

Stefan Schumacher

## **Emotionale Balance und Selbstwirksamkeit:**

### **Das EmoBal-Modell**

#### Die Arbeit mit Kernemotionen in Beratung und Coaching

##### **Zur Genese des Modells**

In meiner Tätigkeit als psychologischer Berater, Kommunikationstrainer, Coach und Supervisor beschäftige mich seit vielen Jahren die Frage der emotionalen Balance. In der Begleitung von Menschen mit Schwierigkeiten, bei Problemen, während Krisensituationen oder Lebensumbrüchen sind die emotionalen Zustände ein zentraler Ankerpunkt für Veränderung. Ohne Zustandsveränderung gibt es kaum gute Ideen, neue Perspektiven alternative Lösungswege, aber auch selten Akzeptanz oder Versöhnung.

Wenn es in Begleitungsprozessen um Gefühle geht, sind häufig gar nicht die Emotionen angesprochen, sondern vielmehr Mischformen gefühlter Kognitionen oder Verhaltensmuster. Ein Beispiel: „Wie fühlen Sie sich in der Situation?“ „Ich fühle mich von meinem Partner ausgenutzt! Ich merke dann, dass ich mich unsicher fühle.“

Ist ausgenutzt werden ein Gefühl? Nein, es ist das Verhalten eines anderen. Ist Unsicherheit ein Gefühl? Nein, es ist eine Kognition. Aber was fühlt dann die betroffene Person eigentlich? Welche Emotionen sind in Problemsituationen tatsächlich beteiligt? Wie kann ich das sortieren und einordnen? Lassen sich Gefühle überhaupt ersetzen, regulieren oder balancieren?

Um diese Fragen zu beantworten ist es zunächst wichtig, ein paar Unterscheidungen zu treffen um eine gewisse sprachliche Klarheit zu ermöglichen. In einem ersten Schritt möchte ich grundsätzlich vier „Gefühls“-Kategorien unterscheiden:

1. Es gibt Gefühle im Sinne des kinästhetischen Fühlens. Hierbei handelt es sich um unser Sinnesorgan. Ich „fühle“ im Sinne des Spürens und Tastens oder bemerke Muskelspannung oder Temperatur. Mit Emotionen hat das zunächst nichts zu tun.
2. Es gibt die Grund-Gefühle im Sinne des primären reinen emotionalen Erlebens. Sie werden gleich als sogenannte Kernemotionen vorgestellt. Dazu gehören Angst, Wut, Schmerz und Lust. Diese Primär-Gefühle sind grundlegend emotional ohne kognitive Zugabe – es spielt also noch kein Gedanke eine Rolle für den Erregungszustand. Neurobiologisch ausgedrückt: Jenes emotionale Erleben wird nicht im Frontallappen hervorgerufen, sondern in entwicklungsgeschichtlich ursprünglicheren Gehirnregionen.
3. Es gibt emotionale Zustände im Sinne einer Mischung von Emotion und Kognition. Der mentale Zustand ist dabei fest mit einer der vier Grundemotionen veran-

kert. Jene Gefühle lassen sich am besten mit dem Begriff Sekundäremotion umschreiben, weil sie Ableitungen von einer Kernemotion sind. Dazu einige Beispiele: Aggression wird gespeist aus dem Grundgefühl Wut und ist mental fast immer auf eine Person oder Objekt ausgerichtet. Neugier beinhaltet die Kernemotion der Lust und ist kognitiv auf etwas ausgerichtet. Trauer beinhaltet die Grundemotion des seelischen Schmerzes und ist häufig kognitiv an eine Person oder Situation gebunden. Scham beinhaltet das Grundgefühl der Angst und ist wiederum kognitiv an eine gelernte soziale Dimension geknüpft.

4. Es lassen sich auch noch weitere emotionale Zustände unterscheiden, die jedoch keine Sekundärgefühle sind, weil sie mit mehreren Grundemotionen gekoppelt sein können. Ein gutes Beispiel hierfür ist das Wort „Liebe“. Ist Liebe ein Gefühl? Oder gar eine Grundemotion? Aber ja! ... würden sicher die meisten sagen und natürlich ist Liebe ein stark emotionaler Begriff, aber eben keine Emotion. Denn Liebe gibt es auf verschiedene Arten verknüpft mit emotionalen Kernformen: Es gibt die Verliebtheit, die an die Emotion der Lust gekoppelt ist. Es gibt den Liebeskummer, der mit Schmerz verbunden ist. Es gibt die Hassliebe, die in Verbindung mit Wut auftritt und schließlich die Eifersucht, die an Angst gekoppelt ist. Noch ein weiteres Beispiel mag dies verdeutlichen: „Gewalt“. Die meisten von uns würden Gewalt an Wut, Aggression oder Hass koppeln. Und häufig ist es auch so. Es gibt aber auch Gewalt, die von Vergnügen gespeist wird – beispielsweise wenn Menschen auf andere eintreten und dann sagen, sie wollten „nur“ ein bisschen Spaß haben, oder Gewalt, die an Schmerz gebunden ist und typisch ist bei Vernachlässigung oder Verwahrlosung, und letztlich Gewalt, die aus Angst entsteht als eine Art Flucht nach vorn. Ähnlich ist es mit anderen Begriffen wie „Ekel“, der an Schmerz (ich muss mich schütteln) oder Angst (ich muss die Augen schließen) gekoppelt sein kann oder „Nervosität“, die von Wut (ich werde noch wahnsinnig!) oder Angst (ich bin schwer irritiert!) angetriggert sein kann oder „Entspannung“, die von manchen als lustvoll, von anderen als Abwesenheit von Schmerz, Angst oder Wut beschrieben wird.

Fazit: Begrifflich lassen sich unter dem Wort „Gefühl“ vier verschiedene Zusammenhänge unterscheiden: Erstens das kinästhetische Gefühl, zweitens, das Primärgefühl als Kernemotion, drittens Sekundärgefühle als Ableitung eines Primärgefühls und viertens emotionale Zustände, die mit unterschiedlichen Kernemotionen verknüpft werden können.

Mit Hilfe jener sprachlichen Unterscheidungen des Begriffs „Gefühl“ konnte ich in den vergangenen Jahren auf der Basis mehrerer kommunikationspsychologischer Konzepte das EmoBal-Modell entwickeln, das der Arbeit mit Emotionen eine klare Struktur verleiht. Dahinter steht zum einen das Neurolinguistische Programmieren, das auf der Basis des hypnotherapeutischen Ansatzes die Veränderung von emotionalen Zuständen ins Zentrum der Arbeit rückt.<sup>1</sup> Dazu gehört auch wesentlich der Unterschied von assoziiertem und dissoziiertem Erleben. Zu einer weiteren wichtigen Veröffentlichung im Feld des NLP gehört der Neugier-Erfolgs-Loop, der unter der Frage „Was beflügelt Motivati-

---

<sup>1</sup> S. u.a. W. Walker: Abenteuer Kommunikation. Perls, Satir, Erickson und die Anfänge des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), (2010).

on“ vier maßgebliche Grundzustände beschreibt, die das emotionale Erleben situativ steuern.<sup>2</sup> Jene vier Grundzustände bilden in dem EmoBal-Modell der emotionalen Balance eine Schlüsselrolle.

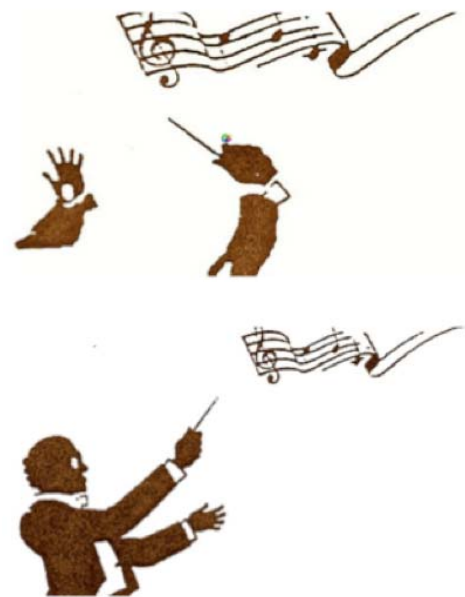
Eine zweite Spur für die Arbeit mit Grundemotionen haben die Untersuchungen von Klaus Scherer und seiner *Emotion Research Group* gelegt, die seit vielen Jahren im Bereich der Emotionsforschung am Center for Affective Sciences in Genf wirkt – und hier einerseits, was die grundsätzliche Frage von Emotionen betrifft<sup>3</sup>, aber auch welche emotionalen Zustände interkulturell allgemeingültig auszumachen sind.<sup>4</sup>

Die dritte und letztlich maßgebliche Ergänzung basiert auf den Ansätzen der strategischen Kurzpsychotherapie nach Giorgio Nardone, der methodisch in der Nachfolge von Paul Watzlawick steht. In seiner Arbeit unterscheidet die Brief Strategic Therapy vier Grundemotionen, die in ihrer Wirkung und Bedeutung für eine entsprechende Problematik herausgearbeitet werden und unterschiedliche Interventionstechniken erfahren.<sup>5</sup>

Im Zentrum der folgenden Modellbeschreibung liegen nun die Kernemotionen und ihre Ausprägungsformen. Dazu gehört als wichtigstes Kriterium die Steuerbarkeit: *Mastering Emotions* - Wie lassen sich Emotionen regulieren? - Ich unterscheide in der praktischen Arbeit in zweierlei Hinsicht:

1. Ist das emotionale Empfinden dissoziiert oder assoziiert?
2. Ist das emotionale Erleben übersteuert oder untersteuert?

Dissoziierte Wahrnehmung gilt für alle Gefühle gleichermaßen. Wenn ich von meinen Gefühlen dissoziiert bin, weiß ich zwar, wie ich mich fühle, ich spüre es aber nicht. Wenn ich assoziiert bin in meinem Gefühl, erlebe ich es auch körperlich. Sie können das selbst in einem Experiment ausprobieren: Denken sie an eine Situation, in der Sie ein intensives positives Erlebnis hatten und stellen Sie sich die Erinnerung einmal in der Originalsituation vor - also sie stecken in der Erinnerung in sich drin und sehen alles um sich



<sup>2</sup> K. Dyckhoff; K. Grochowiak: Der Neugier-Erfolgs-Loop. Erfolgreiche Selbstmotivation. Eine NLP Lern- und Motivationsstrategie (1998).

<sup>3</sup> Scherer, K. R.: What are emotions? And how can they be measured?. *Social Science Information*. 44/4 (2010), 695-729.

<sup>4</sup> Scherer, K. R., Clark-Polner E., & Mortillaro M.: In the eye of the beholder? Universality and cultural specificity in the expression and perception of emotion. *International Journal of Psychology*. 46 (2011), 401-435.

<sup>5</sup> Veröffentlichungen s.u. [www.bssteuropeareview.org](http://www.bssteuropeareview.org); R. Milanese; P. Mordzzi: Coaching strategico. Transformare i limiti in risorse (2007) - Englische Übersetzung in Vorbereitung; S. Schumacher: Die Lösung aus dem Problem schöpfen – Das Wesen der Brief Strategic Therapy und der strategische Dialog in der Beratungspraxis, in: DAJEB Informationsrundschreiben 221 (2010).

herum; und danach in der Weise, als hätten Sie sich selbst in der Situation beobachtet. Sie sehen sich also selbst auf dem Bild in der Situation, wie sie es erleben. Als Beispiel für den Unterschied in der Erinnerung sehen Sie die zwei Bilder eines Dirigenten – oben assoziiert unten dissoziiert. In welcher Erinnerungsart spüren Sie das erlebte Gefühl intensiver? Es sollte in der assoziierten Variante sein.

Während assoziiert und dissoziiert digitale Unterschiede aller Emotionen zwischen Spüren und Nichtspüren bezeichnen, beschreiben Übersteuerung und Untersteuerung die Verhältnismäßigkeit einer Emotion in Bezug auf die Situation – also ob sie übermäßig stark wirkt oder besonders schwach ausgeprägt ist in ihrem assoziierten Erleben. Die Bedeutung von Über- und Untersteuerung wird weiter unten noch genauer beschrieben werden. Zuvor braucht es erst noch die Präsentation der Kernemotionen.

### Kernemotionen

In diversen psychologischen Konzepten werden bis zu acht Basis- oder Kernemotionen definiert.<sup>6</sup> Eine aus meiner Sicht sehr interessante Definition von Kernemotionen findet sich bei Klaus Scherer. Seine 6 Kernemotionen lassen sich auch anthropologisch nachweisen, sind also unter allen menschlichen Kulturen gleichermaßen anzutreffen.<sup>7</sup>

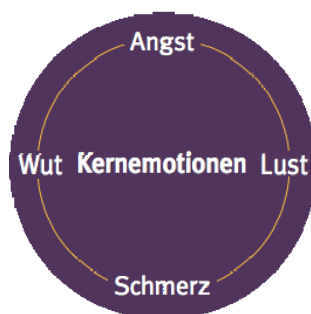


<sup>6</sup> Z.B. Robert Plutchik: The Emotions, University Press of America (überarbeitete Aufl.1991).

<sup>7</sup> Scherer definiert Schmerz, Wut, Angst, Vergnügen, Scham und Ekel als Emotionen. Fotomontagen aus dem Vortrag von K. Scherer 2007: „Understanding emotional competence“ ([www.ifotescongress2007.org](http://www.ifotescongress2007.org)).

Die aus meiner Erfahrung für die kommunikationspsychologische Arbeit nützlichste und aktuellste Konzeption findet sich in dem Ansatz der Strategischen Kurzpsychotherapie nach Giorgio Nardone. Hier werden in Beratungs- und Coachingprozessen vier unterschiedliche Basisemotionen unterschieden anhand derer auch unterschiedlich interveniert wird. Dazu gehören die bereits oben erwähnten reinen Zustände emotionalen Erlebens: Vergnügen, Schmerz, Wut und Angst.

## Circle of Emotions



Weitergehende sekundäre Gefühle und Zustände lassen sich wie oben erwähnt, jenen Kernemotionen zuordnen. Hier tabellarisch ein paar Beispiele:

© 2017 Stefan Schumacher

Grundemotion	LUST	SCHMERZ	WUT	ANGST
<i>Zugehörige Sekundär-Emotionen</i>	Spaß Vergnügen Freude Kitzel/ Kribbel Sehnsucht Neugier Genuss	Trauer Verstimmung Resignation Melancholie Depression Ernüchterung Enttäuschung Trübsal	Ärger Zorn Aggressivität Aufgebrachtheit Provokation Aktivität Ausdauer Durchhaltevermögen	Furcht Sorge Blockade Panik Misstrauen Scham Scheu Lampenfieber

## Motivationskomponenten

Der Grund, dass jene Kernemotionen kreisförmig angeordnet sind, hat den Hintergrund, dass ich seit einigen Jahren jene Kernemotionen mit vier Phasen der Motivationsstrategie von Grochowiak & Diekhoff verknüpft habe. Diese beschreiben, dass alles, was wir tun - jedes Engagement, Projekt, Vorhaben oder Ziel - unterschiedliche Phasen durchläuft, nämlich jene Momente von Neugier, Ernüchterung, Ausdauer und Erfolg. Am Anfang jeglichen Engagements steht die Neugier, die meine Aufmerksamkeit auf etwas richtet. Der Phase folgt Ernüchterung aufgrund von Schwierigkeiten oder Problemen, die auftauchen und nach deren Bewältigung es einiger Anstrengung und Ausdauer bedarf, um sein Engagement zu einem erfolgreichen Ziel – dem Erfolg zu führen. Den Begriff Erfolg habe ich in meinem EmoBal-Modell inzwischen durch den Begriff Selbstwert ersetzt, weil er mehr den inneren Zustand als die äußere Bewertung umschreibt.

Die folgende Grafik kombiniert nun die Grundemotionen mit jenen motivationalen Phasen:

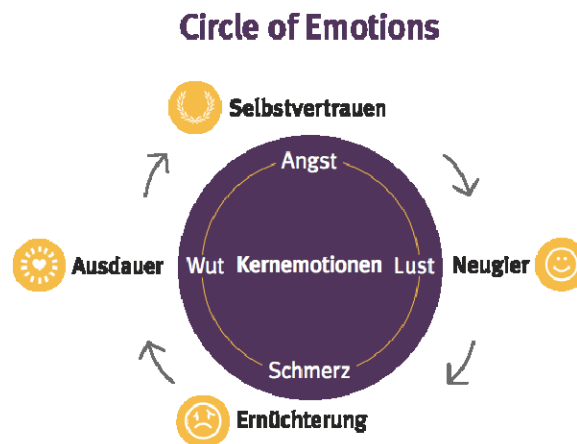
Die ersten drei Verknüpfungen leuchten wahrscheinlich ein: Neugier, Interesse für etwas Neues, Engagement für etwas werden gespeist von Lust oder Vergnügen. Und wenn der „Träumer“ auf Hochtouren ist und alles so wunderbar sich ausgemalt hat, dann tritt Ernüchterung ein, weil die Dinge nicht so laufen, wie ich mir das vorgestellt habe – und das tut weh, ist schmerz-

haft oder macht traurig. Positiv gewendet: Diese Phase erdet, macht bodenständig und hilft angemessen und realistisch zu planen. Dann folgt die Phase der Ausdauer und des Durchhaltevermögens. Diese wird gespeist von dem Grundgefühl der Wut, denn Wut ist ein Energieträger für Antrieb und Kraft. Wut macht stark und ausdauernd. Und diese Kraft führt mich zu Selbstbewusstsein und Erfolg.

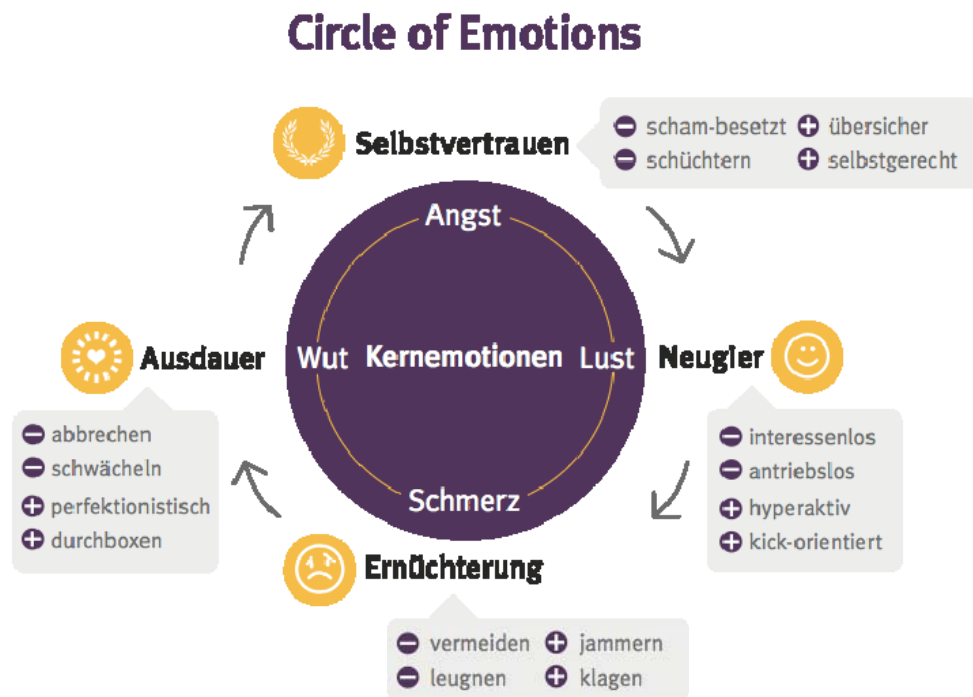
Doch hier taucht nun die Frage auf: Wieso steht denn da die Angst? Die führt doch nicht zu mehr Selbstvertrauen! Dieses Grundgefühl ist im Unterschied zu den vorigen komplementär zum Motivator „Selbstwert“ – also je *geringer* die Angst, desto höher das Selbstvertrauen und je *größer* die Angst, um so stärker die Scham oder der Zweifel. Der wichtige Zusammenhang von Angst und Selbstwert ist in der psychologischen Beratung bei Autoren wie V. Satir oder F. Riemann<sup>8</sup> sehr anschaulich beschrieben worden und taucht an dieser Stelle auch wieder auf.

## Krisenfelder

Das Modell der Kernemotionen in Verbindung mit Motivationsphasen ist in der Lage bei Schwierigkeiten und Problemen sehr präzise die Konstruktion der Problematik zu erfassen und dabei die beteiligten Grundgefühle zu ermitteln und fehlende Ressourcen zu entdecken. Denn in dem Modell lassen sich vier doppelte Krisenfelder beschreiben, in denen Menschen sich blockieren können. Jene Blockaden können aus einer *Untersteuerung* oder *Übersteuerung* einer emotionalen Phase herrühren, wie es in der folgenden Grafik schematisch dargestellt ist:



<sup>8</sup> F. Riemann: Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie (40/2011); V. Satir: Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe (18/2013).



© 2013 Stefan Schumacher

Beginnen wir wieder bei der *Neugier*: Menschen, die ihre Neugier und damit ihre Lust übersteuern, vermeiden Ernüchterungsphasen und sind in Gefahr in Abhängigkeiten zu geraten, die immer wieder neues und größeres Vergnügen hervorrufen sollen. Eine Gruppe, die sich hierüber beschreiben lässt, sind die Menschen, die immer einen besonderen Kick oder Kitzel brauchen, damit sie Vergnügen empfinden. Sie neigen stark zu Extremen im körperlichen Erleben bzw. zu starkem sinnlichen Erleben. Solche Menschen sind häufig sehr kreativ und ideenreich, und leben ihre Neigung in Extremen aus. Daraus können sich in einigen Fällen leicht Abhängigkeiten entwickeln: Viele Süchte wie Erlebnissucht, Spielsucht, Kaufsucht, Esssucht, Sexsucht oder Substanz-Missbrauch sind häufig Basis eines Übersteuerten Lustverlangens.

Umgekehrt ist die Untersteuerung von Neugier häufig geprägt von Langeweile, mangelndem Interesse, Lustlosigkeit oder Antriebsmüdigkeit. Lust oder Vergnügen sind kaum spürbar, wurden dissoziiert oder wirken wie weggeschlossen. Gewohnheiten und Routinen haben weit höhere Priorität als Neugier oder Interesse an etwas.

Die *Ernüchterung* bringt in ihrer Übersteuerung die Chronifizierung des Leids hervor, erkennbar durch ständiges Jammern und Klagen, Zweifeln und Zaudern, Mäkeln und Maulen. Der Schmerz und die Frustration wirken fast so, als hätte es schon Vergnügungscharakter, denn es wird nicht losgelassen, nicht verarbeitet. Die Gewohnheit im Schmerz zu verharren ist wie das Stehen im Sumpf und es ist immer der Sumpf, der die Schuld an meiner Standfestigkeit hat!

Bei der untersteuerten Variante des Schmerzes ist Ernüchterung nicht vorgesehen. Jene Menschen kennen Ernüchterungsphasen nicht, sie wollen keine Probleme, sondern Lösungen. Wenn es schmerzhaft Erfahrungen gibt, wird entweder auf die Zähne gebissen (Wut) oder ein Witz gerissen (Vergnügen), denn viel zu groß ist die Sorge, dass Schmerz ein Kennzeichen von Verwundbarkeit ist und während sich die Übersteuerten die Wun-

den lecken, glauben die Untersteuerten Wunden ignorieren zu können - eine Art Schmerz-Vermeidungs-Trance, die jeden gesunden und notwendigen Umgang mit dieser Phase verhindert und damit die Natürlichkeit von Verwundbarkeit ausblendet.

Menschen, die *Wut* untersteuern, halten häufig Belastungen nicht stand. Sie haben wenig Energie, die Batterien sind schnell leer und sie fürchten die Überbeanspruchung. Aktivitäten, Projekte oder Initiativen werden dann kurz vor Schluss abgebrochen oder laufen nur noch misshütlich vor sich hin. Irgendwie hat es dann doch nicht geklappt – schade! Konfliktvermeidung und mangelnde Konfrontationsfähigkeit sind häufig Begleiterscheinungen des Problems.

Bei der übersteuerten Wut taucht das Bild vom Rennen im Hamsterrad auf. Menschen, die kämpfen und durchhalten, ewig Ausdauer und Energie haben, aber sie können sich nicht entspannen. Nach Innen gerichtet ist dort häufig der Hang zum Perfektionismus zu finden, Verbissenheit oder ein nie enden wollendes Engagement, bei dem das eigentliche Ziel zunehmend aus dem Auge gerät. Nach Außen gerichtete übersteuerte Wut befindet sich immer im Kampf gegen jemanden oder etwas. Es gibt ein Übermaß an Energie, die an anderen abgeleitet wird und hohes Konfliktpotential beinhaltet. Es wird meistens gegeneinander und nicht miteinander gearbeitet.

Erfolg und *Selbstvertrauen* untersteuern gerne Menschen, indem sie in dieser Phase selbst „leider“ nicht mehr vorkommen. Erfolgreich war dann das Team, der Sponsor, der Chef, die Freundin, der Ehemann ohne die das Ganze sicherlich gescheitert wäre. Im Mittelpunkt zu stehen ist peinlich und wird vermieden. Applaus versetzt in Scham und wird „abgewunken“. Damit fällt auch die hier so wichtige Entspannung, Genugtuung und Erholung aus, denn um der Scham zu entgehen, flüchte ich mich gleich auf die nächste interessante Aufgabe und entrinne so dem so gefürchteten Selbstwert, der zumeist mit Selbstherrlichkeit oder Egoismus verwechselt wird.

Und da sind wir auch schon bei denen, die Erfolg übersteuern und damit ihr Selbstbewusstsein. Bei jeder Angst, Scham oder Peinlichkeit stellen sie ihr eigenes Mittelmaß zur Schau oder präsentieren ihre Inkompetenz als preisverdächtig. Kritik wird mit Leichtigkeit abgeschmettert und mit Hilfe des Egos abgeschirmt. Selbstzweifel oder Beschämung sind in dem Vokabular jener Zeitgenossen ein Fremdwort.

Die hier beschriebenen Krisenfelder zeigen, dass menschliche Krisen und Problemsituationen bei Weitem nicht immer im Bereich der Ernüchterung, Frustration oder Enttäuschung liegen, sondern ihren Ankerpunkt an ganz anderer Stelle haben können, und das wiederum hat damit zu tun, wie ich in der Lage bin, die zugehörige Kernemotion zu steuern bzw. zu verarbeiten. Umgekehrt kann meine emotionale Kompetenz als Ressource oder meine emotionale Unsicherheit bzw. Unausgewogenheit Ursprung immer wiederkehrender Krisen und Blockaden sein.

Ich möchte hier nun auch einem möglichen Einwand begegnen, der häufig an dieser Stelle zur Sprache kommt: „Aber man kann doch nicht sagen, dass Probleme nur an einer Emotion hängen oder mit einem Gefühl verknüpft sind. Oft sind doch viele Gefühle im Spiel geradezu ein *Gefühlschaos*. Und dieser Einwand ist völlig berechtigt. Dennoch gibt es erfahrungsgemäß – und da beziehe ich mich auf die Arbeit in der systemisch-strategischen Therapie – eine Art „Hierarchie der Gefühle“ in dem Sinne, dass ich mich frage: Welches Gefühl ist maßgeblich beteiligt an der situativen Blockade? Welches Grundgefühl braucht vornehmlich Aufmerksamkeit? Wie ist das *Gefühlsmolekül* mitein-



ander verknüpft und wie lässt es sich in seinem „Aggregatzustand“ verändern? Ein Beispiel aus der Paarberatung:

Während einer Paarberatung thematisiert die Frau ihre Enttäuschung über ihren Mann, der sich nie um die Kinder kümmert. Immer sei sie zuständig! Dabei ballt sie instinktiv die Faust und ihre Stimme ist voller Groll und recht laut. Er sitzt währenddessen regungslos da. Untersuchungsfrage: „Sind sie vor allem *wütend* über ihre Situation oder macht sie das vor allem *traurig*?“ Sie vehement: „Beides natürlich, ich bin *stinksauer* und *enttäuscht*“. Er schweigt. 2. Untersuchungsfrage: Und wenn Sie mal einen Moment alleine sind zuhause ohne Mann oder Kinder, spüren Sie dann eher eine *Traurigkeit* über ihre Ehe aufsteigen oder haben sie *Wutbilder* im Kopf? Sie abwehrend: „Ich versuche solche Situationen zu vermeiden. Wenn ich da länger drüber nachdenken würde, wüsste ich gar nicht, wo das hinführen würde.“ Nachfrage: „Sie meinen, wie tief Sie das in die *Trauer* führen würde?“ Sie bekommt Tränen in die Augen... zu ihm: „Kennen Sie eigentlich die Traurigkeit ihrer Frau über die Situation?“ Er überrascht: „Ich kenne sie eigentlich nur als die, die alles kommandiert. Wenn ich etwas mache, ist es sowieso falsch.“

Arbeitshypothese: Die Wut hat die Funktion der Selbstverteidigung und bei Schmerz befürchtet sie Kontrollverlust. Der Schmerz braucht aber Raum, um auf Dauer der Verbitterung vorzubeugen. Ein Phänomen ist wahrscheinlich, dass der Mann ihren Schmerz gar nicht kennt. Könnte er einüben, Empathie für ihren Schmerz zu teilen, statt sich vor der Wut schützen zu müssen, würde das die Beziehung stärken. Beiden fehlt das Grundgefühl Vergnügen, das vermutlich automatisch wieder Raum bekommt, wenn sie ihrer Trauer Raum gibt und er seine Angst überwindet. Die Interventionen lägen entsprechend bei Angst und Schmerz. Ihre vordergründige Wut ist nur das Ersatzgefühl.

Ein zweites Beispiel aus der Lebensberatung: Ein Klient in Beratung thematisiert eine starke Hoffnungslosigkeit und Unfähigkeit, dem eigenen Leben eine Bedeutung zu geben. Die erste Untersuchungsfrage lautete: „Spüren Sie diese Hoffnungslosigkeit, weil sie sich so in ihrem *Schmerz* und ihrer Lebensenttäuschung gefangen sehen oder weil es ihnen nicht mehr gelingt Fröhlichkeit, Vergnügliches oder *Lustvolles* zu entdecken? Der Klient antwortete: „Wo sollte ich denn etwas *Lustvolles* entdecken, so wie ich lebe?“ Nächste Untersuchungsfrage: „Finden sie keine Lebensfreude mehr aus *Angst* vor Enttäuschung oder weil sie keine Lebenskraft und Energie mehr verspüren (*Wut*)?“ Und der Klient antwortete: „Ja, meistens bin ich enttäuscht, wenn es dann wieder nichts wird.“ Und die nächste Untersuchungsfrage: „Sie schützen sich also vor einer neuen Enttäuschung. Ist dieser Schutz nötig, weil sie *Angst* haben, wieder zu scheitern oder weil es so *weh* tut, wenn die Enttäuschung kommt?“ Klient: „Ich habe schon seit Jahren das Gefühl, auf der *Bremse* zu stehen, ja, ich glaube aus *Angst*, wieder enttäuscht zu werden.“

Arbeitshypothese: Es scheint eine Angst vor Schmerz zu geben, die Vergnügen verhindert. Wut ist praktisch kein Thema. Was der Klient aber ständig präsent hat, ist sein Schmerz. Dessen ist er zwar überdrüssig, aber er hat ihn präsent. Es geht also nicht ursächlich um Schmerzvermeidung, sondern um Angstvermeidung. Erst der Umgang mit der Angst würde neue Erfahrungen und Bewertungen ermöglichen. Dazu braucht es die Fähigkeit zur Wut als Energieträger. Es müsste an der Angst interveniert und die Wutwahrnehmung bzw. Wutkompetenz gefördert werden.

## **Interventionsfenster**

Aus diesen beiden geschilderten Fällen deutet sich an, dass je nach beteiligter Kernemotion unterschiedlich interveniert werden kann bzw. muss. Die Interventionen zielen darauf ab, die emotionale Über- oder Untersteuerung aufzubrechen und Lernen jenseits der emotionalen Blockade zu ermöglichen. Diese Interventionsformen möchte ich noch ein wenig genauer beschreiben und durch sogenannte Stratageme ergänzen, die das Grundprinzip der Intervention metaphorisch darstellen<sup>9</sup>:

### Intervention bei Vergnügen

Vergnügen lässt sich nicht mit Angst bekämpfen - auch wenn das in der Alltagspraxis und in der Erziehung häufig versucht wird. Dem Kind die Freude an Süßigkeiten zu vermiesen mit der Androhung von Karies und Zahnarzt, hilft in den seltensten Fällen. Die warnenden Aufkleber auf Zigarettenschachteln oder die Autobahnfotos von verunglückten Verkehrsteilnehmern halten Raucher und Raser nicht wirklich von ihrem Vergnügen ab und wenn, dann nur kurzfristig. Die meisten kennen das: Wir kommen an einer Unfallstelle auf der Autobahn vorüber. Unsere Muskeln und Nerven ziehen sich beim Anblick zusammen. Hinter der Unfallstelle fahren wir vorsichtig weiter. Bis wir auf die Uhr sehen und merken, dass wir pünktlich zuhause sein wollten und dann stellen wir fest, dass es inzwischen viel leerer auf der Autobahn geworden ist und langsam geben wir wieder Gas... natürlich nur die Spaß haben am Schnelfahren!

Vergnügen kann entweder durch ein anderes Vergnügen ersetzt werden oder durch Ekel - also die Verkehrung ins Gegenteil. Auch hier müssen wieder die Raucher mit einem Beispiel herhalten, wenn der Anlass der Rauchens das Vergnügen war: Raucher, die nach der Entwöhnung merken, dass sie wieder differenzierter riechen und schmecken können und beim Treppensteigen weniger nach Luft schnappen, gelingt es leichter, ihr verlorenes Vergnügen auf's Kochen, das Naturerleben oder den Sport zu richten und so wieder dauerhaft alternatives Vergnügen zu generieren. Das zugehörige Stratagem lautet: *Sich stets ändern, immer gleich bleibend.*

Raucher, die ihre Neigung in Ekel verwandelt haben, sind jene, die plötzlich am intolerantesten auf Raucher reagieren und bereits bei dem geringsten Geruch von kaltem Rauch in Kleidung oder Räumen eine Übelkeit entwickeln. Hier wirkt das Stratagem „*Kreisförmig gegen linear*“.

Eine dritte Intervention, dem Vergnügen seinen Reiz zu entziehen, entspringt dem Stratagem: „*Den Feind auf den Dachboden klettern lassen und dann die Leiter wegziehen*“ und folgt dem Prinzip der Kontrolle. Bei dieser Intervention könnte es beispielsweise darum gehen, dass man sich einen vorab geplanten (z.B. durch feste Uhrzeiten) und dadurch kontrollierten Genuss gönnt, um dann zu merken, dass man eigentlich auch darauf verzichten könnte. Z. B.: „Heute um 17.30 nach getaner Arbeit hole ich mir den Schokoriegel aus der Schublade.“ Das Prinzip hierbei heißt: *Das Nicht-Gegönnte wird unverzichtbar, während das verzichtbar ist, was man sich gönnt.*

### Intervention bei Schmerz

---

<sup>9</sup> „Stratageme“ finden in der Strategischen Therapie Anwendung, um hartnäckige Verhaltensweisen oder Widerstände paradox zu intervenieren. Sie sind hergeleitet aus Strategien chinesischer Kampfkunst in Gestalt von Sprachformeln und werden in kommunikationspsychologische Interventionen umgewandelt. (s. H. v. Senger: Die Klaviatur der 36 Stratageme. In Gegensätzen denken können (2013).

Seelisches Schmerzempfinden hat viele Facetten, die im Zusammenhang mit Leid, Trauer oder Verlust stehen. Schmerz braucht Empathie und Annahme, Wertschätzung und Aufmerksamkeit, damit er sich verflüchtigt. Schmerz darf nicht dissoziiert oder durch Vergnügen ersetzt werden. Beides mündet langfristig in Verbitterung. Im Bild gesprochen ist Schmerz wie ein Flussbett, das durchwatet werden muss, um am anderen Ende den Weg wieder aufnehmen zu können. Hilfreich für die Schmerzverarbeitung ist, wenn Menschen einen Ort für ihren Schmerz bekommen und feste Zeiten der Trauer. Dann bekommt der Schmerz einen Rahmen, in dem er eine Aufmerksamkeit bekommt, um sich dann nach und nach zu wandeln. Das ist der Sinn von Trauergruppen, von Trauerorten, von Trauerzeiten. Auch der stille Ort, das Niederschreiben oder spirituelle Rituale können Empathiemomente für Schmerz sein. Stratageme: *„Siegen ohne zu kämpfen.“*: Die bewusste Entscheidung, sich in den Schmerz „fallen“ zu lassen. Umso intensiver der Schmerz, desto schneller werden wir ihn kontrollieren und überwinden können. *„Willst du etwas entzerren, lerne zuerst, wie man es verdreht.“* Sich alle Schmerzen vorstellen, die man erleiden würde, wenn man die Kraft nicht aufbringt, weiter zu machen. Der Gedanke an einen schlimmeren Schmerz ermöglicht es, den aktuellen leichter zu ertragen.

### Intervention bei Wut

Wut lässt sich weder deckeln noch unterdrücken. Wird dies auf Dauer versucht, bricht sie hervor oder tritt unterschwellig in Erscheinung. „Vergorene Wut“ tritt häufig als Moral zum Vorschein. Der Wut freien Lauf zu lassen, ist aber auch keine Lösung. Dies führt zu Eskalation und setzt Interaktionsprozesse außer Kontrolle. Die Interventionskategorie für Wut ist das Kanalisieren. Wut braucht einen kontrollierten Abfluss, ein Bett oder einen Kanal, indem sie zielgerichtet aber verletzungsfrei entweichen kann und darf. Praktische Interventionsstrategien für Wut sind das Niederschreiben der Wut, das Austoben der Wut in Form von Sport und Bewegung, das Visualisieren von Wut in (inneren) Filmen, Drehbüchern und künstlerischer Arbeit, sowie die Kanalisierung von Wut zu Vergnügen, wie es in Humor, Ironie oder Satire geschieht. Stratagem: *„Die Schlange mit dem eigenen Gift töten.“*: Die Wut wird zunächst verwendet, um eine aggressive Reaktion zu blocken, die durch die Wut selbst entsteht. (Wenn Du Dich aggressiv verhältst, dann zeigst Du nur Deine Schwäche.) *„Leere erzeugen, um Fülle zu schaffen.“* Eine Zuführung der Wut lässt sie dann schadenfrei abfließen durch Kanalisieren.

### Intervention bei Angst

Bei Angst gibt es drei grundsätzlich unterschiedliche Interventionsformen. Die eine ist die Dissoziation, d.h. die Ablenkung oder Trennung von der Angst. Ablenkung geschieht in der Form, dass die Aufmerksamkeit auf etwas anderes gerichtet wird. Die Hypnotherapie hat hier einige Methoden entwickelt. Die VK-Dissoziation (d.h. die Trennung von visueller Vorstellung und körperlichem Erleben) wird vielfach auch im NLP genutzt. Beide Vorgehensweisen erreichen, dass Angst als solche nicht mehr wahrgenommen wird und andere Emotionen in die Situation hineingenommen werden können. Stratagem: *Das Meer durchsegeln, ohne auf die Sterne zu achten.* Die Aufmerksamkeit wird auf etwas anderes verlagert. In dem entscheidenden Moment wird so die Angst überwunden.

Alternativ kann man auch intervenieren, indem man eine größere Angst über die vorhandene Angst stülpt. Diese Intervention relativiert die Wahrnehmung von Angst und macht sie so beherrschbarer oder blockiert sie. Beispiel: Die Prüfungsangst eines Studenten wird mit der Angst vor Arbeitslosigkeit und sozialem Abstieg so überhöht, dass demgegenüber die Prüfungsangst zunehmend als geringeres Übel gesehen wird. Stratum: *Aus dem Nichts schöpfen*.

Als dritte Variante kann man *“Holz auflegen, um das Feuer zu löschen“*: Die Angst wird in einer Art alltäglichem, zeitlich eingeschränktem Ritual bewusst und freiwillig übertrieben. Die Technik *“The worst case“* ermöglicht es, die Angst zu berühren und lässt sie paradoxerweise verschwinden – denn: *Geister fliehen, wenn man sie berührt!*

### **Fazit: Das ABC der Gefühle**

Auf der Basis der vier Grundemotionen lässt sich für die praktische Arbeit eine Art „ABC der Gefühle“ ableiten, was in der folgenden Übersicht zusammengefasst ist:

## **Neugier**

- Hat als Grundgefühl die Lust.
- Sie ist als Ressource ein brillanter Lernzustand.
- Als Störung findet man hier unterschiedlichste Formen von Abhängigkeiten
- Wenn sie nicht da ist, fühlt man sich freudlos
- Wenn man Neugier stark übertreibt, wirkt es manisch
- Korrigiert werden kann Vergnügen durch Kontrolle, Umdeutung oder Aversion

## **Ernüchterung**

- Hat als Grundgefühl den Schmerz.
- Sie ist als Ressource ein nützlicher Zustand, um Abstand zu nehmen oder sich zu erden.
- Als Störung findet man unterschiedliche Formen der Depression.
- Wenn sie fehlt, leidet man unter Bezugs- und Beziehungslosigkeit.
- Und wenn es zuviel davon gibt, ist man frustriert.
- Korrektur erfolgt über Empathie und Akzeptanz von Verwundbarkeit oder über die Verschlimmerungsphantasie.

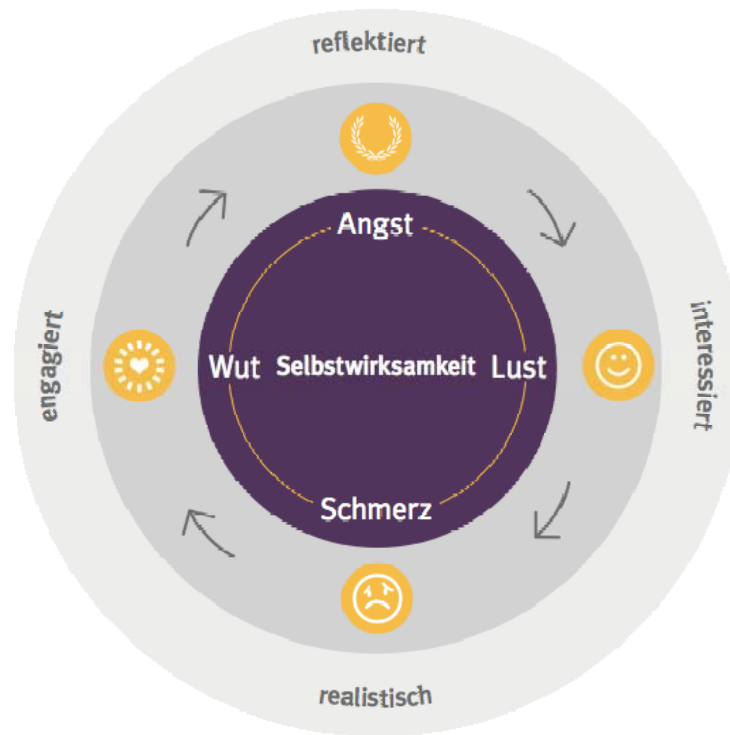
## **Ausdauer**

- Hat als Grundgefühl die Wut.
- Sie hat als Ressource die Fähigkeit, aktiv und energievoll zu sein
- Als Störung findet man häufig Gewalttätigkeit.
- Wenn sie nicht zur Verfügung steht, ist man kraft- und antriebslos.
- Und wenn man zuviel davon besitzt, fühlt man sich rastlos oder besessen.
- Korrektur erfolgt über Kanalisierung und Einbettung.

### **Selbstvertrauen**

- Hat als komplementäres Grundgefühl die Angst.
- Es zeigt sich als Ressource als faire kooperative Selbstbehauptung.
- Als Störung finden sich oft Panik- oder Angststörungen.
- Wenn die Balance fehlt, empfindet man oft Scham oder Scheue.
- Und bei Überzeichnung findet man häufig Empfindungslosigkeit.
- Korrektur erfolgt entweder über Dissoziation, Ablenkung oder durch Übertreibung.

Als abschließende Grafik möchte ich das EmoBal-Modell in seiner quasi idealen, d.h. balancierten Form vorstellen. Dies bezieht sich natürlich nie auf das Leben im Allgemeinen, sondern immer auf spezifische Themen, Ziele, Projekte, Situationen oder soziale Beziehungsgefüge. Sind diese emotional gut ausbalanciert, werden sie mit Interesse, Realitätssinn, Engagement und Reflektionsvermögen verfolgt, und dies ermöglicht ein starkes Empfinden von Selbstwirksamkeit. Ein Mensch, der daran glaubt etwas bewirken zu können und auch unter Schwierigkeiten selbstständig und handlungsfähig zu bleiben, hat eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Dazu braucht er oder sie drei *emotionale Schlüsselkompetenzen* innerhalb der Kernemotionen: Dazu gehört erstens eine angemessene emotionale Reaktivität, zweitens Regulations- und Steuerungsfähigkeit und drittens emotionale Kommunikationsfähigkeit.



© 2013 Stefan Schumacher



Stefan Schumacher, Jahrgang 1964, ist Diplom Theologe und promovierter Sozialwissenschaftler. Er ist qualifiziert als EFL-Berater (Zertifikat DAJEB), NLP Lehrtrainer und Coach (DVNLP) und Master of Brief Strategic Therapy (BST-Institute Arrezo/I). Seit 1998 ist er Leiter der TelefonSeelsorge Hagen-Mark und seit 2010 Präsident des internationalen Verbandes für Krisentelefone (IFOTES). Kontaktmöglichkeit unter [www.drschumacher.de](http://www.drschumacher.de)