



Abb: © detailblick-foto - Fotolia.com

Emotionale Autonomie – Freisein in Gefühlsdingen

🕒 30. August 2018 📁 [Persönliches Wachstum](#)

Gefühle bestimmen unser Leben – ob wir es wollen oder nicht. Wir investieren viel Zeit, Geld und Energie, um bestimmte Gefühle möglichst oft zu erfahren und andere Gefühle zu vermeiden. Und dennoch kennen wir alle Momente, in denen wir uns unseren Emotionen ausgeliefert fühlen und uns fragen: Wie können wir emotionale Autonomie erlangen?

von Sabine Groth

Wir können unsere Gefühle nicht nach Belieben anstellen oder abstellen. Unsere Gefühle sind nicht frei verfügbar, und es liegt nicht in unserer Macht, zu entscheiden, wann wir welche Gefühle haben und wann nicht. Wenn wir traurig sind, können wir nicht einfach fröhlich sein, die Angst können wir nicht locker in Gelassenheit verwandeln, Eifersucht können wir nicht mir nichts, dir nichts in Luft auflösen und den Zorn können wir ebenfalls nicht auf Knopfdruck beenden. Selbstständig und autonom in Gefühlsdingen zu sein, kann daher nicht bedeuten, zu bestimmen, wann und wo wir welche Gefühle haben. Was bedeutet es also dann, emotional unabhängig zu sein? Und in welchen Momenten verlieren wir unsere Selbstständigkeit?

Wenn wir die Kontrolle über unsere Gefühle verlieren

Wir können Wellen von Angst, Wut, Hass oder Eifersucht verspüren, die wir nicht unter Kontrolle haben, die uns aber menschlich erscheinen und lebendig sein lassen und bei denen unsere Selbstständigkeit, Autonomie und Würde nicht gefährdet ist. Der Kontrollverlust kann für uns oder andere vollkommen verständlich sein, weil die Situation so viel Dynamit enthält, dass eine Explosion unausweichlich erscheint. Wenn wir freudig nach Hause kommen und unseren Partner mit einem anderen oder einer anderen eng umschlungen im gemeinsamen Bett vorfinden, wäre es gespenstisch, wenn wir kontrolliert und besonnen reagieren würden. Wenn unser Kind wüst beschimpft und angegriffen wird, würde es unmenschlich wirken, wenn wir in solch einem Moment nicht aus der Haut fahren. Wenn wir unter solchen Umständen unseren Gefühlen unkontrolliert freien Lauf lassen, dann zeigen wir uns authentisch als die, die wir wirklich sind. In solchen Momenten wird ein Kontrollverlust über unsere Reaktion nicht als Unselbstständigkeit erlebt – im Gegenteil: Er bringt unser wahres Wesen zum Ausdruck und zeigt eine heftige Reaktion auf eine ebenso heftige Situation.

Der Verlust der Selbstbestimmung

Es gibt jedoch auch einen Kontrollverlust, in dem wir uns unfrei und gefangen fühlen: Wenn wir zum Beispiel spüren, dass ein intensives Gefühl jeder Grundlage entbehrt und der Situation nicht angemessen ist. Wenn unsere Eifersucht uns weiterhin quält, obwohl wir längst erkannt haben, dass der Partner uns doch treu ist. Wenn unsere Trauer über einen Verlust auch nach Jahren noch so groß ist, dass sie uns jegliche Lebensfreude nimmt. Dann spüren wir, dass unsere Gefühle sich verselbstständigt haben, ein Eigenleben zu führen scheinen und sich den Urteilen und Entscheidungen unseres Verstandes entziehen. Ob wir nun einen Seitensprung unseres Partners oder einen Verlust erleben: Wenn uns das länger verfolgt als nötig, leiden wir nicht nur unter der Verletzung, sondern auch darunter, dass wir spüren: Es ist würdelos, dass mich das so lange beschäftigt. Ich verliere dadurch mein Gleichgewicht. Ich falle aus meiner Mitte.

Wir möchten nicht, dass uns Beliebiges aus der Fassung bringen kann, und wir möchten Autorität darüber haben, was uns in der Tiefe bewegen darf und was nicht. Im extremen Fall sind wir durch einen inneren Zwang so stark abhängig von einer anderen Person, dass wir ihr hörig werden. Wenn wir einen bestimmten Menschen brauchen, um unser brennendes, zwanghaftes Verlangen zu befriedigen oder eine alte Verlassenheitsangst zu beruhigen, gegen die wir vergeblich ankämpfen, dann sind wir diesem Menschen hörig und wir sagen: »Ich bin ihm verfallen.« Der andere kann dann mit uns machen, was er will, denn unser übermächtiges Verlangen oder unsere Angst verleiht dem anderen grenzenlose Macht.

Aus dieser inneren Versklavung erwächst die äußere Versklavung. Den Verlust an Macht über unsere eigene Begehrde oder über unsere Angst erleben wir als Verlust unserer Selbstbestimmung und Selbstachtung.

Die dunklen Mächte

Solange wir unsere Gefühle als angemessen empfinden, sind wir mit ihnen im Reinen. Wir erleben erst einen Verlust an Autonomie, wenn wir erkennen: Unsere Einsicht oder unser Urteil gleitet an der übermächtigen Emotion ab. Wir spüren dann, dass unser Urteil keine Autorität mehr über die Gefühle hat, dass die Gefühle unabhängig von unseren Erkenntnissen sind und dass sie daraus ihre Macht über uns beziehen. Dann können wir das Gefühl haben, dass wir besessen sind. In früheren Zeiten hat man in solchen Fällen Teufels- und Geisteraustreibungen durchgeführt, weil man der Ansicht war, dass hier dunkle Mächte am Werk seien, die nur durch bestimmte Rituale zu besänftigen oder zu vertreiben seien. Tatsächlich sind dunkle Mächte am Werke, diese Mächte sind aber nicht außerhalb von uns in Form von Teufeln und Geistern zu finden, sondern sie liegen im Inneren, in den dunklen Tiefen des Unbewussten, und regieren von dort mit uneingeschränkter Macht.

Wenn wir verständnislos erleben, wie uns die Gefühle und eingefahrenen Reaktionen schütteln, kann der entscheidende Schritt sein, sich auf die Suche nach deren Herkunft in den wenig bewussten Bereichen unserer Psyche zu machen. Wir können den Weg der Selbsterkenntnis wählen, eine Therapie beginnen oder eine Selbsterfahrungsgruppe besuchen, denn dann erfahren wir, warum unser Erleben und Verhalten so ist, wie es ist.

Licht ins Dunkle bringen

Es kommt darauf an, denjenigen Unterströmungen des Fühlens, Denkens und Verhaltens auf die Spur zu kommen, die unser Leben unbewusst bestimmen. Es geht darum, Licht in die im Dunklen liegenden Motivationen hinter unserem Handeln und Fühlen zu bringen. Wenn uns das gelingt, dann wird aus dem unbewussten seelischen Geschehen bewusstes Erleben. Dann haben wir den ersten Schritt zur Wiedererlangung unserer Macht getan. Wir können uns aus der inneren und oft auch aus einer äußeren Versklavung befreien, indem wir uns unseren Innenwelten zuwenden – unseren tiefen, hintergründigen Gefühlen, unseren Sehnsüchten, unseren tatsächlichen Bedürfnissen, den verborgenen Motiven hinter unserem Handeln, dem Schmerz aus Kindertagen und alten Seelenwunden – und indem wir neugierig die verschiedensten und widersprüchlichsten Gefühle und Aspekte unseres Selbst erkunden, sie zum Ausdruck bringen und in unser Selbstbild integrieren.

Gefühle „verhalten“ sich wie Kinder

Im Umgang mit meinen eigenen Gefühlen und in der Arbeit mit Menschen hilft es mir, ein Gefühl wie ein Kind zu betrachten und zu behandeln, denn Gefühle „verhalten“ sich oft ganz ähnlich wie Kinder: Sie sprechen zu uns, stampfen mit den Füßen, sie fordern unsere ganze Aufmerksamkeit und sie wollen, dass wir sie sehen, fühlen, hören, verstehen und versorgen. Wenn ein Kind auf uns zugerannt kommt, weil es sich verletzt hat oder weil es gerade geärgert wurde, wünscht es sich unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Es will auf den Arm genommen, gehalten werden und sich ausweinen. Da braucht es keinen oberflächlichen Trost, kein „Ach, das ist doch alles halb so schlimm!“ Es braucht keine ungebetenen Ratschläge und keine klugen Sprüche. Was wirklich hilft, ist, dass wir seinen ganzen Schmerz mitfühlen. Es will gesehen, gehört und gefühlt werden.

Und wenn wir das tun, dann kann es aufseufzen, tief durchatmen und sich entspannen bis zu dem Punkt, an dem es von unserem Arm springt, um wieder seiner Wege zu ziehen. Und so ist es auch mit den Gefühlen: Erst wenn wir sie angenommen und gehalten haben, dann können wir sie auch loslassen. Und keinen Moment vorher.

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion: vom Umgang mit den Gefühlen

Zwar entzieht es sich unserer Macht, wann wir was fühlen, doch wir können Schritt für Schritt lernen, frei zu entscheiden, wie wir mit den Gefühlen umgehen, wie wir sie zum Ausdruck bringen und wie wir ihre Energie nutzen. Der kluge Umgang mit unseren Gefühlen entsteht nicht von selbst. Er setzt unsere Bereitschaft voraus, ihn über einen längeren Zeitraum mit großer Entschlossenheit und Disziplin zu schulen. In der Gefühlsarbeit, wie wir sie im Jahrestraining für Frauen praktizieren, verfeinern wir unsere Wahrnehmung und üben uns in der Kunst des Fühlens. Wir lernen, Kontakt mit unseren Gefühlen zu halten, ihren Botschaften zu lauschen und bewusst den passenden Ausdruck zu wählen. Wir erforschen ihre Ursachen und erkennen: Ah, das ist es, was mich im Grunde so wütend, traurig, ängstlich oder freudig macht!

Wir erkennen: Was andere sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie ihre Ursache. Die Wurzeln unserer Gefühle sind unsere Gedanken, Interpretationen, Bewertungen, Erfahrungen, Bedürfnisse und Erwartungen in der aktuellen Situation. Wir lernen auch, die Energie und Informationen unserer Gefühle als Treibstoff zu nutzen, um unsere Werte zu leben, Grenzen zu setzen und unsere Ziele zu verfolgen. Wir können die Gefühlswelt als unsere Lehrmeisterin betrachten, die uns auf Schräglagen in der Lebensgestaltung oder auf verborgene Entwicklungspotenziale hinweist. Dabei gilt es, den Raum bewusst zu nutzen, der zwischen Reiz und Reaktion liegt, denn in diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. Wir sind nicht dazu verdammt, stets in der gleichen Weise zu reagieren. Eine Kränkung beispielsweise müssen wir nicht immer wieder mit Kränkungswut oder Rückzug beantworten. Wir können uns auch entscheiden, ehrlich unseren Schmerz zu zeigen. Wir haben die Wahl. Der Raum zwischen Reiz und Reaktion birgt unser ganzes Wachstumspotential. In diesem Raum liegt unsere wahre emotionale Autonomie. Hier finden wir die Freiheit, nach der sich so viele sehnen.

Beginn des neuen Frauen-Jahrestrainings am 1. Oktober 2018.

Info- und Erfahrungsabend zum Frauen-Jahrestraining am 17.9.2018 von 19-21.30 Uhr in der Coaching-Etage, Akazienstr. 28 in 10823 Berlin-Schöneberg

Wochenend-Seminare „Wege zu den weiblichen Kraftquellen“ am 2.-4.11.2018 und 21.-23.2.2019

ÜBER DEN AUTOR



Sabine Groth → Autor

[✉ Email](#) [🌐 Website](#)

ist Lehrerin, Körperpsychotherapeutin und Autorin. Das Herzstück ihrer Arbeit ist das Jahrestraining für Frauen, das über ein ganzes Jahr an einem Abend in der Woche stattfindet. Darüber hinaus bietet sie Wochenend-Seminare für Frauen zum Thema „Weiblichkeit“, Einzeltherapie, Paartherapie und Coaching an.

Kontakt

Tel.: 0159 - 01 46 28 15

Mehr Infos

Der Text enthält Auszüge aus Sabine Groths Buch „Die Heldinnenreise. Wege zu den weiblichen Kraftquellen“, Kösel-Verlag 2018