

03 | 2023

**healthstyle**  
Entspannt wachsen. Gelassen leben.



**DAS NEUE  
MINDSET IM  
VERTRIEB**

*Emotionale  
Resilienz*

**LEICHTIGKEIT**

**SAVOIR-VIVRE**

**FREISPRUCH FÜR  
HIGH HEELS**

**DEN DARM  
SANIEREN  
MIT OREGANO  
UND NEEM**



**WWW.HEALTHSTYLE-MAGAZIN.DE**

# Emotionale Resilienz

**Resilienz** | Selbstfürsorglich und souverän mit belastenden Situationen umgehen

#resilienz #selbstfürsorge #selbstregulation  
#selbstbestimmt #mentalhealth

## Claudia Pusch

Jeden Tag erleben wir bewusst und unbewusst viele unterschiedliche Emotionen. Der persische Mystiker Rumi hat sie bereits im 13. Jahrhundert als Gäste beschrieben, die wir in unserem Inneren, unserem Gasthaus, empfangen. Manche sind nur auf der Durchreise – ein Hauch von Glück, ein sich schnell verziehender Ärger. Andere werden zu richtigen Stubenhockern, die uns immer mehr auf die Pelle rücken, uns bedrängen, bedrücken und belästigen und uns keine Ruhe mehr geben. Die Liste an Symptomen, die langanhaltende Emotionen in uns auslösen, ist lang, darunter finden sich u.a. Grübeln, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Magendrücken, Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme.

Diese ungebetenen Gäste treten meist durch Alltagssituationen auf den Plan: ein Kollege, der wiederholt die Augen verdreht; die Partnerin, die immer auf ihr Handy schaut, statt zuzuhören; der perfektionistische Vorgesetzte, der uns ständig auf unsere Fehler hinweist; Arbeit, die nie fertig werden will; Freundinnen, die sich nicht bei einem melden.

Du merkst vielleicht schon: das, was uns schwierige Gefühle bereitet, ist für jeden Menschen unterschiedlich.

**Jeder hat seine eigenen Trigger, also eine erhöhte Ansprechbarkeit auf spezifische Reizkonstellationen, die uns innerlich in Wallung bringen und das meist über Stunden und Tage hinweg, bis die emotionale Welle langsam wieder verebbt ist und die nächste anrollt.**

Diese Reaktion auf bestimmte Auslöser findet auf verschiedenen Ebenen ihren Ausdruck: auf der unserer Gedanken, unserer Gefühle, unseres Körperempfindens und unseres Verhaltens, was alles zusammengenommen unsere Emotion ist.

## Emotionale Resilienz

Wäre es da nicht schön, sich einen Schutzmantel anlegen zu können, um das Unheil dieser Welt einfach an sich abperlen zu lassen? Oder zumindest schneller wieder loszuwerden?

**Die gute Nachricht ist: Resilienz, auch benannt als psychische Widerstandskraft oder Immunsystem unserer Seele, kann jeder aktiv trainieren.**

Wir können uns also proaktiv wappnen, um den Einflüssen von außen nicht schutzlos ausgeliefert zu sein. In unserem Buch „Resilienz-Coaching“ stellen wir sechs Resilienzfaktoren vor, deren Einfluss auf unser Wohlbefinden wissenschaftlich gut belegt sind. Die Regulierung von schwierigen Emotionen ist einer dieser Faktoren und setzt da an, wo diese entstehen und wir im Kern getroffen sind – nämlich bei unseren nicht erfüllten Bedürfnissen.

## Übersicht: Umgang mit schwierigen Emotionen

### 1. Auslösereize erkennen

Was genau bringt dich auf die Palme? Was triggert dich konkret?

### Emotionen benennen

#### 2. Sekundäre Emotion

Welche Emotion springt schnell an, die du am deutlichsten spürst und die du auch am ehesten zeigst?

#### 3. Primäre Emotion

Welche hältst du unter Verschluss? Was wäre dir unangenehm oder peinlich zu zeigen?

### Das Bedürfnis verstehen und erfüllen

#### 4. Was ist dein (eigentliches) Bedürfnis?

Welches Bedürfnis ist unerfüllt, wenn du dich so fühlst? (ausgehend von der primären Emotion)

#### 5. Wie kannst du es dir selbst erfüllen? Worum kannst du andere bitten?

### Bedürfnisse hinterfragen und an die Gegenwart anpassen

#### 6. Wie wahr ist es wirklich in dieser Situation, dass dein Bedürfnis unerfüllt ist?

#### 7. Wie wichtig ist es, dass dein Bedürfnis in dieser Situation erfüllt wird?

#### 8. Wann, in welchen anderen Situationen und durch was wird dein Bedürfnis bereits gestillt?

Welche Strategien und Ansatzpunkte gibt es nun, um seinen Triggern nicht mehr schutzlos ausgeliefert zu sein und die damit verbundenen Emotionen nachhaltig und effektiv zu regulieren?

## Den Emotionen einen Namen geben

Auch wenn wir diese ungebetenen Gäste so schnell wie möglich einfach nur loswerden wollen – es hilft nichts, sie brauchen unsere Aufmerksamkeit. Begrüße diese Gäste also wohlwollend und spüre interessiert nach, wie sie sich in dir bemerkbar machen. Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf, was spürst du in deinem Körper, was fühlst du, welche Verhaltensimpulse hast du? Und überlege dann, welchen Namen deine Emotion hat. Sage dir z.B. innerlich „Ich bin wütend“ oder „Das macht mich traurig“.

### **Emotionsregulation beginnt damit, dass wir das, was innerlich in uns passiert, wahrnehmen und einordnen.**

Das mag zunächst banal klingen, ist es aber nicht. Denn erstens sind uns unsere Emotionen meist nicht voll und ganz bewusst. Sie sind da, aber wir blenden sie oft gekonnt aus. Zweitens springt uns in aufwühlenden Situationen ein Wirrwarr an unterschiedlichen Emotionen an, die erstmal entwirrt werden wollen. Wenn du genau hinhörst, wirst du eine Mischung aus ganz unterschiedlichen Emotionen aufspüren, wie Wut, Traurigkeit, Unsicherheit, Ohnmacht, Ekel, Scham oder Neid. Eine ganze Horde, die wir uns auch als innere Anteile von uns vorstellen können. Ein Anteil, der wütend ist; einer der in Traurigkeit versinkt; ein anderer, der nicht weiter weiß und frustriert ist; und noch jemand, der uns predigt, doch mal endlich entspannt zu sein.

## Emotionen als Bedürfnisinformation verstehen

Alle Emotionen sind eine Bedürfnisinformation. Wenn ich positive Emotionen wie Freude, Liebe, Inspiration spüre, sind meine Bedürfnisse gestillt. Negative Emotionen weisen uns darauf hin, dass ein Bedürfnis im Mangel ist. Um uns wieder besser zu fühlen, müssen wir also wissen, was wir brauchen. Das Gefühl ist ein Signalgeber, das uns zu unseren Bedürfnissen führt. Wenn für das Bedürfnis gesorgt ist, wird sich unser ungebeter Gast von ganz allein wieder zurückziehen.

Du kannst dich also fragen: „Wenn ich mich so fühle, was brauche ich dann jetzt gerade?“ Wenn du erschöpft bist, brauchst du vielleicht eine Pause, etwas zu essen oder Schlaf. Bist du traurig, wäre es gut, wenn dir jemand zuhört, du in den Arm genommen wirst oder du dir etwas Gutes tun kannst. Klingt zunächst ganz einfach, ist es aber nicht! Denn wie wir beschrieben haben, können viele unterschiedliche und gegensätzliche Gefühle aktiviert sein. Was machst du z.B., wenn du wütend, aber auch traurig bist? Welches Gefühl leitet dich zu dem Bedürfnis, das im Kern erfüllt werden möchte?

## Das richtige Bedürfnis erkennen

Viele Strategien, unsere schwierigen Emotionen nachhaltig zu besänftigen, scheitern, weil wir nicht an den richtigen Bedürfnissen ansetzen. Um unsere innere Dynamik besser verstehen zu können, hilft die „Emotionszwiebel“. Damit wir zu unserem eigentlichen Bedürfnis vordringen können, müssen wir die Schalen der Zwiebel abtragen, die äußere und sichtbare Schicht, diejenige die dahinter verborgen liegt und uns zu unserem unerfüllten Bedürfnis leitet.

Was wir als Schalen beschrieben haben, wird in primäre (die verborgene Schale) und sekundäre (die sichtbare Schale) Emotionen unterschieden. Die sekundären Emotionen sind solche, mit denen wir uns trauen, in den Kontakt mit anderen zu gehen, die aber nicht unsere ersten unmittelbaren Emotionen sind.

### → Claudia Pusch

hat Pädagogik, Psychologie und Psycholinguistik studiert (M.A.), ist systemische Beraterin und Therapeutin (DGSF), Lehrtrainerin in der systemischen Ausbildung und Kursleiterin für Stressbewältigung (nach § 20, SGB V). Sie ist Gründungs- und Teammitglied der Kitchen2Soul Akademie, wo sie zusammen mit Tatjana Reichhart die „Ausbildung zum Resilienz-Coach“ leitet.



Kontakt: [www.claudia-pusch.de](http://www.claudia-pusch.de) und [www.kitchen2soul.com](http://www.kitchen2soul.com)

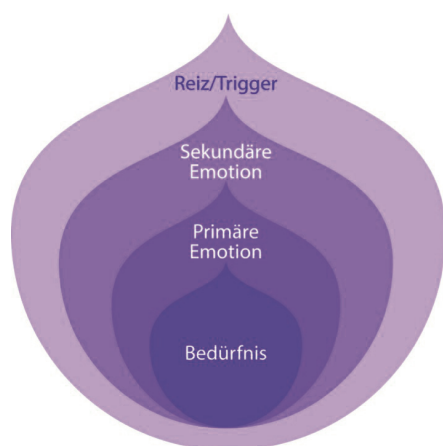
### **Die erste, primäre Emotion bleibt meist im Hintergrund... und damit auch das eigentliche Kern-Bedürfnis.**

#### **Veranschaulichen wir die Dynamik an einem Beispiel:**

Wie fühlst du dich, wenn du mitbekommst, dass Kollegen wiederholt hinter deinem Rücken tuscheln? Viele macht das wütend, weil sie sich nicht respektiert fühlen. Mit Wut im Bauch wird man selbst schnell Gründe finden, die Kollegen doof zu finden oder sich von ihnen fernzuhalten. Wut weist uns darauf hin, dass unsere Grenzen, in unserem Beispiel geht es um einen wertschätzenden Umgang, missachtet werden. Aber ist es die Schlüsselemotion, die uns auch zu unserem tatsächlichen Bedürfnis leitet? Was vermutest du, ist hinter der Wut verborgen? Vielleicht eher eine Traurigkeit, weil wir uns ausgeschlossen fühlen. Und was wäre dann das Bedürfnis? Wahrscheinlich wünschen wir uns, nicht außen vor, sondern Teil der Gruppe zu sein, also haben wir ein Bedürfnis nach (Ver-)Bindung bzw. Zugehörigkeit.

## Rumi – Das Gasthaus

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!  
Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist  
die gewaltsam Dein Haus  
seiner Möbel entledigt.  
Selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll  
vielleicht reinigt er Dich ja  
für neue Wonnen.  
Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit –  
begegne ihnen lachend an der Tür  
und lade sie zu dir ein.  
Sei dankbar für jeden, der kommt,  
denn alle sind zu Deiner Führung geschickt worden  
aus einer anderen Welt.



- 1 Emotionszwiebel nach Eismann und Lammers 2017, in: Reichhart, T. & Pusch, C. (2023). Resilienz-Coaching. Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten. Wiesbaden: Springer.

Die eigentlichen Bedürfnisse sicken nur selten auf den Grund unseres Bewusstseins, weil sich die sekundäre Emotion (hier Wut) als Schutzschild dazwischen stellt, um uns mit unserer primären Emotion (hier Traurigkeit) nicht angreifbar oder verletztlich zu fühlen. Wir befürchten, mit diesen Gefühlen belacht, missachtet, abgewiesen oder verurteilt zu werden. Da ist es ungefährlicher, einen Außenbotschafter wie die Wut zu haben, die uns in eine vermeintliche Stärke statt in eine Schwäche führt.

Dies ist allerdings trügerisch, denn diese Außenbotschafter verhindern nicht nur, unsere echten Bedürfnisse zu erkennen, sie führen auch dazu, dass wir genau das Gegenteil von dem machen, was wir uns wünschen. Wenn ich ärgerlich oder ausweichend reagiere, werde ich meinen Teil dazu beitragen, ausgeschlossen zu werden, womit ich mir mein Bedürfnis nach Zugehörigkeit selbst verspiele.

## Bedürfnisse erfüllen

Wenn du dein Kern-Bedürfnis ausfindig gemacht hast, frage dich: Wenn ich mich verbunden und zugehörig fühlen möchte, was kann ich selbst dafür tun? Worum kann ich andere bitten, welchen Wunsch möchte ich adressieren? In unserem Beispiel könntest du die Kollegen fragen, ob

sie mit dir Mittagessen gehen oder sie um Unterstützung bei einer kniffligen Frage bitten.

Da wir Wünsche nicht einfordern können, besteht immer die Gefahr, dass sie abgelehnt werden. Gott sei Dank gibt es viel Strategien, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Mache dich unabhängig von deinen Lieblingsstrategien, wenn sie nicht funktionieren. Verbindung und Zugehörigkeit erleben wir auch mit anderen Menschen, die uns nahe stehen, und mit uns selbst, wenn wir gut für uns sorgen, indem wir uns in den Arm wiegen, uns tröstende Worte spenden oder einfach nur eine wohlige Wärme in der Badewanne genießen.

## Die Gegenwart von der Vergangenheit trennen

Die Reizkonstellationen in der Gegenwart aktivieren oftmals eine automatische Antworttendenz (in Form von typischen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Verhalten), die wir als Bewältigungsstrategien in der Vergangenheit entwickelt haben, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Sie haben sich tief in unser neuronales Netzwerk eingeschrieben und werden blitzartig ausgelöst, wenn wir in ähnliche Herausforderungen geraten. Egal wie hilfreich oder angebracht sie in der Gegenwart noch sind. Meistens sind diese Strategien mit uns nicht mitgewachsen, sondern wir spulen stattdessen immer noch ein altes Programm ab, das für uns einmal funktioniert und Sinn ergeben hat.

In unserer Herkunftsfamilie und anderen Gemeinschaften, denen wir angehörten, haben wir gelernt, welche Emotionen angemessen sind, welche wir äußern dürfen und welche wir besser verbergen sollten, weil uns sonst Sanktionen drohen, wie ausgelacht, beschämt, ausgegrenzt oder missachtet zu werden. Das Wichtigste für unser Überleben war es, Teil einer Familie, einer Gemeinschaft zu sein, auf die wir angewiesen waren. Um dies nicht zu gefährden, haben wir uns an die Gepflogenheiten angepasst und gelernt, unsere echten Bedürfnisse zurückzustellen. Was zurückbleibt ist ein Mangel an diesem Bedürfnis, das nicht so gestillt wurde, wie wir es brauchten (z.B. Tränen zeigen

zu dürfen und getröstet zu werden, statt sich anzuschreien oder sich aus dem Weg zu gehen). Dieses weggedrückte Bedürfnis ist unsere Achillesferse. Damit sind wir schnell verwundbar. Kleinste Anzeichen genügen schon, dass dieser Mangel anspringt, wie in unserem Beispiel ein Mangel an Zugehörigkeit.

Wenn dich in der Gegenwart etwas „triggert“, frage dich also auch, ob es wirklich wahr ist. Ist es wirklich wahr, dass du nicht zugehörig bist, wenn die Kollegen tuscheln? Und ist es überhaupt wahr, dass sie über dich reden? (s. Abb. 1)

### Unsere Wahrnehmung ist trügerisch.

Mit dieser Verwundbarkeit reagieren wir übersensibel – wir hören das Gras sehr schnell wachsen. Also gilt es auch zu überprüfen, ob wir uns nicht alles nur einbilden. Und selbst wenn es wahr ist, bleibt uns die Frage, ob die Erfüllung dieses Bedürfnisses jetzt gerade mit diesen Kollegen so wichtig und existenziell ist. Da hilft es auch, sich klarzumachen, wann uns dieses Bedürfnis erfüllt wird und wo es für uns wirklich wichtig ist.

## Fazit

Empfange deine ungeliebten und ungeliebten Gäste also mit Offenheit und Neugierde. Wie du gesehen hast, wollen sie dich auf etwas aufmerksam machen, damit es dir in deinem Leben gut geht.

healthstyle 

📖 **Buchtipps**

	<p>Reichhart, T. &amp; Pusch, C. (2023). Resilienz-Coaching. Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten. Wiesbaden: Springer.</p>
	<p>Reichhart, T. &amp; Pusch, C. (2022). Selbstbestimmt: Wie wir mit Erwartungen umgehen und ein authentisches Leben führen. München: Kösel Verlag</p>