

Die eigenen Gefühle richtig verstehen

Strategie empfiehlt sich, was der Pfarrer Norman Vincent Peale (1898–1993), der das positive Denken propagiert hat, einmal sagte: „Tue, was Du fürchtest, und die Furcht stirbt einen sicheren Tod.“

Stellen Sie sich Ihren Ängsten und trainieren Sie Annäherungsverhalten statt Vermeidungsverhalten.

Das Gegenteil von Angst ist Zuversicht – nicht Mut. Und die mangelnde Zuversicht hat etwas mit mangelndem Selbstvertrauen zu tun und das lässt sich – auch mithilfe dieses Buches – aufbauen.

Die eigenen Gefühle richtig verstehen

Manchmal hat man den Eindruck, Gefühle werden „von außen“ erzeugt. Sie sagen vielleicht auch manchmal: „Du hast mich geärgert“ oder „Du nervst mich“ oder „Du machst mich glücklich“.

Damit gehen Sie davon aus, dass andere Menschen durch ihr Verhalten in Ihnen diese Gefühle auslösen. Das ist ein Irrtum! Denn Sie empfinden in vergleichbaren Situationen nicht immer das Gleiche.

BEISPIEL:

Früher habe ich mich darüber gefreut, dass wir zu jedem Fest von der Schwiegermutter eine Flasche Eierlikör bekommen haben. Doch nachdem inzwischen sechs Flaschen darauf warteten, getrunken zu werden, fand ich es nicht mehr lustig, sondern ärgerte mich über die Aussicht auf eine weitere Flasche beim nächsten Besuch. Doch sagte ich ihr das? Nein. Stattdessen fand ich jemanden, der von seiner Schwiegermutter regelmäßig beim Besuch einen Beutel „Russisch Brot“ geschenkt bekam. Da ich Russisch Brot sehr gerne esse, machten wir einen Deal: Russisch Brot gegen Eierlikör. Das war für mich zwar ein schlechtes Geschäft, aber dennoch besser, als jede Menge Eierlikör im Schrank verkommen zu lassen.

Diese Geschichte zeigt, man produziert seine Gefühle selbst und sollte sich auch dazu bekennen. Das bedeutet jedoch, Sie können künftig nicht mehr andere Menschen für Ihre Gefühle verantwortlich machen, also etwa nicht mehr guten Gewissens sagen: „Meine Schwiegermutter macht mich wütend,

Warum es so schwer ist, souverän zu reagieren

weil sie ...“, sondern ehrlicherwise sagen müssen: „Ich bin sauer auf mich, weil ich meiner Schwiegermutter immer noch nicht gesagt habe, dass sie mir keinen Eierlikör mehr schenken soll.“

Erst durch diese Einsicht haben Sie die Möglichkeit, sich zu überlegen, wie Sie es ihr sagen könnten, ohne sie zu verletzen, zum Beispiel: „Liebe Schwiegermutter, ich habe dir vor ein paar Jahren gesagt, dass ich gern Eierlikör trinke. Allerdings trinke ich ihn sehr selten. Deshalb würde ich mich – wenn du mir etwas schenken möchtest – über eine Flasche trockenen baden-württembergischen Rotwein freuen. Den trinkt nämlich auch dein Sohn gern.“

Gefühle sind Tatsachen

Diese These mag kühn erscheinen, denn Gefühle werden gern als etwas Nebulöses und vor allem Unberechenbares hingestellt. Ich behaupte das Gegenteil und erkläre, Gefühle sind etwas sehr „Handfestes“ und vor allem Beständiges. Schließlich baut man oft sein Leben darauf auf, wenn man sich entschließt, mit dem Menschen, den man liebt, zusammenzuleben oder ihn gar zu heiraten. Natürlich können sich auch Gefühle wandeln, aber das haben Gefühle mit allem gemein, was uns umgibt: „Das einzig Beständige in unserem Leben ist der Wandel.“

Gefühle sind Tatsachen, weil sie sich oft nicht – wie man sich das gern wünscht – mit dem Verstand wegdiskutieren lassen. Und warum lassen Sie sich nicht wegdiskutieren? Weil sie im Gehirn – im limbischen System – immer von der Ausschüttung bestimmter Hormone begleitet werden. So lässt sich Ihr gefühlsmäßiger Zustand auch aufgrund Ihrer hormonellen Disposition nachweisen.

Bei einem Menschen, der gerade sehr glücklich ist, finden sich ganz andere Hormone im Blut, etwa Dopamin oder Serotonin, als bei einem, der sich gerade geärgert hat. Hier ist es unter anderem das Adrenalin, das einen in diese negative Stimmung versetzt. Und weil das so ist, macht es wenig Sinn, Gefühle irgendwelcher Art zu negieren oder zu versuchen, sie sich auszureden. Denn das, was man empfindet, ist meist stärker als das, was man mit Worten zu sich sagt. Es kommt vielmehr darauf an, sensibler für die eigenen Gefühle und die anderer zu werden, um zu lernen, besser mit ihnen – Gefühlen wie Menschen – umzugehen.

Die eigenen Gefühle richtig verstehen

Natürlich kann man Gefühle in Grenzen unterdrücken, was allerdings meistens nur darauf hinausläuft, sie äußerlich zu verbergen. Doch innerlich spürt man die Auswirkungen manchmal nur allzu deutlich. Gerade das Unterdrücken von Wut und Ärger kann körperliches Unwohlsein und Krankheiten auslösen oder verstärken.

Wie sich Gefühle körperlich auswirken

Dass Gefühle nicht losgelöst vom Körper existieren, sondern ganz im Gegenteil das körperliche Wohlbefinden massiv beeinflussen, zeigt der Zusammenhang zwischen bestimmten Äußerungen und Körperteilen:

- Da sträuben sich mir die Nackenhaare.
- Da stehen mir die Haare zu Berge.
- Das geht mir unter die Haut.
- Butterweiche Knie bekommen.
- Da bleibt mir die Spucke weg.
- Ein Mann/Eine Frau sieht rot.
- Das bricht mir das Herz.
- Da habe ich den Kopf verloren.
- Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen.
- Mir platzt gleich der Kragen.
- Da kommt mir die Galle hoch.
- Eine Wut im Bauch haben.
- Die Angst sitzt mir im Nacken.
- Einen Kloß im Hals haben.
- Das geht mir an die Nieren.
- Das bricht mir das Herz.

Was ist das Positive an Gefühlen?

Gefühle bereichern Ihr Leben. Gefühle – positive wie negative – setzen Energien frei. Diese frei gewordene Energie in vernünftige Bahnen zu lenken, so dass sie Ihnen und anderen nützt, das ist das, was die emotionale Intelligenz ausmacht, oder was man auch als die „Kunst des Lebens“ bezeichnen könnte.

Warum es so schwer ist, souverän zu reagieren

Selbst depressive Stimmungen setzen Energien frei, nur richten sich diese Energien gegen Sie selbst, so dass sie zur „Autoaggression“ werden und Sie seelisch und körperlich krank machen.

Was Gefühle sind

- Gefühle werden im Gehirn (im limbischen System) durch die Bewertung bewusst aufgenommener Wahrnehmungsinhalte ausgelöst.
- Gefühle sind Tatsachen, weil sie immer von der Ausschüttung bestimmter Hormone abhängen.
- Gefühle lassen sich oft nicht mit Argumenten wegdiskutieren.
- Gefühle beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.
- Gefühle lassen sich von uns aktiv beeinflussen.
- Gefühle bereichern das Leben.
- Gefühle – positive wie negative – setzen Energien frei.
- „Kunst des Lebens“ bedeutet: Diese Energie positiv nutzen.

Warum Menschen aggressiv reagieren

Menschen neigen zu Aggressionen, wenn sie nicht das bekommen, was sie wollen. Sie meinen dann, mit Gewalt vielleicht doch noch ihre Interessen durchsetzen zu können. Aggressive Handlungen – und dazu gehören auch Vorwürfe und verbale Angriffe – können also hervorgerufen werden durch eine Diskrepanz zwischen dem, was erwartet, und dem, was dann bekommen wird.

Angenommen, Sie wollen im Rahmen einer Diskussion Ihr Gegenüber davon überzeugen, eine Kindergartenpflicht für alle Kinder ab drei Jahren einzuführen. Wenn die andere Person sich nicht überzeugen lässt, können Sie das akzeptieren oder schmollen, den Frust in sich hineinfressen und nichts mehr sagen. Sie können aber auch aggressiv reagieren und versuchen, Ihr Gegenüber mit einem persönlichen Angriff „schachmatt“ zu setzen. Nur sollten Sie sich fragen, was Sie davon haben. In der Regel ist damit die Atmosphäre erstmal vergiftet.

Der Wortschatz verrät das Aggressionspotenzial

BEISPIEL:

So saß ich einmal mit meinem Mann in der Wirtschaft. Wir stritten uns über irgendetwas. Mir gingen die Argumente aus. Und deshalb griff ich meinen Mann persönlich an: „Schrei‘ doch nicht so, die Leute gucken ja schon.“ Da war er erst mal ruhig. Und ich hatte Zeit gewonnen, um mir wieder ein Sachargument zu überlegen. Der Gag war jedoch, dass ich nicht minder lautstark geredet und daher gar keine Berechtigung hatte, ihm seine Lautstärke vorzuwerfen. Aber gewirkt hat es trotzdem und ich war froh, dass mein Mann deswegen nicht sauer auf mich war.

Danach hatte ich zwei Erkenntnisse, die ich gern weitergebe:

1. Wenn Menschen die Erfahrung machen, dass sie mit Lautstärke und Geschrei das erreichen, was sie wollen, werden sie diese Reaktion öfter zeigen, um ihre Interessen durchzusetzen. Und da viele Menschen – ich und vielleicht auch Sie – mit dieser Methode schon Erfolg hatten, werden sie sie bisweilen auch anwenden. Denn ein Verhalten, das belohnt wird, wird öfter gezeigt!
2. Sollten Sie es jedoch mit einem Menschen zu tun haben, der Sie mit seinem Gebrüll einschüchtern will, hilft es Ihnen, in diesem Moment zu denken: „Aha, schon wieder so einer, der mich mit Geschrei dazu bringen will, das zu bekommen, was er gerne hätte! Doch das bekommt er so ganz bestimmt nicht.“ Und das können Sie ihm dann auch in einem festen Ton deutlich sagen. Außerdem zeigt Ihnen dieses Verhalten, dass diese Person kein Sachargument mehr hat, denn sonst würde sie es bringen.

Der Wortschatz verrät das Aggressionspotenzial

Anhand des Wortschatzes eines Menschen lässt sich nicht nur erkennen, ob er eher dem visuellen, auditiven oder kinästhetischen Typus zuzurechnen ist, sondern auch das Aggressionspotenzial, das in einer bestimmten Situation vorhanden ist.

Machen Sie ein kleines Experiment: Erzählen Sie einem vertrauten Menschen von Ihrer letzten Auseinandersetzung. Vielleicht nehmen Sie dieses