



Lena Steffinger

# Wenn GEFÜHLE aus der Reihe tanzten

Von psychischen Erkrankungen,  
Wutvulkanen und Therapiehunden

**BELTZ**  
& Gelberg

Lena Steffinger

# Wenn GEFÜHLE aus der Reihe tanzen

Von psychischen Erkrankungen,  
Wutvulkanen und Therapiehunden



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-75273-4

© 2025 Beltz & Gelberg  
Verlagsgruppe Beltz  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
service@beltz.de  
Alle Rechte vorbehalten  
Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für  
Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Illustration: Lena Steffinger  
Lektorat: Matthea Dörrich  
Neue Rechtschreibung  
Einbandgestaltung: Lena Steffinger  
Herstellung: Elisabeth Werner  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem  
Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).  
Printed in Germany  
1 2 3 4 5 29 28 27 26 25

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden  
Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

**BELTZ**  
**& Gelberg**

# Das steckt alles drin

Ohne Gefühle wäre es langweilig! 8

Die Macht der Gedanken 10

Gut ist okay, schlecht ist auch okay 12

Wenn alles zu viel wird 14

Kranksein gehört zum Leben dazu 16

Der Krankheit auf der Spur 18

Woher kommt seelisches Leiden? 20

Wenn das Fass überläuft 22

Was ist Psychotherapie? 24

In der psychotherapeutischen Praxis 26

Zuhören ist mein Job 28

Medikamente für die Seele 30

Hier darf alles sein 32

Der Alarm ist kaputt! Angststörung 34

Alles so interessant! ADHS 36

Ordnung muss sein! Zwangsstörung 38

Lass mich, wie ich bin! Autismus 40

Wenn die Freude sich davonstiehlt Depression 42

Hör mir einfach zu! 44

Seelische Hilfe für alle Lebenslagen 46

Ein Ort für alle 48

In der Klinik 50

Eine Gemeinschaft auf Zeit 52

Helper auf Pfoten und Hufen 54

Forschung auf der ganzen Welt 56

Tanzen, kochen und zusammen wohnen 58

Autsch, dieses Wort tut weh! 60

Darf es auch um mich gehen? 62

Therapie aus der Hosentasche 64

Fitnesstraining für die Seele 66

Adressen und Infos 68

# Ohne Gefühle wäre es langweilig!

Wir erleben den ganzen Tag verschiedene **Gefühle**.

Laute Gefühle und ganz leise Gefühle. Manche sind sehr stark und deutlich spürbar, wie große Freude oder starke Wut. Andere sind schwerer zu erkennen, wenn wir uns schämen oder enttäuscht sind, zum Beispiel.

Erinnerst du dich, als du dich das letzte Mal so richtig gefreut hast? Oder mal so richtig wütend warst?

Gefühle spüren wir in uns drin und am ganzen Körper. Wenn wir ängstlich aus einem Albtraum erwachen oder uns aufgeregt auf unseren Geburtstag freuen.

Was wir gerade erleben, beeinflusst, wie wir uns fühlen. Aber ein bisschen sind wir auch schon damit geboren, wie wir die Welt erleben: Manche sind ängstlicher und grüblierischer, andere eher aufgedreht und sorglos. Einen großen Teil haben wir auch von Personen um uns herum erlernt. Wenn dein Papa sehr vorsichtig Fahrrad fährt, kann es sein, dass du auch zu den zögerlichen Radlern gehörst.



Eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Gefühlen spielt das Gehirn. Dort werden blitzschnell Ereignisse in unserer Umgebung oder unserem Körper bewertet und daraufhin Prozesse im Körper ausgelöst. Zuständig dafür sind unter anderem Hormone. Das sind Botenstoffe, die an verschiedenen Stellen im Körper produziert werden und vor allem über das Blut im Körper weitergeleitet werden. Sie beeinflussen unsere Körperfunktionen und wie wir empfinden.

Manche Hormone werden zum Beispiel produziert, wenn wir uns aufregen, dann pocht das Herz schneller. Andere werden beim Sport oder beim Kuscheln produziert und sorgen dafür, dass wir uns zufriedener fühlen.

Gefühle beeinflussen, wie wir uns verhalten und was wir denken. Wenn du wütend bist, schreist du vielleicht laut, knallst Türen und findest alle gemein. Wenn du dich auf etwas freust, wippst du womöglich auf und ab, bist ganz hibbelig und denkst, dass das ein richtig schöner Tag wird. Auch andersherum funktioniert das: Was du tust und was du denkst, kann deine Gefühle beeinflussen. Wenn du tief ein- und ausatmest, fühlst du dich mit der Zeit ruhiger. Und wenn du dir sagst, dass du etwas richtig gut gemacht hast, fühlst du dich vielleicht stolz und zufriedener als zuvor.



