



## EMOTIONEN UND KRISE

Vermutlich wissen Sie, dass Krisen zum Leben dazugehören, aber wenn es dann soweit ist, hebt es Sie möglicherweise dennoch aus den Socken. Ihre Gefühle fahren Achterbahn und überrumpeln Sie eventuell derart, dass Sie sich ausgeliefert fühlen. Um sich durch die eigenen Gefühle nicht zu sehr aus der Bahn werfen zu lassen, lohnt sich die Beschäftigung mit diesem Thema. Ähnlich wie in anderen Zusammenhängen gilt auch hier, Wissen und Erkenntnis kann helfen, Sie zu neuer Handlungsfähigkeit zu befähigen.



Gefühle sind ganz wichtige Botschafter. Sie geben Ihnen Aufschluss darüber, was Sie brauchen, wo Ihre Grenzen sind und was Sie tun müssen, damit es Ihnen gut geht. Die körperlichen Gefühle sind den meisten Menschen bewusst und werden umgehend gestillt, z.B. begegnet man seinem Durst mit Trinken.



Andere Gefühlen wie Angst, Wut oder Scham, wissen viele nicht immer unbedingt gut zu händeln. Manche Menschen unterdrücken Ihre Wut lieber, als das sie sich fragen, was Ihnen dieses Gefühl eigentlich sagen will. Um sich von den eigenen Gefühlen nicht überrumpeln zu lassen, fragen Sie sich in emotionalen Situationen:

*Was will mir mein Gefühl (Wut, Trauer, Ärger) gerade sagen? Was brauche ich gerade ganz konkret? Ruhe? Zuwendung, Verständnis? Was noch? Wie gelange ich zur Befriedung meines Bedürfnisses? Was bin ich bereit dafür zu tun? Wo können mich andere Menschen (noch) unterstützen?*



### WISSENSWERTES

Emotion und Gefühl werden häufig synonym verwendet sind aber nicht gleich. Gefühle sind nur ein Teilaspekt von Emotionen. Am Beispiel eines Eisbergs erklärt, sind Emotionen der Teil unter der Wasseroberfläche, im Unterbewusstsein. Gefühle dagegen, sind die herausragende Spitze des Eisbergs, im Bewusstsein.

**Emotionen** wie Trauer, Ekel, Ärger, Freude, Angst oder Wut sind Urinstinkte und entstehen im Affekt, durch einen (un)bewussten äußeren Reiz. Damit sind sie nicht einfach zu steuern und schwer zu unterdrücken.

**Gefühle** hingegen sind die Reaktionen des Körpers. Das heisst, alle Emotionen die ins Bewusstsein gelangen, kann der Mensch als Gefühl wahrnehmen. Diese spontanen Regungen erlebt der Mensch dann so unwillkürlich wie Atmen, Gehen oder das Jucken einer Hautstelle.

Gefühle geben einen unmittelbaren Eindruck vom Erlebten und vermitteln dem Körper eine Wertung dessen, was passiert. Mit Gefühlen werden Erinnerungen geschaffen und als Erfahrungen abgespeichert.

## WO HACKT'S DENN?

Wenn das mit den Gefühlen so gut und hilfreich ist, wieso scheint der Umgang häufig so schwierig? Dafür gibt es mehrere Erklärungsansätze. Natürlich legt die eigene Lebensgeschichte, samt Erfahrungen und Prägungen den Grundstein für das Aufkommen von Emotionen und Gefühlen und den Umgang mit ebendiesen. Daneben spielt aber auch die Gesellschaft und die Medienlandschaft eine Rolle im Inszenieren und „Befüttern“ der unterschiedlichen Gefühle.



Als ein Symptom unserer **BANI**-Zeit ist in der allgemeinen, öffentlichen Berichterstattung ein unüberschaubarer und destruktiver Fokus zu beobachten.

Die Welt scheint morgen unterzugehen, die Hoffnung aussichtslos und Wut die einzige Möglichkeit damit umzugehen. In den sozialen Medien scheint Wut, als Reaktion auf die Angstverbreitung, die derzeit am häufigsten genutzte Emotion.

Das führt dazu, dass die eigentlich optimale Körper-Reaktion auf Angst, in Zeiten von Krise, auf dem Prüfstand steht. Weder der Körper noch unsere Emotionen können unterscheiden, wie real oder rational die (inszenierte) Angst tatsächlich ist? Da muss das Denken zur Hilfe eilen und das Herz an die Hand nehmen.

## MEINE CHALLENGE

GÖNNEN SIE SICH EINE LANGE WEILE NUR MIT SICH SELBST UND HÖREN SIE GENAU HIN, WAS IN IHNEN VORGEHT. WELCHE GEFÜHLE, ÄNGSTE, SORGEN, BEDÜRFNISSE UND IDEEN TAUCHEN AUF?



- Markieren Sie in Kategorien. Welche dieser Gefühle/ Sorgen
- ✓ sind wichtig und haben im Hier und Jetzt eine hohe Relevanz
  - ✗ sind eher nicht so wichtig und für mich kaum von Bedeutung
  - kann ich ohnehin nicht ändern
  - werden wahrscheinlich eh nie eintreffen