

Emotionale Balance

Die Arbeit mit Kernemotionen in Beratung und Coaching

1

Hintergrund

Wenn es in Begleitungsprozessen um Gefühle geht, sind häufig gar nicht die Emotionen angesprochen, sondern vielmehr Mischformen gefühlter Kognitionen oder Verhaltensmuster. Ein Beispiel: „Wie fühlen Sie sich in der Situation?“ „Ich fühle mich von meinem Partner ausgenutzt! Ich merke dann, dass ich mich unsicher fühle.“

Ist ausgenutzt werden ein Gefühl? Nein, es ist das Verhalten eines anderen. Ist Unsicherheit ein Gefühl? Nein, es ist eine Kognition. Aber was fühlt dann die betroffene Person eigentlich? Welche Emotionen sind in Problemsituationen tatsächlich beteiligt? Wie kann ich das sortieren und einordnen? Lassen sich Gefühle überhaupt ersetzen, regulieren oder balancieren?

Kernemotionen

In diversen psychologischen Konzepten werden bis zu acht Basis- oder Kernemotionen definiert.

Die aus für die kommunikationspsychologische Arbeit nützlichste und aktuellste Konzeption findet sich in dem Ansatz der Strategischen Kurzpsychotherapie nach Giorgio Nardone. Hier werden in Beratungs- und Coachingprozessen vier unterschiedliche Basisemotionen unterschieden anhand derer auch unterschiedlich interveniert wird. Dazu gehören die bereits oben erwähnten reinen Zustände emotionalen Erlebens: Vergnügen, Schmerz, Wut und Angst.

Weitergehende sekundäre Gefühle und Zustände lassen sich wie oben erwähnt, jenen Kernemotionen zuordnen. Hier tabellarisch ein paar Beispiele:

Grundemotion	LUST	SCHMERZ	WUT	ANGST
<i>Zugehörige Sekundär-Emotionen</i>	Spaß Vergnügen Freude Kitzel/ Kribbel Sehnsucht Neugier Genuss	Trauer Verstimmung Resignation Melancholie Depression Ernüchterung Enttäuschung Trübsal	Ärger Zorn Aggressivität Aufgebrachtheit Provokation Aktivität Ausdauer Durchhaltevermögen	Furcht Sorge Blockade Panik Misstrauen Scham Scheu Lampenfieber



Anwendungsbeispiel:

Während einer Paarberatung thematisiert die Frau ihre Enttäuschung über ihren Mann, der sich nie um die Kinder kümmert. Immer sei sie zuständig! Dabei ballt sie instinktiv die Faust und ihre Stimme ist voller Groll und recht laut. Er sitzt währenddessen regungslos da. Untersuchungsfrage: „Sind sie vor allem *wütend* über ihre Situation oder macht sie das vor allem *traurig*?“ Sie vehement: „Beides natürlich, ich bin *stinksauer* und *enttäuscht*“. Er schweigt. 2. Untersuchungsfrage: Und wenn Sie mal einen Moment alleine sind zuhause ohne Mann oder Kinder, spüren Sie dann eher eine *Traurigkeit* über ihre Ehe aufsteigen oder haben sie *Wutbilder* im Kopf? Sie abwehrend: „Ich versuche solche Situationen zu vermeiden. Wenn ich da länger drüber nachdenken würde, wüsste ich gar nicht, wo das hinführen würde.“ Nachfrage: „Sie meinen, wie tief Sie das in die *Trauer* führen würde?“ Sie bekommt Tränen in die Augen... zu ihm: „Kennen Sie eigentlich die Traurigkeit ihrer Frau über die Situation?“ Er überrascht: „Ich kenne sie eigentlich nur als die, die alles kommandiert. Wenn ich etwas mache, ist es sowieso falsch.“

2

Analyse: Die Wut hat die Funktion der Selbstverteidigung und bei Schmerz befürchtet sie Kontrollverlust. Der Schmerz braucht aber Raum, um auf Dauer der Verbitterung vorzubeugen. Ein Phänomen ist wahrscheinlich, dass der Mann ihren Schmerz gar nicht kennt. Könnte er einüben, Empathie für ihren Schmerz zu teilen, statt sich vor der Wut schützen zu müssen, würde dass die Beziehung stärken. Beiden fehlt das Grundgefühl Vergnügen, das vermutlich automatisch wieder Raum bekommt, wenn sie ihrer Trauer Raum gibt und er seine Angst überwindet. Die Interventionen lägen entsprechend bei Angst und Schmerz. Ihre vordergründige Wut ist nur das Ersatzgefühl.

Ein zweites Beispiel aus der Lebensberatung: Ein Klient in Beratung thematisiert eine starke Hoffnungslosigkeit und Unfähigkeit, dem eigenen Leben eine Bedeutung zu geben. Die erste Untersuchungsfrage lautete: „Spüren Sie diese Hoffnungslosigkeit, weil sie sich so in ihrem *Schmerz* und ihrer Lebensenttäuschung gefangen sehen oder weil es ihnen nicht mehr gelingt Fröhlichkeit, Vergnügliches oder *Lustvolles* zu entdecken? Der Klient antwortete: „Wo sollte ich denn etwas *Lustvolles* entdecken, so wie ich lebe?“ Nächste Untersuchungsfrage: „Finden sie keine Lebensfreude mehr aus *Angst* vor Enttäuschung oder weil sie keine Lebenskraft und Energie mehr verspüren (*Wut*)?“ Und der Klient antwortete: „Ja, meistens bin ich enttäuscht, wenn es dann wieder nichts wird.“ Und die nächste Untersuchungsfrage: „Sie schützen sich also vor einer neuen Enttäuschung. Ist dieser Schutz nötig, weil sie *Angst* haben, wieder zu scheitern oder weil es so *weh* tut, wenn die Enttäuschung kommt?“ Klient: „Ich habe schon seit Jahren das Gefühl, auf der *Bremse* zu stehen, ja, ich glaube aus *Angst*, wieder enttäuscht zu werden.“

Analyse: Es scheint eine Angst vor Schmerz zu geben, die Vergnügen verhindert. Wut ist praktisch kein Thema. Was der Klient aber ständig präsent hat, ist sein Schmerz. Dessen ist er zwar überdrüssig, aber er hat ihn präsent. Es geht also nicht ursächlich um Schmerzvermeidung, sondern um Angstvermeidung. Erst der Umgang mit der Angst würde neue Erfahrungen und Bewertungen ermöglichen. Dazu braucht es die Fähigkeit zur Wut als Energieträger. Es müsste an der Angst interveniert und die Wutwahrnehmung bzw. Wutkompetenz gefördert werden.



Das Grundwissen über Kern-Emotionen

Auf der Basis der vier Grundemotionen lässt sich für die praktische Arbeit eine Art „ABC der Gefühle“ ableiten, was in der folgenden Übersicht zusammengefasst ist:

3

Neugier

- Hat als Grundgefühl die Lust.
- Sie ist als Ressource ein brillanter Lernzustand.
- Als Störung findet man hier unterschiedlichste Formen von Abhängigkeiten
- Wenn sie nicht da ist, fühlt man sich freudlos
- Wenn man Neugier stark übertreibt, wirkt es manisch
- Korrigiert werden kann Vergnügen durch Kontrolle, Umdeutung oder Aversion

Ernüchterung

- Hat als Grundgefühl den Schmerz.
- Sie ist als Ressource ein nützlicher Zustand, um Abstand zu nehmen oder sich zu erden.
- Als Störung findet man unterschiedliche Formen der Depression.
- Wenn sie fehlt, leidet man unter Bezugs- und Beziehungslosigkeit.
- Und wenn es zuviel davon gibt, ist man frustriert.
- Korrektur erfolgt über Empathie und Akzeptanz von Verwundbarkeit oder über die Verschlimmerungsphantasie.

Ausdauer

- Hat als Grundgefühl die Wut.
- Sie hat als Ressource die Fähigkeit, aktiv und energievoll zu sein
- Als Störung findet man häufig Gewalttätigkeit.
- Wenn sie nicht zur Verfügung steht, ist man kraft- und antriebslos.
- Und wenn man zuviel davon besitzt, fühlt man sich rastlos oder besessen.
- Korrektur erfolgt über Kanalisierung und Einbettung.

Selbstvertrauen

- Hat als komplementäres Grundgefühl die Angst.
- Es zeigt sich als Ressource als faire kooperative Selbstbehauptung.
- Als Störung finden sich oft Panik- oder Angststörungen.
- Wenn die Balance fehlt, empfindet man oft Scham oder Scheue.
- Und bei Überzeichnung findet man häufig Empfindungslosigkeit.
- Korrektur erfolgt entweder über Dissoziation, Ablenkung oder durch Übertreibung.