



Umgang mit Emotionen

Aufklärung, Anleitungen und Übungen

Die aktuelle Situation ist für uns alle neu und kann ganz unterschiedliche Emotionen in uns erzeugen. Diese werden von Ihnen möglicherweise als schwierig erlebt, passen aber zur Situation und sind durchaus angemessen.

Nachfolgend möchten wir Ihnen die Emotionen Verunsicherung, Ohnmacht, Wut und Ärger vorstellen und Wege aufzeigen, wie ein konstruktiver Umgang damit gelingen kann:

Generell gilt: Die vorgestellten Emotionen sind erst einmal vorübergehende normale Reaktionen auf eine unnormale Situation. Bleiben Sie damit nicht alleine, gehen Sie offen und ohne Scham damit um. Sie sind nicht die/der Einzige, die/der dies gerade so erlebt. Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber, nutzen Sie unser telefonisches Beratungsangebot oder andere Hotlines (weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Bildungsinstituts).

Des Weiteren haben wir für Sie zwei konkrete Übungen zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen können, sich beispielsweise bei heftigen Emotionen wieder zu entspannen. Denken Sie dran: Übung macht den Meister. Je häufiger Sie diese oder andere Verfahren durchführen, desto schneller und besser werden Sie sich entspannen.

Verunsicherung

Viele von Ihnen werden feststellen, dass die derzeitige Situation sie verunsichert. Keiner kann genau sagen, was, wie und wo passieren wird. Wir wissen nicht, ob wir zu denjenigen zählen werden, die sich auch mit dem Virus anstecken und wie der eigene Körper auf das Virus reagiert. Auch können wir nicht sagen, wen von den Menschen, die uns am Herzen liegen es in welchem Ausmaß treffen wird. Dazu kommen die noch nicht absehbaren Auswirkungen auf die Wirtschaft und Gesellschaft. Dies alles stellt viele unserer sicher geglaubten Gewohnheiten in Frage. Mit Verunsicherung darauf zu reagieren, ist daher ein völlig normales und angemessenes Verhalten. Was können Sie tun, um das Gefühl von Unsicherheit gut zu bewältigen?

Schaffen Sie sich selbst einen Platz oder mehrere Plätze, an denen Sie sich sicher fühlen. Dies kann ein bestimmtes Zimmer sein oder ein besonderer Platz (Lieblingssessel, Lieblingsplatz in der Natur). Überlegen Sie, was Sie benötigen, um diesen Platz zu einem für Sie sicheren Ort zu machen und richten Sie es sich dann so dort ein, dass Sie sich wohl und geborgen fühlen. Neben diesen realen sicheren Plätzen können Sie sich auch einen sicheren Ort vorstellen, an den Sie sich zurückziehen können. Dieser ausgedachte Ort sollte in der Realität nicht existieren, damit er von äußeren Bedingungen nicht beeinflusst werden kann. Kreieren Sie sich also einen Ort in Ihrer Fantasie und seien Sie kreativ, indem Sie sich z.B. ein Restaurant, einen Strand oder See, eine Waldlichtung, einen Wellnessbereich mit ihrem Lieblingssessen und ihren Lieblingsgetränken vorstellen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Richten Sie diesen Ort mit einer Sitzgelegenheit Ihrer Wahl ein, stellen Sie sich vor, wie die Natur um Sie herum aussieht. Alles ist in Ihrer Fantasie möglich.

Als Anregung finden Sie weiter unten (Seite 3) in diesem Infoblatt eine Anleitung für die Imaginationsübung „Der innere Garten“. Auch hier ist es besser, wenn Sie bewusst nicht den eigenen Garten oder einen Garten, den Sie tatsächlich kennen als Vorbild wählen. In diesem realen Garten kann durch Witterungsverhältnisse einmal ein Schaden entstehen, daher ist es wichtig, dass Sie einen inneren Garten vor Augen haben, den nur Sie selbst gestalten oder verändern können. Sie können sich dann gedanklich jederzeit an diesen sicheren inneren Garten zurückziehen.



Ohnmacht

Die Situation rund um die Corona-Pandemie kann dazu führen, dass ein Gefühl von Ohnmacht auftritt, da kaum Einfluss auf das Virus vorhanden ist. Dazu gibt es umfassende Einschränkungen und Maßnahmen. All diese kann das Gefühl der Ohnmacht erzeugen. Auch dieses Gefühl ist nachvollziehbar und angemessen für diese Situation. Akzeptieren Sie, dass Sie dieses schwer aushaltbare Gefühl haben können.

Gleichzeitig können Sie versuchen, sich bewusst Bereiche in Ihrem Leben zu schaffen, in denen der Handlungs- und Entscheidungsspielraum bei Ihnen liegt. Setzen Sie sich Ziele für den Tag. Versuchen Sie sich zu aktivieren und Dinge selbst zu gestalten (Mahlzeiten, Wohnung, Garten/Balkon, Hobby, Sport, Tagesstruktur).

In vielen Orten und Regionen haben sich bereits regionale Gruppen zur Unterstützung in unterschiedlichsten Aspekten gegründet. Hören Sie sich um, machen Sie sich im Internet auf die Suche nach Möglichkeiten, wie Sie einen aktiven Beitrag zur Bewältigung der Situation leisten können. So können Sie aktiv die Situation positiv beeinflussen.

Wut

Häufig folgt auf das Gefühl der Ohnmacht das Gefühl von Wut. Auch dies ist ein angemessenes Gefühl für die aktuelle Situation. Nehmen Sie auch dieses Gefühl wahr und versuchen Sie es zu akzeptieren. Nutzen Sie Ihre Wut konstruktiv, denn Wut ist ein sehr energetisches und vitales Gefühl. Es zeigt uns unsere Lebendigkeit und Tatenkraft. Diese Energie kann man vielfältig nutzen. Wenn Sie sich wütend fühlen, versuchen Sie die Wut rauszulassen. Schimpfen Sie laut vor sich hin, stampfen Sie auf den Boden auf, werfen Sie ein Kissen an die Wand etc. Laufen Sie eine Minute so schnell sie können auf der Stelle. Dabei können Sie ihre Knie so weit wie möglich nach oben ziehen, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Spannen Sie Ihren Körper für 20 Sekunden komplett an, entspannen Sie dann wieder (s. Seite 4 für die Progressive Muskelentspannung) und wiederholen Sie dies so oft sie mögen. Hören Sie laut Musik und powern Sie sich aus, am besten durch sportliche Aktivitäten, Gartenarbeit oder Holzhacken. Nutzen Sie die Wut z.B. auch zum Aufräumen und Ausmisten oder schreiben Sie sich alles von der Seele.

Trauer

Wenn wir etwas verlieren, ist es angemessen, dies zu betrauern. Aktuell verlieren wir vieles: Leichtigkeit und Sorglosigkeit, einen Teil unsere Bewegungsfreiheit und die Freiheit, unsere Freizeit nach unseren Wünschen zu gestalten. Wir verlieren auch Gemeinschaft und Austausch in gewohnter Form, da wir einen Teil unserer Familie oder Freunde aktuell nicht mehr besuchen und treffen dürfen. Auch das gewohnte Beisammensein im Sportverein, auf Veranstaltungen, in der Skatrunde etc. fallen im Moment weg. Für viele kann es auch zu Einschränkungen finanzieller Art kommen. Nehmen Sie daher wahr, dass auch Trauer ein passendes Gefühl für die Situation ist. Versuchen auch Sie einen Umgang damit zu finden. Weinen Sie, wenn Ihnen danach ist. Schreiben Sie Ihre Trauer auf etc. Geben Sie Ihrem Traurig-sein einen Raum und leisten Sie auf Ihre Art angemessene Trauerarbeit. Trauer ist ein schwieriges und unangenehmes Gefühl, aber Menschen können prinzipiell damit umgehen.

Ärger

Das Gefühl von Ärger ist immer das Ergebnis von einem verletzten Bedürfnis. Auch in der Situation um die Corona-Pandemie werden einige unsere Bedürfnisse verletzt, z.B. die Bedürfnisse nach Sicherheit, Autonomie, Verbundenheit, Austausch, Schutz, Unbeschwertheit, usw. Daher ist auch Ärger ein angemessenes Gefühl. Ärger hat dabei meist einen starken Appellcharakter. Wenn man sich ärgert, möchte man in der Regel, dass man selbst (man kann sich wunderbar über sich selbst ärgern) oder jemand anderes sich anders verhält oder eine Situa-



tion oder eine Sache (z.B. das Wetter, die Deutsche Bahn) anders ist, als sie tatsächlich ist. Es macht z.B. keinen Sinn, sich über das Wetter zu ärgern, da eine Beeinflussung nicht in Ihrer Macht steht. Sie können es daher direkt sein lassen, sich darüber zu ärgern. Daher überlegen Sie, ob Sie tatsächlich Einfluss nehmen können. In der Regel werden Sie feststellen, dass dazu keine/wenig Möglichkeit besteht, da andere Menschen nur in Ausnahmefällen beeinflussbar sind.

Wenn Sie Ihren Ärger äußern möchten, versuchen Sie vorab herauszufinden, ob es sich lohnt, was ihr Bedürfnis ist bzw. worum es Ihnen wirklich geht und formulieren Sie dann eine konkrete Bitte.

Die folgenden Meditationsübungen können Sie sich auch mit Hilfe Ihres Smartphones aufnehmen und dann sich selbst zuhören. Oder lassen Sie sich diese Anleitung einfach vorlesen.

Übung bei Verunsicherung:

Der Innere Garten nach Michaela Huber¹: (ca. 15-20 Min.)

Vielleicht mögen Sie sich auf einen Stuhl setzen, beide Füße auf den Boden. Sie können gerne Ihre Augen schließen oder sonst Ihren Blick irgendwo ruhen lassen. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und erlauben Sie Ihrem Körper sich nach und nach zu entspannen... Ich lade Sie ein, achtsam Ihren Körper durchzuspüren. Beginnen Sie dabei mit den Füßen... vielleicht spüren Sie, wie Ihre Fußsohlen auf dem Fußboden aufliegen. Spüren Sie, wie der Boden sie trägt. Wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit ihre Beine entlang und nehmen Sie Ihre Waden, Knie und dann Ihre Oberschenkel wahr... Was auch immer Sie spüren und wahrnehmen, es ist genau so in Ordnung und Sie brauchen nichts verändern....Nehmen Sie nun Ihr Gesäß wahr, wie es auch der Unterlage aufliegt... nun den unteren Rücken, den oberen Rücken und dann den Schulter und Nackenbereich.... es gibt nichts zu tun, einfach nur wahrnehmen, was gerade da ist. Nun wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Kopf und zum Schluss in Ihre Arme und Hände.... Erlauben Sie Ihrem Körper weiter, sich immer mehr zu entspannen.

Ich lade Sie ein, sich in Ihrer Vorstellung einen Garten ganz nach Ihrem Geschmack einzurichten. Möglicherweise sind Sie schon ein wenig neugierig: Wie könnte wohl ein Garten aussehen, den Ihr Unbewusstes Ihnen jetzt hilft, sich auszumalen? Nur erst einmal jetzt, für den Augenblick. Was glauben Sie, wie groß sollte Ihr Garten wohl sein? Und welche Umgrenzung sollte der Garten haben? Eher eine Mauer oder eine natürliche Hecke oder einen Zaun? Können Sie sich den Zugang zu Ihrem Garten vorstellen? Das Tor oder die Tür zum Beispiel? Vielleicht sehen Sie den Garten von außen – und was auch immer Ihnen gerade durch den Sinn geht, ist ganz in Ordnung.

Lassen Sie sich ruhig Zeit, durch das Gartentor oder die Tür oder den Eingang ganz bewusst hineinzugehen, die Schwelle zu überqueren ... Und wenn Sie es sich erlauben können, sich den Garten bei schönem Wetter und in einer angenehmen Jahreszeit vorzustellen – gibt es dort Bäume, und ist Ihr Lieblingsbaum dabei? ... Und welche Blumen oder Sträucher oder andere Lieblingpflanzen können Sie sehen? ... Können Sie sie auch riechen, wenn es Ihnen guttut, den Duft einzuatmen? Gibt es

¹ Michaela Huber (2005): Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung, 2. Aufl. Paderborn



auch ein Wasser – einen Brunnen, Bach oder Teich oder See – in Ihrem Garten? ... Mögen Sie vielleicht eine Wiese oder Rasen oder andere Grünflächen in Ihren Garten haben? Können Sie auch etwas Angenehmes hören? Etwa Vogelgezwitscher oder das Plätschern von Wasser oder das Summen der Insekten in den Blumen – und was auch immer Ihnen gerade durch den Sinn geht, ist ganz in Ordnung ...

Könnten Sie sich vorstellen, in Ihrem Garten einen Ruheplatz einzurichten, erst einmal für sich selbst und dann für alle Anteile von sich, die Sie gern einmal an einem guten sicheren Ort wie diesem ausruhen lassen wollen? In welchem Bereich Ihres Gartens wäre so ein Ruheplatz besonders schön? Und wenn Sie den Platz einrichten – vielleicht eine Hängematte oder einen Liegestuhl oder einen schönen Tisch und ein paar bequeme Gartenstühle, vielleicht auch eine Schaukel und einen Spielplatz für ein Kind oder Kinder, wenn Sie das mögen – können Sie ja vielleicht ganz liebevoll sein und sich vornehmen, dass sich hier alles in Ihnen wohlfühlen soll, das eine Erholung brauchen könnte. Vielleicht mögen Sie sich noch einmal bewusst umschauen: Gibt es noch etwas, das wie das „Tüpfelchen auf dem I“ wäre, wenn es das jetzt auch noch hier in Ihrem Garten gäbe? Lassen Sie sich ruhig Zeit ...

Zum Schluss: Schauen Sie sich noch einmal, ob der Garten gut umgrenzt ist; vielleicht können Sie dazu sogar ein wenig die Vogelperspektive einnehmen: Ist der Garten gut eingezäunt oder hat er eine natürliche Grenze? Hat er eine angenehme Nachbarschaft oder ist er gut eingebettet in die umgebende Natur? Sie dürfen ihn sich ja so wünschen, wie es Ihnen jetzt gefällt. Ist es so in Ordnung, oder fällt Ihnen noch etwas ein, das sie noch einrichten oder verändern möchten?

Wenn Sie schließlich alles noch einmal als Gesamtbild wahrnehmen, zum Gartentor oder Ausgang hinausgehen, sich umschauen, den Eingang wahrnehmen ...

Sie können ja jederzeit wieder in Ihren geheimen inneren Garten, nur Sie wissen, wie man dort hinfindet, und Sie können dort den Anteilen von sich eine innere Rückzugsmöglichkeit geben, die sich gerade ausruhen möchten oder eine Erholung brauchen könnten ... Vielleicht ist es gut, den Eingang noch einmal deutlich wahr zu nehmen?

Die Tür oder das Tor zu Ihrem Garten?

Wenn Sie sich dann in Ihrer Vorstellung so drehen, dass Sie das Tor oder den Eingang zum Garten im Rücken haben, können Sie von dort aus ganz allmählich, in Ihrem eigenen Tempo, zurückkehren in die aktuelle Wirklichkeit, hier in diesem Raum, wo Sie merken, dass Ihre Füße Kontakt mit dem Boden haben, dass Sie Ihre Beine allmählich besser spüren und Ihren Po, vielleicht die Sitzunterlage fühlen, Ihren Rücken, Arme und Hände, Schultern, Hals und Kopf, und die Augen öffnen....



Übung bei Wut und Ärger: **Anleitung Progressive Muskelentspannung nach Gert Kaluza²:**

Instruktion zur progressiven Muskelrelaxation: Kurzform ca. 10 Min

Nehmen sie die bekannte Entspannungshaltung ein. Die Füße stehen fest und sicher auf dem Boden. Der Rücken ist angelehnt. Die Hände ruhen locker auf den Oberschenkeln. Nehmen sie einen tiefen Atemzug, atmen sie ein und dann langsam wieder aus. Und lassen sie mit dem Ausatmen bereits Spannung aus ihrem Körper weichen. Richten sie als erstes ihre Aufmerksamkeit auf die Muskeln in beiden Armen. Spannen sie beide Arme gleichzeitig an - jetzt - Achten sie auf die Anspannung in beiden Armen, halten sie die Spannung einen Moment - und mit dem nächsten Ausatmen lassen sie wieder los und entspannen die Arme. Achten sie ganz konzentriert auf das Nachlassen der Spannung und die aufkommende Entspannung. Spüren sie den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Lassen sie die Entspannung der Arme mit jedem Ausatmen immer noch tiefer werden, bis auch die Hände und Finger davon ergriffen sind.

Lassen sie die Arme ganz entspannt und ruhig und richten sie ihre Aufmerksamkeit nun auf die Muskeln im Gesicht, Hals und Nacken. Spannen sie Gesicht, Hals und Nacken zusammen an - jetzt - Spüren sie die Anspannung, halten - und dann mit dem nächsten Ausatmen lassen sie die Spannung wieder los und entspannen. Beobachten sie den Unterschied zwischen der Anspannung, vorher und der Entspannung jetzt. Lassen sie mit jedem Ausatmen die Entspannung immer noch tiefer werden und tiefer.

Wenden sie sich jetzt bitte den Muskeln des Rumpfes zu. Spannen sie Schultern, Rücken und Bauch gleichzeitig an - jetzt - Beobachten sie das Gefühl von Anspannung im gesamten Rumpf, noch einen Moment halten - und mit dem nächsten Ausatmen lösen sie die Spannung wieder und entspannen. Achten sie wieder auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, auf das Gefühl von Erleichterung, wenn die Spannung sich löst. Verstärken sie dieses angenehme Gefühl von Entspannung, lassen sie es mit jedem Atemzug tiefer und tiefer werden. Lassen sie die Entspannung von den Schultern die Wirbelsäule hinabfließen, den ganzen Rücken hinunter.

Richten sie ihre Aufmerksamkeit nun bitte auf ihre Beine. Spannen sie beide Beine gleichzeitig an - jetzt - Achten sie auf die Spannung in ihren Beinmuskeln, halten sie die Spannung noch einen Moment, - und mit dem nächsten Ausatmen lassen sie die Spannung wieder los und entspannen. Achten sie auf das angenehme Gefühl der Entspannung, das sich allmählich in beiden Beinen ausbreitet. Folgen sie den Gefühlen der Entspannung in den Gesäßmuskeln, den Oberschenkeln und den Unterschenkeln. Spüren sie, wie die Entspannung bis in, die Füße hineinreicht, bis in die Zehenspitzen. Überlassen sie sich ganz diesem angenehmen Gefühl der Entspannung, und lassen sie es überfließen auf den ganzen Körper. Genießen sie dieses wohlige und angenehme Gefühl tiefer Entspannung noch eine kleine Weile - jeder für sich. Sagen sie sich nun bitte, dass sie die Übung gleich beenden werden. Versuchen sie, sich das Gefühl von Entspannung einzuprägen, um sich im Laufe des Tages daran zu erinnern und es angenehm zu spüren, in all ihren Muskeln.

Ballen sie nun ihre Hände zu Fäusten, strecken und räkeln sie sich. Atmen sie tief durch, und öffnen sie dann die Augen.

² Aus: Gert Kaluza (2018): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, Springer; Auflage: 4., korr. Aufl.