

Vivian Dittmar
Der emotionale Rucksack



Buch

Der emotionale Rucksack – das sind die schwierigen, unaufgearbeiteten Gefühle aus der Vergangenheit, die jeder mit sich herumschleppt: Angst, Wut, Trauer, Schmerz und andere mehr. Sie belasten uns im Alltag, in der Beziehung und im Job, indem sie zu emotionalen Überreaktionen führen und so selbst harmlose Situationen eskalieren lassen. Vivian Dittmar stellt einen neuen, heilsamen Umgang mit dem emotionalen Rucksack vor. Sie zeigt, wie wir ihn kontrolliert und bewusst entladen können, sodass wir endlich freier und mit weniger Ballast durchs Leben gehen, ohne bei jeder Kleinigkeit aus der Haut zu fahren. So wird es sogar in emotionalen Ausnahmezuständen möglich, mit uns und anderen gelassener umzugehen.

Autorin

Vivian Dittmar ist anerkannte Expertin zum Thema emotionale Intelligenz, Autorin und Gründerin der Be the Change-Stiftung für kulturellen Wandel. Durch ihre Bücher, Vorträge, Seminare und Onlineangebote engagiert sie sich seit zwei Jahrzehnten für eine holistische Entwicklung von Mensch, Gesellschaft, Wirtschaft und Bewusstsein. Zu ihren Bucherfolgen zählen u. a. *Das innere Navi, Gefühle & Emotionen – eine Gebrauchsanweisung* und *Echter Wohlstand*.

Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Söhnen und lebt in der Chiemgau-Region.

www.viviandittmar.net

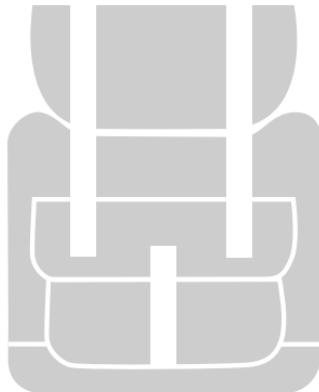
Außerdem von Vivian Dittmar im Programm

Echter Wohlstand – Warum sich Investition in inneren Reichtum lohnt

VIVIAN DITTMAR

Der emotionale Rucksack

*Wie wir mit ungesunden
Gefühlen aufräumen*



GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2018 bei Kailash, München.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe November 2023

Copyright © 2018 der Originalausgabe: Kailash, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2023 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Anne Nordmann, Chiara Jana Greber

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf von: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagmotiv: Rucksack: © Wolfgang Ludwig/plainpicture

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

EB · CB

ISBN 978-3-442-22382-4

www.goldmann-verlag.de

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Buch kann ärztlichen/psychotherapeutischen Rat nicht ersetzen. Der Leser ist aufgefordert, selbst Verantwortung zu übernehmen und zu entscheiden, ob und wann er medizinische Hilfe in Anspruch nehmen will. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden, die sich aus dem Gebrauch der in diesem Buch angeführten Inhalte ergeben.

Anmerkung: Ich weiß, dass es inzwischen in vielen Kreisen üblich ist, konsequent gegendert zu sprechen und zu schreiben. Ich habe mich bewusst dagegen entschieden, da eine hohe Lesbarkeit des Textes mir wichtiger ist als politische Korrektheit und ich gegenderte Ausdrucksformen leider oft als Sprachverstümmelung empfinde. Trotzdem ist es mir ein großes Anliegen, an dieser Stelle deutlich zu sagen, dass meine Aussagen geschlechtsunabhängig sind, wenn ich mich nicht ausdrücklich auf ein Geschlecht beziehe. Genauso spreche ich in meinen Schilderungen beispielhaft von Mann und Frau, wodurch ich jedoch gleichgeschlechtliche Paare in keiner Weise diskriminieren möchte.

Für meine Mutter

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung.....	11
Teil I: Emotionales Gepäck	17
1 Du hast einen Rucksack auf.....	21
2 Was ist emotionale Aktivierung?.....	37
3 Der emotionale Schließmuskel.....	53
4 Emotionale Überlebensstrategien.....	67
5 Von Rittern, Drachen und Prinzessinnen	81
Teil II: Ein bewusster Umgang	94
6 Emotionale Aktivierung als Chance.....	99
7 Die Kraft der Anteilnahme.....	115
8 Die innere Zündschnur.....	131
9 Die Praxis der Bewussten Entladung	147
10 Vorsicht Sackgasse!	161

10	Teil III: Emotionale Hygiene	177
	11 Was ist emotionale Hygiene?	181
	12 Heilung oder Reaktivierung?	197
	13 Wellenreiten im Alltag	215
	14 Wenn die anderen spinnen	235
	15 Dein Rucksack ist ein Geschenk	245
	Ausblick	257
	Anhang	267
	Schritt-für-Schritt-Anleitung:	
	Bewusste Entladung erlernen	270
	Checkliste nach der Entladung	272
	Zündschnur kompakt	272
	Danksagung	277
	Übungsverzeichnis	279
	Quellenverzeichnis	281
	Register	284

EINLEITUNG

Es gibt Momente im Leben, da verstehen wir uns selbst nicht mehr. Das können ganz alltägliche Momente sein, wie etwa die berühmte offen gelassene Zahnpastatube, die eine Beziehungs-krise provoziert. Oder weniger alltägliche Momente, wie wenn ein Wildfremder uns ohne Grund anpöbelt und wir erstaunt mer-ken, dass uns das völlig aus der Bahn wirft. Ich erinnere mich leb-haft an einen solchen Moment vor vielen Jahren, der mich noch lange beschäftigte.

Es war ein typischer Münchener Herbsttag, und ich beschloss, mit meinem damals etwa dreijährigen Sohn ins Schwimmbad zu gehen. Es muss unter der Woche gewesen sein, vermutlich vor-mittags, denn das Bad war weitgehend leer, bis auf eine Seniorengruppe, die ausgerechnet im Kinderbecken ihre Aquagymnastik-stunde hatte. Vor der Gruppe stand eine junge Frau, die energisch versuchte, Bewegung in die träge Ansammlung von Rüschenba-dekappen zu bringen.

Das Becken war nicht ganz voll, und wir dachten uns nichts dabei, am hinteren Beckenrand ins Wasser zu gleiten. Mein Sohn war schon damals ein leidenschaftlicher Schwimmer, mit dem Planschbecken hatte er nichts mehr am Hut. Im großen Becken war es viel kälter, und einige ehrgeizige Sportskanonen zogen stoisch ihre Bahnen. Ein Dreijähriger hatte dort nichts verloren.

Wir waren gefühlt noch keine dreißig Sekunden im Wasser, als die Kursleiterin wie eine Furie auf uns losging. Ich kann mich nicht mehr erinnern, was sie gesagt hat, denn in dem Moment passierte es, völlig unvorhergesehen. Es war, als würde der Himmel einstürzen. Hätte ich auf festem Boden gestanden, ich hätte schwören können, dass soeben zwischen meinen Füßen eine Erdspalte aufgegangen war, um mich zu verschlingen. Meine Wahrnehmung verzerrte sich, und ich merkte, wie mein gesamter Gefühlshaushalt aus den Fugen geriet. Ich kann gar nicht sagen, was ich genau gefühlt habe, so wild wirbelte es in mir durcheinander.

Ich tat das Einzige, was mir in diesem Moment einfiel: Ich stammelte irgendetwas, nahm mein Kind unter den Arm und flüchtete auf die Toilette, wo ich in haltloses Schluchzen ausbrach. Und ich meine wirklich haltlos, so wie ich seit Jahren nicht geweint hatte.

Was war geschehen? Ich hatte keinen blassen Schimmer. Die Situation wäre vielleicht besser nachzuvollziehen gewesen, wenn ich zum Beispiel unter einer Depression gelitten oder sonst in einer Lebenskrise gesteckt hätte. Doch nichts davon traf zu. Es war ein ganz normaler Morgen gewesen, und auch wenn ich schon immer sensibler und emotionaler war als viele andere Menschen, diese Reaktion war sogar für mich extrem.

Ich hatte tausend Fragen: Wo kamen all diese Gefühle auf einmal her? Warum konnte eine wildfremde Frau, die ich in meinem Leben noch nie gesehen hatte und auch nie wiedersehen würde, mich so aus der Bahn werfen? Was gab ihr so eine Macht über meinen Gefühlshaushalt? Warum versagten all meine üblichen Steuerungsmechanismen? Warum war es mir nicht gelungen, ihr die Meinung sagen, mich schützend vor mein Kind zu stellen oder zumindest ohne emotionalen Super-GAU die Situation zu akzeptieren? Ich hatte keine einzige Antwort.

Diese Geschichte ist nun über fünfzehn Jahre her. Heute weiß ich, was damals geschehen ist: Etwas an der Situation erinnerte mich an eine längst vergangene Erfahrung, die ich nicht verarbei-

tet hatte. Mit anderen Worten, eine Ladung in meinem emotionalen Rucksack wurde aktiviert. Doch viel wichtiger als diese sicher nicht bahnbrechende Erkenntnis ist die Tatsache, dass ich inzwischen gelernt habe, mit meinem Rucksack nicht nur irgendwie klarzukommen, sondern ihn als wertvolle Ressource in meinem Leben zu schätzen. Es war ein langer Weg dorthin, auf dem ich auch immer wieder in Sackgassen landete, irgendwelchen vermeintlichen Lösungen aufsaß, die sich als Scheinlösungen entpuppten.

In den letzten Jahren begann ich dann im Zuge meiner Arbeit mit Menschen diese Erkenntnisse zu teilen – in Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung, auf Festivals, in Führungskräfteschulungen, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Und ich stellte fest, egal ob knallharter Manager, aufgeräumter Ingenieur, verträumter Künstler oder liebevolle Mutter: Wir alle haben einen emotionalen Rucksack, und wir alle erleben immer wieder Momente, in denen unsere emotionale Steuerung versagt.

Vielleicht bist du besser darin, dich zusammenzureißen und dir nichts anmerken zu lassen, wenn du innerlich entgleist. Vielleicht gelingt es dir die meiste Zeit sogar, es vor dir selbst zu verbergen. Vielleicht sind deine Symptome ganz anders als meine, wenn dein emotionaler Rucksack sich bemerkbar macht. Nicht jeder bricht gleich in Tränen aus. Manche Menschen bekommen zum Beispiel einen Wutanfall und verstehen im Nachhinein nicht, was in sie gefahren ist. Andere fühlen plötzlich gar nichts mehr und nehmen alles nur noch wie durch Watte wahr. Wieder andere erleben wilde Wechselbäder der Gefühle, die von einer überlauten, nicht einzudämmenden Gedankenflut begleitet werden.

Egal, wie du emotionale Ausnahmezustände erlebst und wie du sie überlebst: Sie alle haben gemeinsam, dass unsere emotionale Steuerung versagt und wir nicht mehr fähig sind, angemessen auf die Situation zu reagieren. Wir erkennen uns selbst nicht mehr und können im Nachhinein oft nur noch hilflos den Kopf schütteln und uns fragen, was um alles in der Welt in uns gefahren ist. Also wenn

es gut läuft. Wenn es schlecht läuft – und das passiert leider sehr häufig, – schieben wir dem Auslöser die Schuld für unsere Reaktion in die Schuhe. Klar, die Aquagymnastiktussi war wirklich eine blöde Schnepfe, die überhaupt kein Recht darauf hatte, ein Kind aus dem Kinderbecken zu vertreiben. Doch diese Anklage ändert nichts daran, dass meine emotionale Reaktion völlig unangemessen war. Und damit hat die blöde Schnepfe nichts zu tun. Das ist mein emotionaler Rucksack.

Nun ist das Beispiel, das ich gewählt habe, einerseits extrem, andererseits aber auch harmlos. Gerade weil ich die Frau nie wiedersehen habe und auch sonst nichts mit ihr zu tun hatte, ist nichts weiter passiert, als dass ein schöner Morgen im Schwimmbad verdorben wurde. Doch nicht immer sind die Auswirkungen unserer emotionalen Ausnahmemomente so harmlos. Oft erleben wir sie mit Menschen, die uns nahestehen – mit unserem Partner, unseren Kindern, unseren Eltern oder unserem Vorgesetzten. In diesen Situationen kann unser emotionales Gepäck und unsere Unfähigkeit, angemessen damit umzugehen, fatale Folgen haben: Wir missbrauchen unsere Liebsten als emotionale Mülleimer, wir sagen Dinge, die uns unseren Job kosten können, oder wir beenden Liebesbeziehungen, die wir eigentlich fortführen wollten, um nur einige Beispiele zu nennen. Deshalb ist die Auseinandersetzung mit unserem emotionalen Rucksack alles andere als Luxus. Sie ist essentiell, wenn wir daran interessiert sind, gesunde Beziehungen zu führen, gute Entscheidungen zu treffen und unsere emotionalen Ladungen nicht einfach an die nächste Generation weiterzugeben.

Die Auswirkungen unseres emotionalen Rucksacks machen sich in allen wichtigen Lebensbereichen bemerkbar. Viele Trennungen und Scheidungen sind darauf zurückzuführen. Der Beziehungsraum wird Stück für Stück vergiftet, bis allein die Anwesenheit des anderen unerträglich geworden ist. In Unternehmen verursacht die Hilflosigkeit von Mitarbeitern und Führungskräften im Umgang mit dem emotionalen Rucksack horrende Kosten. Sie stört und ver-

zerrt die Kommunikation, wodurch konstruktive Zusammenarbeit unmöglich wird. Und die meisten Eltern stellen irgendwann mit Schrecken fest, dass sie sich genau wie die eigene Mutter, der eigene Vater verhalten, trotz aller guten Vorsätze, genau das nie zu tun. Es ist ihr emotionaler Rucksack, der alle guten Absichten zunichtegemacht hat und sie zur Karikatur der eigenen Eltern werden lässt.

Und nicht zuletzt verdirbt uns unser emotionaler Rucksack immer wieder kostbare Lebenszeit, wie es mir an jenem Morgen im Schwimmbad ergangen ist. Doch so muss es nicht laufen. Inzwischen weiß ich: Diese Situationen sind nur scheinbar irrational und überflüssig. Tatsächlich folgen sie einer ganz eigenen Logik, die wir nicht nur verstehen, sondern die wir uns sogar zunutze machen können. Solche Situationen sind keine seltsamen Störfaktoren, sondern kostbare Gelegenheiten, unseren emotionalen Rucksack aufzuräumen und anstehende Entwicklungsschritte zu vollziehen.

Dieser Prozess ist nicht immer einfach, doch er lohnt sich. Dabei geht es auch nicht darum, irgendwo anzukommen, wo unser emotionaler Rucksack schließlich ganz ausgepackt ist und wir unser Leben endlich genießen können. Für mich ist der Weg zum Ziel geworden, und ich durfte auf diesem bereits so viel Kostbares für mich entdecken, dass ich heute keinen Schritt auf dieser Reise mehr missen möchte.

Doch ich greife vor. Beginnen wir am Anfang. Beginnen wir damit, unseren emotionalen Rucksack genauer in Augenschein zu nehmen.

TEIL I

EMOTIONALES GEPÄCK



Auf jedem Lebensweg gibt es Erfahrungen, die wir nicht so ohne Weiteres wegstecken, und das ist auch gut so. Wir brauchen Herausforderungen, um uns zu entwickeln, wir müssen gelegentlich an die Grenzen dessen kommen, was für uns erträglich ist – und zuweilen sogar darüber hinaus. Zwar sind dies die Abschnitte unseres Lebensweges, auf die wir aus naheliegenden Gründen lieber verzichten würden, doch das hilft uns nicht weiter. Unsere Kontrolle über das, was wir erleben, ist begrenzt. Das gilt für die Kindheit noch mehr als für den späteren Lebensweg. Doch auch im Erwachsenenalter kommt es zu gewöhnlichen oder ungewöhnlichen Herausforderungen. Manche von diesen scheinen gottgesandt oder der anarchischen Willkür eines seelenlosen Universums geschuldet, je nachdem welche Deutungsweise man bevorzugt. Andere scheinen hausgemacht, etwa wenn wir wieder und wieder die gleiche ungute Entscheidung treffen und uns dadurch in Schwierigkeiten bringen, die uns weit über unsere Komfortzone hinaustragen.

Unabhängig davon, ob sie hausgemacht sind oder scheinbar ohne unser Zutun schicksalhaft über uns hereinbrechen – solche Erlebnisse fordern ihren Tribut. Wie wir diesen Tribut zollen, bestimmt, welchen Einfluss sie auf unseren weiteren Lebensweg haben. Alles läuft auf eine einfache Frage hinaus: Wachsen wir an ihnen, oder zerbrechen wir? Anders ausgedrückt: Machen sie uns krank oder weise?

Die Antwort auf diese Fragen ist alles andere als einfach. Plätitüden wie »Was dich nicht umbringt, macht dich stark« sind schnell dahingesagt, im wirklichen Leben helfen sie uns kaum weiter. Oft wollen wir an den Herausforderungen, die das Leben uns zuspielt, wachsen und wissen einfach nicht wie. Viele der gängigen Strategien erweisen sich in diesen Situationen als nutz-