

Resilienzfaktor Emotionsregulation – emotionale Kompetenz aufbauen und mit schwierigen Gefühlen in Krisen gut umgehen

Gefühle haben viel Macht über uns. Gerade in Krisenzeiten ist der gute Umgang mit den eigenen Gefühlen deshalb besonders wichtig. Krisen werden immer von schwierigen Gefühlen begleitet. Typische Gefühle in Krisen sind Angst, Trauer, Ohnmacht oder Wut. Diese Gefühle können sich wie ein Strudel anfühlen, in dem man zu versinken droht. Doch das muss nicht sein. „Wie man negative Gefühle nicht verdrängt, andererseits aber auch nicht überhandnehmen lässt, kann man lernen“ sagt dazu Prof. Julius Kuhl von der Universität Osnabrück.

Die Fähigkeit, mit den eigenen Gefühlen angemessen umzugehen, wird als Emotionsregulation bezeichnet. Wer über eine gute Emotionsregulation verfügt, kann die Art, die Intensität und die Dauer seiner Gefühle so beeinflussen, dass eine handlungsförderliche Gefühlslage entsteht. Auch in sehr schwierigen Situationen kann man dann immer noch angemessen reagieren und handeln. Diese Fähigkeit der guten Emotionsregulation gilt sowohl als Kennzeichen emotionaler Intelligenz sowie auch als wichtiger Resilienz-Faktor.

Einen gesunden Umgang mit schwierigen Gefühlen finden

Schwierige Gefühle wie Trauer, Angst und Wut gehören genauso zu unserem Leben wie Liebe oder Freude. Wer vor diesen negativen Gefühlen davonläuft und sie nicht spüren will, den holen sie später ein.¹ Gefühle nicht zu spüren, ist wie der Versuch, einen Ball unter die Wasseroberfläche zu drücken. Es gelingt kurzzeitig, braucht viel Kraft und Energie, dann schwappt alles wieder hoch. Andererseits ist, wer von negativen Gefühlen überwältigt wird, nicht in der Lage, wirklich gute Lösungsstrategien zu finden und sie umzusetzen. Wie also gelingt der gute Umgang mit Gefühlen in Krisenzeiten?

Wirksame Methoden der Emotionsregulation

Matthias Berking, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Erlangen-Nürnberg forscht über das Thema Emotionsregulation. Er ist überzeugt: „Man kann lernen, seine Gefühle zu regulieren. Aber es erfordert Geduld und Ausdauer“². Dazu hat er ein Trainingsprogramm für die Emotionsregulation entwickelt, welches verschiedene Methoden kombiniert. Sein „Training emotionaler Kompetenzen (TEK)“³ umfasst 7 Schritte. Auf Basis des TEK von Berking, wird hier dargestellt, wie eine gute Emotionsregulation gelingen kann:

Die 7 Schritte für eine gute Emotionsregulation:

1. **Muskelentspannung:** Gut bewährt, um körperliche Anspannung abzubauen, hat sich die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen. Dabei werden einzelne Muskelgruppen nacheinander bewusst angespannt und dann wieder entspannt.
2. **Atementspannung:** Ziel ist es, den Atem bewusst zu verlangsamen und zu vertiefen. Dies gelingt durch die Konzentration auf den Atem und sehr langsames Ausatmen. Das Ausatmen soll deutlich länger dauern als das Einatmen.

¹ Harris, Russ: Wer vor dem Schmerz flieht wird von ihm eingeholt. Unterstützung in schwierigen Zeiten. München: Kösel Verlag (2020)

² SPIEGEL WISSEN 3 /2018 S. 51

³ Berking, M.: Training emotionaler Kompetenzen: TEK - Schritt für Schritt. Heidelberg: Springer Medizin Verlag (2008).

3. **Bewertungsfreie Wahrnehmung:** Die bewertungsfreie Wahrnehmung der Gefühle ist Basis vieler Achtsamkeitsmethoden. Gefühle spielen sich immer im Körper ab. Hier geht es darum, den Geist zu beruhigen, indem man die Aufmerksamkeit auf den Körper lenkt. Dazu beobachtet man die problematischen Gefühle und versucht, sie so genau wie möglich wahrzunehmen und zu beschreiben: Wo genau spüre ich die Gefühle im Körper? Wenn sie eine Form hätten, welche Form wäre das? Wenn sie eine Farbe hätten, welche Farbe wäre das?
4. **Akzeptieren und Tolerieren:** Der nächste Schritt ist die Akzeptanz der eigenen Gefühle und dass man gerade so fühlt, wie man fühlt. Dabei hilft es sich klar zu machen, dass auch negative Gefühle zutiefst menschlich sind und zum Leben dazu gehören. Ebenso kann man sich bewusstmachen, dass man auch unangenehme Gefühle eine ganze Weile aushalten kann.
5. **Effektive Selbstunterstützung:** Viele Menschen beginnen bei Stress, sich selbst zu beschimpfen oder zu beschuldigen. Die Forschungen von Kristin Neff zum Thema Selbstmitgefühl⁴ zeigen, dass es viel hilfreicher ist, sich selbst liebevoll und unterstützend zur Seite zu stehen. Dies gelingt zum Beispiel, indem man mit sich selbst so spricht, wie es liebevolle Freunde, Eltern oder Großeltern tun würden. Auch eine gute kontinuierliche Selbstfürsorge wirkt unterstützend: Was würde mir gerade guttun? Wie kann ich mich hier selbst konstruktiv unterstützen und gut für mich sorgen?
6. **Analysieren:** Konstruktiv analysieren, warum man sich so fühlt wie man sich fühlt: Wer versteht, warum er gerade bestimmte Gefühle hat, kann besser damit umgehen und sie regulieren. Meist sind es typische Trigger, die bestimmte Gefühle auslösen. Dies sind oft negative Glaubenssätze oder überzogene Erwartungen an sich selbst oder an andere. Es ist hilfreich, diese Muster und Auslöser zu erkennen. Mögliche Reflexionsfragen dazu sind: Was ist hier gerade los? Was hat jetzt dieses Gefühl in mir ausgelöst?
7. **Regulieren:** In einen konstruktiven Problemlösungsmodus wechseln, indem man sich bemüht, die Gefühle positiv zu beeinflussen: Letztendlich lassen sich Probleme nur durch Handeln lösen. Daher geht es im letzten Schritt darum, die Gefühle so zu steuern, dass man wieder handlungsfähig ist. Hier ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, dass man Einfluss- und Handlungsmöglichkeiten hat und sich dann auf diese zu konzentrieren: Was lässt sich an dieser Situation von mir beeinflussen? Wo gibt es Möglichkeiten zu handeln? Wie gelingt es, mit der Situation gut umzugehen? Wo kann ich Hilfe bekommen? Was kann ich jetzt tun?

Die Emotionsregulation wird nicht immer auf Anhieb gelingen. Doch jeder einzelne Schritt kann immer wieder bewusst vollzogen werden. Nach und nach entwickelt sich so die Kompetenz, auch mit schwierigen Gefühlen gut umzugehen.

Autorin: Petra Weber, Coachingzentrum Heidelberg

⁴ Neff, Kristin: Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. München: Kailash Verlag (2012)