

Emotionsregulation

Omid François Zamani

Der Nutzen

Psychische Probleme haben immer mit Emotionen zu tun.
Eine gewisse Kontrolle darüber wäre cool.

Emotionsregulation über Verhalten

Am einfachsten zu verstehen ist es, wenn man sich zunächst anschaut, wie es bei Tieren funktioniert. Wenn ein Hund eine Bedrohung erkennt, wird er wütend, ängstlich, oder beides. Diese innere Anspannung setzt er in Verhalten um. Dabei stehen ihm zur Verfügung:

Erstarren

Angriff/Drohen

Flucht/sich beschwichtigend unterwerfen

Solche Grundprogramme tragen auch wir in uns. Gefühle motivieren zu Verhalten und beruhigen sich dadurch, dass man das Verhalten ausführt. Habe ich Prüfungsangst, dann hilft es, zu lernen.
Ärgere ich mich über ein versalzenes Essen, dann hilft es, dem Kellner Bescheid zu sagen.

Emotionsregulation unter Einbezug von Verstand und Körper

Wie in der Einheit „Körper – Emotion – Verstand“ dargestellt, sind wir aber aufgrund unseres hochentwickelten Nervensystems zu sehr viel Akrobatik fähig. Anders gesagt: Wir können Emotionen auch auf vielfältige Weise in uns drinnen regulieren. Das läuft teilweise unbewusst, teilweise bewusst ab. In der Tiefenpsychologie nennt man die unbewussten Vorgänge „Abwehrmechanismen“ (falls Sie mal viel Zeit und Neugier haben). Kurz gesagt sind wir in der Lage, Gefühle zu unterdrücken und verstärken, sowie zu verschieben und umzuwandeln. Dies tun wir dann, wenn die emotionale Spannung zu hoch ist. Die Folge können Symptome im Körper oder im Denken sein. In dem vorliegenden Therapieprogramm ist das im Wesentlichen durch den Begriff des „Schemas“ aufgefangen. Das ganze Thema ist sehr komplex, weshalb wir uns hier auf das Wesentliche konzentrieren: Die Frage, wie wir Gefühle beeinflussen können, ohne einfach dem Verhaltensimpuls zu folgen.

Gefühle bewusst beeinflussen

Soziale Emotionsregulation

Wenn man als Baby auf die Welt kommt, empfindet man zum Beispiel Unsicherheit und Einsamkeit. Dann zeigt man ein bestimmtes Verhalten: Man schreit. Das alleine ist aber noch nicht die Lösung. Es braucht einen Menschen, um das Bedürfnis zu erfüllen. Als Erwachsene sind wir

Emotionsregulation

Omid François Zamani

zwar viel selbständiger, aber grundsätzlich bleiben wir teilweise von anderen abhängig, weil wir Gruppentiere sind. Von anderen Menschen emotional verstanden zu werden ist für uns notwendig, um dauerhafte Zufriedenheit erreichen zu können. Wir regulieren Emotionen zum Teil über anderen Menschen. In den anderen Einheiten findet sich das unter dem Grundbedürfnis „Bindung“ und unter den „äußeren Ressourcen“. Da das Thema komplex ist, gibt es dafür eine eigene Einheit: „Sozialleben“.

Sich selbst verstehen

Wenn unser Gehirn reift, entwickelt es eine Art „Inneren Erwachsenen“-Anteil, der die Rolle übernimmt, die früher die Eltern hatten. Dadurch, dass der „Innere Erwachsene“ versteht, beruhigt er das „Innere Kind“. Dadurch, dass er Selbstmitgefühl empfindet, tröstet er das „Innere Kind“.

Daraus ergibt sich Folgendes:

Wissen: Je mehr ich über die Psyche weiß, desto leichter kann ich mich selbst regulieren. Das Sammeln von Informationen schafft eine sicherer Basis.

Selbstmitgefühl: Je besser ich darin bin, mir selbst Mitgefühl entgegen zu bringen, desto leichter kann ich mich selbst regulieren.

Situationsanalysen: Das ist die praktische Umsetzung im Alltag. Dadurch, dass ich mich mit dem Problem auseinandersetze, verstehe ich es besser. Ich kann dann üben, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann und die Dinge zu verändern, die ich ändern kann. Je öfter man diesen Prozess durchläuft, desto mehr baut sich der „Innere Erwachsene“ auf.

Schema-Modus-Memos: Dies ist eine Variante der Situationsanalyse, die die eigene Geschichte stärker berücksichtigt und deshalb noch heilsamer ist (s. „Modus und Schema“).

Imaginatioübungen: Wir können unser Gehirn auch nutzen, um uns Situationen vorzustellen, die uns Kraft, Trost oder Sicherheit geben. Ein Beispiel dafür ist die Übung „Sicherer Ort“ in der Traumatherapie.

Emotionsregulation über den Körper

Habe ich genug getrunken? Habe ich Hunger? Ist mir kalt? Körperliche Bedürfnisse zu erfüllen wirkt sich auch auf Emotionen aus. Im weiteren Sinn kann man auch Psychopharmaka hier einordnen. Von besonderem Interesse sind in der Psychotherapie Sport und Entspannungsübungen. Sport im richtigen Maß hat eine sehr positive Wirkung auf die Gehirnchemie und den gesamten Körper. Entspannungstechniken sind ein wichtiger Baustein bei der Behandlung von Ängsten und Stresserleben. Konkrete Anleitungen dazu finden sie die Arbeitsblätter „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelentspannung“. Viele psychische Störungen gehen mit einer erhöhten Anspannungen in Muskeln und Körpergewebe einher, so dass es sehr sinnvoll sein kann, direkt darauf einzuwirken. Auch Yoga, Wärme und andere Maßnahmen können einen Beitrag leisten.

Emotionsregulation

Omid François Zamani

Achtsamkeit

Hier geht es vor allem darum, das Denken auszuschalten und durch Wahrnehmung zu ersetzen. Achtsamkeit hilft, schleifen aus negativen Gefühlen und negativem Denken zu durchbrechen. Das Prinzip ist einfach: Sich vollkommen auf die Wahrnehmung konzentrieren, so dass das Gefühl die Möglichkeit bekommt, abzuklingen.

Skills / Hochstress-Techniken

Manche Menschen neigen dazu, sehr starke Emotionen zu erleben. In diesem Zustand funktioniert der Verstand nicht mehr richtig und es ist nicht realistisch, dass man es schafft, mit den oben genannten Methoden seine Gefühle zu beruhigen. Dafür gibt es spezielle Methoden, die in der Psychotherapie „Skills“ genannt werden. Mehr dazu im Arbeitsblatt „Skills“.

Das Intensitätsniveau beachten

Wie unter „Skills“ beschrieben, spielt die Intensität der negativen Gefühle eine wichtige Rolle bei der Auswahl der Technik. Es lohnt sich, dies für sich selbst auszuprobieren und sich zu merken, was funktioniert. Hier eine grobe Orientierung:

70 – 100 % Intensität

Skills: Atemübungen, die Situation verlassen, Bewegung, Wahrnehmungslenkung, soziale Interaktion

30 – 70 % Intensität

Situationsanalysen, Selbstmitgefühl. In diesem mittleren Bereich gelingt emotionale Verarbeitung am besten. Man fühlt, versteht, ordnet ein.

0 – 30 % Intensität

Die Emotionen sind entweder unterdrückt und wenig spürbar oder glücklicherweise kaum vorhanden. Sind sie unterdrückt, sind Techniken zum Fühlen der Emotionen sinnvoll (s. „Psychische Grundbedürfnisse – Arbeitsblatt 1“)

Wie in vielen Bereichen ist es auch mit den Emotionen so, dass sie im mittleren Bereich am besten zu handhaben sind.