Helga Kernstock-Redl

Schuldgefühle

Woher sie kommen,
warum sie Ängste verursachen,
wie sie unser Leben unterschwellig lenken und
wie wir sie ablegen können

Goldegg-Verlag 2020

Softcover | 260 S. | 22,00 € | ISBN 978-3-99060-154-9

Online-Info:

Bonus - Texte:

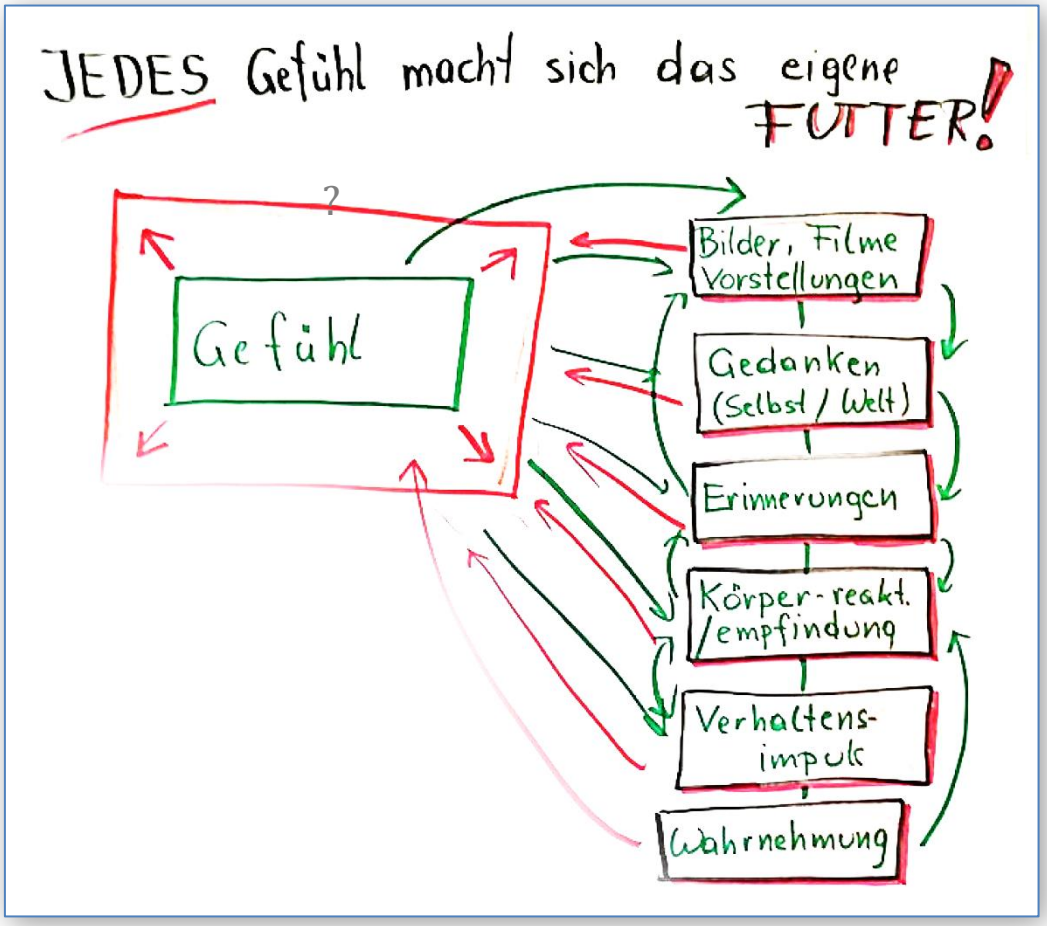
Vertiefend oder **für die Praxis**

Der Futterkreislauf! JEDES Gefühl folgt ihm. Sie können sich in ein Gefühl hineintreiben lassen – oder ihn zur Selbstberuhigung nutzen!

 © Kernstock-Redl www.schuldgefühle.at

Was ist der „Futterkreislauf“? Ich meine damit eines von etwa 10 „Naturgesetzen“, denen Gefühle ganz spontan folgen. Sie schwirren nämlich nicht alleine in unserer Innenwelt herum, sondern gehen Hand in Hand mit weiteren Elementen und Impulsen. Wer diesen unreflektiert gehorcht, kann damit das ursprüngliche Gefühl extrem verstärken, ohne dass man das will.

Sobald Sie Ihre persönlichen „Futterstellen“ erkennen, haben Sie damit automatisch etliche „Skills“ und Möglichkeiten der Selbstberuhigung in der Hand: Sie brauchen ja „nur“ die Verstärkung stoppen! Oder Sie können bewusst das Gegenteil tun. Leicht ist es nicht – alte Gehirn-Gewohnheiten sind mächtig – doch es ist lernbar.

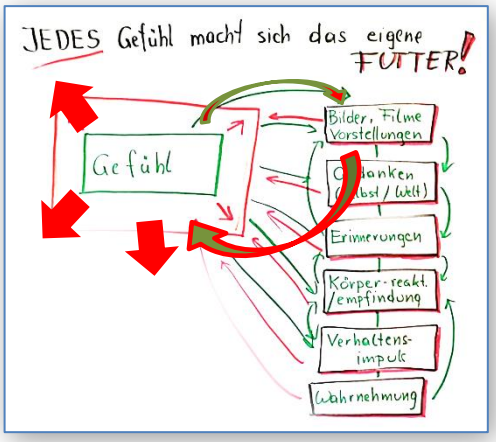


Eine detaillierte Darstellung vom diesem Verstärkerkreislauf bei **Schuldgefühlen** finden Sie im Buch „Schuldgefühle“ rund um Seite 14. Über das Unterbrechen und Nutzen dieser Dynamik erzähle ich ab Seite 231.

Auf den nächsten Seiten die Beschreibung des Kreislaufes bei **Angst, Trauer** und **Zorn!**

Was kann Angst ganz automatisch in jedem Gehirn auslösen?

Erinnern Sie sich an eine Angstsituation? Vielleicht erkennen Sie manche Erlebnisse wieder:



Frau Margit erzählt: „Ich habe Angst vor einer Kündigung, weil ich einen Fehler gemacht habe. Vor meinem geistigen Auge sehe ich mich schon verarmt unter der Brücke liegen (Bilder, Vorstellung, innere Filme). Ich denke sogar bereits darüber nach, wie ich die Kündigung meiner Familie beibringen soll (Gedanken). Mir fällt ein, wie schrecklich es damals war, als ich nach dem Studium keinen Job gefunden habe und was über die aktuelle Arbeitslosenstatistik in der Zeitung geschrieben wurde (Erinnerungen). Mein Herz schlägt schneller, mir wird eiskalt* (Körperreaktionen und -empfindungen). Am liebsten würde ich gar nicht mehr zur Arbeit gehen (Verhaltensimpulse gehen oft in Richtung Flucht/Vermeidung). Denn ich weiß, wenn ich dort bin, beobachte ich genau das Gesicht der Chefin oder des Kollegen und suche nach Anzeichen der bevorstehenden Kündigung (Wahrnehmung).

Herr Mann berichtet: „Mein Sohn ist nicht zur vereinbarten Zeit heimgekommen. In mir spielte sich sofort der Film ab, was ihm alles hätte passiert sein könnte (Bilder, Vorstellung, innere Filme). Ich rechnete mit dem Schlimmsten (Gedanken). Am Vortag erst war in der Zeitung von einem Überfall geschrieben worden. (Erinnerungen). Mir war übel, ich konnte nicht essen und nicht trinken (Körper). Ich rief alle Krankenhäuser an, ob er aufgenommen worden war und versuchte vergeblich, ihn telefonisch zu erreichen (Verhaltensimpulse). Ich lauschte angstvoll auf die Sirenen von Polizei und Krankenwagen (Wahrnehmung).

Der kleine Henry kriegt gleich wieder Angst bei folgender Schilderung: „Wenn ich mit ein wenig Angst vor dem nächsten Schultag ins Bett gehe, dann wird es echt schlimm. Immer muss ich mir vorstellen, dass mir auf eine Frage nichts einfallen wird (Bilder …), ich denke daran, was ich für ein Versager bin (Gedanken). Mir ist ja leider schon mal passiert, dass ich ein Blackout hatte (Erinnerungen). Ich werde so unruhig, dass ich mich im Bett aufsetzen muss (Verhalten). Und wenn ich dann beim Fenster die Falten des Vorhanges ansehe, grinsen mir lauter Monster entgegen (Wahrnehmung) und ich bekomme noch mehr Angst.

***Panikattacken** können das Ergebnis dieses Verstärkerkreislaufes sein: Das Herz schlägt schneller. Der Körper glaubt: „Aha, eine Anstrengung, ich muss mehr atmen.“ Der Atem verstärkt sich also, doch sehr bald hat der Körper genug Sauerstoff und blockiert das weitere Einatmen. Wir merken aber nur: „Oh weh, ich kann nicht mehr atmen“, die Panik verstärkt sich. Wir atmen zwanghaft weiter, was automatisch zu Sauerstoff-Überversorgung, Schwindel und Krämpfen führt. Spätestens jetzt steigert sich die Panik zur Todesangst … Wenn wir so weitermachen, fallen wir hoffentlich in Ohnmacht: Atem und Herz können sich wieder einbremsen, weil der Kopf sie nicht mehr anheizt. Alles wird ganz von selbst wieder gut, nur weil wir aufhören, die Angst zu verstärken.

 © Kernstock-Redl www.schuldgefühle.at

Den Futterkreislauf der Angst zu stoppen gelingt, wenn wir das Gegenteil tun!

Vorher wenn möglich die 3 ersten der 4 Schritte gehen (das Geheimnis der 4 Schritte finden Sie im Buch „Schuldgefühle“ auf Seite 216) und dann, ganz konträr zum spontanen Gefühlsimpuls der Angst

… anders „bildern“, gegensätzliche Vorstellungen und innere Filme entwickeln: „Was könnte bestenfalls passiert sein? Wie kann die Geschichte bestenfalls weitergehen?“ …

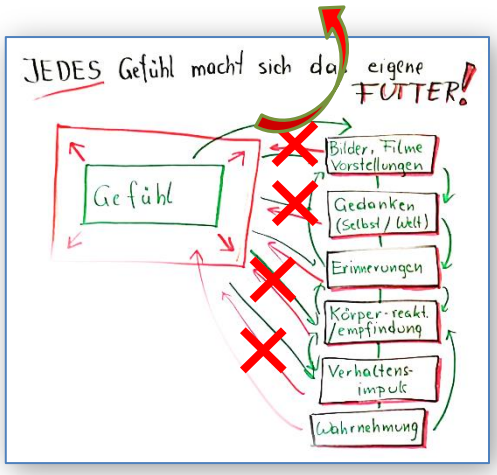
… anders denken: sich Gedanken an etwas Sicheres, Gutes, Beruhigendes herbei holen ...

… anders erinnern: wann ist etwas schon gut ausgegangen, was waren gute Nachrichten? Notfalls externe Speicher (Bild an der Wand, Post-it) nutzen mit früheren Glücksfällen und Erfolgen…

…den Körper in anderer Weise betrachten oder fühlen, andere Empfindungen bewusst fördern: die Luft anhalten (beim Impuls „Hyperventilieren“) oder sanft in den Bauch hinein atmen (beim Impuls „Luft anhalten/Verkrampfen“), etwas Warmes trinken, warmes Fußbad …

…sich genau gegenteilig verhalten: sich genau anders bewegen, genau anders tun. Wenn also die Angst starr macht: in Bewegung kommen. Wenn die Angst antreibt: ein wenig langsamer laufen, dann gehen, stehen bleiben. Singen funktioniert ebenfalls sehr gut (weil das auch den Atem positiv verändert) …

…die Wahrnehmung umlenken auf etwas Gutes, sich ablenken …



Was wird Trauer ganz automatisch in vielen Fällen auslösen?

Wer zum Beispiel um einen Menschen trauert, der wird natürlich intensiv und oft an ihn denken. Vielleicht tauchen die Vorstellungen auf: „Er oder sie wird so viel Schönes nicht mehr erleben können." Das macht natürlich noch trauriger (Bilder, Vorstellung, innere Filme). Man denkt viel über Falsch-Gesagtes und Nicht-Getanes nach, über das Versäumte (Gedanken). Speziell die positiven Erinnerungen tauchen auf und verstärken das Gefühl (Erinnerungen). Der Körper fühlt sich schwer an. Essen geht gar nicht oder man isst viel mehr als üblich (Körperreaktionen und -empfindungen). Am liebsten würden sich manche Trauernde im Bett verkriechen und traurige Lieder hören. Jedes Gespräch wird mühsam und anstrengend (Verhaltensimpuls). Alles wirkt dunkel. Jeder Gegenstand, jeder Ort erinnert an den Menschen, der nicht mehr da ist. Manchmal sehen wir ihn sogar in einer Menschenmenge oder an den gemeinsam besuchten Orten (Wahrnehmung).

Den Futterkreislauf der Trauer zu stoppen gelingt, wenn wir das Gegenteil tun!

Traurig sein ist selbstverständlich wichtig und richtig. **Tränen der Trauer müssen geweint werden – aber nicht alle an einem Tag.** Ein Trauerprozess kommt in Wellen, dauert vielleicht Monate oder Jahre, aber er soll sich in diesem Zeitraum verändern dürfen: Die Trauer wird anders, weniger tief, milder, wehmütiger, steht nicht mehr vor, sondern neben anderen Erinnerungen und Erlebnissen. Verluste heilen, auch wenn das zu Beginn nicht vorstellbar ist. Es ist gut und richtig so. Nur wenn die Trauer bedrohlich stark wird, darf, kann und soll man vorübergehend aussteigen. Morgen ist auch noch ein Tag, dann kann und soll wieder ein Teil der Traurigkeit Platz finden. Heute aber, passend zum oben genannten Beispiel …

…anders „bildern": Was wird der verstorbene Mensch jetzt glücklicherweise nicht mehr erleben müssen? …

… anders denken: sich Gedanken an das gut Gesagte, richtig Getane herholen …

… anders erinnern: was war das Gute UND was war das Ungute? …

… den Körper will nicht essen? Tuns Sie es trotzdem ein wenig. Oder dauernd essen? Reduzieren, sich ablenken, sich angenehme Empfindungen holen, auch wenn es Ihnen eigentlich nicht danach ist.

…sich genau gegenteilig verhalten: in milde Bewegung kommen, hin und wieder raus aus dem Bett, angenehme Gespräche suchen, auch neutrale oder neue (und nicht traurige) Musik anhören ...

…die Wahrnehmung konzentrieren auf etwas Anderes, bewusst Ablenkung suchen, neue Orte erkunden …

Zorn, Wut, Aggression … können sich ganz besonders heftig „anheizen“ – und sind genau deshalb auch gut reduzierbar.

Sie ärgern sich beim Autofahren über das riskante Überholmanöver eines anderen? Vermutlich haben Sie den Crash in der Sekunde schon vor dem inneren Auge gesehen, obwohl er glücklicherweise nicht passiert ist (Bilder, Vorstellung, innere Filme). Sie denken vielleicht, dass der oder die andere mit Absicht, aus Rücksichtslosigkeit oder provokant gehandelt hat (Gedanken). Ihnen fällt die Anzahl der Todesopfer im Straßenverkehr oder der eigene Unfall vom Vorjahr ein (Erinnerungen). Der Körper fühlt sich heiß und total angespannt an (Körperreaktionen und -empfindungen). Am liebsten würden Sie aussteigen und schimpfen, drohen oder strafen – was übrigens eine Wut nachweislich vergrößert (Verhaltensimpuls). Sie sind sehr aufgebracht. Auf der Weiterfahrt beobachten Sie noch einige gefährliche, riskante Aktionen (Wahrnehmung).

Das Verstärken von Zorn zu stoppen, kann gut gelingen, wenn wir das Gegenteil tun!

Wieder nehme ich Bezug zu oben genanntem Beispiel: Ärger im Straßenverkehr ist sinnlos verpuffte Energie. Wer mit Wut im Bauch weiterfährt, verursacht selbst ein erhöhtes Unfallrisiko, weil natürlich auch die eigene Fahrweise aggressiver wird. Dagegen können Sie etwas tun. Denn: **Sie bestimmen, wer und was Sie ärgern darf.** Deshalb …

…anders „bildern“: Bei dem bleiben, was wirklich passiert ist – und nicht nachdenken darüber, was alles hätte passieren können. Wie oft hatten Sie bereits Glück, wenn andere Ihre Fehler korrigiert haben? Ich zumindest bin nicht frei von Fahrfehlern unterwegs …

… anders denken: Man kann den anderen AutofahrerInnen Gutes unterstellen, auch wenn ihre Aktionen ungut sind: Sie oder er musste vielleicht nur dringend aufs WC oder war nur auf der rasenden Fahrt ins Krankenhaus zu einem Kind …

… anders erinnern: Wie waren Ihre ersten Kilometer? Wie fahren Sie bei einem Notfall? Eigentlich unglaublich, wie wenig passiert bei der Menge an Fahrzeugen und Menschen…

… anders den Körper aktivieren: Atmen anstatt die Luft anzuhalten. Entspannen statt Verkrampfung. Extra breit lächeln statt „böse Augen“. Schultern lockern …

…sich genau gegenteilig verhalten: Wenn es schon laut sein muss, dann laut singen statt zu fluchen. Langsam und ganz rechts fahren. Bald mal aussteigen und etwas Warmes trinken. Im Kopf eine abenteuerliche Story für den nächsten Mädels- oder Männerabend daraus machen. Sich loben, weil man so gut reagiert hat …

…die Wahrnehmung konzentrieren auf die große Solidarität auf der Straße, auf die Hilfsbereitschaft, auf alle Aktionen, wo Sie auf andere und andere auf Sie aufpassen …