

Modul 6 – Umgang mit Gefühlen, Teil 1

Heute und nächste Woche möchte ich dir zwei weitere Hilfsmittel an die Hand geben, damit du lernst, deinen Emotionen den Platz zu geben, den sie „verdienen“ statt sie zu betäuben oder wegzudrängen. Hier kommen die Aspekte Akzeptanz und Achtsamkeit wieder stark in den Vordergrund.

1. Kontrollstrategien

Einstiegsübung:

Denke einen Moment intensiv an die letzte Situation, die zum Essen aufgrund von Emotionen geführt hat. Schliesse dazu die Augen, und versuche dich richtig hineinzufühlen in diesen Moment. Kannst du es vor deinem inneren Auge sehen? Kannst du es im Körper fühlen? Gelingt es dir sogar, dich so sehr in die Situation zu versetzen, dass wieder ein Essimpuls in dir hervorsteigt? Steigt in dir ein Unbehagen hoch, oder sogar die Angst vor einem Kontrollverlust? Merkst du einen intensiven Wunsch, diese Gefühle nicht mehr zu haben?

Nimm dir jetzt wirklich diesen Moment des Fühlens, denn er ist für die kommende Erfahrung sehr wichtig! Und notiere dir gegebenenfalls deine Erkenntnisse in dein Notizbuch.

Diese Einstiegsübung zeigt dir wahrscheinlich sehr schnell und effektiv, wie du auf negative Empfindungen reagierst: Du möchtest sie am liebsten nicht bei dir haben, weil sie dir kein gutes Gefühl geben.

Unangenehme Gefühle, die wir nicht fühlen wollen, rufen klassischerweise zwei Arten von Kontrollstrategien hervor: Dies sind die Fluchtstrategien auf der einen Seite, und die Kampfstrategien auf der anderen Seite.

Typische Fluchtstrategien sind

- Rückzug und Flucht: sozialer Rückzug, Vermeiden von unangenehmen Situationen
- Ablenkung durch Konzentration auf etwas anderes: Zigarette rauchen, Essen, einkaufen, fernsehen
- Abdriften und Betäuben: Missbrauch von Medikamenten, Drogen, Alkohol), aber auch über lange Zeit eine Wand anstarren

Typische Kampfstrategien sind:

- Unterdrückung: verdrängen, Gefühle von sich schieben
- Streit mit den eigenen Gedanken: Wenn du dir selber sagst: „Du bist ein Versager!“, dann sagt die innere Stimme: „Oh nein, das bin ich nicht! Schau, was ich alles erreicht habe!“ Oder sie protestiert ganz allgemein gegen die Realität mit: „So sollte es nicht sein!“
- Kontrolle über Führung: du „coachst“ dich selber mit Sätzen wie „Bleib gelassen!“, „Kopf hoch!“ oder du versuchst sogar, glücklich zu sein, obwohl du es gar nicht bist.
- Antreiben über runtermachen: „Stell dich nicht so an, du Versager! Los jetzt!“.

Wie bereits früher im Programm beschrieben, sind Kontrollstrategien nicht grundsätzlich falsch, solange sie kurzfristig und nicht zu häufig angewendet werden und jeweils auch zielführend sind.

Wenn sie aber zu häufig angewendet werden, weil negative Gefühle nicht akzeptiert werden, kann dies langfristig zu erheblichen Problemen führen. Darum möchte ich dir heute die Technik der Ausdehnung zeigen. Sie hilft dir dabei zu lernen, wie du negative Gefühle wahrnehmen und fühlen kannst ohne dass sie dich in einen Kreislauf von Kontrollstrategien und schädlichem Verhalten führen.

Denn mit negativen Gefühlen verhält es sich wie mit einem Ball, den man unter Wasser hält: Je weiter du ihn in die Tiefe drückst, desto anstrengender ist es. Und wenn die Arme irgendwann müde werden, der Griff sich lockert und der Ball dir entgleitet, schnell er nach oben aus dem Wasser heraus und fliegt unkontrollierbar durch die Gegend. Und je tiefer du den Ball vorher nach unten gedrückt hast, desto höher und unkontrollierter fliegt er nachher aus dem Wasser.

2. Das Prinzip der Ausdehnung

Diese Übung kann dir helfen, wann immer du mit negativen Gefühlen konfrontiert bist, die dich überfordern oder die üblichen Kontrollstrategien auslösen.

Da ich die Ausdehnung normalerweise meinen Klienten während der Sitzung anleite, habe ich eine Audiodatei aufgenommen, die dir helfen kann Schritt für Schritt durch diese Übung zu gehen. Du kannst dir die Anleitung aber auch zuerst ganz durchlesen und dann Schritt für Schritt durchgehen, bis du mit der Zeit die Übung hast, die Abfolge ohne Begleitung durchzuführen.

Ausdehnung

Erster Schritt: Beobachten

Nimm dir ein paar Sekunden Zeit für den Bodyscan, den du bereits kennst. Fange bei den Zehen an und wandere nach oben, bis du deinen Körper durchgescannt hast. Beobachte fühlend deinen Körper. Wahrscheinlich nimmst du mehrere unangenehme Empfindungen wahr. Such dir diejenige aus, die dich gerade am meisten belastet. Dies kann zum Beispiel ein Kloss im Hals oder ein Flimmern vor den Augen sein. Fühlt sich der ganze Körper unangenehm an, gehe zu dem Bereich, der dich am meisten stört. Beobachte nun den Bereich mit der Neugier, die ein Wissenschaftler beim Beobachten eines interessanten Phänomens an den Tag legt. Schau dir selber zu, als würdest du dir zum ersten Mal begegnen (was du ja möglicherweise in dem Moment tatsächlich tust):

Nimm wahr, wo das Gefühl beginnt, wo es endet. Ist es oberflächlich oder tief, leicht oder schwer, kalt oder warm? Hat es eine Farbe, eine Form oder sogar einen Ton? Wo ist es am intensivsten, wo ist es am schwächsten? Gibt es ein Pulsieren, eine Vibration?

Du wirst bei diesem ersten Schritt unmittelbar deinem inneren Denker begegnen, der zum Beispiel weismachen will, dass diese Übung doof ist, oder dass die Gefühle viel zu intensiv sind und sie dich übernehmen. Er wird dich vielleicht auch sagen, dass diese Übung langweilig und gar nicht nötig ist und so weiter. Nimm ihn wahr und gehe immer wieder zu deinem inneren Beobachter zurück, der in der Qualität eines neugierigen Wissenschaftlers dein negatives Körpergefühl erforscht.

Zweiter Schritt: Atmen

Atme nun in die Empfindung hinein und um sie herum. Beginne mit ein paar langsamen und tiefen Atemzügen und leere deine Lungen bei jedem Ausatemzug komplett. Dies wird dir eine gewisse Entspannung geben und du kannst deine negative Empfindung mit einer

ruhigeren Mitte weiter beobachten. Die Empfindung wird nicht verschwinden, die Atmung erleichtert dir aber den Zugang enorm.

Dritter Schritt: Raum schaffen

Atmest du in deine Empfindung hinein und um sie herum, lässt du ihr den Raum, den sie gerade braucht. Wird sie dabei intensiver und grösser, dann gibst ihr noch mehr Raum, bis sie so viel Platz bekommt, wie sie wirklich braucht. Das kann mitunter enorm sein!

Vierter Schritt: Zulassen

Und nun erlaube deiner Empfindung ganz bewusst, da zu sein. Lade sie geradezu ein zu bleiben und gib ihr weiterhin den Raum, den sie gerade einnimmt. Deine Atmung hilft dir dabei und dein innerer Beobachter hilft dir, wertungsfrei anwesend zu bleiben. Der innere Denker wird immer wieder versuchen dich wegzutragen. Er wird sich als Retter in der Not tarnen, oder das Ganze ins Lächerliche ziehen. Nimm ihn wahr, bleibe freundlich und bestimmt, und kehre immer wieder dahin zurück, deinem Empfinden über deine Atmung und Beobachtung Raum zu geben. Dieses Ringen des inneren Denkers kann manchmal einen guten Moment dauern, aber er wird zur Ruhe kommen und es wird dir mit jeder Wiederholung einfacher fallen, mehr Aufmerksamkeit auf den inneren Beobachter zu lenken.

Wenn diese erste Empfindung für dich an Intensität nachlässt, kannst du entweder aufhören, oder wieder auf die Suche gehen und mit dem Bodyscan die nächste Körperregion unter die Lupe nehmen.

Gerade in Kombination mit der Atmung kann es schnell passieren, dass dir Tränen kommen oder du Gefühlen wie Wut oder Angst begegnest. Schau dir auch diese Gefühlsreaktionen an, gib ihnen den Raum, den sie gerade einfordern, bis sie für dich wieder ein erträgliches Ausmass angenommen haben. Egal was kommt, atme weiter, bis die Welle, die dich zu übernehmen schient, wieder abflacht.

Hast du Respekt vor dieser Übung? Oder fühlst du dich nach dem ersten Durchgang überfordert von deiner Reaktion? Wir können diese Übung auch gemeinsam praktizieren und ich begleite dich durch dieses möglicherweise sehr unbekanntes Feld der Wahrnehmung deiner Empfindungen.

Fühlst du dich nicht gut damit, rate ich dir wirklich dringend, dich an eine Vertrauensperson zu wenden!

3. Drangsurfen

Und hier kommt eine Erweiterung der Ausdehnung, die du bei Essdruck anwenden kannst.

Ein Drang ist innerer Bewegungsgrund, handelnd tätig zu werden. In der Regel handelt es sich hier um die Reaktion auf eine Emotion. Dabei kann der Drang entstehen zu schreien, wenn wir wütend sind. Oder etwas zu zerschlagen, wenn uns etwas aufregt oder in ganz kurzer Zeit ganz viel zu essen, wenn uns etwas stark verunsichert oder ängstlich macht. Es gibt aber auch Handlungsimpulse, welche nicht mit Gefühlen verknüpft sind: Zum Beispiel den normalen auf körperlichen Bedürfnissen beruhenden Drang zu essen, zu trinken oder zu schlafen. Oder den machtvollen Drang einer Sucht: zu spielen, zu rauchen, zu essen. Auch sein Essen zu kontrollieren kann zu einem Drang werden.

Du kannst hier schon sehen, dass der Drang im Zusammenhang mit Essen sehr vielschichtig sein kann und du dich immer wieder (bewusst oder unbewusst) entscheiden musst:

Handeln oder nicht handeln?

Immer wenn ein Drang aufsteigt, hast du die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten: daraufhin zu handeln oder nicht zu handeln. Wenn du dir also dem Drang bewusst wirst, solltest du dich immer fragen: «Wenn ich auf diesen Drang hin handle, handle ich dann so wie der Menschen, der ich sein möchte? Wird es dazu beitragen mein Leben in die Richtung zu führen, die ich gehen möchte?»

So lernst du zu unterscheiden, ob der Drang für dich ein nützliches Handeln einfordert, oder ob du dich entscheidest auf der Drang-Welle zu surfen, bis er nicht mehr so stark im Vordergrund steht.

Die Übungen ist recht herausfordernd und du wirst in der kommenden Woche noch einmal vertieft mit dem Thema «Raum geben» arbeiten können. Versuche dich also ohne Leistungsdruck auf diese Übung einzulassen und schaue intuitiv, wie du mit der Welle reiten kannst.

Drang-Surfen Schritt für Schritt

- Beobachte deinen Drang. Wo im Körper kannst du ihn spüren und wie fühlt es sich an?
- Nimm ihn zur Kenntnis und benenne ihn: «Ich habe den Drang zu...»
- Atme in ihn hinein und schaffe Raum für ihn. Versuche nicht ihn zu verdrängen oder loszuwerden, sondern lass ihn da sein ohne ihn zu bekämpfen oder mit Essen zu beschwichtigen.
- Beobachte den Drang, wie er ansteigt, seinen Gipfel erreicht und dann wieder abflacht. Beobachte auch deine innere Stimme, die dich verführen will, dem Drang nachzugehen. Stufe den Drang auf einer Skala von 0 – 10 ein: «Ich habe den Drang Schokolade zu essen, und jetzt hat er Stufe 7 erreicht.» Atme und beobachte weiter und überprüfe so den Drang immer wieder und werde dir der wechselnden Intensität bewusst.
- Überprüfe den Drang im Hinblick auf deine Werte. Frage dich wenn nötig immer wieder: «Wie kann ich hier und jetzt aktiv werden (statt zu versuchen meinem Drang zu widerstehen und zu kontrollieren) und welches Handeln wird für mein Leben langfristig gesehen förderlich sein?» Hast du die Antwort, dann handle nun danach

Ich erinnere die an dieser Stelle wieder an die Kontroll-Falle. Es geht hier nicht darum, den Drang zu kontrollieren und den Impuls zu essen zu unterdrücken. Du kannst aber hier die Erfahrung machen, dass du mit einem gewissen Abstand der Intensität zuschauen kannst, wie sie zu- und abnimmt. Und das ganz ohne, dass du dem Drang nachgehen *musst*. Denn danach geht er bestimmt weg – kann sich aber, wie so oft - sofort wieder bemerkbar machen, in dem dann der «Drang nach mehr» oder der Drang nach anderem Essen auftaucht.