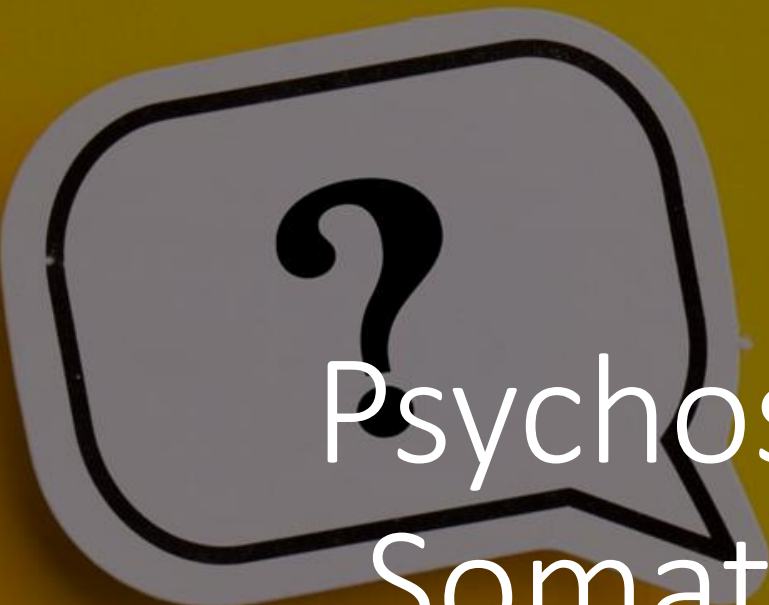




Die Welt der Gefühle

Und Ihre Bedeutung für die Gesundheit



Psychosomatisch oder Somato – Psychisch?

Oder ganz Anders?



Das Leib - Seele Problem

Psychophysischer Dualismus

Interaktionismus

- Geist und Körper stehen in Wechselwirkung

Epiphänomenalismus

- Durch das Gehirn entsteht erst der Geist

Animismus

- Der Geist wirkt auf das Gehirn / den Körper ein

Parallelismus

- Geist und Gehirn interagieren nicht miteinander
- Ihre Prozesse laufen aber synchron ab (durch Gott gesteuert)



Das Leib - Seele Problem

Psychophysischer Monismus

Idealismus, Spiritualismus

- Es gibt nur den Geist

Materialismus

- Es gibt nur die Materie

Neutraler Monismus

- Es gibt eine unbekannte Substanz, die entweder Geist oder Materie wird





Die Systemische Perspektive

Was ist eigentlich eine Krankheit?



Was ist eigentlich eine Krankheit?

- Krankheit ist eine Definition von Leid
- Leid entsteht durch eine **als gestört erlebte Interaktion auf verschiedenen Systemebenen**, unter der dann eine oder mehrere Personen leiden



Systemebenen von Krankheit

- Biologie
- Psyche
- Soziales



Biologische Ebene

- Gene, Hormone, Nervensignale, Bakterien etc. interagieren miteinander
- Es kann etwas entstehen, dass Experten oder Laien als krankhaft definieren, weil es Leid erzeugt
- Steckenpferd der Medizin



Psychische Ebene

- Ebene der Gefühle und Gedanken
- Wenn Gefühle und Gedanken miteinander agieren und etwas widersprüchliches entsteht, dann erlebt sich ein Mensch als krank
- Steckenpferd der Psychologie



Soziale Ebene

- Biologische und Psychisches Prozesse werden dann von Außen sichtbar wenn darüber gesprochen wird
- In der Erzählung über das Erleben wird das Leid sichtbar

Bio – Psycho - Sozial!



A Venn diagram consisting of three overlapping circles. The leftmost circle is white, the middle circle is yellow, and the rightmost circle is orange. They overlap in a way that creates a central intersection of all three colors. The background is a solid purple color.

—

- Wechselwirkung zwischen den Systemebenen
- Zirkularität

Körperreaktion:



Adrenalin,
Noradrenalin Cortisol
und Testosteron
werden ausgeschüttet

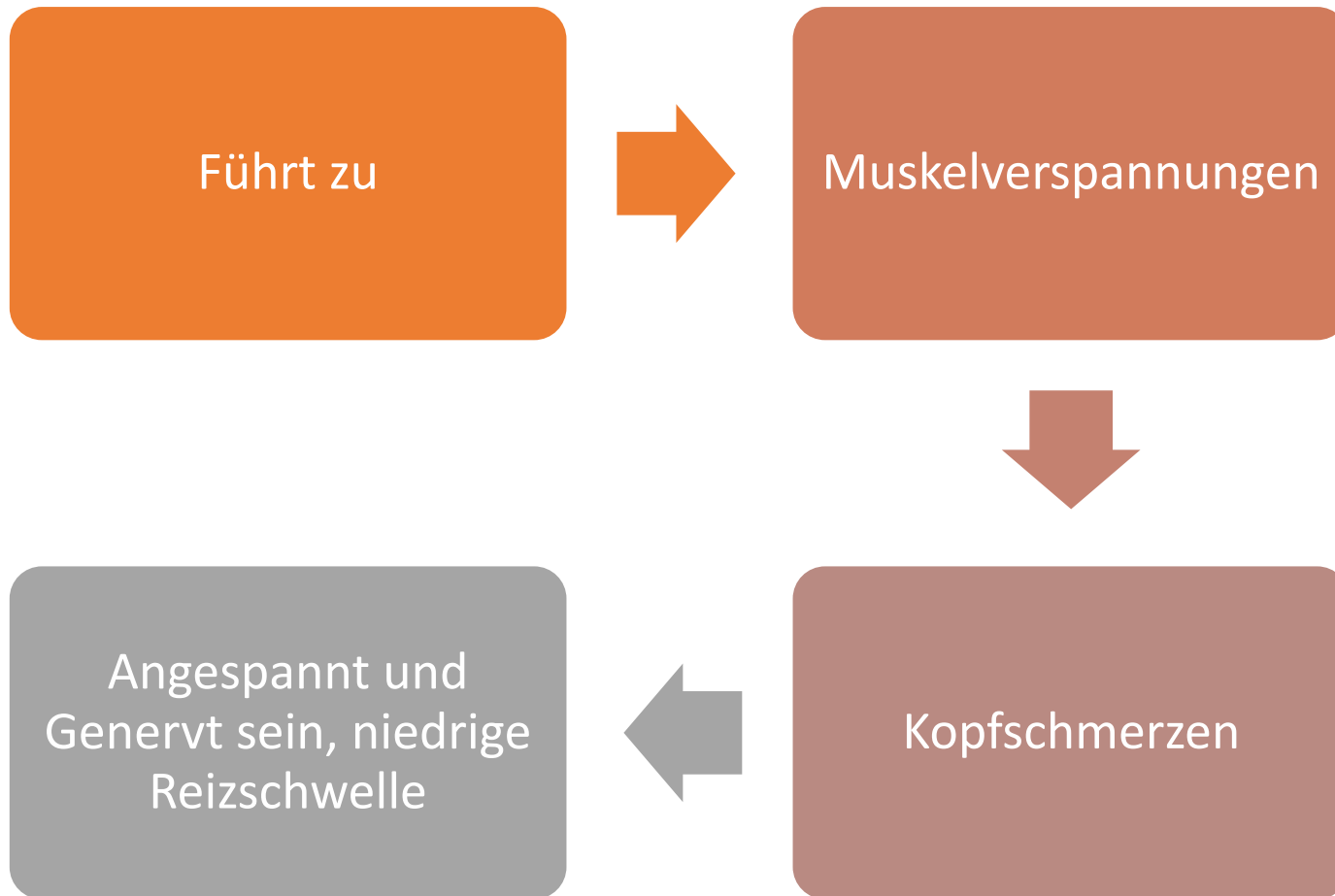


Blutdruck steigt

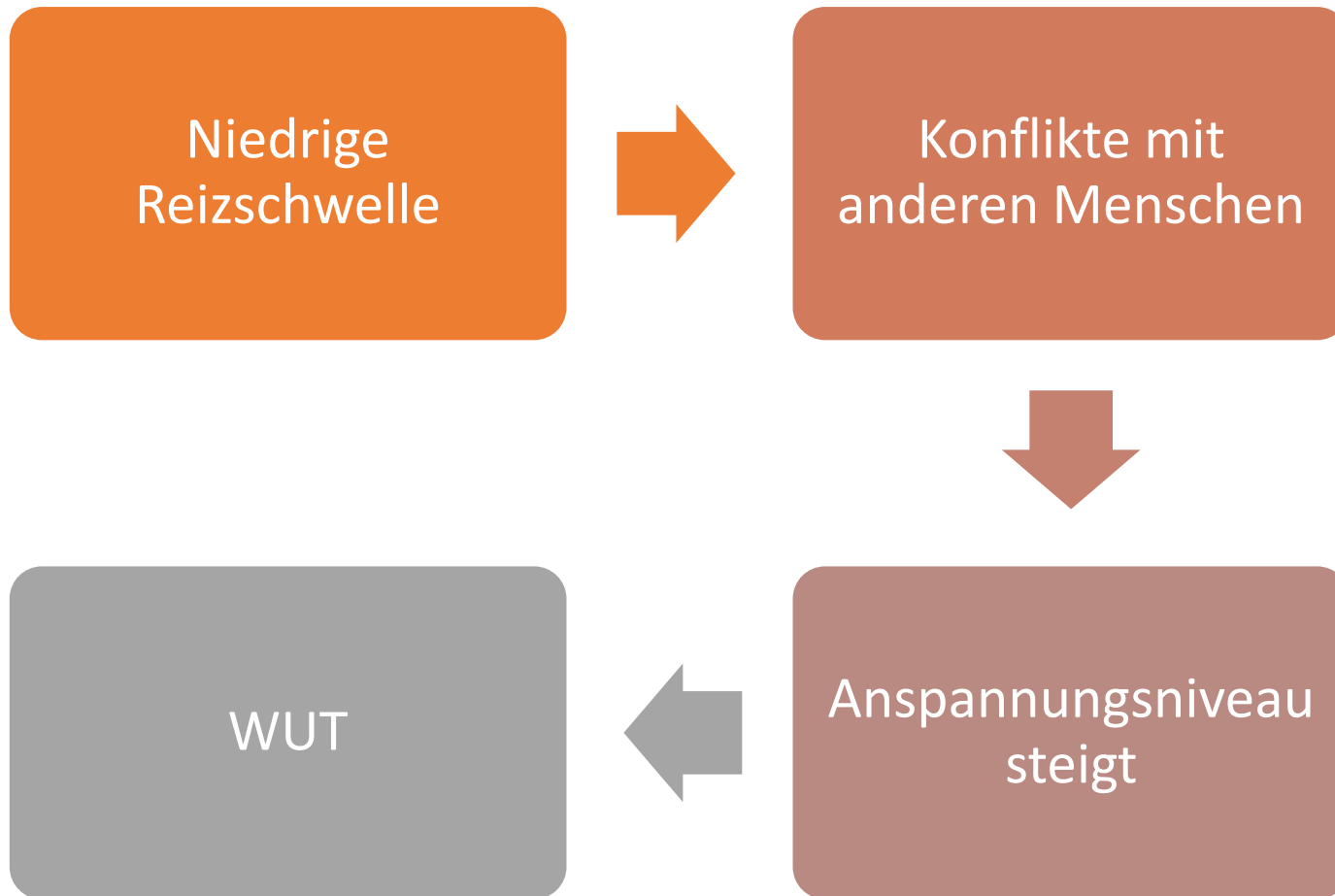


Herzfrequenz steigt

Wut



Wut

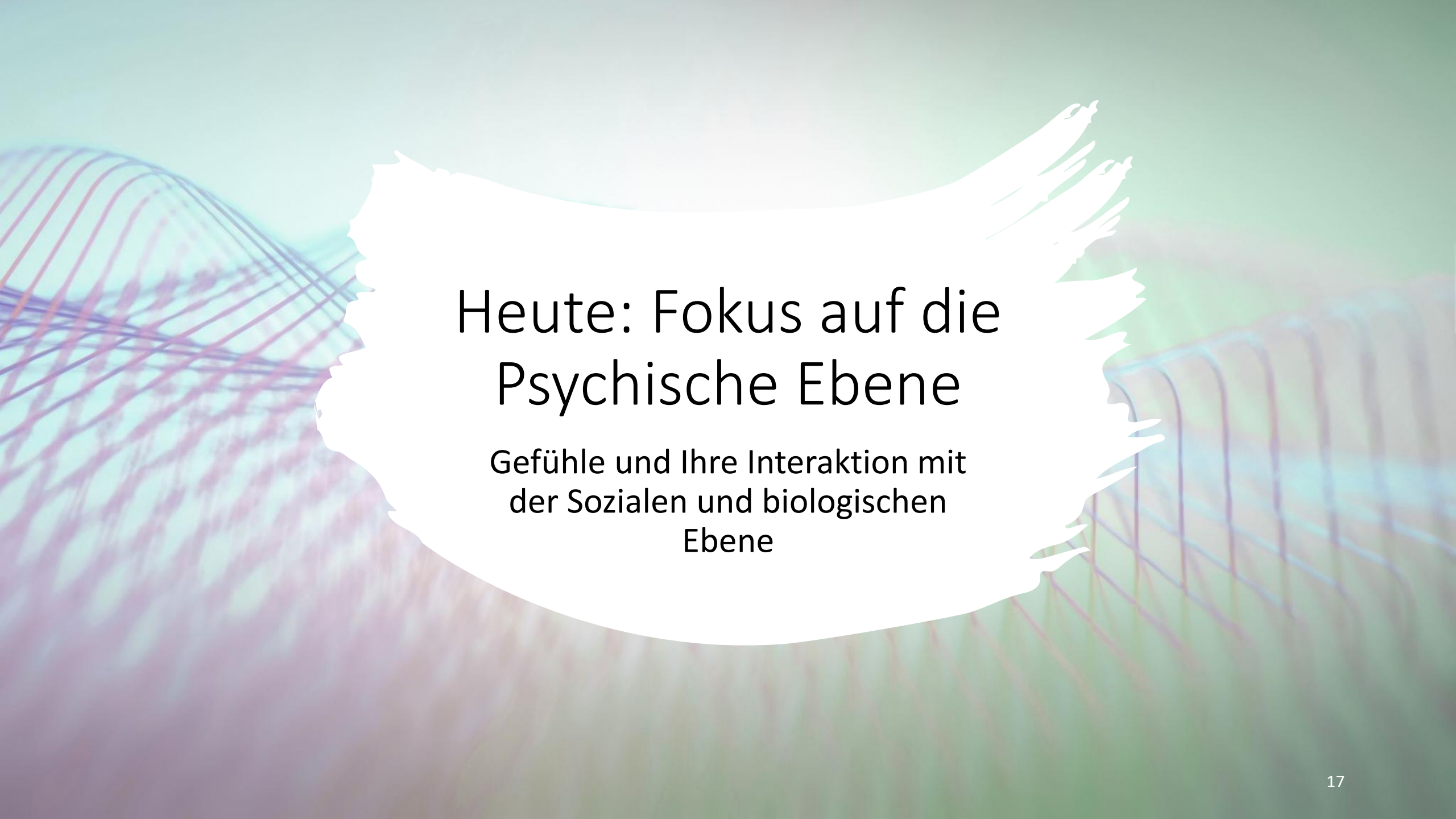


Bio – Psycho - Sozial

- Die Psychosomatik fragt:
 - Was wäre hilfreich im Sozialen System um einen indirekten Einfluss auf das psychische System zu nehmen um dadurch eine Verbesserung des Leids auf körperlicher Ebene zu erreichen?
 - Wenn sich eine Verbesserung auf körperlicher Ebene einstellt, welche Auswirkungen hätte das auf das psychische System?
 - usw.

Bio – Psycho - Sozial !

- Somatisch – Psychisch gefragt:
 - Was wäre hilfreich im Biologischen System um einen indirekten Einfluss auf das psychische System zu nehmen um dadurch eine Verbesserung des Leids auf psychischer Ebene zu erreichen und was würde sich dadurch im sozialen System verändern?
 - Wenn sich das soziale System verändert, welchen Einfluss hätte das auf das biologische Systeme
 - Usw.



Heute: Fokus auf die Psychische Ebene

Gefühle und Ihre Interaktion mit
der Sozialen und biologischen
Ebene



Alles steht Kopf

<https://www.youtube.com/watch?v=wWTQZkD5FAQ>



Primärgefühle – Psychische Ebene

- Angst
- Ärger
- Freude
- Ekel
- Trauer



Gefühle stehen im Zusammenhang mit unseren Bedürfnissen

- Die Befriedigung von Bedürfnissen kann ein Gefühl regulieren
- Die Diskriminierung eines Bedürfnisses führt zu einer Verstärkung des Gefühls
- Bedürfnisse geben uns Hinweise auf unsere Gefühle
- Gefühle geben uns Hinweise auf unsere Bedürfnisse



Bedürfnisse – Soziale Ebene

- das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung.
- das Bedürfnis nach Bindung.
- das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung



Bedürfnisse – körperliche Ebene

- Atmung
- Nahrung
- Schlaf
- Ruhe
- Kraft



Echte und Unechte Gefühle unterscheiden

- Echte Gefühle = Unerfüllte Bedürfnisse = ich bin hilflos, traurig, überfordert
- Gefühle bei erfüllten Bedürfnisse? „Stattdessen“ Sicher, beruhigt, erleichtert
- Unechte Gefühle = Interpretation eines Verhaltens = Ich fühle mich ausgenutzt



Gefühle

1. sind maßlos
2. brauchen keinen bestimmt Grund
3. haben mehrdimensionale Wirkungen
4. verschwinden aus der Wahrnehmung – und bleiben doch
5. lassen sich umtauschen
6. wohnt das >>UND<< inne





1. Gefühle unterliegen Regeln und Normvorstellung

- Jede:r von uns lebt in verschiedenen Systemen.
- In jedem System gibt es eigene Regeln und Normvorstellungen in Bezug auf Gefühle und Gefühlsausdruck
 - Manchmal werden Sie explizit geäußert
 - Manchmal werden sie implizit vermittelt
- Regeln und Normen können eine Orientierung geben und Sicherheit im Ausdruck von Gefühlen vermitteln
 - Sie sorgen für Stabilität im System
- Es entsteht Leid, wenn das Innere emotionale Erleben, nicht zu dem passt, welche Ausdrucksform das äußere System für das emotionale Erleben vorsieht

Oft befinden Menschen sich in einem Widerspruch zwischen dem Inneren erleben und den äußeren Gegebenheiten.





1. Gefühle sind maßlos

Wie kann man
Schmerz
vergleichen?

Wie kann man
Lieben
messen?

Wann ist es
genug mit der
Traurigkeit?



1. Gefühle unterliegen Regeln und Normvorstellung

- Das soziale System hat Regeln dazu entwickelt, welche Intensität und Länge ein emotionaler Ausdruck haben darf
 - Bspw. Trauerjahr, Stell dich nicht so – der kleine Picks!
- Das soziale System übt also einen Einfluss auf das psychische System aus
- Der Mensch befindet sich in einer stetigen Bewertungssituation seines emotionalen Erlebens
 - Sie weint ja gar nicht – ob Sie ihren Mann nicht geliebt hat?
 - Immer sagt Sie Ihre Gefühle – sie ist auch wirklich nicht belastbar
 - Nie sagt Sie Ihre Gefühle – sie ist super kühl und arrogant



2. Gefühle brauchen keinen bestimmten Grund!

- Das soziale, biologische und psychische System stehen in Bezug auf Gefühle in einer Wechselwirkung miteinander
- Wenn wir jemanden sehen, der sich freut, dann neigen wir dazu zu sagen: Der freut sich, weil....
- Oder, wenn wir selbst traurig sind, dann sagen wir, ach das ist, weil...
- Was folgt ist ein Narrativ, dessen Interpunktion das Gefühl erklärt
- Wir können eine Ursache – Wirkungs – Kausalität herstellen und das Gefühl bekommt eine Berechtigung da zu sein





2. Gefühle brauchen keinen bestimmten Grund!

„Gelingt“ es uns nicht eine formale Logik für uns oder für den Ausdruck der Emotionen anderer aufzubauen:

- Absprache oder Verurteilung des Gefühls als unvernünftig, sinnlos, übertrieben....
- Stell dich nicht so an oder Dir geht es doch gut! Oder: Ich darf nicht traurig sein

Es entsteht Leid, da es sich plötzlich falsch anfühlt ein bestimmtes Gefühl überhaupt zu haben. Es kommt zu einer Diskriminierung von Bedürfnissen, wodurch auf der sozialen oder biologischen Ebene ebenfalls Leid entsteht.

3. Gefühle haben mehrdimensionale Wirkung

Gefühle haben nicht eine einzige Bedeutung

- Die Wirkung ist:
 - Direkt und indirekt
 - Offenkundig und versteckt
 - Kurz und langfristig
- Sie wirken in verschiedene Richtungen:
 - Sie wirken auf das Selbstbild
 - Sie können durch Bewertung eine Emotionskette auslösen
 - Sie können die Wahrnehmung verändern
 - Sie können Verhalten auslösen
 - Sie lösen eine Reaktion beim Gegenüber aus



3. Gefühle haben mehrdimensionale Wirkung

- Werden Gefühle nicht gelebt, so haben Sie keine direkt Wirkung mehr im Hier und Jetzt der Situation
- Langfristig entstehen dadurch:
 - Soziale Ebene:
Zwischenmenschliche Kommunikationsprobleme
 - Biologische Ebene:
Körperliche Erkrankungen

4. Gefühle verschwinden aus der Wahrnehmungen - und bleiben doch

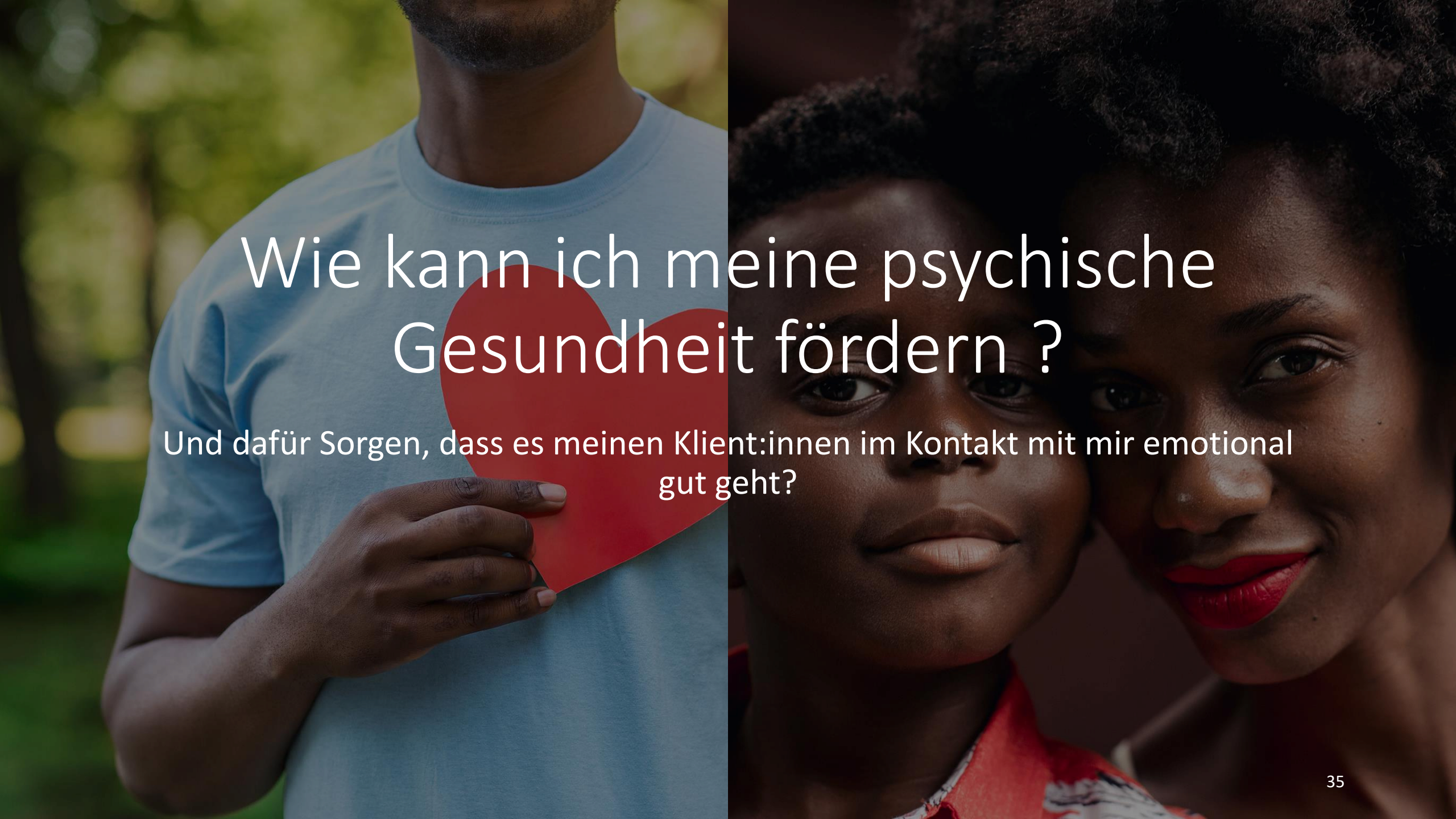
- Wenn Kinder erleben, dass kein anderer Mensch zu ihrem Gefühl in Resonanz geht, so kann es sein, dass das Kind und die spätere Erwachsene das Gefühl nicht mehr „kennt“ – So als wäre Salz als Geschmack nicht mehr vorhanden
- Manchmal tauchen Gefühle dann im Alltag auf, ohne dass die Person ausmachen kann, weshalb.
- Oder es kommt zu somatischen Beschwerden, für die aber keine somatische Ursache gefunden werden kann.
- Das Gefühl wechselt die Systemebene von der psychischen Ebene auf die biologische Ebene

5. Gefühle lassen sich umtauschen

- Manchmal fühlt ein Mensch nicht mehr das primäre Gefühle (bspw. Zorn), sondern nur noch das sekundäre Gefühl (bspw. Angst oder Scham)
 - Wenn Gefühle unaushaltbar erscheinen
 - Wenn der Mensch nicht weiß, wie er mit den anderen Gefühl umgehen kann
 - Wenn ein Kind bspw. für das Leben des Gefühls gestraft wird
- Der Umtausch eines Gefühls ist also immer eine Lösungsstrategie

6. Gefühlen wohnt das >>UND<< inne

- Gefühle haben keine Entweder – Oder Logik
- Gefühle sind Sowohl als Auch
- Wir können einen Menschen gleichzeitig Lieben und Hassen
- Es entsteht ein innerer Konflikt, weil Menschen denken, dass beides Gleichzeitig nicht sein darf!



Wie kann ich meine psychische Gesundheit fördern ?

Und dafür Sorgen, dass es meinen Klient:innen im Kontakt mit mir emotional
gut geht?

Förderung der emotionalen Gesundheit

Bewusstwerdung der eigenen Emotionalität:

- Was fühle ich gerade ?
- Was von dem, was ich fühle, drücke ich aus und was drücke ich nicht aus?
- Gefühle bekommen im Inneren einen Raum!

Förderung der emotionalen Gesundheit

- Anerkennen, Gefühle dürfen immer da sein, auch wenn ich den „Grund“ nicht erkennen kann
- Was möchte das Gefühl mir sagen?
- Welches Bedürfnis bringt es zum Ausdruck?
- Entscheidung:
 - Kann ich das hinter dem Gefühl stehende Bedürfnis jetzt befriedigen?
 - Wie kann ich das hinter dem Gefühl stehende Bedürfnisse „später“ befriedigen?

Förderung der emotionalen Gesundheit

- Anerkennung, dass es zwei Gefühle gleichzeitig geben darf
- Anerkennen, dass die Gleichzeitigkeit, die Normalität darstellt
- Reflexion der zugrundeliegenden Grundüberzeugungen, warum eines der Gefühle „verboten“ ist und nicht sein darf



Förderung der
emotionalen Gesundheit:
Interpunktionen
hinterfragen

A = Auslösende Situation

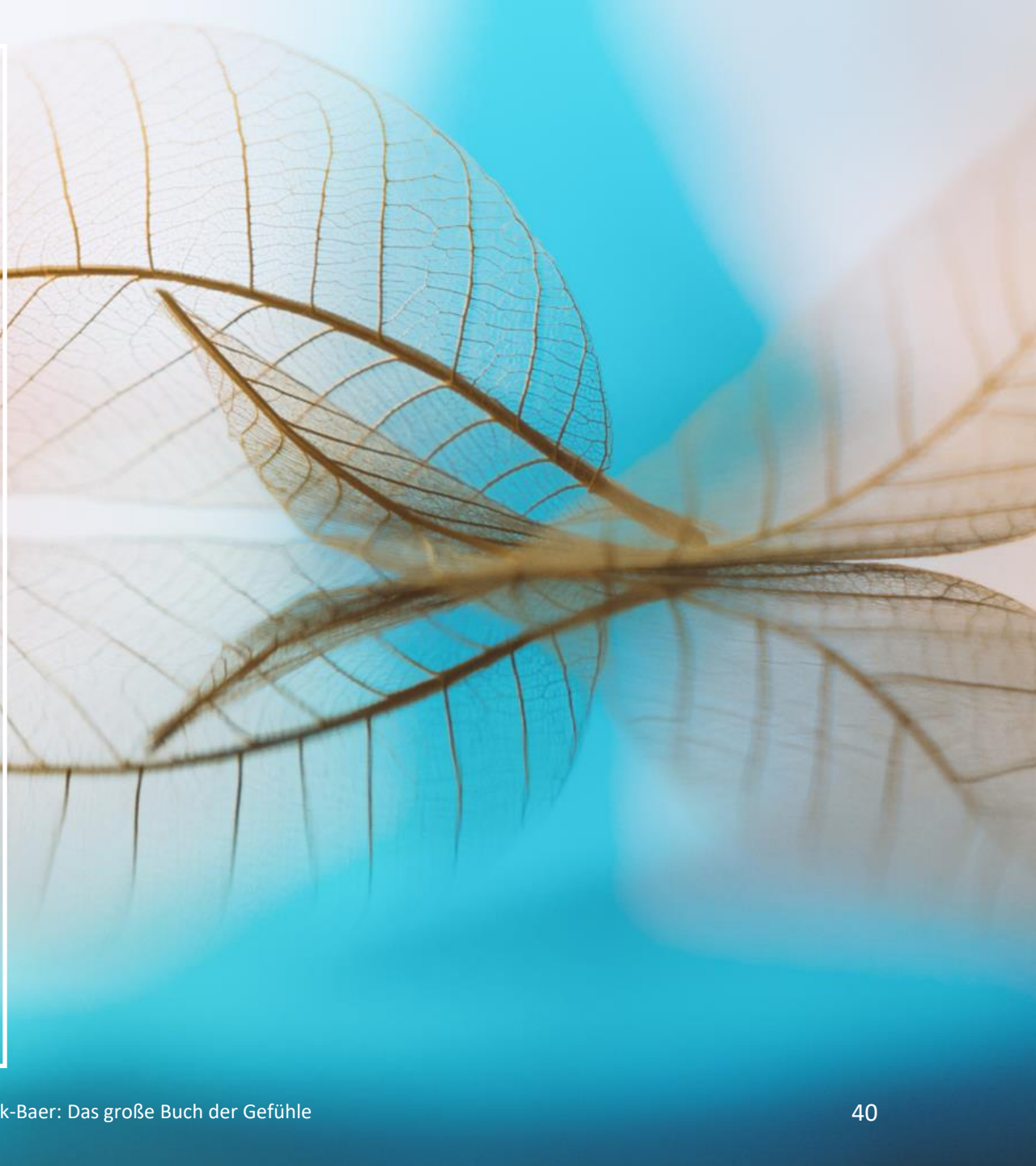
B= Bewertung

C= Konsequenz (Emotional, Verhalten, Körper)

Förderung der emotionalen Gesundheit

Reflektionsfähigkeit entwickeln:

- Handelt es sich um ein primär oder sekundär Gefühl?
- Welche Bedeutung hat mein Gefühl für die Kommunikation?
 - Möchte ich es äußern oder möchte ich es nicht äußern – Erkennen der Konsequenz
- Körperliches Erleben wahrnehmen
 - Einen Weg finden Gefühle körperlich zu leben / zu regulieren/ in einer anderen Situation ausleben (aufschieben)



Förderung der emotionalen Gesundheit

Für Sicherheit sorgen, damit Gefühle sich zeigen können

- Halt geben und empathisch / sensibel / ruhig begleiten
- Behutsam auf die Suche nach dem Gefühl gehen
- Individuellen Zusammenhang zwischen Körper und Gefühlen erklären
- Gefühl willkommen heißen

→ Im Kontakt im Gespräch mit Kindern und Jugendlichen berücksichtigen: Was löst das Erleben von dem unterdrückten Gefühl im inneren und äußeren System des/der Klient:in aus – ist es JETZT der richtige Zeitpunkt dafür? Oder muss ich erst etwas anderes machen?

Förderung der emotionalen Gesundheit

- Behutsame auf die Suche nach dem Primärgefühl gehen
- Auf das (vermutete Primärgefühl) eingehen und nach dem Bedürfnis fragen
- Körperachtsamkeit
 - In welchem Teil deines Körpers spürst Du das Gefühle?
 - Über den Körper erleben Mensch manchmal das primäre Gefühl
- Ausdruck von Gefühlen über Musik, Malen oder Bewegung
 - Im Prozess werden die primären Gefühle wieder freigesetzte

Wichtig:

Das bewusstwerden von primären Gefühlen kann ein, wenn auch befreiender, sehr schmerzlicher Prozess sein.



Vertiefende Auseinandersetzung

Der Rahmen:

- Bitte bildet 4er Gruppen

Der Ablauf:

- Austausch über das eigene emotionale Erleben: Wie gehe ich mit mir selbst und meinen Gefühlen um?
- Beantwortet dann die Frage: Welche Auswirkungen haben mein eigenes Emotionales Erleben und das was ich über Gefühle denke, auf meinen täglichen Umgang mit den Kindern und Jugendlichen, die ich pädagogische begleite?
- Stellt Euch vor, morgen ist Teamsitzung. Was aus dem bisher gelernten würdet Ihr gerne in Euer Team tragen? Wo würdet Ihr um Veränderung bitten?



Literatur

- Frick / Frick – Baer: Das große Buch der Gefühle, Beltz 2015