildern versehen oder auch für die Arbeit mit Grundbedürfnissen nutzen.

Alle Karten können einzeln genutzt werden. Die folgenden Übungen sind dabei als Tourenvorschläge über die Insel des Fühlens zu verstehen, die aufeinander aufbauen.

## Übung 1 – Wie kann ich Emotionen benennen?

**Einführung.** Manche Menschen kennen sich bereits sehr gut auf der Insel des Fühlens aus und können diese sehr differenziert beschreiben. Andere, auch sehr gebildete Menschen, tun sich entsprechend schwer. Mit Goethe gilt: »Man sieht nur, was man weiß.« Daher ist die erste Übung auf der Insel des Fühlens, die Landschaft kennen zu lernen und die unterschiedlichen Erhebungen auf dieser Insel zu benennen, um sich nicht im emotionalen Dschungel zu verirren. Dabei gilt, dass das Benennen einer Emotion die wichtigste Regulationsstrategie darstellt. Am Beispiel der Wut: Zwischen Zuschlagen und Runterschlucken von Wut gibt es noch unendlich viele Möglichkeiten, mit ihr umzugehen – zum Beispiel die Wut anzusprechen. Erst durch das Benennen einer Emotion werden die mit ihr einhergehenden körperlichen Empfindungen kognitiv greif- und bearbeitbar. Wir können auf diese Weise in emotionalen Situationen automatische Reaktionen un-

terbrechen, die Empfindungen reflektieren und uns für unterschiedliche mögliche Reaktionen öffnen.

**Ziel.** Systematisieren der Vielfalt an Emotionsbezeichnungen durch das Benennen von Grundemotionen.

**Vorgehen.** Nehmen Sie die 28 kleinen Karten, gegebenenfalls ergänzt mit Ihren selbst beschrifteten Karten, sowie die sechs Karten mit den Bezeichnungen der Grundemotionen. Achten Sie darauf, dass die Seite mit dem weißen Hintergrund nach oben zeigt, damit diese nicht von den anderen Karten zu unterscheiden sind. Mischen Sie die Karten und breiten Sie sie großzügig vor Ihrer Klientin / Ihrem Klienten aus. Kommen Sie über die unterschiedlichen Emotionen ins Gespräch («Kennen Sie diese Emotionen?«), auch wenn es in dieser Phase noch nicht darum geht, die einzelnen Erfahrungen mit den Emotionen zu vertiefen. Nehmen Sie gegebenenfalls die Karten mit unbekanntem Emotionen raus. Lassen Sie dann die Emotionen sortieren. »Welche Emotionen passen zusammen? Welche Emotionen haben etwas gemeinsam?«

Hierzu können Gruppen ähnlicher Emotionen oder Cluster gebildet werden, beispielsweise folgende Systematisierung:

- ▶ Freude mit Liebe, Glück, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Lust, Stolz, Fürsorge
- ▶ Trauer mit Schmerz, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Enttäuschung, Sehnsucht, Einsamkeit, Schuld
- ▶ Angst mit Nervosität, Panik, Scham, Unsicherheit, Sorgen, Ohnmacht, Eifersucht
- ▶ Wut mit Ärger, Hass, Aggression, Trotz, Ablehnung, Zorn, Ungeduld
- ▶ Ekel
- ▶ Überraschung

Besprechen Sie die Gründe für das Sortieren, fragen Sie gegebenenfalls nach. Manche Emotionen lassen sich möglicherweise nicht eindeutig zuordnen, beispielsweise kann Fürsorge sowohl Ausdruck von Angst als auch Sehnsucht, Einsamkeit oder Schuld sein, Ohnmacht hingegen empfinden manche Menschen mehr als Ausdruck von Trauer, andere mehr als Ausdruck von Wut. Diese können dann zwischen den Gruppen liegen bzw. es kann

gemeinsam überlegt werden, was mehr für die eine Gruppe und mehr für die andere Gruppe spricht.

Zum Abschluss der Übung drehen Sie die Karten mit den Bezeichnungen der Grundemotionen um und erläutern Sie, warum es hilfreich sein kann, die Fülle an Emotionen zu reduzieren und ein gemeinsames Vokabular zu entwickeln, mit dem Emotionen erkannt und benannt werden können. Viele werden Scham oder auch Liebe als eigene Grundemotion ansehen, womit Sie überleiten können zur nächsten Übung, woran diese Emotionen zu erkennen sind.

#### Tipp

Eine Möglichkeit, Trauer und Angst zu unterscheiden, besteht darin, sich mit der Zeit zu beschäftigen. Trauer ist eine Emotion, bei der der Verlust bereits geschehen ist (Vergangenheit), bei Angst beschäftigen wir uns mehr mit Dingen, die noch nicht geschehen sind (Zukunft).

**Ergänzende Übungen.** Als weitere Übung zwischen den Sitzungen kann mit anderen Menschen über Emotionsbezeichnungen gesprochen werden («Welche Emotionen kennt Ihre Partnerin / Ihr Partner? Wie lassen sich diese zuordnen?») oder auch eine Internetrecherche zum Thema Grundemotionen durchgeführt werden. Es kann ein eigenes Emotionstagebuch geführt werden, bei dem für jeden Tag empfundene und erlebte oder beobachtete Grundemotionen notiert werden.

## Übung 2 – Wie kann ich Emotionen anhand des Gesichtsausdrucks und der Körperhaltung erkennen?

**Einführung.** Um sich auf der Insel des Fühlens zu orientieren, ist es hilfreich, die einzelnen Grundemotionen nicht nur abstrakt benennen, sondern in konkreten Situationen auch erkennen zu können. Ein zentraler Aspekt emotionaler Kompetenz ist dementsprechend das Erkennen von Emotionen bei sich und anderen. Diese Fähigkeit kann gelernt und gelehrt werden. Dabei hat sich der Gesichtsausdruck als eine wichtige, wenn auch nicht fehlerfreie



und einzige Quelle emotionaler Informationen erwiesen. Hintergrund dieser Herangehensweise sind die Arbeiten von Paul Ekman zum universellen und kulturunspezifischen Ausdruck von Emotionen.

**Ziel.** Erkennen von Grundemotionen anhand des Gesichtsausdrucks und der Körperhaltung.

**Vorgehen.** Nehmen Sie die kleinen, weißen Karten mit den Emotionszeichnungen weg, lassen Sie die farbigen Karten mit den Grundemotionen nebeneinander liegen. Nehmen Sie nun die großen Karten mit den Fotos und beginnen Sie mit den eindeutigen Gesichtsausdrücken. Legen Sie eine nach der anderen vor Ihre Klientin / Ihren Klienten und lassen Sie entsprechende Grundemotion benennen bzw. zuordnen, fragen Sie nach: »Was spricht dafür, dass es diese Emotion ist? Woran erkennen Sie das?«

Erweitern Sie dann die Übung um die weniger eindeutigen Fotos von Gesichtern und die Situationen, bei denen mitunter zwei Personen mit unterschiedlichem emotionalen Ausdruck zu sehen sind. Bei Schwierigkeiten der Emotionserkennung erläutern Sie, woran am Gesichtsausdruck und der Körperhaltung die Emotion erkannt werden kann. Unterscheiden Sie dabei Augen, Mundwinkel, Falten auf der Stirn, Gesamteindruck.

**Ergänzende Übungen.** Erweitern Sie das Erkennen von Mimik auf die Gestik (»Welche Handbewegung würde zu der Emotion passen?«) oder Empfindungen im Körper. Lassen Sie eigene Fotos aus Zeitschriften oder Internet zu den jeweiligen Emotionen sammeln oder auch die passenden Emoticons bzw. Smileys. Lassen Sie die Emotionserkennung anhand von Spielfilmen überprüfen, zeigen Sie vielleicht sogar eigene hierfür ausgewählte Filmausschnitte.

### Übung 3 – Wie kann ich Emotionen anhand ihres Schlüsselszenarios erkennen?

**Einführung.** Manche Besucher der Insel des Fühlens orientieren sich auf dieser Insel mit einer hervorragenden Intuition und Erfahrung. Andere brauchen mehr Informationen, um sich auf dieser Insel zurechtzufinden und sie als hilfreich im eigenen Leben anzunehmen. Dies setzt einen rationalen Zugang voraus, bei dem die Sinnhaftigkeit von Emotionen vermittelt

wird. Wann ist es also sinnvoll, eine entsprechende Emotion zu haben (oder eben auch nicht zu haben)? Das hängt schließlich vom situativen Kontext ab und damit den Rahmenbedingungen. Was passiert in der Situation, in der ich eine emotionale Reaktion empfinde? Oder wenn ich keine Emotion empfinde, welche Reaktion wäre hilfreich? Schlüsselszenarien sind Illustrationen der prototypischen Situation, in der eine Emotion auftaucht. Sie können genutzt werden, um das Thema der Emotion zu beschreiben und damit seine Sinnhaftigkeit.

**Ziel.** Erkennen von Grundemotionen und ihrer Sinnhaftigkeit anhand von Schlüsselszenarien.

**Vorgehen.** Lassen Sie weiterhin die kleinen Karten mit den Bezeichnungen der Grundemotionen vor sich und Ihrer Klientin / Ihrem Klienten liegen. Nehmen Sie nun die einzelnen Karten mit den Schlüsselszenarien und besprechen Sie gemeinsam, zu welcher der Grundemotionen die jeweilige Illustration passen könnte und warum.

- ▶ Freude – Thema Bekommen: Ich bekomme etwas, was mir wichtig ist, bewege mich darauf zu, will mehr davon, erweitere meine Grenzen.
- ▶ Trauer – Thema Verlust: Ich habe einen Verlust erlitten, meine Grenzen sind verletzt worden, das tut weh, ich will das Verlorene wieder zurück, es braucht Zeit, bis meine Grenzen heilen.
- ▶ Angst – Thema Schutz durch Flucht: Etwas Großes, Mächtiges, Ungewünschtes bedroht meine Grenzen, ich schütze meine Grenzen, indem ich nach Möglichkeit zurückweiche, fliehe, mich klein mache, anpasse.
- ▶ Wut – Thema Schutz durch Abgrenzung: Etwas Großes, Mächtiges, Ungewünschtes bedroht meine Grenzen, ich schütze sie, indem ich mich abgrenze, Nein sage, mich selbst groß mache, vielleicht sogar auf die Bedrohung zugehe.
- ▶ Ekel – Thema Grenzüberschreitung rückgängig machen: Etwas Ungewünschtes hat meine Grenzen überschritten und ist mir zu nah gekommen, ich muss es schnellstmöglich wieder weg haben.
- ▶ Überraschung – Thema Grenzüberschreitung unklarer Ursache: Etwas hat plötzlich meine Grenzen überschritten, ich weiß noch nicht, ob ich es behalten will oder nicht, ob es mich erweitern wird oder nicht.

**Ergänzende Übungen.** Das Erkennen von Emotionen durch ihr jeweiliges Schlüsselszenario kann im Folgenden anhand von Selbst- und Fremdbeobachtung weiter geübt werden, z. B. durch die Erweiterung des Emotionstagebuchs um eine Spalte (»Was war das Thema in dieser Situation?«) oder auch das Beschreiben emotionaler Reaktionen anderer Menschen (»Haben die Person etwas bekommen, etwas verloren, sich geschützt durch Rückzug oder durch Abgrenzung?«).

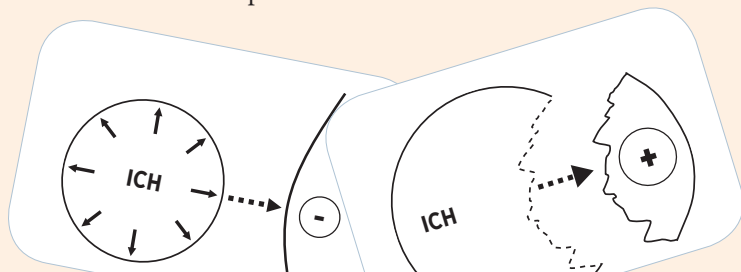
#### Übung 4 – Wie kann ich Emotionen in unterschiedlichen Situationen erkennen und benennen?

**Einführung.** In einem weiteren Schritt kann die Orientierung auf der Insel des Fühlens erweitert werden. Nachdem Grundemotionen benannt, erkannt und ihre Sinnhaftigkeit anhand von Schlüsselszenarien beschrieben wurde, können diese Informationen nun zum Erkennen und Benennen von Emotionen in komplexeren Situationen genutzt werden.

**Ziel.** Erkennen und Benennen von Grundemotionen in unterschiedlichen situativen Kontexten.

**Vorgehen.** Weiterhin bleiben die Karten mit den Grundemotionen die Grundlage für die Übung. Nehmen Sie die großen Karten mit den Situationsbeschreibungen und lassen Sie diese jeweils eine nach der anderen von Ihrer Klientin / Ihrem Klienten zuordnen. Fragen Sie nach, was für die jeweilige Grundemotion spricht, fragen Sie nach alternativen Interpretationsmöglichkeiten. »Könnten Sie in einer vergleichbaren Situation auch eine andere Emotion empfinden oder zeigen?« »Anhand der Schlüsselszenarien, welche Emotion würde in dieser Situation passen?«

Die Situationsbeschreibungen sind den Grundemotionen zugeordnet. Manche sind eindeutig, andere allerdings mehrdeutig und lassen unterschiedliche emotionale Interpretationen zu.



## Tipp

Über die unterschiedlichen situativen Kontexte kann erläutert werden, dass Emotionen als Ressourcen nicht grundsätzlich positiv oder negativ, gut oder schlecht sind, sondern in einer gegebenen Situation mehr oder weniger hilfreich. Diesen Aspekt können Sie beispielsweise durch die Frage: »In welchem Kontext ist Freude schlecht oder besser nicht hilfreich? – Beispielsweise bei Suchterkrankungen.« vertiefen.

**Ergänzende Übungen.** Formulieren Sie eigene Situationen oder lassen Sie Ihre Klientin / Ihren Klienten eigene Situationen beschreiben, gegebenenfalls auf den großen Blanko-Karten.

## Übung 5 – Was ist mein emotionaler Stil?

**Einführung.** Bislang war die Entdeckungsreise auf der Insel des Fühlens eine eher theoriegeleitete, vorwiegend kalte Art des Reisens und Lernens. Mit der Frage nach dem eigenen emotionalen Stil wird es deutlich wärmer. Bei dieser Übung geht es darum, die bisherige Art, sich auf der Insel des Fühlens zu bewegen, näher zu beschreiben. Es geht also darum, welche Teile dieser Insel bevorzugt wurden, welche Teile der Insel möglicherweise gemieden wurden. Welche Teile der Insel kann jemand gut für sich nutzen, mit welchen Teilen der Insel hat sie oder er eher Schwierigkeiten?

**Ziel.** Die Beschreibung des individuellen emotionalen Stils über die zwei Seiten der emotionalen Medaille: Gezeigte, sichtbare vs. empfundene, nicht sichtbare Emotionen.

**Vorgehen.** Eine erste Möglichkeit zur Beschreibung des emotionalen Stils besteht darin, die kleinen weißen Karten mit den Emotionsbezeichnungen zu nehmen und diese durch Ihre Klientin / Ihren Klienten in zwei Stapel zu sortieren: »Welche Emotion kenne ich gut / nicht so gut? Welche Emotion ist mir vertraut / nicht so vertraut?« Dann nehmen Sie den Stapel mit den vertrauten Emotionen und ergänzen die Frage: »Fällt es Ihnen leicht / schwer, diese Emotion anderen zu zeigen?« Auch hier wieder zwei Stapel bilden lassen. Die Emotionen der beiden Stapel können dann wieder den Grundemotionen zugeordnet werden.

Die zweite Möglichkeit besteht darin, für diese Übung direkt die Karten mit den Grundemotionen zu nehmen und die genannten Fragen zu stellen.

Eine dritte Möglichkeit ist, das Verhältnis zu den Emotionen über Nähe und Distanz der jeweiligen Karte auszudrücken: »Welche Emotion ist Ihnen näher, welche ist Ihnen nicht so nah?«

Es ist möglich, dass jemand ein breites Spektrum an Emotionen im Alltag empfindet und alle Emotionen, die sie oder er empfindet, auch gut mit anderen Menschen teilen kann. Dies wäre emotional kongruent.

Sehr wahrscheinlich ist jedoch, dass jemand nicht alle Emotionen, die sie oder er empfindet, anderen Menschen in gleicher Weise zeigt. Diese emotionale Inkongruenz ist mitunter die Folge von prägenden, mitunter schmerzhaften Lernerfahrungen, die in einem nächsten Schritt beleuchtet werden können.

Um diesen Schritt zu illustrieren, gibt es die Karte mit der emotionalen Medaille. Deren zwei Seiten stehen hier für die gezeigten Emotionen auf der einen Seite und den nicht-gezeigten auf der anderen.

Zum Ende der Übung kann somit der emotionale Stil eines Menschen beschrieben werden: »Ihr emotionaler Stil hat zwei Seiten, wie bei einer Münze. Auf der einen Seite fällt es Ihnen leicht, diese Emotionen anderen Menschen zu zeigen (z. B. Freude und Wut), auf der anderen Seite fällt es Ihnen nicht so leicht bzw. Sie haben andere Gründe, warum Sie es nicht tun möchten, diese Emotionen (z. B. Trauer und Angst) anderen zu zeigen.«

Im Fokus dieses Ansatzes zur Arbeit mit Emotionen stehen vermiedene Emotionen, Emotionen, mit denen der Umgang schwer fällt oder der Umgang mangels Übung verlernt wurde.

#### Tipp

Oftmals reicht es aus, diese Übung nur mit den vier Grundemotionen Freude, Trauer, Angst und Wut zu machen.

**Ergänzende Übungen** Der emotionale Stil wurde zunächst als etwas Globales eingeführt, als Durchschnitt von Zeit und Intensität, mit der Emotionen

empfunden und gelebt werden. Natürlich kann der emotionale Stil differenzierter für unterschiedliche Zeiträume und Kontexte beschrieben werden: »Wie war das in Ihrer Jugend oder Pubertät? Welche Emotionen haben Sie damals gezeigt, welche nicht?« »Wie unterscheidet sich Ihr emotionaler Stil zu Hause und bei der Arbeit?« »Welche Emotionen können Sie gut mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner teilen, welche teilen Sie gut mit Ihren Freunden?«

Die Beschreibung des emotionalen Stils kann dann wieder über Aufzeichnungen im Emotionstagebuch überprüft werden: »Welche Emotionen haben Sie tatsächlich in den letzten Tagen gezeigt?«

Schließlich kann die Anwendung des emotionalen Stils über die Beschreibung anderer Menschen gefestigt werden: »Wie war der emotionale Stil Ihrer Mutter / Ihres Vaters / anderer wichtiger Personen in Ihrem Leben?«

## Übung 6 – Was ist die Geschichte hinter meinem Stil?

**Einführung.** Manche Menschen lieben die Insel des Fühlens mit all ihren Facetten, andere erkennen grundsätzlich keinen Sinn für ihr Leben, dieser Insel besondere Beachtung zu schenken. Manche vermeiden diese Insel, weil sie mit schmerzhaften Erfahrungen verbunden ist, sei es, dass das eigene emotionale Erleben überfordernd war, sei es, dass andere sich emotional in schmerzhafter Weise verhalten haben. Häufig hat die Vorliebe bzw. Ablehnung der Insel des Fühlens im Allgemeinen wie speziell einzelner Teile dieser Insel mit prägenden Lernerfahrungen zu tun. Der Zugang zu diesen erfolgt über vermiedene Emotionen, über die Emotionen, die nicht so leicht mit anderen Menschen geteilt werden. Doch mit dem Benennen der Geschichte hinter dem emotionalen Stil wird es nun nicht nur warm, sondern mitunter richtig heiß. Daher ist zu überprüfen, ob der Zeitpunkt für diese Arbeit mit der Lebensgeschichte passend ist, ob je nach Setting hinreichende äußere und innere Stabilität für diese mitunter aufwühlende Arbeit gegeben ist, ob Ihre Klientin / Ihr Klienten, aber auch Sie selbst, über Skills verfügen, um mit intensiv erlebten Emotionen umgehen zu können, beispielsweise wenn traumatisierende Aspekte in der Lebensgeschichte ans Licht kommen und es in der Folge zu Dissoziationen kommt.

**Ziel.** Einbettung des emotionalen Stils in die eigene Lebensgeschichte.

**Vorgehen.** Sie bleiben bei der Seite der emotionalen Medaille mit den Emotionen, die nicht so leicht mit anderen Menschen geteilt werden. Legen Sie diese vor Ihre Klientin / Ihren Klienten. Das weitere Vorgehen setzt eine hohe Achtsamkeit für Grenzen in Ihrem Gegenüber, aber auch in Ihnen voraus. Es kann der Hinweis gegeben werden: «Ja, Sie haben Gründe, diese Emotionen nicht mit anderen zu teilen. Es besteht kein Druck, dies tun zu müssen. Nehmen Sie diese Gründe und die Erfahrungen, die dazu geführt haben, als Teil Ihrer Lebensgeschichte an. Begegnen Sie sich voller Mitgefühl. Vielleicht gibt es Orte (z. B. eine Psychotherapie) und Zeiten in Ihrem Leben, an denen Sie diese Erfahrungen näher bearbeiten möchten, das muss nicht hier und jetzt sein.»

Im Rahmen eines psychotherapeutischen Prozesses können Sie diese Emotionen aber als Einstieg nehmen und mit Hilfe von Imaginationsübungen prägende Erfahrungen aktualisieren und gegebenenfalls bearbeiten. Geben Sie Wahlmöglichkeiten und wählen Sie ein Vorgehen, das auf Selbstwirksamkeit Ihrer Klientin / Ihres Klienten beruht. Hilfsfragen können sein: «Mit welcher der Emotionen vor Ihnen möchten Sie beginnen? Was ist Ihre Geschichte mit dieser Emotion? Gibt es diese Emotion irgendwo in Ihnen? Gab es Zeiten in Ihrem Leben, wo eine dieser Emotionen eine wichtige Rolle gespielt hat? Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie mit einer dieser Emotionen zu kämpfen hatten?»

**Ergänzende Übungen.** Nehmen Sie die emotionale Medaille mit ihren zwei Seiten zur Hilfe: »Was spricht dafür, eine Emotion zu zeigen, was spricht dagegen?« »Was hat in der damals prägenden Situation dafür gesprochen, diese Emotionen (nicht) zu zeigen?« »Was spricht heute dafür oder dagegen?«

An dieser Stelle können Sie auch einen Bogen zur Arbeit mit verletzten Grundbedürfnissen schlagen. Hierzu können Sie beispielsweise die Blanko-Karten mit den Grundbedürfnissen nach Klaus Grawe beschriften und als Wahlmöglichkeit Ihrer Klientin / Ihrem Klienten anbieten, um die prägende Lernerfahrung zu beschreiben. Beispielsweise: «Ich habe gelernt, keine Wut mehr zu zeigen, um mein Bedürfnis nach Bindung nicht zu gefährden, da, immer wenn ich Wut gezeigt habe, meine Eltern gedroht haben, mich nicht mehr lieb zu haben.»

## Übung 7 – Die zwei Seiten der emotionalen Medaille – Welche will ich ändern?

**Einführung.** Auch ohne vertieftes Wissen über die Ursachen vermiedener Emotionen lässt sich die Insel des Fühlens erkunden. Es können Karten angelegt werden, Wegmarkierungen, Hinweisschilder. So lassen sich der Umgang mit der Insel des Fühlens selber und die Orientierung auf dieser Insel erweitern.

**Ziel.** Flexibilisierung des emotionalen Stils.

**Vorgehen.** Im Mittelpunkt dieser Übung steht die Frage: »Was möchten Sie im Umgang mit Ihren Emotionen ändern?« Nutzen Sie hierzu noch einmal die emotionale Medaille mit ihren beiden Seiten der gezeigten und nicht-gezeigten Emotionen. Breiten Sie diese Emotionen vor Ihrer Klientin / Ihrem Klienten aus. Veränderungen des emotionalen Stils sind immer in zwei Richtungen möglich: Herunterregulieren und Heraufregulieren.

Ich kann also Emotionen, die ich sehr gut / häufig / intensiv erlebe und zeige, herunterregulieren, wenn ich zu dem Ergebnis komme, dass die Häufigkeit / Intensität wenig hilfreich ist für das im Leben, was mir wirklich wichtig erscheint. Wenn ich beispielsweise häufig und intensiv Angst erlebe, so dass ich wichtige Aufgaben vermeide, kann ich üben, die Angst herunter zu regulieren, indem ich mich ihr stelle und so lerne, sie zu bewältigen.

Ich kann die emotionale Medaille aber auch umdrehen und überlegen, ob es hilfreich sein könnte, bislang vermiedene Emotionen häufiger oder intensiver zu erleben, diese also herauf zu regulieren. Beispielsweise könnte ich als ängstlicher Mensch überprüfen, wie ich meine Wut reguliere und gegebenenfalls üben, mich in bedrohlichen Situationen besser abzugrenzen. Oder ich könnte meinen Umgang mit Trauer überprüfen und üben, zurückliegende Erfahrungen von Kontrollverlust durch die Trauer zu bearbeiten.

Um diesen Schritt des Herunter- und Heraufregulierens zu illustrieren, können Sie die beiden Karten mit den Pfeilen nutzen und diese neben die entsprechenden Emotionen legen. Gemeinsam können dann Ideen gesammelt werden, wie die entsprechenden Emotionen im Alltag herauf- und herunter reguliert werden können.



## Tipp

Die Aspekte der zwei Seiten der emotionalen Medaille bedingen sich gegenseitig. So kann es beispielsweise für einen häufig wütenden Menschen, der gelernt hat, sich auf diese Weise zu schützen, zukünftig hilfreich sein, nach außen mehr Angst zu zeigen, indem er sich defensiv verhält, auch wenn diese Emotion zunächst unangenehm für ihn ist.

**Ergänzende Übungen.** Die ausgebreiteten Karten mit den Pfeilen neben den Emotionen beschreiben den zukünftigen Weg über die Insel des Fühlens. Es kann hilfreich sein, dies abzufotografieren und ausgedruckt Ihrer Klientin / Ihrem Klienten für den weiteren Weg mitzugeben.

## Übung 8 – Was erinnert mich daran, auf dem Weg zu bleiben? – Merkblätter zum Ausdrucken

**Einführung.** Veränderung hat etwas Befreiendes. Alte Muster werden aufgebrochen, neue entstehen, die uns bereichern und erweitern. Das gilt in hohem Maße für Veränderungen auf der Insel des Fühlens. Doch Veränderungen sind in aller Regel auch verunsichernd und anstrengend. Neue Wege müssen zunächst gebahnt und angelegt werden. Es braucht ein gewisses Vertrauen, dass sich der neue Weg auch als hilfreich erweisen wird, gerade wenn er bislang vermiedene Emotionen beinhaltet. Oft erweist sich jedoch weniger der neue Weg als das Problem als vielmehr, dass der alte Weg ja nicht einfach verschwindet. Gerade wenn wir in Eile sind, gestresst oder abgelenkt sind, kann es passieren, dass wir den alten Weg wieder gehen, aus Gewohnheit, aus altbekannter Sicherheit, wodurch er erhalten bleibt. Merkblätter sind dann die Hinweisschilder, die uns daran erinnern, an Weggabelungen dem neuen Weg folgen zu wollen.

**Ziel.** Festigung und Sicherung der Nachhaltigkeit von Veränderung auf der Insel des Fühlens im Alltag.

**Vorgehen.** Nutzen Sie für die letzte Übung Merkblätter zu den einzelnen Grundemotionen, die Sie downloaden und auf DIN A4-Papier ausdrucken können. Wählen Sie die Emotionen aus, die Ihre Klientin / Ihr Klient herauf-

oder herunterregulieren möchte. Gehen Sie gemeinsam das Merkblatt mit den wichtigsten Hinweisen zu den jeweiligen Emotionen durch, kreuzen Sie entsprechende Ideen zur Veränderung des Umgangs mit diesen an, ergänzen Sie gegebenenfalls eigene Ideen. Geben Sie schließlich das Merkblatt Ihrer Klientin / Ihrem Klienten mit für die weitere Reise auf ihrer Insel des Fühlens.

↓ Zum Download der Merkblätter besuchen Sie unsere Website ([www.beltz.de](http://www.beltz.de)), gehen auf die Seite dieses Kartensets und klicken den Link zu den Materialien an.

Jan Glasenapp

### **Emotionen als Ressourcen**

Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung.  
Mit Online-Materialien. 2013. 240 Seiten. Gebunden  
ISBN 978-3-621-27953-6

**Unterdrückte Wut, vermiedene Trauer oder überkompensierte Angst: Ein ungünstiger Umgang mit Emotionen beeinträchtigt die Lebensqualität und ist oft der Auslöser für psychische Erkrankungen. Den eigenen Umgang mit Gefühlen näher zu betrachten, kann daher für Klienten in Therapie und Beratung ein zentraler Aspekt auf dem Weg zur Gesundheit sein.**



Auch in der Verhaltenstherapie ist seit einigen Jahren eine Hinwendung zur Arbeit mit Emotionen zu beobachten. Die vorhandenen emotionsorientierten Ansätze sind aber häufig sehr komplex und stellen hohe intellektuelle Anforderungen an die Klienten. Jan Glasenapp hat sechs Module entwickelt, die sich leicht in das bestehende therapeutische Vorgehen integrieren lassen. Ziel ist, Klienten den Zugang zu ihrem eigenen emotionalen Erleben zu erleichtern. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem Erkennen und Offenlegen vermiedener Emotionen – eine gute und hilfreiche Grundlage für die weitere therapeutische Arbeit an psychischen Problemen. Denn: Emotionen sind Ressourcen, die genutzt werden können!

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2016  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

**Lektorat: Andrea Glomb**  
**Herstellung: Uta Euler**  
**Druck: ParioPrint, Kraków**  
**Printed in Poland**

**ISBN 978-3-621-28324-3**