

Sven Barnow

Gefühle im Griff!

Wozu man
Emotionen
braucht und wie
man sie
reguliert

2. Auflage



 Springer

Gefühle im Griff!

Sven Barnow

Gefühle im Griff!

Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert

2., korrigierte Auflage

Mit 32 Abbildungen und 3 Tabellen

Unter Mitarbeit von Christina Reichenbacher

Prof. Dr. Sven Barnow
Universität Heidelberg
Psychologisches Institut
Heidelberg

ISBN 978-3-662-46427-4
DOI 10.1007/978-3-662-46428-1

ISBN 978-3-662-46428-1 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014, 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik, Berlin
Fotonachweis Umschlag: © Barbara Helgason / fotolia.com
Abbildungen: © Claudia Styrsky
Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
(www.springer.com)

Dieses Buch ist meiner Familie und meinen Freunden gewidmet, ohne die dieses Buch nicht hätte entstehen können.

Vorwort zur 2. Auflage

Gefühle im Griff ist bisher ein großer Erfolg. Dies spiegelt sich u. a. darin wider, dass bereits nach zwei Jahren die 2. Auflage vorliegt. Wichtiger noch sind jedoch die vielen positiven Reaktionen auf das Buch, für die ich mich an dieser Stelle herzlich bedanke.

Zumal erlebe ich in meinen Workshops, die ich zu diesem Thema durchgeführt habe, sehr viel positive Resonanz. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen fühlen sich verstanden und bekommen ganz konkrete Strategien in die Hand. Dies wird sehr wertgeschätzt. Außerdem macht das Training Spaß und viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen berichten mir, dass selbst die 3-stündigen Trainings (die ich meist in Unternehmen durchführe) noch lange nachgewirkt - und zu Veränderungen geführt haben!

Letztendlich zeigt eine erste empirische Untersuchung, dass das Konzept aufgeht und nahezu alle Personen, die bisher am Gruppentraining teilnahmen und in die Studie eingeschlossen wurden (N=18), profitiert haben (Absinken psychischer Probleme und Verbesserung der Emotionsregulation, vor allem Abbau von Grübeln). Die Effekte waren dabei denen einer erfolgreichen Psychotherapie ähnlich.

Ich bin davon überzeugt, dass die Verbesserung der Regulation von Gefühlen ganz entscheidend für ein gelingendes Leben ist. Ich hoffe, dass das Buch einen Beitrag hierzu leisten kann.

Prof. Dr. Sven Barnow

Heidelberg, 14. Januar 2015

Vorwort: Warum Sie dieses Buch lesen sollten

Wir unterscheiden uns von allen anderen Lebewesen unter anderem in der Fähigkeit, Emotionen willentlich zu regulieren. Nur der Mensch kann Gefühle ganz gezielt beeinflussen und ist damit nicht mehr Spielball der äußeren Bedingungen! Diese Fähigkeit erlaubt es uns, frustrierende Handlungen zu planen und auszuführen, um längerfristige wichtige Ziele zu erreichen. Allerdings können wir unsere Vergangenheit nicht verleugnen: Gefühle und deren Regulation haben eine enorme Bedeutung für unser Wohlbefinden. Menschen mit Problemen in der Gefühlserkennung und -regulation sind beispielsweise anfälliger für Ängste und Depression und weisen auch ein geringeres Wohlbefinden und mehr körperliche Probleme auf. In diesem Buch geht es mir darum, deutlich zu machen, wie wichtig eine gelungene Gefühlsregulation für ein »gutes Leben« ist und wie sich Gefühle so regulieren lassen, dass sich Zufriedenheit und Wohlbefinden einstellen bzw. Ängste und Depressionen abnehmen. Ein schöner Nebeneffekt ist zudem die gleichzeitige Zunahme Ihrer Leistungsfähigkeit.

Dabei beschäftigt mich seit vielen Jahren die Frage, wie Menschen mit ihren Gefühlen umgehen und welche Folgen das für die seelische und körperliche Gesundheit hat. Unsere Forschungsergebnisse hierzu sind in vielen renommierten wissenschaftlichen Zeitschriften erschienen. Allerdings habe ich mich bisher schwer getan, diese gut verständlich in einem Buch zusammenzufassen. Das soll jetzt nachgeholt werden!

Die Unterschiede zwischen einzelnen Personen erscheinen mir hierbei aufschlussreicher zu sein als die Gemeinsamkeiten: Warum beispielsweise reagiert jemand auf die Kritik seines Chefs wütend und ist noch nach Tagen kaum ansprechbar, während dies bei anderen eher motivierend wirkt? Wie gelingt es einigen, meist gut gelaunt durch den Tag zu gehen, während andere unter ähnlichen Lebensbedingungen fast immer trübselig bleiben? Warum schwanken die Gefühle bei einigen heftig, bei anderen jedoch nicht? Wie gelingt es einigen Menschen, negative Gefühle auszuhalten, um erwünschte (längerfristige) Ziele zu erreichen, während andere eher nach dem Lustprinzip und nach kurzfristiger Bedürfnisbefriedigung streben? Sie werden vielleicht denken, dass dies primär durch die Genetik vermittelt ist: Jeder Mensch ist eben anders. Das ist jedoch nur die halbe Wahrheit. Denn ein beträchtlicher Teil dieser Unterschiede wird durch die *Art und Weise* vermittelt, wie wir unsere Gefühle regulieren. Der Umgang mit den Gefühlen ist jedoch zu großen Teilen erlernt und kann somit modifiziert, verbessert oder gar vollkommen neu erlernt werden. Das vorliegende Buch greift diese Idee auf und vermittelt Anregungen und konkrete Hilfen zur dauerhaften Änderung des Umgangs mit Gefühlen. Dabei gehe ich von dem inzwischen gut gesicherten Wissen aus, dass die Art und Weise, wie Menschen ihre Emotionen wahrnehmen und regulieren, mit dem Ausmaß an Zufriedenheit, Glück, Gesundheit und Erfolg zusammenhängt. Auch psychische Störungen wie Burnout, Depression und Ängste lassen sich so abmildern oder gar vermeiden. Ganz konkret werden folgende Fragen beantwortet:

- Wozu braucht man Emotionen und wie lassen sich Gefühle besser erkennen bzw. beschreiben?
- Welche Zusammenhänge gibt es zwischen der Art, Emotionen zu regulieren, und körperlicher/seelischer Gesundheit? Ist es beispielsweise hilfreich, Gefühle zu unterdrücken, oder sollte man sie besser ausleben?

- Kann man Emotionen rein über den Verstand steuern, wie das beispielsweise von den Stoikern vorgeschlagen wurde? Ist das überhaupt erstrebenswert?
- Wie reguliert man Gefühle so, dass sich mehr Zufriedenheit und Glück im Leben entwickelt?
- Ist eine intelligente Gefühlsregulation Grundlage für Arbeitszufriedenheit, Leistung und Erfolg?

Es geht also darum, dass Sie *Ihre eigene Reise* mit dem Ziel antreten, sich mit Ihren und den Gefühlen anderer besser auszukennen. Das Buch hilft Ihnen dabei, zum »Gefühlsexperten« zu werden. Durch die Erstellung eines ganz persönlichen Emotionsregulationsprofils wird Ihnen zudem ermöglicht, herauszufinden, wie Sie typischerweise mit Ihren Gefühlen umgehen und wie sich das (falls nötig) verbessern lässt. Gespickt ist der Text mit Beispielen, Selbsttests und genauen Anleitungen zur Einübung hilfreicher Gefühlsregulationsstrategien (8-Wochen-Programm), die Schritt für Schritt durchgearbeitet werden können.

Das Buch ist für alle geeignet, die ihre Gefühle besser verstehen und regulieren möchten. Menschen mit Ängsten und Depressionen profitieren vor allem durch die vielen konkret dargestellten Techniken und Informationen zur Überwindung problematischer Regulationsstrategien. Alle Fallbeispiele, die ich hier darstelle, entstammen meiner eigenen klinischen Praxis. Die Namen und andere Lebensdaten wurden dabei geändert, um die Anonymität der Patienten zu wahren.

Prof. Dr. Sven Barnow

Heidelberg, 16. April 2013

Danksagung

Dieses Buch wäre ohne die Mitarbeit vieler hilfreicher Personen nicht möglich gewesen. An erster Stelle sind meine wissenschaftlichen Hilfskräfte Christina Reichenbacher und Christina Löw zu nennen. Frau Reichenbacher hat intensiv an den Arbeitsblättern gearbeitet und dabei viele wissenschaftliche Befunde verständlich zusammengefasst. Außerdem hat sie den Fragebogen zur Erfassung der Emotionsregulation (H-FERST) mitentwickelt. Sie hat meine oft anspruchsvollen Wünsche gelassen und mit großer Freundlichkeit aufgenommen. Ich danke ihr herzlich dafür. Frau Löw arbeitete schon mit mir am vorherigen Buch »Therapie wirkt!« zusammen. Sie ist nicht nur die zuverlässigste Person, die ich kenne, sondern auch ausgesprochen schnell, geschickt und eine interessierte, offene Mitarbeiterin. Sie hat sich um alle formalen Aspekte gekümmert, außerdem das Buch mehrfach Korrektur gelesen und stand selbst am Sonntag zur Verfügung, wenn das erforderlich war. Ich freue mich sehr, dass sie ein Stipendium an der renommierten Columbia University (New York) erhalten hat und wünsche ihr das Beste.

Das Buch basiert auf Ideen einer von mir entwickelten Gruppentherapie »Gefühle im Griff«, die wir an unserer Ambulanz erfolgreich durchführen und zwar sowohl für Patienten als auch für Personen, die etwas über ihre Gefühle und deren Regulation lernen möchten. Mein besonderer Dank gilt hierbei den Psychotherapeuten Christian Willand, Anja Dodek, Eva Reinelt und Saskia Lang, die nicht nur die Gruppen durchführen, sondern sie auch weiterentwickelt haben. Danke auch an meine Mitarbeiterinnen Elisabeth Arens und Jonna Südhof für das Probelesen und die vielen hilfreichen Anmerkungen. Dr. Markus Pickel danke ich ebenso für seine hilfreichen Anmerkungen. Malte Stopsack hat unermüdlich versucht, die Testauswertung (zur Erfassung der Emotionsregulationsstrategien) so verständlich wie möglich zu gestalten, und Ines Ulrich ist immer ein hilfreicher Geist, wenn es darum geht, Daten zu erheben und auszuwerten. Die Idee für dieses Buch entstand im Rahmen eines »Journal Clubs«, den ich regelmäßig mit meinen Mitarbeitern durchführe. Die kreativen Diskussionen und Vorstellungen der Artikel haben mich oft inspiriert. Es ist ein großes Privileg, ein solches Team zu leiten! Ohne den Springer Verlag und hier speziell Monika Radecki und Sigrid Janke würde dieses Buch nicht vor Ihnen liegen. Ein herzlicher Dank geht zudem an die Universität Heidelberg, die mir die intellektuelle Freiheit ermöglicht, die nötig ist, um neue Konzepte zu entwickeln und umzusetzen. Letztendlich danke ich meiner Frau, die mir so oft den Rücken frei hält und fast immer Verständnis dafür hat, dass ich das, worüber ich schreibe, auch selbst kenne und lebe.

Inhaltsverzeichnis

I	Teil I: Emotionen verstehen	
1	Gefühle im Griff!	3
	<i>Sven Barnow</i>	
2	Was sind Emotionen und wozu braucht man sie?	7
	<i>Sven Barnow</i>	
2.1	Emotionen und Gefühle: der Versuch einer Begriffsklärung.	8
3	Die Bedeutung der Gedanken – Von Schopenhauer zur modernen Psychologie.	13
	<i>Sven Barnow</i>	
4	Gefühle regulieren.	21
	<i>Sven Barnow</i>	
4.1	TEST: Regulationsstil	27
4.1.1	Emotionaler Stil	27
4.1.2	Kognitiver Stil	29
4.1.3	Auf die Balance kommt es an!	30
5	Gefühle intelligent regulieren	33
	<i>Sven Barnow</i>	
6	Neurobiologie der Emotionsregulation – Was passiert im Gehirn, während Gefühle reguliert werden?	39
	<i>Sven Barnow</i>	
7	Gefühle sind kontrollierbar!	47
	<i>Sven Barnow</i>	
8	(Negativer) Stress, emotionales Erleben und Wohlbefinden: die Bedeutung der Gefühlsregulation	51
	<i>Sven Barnow</i>	
II	Gefühlsregulation trainieren: ein 8-Wochen-Programm	
9	Eine kurze Einführung	59
	<i>Sven Barnow</i>	
10	Woche 1: Gefühle entdecken und Ihre Emotionsregulation erkunden!	61
	<i>Sven Barnow</i>	

11	Woche 2: Emotionsregulation testen und Grübeln abbauen!	69
	<i>Sven Barnow</i>	
11.1	Grübeln abbauen	70
12	Woche 3: Unterdrückung von Gefühlen: Emotionen Raum geben!	79
	<i>Sven Barnow</i>	
13	Woche 4: Neubewertung: die Kunst die Dinge ins richtige Licht zu rücken ...	89
	<i>Sven Barnow</i>	
14	Woche 5: Akzeptanz	99
	<i>Sven Barnow</i>	
15	Woche 6: Problemlösen	107
	<i>Sven Barnow</i>	
16	Woche 7: Die Risiken des Vermeidens	115
	<i>Sven Barnow</i>	
17	Woche 8: Zusammenfassung und Ausblick auf Selbstregulation	121
	<i>Sven Barnow</i>	
18	Arbeitsmaterialien	129
	<i>Sven Barnow</i>	
	Serviceteil	
	Literatur	164
	Stichwortverzeichnis	166

Emotionen verstehen

- Kapitel 1** **Gefühle im Griff! – 3**
Sven Barnow
- Kapitel 2** **Was sind Emotionen und wozu braucht man sie? – 7**
Sven Barnow
- Kapitel 3** **Die Bedeutung der Gedanken – Von Schopenhauer zur modernen Psychologie – 13**
Sven Barnow
- Kapitel 4** **Gefühle regulieren – 21**
Sven Barnow
- Kapitel 5** **Gefühle intelligent regulieren – 33**
Sven Barnow
- Kapitel 6** **Neurobiologie der Emotionsregulation – Was passiert im Gehirn, während Gefühle reguliert werden? – 39**
Sven Barnow
- Kapitel 7** **Gefühle sind kontrollierbar! – 47**
Sven Barnow
- Kapitel 8** **(Negativer) Stress, emotionales Erleben und Wohlbefinden: die Bedeutung der Gefühlsregulation – 51**
Sven Barnow

Gefühle im Griff!

Sven Barnow

Die *Art und Weise*, wie wir Gefühle regulieren

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns fragen, warum wir gerade so und nicht anders emotional reagiert haben. Manchmal ist unklar, weshalb die kritische Äußerung einer Kollegin so viel Ärger oder auch Trauer auslöst oder warum wir bestimmte Gefühle einfach nicht »fallen lassen« können. Trifft man sich mit Freunden, die gerade eine Trennung hinter sich haben, wird deutlich, wie stark Gefühle das gesamte Denken und Handeln beeinflussen können. Während einige sich gut und befreit fühlen, grübeln andere immer wieder darüber nach, was falsch gelaufen ist und was jetzt werden wird. Andere sind voller Wut auf den Expartner und reden sich bei jedem Treffen in Rage, sodass sie auch noch die letzten Freunde verprellen. Vor einigen Jahren kam Herr Stein (Name geändert), Vorstandsmitglied einer großen Firma, zu mir und beklagte sich darüber, dass ihm die Arbeit keinen Spaß mehr mache. Außerdem erzählte er mir, dass er sein gewohntes Arbeitspensum nicht abrufen könne, er fühle sich ohne Energie und Antrieb und müsse sich zu allem aufraffen. Eigentlich war er der Auffassung, dass Gefühle nur »Beiwerk« (sog. Soft Skills) wären, schließlich komme es auf die Vernunft und den Leistungswillen an. Das würde er auch immer seinen Mitarbeitern predigen. Andererseits *fühlte* er aber auch, dass ihn das nicht weiterbrachte, irgendetwas stimmte nicht. Die Emotionsanalyse ergab, dass er stark dazu neigte, Gefühle zu unterdrücken, außerdem grübelte er viel. Er war zudem nicht in der Lage, Gefühle bei sich und anderen wahrzunehmen, und war davon überzeugt, dass dies überflüssig oder sogar schädlich sei. Erst als er lernte, Gefühle als Informationen für innere Zustände zu begreifen, stellten sich Fortschritte ein. Zudem arbeiteten wir an seiner Gefühlsregulation. Speziell die Neigung, Gefühle zu unterdrücken, musste überwunden werden. Außerdem war es erforderlich, dass er gelegentliche Grübeleien rasch beendete. Zudem zeigte ich ihm einige Atemübungen, die es ihm erlaubten, sich schnell zu regenerieren und negative Gefühle zuzulassen, ohne diese zu bewerten. Diese Maßnahmen führten zu einer deutlichen Besserung seines Zustandes. Noch wichtiger war jedoch, dass er sein Leben wieder als interessant und sinnvoll empfand und das, obwohl er an seiner Lebenssituation kaum etwas geändert hatte.

Diese Beispiele verdeutlichen, dass es meist nicht die großen Lebensereignisse sind, die uns in emotionale Krisen führen und dass Menschen auf die gleiche Situation mit unterschiedlichen Gefühlen reagieren. Dies mag einerseits auf Temperamentsunterschieden und unterschiedlichen Lernerfahrungen beruhen. Ich bin jedoch davon überzeugt, dass unser Gefühlsleben und damit auch die Unterschiede zwischen Personen durch die *Art und Weise, wie wir unsere Gefühle regulieren*, am stärksten beeinflusst wird. Es ist dabei gar nicht so entscheidend, ob eine bestimmte Emotion, beispielsweise Ärger, aufsteigt, sondern eher, wie lange wir in dieser Emotion verhaftet bleiben, wie intensiv sie ist und wie wir sie zum Ausdruck bringen.

Ein Beispiel: Zeigen Sie Ihre positiven Gefühle oder ist Ihnen das peinlich und Sie halten sich eher zurück? Letzteres würde möglicher-

weise dazu führen, dass Sie positive Gefühle wie u. a. Freude immer seltener und weniger intensiv erleben! Sicher kennen Sie Personen, die alles negativ sehen und den Blick für das Schöne verloren haben. Wir alle sind auch mit Situationen vertraut, in denen wir uns ohnmächtig und ausgeliefert fühlen. Meist sind es zwischenmenschliche Begegnungen, die diese Gefühle auslösen, denn die Meinung der anderen ist uns wichtig und es bereitet Angst oder Ärger, wenn Menschen ein schlechtes Bild von uns haben. Das »soziale Ego« geht uns über alles, deshalb ist Anerkennung auch so ein mächtiges Handlungsmotiv und wir reagieren regelmäßig mit heftigen Gefühlen, wenn sie uns nicht gewährt wird. Oft reagieren wir dann mit Wut, übler Nachrede, Trauer oder Angst. Manchmal grübeln wir darüber nach, was wir einer Person alles sagen würden, um uns zu rechtfertigen oder zu erreichen, dass sich die entsprechende Person schlecht fühlt! Andererseits: Ist es nicht so, dass uns jemand nur so stark emotionalisieren kann, wie wir es demjenigen zugestehen? Wäre es da nicht hilfreicher, sich *nicht* in die negativen Gefühle hineinfallen zu lassen und nach einer Lösung zu suchen oder sich gar in die andere Person einzufühlen (was sicher schwer ist), wie Bertolt Brecht das in seinem Gedicht sehr schön beschreibt:

» An meiner Wand hängt ein japanisches Holzwerk
 Maske eines bösen Dämons, bemalt mit Goldlack.
 Mitfühlend sehe ich
 Die geschwollenen Stirnadern, andeutend
 Wie anstrengend es ist, böse zu sein.
 (Brecht 1964, S. 7)

In diesem Buch möchte ich die Bedeutung der Gefühlsregulation für Lebenszufriedenheit darlegen und gleichzeitig eine Art Anleitung vermitteln, wie sich Gefühle so regulieren lassen, dass sich Wohlbefinden einstellt oder verstärkt wird. Patentrezepte gibt es dabei nicht, aber ausgehend von einem individuellen Profil der eigenen Gefühlsregulation (► Kap. 4) lassen sich hilfreiche Strategien ganz gezielt einüben und verbessern. Es geht also nicht darum, cool zu sein, Gefühle zu verbergen oder nur positive Gefühle zu erleben, sondern sich seiner Emotionen bewusst zu sein und diese gezielt zu beeinflussen. Einfache Lösungen werden Sie in diesem Buch nicht finden (bedenken Sie: Auch Ratschläge sind »Schläge«). Allerdings sollten negative Gefühle nicht ihr Leben beherrschen oder einengen, auch können zu intensive Emotionen (negative wie auch positive) zu Problemen führen. Ziel ist es hingegen, sich mit den eigenen Gefühlen konstruktiv auseinanderzusetzen und die Fähigkeit zu erlernen, Gefühle zu intensivieren, sie zu reduzieren, fallen zu lassen oder aber ihre Häufigkeit zu erhöhen bzw. zu verringern.

Ich werde erst einmal darstellen, warum allein schon die Gefühls-wahrnehmung für den Umgang mit Emotionen hilfreich sein kann. Anschließend erläutere ich das Zusammenspiel zwischen Körper,

Die Bedeutung der Gefühlsregulation für Alltag, Lebenszufriedenheit und Glück

Inhalte des Buches

Geist und Gefühl und die Folgen einer problematischen Gefühlsregulation, um anschließend zu beschreiben, was ich unter einer *intelligenten Gefühlsregulation* verstehe und wie man diese erlernen kann. Das Buch ist dabei so aufgebaut, dass es einerseits Informationen für Interessierte vermittelt und andererseits den Leser dazu einlädt, ganz gezielt die eigene Gefühlsregulation zu optimieren. Hierzu werden einige Tests, Anleitungen und Übungen vermittelt, die in einem bestimmten Zeitrahmen abgearbeitet werden können. Das Buch lässt sich somit auch als »Selbsthilfeprogramm« nutzen, indem Sie das 8-Wochen-Programm »Gefühle im Griff« durcharbeiten. In diesem Fall ist es wichtig, dass Sie sich an die Vorgaben halten und die dargestellten Übungen tatsächlich regelmäßig ausführen. Sie können jedoch auch einzelne Kapitel ganz gezielt lesen und müssen nicht das gesamte Buch durcharbeiten oder das Programm absolvieren.

Was sind Emotionen und wozu braucht man sie?

Sven Barnow

2.1 Emotionen und Gefühle: der Versuch einer Begriffsklärung – 8