

In der Falle der Feel-Good-Gesellschaft

Gereizt gegenüber Partner oder Mitarbeitern, ungeduldig mit den Kindern, lustlos selbst auf Tätigkeiten, die Ihnen sonst Spass machen? Wie gehen Sie an solchen Tagen mit sich selbst um?

Vielleicht hinterfragen Sie Ihre Gefühle oder versuchen einen Grund zu finden, der Ihre Befindlichkeit legitimiert. Wenn Sie keinen finden, verurteilen Sie sich möglicherweise dafür, dass es Ihnen schlecht geht, weil Sie es ja eigentlich ganz gut im Leben haben. Ja?

Willkommen im Club! Sie gehören bestimmt nicht zur Minderheit. Unsere Gesellschaft vermittelt zunehmend, dass «sich-gut-fühlen» der Normalzustand des Menschen sei. Wer sich nicht gut fühlt, macht etwas falsch und 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. Doch wie kommen wir eigentlich dazu, Gefühle in gute und schlechte, in gerechtfertigte und ungerechtfertigte zu unterteilen?

Einordnung gibt Orientierung

Gefühle sind wie das Wetter wechselhaft und unbeständig. Diese Eigenschaft kommt in der lateinischen Bezeichnung zum Ausdruck: *emo* vere 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.

Anhand seines Emotionsausdrucks können Eltern sich in ihr Kind einfühlen, 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 Druck, bekommt im Zusammenhang mit der aktuellen Situation einen Namen und wird so als Emotion, wie zum Beispiel Trauer, Wut oder Freude, einordbar. Solches Einordnen gibt Orientierung, holt das Erleben aus seiner individuellen Einmaligkeit ins Wiederholbare, wodurch es «normal» wird und so auch unangenehmes Erleben seine Bedrohlichkeit verlieren kann.

Haltung ändern

Werden bestimmte Gefühlszustände eines Kindes regelmässig ignoriert, entwertet oder bagatellisiert, so bekommen sie keine Existenzberechtigung. Gerade Eltern stehen heute massiv 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.

Welche Alternativen gibt es? Kommen wir noch einmal zur Metapher des Wetters zurück. Kennen Sie den Bergsteigerspruch «Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung»? Übertragen auf Gefühle bedeutet das: Es gibt keine schlechten Gefühle. Nicht die Gefühle sind das Problem, sondern unsere Haltung ihnen gegenüber. Wenn wir unsere Gefühle abwerten, wird unser Spielraum eng und einseitig. Wie aber kann man die Haltung Gefühlen gegenüber beeinflussen? Wie kann ich bewirken, dass ich das Gefühl habe und nicht das Gefühl mich?

Integrative Körperpsychotherapie

In der Integrativen Körperpsychotherapie IBP verknüpfen wir das Körperempfinden mit den Gefühlen und Gedanken und helfen unseren Klient:innen, sich einerseits mit dem eigenen Erleben zu verbinden und andererseits das eigene Empfinden mit einer gesunden Distanz zu beobachten und zu benennen. Dadurch werden auch schwierige Gefühle leichter handhabbar und regelbar.

Unser Ansatz begegnet dem Menschen und seiner Erfahrungswelt ganzheitlich. Neben zahlreichen effektiven Techniken und Tools ist es letztlich die Haltung, auf welcher die IBP Methode aufbaut, die wirkt: Wir besit-

zen alle einen Spielraum zwischen Reiz und Reaktion, in dem unsere Wahlfreiheit liegt. Diesen Spielraum ins Bewusstsein zu bringen, zu vergrössern und schliesslich mit neuen Antworten aufs Leben zu reagieren, ist lernbar und ermöglicht uns, das Leben zu leben, das wir leben möchten.

Kontakt

IBP Institut
Mühlestrasse 10 · 8400 Winterthur
T: +41 (0)52 212 34 30 · E: info@ibp-institut.ch
www.ibp-institut.ch

ibp
institut
Integrating body & mind

Mehr zu IBP und Persönlichkeitsentwicklung finden Sie hier:

