



Huch, da ist aber jemand wütend!
Schon okay, Wut kann nämlich richtig
gesund sein – aber leider auch total
nach hinten losgehen...



WELCHE GEFÜHLE GEBEN DIR KRAFT?

So viele Emotionen begleiten uns jeden Tag und zeigen sich mit ihren verschiedenen Facetten. Wann uns Wut, Angst, Scham, Trauer und Freude stärken – und wann sie uns im Weg stehen

TEST:
VIVIAN DITTMAR

Gefühle haben das Image, irrational zu sein. Unter anderem, weil wir den Begriff „Gefühl“ meist sehr vage verwenden – für so ziemlich alles, was sich dem rationalen Verständnis entzieht: „Ich habe das Gefühl, dass du mich anlügst“ oder „Ich habe kein gutes Gefühl dabei“. Aber sind Gefühle wirklich so unlogisch wie oft angenommen? Oder verbirgt sich hinter unseren emotionalen Wogen vielleicht eine geheime Logik, eine unsichtbare Gesetzmäßigkeit, die wir bislang schlicht noch nicht entdeckt haben? Buchautorin Vivian Dittmar ist diesen Fragen auf den Grund gegangen. Das Ergebnis: ein aufschlussreiches Modell, das die einzelnen Gefühle in einen Zusammenhang miteinander stellt – der Gefühlskompass. Er zeigt uns, wie Gefühle entstehen und wofür sie gut sind. Der Gefühlskompass fungiert dabei als innerer Navigator, der Halt und Orientierung bietet. In ihm sind vier Grundgefühle angeordnet – Wut, Trauer,

Angst und Freude. In der Mitte des Kompasses, wo die Nadel festgeschraubt wäre, befindet sich das fünfte Gefühl, die Scham. Sie unterscheidet sich von den vier äußeren Gefühlen dadurch, dass sie sich nach innen richtet, also auf uns selbst. Die fünf Grundgefühle in Kombination befähigen uns, mit allen Situationen im Leben angemessen umzugehen. Wichtig: Jedes dieser fünf Gefühle hat eine Kraft- und eine Schattenseite – also konstruktive und zerstörerische Momente. Keines der Gefühle ist besser oder schlechter als ein anderes. Das ist deshalb besonders wichtig zu wissen, da wir die Trennlinie im Alltag oft nach falschen Kriterien ziehen. Dann stehen Wut, Trauer, Angst und Scham auf der einen Seite, Freude auf der anderen. Doch gerade die sogenannten schlechten Gefühle sind unser Rüstzeug, um mit schwierigen Situationen umzugehen. In unserem Test kannst du herausfinden, welche Gefühle du am häufigsten verwendest und welche du noch öfter für dich nutzen solltest.

1

Dein Partner hat trotz einer klaren Absprache den Abwasch (wieder) nicht gemacht ...

(W) Ich nehme kurzerhand den dreckigen Topf und stelle ihn direkt neben seine Bettseite, damit er mal was merkt!

(A) Ich weiß wirklich nicht, wie das weitergehen soll mit unserem Zusammenleben, wenn er sich schon an so kleine Absprachen nicht hält.

(S) Ich versuche, mich an unser Gespräch zu erinnern, und überlege, warum nicht klar angekommen ist, dass mir das wichtig ist.

2

Deine beste Freundin erzählt dir, dass sie im Job eine Versetzung ins Ausland angeboten bekommen hat ...

(F) Wow, was für eine Chance! Ich gratuliere ihr und stelle schon mal den Champagner kalt.

(T) Ich vermisse sie schon, bevor sie überhaupt zugesagt hat, und frage mich, mit wem ich nun zukünftig ins Konzert gehen und all meine Sorgen beim Lunch besprechen soll.

(W) Ich mache ihr sofort klar, was ich davon halte, wenn sie sich einfach so aus dem Staub macht, und will, dass sie mir verspricht, unsere Freundschaft weiter zu pflegen.

3

Die Sonne scheint, und es ist ein wunderschöner Tag. Aber du musst noch putzen ...

(W) Ich ärgere mich total, dass ich ausgerechnet am heutigen Tag die ganze Wohnung aufräumen muss, bevor die Familie zu Besuch kommt. Vielleicht schaffe ich es ja irgendwie in der halben Zeit und kann dann wenigstens noch mal einen kurzen Spaziergang machen oder mit dem Fahrrad raus.

(F) Woohoo! Ich bin gleich viel besser drauf, reiße die Fenster auf und höre laut Musik, während ich fast nebenbei die Hausarbeit erledige.

(T) Schweren Herzens schaue ich durch das dreckige Fenster und verabschiede mich von meinem Wunsch, noch mal kurz nach draußen zu gehen.

4

Du kommst morgens aus dem Haus und findest dein Auto nicht ...

(A) Oh nein! Wo ist es bloß? Geklaut? Abgeschleppt? Ich bekomme sofort einen riesigen Schreck!

(S) Oje, ich werde echt vergesslich. Wo habe ich es nur wieder abgestellt? Ich muss mir echt mal etwas überlegen, dass ich das nicht so oft vergesse.

(F) Ähm, ja gut, dann nehm ich eben die Bahn! Und hey, wenn mein Auto geklaut worden ist, bekomme ich wenigstens noch die Prämie von der Versicherung!

5

Du hast eine Langstreckenfahrt mit dem ICE vor dir, und der Zug ist verdammt voll ...

(T) Ich versuche zunächst, mich trotzdem zu entspannen, aber sehe irgendwann ein, dass es sinnlos ist – es ist zu laut.

(A) Ich finde es zutiefst beunruhigend, dass sogar die Fluchtwege zugestellt sind. Was, wenn es einen Unfall gäbe? Und überhaupt muss man bei so vielen Menschen auf sein Gepäck aufpassen ...

(S) Warum bin ausgerechnet ich so hypersensibel? Niemand anderes hier scheint ein Problem damit zu haben, aber mir ist das alles viel zu viel.

6

Im Hof veranstalten die Nachbarn unter der Woche ein Sommerfest, und es ist bis spät-abends echt laut ...

(T) Ich wäre wirklich gerne dabei gewesen, aber leider bin ich ja nicht eingeladen worden.

(F) Wie schön, dass Menschen, die sich kaum kennen, so viel Spaß miteinander haben. Irgendwie super, dass es noch richtige Gemeinschaften gibt!

(W) Ich gehe auf Verdacht schon um 20 Uhr runter, um zu sagen, dass sie ab 22 Uhr leiser sein sollen, weil ich morgen früh aufstehen muss.

7

Dein Arbeitgeber teilt dir mit, dass dein Vertrag nicht verlängert wird ...

(S) Mein erster Gedanke: Was habe ich nur falsch gemacht, dass sie mich nicht länger beschäftigen wollen?

(T) Die guten Aspekte des Jobs werde ich echt vermissen. Die Firma war direkt ums Eck, und die Kollegen waren wirklich nett.

(W) Ich will den Job wirklich unbedingt behalten und überlege mir daher, was ich alles anbieten kann, um meine Chefin doch noch umstimmen zu können.

„Always look on the bright side of life“: Die Fähigkeit, Freude zu empfinden, ist eine tolle Eigenschaft – aber niemand kann und sollte immer nur happy sein



8

Du machst dir am Morgen einen Plan für den Tag und merkst, dass du dir zu viel vorgenommen hast ...

- (W) Ich schaue, wie ich alle Termine und Fahrtwege optimieren kann, um Zeit zu sparen.
- (A) Ich habe zwar keine Ahnung, wie das am Ende gehen soll, aber ich fange einfach mal an.
- (T) Ich seufze tief und lasse meine Hoffnung los, dass dies endlich mal ein ruhiger Tag wird.

Foto: CACTUS CREATIVE STUDIO/STOCKSY

9

Bei einer ungeschickten Aktion verstauchst du dir die Hand ...

- (F) Ich freue mich, dass ich jetzt endlich nicht mehr immer die Starke spielen muss und eine Zeit lang mehr zu Hause sein kann.
- (S) Ich überlege ganz genau, warum ich in dem Moment so unachtsam war, damit mir das in Zukunft nicht wieder passiert.
- (T) Mir fallen sofort all die Sachen ein, die ich jetzt nicht mehr machen kann: die neuen Blumen auf dem Balkon pflanzen, tanzen gehen, Sport machen und so vieles mehr ...

10

Du schaust auf dein Konto und findest dort einen erstaunlich hohen Kontostand vor ...

- (A) Da kann doch etwas nicht stimmen! Ich befürchte, dass irgendwo ein riesiger Fehler passiert ist und ich am Ende eigentlich im Minus bin.
- (S) Ich erzähle lieber niemandem von meiner Gehaltserhöhung, denn meine Freunde verdienen alle weniger als ich, und ich will nicht, dass sie sich schlecht fühlen.
- (F) Oh wow, das ist ja genial! Den Rest des Tages überlege ich, was ich alles damit machen kann.

11

Du willst einen Tag im Homeoffice arbeiten, und ausgerechnet jetzt spinnt dein Computer ...

- (W) Ich gebe mich damit einfach nicht zufrieden, nun doch ins Büro zu müssen, und probiere einen Kniff nach dem anderen, bis ich das Problem behoben habe.
- (T) Schade, ich hatte mich so gefreut, diese Sachen endlich in Ruhe erledigen zu können, und nun klappt es nicht.
- (F) Umso besser, ich hatte eh keine Lust, und so habe ich wenigstens eine gute Ausrede, den Tag einfach mit etwas anderem zu verbringen.

12

Du siehst Bilder von einer verheerenden Naturkatastrophe im TV ...

(A) Einen halben Tag lang kann ich an nichts anderes denken, weil mir echt bange ist, wie schnell das mit dem Klimawandel jetzt doch geht. Wie sollen wir das nur schaffen?

(W) Das darf hier nicht passieren! Ich mache sofort einen Plan, wie ich eine Initiative zur Renaturierung des kleinen Teiches in meinem Viertel aufstellen kann.

(S) Ich nehme mir etwas Zeit, um zu fühlen, was das mit mir macht, und versuche dann zu verstehen, was mich noch davon abhält, endlich umweltbewusster zu leben.

13

In der U-Bahn wird neben dir eine Frau bepöbelt...

(A) Mir schnürt sich sofort die Kehle zu, und ich will nur schnell weg.

(W) Das geht eindeutig zu weit! Ich stehe auf, spreche die pöbelnde Person direkt an und fordere die anderen Menschen auf, sich ebenfalls einzumischen.

(T) Ich finde es sehr schade, wie lieblos Menschen miteinander umgehen und sich ohne Grund verletzen.



Schäm dich! Denn das bedeutet auch, dass du dich ziemlich gut kennst – und dein Tun und Handeln selbst kritisch hinterfragen kannst

14

Du hast einen Fernflug gebucht ...

(F) Ich poste mein geniales Schnäppchen-Angebot direkt auf Facebook und warte auf Likes.

(S) Einen Tag später traue ich mich schon nicht mehr, darüber zu sprechen, weil mir langsam die Umweltkonsequenzen klar werden.

(A) Puh, diese Buchung ist ganz schön abenteuerlich! So weit war ich noch nie weg ...

15

Du sitzt im Café und wartest auf eine Freundin, die nicht kommt ...

(F) Ich genieße die Zeit mit mir allein.

(S) Ich frage mich, ob ich ihr wirklich wichtig bin, weil das jetzt schon das zweite Mal ist, dass sie zu einem Treffen zu spät kommt.

(A) Ich mache mir Sorgen, dass ihr etwas zustoßen ist. Sie hätte doch Bescheid gesagt!?

Trage die Summe deiner Antworten hier ein: (W) _____ (T) _____ (A) _____ (S) _____ (F) _____

Die Auflösung

Lies zuerst über das Gefühl, das du am häufigsten angekreuzt hast. Beim Lesen der anderen Gefühle kannst du dich fragen, welches dir am wenigsten vertraut ist. Beides ist wichtig zu wissen, um deinen Kompass in Balance zu bringen. Denn nur wenn alle 5 Gefühle zugänglich sind, können sie auch als positive Kräfte wirken

(W – Wut)

Du positionierst dich klar

Wenn du besonders häufig mit Wut reagierst, solltest du schauen, ob du entweder eine sehr energische und tatkräftige Person bist oder ob du auch viel Wut im Schatten erzeugst. Ersteres ist eine tolle Gabe, doch bei einer Neigung zu zerstörerischer Wut ist Vorsicht geboten. Wenn du also oft wütend bist, dich beschwerst oder dich aufregst auf eine Art, die gerade nichts zum Besseren wendet, dann können dir folgende Schritte helfen: 1. Halte inne und atme durch. 2. Frage dich, ob du tatsächlich gerade etwas verändern kannst. 3. Wenn ja, dann schaue ganz genau, worum es dir gerade geht, und versuche es konstruktiv vorzubringen. Falls du ohnehin nichts ändern kannst, lass dich lieber von den anderen Gefühlen inspirieren. Deine Mitmenschen werden dich bald als zugänglicher erleben, dir mehr anvertrauen und deine Power zu schätzen lernen.

(A – Angst)

Du kannst dich einlassen

Wenn du Angst kraftvoll einsetzt, ist sie großartig. Veränderungen? Ja bitte! Denn du bist ein Mensch mit viel Kreativität, Unternehmungslust und Risikobereitschaft. Achtung ist allerdings dann geboten, wenn du viel in der Schattenangst feststeckst. Diese zeigt sich dann als Lähmung und Überforderung, die zu Vermeidungsverhalten führen kann. Du igelst dich ein und bist unfähig, Dinge anzugehen. Hier können dir Achtsamkeitsübungen oder achtsame Bewegung helfen. Mache dir unbedingt klar, was genau dir eigentlich Angst macht, und teile das in verschiedene Angst-Aspekte auf. So kannst du sie nach und nach angehen und bewältigen. Dabei kannst du dir auch Unterstützung von anderen Menschen holen. Mit der Zeit wirst du merken, was für ein tolles, aufregendes Gefühl Angst sein kann, wenn du richtig mit ihr umgehst.

(S – Scham)

Du bist wandlungsfähig

Scham ist eine enorme Ressource! Letztlich sind es meist wir selbst, die Situationen (mit) kreieren. Dann ist es unheimlich hilfreich, herauszufinden, was du an dir selbst ändern kannst. Die Schamkraft gibt dir außerdem eine große Wandlungsfähigkeit, ob nun für die persönliche Weiterentwicklung oder auch in sozialen Kontexten. Aber hey: Nicht alles liegt immer nur an dir! Übermäßige Selbstkritik ist die Schattenseite der Scham. Wenn du dich dabei ertappt, wie du dich selbst herunterputzt, dann erinnere dich unbedingt regelmäßig daran, dass du wunderbar bist, wie du bist. Du kannst dich nämlich hinterfragen *und* selbstbestimmt verändern. Wichtig ist, dass der Wunsch nach Veränderung aus dir heraus kommt. Was dir helfen kann: Journaling. So kannst du wertschätzende Selbstkritik nach deinen eigenen Maßstäben aktiv üben.

(T – Trauer)

Du nimmst Dinge an

Wenn du in deinem Leben viel Trauer erzeugst, muss das nicht schlecht sein. Trotz des tendenziell hyperaktiven Lebensstils unserer Zeit kannst du gut zur Ruhe kommen und Dinge loslassen, wenn sie nicht funktionieren. Auch Veränderungen fallen dir eher leicht, denn du hast das Vertrauen darin, dass nach dem Loslassen etwas Neues kommen wird. Allerdings kann die Trauer auch zu einem Klotz am Bein werden, der dich ewig in dem verharren lässt, was du schon kennst. Im Trauerschatten bist du lethargisch und passiv und lässt zu vieles einfach geschehen. Damit verpasst du interessante Gelegenheiten. Was hilft: eine von Selbstliebe getragene Disziplin. Schau dafür, welches andere Gefühl du in welchen Situationen mit Trauer ersetzen könntest. Du wirst sehen: Dir selbst hier und da einen Ruck zu geben ist heilsam.

(F – Freude)

Du schätzt Dinge wert

Freude-Menschen sind oftmals sehr beliebte Zeigenoss*innen. Sie sprühen nur so vor Energie, bringen ein Strahlen in den Raum und sind ein Garant für gute Stimmung. Doch als Mensch mit viel Freude solltest du auch darauf achten, dass du die Freude nicht ausnutzt, um über etwas Unstimmiges hinwegzutäuschen. Denn dann kann das Leben schnell fad werden, und deine Freunde verlieren das Vertrauen in dich. Nicht umsonst haben wir vier wichtige Gefühlskräfte, um mit den Situationen umgehen zu können, in denen gerade mal nicht alles „richtig“ ist. Wenn du häufiger den Mut aufbringst, Konflikte anzusprechen oder nötige Veränderungen anzuregen, wird dich das zu einem angenehmen Menschen machen, der gleichzeitig tiefe Beziehungen führen, Führung übernehmen und etwas Außergewöhnliches erschaffen kann.



UNSERE EXPERTIN

Vivian Dittmar (viviandittmar.net) ist Impulsgeberin, Referentin und Autorin zahlreicher Bücher (ihr neuestes Werk: „Das innere Navi“, Edition Est, um 18 Euro), die sich mit Emotionen und dem „inneren Reichtum“ des Menschen befassen.