



02/2022
INSIGHTS



Richtig entspannen - aber wie?

Teil 2: Emotionale Entspannung

Vorsicht: Explosiv!

Kennst Du das auch: Es ist ein gewöhnlicher Freitag morgen auf dem Weg zur Arbeit. Das Wochenende naht und du stehst ganz entspannt mit dem Auto oder dem Fahrrad an einer roten Ampel. Wohlgestimmt sumst du leise ein Lied vor dich hin und deine Gedanken schweben schon im anstehenden Wochenende, als plötzlich ein lautes Hupen ertönt und dich jäh aus deinen Tagträumen reißt. Du erschrickst heftig durch den plötzlichen und unerwarteten Lärm und dein gesamtes Biosystem wird binnen Bruchteile einer Sekunde in Alarmbereitschaft versetzt. Muskeln verkrampfen sich, dein Atem wird flach und dein Herz rast. Du blickst Dich um und schaust in die wütende Grimasse einer Person, die hinter Dir im Auto, wild gestikulierend, dich auffordert doch endlich loszufahren. Du merkst, wie dein Puls sich weiter erhöht, dein Körper anfängt zu kribbeln, sich dein Magen verkrampft und blanke Wut in dir aufsteigt. Ein alles beherrschender Gedanke erfüllt dein Bewusstsein: Wie kann ich es diesem ... heimzahlen? Egal wie du dich entscheidest, deine Entspanntheit ist für diesen Augenblick erst einmal futsch.

Situationen wie diese gibt es tagtäglich zu genüge. Ein falsches Wort, eine unbedachte Handlung einer anderen Person oder der *eine* Termin zu viel im Kalender und unsere Gefühle begeben sich auf eine emotionale Achterbahnfahrt. In diesem Insights Artikel wollen wir Impulse geben, wie Du auf der Gefühlsebene entspannter bleiben kannst, wenn der tägliche Wahnsinn mal wieder über dich hereinbricht.

Was sind Emotionen?

Ein wichtiger Punkt, auf unserer Suche nach emotionaler Entspannung, ist die genauere Betrachtung des Wortes Emotion. Emotion kann auch als *Gemütsbewegung* bezeichnet werden und beschreibt eine psychophysiologische Bewegtheit (lat. motio = Bewegung), die durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation ausgelöst wird. Die Emotion, auch Affekt genannt, ist somit ein ganzheitlicher Ausdruck unseres Selbst als Reaktion auf ein äußeres Ereignis.

Als Menschen besitzen wir von Geburt an sogenannte Basis- bzw. Grundemotionen. Sie gelten als kulturunabhängig und äußern sich auch international durch die gleichen Gesichtsausdrücke.

Die sechs Grundemotionen nach dem Psychologen Paul Ekman sind:

- **Freude**
- **Trauer/Traurigkeit**
- **Überraschung**
- **Wut/Ärger**
- **Ekel**

Im Laufe unserer persönlichen Entwicklung verfeinern und ergänzen wir die Facette der emotionalen Ausdrucksweisen, vor allem durch unsere geistige Fähigkeit des Denkens und durch den Kulturkreis, der unser Denken maßgeblich beeinflusst. So kann das Gefühl der Scham, des Stolzes oder der Verachtung erst mit Reifung der kognitiven Fähigkeiten und einer bewussten Beurteilung und Interpretation unserer Umwelt entstehen. Oft sind diese erweiterten Gefühle auch Mischformen der Basisemotionen.

Warum fühlen wir?

Unsere Emotionen haben evolutionäre Gründe. Ihr Ziel ist es, uns und andere sowohl innerlich als auch äußerlich in Bewegung zu bringen. Die primären Triebfedern unserer Existenz lassen sich dabei auf zwei Entscheidungen reduzieren: Schmerz verhindern oder Wohlbefinden erleben.

Emotionen unterstützen uns somit, in herausfordernden Situationen, die vermeintlich richtige Entscheidung zu treffen und handlungsfähig zu bleiben. Außerdem verankern wir stark emotional aufgeladene Erlebnisse wesentlich tiefer in unserem Gedächtnisspeicher. Alles in allem dienen Emotionen uns als Überlebens- und Schutzstrategie.

Gehen wir ein paar Jahrtausende zurück. Auf seiner Suche nach Nahrung kommt ein Urmensch an einem Busch mit roten Beeren vorbei, den er noch nicht kennt. Das innere Gefühl des Hungers (Schmerz) quält ihn und

kurzerhand entschließt er, eine Handvoll dieser Beeren zu essen (Wohlbe finden). Was unser Urmensch allerdings noch nicht weiß, wir aber bereits ahnen, ist das die Beeren giftig sind. So kommt es, wie es kommen muss. Binnen Minuten verkrampft sich sein Magen, ihm wird schwindelig und unter Schmerzen erbricht er den gesamten Inhalt seines Magens. Zwar hat er Glück und überlebt den Zwischenfall, doch noch Tage später hat er mit den Symptomen seiner Vergiftung zu kämpfen. Als er wieder auf den Beinen ist holt er eine Handvoll Beeren und versammelt seine Sippe um sich. Hoch-emotional und mit expressiver Mimik und Gesten der Wut und des Ekels warnt er seine Gemeinschaft vor dem Konsum dieses Teufelszeugs.

Denken - Fühlen - Handeln

In unseren Entspannungskompetenzen Seminaren stellen wir unseren Teilnehmenden regelmäßig die Frage, auf welche der drei Ebenen wir als Menschen, in einer stressassoziierten Situation, als erstes reagieren: Auf der Ebene des Denkens, der Gefühle oder des Handelns. Die meisten sind sich sicher, dass unsere erste Reaktion auf der Ebene der Gefühle stattfindet. Um diese Frage zufriedenstellend zu lösen müssen wir analysieren, was in einer solchen Situation genau passiert.

Die erste Instanz, die auf einen äußeren oder inneren Reiz reagiert, ist unsere Wahrnehmung. Mit Hilfe unserer fünf Sinne - Hören, Sehen, Schmecken, Riechen und Tasten - nehmen wir die Umwelt wahr. Mit Hilfe zweier weiterer Sinne, dem Fühlen und der Körperbalance, nehmen wir unsere Innenwelt wahr und setzen sie in Relation mit unserer Außenwelt. Zusammen speisen die Sinne, über die sensorischen Nervenbahnen, unser Gehirn mit einer immens hohen Anzahl an Informationen. Da die Verarbeitung dieser Datenmenge (10^7 Bits/sec) selbst für unser Gehirn eine Überlastung wäre, verwendet es einen simplen Trick. Mit Hilfe unseres Limbischen Systems filtert es aus der Vielzahl der Informationen die 100 wichtigsten Informationseinheiten pro Sekunde heraus und vergleicht diese mit bereits vorhandenen Daten in unserem Gedächtnisspeicher. Der Rest der Daten wird zwar unbewusst wahrgenommen, aber so schnell, wie wir sie aufgenommen haben, auch wieder vergessen. Somit wirkt unser Limbisches System,

neben einer Vielzahl von weiteren Funktionen, als eine Art Filter. Hierbei entscheidet es nach dem bereits erwähnten Muster: gut für den Menschen (Wohlbe finden) oder schlecht für den Menschen (Schmerz vermeiden).

Der nächste Schritt ist folglich die Entstehung von Emotionen, um gemäß der Entscheidung unseres Limbischen Systems und im Sinne der Überlebensstrategie zu reagieren. „Also Fühlen wir doch als erstes in stressigen Situationen“, höre ich dich jetzt sagen. Wäre dies tatsächlich so, wären wir allerdings als gesamte Spezies willenlose Triebzombies, ohne Einfluss auf unsere Emotionen und dem daraus resultierenden Verhalten.

Nehmen wir doch den Moment der Datenverarbeitung in unserem Limbischen System nochmals genauer unter die Lupe: was geschieht in diesem kurzen Moment des Stresses? Lassen wir hierfür unseren Urmenschen, rein hypothetisch, Monate später wieder an seinem Giftbeerenbusch vorbeilaufen. Er scannt die 100 wichtigsten Informationseinheiten (Farbe, Form, Geruch, Konsistenz etc.) und sucht sein Gehirn nach Referenzwerten ab. In seiner Großhirnrinde ist die Erinnerung seiner Vergiftung gelagert. Auf Basis dieser Daten trifft er eine Entscheidung und zwar, anfänglich noch verärgert, den Busch auszureißen, um anschließend zufrieden weiterzugehen. Irgendwann im Laufe der weiteren Monate und Jahre wird seine Wut über den bösen Giftbeerenbusch verfliegen und er wird ihn keines Blickes mehr würdigen.

Diesen Prozess der Beurteilung und Interpretation ordnen wir gemeinhin dem Denken zu. Daten aufnehmen, abgleichen, interpretieren, beurteilen und entscheiden. Zugegeben haben wir die meiste Zeit des Tages keine Zeit diesen Prozess bewusst zu erleben. Daher verarbeitet unser Gehirn diese Daten in der Regel unbewusst, auch im Sinne eines Energiesparprogramms. Stellen wir uns nur mal vor, wir würden alle Handlungen beim Autofahren bewusst erleben müssen - Schalten, Gas geben, Blinker setzen etc. Meine Güte, was für ein Stress und welche Energieverschwendung. Daher liebt unser Gehirn Automatismen. Einmal gelernt, schalten wir auf Autopilot. Im übrigen auch bei unseren Gefühlen und genau hier liegt der Hund begraben. Denn eigentlich könnten wir uns in jeder stressigen Situation bewusst für die Entspannung entscheiden.

Für ein Kleinkind mag diese Entscheidung noch nicht möglich sein. Doch für einen erwachsenen, reflektierten Menschen sehr wohl. Ich habe am eigenen Leibe die Umwandlung von einem sehr impulsgetriebenen, hin zu einem impuls kontrollierten Menschen vollzogen. Während meine Frau sich früher sehr über meine cholerischen Ausbrüche beim Autofahren aufgeregt hat, bin ich heutzutage im Straßenverkehr lammfromm und grundentspannt.

Wie ist das möglich? Durch die konsequente Bewusstmachung unserer emotionalen Entscheidungsfreiheit. Der erste Impuls, vor allem, wenn ich mich erschrecke, geschieht immer noch im Affekt. Doch dann kommt eine kurze Pause zwischen der Beurteilung, der Verfestigung eines damit verbundenem Gefühls und dem daraus resultierendem Verhalten! Ich habe mir sozusagen über die Jahre hinweg antrainiert, bei aufsteigendem emotionalem Stress, mich proaktiv für die Entspannung zu entscheiden. Meine alles entscheidende Frage an mich selbst ist in diesen Momenten: **nutzt mir meine negative Emotion?** Manchmal ja, dann darf sie auch sein. Doch im Normalfall versaut sie nicht nur mir, sondern meist auch meinen Mitmenschen, schlichtweg den Tag - und das ist es mir nicht mehr wert.

Vier Tipps für mehr emotionale Entspannung

Strategie Nr. 1 - Atmen

Da unsere Atmung eng mit unserem vegetativem Nervensystem verbunden ist, können wir über eine bewusste Atmung dieses steuern. Im Stress atmen wir schnell und flach, in der Entspannung ruhig und tief. Sollte es mal wieder heiß her gehen, nimm einfach **drei tiefe Atemzüge in den Bauch**. Dies suggeriert dem Gehirn Entspannung und aktiviert über den vorderen Vagus Nerv den Parasympathikus (siehe Insights Artikel 12-2021). Wer mehr dazu erfahren möchte, dem sei unser Video zur Bewussten Atmung empfohlen.

[Hier geht´s zum Video.](#)

Strategie Nr. 2 - Wahrnehmen und Annehmen

Epiktet, ein griechischer Philosoph und seines Zeichens Stoiker, stellte bereits vor knapp 2000 Jahren fest: „Nicht die Dinge machen uns zu schaffen, sondern die Art und Weise, wie wir diese wahrnehmen“. Mein Leitsatz dazu

ist: „Es ist, wie es ist“. Wenn ich die Situation erst einmal so annehme, wie sie ist, entsteht nicht sofort das Gefühl des Widerstandes. Wie wir ja wissen erzeugt Druck immer eine Art von Gegendruck. Wenn ich es allerdings schaffe, eine stressgeladene Situation aus der Perspektive eines **Beobachter:in** zu betrachten, so bleibt mehr Raum und Energie für lösungs- statt problemorientiertes Denken und Handeln.

Strategie Nr. 3 - Das Bedürfnis hinter dem Gefühl erforschen

Negative Gefühle sind per se nicht schlecht. Sie wollen uns darauf aufmerksam machen, dass etwas nicht so ist, wie wir es erwarten. Hier ist es ganz entscheidend, sich und seine Gefühle auch ernst zu nehmen (das Gleiche gilt im übrigen auch für alle Formen des Krankseins). In Stresssituationen meldet sich mein Hirn viel schneller als früher mit der Frage: **Um was geht es mir (und der anderen Person) eigentlich?** War ich noch vor Jahren im Streit damit beschäftigt Rechthaber:innen Ping Pong zu spielen, so suche ich heutzutage schneller nach dem Weg, zurück zur konstruktiven Beziehung und der damit einhergehenden Lösung.

Strategie Nr. 4 - Den Körper als Verbündeten nutzen

Gefühle sind eng an unseren Körper gekoppelt. Jede emotionale Reaktion verursacht auch eine körperliche. So werden auch traumatische Erlebnisse im Körper gespeichert. Unser Körper weiß genau, wie er sich zu *verhalten* hat, wenn wir freudig oder traurig sind. Dies könne wir uns zu Nutze machen. Denn in gewissen offenen und expansiven Körperhaltungen produziert unser Körper von ganz alleine positive Glückshormone, während er in zusammengekauerter und vornübergebeugter Stellung eher Stresshormone ausschüttet. Amy Cuddy hat hierzu eine großartige Doktorarbeit geschrieben. Die Zusammenfassung gibt sie in einem 20 min. Ted-Talk preis. Kategorie: sehr empfehlenswert. [Hier gehts zum Video.](#)

Weitere Tipps zum Thema Entspannung gibt es in unserem nächsten Insights Artikel, wenn es darum geht, geistig entspannt zu bleiben. Bei Fragen zu unserem **Entspannungskompetenzen Seminar** oder wenn Ihr ein Coaching zu diesem Thema buchen wollt, können Ihr uns gerne kontaktieren.