

«Wenn man nicht mehr kann.»

Von emotionalen Zwickmühlen der notwendigen Abgrenzung.

NAP - Angehörigentagung
Pfäfers, 06. April 2019

André Böhning, Wil



„Tauziehen“ der Emotionen

Liebe
Dankbar
Verbundenheit
Leichtigkeit
Helfen wollen
Freude
Stolz
Sehnsucht
Solidarität

Hilflos
Ratlos
Lustlos
Kraftlos
Niedergeschlagen
Empfindungslosigkeit
Schmerz
Neid
Angst

Scham
Schuldgefühle
Antriebslos
Verzweiflung
Zorn
Aggression
Einsamkeit
Leere
Panik

Ohnmächtig
Kann nicht mehr

Erleichterung
Freude
Befreit

Hin und Her
Zerrissen



Mitwirkende «**Glaubenssätze**» (Werte, Normen...)

- Ich muss immer...
- Ich kann doch nicht...
- Ich/Man darf doch nicht...
- Ich sollte...
- Die Anderen...
- Weil ... , deswegen ...
- Es bringt nichts ...
- Nur wenn ..., dann...
- Du musst...
- Du solltest...
- Du kannst doch nicht...

Grundformel der **Selbstwertschätzung**

- **Real-Selbst:** Realbild von der eigenen Person/Situation.
(„So bin ich!“, „So ist es.“)
- **Ideal-Selbst:** Wunschbild von der eigenen Person/Situation.
(„So wäre ich gern!“, „So hätte ich es gerne.“)

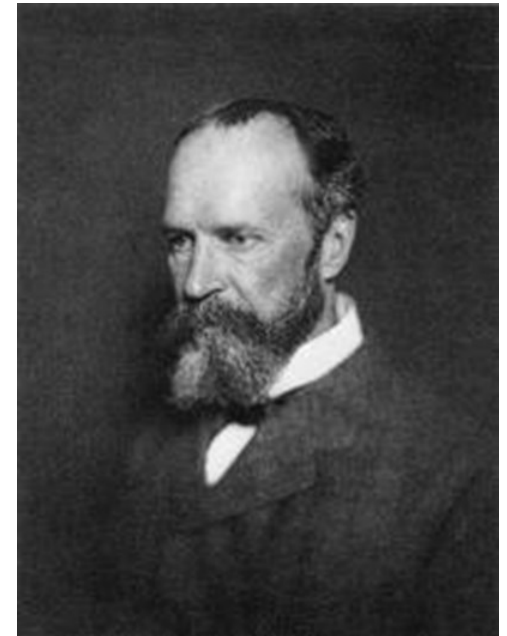
Grundformel nach William James (Bild):

So bin ich/So ist es : So wäre ich/hätte ich es gerne.

So war ich : Das kann ich nicht mehr.

= Grad der Selbstwertschätzung

aber auch = ein Dilemma zwischen Real und Ideal



Auswege aus einem Dilemma

- Grundhaltung: Es gibt kein Richtig und Falsch, auch wenn andere die Entscheidung richtig oder falsch finden.
- Pro und Contra helfen bei der Abstraktion der Sachlage.
- W-Fragen (Wer, Wann, Wo, wieso, warum, wozu, welche...) helfen zu begreifen, was zu einer Entscheidungssituation geführt hat, aber auch einen Lösungsansatz zu finden.
- Von zentraler Bedeutung sind die eigenen Bedürfnisse. Welche Bedürfnisse nehmen sie wahr, welche stehen sich gegenseitig im Weg? Aus dem Weg räumen durch Priorisierung der Bedürfnisse!
- Wessen Bedürfnisse sind noch von zentraler Bedeutung und könnten meinem im Weg stehen? Zielformulierung!
- Die Bildung eines «inneres Teams».

Intentionalität der Emotionen

- „Objekt einer Emotion ist all das, von dem, auf das bezogen, mit dem, wegen dessen oder wofür eine Emotion ist.“ (Ronald de Sousa)
- Objekt von Wut ist oft eine konkrete Person, Objekt von Trauer ist der Verlust.
- Besonders beachtenswert: Auch die negativen Emotionen liefern positive Informationen. Jede Emotion liefert Informationen über das Ich.
- Nein aus Liebe: „Das Ich braucht Festigkeit und Durchlässigkeit. Zwischen ihm und der Aussenwelt braucht es offene, flexible Grenzen. Das Nein der Abgrenzung muss mit dem Ja der Liebe verbunden werden. ‚Wir gehören zusammen‘ und dennoch bleibt der andere stets ein Du.“ (P. Schellenbaum)

Exploration der Werte

Person	Gebote/Verbote	Belohnung/Strafe
Mutter		
Vater		
Geschwister		
Verwandte		
Freunde		
Lehrer		
Verein		
Arbeitgeber		
Arbeitskollegen		

Erkennen – Entrümpeln – Erneuern - Flexibilisieren

Literatur

- Daniel Goleman, Emotionale Intelligenz, München ²⁴2015.
- Arno Gruen, Der Verrat am Selbst, München 1986.
- Jana Hauschild, Übersehene Geschwister, Basel 2019.
- Verena Kast, Trotz allem ICH, Freiburg-Basel-Wien 2003.
- Jürg Liechti u.a., Im Konflikt und doch verbunden, Heidelberg 2011.
- Friederike Potreck-Rose, Von der Freude, den Selbstwert zu stärken, Stuttgart ⁷2011.
- Peter Schellenbaum, Das Nein in der Liebe, München 2002.
- Eva Weber-Guskar, Die Klarheit der Gefühle, Berlin 2009.