

DIPL. PSYCH. SONJA UNGER

MIKRO TRAUMA

Wenn kleine
seelische
Verletzungen
krank
machen

Belastungen
meistern –
innere Stärke
wieder-
entdecken

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

INHALT

Vorwort	6
Mikrotraumata verstehen	10
Wenn es im Leben plötzlich nicht mehr läuft	10
Drei Fallgeschichten	11
Mentale Gesundheit und andauernde Belastung	18
Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell	20
Trauma – ein vielschichtiger Begriff	23
Typ-I- und Typ-II-Traumata	24
Bindungstraumata	25
Der Begriff „Mikrotraumata“	27
Traumafolgestörungen	32
Was gefährdet die mentale Gesundheit?	35
Psychische Wunden	35
Wenn sich Mikroverletzungen häufen	38
Mikrotrauma oder Burn-out?	46
Mikrotrauma oder Retraumatisierung	47
Mikrotrauma oder Anpassungsstörung?	49
Mikrotraumata ernst nehmen	50
Risikofaktoren für Mikrotraumata	54
Was macht uns verletzlich für Mikrotraumata?	54
Geschlecht und Alter	56
Bindungserfahrungen	57
Frühe Traumata	60
Geringe Frustrationstoleranz	63
Vermeidung als Bewältigungsstrategie	64
Geringe Kontrollüberzeugung, Werte und dysfunktionale Gedanken	69
Belastende Lebensphasen	73
Life Events	74

Herausforderungen unserer Gesellschaft	77
Arbeitswelt	79
Familie	86
Perfektionismus	91
Radikalisierung	92
Kommunikation	96
Perfektionismus	99
Wenn alles zu viel wird	101

Mikrotraumata überwinden 104

So arbeitest du mit den Übungen	104
Stabilität herstellen	107
Befriedige dein Bedürfnis nach Sicherheit	107
Stärke dein Selbstwirksamkeitserleben	114
Erkenne deine Stärken	119
Kultiviere Freude und Entspannung	122
Ein sicherer Ort für deine Verletzungen	127
Kindheitserfahrungen erkennen und überwinden	131
Welche Wunden trägst du in dir?	132
Was hat dein früheres Ich erlebt?	135
Wie du dich „nachbeeltest“	137
Wie du in dein Erwachsenensein kommst	141
Mit späteren Lebenserfahrungen umgehen	144
Auslöser für Schmerzreize entdecken	148
Denkmuster entlarven	151
Gefühle als Botschafter unserer Bedürfnisse	153
Das Bedürfnisrad	158
Destruktive Verhaltensmuster aufdecken	162
Akzeptieren, was ist	167

Wie du Symptome managst	170
Angst bewältigen	170
Wie du aus der Ohnmacht kommst	179
Wut zulassen und in gesunde Bahnen lenken	183
Kränkungen überwinden	189
Mit neuen Erfahrungen Glaubenssätze verändern	196
Die Grundlage für mehr Resilienz schaffen	204
Komm in Bewegung	205
Authentische Beziehungen führen	209
Reduziere den Druck in deinem Leben	222
Schlusswort	231
Anhang	232
Hilfreiche Adressen	232
Lesetipps	234
Quellen	235

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

in meiner Psychotherapiepraxis begegnen mir naturgemäß zahlreiche Menschen mit Depressionen, Angsterkrankungen, Zwängen, Essstörungen und anderen psychischen Erkrankungen. Nahezu jeder und jede fragt sich, wieso gerade er oder sie davon betroffen ist.

Die gängigen Erklärungsmodelle nehmen an, dass es eine Vielzahl an Faktoren gibt, die bei Menschen zu psychischen Beschwerden führen können: die Gene, der Verlust von positiven Erfahrungen, chronischer Stress, Verletzungen in der Kindheit, Traumata, dysfunktionale Gedanken, Glaubenssätze und Verhalten und eine Menge anderer Dinge. Die Aufgabe von Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen ist es, zunächst diese Zusammenhänge gemeinsam mit ihren Patientinnen und Patienten herauszuarbeiten.

Über die Jahre hinweg ist mir dabei eines aufgefallen: Einige Menschen berichten mir von chronischen Verletzungen, denen sie in ihren Partnerschaften, Freundschaften, in der Schule, in ihrer Kindheit, bei der Arbeit oder in anderen Lebensbereichen ausgesetzt sind oder waren. Diese Beobachtung wirft die Frage auf, ob psychische Störungen auch aus einer Atmosphäre wiederkehrender Mikroverletzungen entstehen können. Können Menschen dadurch gar traumatisiert werden?

Mit Mikroverletzungen meine ich beispielsweise eine von Entwertungen vergiftete Umgebung, wie wir sie in manchen Familien vorfinden, in Partnerschaften, bei der Arbeit oder in der Schule. Ich spreche von kleinen, aber spitzen und auf die Dauer schmerzhaften Herabwürdigungen unserer Person. In wiederkehrenden Grenzerfahrungen, wie wir sie beispielsweise bei einer schweren körperlichen Erkrankung oder bei Beeinträchtigungen erleben.

Den Begriff der Traumatisierung verwende ich nicht leichtfertig. Zu groß ist die Gefahr, dass der Begriff „Trauma“ verwässert. In den sozialen Medien ist das aus meiner Sicht bereits der Fall. Aus diesem Grund stand ich während der Arbeit an diesem Buch in einem unangenehmen Spannungsfeld. Einerseits möchte ich meine auf wissenschaftlichen Arbeiten basierenden Überlegungen zu mikrotraumatischen Erfahrungen mit dir teilen. Andererseits möchte ich nicht den Eindruck erwecken, dass hinter jeder psychischen Störung eine Art Trauma stecken müsse. Außerdem möchte ich nicht mit dem Finger auf jene Menschen zeigen, die sich scheinbar „traumatisierend“ verhalten. Meine Absicht ist es, dir in diesem Buch die Grenzen und das Hilfreiche des Konzepts „Mikrotrauma“ mitzugeben.

Im Verlauf des Schreibens machte ich mir viele Gedanken darüber, wie Menschen durch sich wiederholende Mikroverletzungen schließlich ihre mentale Gesundheit einbüßten. Ich dachte auch darüber nach, wie es in unserer heutigen Gesellschaft dazu kommt, dass wir in so vielen verschiedenen Lebensbereichen auf unterschiedliche Mikroverletzungen treffen. Ich ließ mir dabei all die Erfahrungen durch den Kopf gehen, die ich über zehn Jahren lang in meiner praktischen Tätigkeit gemacht hatte.

Mit diesem Buch möchte ich Antworten auf zwei bedeutsame Fragen geben, die du dir möglicherweise auch schon einmal gestellt hast:

- Warum erkrankte gerade ich scheinbar plötzlich und ohne Grund an einer psychischen Störung?
- Eigentlich geht es mir doch nicht so schlecht. Warum kann ich nicht aus eigener Kraft verändern, was mir nicht guttut?

Das sind die Fragen, mit denen all meine Patienten und Patientinnen in den ersten Gesprächen zu mir kommen. Nicht jeder spricht sie aus, aber ich kann sie in jedem von ihnen brennen sehen. Und ich spüre, wie groß das Schamgefühl ist, das diese Fragen so häufig begleitet. Oft schämen sich die Menschen, die mir gegenüber sitzen, so sehr, dass sie mir nicht einmal in die Augen sehen können.

Deshalb baue ich zuallererst gemeinsam mit ihnen diese äußerst schmerzhaften Gefühle von Unzulänglichkeit, Versagen und Scham ab, und zwar geduldig, nach und nach. Erst wenn ein Mensch verinnerlicht hat, dass es kein menschliches Versagen ist, eine psychische Erkrankung zu entwickeln, sondern es immer nachvollziehbare Gründe dafür gibt, kann der Weg zur Genesung beginnen. Erst dann werden Menschen frei und bestärkt, sich selbst und ihre Bedürfnisse ehrlich und mutig anzuschauen und alles dafür zu tun, diese in Zukunft besser zu beschützen und zu erfüllen. So haben es mich meine Patienten und Patientinnen gelehrt.

Genau aus diesem Grund findest du in diesem Buch eine Reihe von Berichten aus der Arbeit mit einigen dieser Menschen. Für jede einzelne Zeile habe ich ihr freundliches Einverständnis eingeholt, für das ich sehr dankbar bin. Ich habe die Geschichten und Beschreibungen so verändert, dass sie nicht mehr zu erkennen sind. Die Erzählungen bestehen nun aus einzelnen Teilen verschiedener Begegnungen, die ich versucht habe, sinnvoll miteinander zu verbinden. Lass mich noch eines hinzufügen: Wenn ich von Patienten und Patientinnen spreche, möchte ich diesen Begriff nicht als Beschreibung eines

Menschen verstanden wissen, sondern bestenfalls als die Beschreibung eines Zustands und der Beziehung, die wir in unserer gemeinsamen Arbeit miteinander hatten.

Im Verlauf dieses Buches werde ich dir Beispiele, Forschungsergebnisse und theoretisches Wissen an die Hand geben, mit denen du hoffentlich einen immer klareren Blick darauf werfen kannst, ob auch du möglicherweise durch ein Mikrotrauma belastet bist. Ich werde dir aufzeigen, wie diese Art der Verletzungen deine Gesundheit belasten kann und wie du die Hilfestellungen, die ich dir im letzten Teil dieses Buches vorschlage, gezielt für dich nutzt.

Dieses Buch soll also dazu beitragen, dass wir genauer hinschauen. Vor allen Dingen soll es dabei helfen, dass wir auf einer tieferen Ebene nachvollziehen, was Menschen in ihren Beziehungen mit anderen erleben und wie manche dieser Erlebnisse dazu führen können, dass wir selbst unter scheinbar besten Bedingungen psychisch krank werden. Es soll aufzeigen, wie auch ein Umfeld „kleiner“ und manchmal scheinbar unsichtbarer Verletzungen die seelische Basis eines Menschen angreifen, sie brüchig werden lassen und schließlich die mentale Gesundheit gefährden können. Und es soll Anregungen geben, wie wir aus diesem Kreislauf aussteigen und langsam wieder zu uns selbst finden können.

Und noch eines: Ich möchte mit meinem Buch alle Menschen einbeziehen und wechsele daher männliche und weibliche Formen ab. Im Plural verwende ich entweder beide Formen oder der Einfachheit halber manchmal auch nur die männliche Form, mit der ich alle Geschlechter meine. Bitte fühle dich auch angesprochen, falls ich deine spezifischen Pronomen nicht verwendet habe.

Deine

A handwritten signature in black ink that reads "Souja Unger". The script is cursive and fluid, with the first letters of "Souja" and "Unger" being capitalized and prominent.



RISIKOFAKTOREN FÜR MIKROTRAUMATA

In diesem Kapitel erkläre ich dir, welche Faktoren Menschen verletzlich machen für die Entwicklung von Traumafolgestörungen. Außerdem erfährst du, inwiefern auch unsere heutige Gesellschaft dazu beiträgt, dass Mikroverletzungen sich häufen und ihre belastende Wirkung entfalten.

Was macht uns verletzlich für Mikrotraumata?

Sind es besonders „schwache“ Menschen, die von Mikrotraumata betroffen sind? Welche Merkmale lösen eine Verletzlichkeit für diese Form der Traumatisierung aus? Bist du selbst schuld, dass dir so etwas passiert ist und du dir nicht selbst helfen kannst?

Vielleicht hast du den Eindruck, nur du würdest unter den Angriffen deines Partners oder einer Arbeitskollegin leiden und andere würden so etwas unbeeindruckt wegstecken oder sich zur Wehr setzen. Erst einmal möchte ich dich daran erinnern, dass man von außen nur schwer beurteilen kann, wie gesund ein Mensch mental tatsächlich ist. Eine Depression beispielsweise ist von außen nur selten sichtbar. Ebenso kann man von außen nur schwer erkennen, durch welche Glaubenssätze ein Mensch beeinflusst wird oder welche früheren Verletzungen er möglicherweise noch in sich trägt. – Jene Faktoren,

die einen enormen Anteil daran haben, ob Mikroverletzungen zum Trauma werden oder nicht, sind von außen nicht erkennbar.

Wie du im ersten Kapitel bereits gelesen hast, gibt es zahlreiche Risikofaktoren für psychische Störungen. Zunächst schauen wir uns Faktoren genauer an, die laut Forschung besonderen Einfluss auf traumaasoziierte Symptome und Störungen nehmen.

Diese Zusammenhänge nachzuvollziehen, kann dabei helfen, dich selbst besser zu verstehen. Auf dieser Grundlage fällt es uns oft leichter, uns gegen wenig hilfreiche automatische Handlungsimpulse zu entscheiden und damit neue und vielleicht „gesündere“ Entscheidungen zu treffen, mehr Wahlmöglichkeiten zu entdecken und auch auszuprobieren. Außerdem kann es dir auf diese Weise vielleicht gelingen, dich so, wie du bist, anzunehmen.

Was ich mir am meisten für dich wünsche, ist, dass du verstehst: Du trägst keine Schuld! Ich hoffe, dass du erkennst: Es gibt keinen Grund dafür, dich für irgendetwas zu schämen. Du bist gut so, wie du bist. Das, was dich möglicherweise verletzlich macht für ein Mikrotrauma, hat nichts mit Schuld und auch nichts mit Unfähigkeit oder Unzulänglichkeit zu tun. Du kannst sogar an den Merkmalen arbeiten, die dich möglicherweise verletzlich machen, wenn du das möchtest. Dazu kann es hilfreich sein, dir Unterstützung zu suchen, beispielsweise in einem professionellen Rahmen.

Und noch etwas: Zusammenhänge zwischen deiner Kindheit und deinem heutigen Sein zu verstehen, kann hilfreich sein. Jedoch zu lange in belastenden Gefühlen und Gedanken zu verweilen, ist selten konstruktiv. Deshalb solltest du immer darauf achten, dass du in deinen Überlegungen nicht zu lange in der Vergangenheit verhaftet bleibst. Denn dort kannst du die Schwierigkeiten nicht mehr lösen. Das kannst du nur in deinem Heute.

Übrigens kannst du auch vorhandene Schutzfaktoren in dir stärken. Sie können dazu beitragen, die Auswirkungen belastender Einflüsse abzumildern. Dazu zählen allem voran eine als konstruktiv erlebte Unterstützung durch andere Menschen und ein hohes Maß an erlebter Selbstwirksamkeit (siehe auch S. 114).

Risiko- und Schutzfaktoren beeinflussen sich gegenseitig und können über das gesamte Leben hinweg in individuellem Maße verändert werden. Es lohnt sich also, sich diese Faktoren genauer anzusehen.

EIN WICHTIGER HINWEIS

Was du noch wissen solltest, bevor wir uns die Risikofaktoren ansehen, ist die Tatsache, dass mir nichts ferner liegt, als deine Eltern oder Bezugspersonen für mögliche Versäumnisse oder Fehlverhalten anzuklagen. Auch sie waren einmal Kinder und haben sich vermutlich unbewusst durch ihre eigenen tiefen Wunden leiten lassen. Ich bin von Herzen überzeugt davon, dass sie ihr Bestes gegeben haben, auch wenn dieses Beste möglicherweise nicht ausreichend oder sogar äußerst schädigend für deine Entwicklung war.

Solltest du Abneigung, Wut, Hass oder sonstige ablehnende Gefühle empfinden, ist das vollkommen in Ordnung. Niemandem steht es zu, darüber zu urteilen. Im Kapitel „Mikrotraumata überwinden“ (siehe S. 104) erfährst du, dass diese Gefühle sogar notwendig sein können, um dich auf den Weg zu machen.

Geschlecht und Alter

Ähnlich wie bei Depressionen und Angsterkrankungen sind Frauen auch von Traumafolgestörungen häufiger betroffen als Männer³², besonders wenn das Trauma noch nicht lange zurückliegt. Je mehr Zeit nach einem solchen Ereignis vergangen ist, desto eher gleichen sich die Zahlen an PTBS-Betroffenen zwischen Männern und Frauen

an. Es ist noch unklar, weshalb Frauen nach einem Trauma eher an Traumafolgestörungen erkranken als Männer.

Ein Grund dafür könnte darin liegen, dass Frauen häufiger von sexualisierter Gewalt mit oft schwerwiegenden Folgen betroffen sind. Viele sind dieser Gewalt schon in jüngerem Alter ausgesetzt, in einer Zeit also, in der sie besonders schutzbedürftig und verletzlich sind. Aber auch Unterschiede in den hormonell gesteuerten Stressreaktionen und in Bewältigungsmechanismen könnten mitverantwortlich sein. Frauen werden eher von starken Emotionen wie Kontrollverlust und Bedrohungsgefühlen überwältigt, was den Verarbeitungsprozess beeinträchtigen kann.³³

Das Alter scheint eher in jungen und in höheren Jahren ein stärkeres Risiko für Traumafolgestörungen mit sich zu bringen.³⁴ Das könnte daran liegen, dass jüngere Menschen, insbesondere Kinder, noch weniger Bewältigungsmechanismen zur Verfügung haben und bis ins junge Erwachsenenalter hinein immer wieder kritische Phasen mit wichtigen Entwicklungsaufgaben durchlaufen. Ältere Menschen hingegen könnten bereits unter einem schwindenden Bekannten-, Familien- und Freundeskreis leiden. Die soziale Unterstützung als wichtiger Schutzfaktor bricht also mit zunehmenden Jahren immer mehr weg. Zunehmende körperliche Erkrankungen und Einschränkungen könnten die Lebensqualität zusätzlich einschränken.

Bindungserfahrungen

Der erlernte Bindungsstil beeinflusst, ob und wie ein Mensch nach belastenden Erlebnissen Hilfe und Unterstützung sucht.³⁵ Menschen mit sicherem Bindungsstil holen sich in schwierigen Situationen und bei Bedarf eher Unterstützung bei Freunden, dem Partner, der Partnerin oder Familienangehörigen und nutzen auch eher professionelle Hilfsangebote. Damit bedienen sie sich einer der bedeutsamsten Ressourcen und Schutzfaktoren, um überwältigende Ereignisse

verarbeiten und bewältigen zu können. Menschen mit unsicherem, vermeidendem oder desorganisierten Bindungsstil gelingt dies meist weniger gut oder gar nicht.

Doch was könnten die Ursachen dafür sein, dass einige Menschen nicht sicher gebunden sind? Zunächst einmal entwickeln sich Kinder immer im Bezugsrahmen ihrer unmittelbaren Fürsorgepersonen, seien es die Eltern, Großeltern oder andere pflegende Personen. Bereits in der Schwangerschaft hat das Ausmaß an erlebtem Stress der Mutter einen großen Einfluss auf die Entwicklung des Kindes. So werden beispielsweise die Aktivität von Genen programmiert und die Entwicklung des Stress- und Immunsystems ausgestaltet. Stresshormone im Blutkreislauf der Mutter können diese Entwicklung negativ beeinflussen.

Im Austausch mit den Bezugspersonen können Kinder schließlich Fähigkeiten erwerben und angelegte Eigenschaften stärken oder mildern. Gedankliche Muster bilden sich heraus, beispielsweise wie ein Mensch über sich selbst, andere Personen und die Welt denkt, wie er Probleme löst und Erfahrungen verarbeitet. Auch die Persönlichkeitsstruktur entwickelt sich auf der Grundlage der Erfahrungen, die Kinder mit ihren Bezugspersonen und später auch mit Gleichaltrigen machen.

Die Basis für unser späteres Bindungsverhalten wird also in der Kindheit gelegt. Schon die ersten zwei Lebensjahre sind entscheidend. Gelingt es den Bezugspersonen, die Bedürfnisse des Säuglings zu erkennen und sie passgenau zu befriedigen, ist ein wichtiger Meilenstein erreicht. Werden dabei gute Routinen geschaffen, erlebt ein Kind Sicherheit und kann auf dieser Basis Vertrauen entwickeln.

Dabei ist es besonders wichtig, dass sich Bezugspersonen in ähnlichen Situationen immer wieder ähnlich verhalten, also stabil. Denn wiederholte unberechenbare Verhaltensweisen wie beispielsweise

impulsive Gefühlsausbrüche oder gar gewalttätige Übergriffe können in Kindern starke Gefühle von Angst, Kontrollverlust, Verzweiflung und einen massiven Vertrauensverlust auslösen. Traumatisierungen können entstehen. Das gilt auch für wiederholte Situationen, in denen ein Kind verbale oder körperliche Gewaltübergriffe gegenüber einer Bezugsperson oder einem Geschwisterkind beobachtet.

In der Folge fühlen sie sich nicht sicher in den Beziehungen zu ihren Bindungspersonen, vermeiden möglicherweise sogar Nähe oder sind hin- und hergerissen zwischen vertrauensvollem Hinwenden und angstvollem Abstandsuchen. Bei besonders schwerwiegenden frühkindlichen Verletzungen, ob psychisch oder physisch, entwickeln Kinder einen desorganisierten, d. h., eine Kombination aus ängstlichem und vermeidendem Bindungsstil: Sie suchen zwar nach Verbundenheit, Sicherheit und Schutz, wirken dabei aber oft desorientiert oder wie erstarrt.

Sabine erlebte in ihrer Kindheit viele Entwertungen, Herabwürdigungen, Beleidigungen sowie Vorgeführtwerden vor anderen. Auf der anderen Seite erfuhr sie immer dann ein wenig Aufmerksamkeit, wenn sie ihrer Mutter half oder ihr zuhörte. „Ich wusste nie, wen ich antreffe, wenn ich von der Schule nach Hause kam“, erzählte Sabine. „Ich konnte auf eine einigermaßen friedliche Mutter treffen oder aber auf eine Furie, die sofort auf mich losging. Die Stimmung konnte jederzeit kippen, ohne dass ich mir bewusst war, irgendetwas falsch gemacht zu haben.“

Durch die Unvorhersehbarkeit der Mutter hatte Sabine den Eindruck, diesen Stimmungsschwankungen hilflos ausgeliefert zu sein. Nie hatte sie herausfinden können, was sie hätte tun können, um ein wenig mehr Wohlwollen von ihrer Mutter zu erhalten. Sabine hatte sich nach der Geburt ihrer Kinder von ihrem Mann getrennt, weil sie sich auseinandergeliebt hatten, wie sie sagte. Als wir ihre übrigen Beziehungen ansahen, wurde schnell deutlich, dass Sabine alle Beziehungen abbrach, die ihr zu nahe gingen. Zu groß war ihre Angst, dass

die Zuwendung und Liebe des Partners doch irgendwann in Ablehnung und Abwertung umkippen könnte. Sie hatte einen unsicher-vermeidenden Bindungsstil entwickelt, der es ihr zu Beginn auch schwer machte, meine therapeutische Hilfe tatsächlich anzunehmen und mich ein Stückchen näher an sie heranzulassen.

Auch wenn ein Kind durch seine mitgegebenen Anlagen beispielsweise besonders ängstlich auf neue Situationen reagiert und Eltern es zu wenig dabei unterstützen, die Angst oder Unsicherheit zu regulieren, wird das Kind möglicherweise lernen, Neuem in Zukunft lieber auszuweichen. Also auch dann, wenn die Anforderungen eines Kindes nicht zu den Möglichkeiten eines Elternteils passen oder wenn entwicklungsfördernde Hilfe fehlt, werden unter Umständen destruktive Gefühls-, Gedanken- und Verhaltensmuster geprägt.

Die in der Kindheit erworbenen Bindungsmuster bleiben relativ stabil, können jedoch durch neue Erfahrungen mit anderen Menschen verändert werden. Die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen mit grundsätzlich eher unsicherem, vermeidendem oder desorganisiertem Bindungsstil später Hilfe und Unterstützung bei anderen suchen, ist verständlicherweise geringer ausgeprägt als bei Menschen mit sicherem Bindungsstil. Das Bindungsverhalten bestimmt also mit, inwiefern Personen nach traumatischen Erfahrungen die Hilfe und Unterstützung suchen und erhalten, die sie brauchen.

Frühe Traumata

Was den Einfluss von frühen Traumata auf spätere Traumatisierungen betrifft, ist die Forschungslage unklar. Wenn traumatische Ereignisse überwunden werden, sprechen die Ergebnisse eher dafür, dass daraus eine gestärkte Widerstandskraft entstehen kann.³⁶ Die Überzeugung, belastende Situationen überstehen zu können, kann also wachsen. Sie kann in späteren belastenden oder überwältigenden

Situationen genutzt werden, um Gefühle in ihrer Intensität abzumildern und darüber nachzudenken, wie man mit diesem Ereignis umgehen möchte. Führen frühe Traumatisierungen jedoch zu Folgeerkrankungen, können diese die Verletzlichkeit für spätere Traumafolgestörungen eher erhöhen.³⁷

Hannes' erste Lebensjahre waren geprägt von seinen Großeltern, bei denen er aufgewachsen war. Seine leibliche Mutter hatte ihn abgegeben. Den Grund dafür kannte er nicht. Obwohl er dort in besten Händen war, sich geliebt, gewollt und sicher gefühlt hatte, blieb ein unangenehmes Gefühl in ihm zurück, das er nicht in Worte fassen konnte und das ihn immer dann begleitete, wenn er auf neue Menschen zugehen musste.

Es schien eine Art von Beklommenheit oder Schüchternheit zu sein, die Hannes am ehesten als einen Druck im Bauch wahrnahm. Da es für Hannes nicht zu beschreiben war, mutmaßte ich, dass dieses Gefühl in der vorsprachlichen Phase, also im Säuglings- bis Kleinkindalter entstanden sein musste. Meine Hypothese war, dass Hannes schon in den ersten Wochen seines Lebens eine potenziell traumatisierende Erfahrung gemacht hatte: den Verlust seiner Mutter.

Wir wissen heute, dass Säuglinge durch einen solchen Verlust schwer traumatisiert werden können. Nach Luise Reddemann ist unter allen Ereignissen, die ein Kind treffen kann, der Tod der Mutter am einschneidendsten,³⁸ besonders vor dem elften Lebensjahr. Da Säuglinge noch kein Zeitgefühl, keinen bewussten Verstand und damit keine Vorstellung davon haben, was ihnen geschieht, können wir annehmen, dass das Verlassenwerden ähnliche Auswirkungen hat wie der Verlust durch Tod.

MIKROTRAUMATA ÜBERWINDEN

Um ein Trauma zu verarbeiten, brauchen wir vor allem Zeit. Aber auch das Gefühl von Sicherheit und Halt sind wichtige Faktoren, damit wir uns im Hier und Jetzt öffnen können. Lass uns also sehen, welche Methoden es gibt, die dich dabei unterstützen, dich wieder sicherer in deinem Leben zu fühlen – und auch, um deine Symptome zu managen.

So arbeitest du mit den Übungen

In den folgenden Kapiteln habe ich eine Vielfalt an Übungen und Anregungen für dich zusammengestellt, die du für dich nutzen kannst, wenn du unter einem Mikrotrauma leidest.

Ich möchte dich dazu einladen, genau zu prüfen, ob sich meine Vorschläge für dich zum jetzigen Zeitpunkt machbar und hilfreich anfühlen. Dabei kannst du dich daran orientieren, ob du beim Lesen einer Übung eine leichte Nervosität oder Unsicherheit empfindest oder dir beispielsweise denkst: „Auf gar keinen Fall! So was kann ich nicht!“ Lege dir eine Schwierigkeitsskala von 0 bis 10 zugrunde und ordne eine spezielle Übung spontan für dich ein.

Eine einfachere Stufe von 1 bis 3 bietet dir einen leichten Einstieg, wenn du erst am Anfang stehst. Eine mittlere Schwierigkeitsstufe von 4 bis 6 eignet sich besonders gut, um neue Erfahrungen zu sammeln und daraus etwas Hilfreiches zu lernen, ohne dabei eine starke Stressreaktion auszulösen. Würdest du eine Umsetzung dagegen bei 7 und aufwärts einsortieren, weil du dir vielleicht noch nicht vorstellen kannst, dass du diese Herausforderung meistern kannst, dann lass diese Übung erst einmal beiseite. Vielleicht möchtest du sie zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal angehen.

HOL DIR HILFE!

Falls du den Eindruck hast, dass du unter einer Traumafolgestörung oder einer anderen psychischen Erkrankung leiden könntest, möchte ich dir empfehlen, dir psychotherapeutische Unterstützung zu holen. Ich habe bewusst keine Anleitungen zur Überwindung von Traumafolgestörungen in dieses Buch aufgenommen. Denn die Verarbeitung eines Traumas benötigt eine komplexe und auf den jeweiligen Menschen ausgerichtete Behandlungsstrategie, die ich nicht allgemein formulieren kann.

Es kann überwältigend sein, sich Veränderungsprozessen allein zu stellen. Viele Fallstricke und Rückfälle können wir nur schwer auf eigene Faust bewältigen. Ein Psychotherapeut oder eine Psychotherapeutin kann dich durch diesen Dschungel begleiten. Insbesondere wenn du zeitweilig oder chronisch unter Suizidgedanken leidest, möchte ich dich ermutigen, dir Hilfe zu holen. Bitte nimm die Signale deines Körpers und deines Geistes ernst! Auch wenn die Wartezeiten lang sind und es zermürbend sein kann, einen Therapieplatz zu finden, bitte gib nicht auf!

Vielleicht hast du das Glück, dass du in der Nähe einer Universität lebst und dort eine Ambulanz des psychologischen Institutes besuchen kannst, in der junge Psychologen und Psychologinnen ihre Weiterbildung zum Psychotherapeuten absolvieren. Meistens gibt es dort kürzere Wartezeiten und die Qualität der Behandlung ist durch regelmäßige Supervisionen hoch. Auch psychologische Beratungsstellen können möglicherweise bereits eine erste Entlastung bieten, wenn beispielsweise Probleme in der Partnerschaft oder Elternschaft bestehen. Hilfreiche Adressen findest du im Anhang.

Die Übungen solltest du nicht als eine Aufstockung deiner ohnehin schon anstrengenden To-do-Liste sehen, sondern als Einladung für eine kleine Auszeit. Versuche, sie als Ferieninseln zu sehen, auf die du dich von Zeit zu Zeit aus deinem Alltag heraus zurückziehen kannst. Vielleicht können sie dir auch Trost spenden, dir die Möglichkeit geben, bewusst durchzuatmen, Energie aufzutanken oder ein wenig Schutz vor diesem beängstigenden Sturm in dir und um dich herum zu finden.

Solltest du in irgendeiner Weise unangenehme Empfindungen während einer Übung spüren, versuche herauszufinden, was diese Gefühle oder Körperempfindungen in dir auslösen. Konzentriere dich dann besonders auf deine Gedanken. Was geht dir dabei durch den Kopf? Du weißt ja bereits, dass unsere Bewertungen maßgeblich an unseren Gefühlen und Körperempfindungen beteiligt sind. Auch Erinnerungen stellen eine Art von Gedanken dar, die viel in dir auslösen können.

Wenn also eine Übung etwas in dir anstößt, was deine Belastung verstärkt, finde heraus, was das verursacht hat. Eventuell hast du dann eine Idee, wie du die Übung so verändern kannst, dass du sie leichter umsetzen kannst oder sie weniger destruktive Gedanken in dir weckt.

Stabilität herstellen

Jeder von uns möchte sich sicher fühlen und einigermaßen vorhersehen können, was geschehen könnte. Wir wollen in der Lage sein, einen gewissen Einfluss auf unsere Umgebung zu nehmen. Haben wir dagegen den Eindruck, einen Zustand in uns selbst oder eine Situation nicht verändern zu können, fühlen wir uns leicht verunsichert, ängstlich, ohnmächtig, vielleicht auch verärgert oder enttäuscht.

Falls du unter einem Mikrotrauma leidest, hast du möglicherweise das Gefühl, den Boden unter den Füßen verloren zu haben. Vielleicht erlebst du die ständig auf dich einprasselnden Verletzungen als unausweichlich, so als hättest du ihnen absolut nichts entgegenzustellen, und fühlst dich ängstlich und hilflos. Deshalb wollen wir uns als Erstes darum kümmern, dass du wieder mehr Stabilität und damit Sicherheit und Kontrolle erleben kannst.

Die ersten Schritte in Richtung Veränderung sollen so leicht und genussvoll wie möglich sein. Jetzt soll es nur darum gehen, immer wieder kurze Momente zu schaffen, in denen du deine Überlastung ein bisschen weniger spürst, und darum, wieder mehr Stabilität in deinem Leben zu schaffen. Wir wollen gemeinsam versuchen, deine Kraftquellen zu stärken und auf diese Weise für Ausgleich sorgen. Aber bitte verlange nicht zu viel von dir und mach Pausen, wann immer du sie brauchst.

Befriedige dein Bedürfnis nach Sicherheit

Die wichtigsten psychologischen Grundbedürfnisse sind folgende: Sicherheit und Kontrolle, Lustgewinn und Unlustvermeidung, Bindung und Selbstwerterhöhung bzw. Selbstwertschutz.⁷² Diese Bedürfnisse melden sich in uns auch als erwachsene Menschen immer wieder und wollen befriedigt werden. Wenn die Grundbedürfnisse

erfüllt sind, ist die Basis zur Erreichung aller weiteren Wünsche und Ziele geschaffen. Natürlich werden wir in unserem Leben nicht alles erfüllen können, was wir uns wünschen. Sind unsere Bedürfnisse bis zu einem Mindestmaß jedoch erfüllt, haben wir eine gute Ausgangslage, um Enttäuschungen und Kränkungen verwinden zu können.

Sehen wir uns nun gemeinsam an, wie du dafür sorgen kannst, dass du in deinem Alltag immer wieder deine grundlegenden Bedürfnisse bewusst befriedigen kannst. Widmen wir uns zunächst dem für dich wahrscheinlich wichtigsten Grundbedürfnis: Sicherheit und Kontrolle.

Übung: Routinen schaffen

Als Grundlage hilft es, sich angenehme Routinen zu schaffen, die dich durch deinen Tag begleiten. Sie fordern nur wenig Anstrengung von dir, weil du nicht darüber nachdenken musst, sondern sie einfach ausführst. Dazu zählen beispielsweise morgendliche Abläufe wie Aufstehen, Zähneputzen, Duschen, Hautpflege, Anziehen, Frühstück – alles, was du regelmäßig machst. Falls du dafür noch keine feste Abfolge hast, kann es dir helfen, dir eine solche Routine für deinen Morgen zu schaffen. Durch diesen Anker wirst du entspannter in den Tag starten.

Überlege dir, wo und wie du weitere routinierte Abläufe so gestalten kannst, dass du dort immer wieder einen sicheren und geborgenen Hafen finden kannst. Über den Tag hinweg verteilt könntest du beispielsweise eine Morgen-, Mittags- und Abendroutine schaffen, die deinen Alltag strukturiert und dir auf diese Weise Orientierung und Kontrolle gibt.

SCHREIBEN ORDNET DIE GEDANKEN

Schaff dir ein schön gestaltetes Buch an, in dem du deine konstruktiven Gedanken notieren kannst. Schreiben aktiviert gleichzeitig mehrere Hirnareale, die dich dabei unterstützen, deine Gedanken zu sortieren und einen gesunden Abstand von ihnen zu gewinnen, um emotional nicht zu sehr involviert zu sein. Das schafft Raum für neue Erkenntnisse. Außerdem hilft dir das Schreiben dabei, deine Ideen besser zu verinnerlichen, wenn du dir etwas wirklich Wichtiges merken möchtest.

Wenn du mit meinen Reflexionsfragen arbeitest, dann lass dir dafür gern stets einige Tage Zeit. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn dir nicht sofort etwas Hilfreiches einfällt. Aber bitte lass nicht zu schnell locker. Du kannst auch eine gute Freundin oder deinen Partner fragen, was sie auf diese Fragen antworten würden.

Wahrscheinlich hast du schon lange nicht mehr den Eindruck gehabt, dass du loslassen kannst und dich nicht darum kümmern musst, was dir oder anderen Schlimmes geschehen könnte. Ich schlage dir nun einige konkrete Übungen vor, die du für dich testen kannst, um dich wieder mehr mit einem Gefühl der Sicherheit und Kontrolle zu verbinden. Gehe sie am besten nacheinander durch, damit sie ihre Wirkung entfalten können.

Beantworte zunächst folgende Fragen:

- Wann hast du dich zuletzt sicher gefühlt? Was hat dieses Erlebnis ausgemacht? Was war dabei wichtig für dich?
- Wann hast du dich zuletzt bei einem Menschen oder in einer Situation geborgen gefühlt? Mit wem oder was war das? Wie und wo habt ihr eure Zeit miteinander verbracht?

- Mit welchen Tätigkeiten fühlst du dich sicher? Was kannst du gut und was gelingt dir in der Regel? In welchen Situationen kannst du dich auf dich und deine Fähigkeiten verlassen? Was hast du früher gut gekonnt?
- In welcher Umgebung fühlst du dich sicher? An welchen Orten hast du dich früher sicher gefühlt?

► Übung: Suche Umgebungen auf, in denen du dich wohlfühlst

Eine Möglichkeit, deine Bedürfnisse nach Sicherheit zu befriedigen, liegt im Aufsuchen von Umgebungen, in denen du dich wohlfühlst. Begib dich also an Orte, die du mit angenehmen Gefühlen und Erinnerungen verknüpfst, und nimm ganz bewusst wahr, was du in dieser Umgebung spürst. Versuche die angenehmen Empfindungen tief in dich einzuatmen und sie dabei noch ein klein wenig zu verstärken.

Du kannst dir auch überlegen, was du beitragen könntest, um diese Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit noch ein klein wenig mehr in dir zu fühlen. Vielleicht möchtest du es dir noch angenehmer gestalten mit einem kühlen Getränk oder einem Kissen im Rücken. Vielleicht möchtest du deiner Lieblingsmusik lauschen oder dich ganz auf die Naturgeräusche konzentrieren. Was auch immer dir dabei hilft, dich noch wohlerzufühlen, kannst du gerne tun.

Damit sich dein Nervensystem langsam darauf einstellen kann, dass es nun auch wieder ruhigere Zeiten in deinem Leben gibt, in denen es nicht für dich auf Hochtouren arbeiten muss, kannst du dir diese „Ferieninseln“ täglich in deinen Alltag einbauen. Es müssen keine aufwendigen Erlebnisse sein. Wichtiger ist, dass du dich ganz bewusst dafür entscheidest und weißt, was du damit erreichen möchtest.

Es wird vermutlich Zeiten geben, in denen es dir weniger gut gelingt, dich ruhig und sicher zu fühlen. Das ist in Ordnung und hängt auch von deiner Tagesform und äußeren Umständen ab. Versuche dir den-

noch routinemäßig Auszeiten zu gönnen, in denen du dich ein wenig entspannen kannst, weil du spürst, dass du Kontrolle hast und du in Sicherheit bist.

Für Hannes war es zu Beginn der Therapie besonders wichtig, sich zu Hause wieder sicher fühlen zu können. Dort war er häufig am angespanntesten. Er litt unter der ständigen Befürchtung, es könne jederzeit ein neuer Konflikt entstehen. Aus diesem Grund überlegten wir gemeinsam, ob es einen Platz in der Wohnung geben könnte, an dem er für sich sein und zur Ruhe kommen könnte.

Er entschied sich, einen bisher als Lager genutzten Kellerraum zum Rückzugsort umzugestalten. Das war zwar nicht perfekt, eignete sich aber deshalb gut, weil er dort eine kleine Werkstatt für sich einrichten konnte. Denn was er am liebsten tat und wobei er Kontrolle und Sicherheit empfinden konnte, waren Reparaturen oder das Bauen kleiner Möbelstücke. Wir vereinbarten, dass er dort täglich einige Zeit verbringen würde, um zur Ruhe zu kommen und sich selbstsicher, fähig, wertvoll und nützlich fühlen zu können. Es sollte eine bewusste Auszeit von der nervenaufreibenden Situation in der Familienwohnung darstellen.

Da wir vermeiden wollten, diesen Ort als reinen Fluchtort zu etablieren, stellten wir die Regel auf, dass er ihn dann aufsuchen sollte, wenn es ihm darum ging, sich ein wenig zu entspannen. Zunächst war es für Hannes nicht einfach, den Unterschied zu erkennen. Denn es verlangte ihn bald schon besonders in jenen Situationen nach einer Auszeit, in denen zwischen ihm und seiner Frau Zwietracht herrschte. Das barg die Gefahr in sich, dass Hannes zu oft vermied, sich aktiv mit den bestehenden Konflikten auseinanderzusetzen.

Als ihm schließlich bewusst wurde, dass Vermeidung nicht zur Besserung seiner Situation beitragen würde, nutzte er den Raum häufiger dann, wenn es keine auslösende Stresssituation für ihn gab, er jedoch das Bedürfnis nach Erholung, Entspannung und Sicherheit in sich spürte.

Denkmuster entlarven

Im Durchschnitt denken wir etwa 80.000 Gedanken pro Tag. Eine ganze Menge also. Das meiste davon bekommen wir nicht bewusst mit. Die Gedanken plätschern eher im Hintergrund vor sich hin und können dennoch auf unsere Stimmung und unsere Gefühle einwirken. Aus diesem Grund wollen wir in diesem Schritt nun den Scheinwerfer auf das lenken, was dir den lieben langen Tag durch den Kopf geht, denn: Was wir denken, bestimmt mit, was wir fühlen und tun. Unsere Gedanken bestimmen auch mit, wie kränkbar und damit wie anfällig wir für Mikroverletzungen sind.

Durch die bisherigen Listen hast du vielleicht schon einen Eindruck davon bekommen, wie du gedanklich auf bestimmte Situationen reagierst. Hast du schon entdeckt, welche Gedanken dir besonders häufig ganz automatisch durch den Kopf gehen, wenn du mit einer bestimmten Situation konfrontiert wirst? Daraus kannst du vermutlich schon ein wenig herauslesen, was du über dich, andere Menschen und die Welt denkst. Nun wollen wir das noch ein wenig mehr herausarbeiten. Starten wir am besten bei deinen Glaubenssätzen. Hierzu schlage ich dir eine kleine Übung vor.

Übung: Identifiziere deine Glaubenssätze

Setze dich in Ruhe hin und nimm dir ein Blatt Papier. Schreibe die folgenden drei Satzanfänge darauf und lass dazwischen genügend Raum, damit du die Sätze jeweils mit dem ergänzen kannst, was dir dazu spontan einfällt. Arbeite aus dem Bauch heraus, ohne allzu viel darüber nachzudenken.

- „Ich bin ...“
- „Andere Menschen sind ...“
- „Die Welt ist ...“

Wenn du damit fertig bist, lass dir diese Sätze für die nächsten Tage immer mal wieder durch den Kopf gehen. Prüfe, wie oft sie dich in deinem Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen und ob du dich durch diese Gedanken unterstützt fühlst, das zu tun, was du gerne tun möchtest.

Sind diese Gedanken hilfreich? Gewinnst du durch sie neue Einsichten, die du nutzen kannst, um etwas zum Besseren zu verändern? Bremsen sie dich eher aus oder fühlst du dich durch sie motiviert? Wenn du magst, kannst du dir auch jeweils einen Strich hinter denjenigen Satz machen, der dich in einer bestimmten Situation besonders begleitet hat. Damit verschaffst du dir einen Überblick darüber, wie dich deine Glaubenssätze in deinem Leben steuern. Du erkennst also, mit welcher Brille du dich selbst, andere und die Welt betrachtest und was das mit dir macht.

Martina erkannte mithilfe dieser Aufgabe schockiert, dass sich ihr Denken seit der Mobbingsituation bei der Arbeit vollkommen verändert hatte, zumindest was ihre Gedanken bezüglich anderer Menschen und der Welt betrafen. Früher war sie automatisch davon ausgegangen, dass andere Menschen ihr wohlgesonnen waren und dass sie von ihnen Freundlichkeit, Respekt und Unterstützung erwarten konnte. Doch nun hatte sich in ihr der Eindruck verstärkt, dass sie Vorsicht walten lassen müsse und anderen Menschen keinesfalls vertrauen dürfe. Andere seien nur auf ihren eigenen Vorteil bedacht und könnten unter Umständen sogar böse sein.

Auch von der Welt insgesamt erwartete sie nichts Gutes mehr. War sie früher noch davon überzeugt gewesen, dass nach jedem Regen auch wieder die Sonne scheint, so sah sie heute die Welt in trüben Farben. Sie hatte kein Vertrauen mehr darin, dass es auch schöne Erlebnisse und Überraschungen geben würde, an denen sie sich freuen konnte.

Martina war entsetzt darüber, als sie erkannte, wie sehr sich ihre Erwartungen verändert hatten und wie stark diese Gedanken sie in ihrer Stimmung, ihrem Wohlbefinden und ihrer Lebensgestaltung beeinträchtigten. In ihr wuchs der Wunsch, ihre alten Einstellungen zurückzugewinnen, um ihr Leben wieder aktiv und bewusst in die Hand nehmen zu können.

Vielleicht geht es dir ähnlich wie Martina. Vielleicht entdeckst du, dass du heute andere Erwartungen oder Gedanken hast als noch vor deinen Erfahrungen mit einem Mikrotrauma. Das wäre tatsächlich nicht überraschend. Denn ein Mikrotrauma kann sich bis tief in deine Gedanken hinein auswirken und deine Gesundheit auf diese Weise aus dem Hintergrund beeinträchtigen, ohne dass dir das bewusst ist. Deshalb ist es besonders wertvoll für deinen weiteren Weg, diese Übung zu machen. Aber auch wenn du keine Veränderungen zu früher feststellst, entdeckst du vielleicht einige Glaubenssätze, die du gerne verändern möchtest. Das werden wir im Abschnitt „Mit neuen Erfahrungen Glaubenssätze verändern“ (siehe S. 196) gemeinsam angehen.

Gefühle als Botschafter unserer Bedürfnisse

Wusstest du, dass deine Gefühle kleine Botschaften dafür sind, wie es um deine Bedürfnisse bestellt ist? Bedürfnisse sind uns im Alltag oft nur selten bewusst. In der Regel denken wir nicht darüber nach, was wir gerade brauchen könnten, um uns wohlerzufühlen. Zumindest dann, wenn wir noch nicht routiniert darin sind, uns bewusst immer wieder uns selbst zuzuwenden und uns selbstfürsorglich um uns zu kümmern.

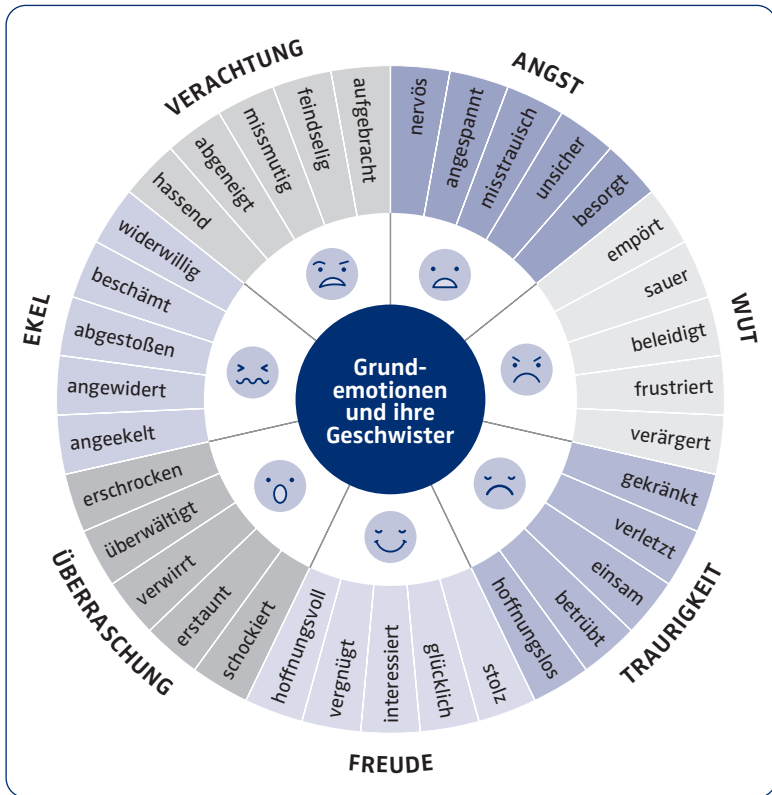
Das liegt unter anderem daran, dass wir im Alltag häufiger damit beschäftigt sind, unsere Umgebung wahrzunehmen, um uns auf Veränderungen einzustellen oder um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Würden wir jederzeit bewusst wahrnehmen, welches Bedürfnis in

uns gerade gestillt werden möchten, könnten wir in unserem Handeln ausgebremst werden. Wir würden uns möglicherweise bewusst werden, dass wir gerade ein großes Bedürfnis nach Erholung und Entspannung haben, uns gleichzeitig aber auch gerne wertvoll und geschätzt fühlen wollen. Manche Menschen empfinden diese Bedürfnisse als gegensätzlich. Dadurch, dass sie sich nur dann wertvoll fühlen, wenn sie gute Leistung liefern, können sie nicht gleichzeitig auch einmal Ruhe geben und sich entspannen. Sie stecken also in einem Dilemma.

Wenn wir für innere Konflikte noch keine gesunde Lösung gefunden haben, neigen wir dazu, sie zu verdrängen, um nicht in einem unangenehmen Spannungsgefühl durch den Tag gehen zu müssen. Wenn dadurch jedoch immer wieder wichtige Grundbedürfnisse unbeachtet bleiben und nicht gestillt werden, leiden unser Wohlbefinden und unsere mentale Gesundheit langfristig darunter. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, unsere Gefühle als Botschafter unserer Bedürfnisse zu nutzen. Sie sind für uns leichter wahrnehmbar, denn nicht selten lösen sie auch körperliche Empfindungen und Handlungsimpulse aus.

Unsere Grundemotionen sind Wut, Angst, Traurigkeit, Freude, Ekel, Überraschung und Verachtung.⁷³ Manche Forscher zählen auch Scham und Schuld zu den Basisemotionen. Diese grundlegenden Gefühlsqualitäten können eine Vielfalt an Nuancen erzeugen, die wir den Basisemotionen zuordnen können.

In der folgenden Abbildung gebe ich dir einen Überblick über die verschiedenen Emotionen und deren Abwandlungen. Du kannst sie für dich nutzen, um besser einschätzen zu können, welche grundlegende Emotion dich in manchen Situationen bewegt. Anschließend kannst du leichter herausfinden, mit welchem Bedürfnis diese Emotion verknüpft ist.



Grundsätzlich erleben wir unangenehme Gefühle dann, wenn Bedürfnisse nicht gestillt sind, die in einer inneren oder äußeren Situation aktiviert werden. Fühlst du z. B. beim Anblick eines Hundes Angst, ist das ein Zeichen dafür, dass in dir das Bedürfnis nach körperlicher Unversehrtheit und Sicherheit aktiviert wurde. Du möchtest sichergehen, dass dir nichts geschieht. Wirst du wütend, weil du dich von einer Person entwertet fühlst, ist das ein Hinweis darauf, dass deine Grenzen überschritten wurden, dein Selbstwertgefühl in Gefahr ist und du dieses schützen möchtest.

Angenehme Gefühle erleben wir in Situationen, in denen wichtige Bedürfnisse gestillt wurden. Sie geben uns also Rückschlüsse darüber, welche unserer Strategien zumindest kurzfristig nützlich sind, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Die Betonung liegt hierbei auf kurzfristig, denn wie du weißt: Ob Strategien auch langfristig sinnvoll sind, hängt davon ab, ob du langfristig mit Nebenwirkungen zu rechnen hast.

Mithilfe der folgenden Abbildung kannst du dir einen Überblick darüber verschaffen, was deine Gefühle dir mitteilen können.

Gefühl	Bedürfnis
Einsamkeit	→ Ich will mich verbunden fühlen.
Traurigkeit	→ Ich brauche Trost.
Wut	→ Ich möchte mich abgrenzen, mich durchsetzen, meine Meinung äußern, mich zeigen.
Scham	→ Ich möchte den Eindruck haben, dass ich in Ordnung bin.
Angst	→ Ich möchte mich sicher fühlen.
Schuld	→ Ich möchte mich sozial verträglich verhalten.
Neid	→ Ich möchte das erreichen, was andere erreicht haben.

Gefühle zeigen dir deine Bedürfnisse

Vielleicht merkst du anhand der Beispiele, dass es einen Unterschied macht, ob du in einem Gefühl stecken bleibst oder ob du dir bewusst machst, was dieses Gefühl dir zeigen möchte. Wenn uns bewusst wird, welches Bedürfnis gerade in uns aktiv ist, fällt es uns leichter, uns von diesem Gefühl zu distanzieren. Unser Frontalhirn, also die Schaltstation unseres Verstandes, wird aktiv, während unser limbisches System, also die Schaltzentrale für emotionale Funktionen, ein

wenig heruntergefahren wird. Das ermöglicht uns, klare Gedanken zu fassen und so auch konstruktive Lösungen zu finden. Wir beginnen, uns Gedanken darüber zu machen, was wir jetzt brauchen könnten und was wir dafür tun können, um ein Bedürfnis zu stillen. Wir suchen nach Lösungen, anstatt uns mit einem quälenden Gefühl zu beschäftigen.

► Übung: Wenn unangenehme Gefühle auftreten

Wenn du ein unangenehmes Gefühl in dir spürst, frage dich:

- Was würde ich mir jetzt wünschen?
- Was brauche ich, um mich wieder wohlerzufühlen?
- Wenn ich die freie Wahl hätte, was würde ich dann am liebsten tun?
- Wozu würde ich das am liebsten tun?
- Was möchte ich mit dieser Handlung erreichen?
- Worum geht es mir?
- Was ist das gegenteilige Gefühl zu dem, welches ich gerade empfinde?
- Ist es das, was ich jetzt gerne fühlen würde?
- Was sagt dieses Gefühl über mein aktuelles Bedürfnis aus?

GEFÜHLE BEOBACHTEN

Übe dich darin, deine Gefühle zu untersuchen und die versteckten Bedürfnisse dahinter zu erkennen. Da dies keine leichte Aufgabe darstellt, lass dir bitte Zeit dabei. Es ist nicht immer einfach, starke Gefühle zu beobachten. Denn sie lösen meist den Wunsch in uns aus, das Gefühl so schnell wie möglich „weghaben“ zu wollen. Das ist vollkommen menschlich. Wenn es dir also in manchen Situationen schwerfällt, das Gefühl unter die Lupe zu nehmen, empfehle ich dir, das Gefühl und die Situation zu notieren, in der es entstanden ist und später noch einmal darauf zurückzukommen, wenn du dich wieder etwas beruhigt hast.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-4268-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-4269-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-4270-6 (EPUB)

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverfoto: Covermotiv: Shutterstock/octomesecam

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Das Erste-Hilfe-Programm für deine Psyche

Die alltäglichen Schwierigkeiten des Lebens, wie Streit mit dem Partner, Probleme bei der Arbeit oder Ärger mit Freunden, können unangenehme Gefühle auslösen. Aber beeinflussen sie auch deine mentale Gesundheit? Sonja Unger sagt ja! Die erfahrene Psychotherapeutin erklärt dir, wie psychische Belastungen nicht nur durch einschneidende Ereignisse ausgelöst werden, sondern dass auch kleine Nadelstiche die Seele verletzen können. Sonja hilft dir, diese Mikrotraumata zu erkennen, zu verstehen und selbst zu bewältigen. Du erhältst wertvolle Tipps, wie du mit Ängsten, Stress und innerer Leere umgehen kannst und so wieder zu dir selbst zurückfindest.



Kindheits- und aktuelle Verletzungen verstehen, schwierige Erfahrungen heilsam überwinden

SONJA UNGER hat Psychologie studiert, eine Ausbildung zur Verhaltenstherapeutin absolviert und arbeitete an der Universitätsklinik Freiburg, der Parkinsonklinik Wolfach sowie der Oberbergklinik Hornberg. Seit 2014 ist sie in ihrer eigenen Praxis als Psychologische Psychotherapeutin tätig. Auf ihrem Instagram-Account @psych.sonja.unger und ihrem Blog „psychologie to grow“ klärt sie über psychologische Themen auf, wie z. B. die Stärkung von Selbstvertrauen und Zufriedenheit, Frauengesundheit sowie den Umgang mit Mikrotraumata.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-4268-3



9 783842 642683 22,00 EUR (D)