

# 1 Emotionssteuerung

## Schlimmer geht immer – Paul und der Gefühlstornado

Schon lange, bevor Paul sich auf den Weg zur Arbeit macht, findet er sich inmitten eines ausgewachsenen Wirbelsturms wieder. Ihm schwirrt der Kopf. Es ist diese Art von Indoor-Unwetter, die sich hinter verschlossenen Türen in ganz normalen Haushalten abspielen. Diese kräftezehrenden Phänomene entstehen immer dort, wo große Differenzen herrschen. Während das Wetter draußen jedoch von Luftdruck, Temperatur und Windrichtung bestimmt wird, knallen beim häuslichen Gewitter ungehemmte Emotionen aufeinander. Frust trifft auf Wut, Angst trifft auf Trauer, Unsicherheit trifft auf Geltungsbedürfnis. Auslöser dieses Sturmtiefs ist die Art und Weise, wie Pauls Lebensgefährtin Julia regelmäßig gemeinsame Pläne über den Haufen wirft und aus einer impulsiven Laune heraus plötzlich genau das Gegenteil möchte.

Immer wieder nimmt Paul sich vor, diesen Situationen mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Schließlich wird er von Kollegen und Geschäftspartnern für seine ruhige und souveräne Art geschätzt. Er ist derjenige, der schwierige Verhandlungen mit viel diplomatischem Geschick zu erfolgreichen Abschlüssen führt. Bei großen Projekten mit heiklen Rahmenbedingungen sorgt er zuverlässig für gute Lösungen und positive Stimmung. Er genießt Vertrauen und Respekt – fast überall. Doch während er auf eine weltweite Referenzliste zufriedener Kunden verweisen kann, treiben ihn die spontanen Einfälle von Julia beinahe in den Wahnsinn. Paul ist irritiert über seine widersprüchliche Gefühlslage. Einerseits freut er sich oft über die kreativen Einfälle seiner Freundin und ist gleichzeitig maßlos verärgert, wenn diese seine eigenen Pläne durcheinanderwirbeln.

Er selbst hält sich schließlich immer eisern an getroffene Vereinbarungen, auch wenn ihm manchmal nicht danach ist. Er

kann kaum klar denken und ist kurz davor, die Beherrschung zu verlieren. »Wie kann man nur so sprunghaft und unzuverlässig sein?«, denkt er wütend und fragt sich gleichzeitig, ob es die Sache wirklich wert ist, sich so darüber aufzuregen. »Jetzt rei dich zusammen«, ermahnt er sich selbst, schließlich hat er auf der Arbeit genug um die Ohren und möchte zu Hause seine Ruhe genießen, anstatt sich zu streiten.

Paul ist erschrocken über die Wucht, mit der ihn seine Emotionen unter Kontrolle zu haben scheinen. Er liebt seine Freundin von Herzen und kann nicht begreifen, warum das gute und vertrauensvolle Verhältnis sich in letzter Zeit immer öfter in pure Konfrontation verwandelt. Er ist tief verunsichert darüber, dass ihm in einer so wichtigen Angelegenheit wie der eigenen Beziehung seine sonstige Souveränität scheinbar nicht zugänglich ist. »Was soll nur werden, wenn ich das nicht in den Griff kriege?«, denkt er und packt frustriert seine Unterlagen in die Aktentasche. Es ist spät geworden und auf ihn wartet ein langer, anstrengender Arbeitstag mit wichtigen Meetings und weitreichenden Entscheidungen. Er verabschiedet sich, verlässt das Haus und steigt in sein Auto.

Er führt denselben Weg wie immer, hört denselben Radiosender wie immer, parkt auf demselben Platz wie immer und begrüßt auch Brohund Balu wie immer. Als er ihm freundlich über sein weiches Fell streicht, wird er ein wenig ruhiger und fragt sich, wie es dem hübschen Labrador mit den sanften Augen wohl gelingt, immer so ausgeglichen zu sein. Der Hund scheint völlig in sich zu ruhen und strahlt pure Gelassenheit aus. Paul verabschiedet sich von Balu und konzentriert sich auf seine Tagesaufgaben.

Er führt die anstehende Verhandlung zu einer guten Lösung und hat ein offenes Ohr für die jüngeren Kollegen, die seine professionelle und gleichzeitig empathische Art so sehr schtzen. In letzter Zeit strengt es ihn jedoch mehr und mehr an, dieses Bild vom souveränen Macher aufrechtzuerhalten. Er ist oft genervt, wenn Arbeitsschritte nicht unverzüglich und perfekt erledigt werden. Er wird ungeduldig, wenn jemand nicht schnell genug reagiert.

Und er kann sich über seine Erfolge und das Lob seines Vorgesetzten nicht mehr richtig freuen. Trotzdem macht er seinen Job, hält Zusagen ein, fokussiert sich auf das Wesentliche und erlaubt sich keine Schwäche. Arbeit ist eben kein Zuckerschlecken und er ist es schließlich gewohnt, auch schwierige Tage zu meistern. Eigentlich ist alles wie sonst – bis auf das flaue Gefühl in der Magengegend, das immer stärker wird, je näher der Feierabend rückt. Als Paul dann endlich die Tür seines Büros hinter sich schließt, ist es schon Abend und alle anderen sind bereits weg. Er denkt an seine Kolleginnen und Kollegen, die jetzt zu Hause, beim Sport oder in der Lieblingsbar sind. Er fragt sich, ob sie wohl ähnliche Erfahrungen machen und ihn verstehen würden, wenn er ihnen davon erzählte. Natürlich wird er das nicht tun, schließlich haben persönliche Probleme in der Firma nichts zu suchen. Er hat gelernt, Arbeit und Privatleben strikt zu trennen. Also setzt er sich in seinen Wagen und macht sich auf den Heimweg. Wie wird die Stimmung wohl sein? Er fürchtet sich vor der nächsten Gewitterfront im eigenen Haus, vor der Auseinandersetzung mit seiner Freundin und vor der getrübbten Stimmung, mit der wieder ein Tag zu Ende geht.

Paul versucht, sich zu entspannen und an etwas anderes zu denken. Es will ihm jedoch nicht gelingen und so kreisen seine Gedanken um die Ereignisse des vergangenen Tages und um das, was morgen auf ihn zukommt. Eine wichtige Präsentation steht an und er ist sich nicht sicher, ob er auch wirklich alles perfekt vorbereitet hat. Und wie kann er Julia gleich davon überzeugen, mit ihm doch noch das akribisch geplante Wochenende zu verbringen? Mit einem unruhigen Gefühl schließt er die Haustür auf und hört Julia, die im Wohnzimmer hin und her geht. Wahrscheinlich räumt sie gerade wieder etwas um, denkt er, und ist gespannt, ob er das Sofa da wiederfindet, wo es heute Morgen noch stand. Doch als er durch die Tür schaut, ist alles an seinem Platz und er freut sich über einen Espresso, den Julia ihm eingeschenkt hat. In diesem Moment reißt die Wolkendecke ein wenig auf und Paul fühlt die Wärme, die einige seiner Sorgen für diesen Moment schmelzen lässt wie Schnee im Frühling.



## Wo soll es hingehen? Gefühle als Navi durch den Alltagsdschungel

Man kann nicht nicht fühlen. Frei nach Paul Watzlawicks These, die besagt, dass man nicht nicht kommunizieren kann, soll deutlich werden, dass man auch Gefühle nicht an- und abstellen kann wie ein Radio. Durch unsere Sinnesorgane prasseln schließlich 11 Millionen Eindrücke pro Sekunde auf uns ein. Davon können wir etwa 40-60 Wahrnehmungen bewusst verarbeiten, indem wir sie sortieren, einordnen und schließlich emotional bewerten. Das gilt für ganz simple körperliche Reaktionen wie Wärme und Kälte ebenso wie für komplexe Erlebnisse, beispielsweise eine gefährliche Situation auf der Autobahn.

Weitgehend unbewusst und in Sekundenbruchteilen ordnet unser Gehirn dem Sinneseindruck ein spontanes Gefühl zu: ist es für uns angenehm oder unangenehm, beruhigend oder erschreckend? So bekommen wir einen zuverlässigen Hinweis auf die sinnvollste Reaktion und die beste Handlungsweise in der entsprechenden Situation. Wenn uns kalt ist, reißen wir nicht noch zusätzlich das Fenster auf, sondern ziehen uns etwas Warmes über

und schützen uns so vor einer möglichen Erkältung. Wenn jemand unvermittelt vor uns auf die Überholspur einschert, bremsen wir ab und verhindern so einen Unfall. Bereits kleine Kinder lernen aus Erfahrungen und rüsten sich damit für unzählige Herausforderungen des Lebens, indem sie die positiven und negativen Gefühle entsprechend abspeichern. Kaum jemand macht einen zweiten Versuch, wenn er aus Versehen mit der Hand zu dicht an eine heiße Herdplatte geraten ist – diese Erfahrung ist in unser Gedächtnis förmlich eingegraben und schützt uns vor schweren Beschädigungen und weiteren Schmerzen. Auf diese Weise erfüllen wir das elementare Bedürfnis nach körperlicher Unversehrtheit.

Ähnlich direkt und körperlich spürbar reagieren wir auf andere Wahrnehmungen, die lebenswichtige Grundbedürfnisse betreffen. Ein knurrender Magen weist unmissverständlich darauf hin, dass wir etwas essen sollten. Fallen uns in einem nicht enden wollenden Meeting regelrecht die Augen zu, wäre eine Pause mit Bewegung an der frischen Luft sicher angebracht. Diese Ebene des Fühlens ist sehr unmittelbar und lässt kaum Fehlinterpretationen zu. Wir müssen nicht darüber nachdenken, ob wir ein Durstgefühl eher mit einem kühlen Getränk oder einem belegten Brötchen stillen sollten. Damit erfüllen Gefühle eine wichtige Funktion, ohne die ein zufriedenes, glückliches Leben kaum möglich ist. Sie sind Wegweiser zu unseren Bedürfnissen und zeigen uns damit zuverlässig, was uns guttut und was wir besser lassen sollten.

Das Grundprinzip des Fühlens ist also optimal darauf ausgerichtet, unmittelbar und schnell die richtigen Entscheidungen für unser (Über-)Leben zu treffen. Mit dieser genialen Ausstattung müsste die Bewältigung der täglichen Herausforderungen zwischen Küche, Besprechungsraum und Supermarkt doch eigentlich ein reiner Sommerspaziergang sein. Es wäre tatsächlich so einfach – wenn da nicht die anderen wären.

Das Zusammenleben mit Menschen in unserem unmittelbaren Umfeld beschert uns viele Situationen, die komplexe Emotionen

wie Freude, Wut, Liebe oder Angst erzeugen. Auch diese Gefühle dienen als hochsensible Messgeräte, die ähnlich wie Seismografen unsere jeweiligen Wahrnehmungen und Bewertungen anzeigen. Darüber hinaus erzeugen sie ebenfalls körperliche Reaktionen, die wir als angenehm oder unangenehm empfinden. Diese Emotionen beziehen sich auf soziale Aspekte, die auf einer höheren Ebene unserer Bedürfnispyramide angesiedelt sind. Je nach Kontext und Erfahrungen werden sie analysiert und in unser eigenes Wertesystem eingeordnet. Hier liegt großes Potenzial zur aktiven und positiven Gestaltung dieses Prozesses. Je bewusster uns die eigenen Werte sind, desto besser können wir für die Erfüllung unserer Bedürfnisse sorgen.

Jeder Mensch hat schließlich eigene Prioritäten in seiner Werteskala. Vor allem hat jeder eine andere Strategie, um bestimmte Werte im eigenen Leben fest zu etablieren. Während der eine seine persönliche Freiheit bei süßem Nichtstun im Gartenstuhl findet, mag der andere dafür aus einem Flugzeug springen und sich im Adrenalinschub eines freien Falls baden, bevor sich (hoffentlich) sein Fallschirm öffnet. Manche Menschen fühlen sich erst in einer großen Gruppe von ähnlich tickenden Mitmenschen sicher und geborgen. Ausgesprochene Individualisten reagieren eher mit Flucht oder Gegenwehr, wenn mehr als ein Nachbar pro Tag eine Unterhaltung am Gartenzaun führen möchte. Und so prallen wir immer wieder aufeinander, wenn der eine gerade spontan sein möchte und der andere nach Beständigkeit sucht. Dann besteht die einzige Gemeinsamkeit oft nur noch darin, dass beide unzufrieden und frustriert sind. Die Seismografen schlagen in den roten Unwetterbereich aus und raten zu umfangreichen Schutzmaßnahmen. Was brauche ich, was braucht der andere? Ein klärendes Gespräch über die eigenen Werte, Bedürfnisse und Wünsche kann dafür sorgen, dass der Himmel sich wieder in frischem Blau zeigt.

## **Wenn wir nur könnten, wie wir wollten, dann wären wir, wie wir sind**

Woran liegt es also, dass wir nicht einfach sagen, was wir wollen, und das tun, was sich gut anfühlt und unsere Bedürfnisse erfüllt? Könnten wir nicht alle viel glücklicher sein, wenn wir einfach nur noch das machten, was uns gefällt? Oder sind wir am Ende angetrieben von einer unsichtbaren Macht, die uns doch immer wieder durch das Hamsterrad der hohen Ansprüche und ewigen Optimierungen jagt? Scheinbar gibt es da noch etwas, das sich in unsere Entscheidungen einmischt und uns davon abhält, jedem emotionalen Impuls direkt und unmittelbar nachzugeben. Der Umgang mit diesen überwiegend unbewussten Triebfedern hat einen entscheidenden Einfluss auf die Art und Weise, wie wir mit Stress und Krisen umgehen. Dafür ist es notwendig, sich diese Antriebskräfte in Ruhe und Sorgfalt anzuschauen und vor allem bewusst zu machen. Das eröffnet uns die Möglichkeit, durch die Kraft der Gedanken einen positiven Einfluss auf unsere Gefühlswelt zu nehmen.

## **Kompass und Prüfkommision – Regeln bestimmen den Umgang mit anderen**

Das Leben in einer sozialen Gemeinschaft erfordert allgemeingültige Grundregeln. So wird dafür gesorgt, dass die unmittelbare Erfüllung individueller Bedürfnisse nicht zu Lasten von anderen geht oder sogar jemandem schadet. Denn manchmal kann es eben einfach unpassend sein, den eigenen Gefühlen freien Lauf zu lassen. Ähnlich einer Ampelanlage an einer großen Kreuzung sorgen Leitsätze für ein gemeinsames Verständnis elementarer Verhaltensregeln. Sie bilden einen Rahmen, in den wir hineingeboren werden und der sich im Laufe unseres Lebens stetig weiter definiert. Was zunächst in der Familie grundsätzlich angelegt

wird, bekommt immer weitere Ergänzungen durch Schule, Ausbildung und Arbeitsleben. Ein elementarer Grundsatz jeder Gruppe ist die Verlässlichkeit, mit der bestimmte Aufgaben erfüllt werden. Dies beginnt bei der Versorgung hilfloser Säuglinge und endet bei der Betreuung alter, kranker und zunehmend hilfsbedürftiger Mitmenschen. Diejenigen, die auf Unterstützung ihres sozialen Umfeldes angewiesen sind, geraten in eine tiefe Verunsicherung, wenn die lebensnotwendige Versorgung, zum Beispiel mit Nahrung, Kleidung oder sicherem Obdach, nicht gewährleistet ist oder immer wieder neu verhandelt werden muss.

Das Bedürfnis nach Verlässlichkeit betrifft jedoch nicht nur elementare Situationen, in denen es um das reine Überleben geht. Wir erleben tagtäglich Momente, in denen wir uns auf andere verlassen möchten oder müssen. Häufig haben wir bereits Zeit, Energie und Herzblut in etwas investiert und sind dann zu Recht frustriert, wenn jemand anders dies scheinbar völlig sorglos vom Tisch fegt. Aus diesem Grund erwarten auch unsere Mitmenschen von uns, dass wir uns an Verabredungen und Absprachen halten. Dazu gehören zum Beispiel auch Pünktlichkeit und die Einhaltung von gesetzten Terminen. Obwohl der zeitgenaue Beginn eines Meetings nun wirklich nicht lebenswichtig ist, kann man immer wieder erleben, wie mächtig die damit verbundenen Emotionen bei denen sind, die einen hohen Anspruch an die eigene Verlässlichkeit haben und dies natürlich in ähnlicher Ausprägung auch von anderen erwarten. Gleichzeitig gibt es in jedem Team mindestens eine sehr freiheitsliebende Person, die den Faktor »Zeit« für sich selbst eher kreativ interpretiert und gern mal später kommt als alle anderen. Obwohl dieser Kollege dies mit einer gewissen Zuverlässigkeit tut, löst er bei eher disziplinierten Menschen doch eine Gereiztheit aus, die auf Dauer ein massiver Stressfaktor werden kann. In einer vergleichsweise harmlosen Situation prallen konträre Werte wie Freiheit und Verlässlichkeit aufeinander und sorgen für angespannte



Gewitterstimmung. Das liegt daran, dass unser Nervensystem bei entsprechenden Auslösern nicht unterscheidet, ob wir gerade von einem Säbelzahn tiger angegriffen werden oder »nur« der schusselige Kollege mal wieder später ins Meeting stolpert. Entscheidend für einen Stressaufbau sind die Emotionen, die durch das Verhalten anderer ausgelöst werden. Verletzt jemand durch Worte oder Taten das eigene Wertesystem, fühlen wir uns ähnlich »angegriffen« wie durch eine tatsächliche körperliche Bedrohung. Lediglich die Einhaltung von sozialen Grundregeln und die Beherrschung der eigenen Reaktionen sorgen dafür, dass wir in diesen Situationen nicht zum Angriff übergehen. An Wortwahl und Lautstärke kann man jedoch manchmal erkennen, wie viel Anspannung derartige Alltagssituationen erzeugen können.

Fühlt sich etwas schlecht oder bedrohlich an, wird ein Mechanismus in Gang gesetzt, der für eine Normalisierung der Stimmungslage sorgen soll. Es handelt sich um die Aktivierung unserer Glaubenssätze, die sich im Laufe unseres Lebens aus dem uns umgebenden Wertegerüst gebildet haben. Es sind fest verankerte Überzeugungen, sogenannte »innere Antreiber«, die wir durch Prägung, Erziehung und Orientierung an Vorbildern in unserem Unterbewusstsein gespeichert haben. Auf sie greifen wir in Stress-Situationen intuitiv zurück, um sowohl unser elementares Gefühl der Sicherheit als auch die Anerkennung unserer Sozialpartner wiederzubekommen und zu stabilisieren. Die fünf elementaren »inneren Antreiber« heißen:

1. Sei stark!
2. Mach es allen recht!
3. Sei perfekt!
4. Beeil dich!
5. Streng dich an!



Sobald unser innerer Seismograph eine Disharmonie in Form von Kritik oder Unzufriedenheit eines anderen Menschen wahrnimmt, wird mindestens eine der Lösungsstrategien aktiviert, um diese unangenehme Störung zu beseitigen. Dabei ist es nicht ausschlaggebend, ob diese tatsächlich vorhanden ist oder nur als solche empfunden wird. Entscheidend ist die eigene Wahrnehmung, die für eine Alarmierung des Korrekturprogrammes sorgt. Wie kann die Situation »entschärft« werden? Wie kann ich dafür sorgen, dass man mich wieder mag, akzeptiert oder respektiert? Manche sind in diesen Stresssituationen ausgesprochen gefällig (mach es allen recht), andere reagieren mit demonstrativer Härte (sei stark), wieder andere legen sich mächtig ins Zeug und schieben etliche Überstunden (streng dich an), um für eine Normalisierung zu sorgen. Diese Verhaltensweisen sorgen letztlich dafür, dass wir in den teilweise sehr engen und angespannten Lebensbedingungen miteinander klarkommen, ohne uns gegenseitig Schaden zuzufügen. Unsere inneren Antreiber sorgen dafür, dass wir unser Verhalten in eine Richtung lenken, die uns wieder Sicherheit, Harmonie und Anerkennung in unserer sozialen Gemeinschaft verspricht. So betrachtet sind sie durchaus sinnvoll und hilfreich.

Schwierig wird es jedoch, wenn sich diese Glaubenssätze verselbstständigen und zu heimlichen Autopiloten unseres Handelns werden. Schlimmstenfalls verlieren wir dann die Möglichkeit, erlebte Emotionen zu reflektieren und unsere Gedanken und Bewertungen zu steuern. Damit verwehren wir uns auch die Entscheidung darüber, welches die für uns optimalste Handlungsoption ist, und liefern uns dem Diktat unserer Emotionen aus. Wir müssen das jedoch keinesfalls als gegeben hinnehmen und verfügen durchaus über die Fähigkeit, auch in schwierigen und hoch emotionalen Situationen eigene und vor allem andere Entscheidungen zu treffen. Der Neurologe und Psychiater Viktor Emil Frankl (1905-1997) beschrieb diese Fähigkeit als »Raum«:

*»Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.«*

Frankl begründete unter anderem die Logotherapie und verfasste insgesamt 32 Bücher. In seinem bekanntesten Werk, dem 1946 erschienenen Buch ... *trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager* schildert er seine Erlebnisse und Erfahrungen in vier verschiedenen Konzentrationslagern. In der Zeit von September 1942 bis zu seiner Befreiung aus Auschwitz starben seine Eltern, sein Bruder und seine Frau in den Lagern. Bereits kurz nach Kriegsende sprach er sich ausdrücklich dafür aus, dass nur Vergebung und Versöhnung aus dem fatalen Kreislauf der gegenseitigen Zerstörung führen könnten. Er glaubte aufgrund der eigenen Erfahrungen daran, dass der Mensch seine eigenen Gefühle, Ängste und Verzweiflung aushalten und sogar überwinden kann, ohne daran zu zerbrechen. Er war ein begeisterter Bergsteiger und stellte in seinem Buch *Bergerlebnis und Sinnerfahrung* die Frage: »Muss man sich denn auch alles von sich gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst?«

Eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen, individuellen Antreibern kann uns dabei helfen, diesen Raum zu erkennen und gewinnbringend zu nutzen. Als erwachsene Menschen

können wir unsere Glaubenssätze einer distanzierten Betrachtung unterziehen und ihr ganzheitliches Potenzial erfassen. Wenn es uns gelingt, den Automatismus unserer unbewussten Handlungsmuster zu unterbrechen, können wir feststellen, dass in jedem Antreiber sowohl eine konstruktive als auch eine destruktive Energie steckt. So kann uns die Überzeugung »sei stark« einerseits zu innerer Stärke und Entschlossenheit verhelfen, wenn wir etwas Wichtiges erreichen wollen. Ganz ohne Stärke wäre konsequentes Handeln nicht möglich. Erlauben wir jedoch eine Überbetonung dieser treibenden Kraft, kann unser Verhalten gefühllos, distanziert oder sogar aggressiv erscheinen. Schließlich gibt es viele Situationen im Leben, in denen nicht Stärke, sondern eher Ruhe oder Einfühlungsvermögen zielführend und angemessen sind.

Ähnlich verhält es sich mit dem Lebensmotto »streng dich an«, das uns mit Disziplin, Fleiß und Durchhaltevermögen versorgen kann. Viele Herausforderungen im Berufs- und Privatleben sind nur mit diesen Eigenschaften zu bewältigen. Die wenigsten Ziele lassen sich von heute auf morgen verwirklichen und sind eher langfristig zu erreichen. Wer bei jeder kleinen Störung die Flinte ins Korn wirft, wird kaum eigene Lebensträume verwirklichen können. Wählt man jedoch unbewusst für jede Aufgabe die extreme Anstrengung und das unermüdliche Streben nach mehr, dann drohen nach einer Weile die Überlastung und der Burnout. Angemessene Auszeiten und ein offener Blick für weniger aufreibende Strategien können helfen, vorhandene Ressourcen sinnvoll einzuteilen.

Darüber hinaus sollten wir uns bewusst machen und erlauben, dass jeder Antreiber auch einen ausgleichenden Gegenpol haben darf. Der Glaubenssatz »sei perfekt« bekommt dann einen Begleiter, der »nimm es leicht« heißen könnte. In einer Situation, die uns unter Druck setzt, können wir so auf beide Strategien gleichermaßen zurückgreifen und die Variante oder Kombination aus beiden auswählen, die uns bei näherer Betrachtung als die sinnvollste erscheint. Wir ermöglichen es uns, aus dem zwanghaften »Müssen«

herauszutreten und uns für das »Können« oder »Dürfen« zu entscheiden.

Wenn nun die zukünftigen Schwiegereltern das erste Mal zu Besuch kommen, genießen wir die Freiheit, uns für einen Weg zu entscheiden. Wir *können* uns maßlos anstrengen und sogar die Fugen im Badezimmer mit einer Zahnbürste reinigen, um alles wirklich perfekt vorzubereiten. Oder wir *dürfen* es etwas entspannter angehen lassen und darauf vertrauen, dass das Ergebnis gut genug sein wird, da unser Besuch ja schließlich nicht vom Fußboden essen wird. Auf diese Weise werden wir den »Raum zwischen Reiz und Reaktion« für uns selbst bestmöglich nutzen.

Bei der Reflexion unserer Antreiber unterstützt uns die Achtsamkeit, mit der wir eine Situation, unsere Gefühle und die zugrundeliegenden Bedürfnisse bewusst betrachten und anerkennen. Dazu gehört es, auch unangenehme und heftige Gefühle zuzulassen und die damit verbundenen Wünsche, Werte und Motivationen zu beobachten. Je mehr wir aufkommende Emotionen unterdrücken und kontrollieren wollen, desto mächtiger bahnen sie sich ihren Weg an die Oberfläche und sorgen dann bei der nächsten Gelegenheit für unangemessen heftige Ausbrüche. Gefühle lassen sich nicht wegdiskutieren. Mit einer wohlwollend-aufgeschlossenen Begutachtung der vorhandenen Regungen nehmen wir jedoch die Zügel in die Hand, mit denen wir unsere Gedanken, Gefühle und Reaktionen angemessen lenken können. Diese innere Führung ermöglicht uns, den vorhandenen Raum zwischen Reiz und Reaktion optimal zu nutzen. Wir können und dürfen uns vom Diktat »beeil dich«, das uns zu ständiger Höchstgeschwindigkeit antreibt, befreien – egal, ob beim Arbeiten oder beim Essen. Es ist möglich, uns sowohl bewusst für Tempo zu entscheiden, wenn wir pünktlich zu einer Besprechung kommen wollen, als auch uns alle Zeit der Welt zu nehmen, wenn wir an einem sonnigen Nachmittag mit einem guten Buch im Garten sitzen.

**Praxisbeispiel: Perfekt unperfekt**

Der Teilnehmer eines Trainings schilderte im Vorgespräch, dass er seinen beruflichen Erfolg zum größten Teil seiner Disziplin und Genauigkeit zu verdanken habe. Vorgesetzte, Kollegen und Kunden könnten sich jederzeit 100-prozentig auf ihn verlassen. Er achte stets darauf, dass seine Arbeiten fehlerfrei sind, und mache deshalb auch sehr viele Überstunden. In letzter Zeit ärgere er sich immer häufiger über Mitarbeiter, die offensichtlich überhaupt kein Interesse an außergewöhnlichen Leistungen hätten. Sie würden nachlässig arbeiten, so dass er ständig deren Ergebnisse korrigieren müsse, um den hohen Standard seiner Abteilung gewährleisten zu können. Er habe schon alles versucht, um die Leute zur Einsicht zu bringen, es scheint jedoch nichts zu nützen. Letztlich würde er viele Dinge dann selbst erledigen, für die er gar nicht zuständig sei. Er erhoffe sich vom Training, dass er sich besser durchsetzen könne, damit alles wieder wie am Schnürchen läuft und er nicht jeden Schritt kontrollieren oder gar selber machen müsse.

Ich schlug dem Teilnehmer vor, aus den vorhandenen Gegenständen einen Parcours aufzubauen, den er dann mit seinem vierbeinigen Trainingspartner durchlaufen sollte. Er schaute sich alles sehr genau an, nahm einige Dinge in die Hand, um sie gleich wieder abzustellen und etwas anderes auszuwählen. Er fragte häufig nach, welche Wirkung denn diese oder jene Anordnung der Gegenstände habe, und baute sich einen recht umfangreichen Parcours auf. Dann griff er nach der Leine und ging los. Schon beim ersten Hindernis machte der verdutzte Hund einen Fehler und stieß eine Hürde um, statt darüber zu springen. Der Teilnehmer ermahnte den Hund, er solle doch bitte aufpassen, und ging weiter zur

nächsten Aufgabe. Er durchschritt alle Hindernisse sehr akribisch und ließ den Hund jede Stelle wiederholen, wenn diese nicht zufriedenstellend gelaufen war. Er brauchte recht lange für die Übung und der Hund verlor nach jeder Station mehr und mehr die Lust, ihn zu begleiten.

Als beide schließlich wieder bei uns ankamen, waren sie gleichermaßen niedergeschlagen. Der Teilnehmer beklagte sich über den unaufmerksamen Hund und fühlte sich selbst angespannt und unzufrieden. Auf die Frage, wie es denn leichter gehen könnte, meinte er, dass es vielleicht doch zu viele Hindernisse gewesen wären, und war bereit, einige davon zu entfernen. Ich bat ihn, den Hund nach jedem Hindernis kurz anzuschauen und zu loben, unabhängig davon wie es gelaufen ist. Er wandte ein, dass der Hund dann ja wahrscheinlich noch mehr Fehler machen würde, wenn er sowieso für alles gelobt werden würde. Trotzdem war er bereit, es auszuprobieren, steckte ein paar Hundekekse in die Tasche und ging los.

Tatsächlich lobte er seinen Begleiter nach jeder Hürde und ging dann weiter, ohne Korrekturen zu verlangen. Beide durchliefen die Strecke recht zügig und in wesentlich entspannterer Haltung. Beim zweiten Feedback stellte der Teilnehmer erstaunt fest, dass er viel schneller fertig geworden sei und der Hund viel weniger Fehler gemacht hatte. Darüber hinaus habe er sich selbst viel wohler gefühlt und viel Freude an seinem gut gelaunten »Mitarbeiter« gehabt. Er kam zu der Erkenntnis, dass etwas weniger hohe Ansprüche die Stimmung, die Kooperation und letztlich auch die Ergebnisse verbessern können. Es muss nicht immer alles 150 Prozent perfekt sein – manchmal reicht es auch aus, wenn man etwas so gut macht, wie es eben in genau diesem Moment möglich ist. Er nahm sich vor, seine Aufgaben zukünftig weniger verbissen und mit etwas mehr Leichtigkeit anzugehen und fünf auch mal gerade sein zu lassen.

## Probie's mal mit Gemütlichkeit – Balu und die Emotionssteuerung

»Man sagt ja über mich, dass ich die Gelassenheit erfunden habe. Ich bin auch nicht zufällig nach dem fröhlich-gemütlichen Bären aus dem Dschungelbuch benannt. Genau wie der pelzige Begleiter vom Menschenkind Mogli lasse auch ich es gern ruhig angehen. Schon mein Körperbau verrät, dass ich kein übermotivierter Hochleistungssportler bin. Ich fühle mich am liebsten gut und vermeide übermäßige Aufregung. Deshalb kann ich auch gar nicht nachvollziehen, weshalb so viele Menschen um mich herum dauernd gestresst sind. Sie versuchen das ja zu verbergen, aber ich kann es förmlich riechen und merke sofort, wenn jemand genervt oder frustriert ist. So wie Paul heute Morgen: Er kam schon so verkniffen zur Tür herein und machte ein Gesicht, als ob ihm jemand seinen Lieblingsknochen geklaut hätte. Ich habe ihn freundlich begrüßt und mich von ihm streicheln lassen, denn das beruhigt die Menschen ungemein. Na ja, und ich finde das auch ganz schön, vor allem an den Stellen, an die ich selbst mit den Pfoten nicht so gut rankomme, wenn es mal kribbelt. So haben wir beide was davon und ich habe gemerkt, dass es Paul gutgetan hat. Vielleicht sollte er den anderen Zweibeinern öfter mal zeigen, wie es ihm wirklich geht, damit er bekommt, was er braucht. Dann muss er nicht mehr so verknittert gucken, wenn er zu uns ins Büro kommt.

Ich bin, wie ich bin und handele nach meinen eigenen Grundsätzen. Meine Gefühle lebe ich meistens aus und verbiege mich für niemanden. Ich habe ja meinen Körper, mit dem ich anderen zeige, wie ich drauf bin. Selbst meine Ohren kann ich so drapieren, dass sie wie bei einem Stimmungsbarometer von ›Aufmerksamkeit‹ bis ›Tiefenentspannung‹ alle Schwankungen anzeigen. So wissen meine Hundekumpels immer, woran sie sind. Für uns Hunde macht es keinen Sinn, unsere Befindlichkeit zu unterdrücken. Wir sind in der Gemeinschaft stark und profitieren davon, uns ständig gegenseitig zu zeigen, was gerade bei uns los ist.

Wenn ich beispielsweise satt und müde bin, dann kommt keiner von den jungen Hüpfern aus der Nachbarschaft auf die Idee, mich zum Spielen aufzufordern. Diese Momente der Gemütlichkeit machen mein Leben so richtig lebenswert. Mein Ohrenbarometer steht auf



›Verdauungsschläfchen‹ und niemand würde mich dabei stören wollen. Einmal hat es der Nassforscher Terrier von gegenüber probiert. Das fühlte sich echt blöd an und ich hab ihn ordentlich angeblafft: ›Hast du keine Augen im Kopf? Ich will hier in der Sonne dösen und du springst mir auf die Pfoten! Geh bloß weg und fang ein paar Mäuse, du Nervensäge!‹ Damit er mich auch wirklich richtig versteht, bin ich aufgesprungen und hab meine 35 Kilo mal eben vor ihm aufgebaut. Das hat er dann verstanden und ist in sein Revier zurückgetraut. Seitdem setzt er sich immer total höflich vor mich hin und wartet, was mein Ohrenbarometer anzeigt. So kommen wir wunderbar miteinander aus und wenn mir nach einer wilden Toberei ist, schau ich als Erstes bei ihm vorbei. Wir verstehen uns, haben Spaß und erleben eine unbeschwernte Zeit miteinander.

Ich weiß, wie ich meine Antreiber sehr ausgewogen und situationsbezogen einsetzen kann. Kommt beispielsweise eine Katze vorbei, nutze ich das ganze Paket und sage mir: ›Beeil dich‹, ›streng dich an‹, ›sei perfekt‹ und ›sei stark‹, denn schließlich will ich das vorlaute Tier aus meinem Revier verjagen. Die Strategie ›sei gefällig‹ hebe ich mir eher für die Momente auf, wenn mein Frauchen einen leckeren Kuchen anschneidet. Dann setze ich immer wieder neue Maßstäbe im Nettsein und kann mich über ein wirklich köstliches Häppchen freuen. Ich wähle meine Strategien immer so, dass meine Wünsche erfüllt werden. So einfach geht das, wenn man Hund ist und Balu heißt.«

## Was wir von Hunden lernen können

Genau wie wir Menschen verfügen auch Hunde über verschiedene Strategien, mit denen sie ihre Bedürfnisse erfüllen. Sie sind jedoch sehr viel direkter in der Umsetzung und kompensieren nur, wenn es nicht anders geht. Sie spielen, wenn sie Lust dazu haben, und schlafen, wenn sie müde sind. Sie wählen immer die Strategie aus, die sich durch Versuch und Irrtum als die wirkungsvollste erwiesen hat. Dabei sind sie sehr flexibel und ändern ihre Vorgehensweise relativ schnell, wenn sie nicht zum gewünschten Erfolg führt. Reicht der Dackelblick nicht aus, um seiner Bezugsperson ein Stück Käse zu entlocken, schaltet der

Vierbeiner einen Gang hoch und reicht charmant eine Pfote, um seine Nettigkeit zu unterstreichen. Bleibt der Mensch trotzdem hartnäckig, fängt der schlaue Hund vielleicht an, herzerreißend zu winseln. Spätestens dann landet ein leckeres Häppchen im so wahnsinnig hungrigen Tier. Und wenn nicht? Dann kann man sich immer noch mit einem beherzten Sprung auf die Tischkante (streng dich an) den ganzen Käseteller samt Deko schnappen.

Hunde sind in sehr engem Kontakt mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen. Während wir Menschen durch Erziehung, Sozialisierung und eigene Ansprüche unsere Ängste, Sorgen und Befürchtungen eher verbergen, zeigen Hunde sich gegenseitig mit einer klaren Körpersprache, wie es ihnen geht und welche Absichten sie hegen. Sie beugen damit Missverständnissen vor und verhindern hohe Energieverluste, die durch Reibereien und Konflikte entstehen. Auf diese Weise stärken sie den Zusammenhalt in ihrer Gruppe und schaffen eine verlässliche Vertrauensbasis. Das Bedürfnis nach echtem Rückhalt einer gut funktionierenden Gemeinschaft haben Mensch und Hund gemeinsam. Beide schöpfen daraus Verlässlichkeit, Sicherheit und Lebenskraft.

## **Wenn deine Gefühle anrufen, geh dran**

Für eine stabile Resilienz ist es wichtig, die eigenen Gefühle angemessen zuzulassen und ausdrücken zu können. Damit geht einher, dass wir als erwachsene, reife Persönlichkeiten auch die Verantwortung für unsere eigenen Emotionen übernehmen. Andere Menschen können diese zwar auslösen, sind aber nicht dafür verantwortlich, welche Gefühle in uns lebendig werden. Insbesondere dann, wenn diese sich unverhältnismäßig stark und schwer kontrollierbar zeigen, sollten wir die zugrunde liegenden Bedürfnisse oder Ängste aufmerksam betrachten und ihnen genügend Raum zu geben.

Haben Sie den Mut, genau hinzuschauen, und nutzen Sie die Gelegenheit, festgesetzte alte Muster aufzubrechen. Sie gewinnen damit eine neue Freiheit und flexible Handlungsmöglichkeiten.

Achten Sie gerade in anstrengenden Zeiten auf ausreichende Erholungsphasen. Starke Emotionen strapazieren den Körper und verbrauchen sehr viel Energie. Erlauben Sie sich, auch mal etwas wegzulassen, was Sie gerade zusätzlich beansprucht. Ist in der Firma derzeit sehr viel los, weil der wichtigste Kunde reklamiert und die Kollegin im Urlaub ist? Dann schauen Sie doch einmal, ob Sie private Verpflichtungen in Familie, Verein oder Ehrenamt nicht eine Weile aussetzen oder verschieben können. Geht nicht? Dann spricht vielleicht gerade Ihr Antreiber »streng dich an« und treibt Sie immer weiter in die Überlastung hinein.

Atmen Sie in stressigen Situationen tief durch und hören Sie aufmerksam in sich hinein. Behalten Sie immer im Blick, dass Sie entscheiden können, in welcher Gangart Sie durch Ihr Leben gehen. Manchmal braucht es dafür eben eine Portion Gemütlichkeit, um neue Kraft für die unvermeidbaren Herausforderungen des Alltags sammeln zu können. Ergeben Sie sich nicht hilflos jedem Regenschauer, sondern ergreifen Sie beherzt jede erdenkliche Möglichkeit, Ihr Schicksal in der eigenen Hand zu behalten. Viktor Frankl erinnert Sie daran: *»Der Mensch ist nicht frei von seinen schicksalhaften Bedingungen, aber frei zu diesen Bedingungen Stellung zu nehmen.«*

