

Intensive Emotionen und Emotionsregulation

Emotionen sind ein zentraler Bestandteil des menschlichen Lebens: Durch sie drücken wir uns aus und fühlen uns lebendig. Unangenehme Emotionen sind gleichzeitig zentrale Gründe, weshalb Menschen nach Hilfe suchen: „Ich will meine Angst loswerden!“ oder „Ich muss meinen Ärger kontrollieren!“ sind häufige Äußerungen. Ein ebenso häufiger erster Impuls ist es, unerwünschte Emotionen am liebsten loswerden zu wollen.

Es ertönt oft die Empfehlung, an der Abschwächung des Gefühls zu arbeiten. Dies mag bei leichter ausgeprägten Gefühlen gelingen, wenn auch mit Nebenwirkungen. Bei intensiven Gefühlen – also gerade dort, wo wir es am meisten benötigen – versagt dieser Ansatz zumeist. Erfreulicherweise gibt es andere effektive Wege des Umgangs mit Emotionen. Aber fangen wir am Anfang an:

Was sind Emotionen?

Mit Emotion ist in erster Linie die Gefühlsregung gemeint: Das, was wir innerlich fühlen und wahrnehmen, beispielsweise das Gefühl von Ärger. Diese Gefühlsregung zeigt sich auch körperlich, bei Ärger wäre das Herzklopfen, ein Hitzegefühl, Muskelspannung (insbesondere in Gesicht und Händen), beschleunigte Atmung bis Schnauben. Auch die Gedanken reihen sich ein, z.B. „Das ist ungerecht!“, „Das war doch Absicht!“ oder „Nicht mit mir!“. Typische Verhaltensimpulse wären: Sich weiter anspannen, die Zähne zusammenbeißen, schimpfen, fluchen, schreien, etwas zerschmettern, angreifen.

Ganz wichtig: Mit der Emotion Ärger wäre erstmal „nur“ die Gefühlsregung, also das Gefühl von Ärger gemeint – untrennbar damit verbunden sind auch Körperreaktionen, Gedanken und Verhaltensimpulse. Alles das findet in erster Linie innerlich statt. Diese sind deutlich zu unterscheiden vom eigentlichen **Verhalten**, also dem äußerlichen Ausagieren der Verhaltensimpulse.

Wenn es im Folgenden heißt „Ärger zulassen“, geht es folglich darum, das **Gefühl** zuzulassen mit allem, was innerlich dazugehört. Es geht nicht darum, automatisch die **Handlung** auszuführen, die der Impuls suggeriert. Das wird häufig verwechselt.

Funktion von Emotionen

Falls wir beispielsweise Ärger spüren und uns entscheiden, diesen nicht auszuagieren, wäre dann das Gefühl von Ärger nicht „unnötig“? Etwas, was wir am besten loswerden sollten? Auch wenn bestimmte Emotionen unangenehm sind, haben sie wichtige Funktionen und sind daher alles andere als unnötig:

Emotionen haben eine Signalfunktion

Emotionen sind ein Kompass für unsere Bedürfnisse. Angenehme Emotionen signalisieren, dass ein Bedürfnis erfüllt wird bzw. erfüllt werden könnte, während unangenehme Emotionen signalisieren, dass ein Bedürfnis nicht erfüllt wird oder droht nicht erfüllt zu werden. Beispielsweise haben wir das Bedürfnis nach Unverletztheit unserer Grenzen. Wenn eine Grenze überschritten wurde oder droht überschritten zu werden (ob beabsichtigt oder nicht), wird Ärger ausgelöst. Die Emotion enthält also eine Botschaft. Beispielsweise warnt Ärger uns, auf unsere Grenzen zu achten, indem dieser auf eine mögliche Grenzüberschreitung hinweist. Diese Warnung zu erkennen und ernst zu nehmen ist wichtig für unsere Sicherheit und unser Wohlbefinden. Manchmal kann die Signalfunktion aber auch fehlgeleitet sein, dazu kommen wir noch später.

Emotionen motivieren uns zum Handeln

Es ist nicht leicht, für unsere Grenzen einzustehen. Emotionen bewegen uns im wahrsten Sinne des Wortes (*lat. emovere - in Bewegung setzen*) zu einer Handlung. Das bedeutet nicht unbedingt, dem ersten Verhaltensimpuls nachzukommen. Schon aber, den Antrieb und Mut zu entwickeln, eine Handlung, für die wir uns entschieden haben, in die Tat umzusetzen.

Emotionen haben eine kommunikative Funktion

Ein Großteil der Kommunikation läuft nonverbal ab, auch Emotionen zeigen sich in Mimik, Gestik und Tonfall. Ein nonverbaler Ärger-Ausdruck kann die Grenze: „Keinen Schritt näher!“ viel deutlicher machen, als nur der Inhalt der Worte jemals auszudrücken vermag. Eine Emotion sagt mehr als tausend Worte.

Wissenswertes über Emotionen

Jede einzelne Emotion hat eine Funktion in unserem Leben. Deshalb finde ich es ungünstig, von „negativen“ Emotionen zu sprechen. Die Existenz der Emotion ist nicht negativ. Was wir als negativ bewerten, ist dass die Emotion sich unangenehm anfühlt – zum Teil auch äußerst unangenehm bis geradezu schmerzhaft.

Es gibt keine positiven und negativen Emotionen

Es gibt angenehme und unangenehme Emotionen

Eine angenehme Emotion löst automatisch Annäherungsverhalten aus („Mehr davon!“) – wenn wir uns über ein schönes Erlebnis freuen, möchten wir diese Erfahrung gern wiederholen. Eine unangenehme Emotion löst automatisch Vermeidungsverhalten aus („Das soll weg!“) – wenn wir uns über ein Erlebnis ärgern, wollen wir diese Erfahrung nicht wieder machen.

Angenehme Emotionen lösen automatisiert Annäherungsverhalten („mehr davon!“) aus

Unangenehme Emotionen lösen automatisiert Vermeidungsverhalten („weg damit!“) aus

So weit, so gut. Worüber viele Menschen stolpern, ist das folgende Merkmal:

Emotionen sind kurzlebig: Sie fluten schnell an und lassen nach kurzer Zeit wieder nach

Emotionen sind kurz andauernde, schnell vorübergehende Phänomene. Ich vermute, dass diejenigen, die es mit intensiven Emotionen zu tun haben, an dieser Stelle gewaltig protestieren. Nachvollziehbar! Es ist ja gerade das Erleben der Permanenz dieser Zustände, welches diese so schwer auszuhalten macht. Deshalb ist eine Unterscheidung für das Verstehen von Emotionen von zentraler Bedeutung:

Primäre und sekundäre Emotionen sind von grundlegend unterschiedlicher Art

Primäre Emotionen sind von genau der Art, wie sie gerade beschrieben wurden: Kurzlebig und mit Signalcharakter bezüglich unserer Bedürfnisse in einer konkreten Situation.

Wenn diese Emotionen aber aus irgendwelchen Gründen nicht gespürt werden dürfen, z.B. weil uns wiederholt vermittelt wurde: „Wir dürfen uns nicht ärgern, sonst werden wir als schwierig abgestempelt“, kann sich sekundär eine andere Emotion darüberlegen, z.B. die Angst, abgelehnt zu werden – auch Scham genannt. Wir zweifeln dann an uns selbst und stellen unseren eigenen inneren Kompass in Frage („Was gibt dir das Recht, dich zu ärgern?“), schieben so den primären Ärger beiseite, weil wir diesen als zu bedrohlich einstufen.

Wir versuchen uns vor Ärger zu „schützen“, wobei dieser Schutzmechanismus mit deutlichen Nebenwirkungen einhergeht und uns leider keineswegs wirklich schützt, denn: Der Hinweis auf unser Bedürfnis, der in der primären Emotion steckt, wird nicht erkannt. Im Fall von Ärger lassen wir unsere Grenzen außer Acht. Häufig entwickelt sich ein Automatismus, „unerwünschte“ Emotionen gewohnheitsmäßig auszublenden, wodurch wir uns deren Botschaft gar nicht mehr empfangen können. Wie sollen wir uns dann überhaupt wissen, was unser Bedürfnis ist? Die Fähigkeit, gezielt zu erkennen, was genau uns in welcher Situation missfallen hat, kann infolge der beschriebenen Mechanismen schwammig bleiben.

Diffuses Missbefinden ist ein möglicher Hinweis darauf hin, dass sich sekundäre Emotionen entwickelt haben. Sekundäre Emotionen sind lange anhaltend oder unerwartet intensiv und haben wenig mit der auslösenden Situation zu tun. Sie erfüllen daher keine Signalfunktion für unsere Bedürfnisse in dieser Situation. Das Schwelend-Anhaltende macht sie oft schwer aushaltbar. Zudem braucht es nur einen kleinen Funken, um eine Explosion zu erzeugen. Wenn wir von „unkontrollierbaren“ Emotionen sprechen, können wir davon ausgehen, dass es sich um sekundäre Emotionen handelt. Anhand von Dauer, Intensität und Situationsbezug können wir primäre von sekundären Emotionen unterscheiden:

Primäre Emotionen sind kurzlebig und handhabbar in ihrer Intensität. Sie tragen eine Botschaft bzgl. unserer Bedürfnisse in einer konkreten Situation.

Sekundäre emotionale Reaktionen unterscheiden sich davon in Dauer (anhaltend-schelend) oder Intensität (überschießend). Sie entstehen bei dem Versuch, uns vor primären Emotionen zu

„schützen“, sind aber nicht Träger der Botschaft über unsere Bedürfnisse in der konkreten Situation.

Zur Klarstellung: Es gibt nicht „die primären“ und „die sekundären“ Emotionen (z.B. Ärger, Scham, ...), sondern jede Emotion kann die Rolle einer primären oder als sekundären Emotion einnehmen. In einer Situation empfinden wir primären Ärger und schämen uns sekundär dafür (d.h. haben die Angst, verstoßen zu werden). In einer anderen Situation haben wir primär das Bedürfnis nach Verbundenheit, aufgrund der Angst verletzt zu werden, zeigen wir aber sekundären Ärger verbunden mit dem Impuls, anzugreifen.

Die Aussage „Vertraue auf dein Gefühl!“ hört sich bei einer Neigung zu intensiven Gefühlen nach einer potenziell gefährlichen Empfehlung an. Wenn wir zwischen primären und sekundären Emotionen unterscheiden, kann dies zu einem unschätzbaren Werkzeug werden, Vertrauen zum eigenen „inneren Kompass“ aufzubauen und zu lernen, dass die hinter den sekundären Emotionen liegenden primären Emotionen vertrauenswürdig sind.

Mechanismen, die primäre Emotionen verdecken

Wenn also die primären Emotionen vertrauenswürdig sind, ist es wichtig, diese zu erkennen. Jedoch gibt es verschiedene Mechanismen, durch welche primäre Emotionen verdeckt werden können. Ein Mechanismus wurde bereits beschrieben:

Sekundäre Emotionen

Wie bereits beschrieben verdecken sekundäre Emotionen die dahinter liegenden primären Emotionen. Sekundäre Emotionen sind überschießend oder lange anhaltend. Sie sind äußerst unangenehm und daher diejenigen Emotionen, unter denen Menschen besonders leiden und wegen dieser in Therapie kommen.

Anspannung

Ein weiterer Mechanismus, um primäre Emotionen nicht zu spüren, ist Anspannung. Könnte Anspannung sprechen, würde sie sagen: „Das darf nicht sein!“. Je mehr wir uns gegen eine Emotion sträuben, desto mehr spannen wir uns an.

Emotionen zulassen führt dagegen zu Entspannung. Achtsamkeitsübungen, die das Zulassen des Erlebens fördern, gehen deshalb als „Nebenwirkung“ mit Entspannung einher.

Vorsicht: Wenn wir bei einer Übung das Ziel haben, uns zu entspannen und die Angst oder den Ärger nicht zu spüren, wäre dieses Vorhaben genau das Gegenteil von „Emotion zulassen“. Im Kampf gegen die Emotion spannen wir uns mehr an und sind frustriert, dass wir alles andere als entspannt sind – und beschuldigen dann die Technik oder uns selbst dafür, dass „es nicht funktioniert“.

Es braucht viel Übung, um immer wieder zur „radikalen Akzeptanz“ zurück zu kommen. Radikale Akzeptanz bedeutet Wahrnehmen, Benennen und Anerkennen einer Empfindung, die in diesem Moment da ist: Ob Anspannung, sekundäre Emotion oder primäre Emotion. Ob diese uns gerade passt oder nicht. Ohne den Versuch, das eigene Erleben zu manipulieren.

Dissoziation

Ein weiterer Mechanismus, der primäre Emotionen vernebelt, wäre sich vom eigenen Erleben abzukapseln. Das nennen wir Dissoziation. Sie kann sich äußern durch verschwommene Sicht, Schwindel, plötzliche starke Konzentrationsschwierigkeiten oder Müdigkeit, Erstarren, Gefühl von körperlicher Schwäche, Taubheitsgefühle oder das Gefühl weit weg vom Erleben zu sein.

Dissoziationen können unterschiedlich stark ausgeprägt sein: Das Kontinuum reicht von gewöhnlichen Alltagsdissoziationen (z.B. während eines Vortrags das Gefühl zu haben, leicht neben sich zu stehen), über deutlichere Dissoziationssymptome (z.B. wie gerade beschrieben) bis hin zu schweren dissoziativen Phänomenen (z.B. kurzzeitiger Verlust grundlegende Funktionen wie Wahrnehmung, Gedächtnis, Bewegung oder Sprache). Alltagsdissoziationen erleben nahezu alle Menschen hin und wieder, je nach angelegter Dissoziationsneigung. Das Erleben von Traumatisierung kann auch schwerere Dissoziationen zur Folge haben.

Ablenkung und Aktionismus

Ablenkung und übermäßiger Aktionismus sind Verhaltensweisen, die uns davon abhalten können, mit unseren Gefühlen in Kontakt zu kommen.

Kurzfristig kann Ablenkung auch als Schutzmechanismus dienen, um uns zu erholen oder Abstand zu gewinnen. Wenn wir uns auf andere Dinge konzentrieren, kann uns dies dabei helfen, aus einer Einengung auf unangenehme Gedankengänge herauszukommen – unter Umständen können wir diese durch den Abstand sogar wieder klarer betrachten. Wenn Ablenkung jedoch zur automatisierten Reaktion auf unangenehme Situationen und damit verbundene Empfindungen wird, kann dieses Reaktionsmuster langfristig zu einer Verschlimmerung der ursprünglichen Probleme und damit einhergehenden Empfindungen führen. Die Bedürfnisse hinter unangenehmen Gefühlen wie Traurigkeit, Angst oder Einsamkeit werden permanent nicht wahrgenommen und können so auch bei der Bewältigung nicht berücksichtigt werden. Dies führt zu mehr Unzufriedenheit und sekundären emotionalen Reaktionen.

Auch wenn eine erhöhte Aktivität ursprünglich aus völlig anderen Gründen als Emotionsvermeidung entstanden ist, kann anhaltende Aktivität zu Schwierigkeiten bei der Gefühlswahrnehmung führen. Das liegt daran, dass wir unter Stress Emotionen prinzipiell schlechter wahrnehmen können, als in einem entspannten Zustand. Daher verschlimmert sich alleine durch anhaltende Aktivität und den damit verbundenen (auch „positiven“) Stress der Zugang zu primären Emotionen. So kann es sein, dass eine entstandene Schiefelage hinsichtlich der eigenen Bedürfnisse zu spät erkannt wird. Durch einen Wechsel zwischen Aktivität und Ruhephasen, bei welchem das Stresslevel steigen und wieder sinken darf, können wir uns flexibler auf neue Situationen einstellen und sich verändernde Bedürfnislagen erkennen und berücksichtigen.

Suchtverhalten

Wenn wiederholt Strategien genutzt werden, welche unangenehme Gefühle besonders schnell und zuverlässig ausschalten, können diese besonders wirksam zur Abhängigkeit führen. Nach dem Abklingen der Wirkung einer Substanz oder dem Unterbrechen eines Suchtverhaltens kommen nicht nur die unangenehmen Gefühle selbst zum Vorschein, sondern sind begleitet von einem Rebound-Effekt und oft auch von Reue über das eigene Verhalten – welches mit noch mehr unangenehmen Emotionen verbunden ist. Stehen nicht ausreichend andere Mechanismen der Emotionsregulation zur Verfügung, liegt eine Fortführung des Suchtverhaltens sehr nahe – ein Teufelskreis.

Neben dem Abusus von Substanzen wie Alkohol, Drogen oder Medikamenten können auch andere Verhaltensweisen zu ähnlichen Teufelskreisen führen, beispielsweise exzessive Internet- und Smartphone-Nutzung für Spiele, Social Media, Shopping oder Streaming-Dienste. Auch gewöhnliche Tätigkeiten wie Arbeiten, Sport, Sex, Essen und im Grunde alles, was belohnend wirkt und es ermöglicht, sich mühelos zu fokussieren (und dadurch andere Dinge automatisch auszublenden), kann dann zur Sucht werden, wenn dieses Verhalten systematisch als Reaktion auf unangenehme Emotionen eingesetzt wird.

Gedankenkreisen

Gedankenkreisen kann sich in Form von Grübeln über die Vergangenheit oder Sorgen über die Zukunft zeigen und stellt eine weitere Art des Ausblendens primärer Emotionen dar. Dies gilt auch dann, wenn das Gedankenkreisen mit betäubender Angst oder erdrückender Niedergeschlagenheit einhergeht – diese Gefühle sind sekundäre Emotionen, was wir daran erkennen, dass diese diffus und anhaltend sind. Im Englischen gibt es sogar unterschiedliche Worte für primäre und sekundäre Angst: Konkrete, situationsbezogene primäre Angst („fear“) ist abzugrenzen von der diffusen, anhaltenden sekundären Angst („anxiety“), welche sich beim Gedankenkreisen über die Zukunft einstellt. Grübeln über frühere Fehlschläge geht oft mit Niedergeschlagenheit bis hin zur Depressivität einher – eine Art diffuse, anhaltende Traurigkeit. Oft wird diese als „grundlos“ beschrieben, welches in anderen Worten bedeutet: ohne klaren Situationsbezug. Diese sekundäre Traurigkeit wäre deutlich abzugrenzen von situationsspezifischer, klarer, primärer Traurigkeit über einen Verlust.

Oft steht hinter dem Gedankenkreisen der Wunsch, ein Problem lösen und die Kontrolle wiederzuerlangen. Wir können aber nur dann mit unserem Verstand Probleme lösen, wenn ein konkretes Problem benannt werden

kann, auf welches wir in diesem Moment Einfluss nehmen können. Sobald wir kreisende Gedankentätigkeit beobachten, durch welche keine Lösung gefunden werden konnte, ist zu erwarten, dass „mehr desgleichen“ auch weiterhin keine Probleme lösen wird. Das Gedankenkreisen „verkauft“ sich als Problemlösungsinstrument, führt aber nur zu noch mehr Leid in Form von sekundären Emotionen. In den Gedankenketten entsteht ein diffuser Wust an Problemen, die „irgendwie alle zusammenhängen“. Jedoch kommen wir nicht voran, sondern die Gedanken kreisen – häufig, weil es um nicht lösbare Probleme geht, z.B. weil wir keinen Einfluss auf das Problem haben oder weil wir zum aktuellen Zeitpunkt nichts anderes tun können, als abzuwarten.

Diese Realisation würde jedoch mit unangenehmen primären Emotionen einhergehen (z.B. Traurigkeit oder Hilflosigkeit). Im Versuch, sich vermeintlich vor diesen Gefühlen zu schützen, werden dieselben Narrative immer und immer wieder durchgegangen. Dadurch kann viel sekundäres Leid entstehen und eine wirksame Verarbeitung der primären Emotionen wird durch deren Ausblenden verhindert.

Emotionsregulation braucht Annehmen von Emotionen

Emotionsregulation funktioniert nur, wenn Emotionen – vor allem primäre Emotionen – erkannt und zugelassen werden. Um es nochmal zu betonen: Die „eigentliche“ Emotion mit Signalfunktion bzgl. unserer Bedürfnisse ist die primäre Emotion. Diese wird jedoch nicht gespürt, wenn die beschriebenen verdeckenden Mechanismen am Werk sind. Diese Mechanismen erzeugen leider viel Leid – paradoxerweise sogar mehr Leid, als die primäre Emotion verursacht, vor der die beschriebenen Mechanismen versuchen uns zu „schützen“. Das ist der Grund, warum wir in der Psychotherapie auch bei Zuständen, die mit sehr intensiven Emotionen einhergehen, oft von Emotionsvermeidung sprechen. In der Behandlung soll es darum gehen, den verdeckenden Mechanismen (so gut es geht) weniger nachzukommen und sich – im Rahmen des Möglichen – den primären Emotionen zu öffnen.

Bedürfnisse hinter primären Emotionen

Wir können es uns auch so vorstellen, dass unser emotionales System dann aus den Fugen gerät, wenn die wichtige Botschaft, welche primäre Emotionen uns senden, einfach nicht „ankommt“. Wenn wir versuchen, uns deutlich zu machen und einfach nicht gehört werden, kann es eben zu Konflikten kommen. Wenn wir es aber schaffen, die primäre Emotion zu erkennen, können wir auch die Botschaft dahinter „entschlüsseln“. Die Funktion (also die Botschaft) der einzelnen Emotionen zu kennen, kann auch dabei helfen, zu prüfen, ob es einen Situationsbezug gibt zwischen der aktuellen Situation und der erlebten Emotion.

Die folgende Auflistung bietet eine Reihe von Vorschlägen, welche Botschaft hinter einzelnen Emotionen stecken kann. Diese primären Emotionen begegnen mir in meiner psychotherapeutischen Tätigkeit besonders häufig:

Ärger entsteht, wenn wir uns in einer Grenze verletzt fühlen. Er weist uns auf das Bedürfnis nach intakten Grenzen hin.

Hilflosigkeit entsteht, wenn wir einen Kontrollverlust erleben. Sie weist uns auf das Bedürfnis nach Einfluss hin.

Angst entsteht, wenn wir uns bedroht fühlen und weist auf das Bedürfnis nach Schutz hin.

Die spezifische Angst vor Ablehnung wird auch oft Scham genannt. Damit ist nicht das Gefühl von Peinlichkeit im engeren Sinne gemeint, sondern das umfassendere Gefühl, sich nicht würdig, als Mensch abgelehnt, von einer Gruppe verstoßen zu fühlen. **Scham** entsteht, wenn wir uns als Mensch abgelehnt fühlen und weist uns auf das Bedürfnis nach Verbundenheit und Zugehörigkeit hin.

Schuldgefühle entstehen, wenn wir etwas getan haben, was wir als falsch bewerten. Sie weisen uns auf das Bedürfnis nach Handeln anhand unserer Werte hin.

Traurigkeit entsteht, wenn wir einen Verlust erleiden. Sie weist uns darauf hin, dass es sich um den Verlust eines sinnstiftenden Lebensinhaltes handelt und signalisiert so an das Bedürfnis nach Halt und Sinnhaftigkeit in unserem Leben.

Einsamkeit entsteht, wenn wir uns unverbunden fühlen. Sie weist uns auf das Bedürfnis nach Bindung hin.

Emotionen annehmen

Emotionen anzunehmen ist alles andere als einfach, zumal die Gewohnheit, diese auszublenden, meist seit langem anhält. Ein erster und wichtiger Schritt wäre, so banal dieser klingen mag, Emotionen zu benennen.

Sekundäre Emotionen benennen: Wenn die benannte Emotion eine Sekundäre ist, schafft das Benennen etwas Abstand dazu und unterstützt alleine dadurch dabei, impulsives Ausagieren zu bremsen. Damit ist bereits viel gewonnen, jeder verhinderte Kontrollverlust bedeutet weniger Scham und Hilflosigkeit sowie weniger Treibstoff für Annahmen wie „Gefühle sind gefährlich“ und „Ich kann mich nicht kontrollieren“. Vorsicht: Das Benennen ist kein „Trick“, der es einfach macht, sich zu regulieren – Selbstregulation bleibt auch dann Schwerstarbeit. Das Benennen ist aber eine nennenswerte Unterstützung, die dabei hilft, überhaupt Raum zwischen Reiz und Reaktion zu bringen.

Primäre Emotionen benennen: Am meisten wird die emotionsregulierende Wirkung des Benennens deutlich, wenn die benannte Emotion die Primäre ist. Die Emotion wird durch das Benennen anerkannt und in ihrer Funktion gewürdigt. In anderen Worten: Die Botschaft ist angekommen, es ist kein weiterer Alarm notwendig („name it and you tame it“). Vorsicht: Das bedeutet nicht, dass wir die primäre Emotion nicht mehr spüren oder diese nicht mehr unangenehm wäre. Die Emotion bleibt durch das Benennen weiterhin bestehen (als Erinnerung: Wir wollen sie durch das Benennen annehmen, nicht „wegmachen“), aber sie ist insofern reguliert, dass sich keine sekundären Emotionen aufbauen und sich das emotionale Erleben dadurch deutlich handhabbarer und bewältigbarer anfühlt.

Welche primäre Emotion steckt hinter der Sekundären? Wenn sekundäre Emotionen bereits die Bühne eingenommen haben, sind primäre Emotionen nicht mehr direkt spürbar – eben weil sie verdeckt werden. Wir können versuchen, die primäre Emotion unter den Sekundären zu „erraten“. Unter anderem können wir aus der Art, wie sich die sekundäre Emotion zeigt und mit welchen Gedanken diese einhergeht, auf darunterliegende Emotionen schließen. Die folgenden Ausführungen sind nicht erschöpfend, sollen aber zwei typische Beispiele illustrieren:

„Überschießender“ Ärger, welcher sich internalisierend gegen sich selbst richten kann (Ablehnung der eigenen Person bis hin zum Selbsthass) oder externalisierend gegen andere (Wut gegen andere, Abwertung anderer) ist eine Erscheinungsform von sekundärem Ärger, hinter welcher oft Gefühle von Unzulänglichkeit, Scham und Angst vor Ablehnung stecken. Diese drei Begriffe meinen dieselbe primäre Emotion, welche schwer mit einem einzigen Wort zu beschreiben ist, hinter welcher aber ganz deutlich das Bedürfnis nach Verbundenheit und Zugehörigkeit steht. Alleine das Benennen der primären Emotion und der Botschaft dahinter geht meist mit einem enormen Gefühl der Erleichterung einher. Über das Benennen hinaus können ein sanftes Herangehen und Selbstmitgefühl eine hilfreiche Haltung sein, diesen vulnerablen Gefühlen zu begegnen. Hierzu kann man sich fragen: Welche Worte würde ich von einer wohlwollenden Person jetzt am liebsten hören? Kann ich versuchen, dieselben Worte an uns selbst zu richten? Auch dann – und gerade dann – wenn ich mich gegen so viel „Süßholzgeraspel“ sträube?

Eine andere Form des sekundären Ärgers ist anhaltender, **„schwelender“ Ärger,** welcher sich in der internalisierenden Form gegen sich selbst richtet (Selbstvorwürfe hinsichtlich Dinge, für die wir keine Schuld tragen) und in der externalisierenden Form „bitterer“ Ärger mit in einer latenten Vorwurfshaltung anderen oder allgemein „der Welt“ gegenüber, während der eigene Einfluss mit Gedanken wie „Ich kann nicht...“ negiert wird. Hinter dieser Form des sekundären Ärgers liegt häufig Hilflosigkeit zugrunde, oder in anderen Worten: Angst, die Grenzen des eigenen Einflussbereichs anzuerkennen und für den vorhandenen (wenn auch kleinen) Einflussbereich Verantwortung zu übernehmen, solange das Gegenüber / die Welt / das Problem sich nicht ändert. Das dahinter liegende Bedürfnis wäre das Bedürfnis nach Einfluss. Im Gegensatz zu dem beschriebenen sanften Herangehen wäre hier im Gegenteil eine „kämpferische“ Haltung hilfreich – nicht gegen eigene Gefühle oder gar gegen die eigene Person, sondern gegen Gedanken, die behaupten: „Ich kann nicht“. Den Mut zu entwickeln, das scheinbar Unannehmliche anzunehmen, würde bedeuten, trotz Angst und anderer Widrigkeiten den nächsten aktuell umsetzbaren Schritt zu tun, welcher mit unseren Werten in Einklang ist („Do the next right thing“).

Zusammenfassung und Ausblick

Ein wesentlicher Schritt im Umgang mit Gefühlen wäre, damit vertraut zu werden, wofür Emotionen insgesamt gut sind, welche Funktionen einzelne Emotionen erfüllen, wie sie sich äußern und ob sie primär oder sekundär sind. Dadurch werden wir kundig in der Natur unserer Emotionen, können primäre Emotionen annehmen und als Kompass für unsere Bedürfnisse nutzen und haben ein besseres Verständnis, wie wir sekundäre Emotionen regulieren können.

Dabei ist es hilfreich, sich zu erlauben, langsam zu lernen. Bisherige Muster im Umgang mit Gefühlen halten meist seit Jahren an, wenn nicht bereits ein Leben lang. Daher ist es nichts Ungewöhnliches, dass auch das Etablieren neuer Muster lange dauert – so können kleine Veränderungen Monate in Anspruch nehmen. Meistens sind es Wege, die Menschen jahrelang beschreiten. Dies soll keinesfalls demotivieren, sondern im Gegenteil vor Desillusionierung („Es bring ja eh alles nichts“) schützen, die sich bei zu erwartenden „Rückschlägen“ einstellen kann. Die Wertschätzung kleiner Veränderungen kann bereits ein Ausdruck von Selbstwertschätzung sein.

Die Akzeptanz von Emotionen bis hin zur Selbstakzeptanz bedeutet, die aktuelle Lage klar zu sehen, anzunehmen und daraus den nächsten passenden Schritt in Richtung der eigenen Werte zu wählen. Daher steht Akzeptanz keinesfalls im Widerspruch mit Veränderung, sondern sie ermöglicht diese erst. Sie ermöglicht es, anstatt an idealen aber nicht umsetzbaren Ideen zu haften, realistische und bewältigbare Schritte zu wählen. Ob ein gewünschtes Ziel erreicht werden kann, steht zwar nicht immer in unserer Macht, schon aber die Richtung, in die wir gehen.