



Teil II
Was emotionale
Kompetenz
verhindert

Als ich begann, mich mit emotionaler Heilung zu befassen, hatte ich keine Vorstellung davon, wie ein emotional gesunder Mensch aussehen könnte. Worte wie Ausgeglichenheit kamen mir in den Sinn und passten dennoch in diesem Kontext nicht wirklich, sie erschlossen sich mir nicht. „Was bedeutet es, emotional ausgeglichen zu sein? Ist man immer fröhlich, freundlich, gut gelaunt? Hat man Gefühle wie Wut, Trauer oder Angst einfach nicht mehr? Oder treten sie noch auf und man ist immun gegen sie, wie gegen eine Plage?“ – diese und andere Fragen beschäftigten mich.

Auf körperlicher Ebene konnte man Gesundheit zumindest ansatzweise damit benennen, dass man sie als Abwesenheit von Krankheit und Beschwerden definierte. Was jedoch war Krankheit auf emotionaler Ebene? Mir war natürlich bewusst, dass es hier nicht um psychische Erkrankungen im pathologischen oder psychiatrischen Sinn geht. Doch zugleich war mir klar, dass emotionale Gesundheit etwas anderes sein musste als das, was ich bei mir selbst und den Menschen in meiner Umgebung beobachtete. Beunruhigenderweise galt dies für Menschen, die mir in Europa begegneten, gleichermaßen wie für jene, die ich in Asien, Australien oder Nord-, Mittel- und Südamerika getroffen habe. Worte wie Gefühlskälte oder Unkontrolliertheit drängten sich im Zusammenhang mit emotionaler Krankheit auf. Aber was war denn dann angemessen? Welches Maß von Gefühl durfte es denn bitteschön sein? Und, vor allem, welche Gefühle waren gesund und welche nicht? Mir fiel auf, wie wir uns sprachlich ausdrücken: „*Mir geht*

es schlecht“, ist eine Art zu sagen, dass man wütend, traurig, ängstlich oder Ähnliches ist, während *„Mir geht es gut“* eine fröhliche Grundstimmung bezeichnet. Dass es jemandem laut eigener Auskunft gut geht, und er sich gleichzeitig traurig oder sogar ängstlich fühlt, kommt selten vor. Meist denken wir bei emotionaler Ausgeglichenheit an einen glücklichen, zufriedenen Menschen. Wir denken nicht an Menschen, die wütend, traurig, ängstlich oder schuldbewusst sind.

Die Schwierigkeit auf meiner Reise emotionaler Selbstheilung begann offensichtlich schon damit, dass ich keine klar umrissene Definition von emotionaler Gesundheit geschweige denn Kompetenz fand, an der ich mich hätte orientieren können. Ich musste meine eigene Definition erst finden, Schritt für Schritt, indem ich herausfand, was funktionierte und was nicht. Emotionale Gesundheit definiere ich inzwischen als eine freie Entfaltung und angemessene Anwendung jeder einzelnen Gefühlskraft im täglichen Leben. Emotionale Kompetenz umfasst für mich noch einige Punkte mehr. Folgende Definition stammt aus meinem Buch *Kleine Gefühlskunde für Eltern: Wie Kinder emotionale und soziale Kompetenz entwickeln*.

Emotionale Kompetenz ist die Fähigkeit,

- *die eigenen Gefühle wahrzunehmen.*
- *die Gefühle anderer zu erkennen und mitzufühlen.*
- *die eigenen Gefühle bewusst zu erzeugen und zu steuern, so dass sie der jeweiligen Situation angepasst werden können.*
- *Emotionen und Gefühle bei sich selbst und anderen zu unterscheiden.*
- *emotionale Altlasten achtsam zu entladen, ohne dass wir selbst oder andere dabei zu Schaden kommen.*
- *andere dabei zu unterstützen, ihre emotionalen Altlasten entsprechend zu entladen.*

Wenn ich diese Definition zugrunde lege, wird ziemlich schnell deutlich, dass wenige Menschen sich heute als emotional gesund oder kompetent betrachten können. Ich weiß inzwischen, dass zufriedenstellende Beziehungen mit anderen und mit uns selbst direkt von der Fähigkeit abhängen, alle Gefühle als Kräfte zu nutzen. Zufriedenheit ist bedingt durch Wut, wie durch Trauer, wie durch Scham, wie durch Angst, wie durch Freude. Jedes dieser Gefühle ist ein Teil von uns, der eine wichtige Funktion in unserem System erfüllt, ein Schlüssel dafür, auch widrige Umstände als organischen Teil des Lebens zu erfahren.

Im Lauf der Zeit habe ich bemerkt, dass es auf emotionaler Ebene viele verschiedene Faktoren gibt, die zu Krankheit und Unausgeglichenheit führen. Es gibt kein einfaches Rezept für emotionale Heilung, so sehr wir uns das auch wünschen und so oft es uns womöglich sogar suggeriert wird. Binsenweisheiten wie „*Love is always the answer*“ oder „*Verzeihe und dein Herz wird heil*“ schenken uns zwar die Illusion einfacher Lösungen, sie verkennen jedoch die Komplexität der Funktion, die unsere Gefühle erfüllen. Ein Verständnis der emotional krankmachenden Faktoren und Gewohnheiten ist hilfreich, weil wir uns in ihnen immer wiedererkennen; und zwar mehr als in einer Beschreibung emotionaler Gesundheit oder Kompetenz, die uns verglichen mit unserer Lebensrealität schnell wie eine Utopie erscheint.

Natürlich treten Unausgeglichenheiten nur in extrem seltenen Fällen in dieser Ausschließlichkeit auf, wie ich sie hier beschreibe. Das heißt, der absolut gefühlskalte Mensch, der schlicht keine Gefühle erzeugt, kommt vermutlich genauso selten vor wie derjenige, der alle fünf Gefühle exzessiv entstehen lässt. Bei den meisten Menschen ist jedoch eine Kombination der beschriebenen Unausgeglichenheiten zu finden.

Da wird ein Gefühl, zum Beispiel Angst, womöglich gar nicht er-

zeugt, während ein anderes, zum Beispiel Scham, zwar durchaus erzeugt, aber zugleich unterdrückt wird, so dass es sich zu einer Emotion anstaut. Andere Gefühle, wie etwa Wut, treten oft in einer hilflosen Form auf, die meist zu spät eingesetzt wird, dann aber über die Stränge schlägt und Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung sehr verletzt. Trauer wird vielleicht fast ausschließlich im Kino gespürt, wenn gerade eine besonders harmonisch-romantische Situation auf der Leinwand flimmert. Ja, und Freude – Freude tritt eben auf, wenn etwas besonders Schönes geschieht, aber dann auch nicht gerade im Übermaß. Es scheint, man muss vorsichtig sein und bloß nicht zu verschwenderisch mit diesem kostbaren Gefühl umgehen ... im Zweifelsfalle ist es immer noch sicherer, wieder etwas zu bemängeln, als dem Leben seine Schönheit kundzutun.

Die wenigsten Menschen würden ernsthaft behaupten, dass die eben umrissenen Wesenszüge von emotionaler Krankheit zeugen. Wenn wir jedoch von dem Potential entfalteter Gefühlskräfte ausgehen, das hier verschwendet, missbraucht, unterdrückt oder einfach nicht genutzt wird, sehen wir, dass wir sehr wohl zumindest von einer emotionalen Unausgeglichenheit sprechen müssen.

Ursachen emotionaler Unausgeglichenheit

Um zu verstehen, wie wir emotional heilen können, müssen wir zuerst die Mechanismen begreifen, die uns emotional krank machen. In diesem Buch werden sechs Grundmechanismen besprochen, durch die wir uns emotional krank machen. Das äußere Erscheinungsbild dieser Mechanismen ist sehr unterschiedlich, jedoch haben sie alle eines gemein: Sie sind Strategien, um nicht zu fühlen.

Gefühle sind zum Fühlen da. In der Regel machen wir mit unseren

Gefühlen jedoch so ziemlich alles – außer sie zu fühlen. Mit den bekanntesten Strategien der Gefühlsvermeidung befassen sich die ersten beiden Kapitel dieses Buchteils – mit der Betäubung und der Unterdrückung. Das nächste Kapitel befasst sich mit der Weigerung, Gefühle überhaupt zu erzeugen und zeigt, wie dieser Mechanismus sich von den ersten beiden grundlegend unterscheidet. Das vierte Kapitel befasst sich mit einer Gefühlsvermeidungsstrategie, die meist nicht als solche erkannt wird: dem Ausdruck. Gefühle einfach rauszulassen, wie es manche Therapieformen nahelegen, kann eine weitere Methode sein, diese nicht zu fühlen. Das fünfte befasst sich mit vertauschten Gefühlen, mit Gefühlen, die zweckentfremdet werden. Im sechsten und letzten Kapitel geht es um die Wurzeln emotionalen Leidens, um unsere Absolutheitsansprüche.

**Ursachen emotionaler
Unausgeglichenheit
im Überblick:**

- *Betäubung*
- *Unterdrückung*
- *Nicht-Erzeugung*
- *Rausschmeißen*
- *Vertauschte Gefühle*
- *Absolutheitsansprüche*