

Sich schlecht fühlen, weil man sich schlecht fühlt

Leiden an der Feel-Good-Gesellschaft

Eva Kaul

*Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.
Freude, Depression und Niedertracht –
auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit
kommt als unverhoffter Besucher.
Begrüsse und bewirte sie alle!*

Rumi

Kennen Sie auch Tage, an denen Sie ohne ersichtlichen Grund schlecht gelaunt sind? Gereizt gegenüber Partner oder Mitarbeitern, ungeduldig mit den Kindern, antriebslos, ohne Lust selbst auf die Tätigkeiten, die Sie sonst nähren? Wie gehen Sie mit sich und Ihren Gefühlen an solchen Tagen um? Hinterfragen Sie Ihre Gefühle? Versuchen Sie einen Grund dafür zu finden, etwas, was Ihre Befindlichkeit legitimiert? Und wenn Sie keinen finden? Verurteilen Sie sich dann dafür, dass es Ihnen heute schlecht geht? Kennen Sie auch Gedanken wie: «Eigentlich geht es mir doch gut. Irgendetwas ist mit mir nicht in Ordnung, wenn ich mich schlecht fühle.» Wenn ja: Willkommen im Club! Sie gehören bestimmt nicht zur Minderheit! **Unsere Gesellschaft vermittelt zunehmend, sich gut zu fühlen sei der Normalzustand des Menschen.** Wer sich nicht gut fühlt, muss an sich arbeiten. Und so fühlen wir uns schlecht, weil wir uns schlecht fühlen. Es kommt zu einer Abwärtsspirale mit Selbstvorwürfen, Schuld- und Insuffizienzgefühlen.

Eine Patientin von mir wünscht sich schon lange eine Partnerschaft. Kürzlich war sie mit einer Freundin an einem Tanzanlass. Diese verliebte sich dort in einen Mann und es entwickelte sich rasch eine Beziehung. Meine Patientin fühlte sich im Kontakt mit der im siebten Himmel schwebenden Freundin schlecht, minderwertig und unattraktiv. Sie war neidisch und machte sich gleichzeitig grosse Vorwürfe, weil sie sich nicht über das Glück ihrer Freundin freuen konnte. Sie war der felsenfesten Überzeugung, dass sie sich anders fühlen sollte und kritisierte sich hart für ihren Neid und «Egoismus», was dazu führte, dass sie sich nicht nur schlecht fühlte, sondern das Gefühl hatte, sie sei ein schlechter Mensch.

Wie kommen wir eigentlich dazu, Gefühle in gute und schlechte, in gerechtfertigte und ungerechtfertigte zu unterteilen? Eigentlich sind doch Gefühle ein bisschen wie das Wetter: mal heiter, mal bewölkt, mal trüb und nass, mal lau, mal stürmisch. Und genau wie das Wetter sind auch Gefühle wechselhaft und unbeständig. Diese Eigenschaft kommt auch in der lateinischen Bezeichnung (*emotio*) zum Ausdruck: *emovere* heisst herausbewegen. Gefühle bewegen uns innerlich - und diese Bewegung richtet sich auch als Signal nach aussen. Gefühle drücken sich in Mimik, Körperhaltung und Gestik aus und kommunizieren so ohne Worte unsere Befindlichkeit. Diese Kommunikation nach aussen ist besonders in der präverbalen Entwicklungsphase von grosser Bedeutung. Anhand seines Emotionsausdrucks können Eltern sich in ihr Kind einfühlen, sie schwingen sich ein, erkennen seine Gestimmtheit und geben ihr einen Namen: «Bist du traurig/wütend/begeistert?» Was das Kind anfänglich als angenehme oder unangenehme Körperempfindung erlebt, beispielsweise als warmen

Schauer, Unruhe, nagenden Druck¹⁾, bekommt im Zusammenhang mit der aktuellen Situation einen Namen und wird so als Emotion wie z.B. Trauer, Wut oder Freude fassbar und einordbar. Solches Einordnen gibt Orientierung, holt das Erleben aus seiner individuellen Einmaligkeit im Hier und Jetzt ins Wiederholbare, wodurch es «normal» wird und auch unangenehmes Erleben seine Bedrohlichkeit verlieren kann. Im Englischen gibt es hierfür den Ausdruck «*Name it and you tame it*» („benenn es und du zähmst es“). Emotionales und verbales Spiegeln durch die Eltern hilft dem Kind so, Erleben zu regulieren und zu integrieren. Oder umgekehrt: Was *nicht* durch Spiegeln markiert wird, was *keinen* Raum bekommt, kann nicht integriert werden. **Werden bestimmte Gefühlszustände eines Kindes regelmässig ignoriert, entwertet oder bagatellisiert, so bekommen sie keine Existenzberechtigung, dieser Aspekt des Kindes darf dann nicht sein²⁾.** Als meine Tochter im zweiten Kindergarten war, kam sie eines Tages nach Hause und fragte mich: «Mama, was ist «schämen»?» Offenbar hatte ich dieses Wort im Kontakt mit ihr nie gebraucht. Ich hatte selbst als Kind häufig den Satz gehört: «Schäm di!» und mich dabei sofort falsch, nicht in Ordnung gefühlt. Dieses «schlechte» Gefühl wollte ich meinen Kindern ersparen. Erfreut dachte ich: «Ist doch wunderbar, wenn sie Scham nicht kennt.» Doch dann wurde mir klar, dass sie nur das Wort nicht kannte. Mit fünf Jahren hatte sie mit Sicherheit schon Scham erlebt, doch war dieses Erleben von mir nie gespiegelt worden.

Gerade Eltern stehen heute sehr unter dem Druck der «Feel-Good-Gesellschaft», die suggeriert, Wohlbefinden liege in der eigenen Macht und die Befindlichkeit der Kinder in der Hand der Eltern. Ich sehe in der Praxis oft Eltern, welche überzeugt davon sind, dass sie etwas falsch gemacht haben, wenn es ihrem Kind nicht gut geht. Dieser Glauben hat verheerende Folgen für die Interaktion mit den Kindern: Das Kind muss sich dann gut fühlen, damit die Eltern sich in ihrer Rolle kompetent fühlen können. Fühlen Eltern sich in Frage gestellt, wenn es ihrem Kind nicht gut geht, so wird ihr eigenes Stresssystem aktiviert und sie werden das kindliche Unwohlsein sofort zu beseitigen suchen: Sie beschwichtigen, lenken ab, bagatellisieren oder geben jedem Wunsch des Kindes nach. Ihr Fokus liegt ganz beim Kind und weil sie sich in einem Zustand der Alarmreaktion³⁾ befinden, verlieren sie den Kontakt zu ihrem Kernselbst⁴⁾ und können sich auch nicht mehr wirklich auf ihr Kind einschwingen; ihre Bindungsfähigkeit ist beeinträchtigt.

Bindungsfähigkeit setzt Containment voraus, die Fähigkeit, das aktuelle Selbsterleben (Gefühle, Körperempfindungen, Gedanken, innere Bilder) zu halten und damit in Kontakt zu sein (Abb. 1). Wenn Eltern selbst kein Containment für die Gefühle des Kindes haben, können sie sich diesem auch nicht als mitregulierendes Gegenüber⁵⁾ zur Verfügung stellen, so dass es nicht lernt, schwierige Gefühle zu regulieren. Wenn wir ein Gefühl nicht regulieren können, muss der Organismus zu anderen Strategien, sogenannten Kompensationsstrategien greifen.

Welche Alternativen gibt es? Kommen wir noch einmal zur Metapher des Wetters zurück. Kennen Sie den Bergsteigerspruch «Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Ausrüstung»? Übertragen auf Gefühle bedeutet das: Es gibt keine schlechten Gefühle, nicht die Gefühle sind das Problem, sondern unsere Haltung ihnen gegenüber. Denn aus der problematischen Haltung folgt das problematische Verhalten. Wie aber kann man die Haltung Gefühlen gegenüber beeinflussen? Wie mehr Containment schwierigen Gefühlen gegenüber entwickeln? Wie kann ich bewirken, dass ich das Gefühl habe und nicht das Gefühl mich hat? Dass ich in meinem Verhalten eine Wahl habe und nicht einem Automatismus folge?

Ich möchte hier eine Geschichte erzählen, wie unsere zehnjährige Tochter ein überwältigendes Erlebnis integriert hat: Mitten im Winter hat unsere Zwergziege ganz überraschend ein Junges geboren. Meine Tochter, welche morgens jeweils die Tiere versorgt, kommt völlig ausser sich und schreiend ins Haus gerannt: «Mama, wir haben ein junges Geisslein!» Sie kann sich fast nicht mehr fassen vor Begeisterung. Zwei Tage später kommt sie genauso ausser sich und schreiend ins Haus gerannt:

«Das Geisslein ist im Wassereimer ertrunken und eingefroren!» Sie schreit nur noch vor Entsetzen und zappelt in ohnmächtiger Verzweiflung auf dem Sofa herum. Irgendwann holt sie ein Buch mit Krimirätsselfällen und bittet mich, eine Geschichte daraus vorzulesen. Am Ende der Geschichte seufzt sie unter Tränen: «Es war so schlimm! Ich bin ja gerne die, welche die neugeborenen Tiere entdeckt, aber ich will nicht die toten entdecken.» Sie bittet um eine weitere Geschichte. Danach: «Ich wollte doch heute Grosi anrufen und sie fragen, wie viele Ziegen wir hätten. Sie hätte gesagt drei, und ich: Nein Grosi, wir haben vier!» So geht es weiter, immer wieder verlangt sie eine Geschichte, und nach jeder Geschichte kommt ein weiterer Aspekt dazu: «Es sah so schlimm aus! Die Augen waren unter dem Eis, aber offen. Nur ein Ohr und ein Teil des Kopfes schauten heraus.» «Ich konnte ja gar nicht wirklich glauben, dass das Geisslein da war. Und jetzt kann ich nicht wirklich glauben, dass es tot ist.» «Es war so grusig!» Mit jedem Durchgang baut sie spürbar Aktivierung ab, die Tränen werden weniger.

Unsere Tochter hat hier spontan die Technik des Pendelns angewandt, eine von Levine⁷⁾ für die Traumatherapie entwickelte Intervention, welche in IBP allgemein zur Integration von belastendem Erleben eingesetzt wird. Über Aktivierung einer Ressource und Pendeln zwischen Ressource und schwierigem Erlebnis wird die organismische Selbstregulation angeregt. Diese Ressource, der sichere Anker für den Sturm der Gefühle, ist in der Therapie oft die eingeschwungene, mitfühlende und Halt gebende Therapeutin. Kürzlich erhielt eine meiner Patientinnen eine kritisierende Mail von ihrem Vorgesetzten. Obwohl sie sich keines Fehlers bewusst war, fühlte sie sich wie ertappt, bekam Herzklopfen und schrieb sofort eine Rechtfertigung. Als wir in der Therapie die Situation aktualisieren, wird deutlich, welche schwierigen Gefühle sie mit ihrem «alles rasch wieder in Ordnung bringen» zu tilgen versuchte: Scham, Schuld, Angst, sich aufzulösen resp. «ihr Leben verwirkt zu haben». Als ich sagte: «Das ist ein wirklich beängstigendes Gefühl», kommen ihr die Tränen. Das tue ihr gut, sie fühle sich verstanden. Kurz hält sie inne und sagt dann: «Und ich will weg!» Indem sie aus der Abspaltung in die Präsenz kommt, fühlt sie den Schmerz und die Vernichtungsangst, und spürt sofort wieder den Impuls, wegzugehen. Sie nimmt das wahr und sagt schliesslich mit Tränen in den Augen: «Beides zusammen geht nicht! Ich kann nicht verstanden werden und weggehen.» Ihr wird klar, welchen Preis sie dafür bezahlt, ihre Ängste nicht zu spüren.

Psychotherapie ist immer auch angewandte Entwicklungspsychologie: Als TherapeutInnen helfen wir unserem Gegenüber, jene Gefühle zu integrieren, welche bisher zu bedrohlich oder verboten waren. Wir stellen uns als mitregulierendes Gegenüber zur Verfügung, halten und spiegeln das Erleben, bieten unsere Präsenz, emotionale Resonanz und unser Mitgefühl an. Wir vermitteln den PatientInnen, dass nichts an ihren Gefühlen falsch ist und unterstützen sie langfristig darin, sich selbst und ihren wechselnden emotionalen Wetterlagen mitfühlend, wohlwollend und gelassen zu begegnen.

Die Feel-Good-Gesellschaft versteht gelungenes Leben als anhaltendes Wetterhoch, mit möglichst viel Wohlfühl, Spass und Glück. Einen Ansatz, der auf Akzeptanz und Integration aller Gefühlswetterlagen zielt, könnte man vielleicht Feel-all (fühle alles) betiteln. Und **interessanterweise fühlen wir uns weniger schlecht, wenn wir uns schlecht fühlen, wenn wir den Anspruch aufgeben, uns ständig gut zu fühlen!**

Eva Kaul

Dr. med., IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig

Literaturhinweise

- 1) Sog. Vitalitätsaffekte, vgl. Stern DN (1992). Die Lebenserfahrung des Säuglings
- 2) «Wenn ich sehe und gesehen werde, so bin ich», vgl. Winnicott DW (2012, 13. Aufl.). Vom Spiel zur Kreativität

- 3) Stufe II der Stressreaktion, vgl. Kaul & Fischer (2016). Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP
- 4) Bindungstheoretisch: die Selbstanbindung, vgl. Harms T (2017). Körper, Energie und Bindung, Teil 1: Autonomes Nervensystem und Grundlagen der Eltern-Kind-Bindung, in: Psychoanalyse & Körper, Nr. 31, 16(2), 19-34
- 5) Sog. Koregulator oder self regulating other, vgl. Stern DN (1992). Die Lebenserfahrung des Säuglings
- 6) Vgl. Arbeitskreis OPD (2009). Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung
- 7) Vgl. Levine P (2011). Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt

Erschienen in IBP Magazin 6 – August 2018

Copy please! Bitte unter Angabe der Autorenschaft und Quelle.