

**HELGA SEEBACHER**

# AUFSTEHEN WEITERGEHEN LEBEN

**Resilienz stärken,  
Schicksalsschläge  
meistern**

*Mit  
persönlichen  
Erfahrungen  
von der  
Neuromental-  
trainerin*

**Mein praktischer Begleiter  
für schwere Zeiten**

**ATHESIA**

**HELGA SEEBACHER**

**AUFSTEHEN  
WEITERGEHEN  
LEBEN**

**Resilienz stärken,  
Schicksalsschläge  
meistern**

Mein praktischer Begleiter  
für schwere Zeiten

 **ATHESIA** VERLAG

# Inhalt

## 7 **Einleitung**

7 Wieso dieses Buch?

8 Meine Geschichte

9 Mein *Aha*-Moment

11 Was ich für mich entdeckte – und vielleicht auch für dich?

## MEINE VERLUSTERLEBNISSE

### 15 **Der Tod meiner Babys**

16 Die erste Schwangerschaft

18 Die zweite Schwangerschaft

### 25 **Funktioniermodus-Falle: das tägliche Hamsterrad**

27 Unangenehme Gefühle? Im Hamsterrad unerwünscht

28 Meine Erfahrung mit dem Hamsterrad

29 Die Frage nach dem *Warum*

30 Endloses Grübeln – und wie wir die Kurve bekommen

31 Gefühle verstehen

40 Gedanken verstehen

## MEINE VERLUSTERLEBNISSE

### 57 **Der Tod meiner Eltern**

57 Die Ruhe vor dem nächsten Sturm

60 Mein Weg wird wieder turbulent

61 Diagnose Tumor ...

64 ... und der Kampf dagegen

70 Abschied für immer

## 75 **Trauer und deren Bewältigung**

- 76 *Die Trauer gibt es nicht*
- 76 Trauer oder Depression?
- 77 Ein Kuddelmuddel an Gefühlen
- 81 Meine Trauer und die anderen
- 83 Trauer in der Partnerschaft
- 84 Trauererwartung versus Trauerwirklichkeit
- 86 Die antizipatorische Trauer
- 87 Schmerzbewältigung in der Trauer
- 88 Keine Zeit für Trauer?
- 89 Trauer als Kraftquelle

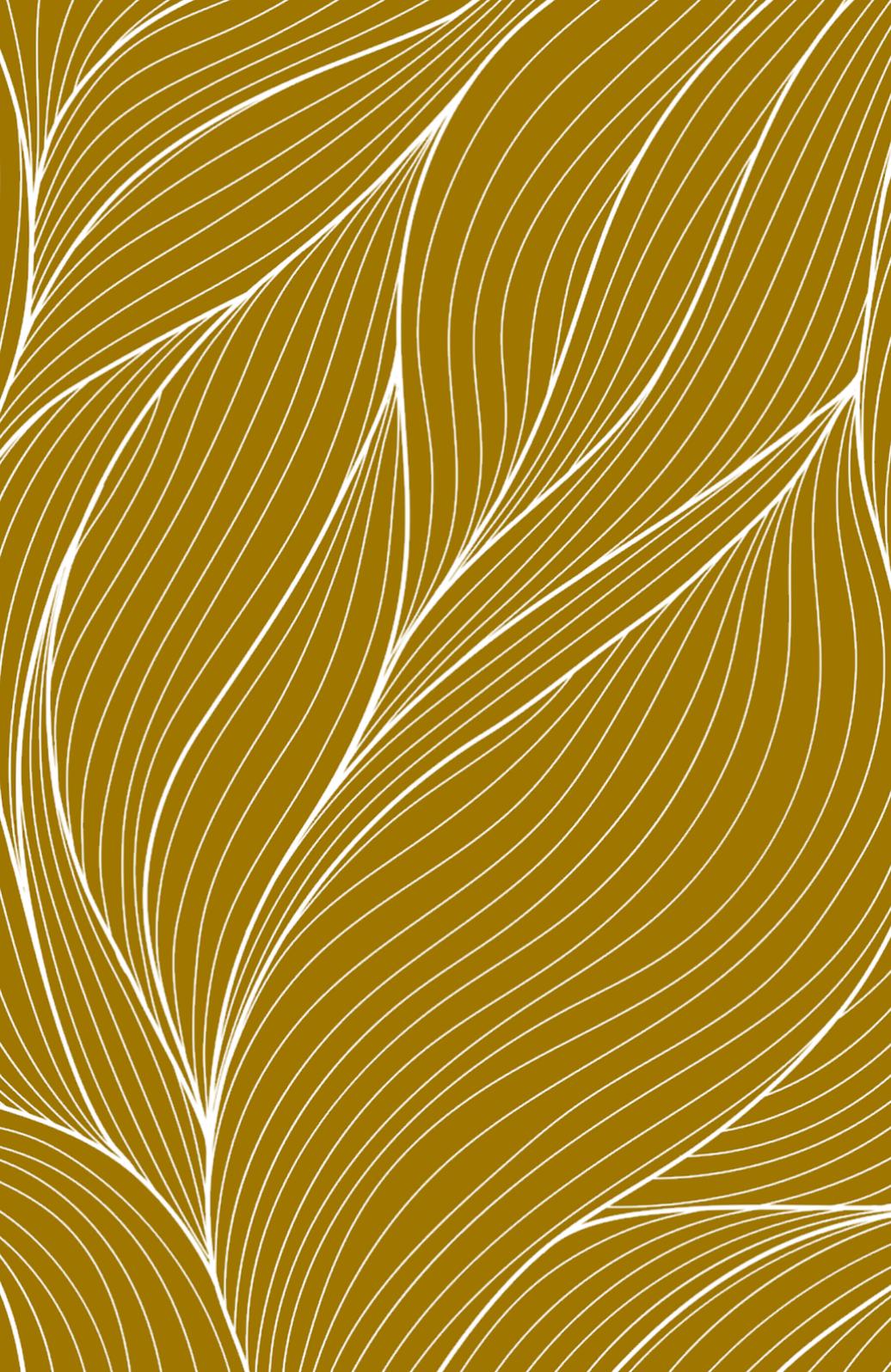
## MEINE VERLUSTERLEBNISSE

### 93 **Die Diagnose – der Schlüssel zum Glück**

### 99 **Der Weg zurück zur Freude: trotz allem ... und genau deswegen**

- 99 Mein Hier und Jetzt – nach meinen Verlusterlebnissen
- 102 Meine Erfahrungen mit dem Tod
- 104 Die Transformation beginnt – mit dem Nachholen der Trauer
- 104 Der Sinn hinter dem Ganzen
- 108 Ein Zeichen des Universums
- 109 Die Macht der Gefühle
- 115 Die Macht der Gedanken
- 124 Erkennen – manifestieren – glücklich sein

### 127 **Weiterführende Literatur**



# Einleitung

## Wieso dieses Buch?

**S**timmt: Theoretisch gibt es tatsächlich schon genügend Ratgeber zu den Themen „Gelassenheit“, „Leichtes Leben“ und „Der Weg zum Glück“ auf dem Buchmarkt. Ich hatte selbst bereits viele in der Hand und habe auch einige davon gelesen. Es scheint ein Bedürfnis der Menschen zu sein, sich Hilfe zu holen, um das Leben glücklicher und gelassener zu gestalten. Das Angebot an Workshops und Online-Kursen zu diesen Themen ist gigantisch. Da ist sicher für jeden etwas dabei.

Dieses Buch soll ein wenig anders sein. Ich schreibe es besonders für Menschen, die das Gefühl haben, dass das Leben ihnen besonders übel mitgespielt hat. Vielleicht gehörst auch du dazu.

Ich denke an Menschen, die große Lebenskrisen, Verluste oder Schicksalsschläge zu bewältigen haben. Hier geht es definitiv nicht mehr nur um „ein wenig Leichtigkeit oder Gelassenheit“. Nein, diese Menschen sind oft auf der Suche nach einer Unterstützung, wie man aus tiefen Abgründen im Leben, in die man unfreiwillig hineinkatapultiert wurde, wieder herauskommt.

Oft gehen uns erst die Augen auf, wenn uns etwas passiert, wir sozusagen aus der Komfortzone gerissen werden. Dabei gehen viele von uns nach einem Schicksalsschlag in den Funktioniermodus über, mitsamt allen Gefühlen und Gedanken. Ich spreche in meiner Arbeit als Neuromentaltrainerin immer wieder mit Betroffenen darüber, wie sie die Zeit unmittelbar nach dem einschneidenden Ereignis erleben. Einige davon erzählen mir, wie ihnen ihr Schicksalsschlag die Augen für etwas öffnete, das ihnen bisher verdeckt geblieben war.

Genau dann ist oft der richtige Zeitpunkt, das eigene Leben zu hinterfragen, zu überdenken und es noch mal richtig anzugehen. Es wieder aktiv in eine Richtung zu gestalten, die man sich immer schon gewünscht hat. Vielleicht alte Träume auszugraben oder eine neue Vision zu entwickeln und zu verwirklichen. Ja, das ist möglich – auch dann, wenn dir dein Leben gerade ordentlich einen Strich durch die Rechnung gemacht hat. Steig aus dem *Funktionieren* aus ... und lerne, wieder zu *leben*.

Dir kommt diese Situation sehr bekannt vor? Dann werde auch du wieder zum Schöpfer deines Lebens und bleibe nicht in der Position des Zuschauers. Ich möchte Menschen an die Hand nehmen und ihnen zeigen, an welchen Hebeln sie ansetzen können, um nach einer Krise nicht nur zu funktionieren, sondern etwas Besonderes aus ihrem Leben zu machen.

## Meine Geschichte

Ich teile in diesem Buch einiges an theoretischem Wissen, aber auch mein bisheriges Leben mit dir – was mehrere Verlusterlebnisse nacheinander einschließt. Ich verlor zwei Kinder rund um die Geburt und einige Jahre später meine Eltern parallel durch die gleiche Krankheit, bis es dann schlussendlich um den Verlust meiner eigenen Gesundheit ging. Zu diesem Zeitpunkt gestaltete ich mein Leben nicht mehr aktiv, sondern verharrte zunehmend im Abwarten darauf, was noch kommen würde. Durch meine Schicksalsschläge in der Vergangenheit nahm ich das Leben und alles, was es mit sich bringt, einfach nur noch so hin – was ich aber erst in diesem einen, ganz spezifischen *Aha*-Moment erkannte. Er öffnete mir die Augen und veranlasste mich, tiefer in die Thematik einzusteigen.

Ich habe in der Folge Ausbildungen gemacht, Sachbücher gelesen und dadurch einiges an Wissen gesammelt, das mich Schritt für

Schritt erneut zur Gestalterin meines Lebens werden ließ. Ich besann mich auf meine Träume und entwickelte eine neue Vision. Und heute? Fühle ich mich wieder lebendig, voller Energie und Lebensfreude – und gestärkt für den Fall, dass mich ein weiterer Schicksalsschlag treffen sollte. Die Einstellung zum Leben und allem, was es mit sich bringt, hat sich um Welten ins Positive verändert.

Seither ist es mir ein Anliegen, Menschen aufzuzeigen, was im Leben wichtig ist, wenn sie nach Krisen und Schicksalsschlägen wieder in ihr Glück finden wollen.

Wo liegen die Schwierigkeiten? Was gilt es zu berücksichtigen? Mit welchen konkreten Schritten ist es möglich, „die Kurve zu kriegen“ – zu einem glücklichen Leben? TROTZ ALLEM, was passiert ist ... oder vielleicht auch GENAU DESWEGEN.

## Mein Aha-Moment

Ich kann mich noch an jedes klitzekleine Detail jenes Tages vor einigen Jahren erinnern: Es zeigte sich eine eigenartige Symptomatik in meinem Körper, die auf eine „Keine Ahnung, welche, aber hoffentlich nicht schlimme“-Diagnose hinwies. Bereits während der ersten Abklärungen im Krankenhaus (bis dato war festgestellt worden, dass es „etwas im Kopf“ sei) blitzte der Gedanke auf: „Hey, wenn du das nun überlebst, musst du was ändern. So kannst du nicht weitermachen.“ Aufgrund meiner bisherigen Schicksalsschläge ging ich mittlerweile *immer* vom Schlimmsten aus – so auch in dieser Situation. Ich schloss eine todbringende Krankheit nicht aus. Am Ende lautete die Diagnose anders: eine chronische neurologische Erkrankung.

Mein „Geistesblitz“ hatte sich aber festgesetzt. *Ich muss etwas ändern – so kann ich nicht weitermachen*: Das war mir in diesem Moment so sonnenklar wie kaum etwas jemals zuvor. Ich konnte nicht immer nur abwarten, was noch kommen würde. Und vor allem eines erkannte ich damals: Ich musste wieder lernen, meine Gefühle, meine Bedürfnisse und auch meine Wünsche und Träume zu spüren – um damit aktiv mein Leben gestalten zu können.

Du kennst nun sicher auch die Sache mit den guten Vorsätzen: Natürlich geht es oft nicht einfach von heute auf morgen, wenn man etwas umsetzen möchte. Was machte *ich* also?

Ganz nach meiner bisherigen Problemlösetaktik begann ich zu recherchieren, wie ich meinen Beschluss angehen könnte. Ich fand schnell heraus, in welchen Bereichen ich etwas brauchte, um wieder ...

- mehr auf mich zu schauen;
- mein Leben in die Hand zu nehmen;
- meine Gefühle zulassen zu können (in alle Richtungen);
- meine Bedürfnisse und Wünsche zu spüren und
- meine Träume wahr werden zu lassen.

In den folgenden Monaten und Jahren erkannte ich, welche Dynamik hinter persönlich schwierigen Zeiten stecken kann – und schaffte es, dem konkret etwas entgegenzusetzen. Zwar ist dieser Weg nie wirklich abgeschlossen, aber ich hatte und habe damit Erfolg – und möchte dir mein Wissen weitergeben.

## Was ich für mich entdeckte – und vielleicht auch für dich?

Eine Erkenntnis bestand darin, dass wir uns im Funktioniermodus gefangen halten, wenn wir uns nicht bemühen, ihn bewusst zu verlassen. Dieser Modus hat nach einer Krise oder einem Schicksalsschlag zwar seine Berechtigung. Aus eigener Erfahrung weiß ich aber, dass sich damit das Leben auf Dauer sehr flach anfühlen und nicht richtig gestaltet werden kann. Das Schwierige ist: Man gewöhnt sich sehr schnell an diesen Modus. Deshalb muss uns die Dynamik dahinter erst einmal klar werden, das heißt, wir müssen verstehen, dass das bloße Abarbeiten des Alltags nicht das eigentliche Leben ist. Wir *dürfen* daraus irgendwann aussteigen – das *kann* und *muss* bei vielen Menschen ein ganz bewusster Schritt sein. Vielleicht auch bei dir. Vorausgesetzt, du willst dein Leben wieder intensiv und erfüllt leben ... und im günstigsten Fall die *beste Version* daraus machen. Das geht nur, indem du die Dynamiken aufdeckst und dich in der Folge bewusst für intensives Fühlen und Denken entscheidest.

Meine zweite Erkenntnis betraf die Trauer, die oft mit Schicksalsschlägen und generell mit Verlusterlebnissen verbunden ist. Auch sie kann uns für lange Zeit gefangen halten. Gleichzeitig wollen wir oft die unangenehmen Gefühle so schnell wie möglich hinter uns bringen. Mitunter fragen wir uns, wie man eigentlich „richtig“ trauert.

Ich selbst habe die Trauer teilweise ganz klar verdrängt bzw. sie nach dem Tod meiner Eltern gar nicht mehr gespürt ... und hatte deswegen ein schlechtes Gewissen. Ich dachte mir damals, dass ich noch traurig sein „müsste“ – das gehört sich doch so? Und wo blieben die Trauerphasen, von denen man oft liest und hört? Also begab ich mich aktiv auf die Suche nach der Trauer, eignete mir Wissen um sie und alles, was dazugehört, an. Dies hat mir enorm dabei geholfen, die Trauer überhaupt zuzulassen bzw. mit ihr gut

umzugehen und zu verstehen, wieso ich sie just nach den Todesfällen nicht mehr spürte. In Wahrheit war die Trauer tief in mir und zeigte sich in allen möglichen Facetten. Gerade bei der Trauer ist es wichtig, sie ganz individuell auszuleben – damit sie nicht verdrängt oder sogar durch „ungesunde“ Verhaltensweisen ersetzt wird. Verdrängte Gefühle suchen sich nämlich *immer* irgendwann einen Ausweg. Der kann dann recht unangenehm sein – bis hin zu psychischen und körperlichen Symptomen, wie wir später sehen werden.

Also: Wir dürfen, besonders nach Krisen und Schicksalsschlägen, das bloße Funktionieren im Alltag bewusst unterbrechen, unsere Gefühle und Gedanken regulieren und – vor allem bei Verlusten – wieder lernen, die Trauer individuell auszuleben (mit allem, was dazugehört). So bereiten wir einen guten Boden, damit wir wieder zu einem glücklichen, erfüllten Leben zurückkehren können. Genau dabei soll dir mein Buch helfen.





## Der Tod meiner Babys

**G**enau in den Tagen, in denen ich an diesem Kapitel schreibe, trauern zwei Familien aus Ortschaften unweit meines Heimatdorfes um ihre beiden Söhne. Sie sind jeweils am vergangenen Sonntag verunglückt: der eine mit 20 Jahren bei einem Autounfall, der andere 14-jährig als Beifahrer bei einem Motorradunfall, bei welchem auch sein Vater lebensbedrohlich verletzt wurde. Wie immer in ähnlichen Situationen kommen bei mir altbekannte Gedanken und Gefühle hoch. Kinder von Müttern und Vätern sind plötzlich verstorben. Wie können die Eltern das ertragen? Seit meinen Verlusten fühle ich in solchen Fällen stark mit, kann den Schmerz nachvollziehen.

Ich komme immer wieder zum Schluss, dass man diesen Schmerz eigentlich nicht in Worte fassen kann. Es gibt keine Formulierung, keine passende Reihenfolge von Buchstaben dazu.

In der Gefühlswelt öffnet sich in solchen Momenten etwas, das eben unbeschreiblich ist. Man muss es erlebt haben, um es annähernd nachvollziehen zu können. So erging es mir damals auch beim Tod meiner Babys rund um die Geburt.

Du könntest nun denken: Ist es nicht ein Unterschied, ob man ein Kind schon länger bei sich hatte oder es kaum bzw. gar noch nicht kannte? Auch Eltern, die ein Kind bekommen, das tot ist oder kurz nach der Geburt stirbt, kennen diese unbeschreiblichen Gefühle. Sie haben jedoch oft das Problem, dass ihre Trauer und Gefühle gesellschaftlich nicht so anerkannt sind, da das Baby noch „kaum existierte“ und keine Spuren hinterlassen hat. Ich kann dir aber aus

eigener Erfahrung sagen: Die Gefühls- und Gedankenwelt bei einem solchen Schicksalsschlag ist mit nichts anderem zu vergleichen.

Eben diese Erfahrung möchte ich im Anschluss mit dir teilen.

## Die erste Schwangerschaft

Mein Leben war lange normal und ruhig – bis zu meinem ersten Schicksalsschlag, der sich im Zusammenhang mit der ersten Schwangerschaft ereignete. Diese war nicht geplant und der Zeitpunkt schien mir, alles andere als ideal zu sein, da ich vorher eigentlich in der Berufswelt Fuß fassen wollte. Bereits einige Tage nach der Mitteilung der Schwangerschaft erlebte ich dennoch ein freudiges, einmaliges Gefühl: In meinem Körper entwickelte sich ein Kind. Die Schwangerschaft verlief einige Zeit ganz normal, entspannt und ohne jegliche Auffälligkeiten.

Im Laufe des sechsten Monats bekam ich jedoch an einem frühen Morgen heftige Blutungen. Mein Mann und ich packten sogleich das Notwendigste zusammen und begaben uns ins Krankenhaus. Das Gesicht des Gynäkologen bei der Ultraschalluntersuchung wurde immer ernsthafter und meine Sorgen wuchsen. Im Gesichtsausdruck meines Mannes konnte ich ebenfalls Angst erkennen: *Was wird der Arzt sagen? Was genau sieht er?* Alle Blicke hingen auf dem Bildschirm. Mir fiel die Ruhe auf dem Ultraschallbild auf, keine Bewegungen waren ersichtlich. Auch im Untersuchungszimmer wurde es unendlich ruhig. Es schien, eine Ewigkeit zu dauern, bis sich der Arzt zu uns drehte und sagte: „Ich sehe keinen Herzschlag mehr. Wir müssen davon ausgehen, dass das Baby tot ist.“

Ich erinnere mich nicht mehr genau an die Emotionen und Gedanken dieses einen Moments. Zu tief saß der Schock. Ich fühlte mich wie in einer Nebelsuppe. Man erklärte uns, dass das Kind dennoch auf

normalem Weg zur Welt kommen würde. Die Vorstellung, in wenigen Minuten ein totes Baby zur Welt zu bringen, erfüllte mich mit großer Angst. Doch es gab in dieser Situation keinen Ausweg; es musste nun so sein. Ein Medikament würde die Geburt einleiten, die sehr schnell gehen sollte, für mich kaum spürbar.

Der kleine Junge wog knapp 700 Gramm. Wir gaben ihm den Namen Jari. Ein finnischer Name, der Wunsch meines Mannes. Eine Krankenschwester fragte mich sehr einfühlsam, ob sie mir Jari auf die Brust legen könnte. In dieser Situation scheute ich aber davor zurück. Ein totes Baby passte in meinem Kopf so gar nicht mit der Normalität zusammen. Alle Wünsche, Vorstellungen und schönen Erwartungen hatten sich plötzlich in Luft aufgelöst. Die Diskrepanz zwischen der Realität und meinen Gedanken, wie sie noch vor einigen Stunden gewesen waren, machte mir Angst. Die Situation schien kaum aushaltbar zu sein. Mein Partner nahm den Kleinen, in ein Tuch gewickelt, in den Arm. Er sagte, ich solle ihn anschauen, legte mir Jari behutsam auf die Brust und ich sah den kleinen Körper unseres Jungen. Ich kann mich erinnern, dass die Tränen in meinen Augen meine Sicht vernebelten. Nach diesem traumatischen Erlebnis musste ich noch einige Tage im Krankenhaus bleiben. Unser Erstgeborener wurde im Kindergrab des Geburtsortes beigesetzt.

Ich erholte mich relativ rasch von dem Erlebnis der stillen Geburt. Mein Partner und meine Mutter waren mir dabei eine große Unterstützung. Ich bemerkte schon damals, wie wichtig es war, mit jemandem über das Erlebte sprechen zu können, um es zu verarbeiten. Immer und immer wieder. Meine Mutter teilte dieses große Bedürfnis; ich hatte das Glück, die geeigneten Gesprächspartner in meinem Umfeld zu haben.

In den Nachbesprechungen mit den Gynäkologen wurde uns erklärt, eine Totgeburt ohne bestimmte Ursache könne ab und zu vorkommen. Immer wieder wäre eine Frau davon betroffen, ohne dass

es vorher Auffälligkeiten gegeben habe. So etwas liege voll und ganz im Bereich des Normalen. Statistisch gesehen wären diese Fälle jedoch nicht relevant. Somit wurde uns die Angst genommen, dasselbe Schicksal noch einmal zu erleben. Es gab keine Indikationen, um weitere Untersuchungen zu veranlassen oder präventiv für eine weitere Schwangerschaft Vorkehrungen zu treffen. Damit war die Welt für uns – vorerst wieder – in Ordnung.

## Die zweite Schwangerschaft

Zwei Jahre später wurde ich ein weiteres Mal schwanger. Auch diese Schwangerschaft verlief zunächst ohne Komplikationen und Zwischenfälle. Die Ärzte verzichteten auf engmaschigere Untersuchungen, da es kein erhöhtes Risiko zu geben schien. Wir fühlten uns auf der sicheren Seite ... bis ich an einem Abend in der 29. Schwangerschaftswoche das Gefühl hatte, weniger Bewegungen des Babys zu spüren. Der Bauch fühlte sich schwer, fast bleiern an. Wir warteten die Nacht ab und beschlossen, bei Bedarf am nächsten Tag zu handeln. Da es mir jedoch morgens besser ging, fuhr ich normal zur Arbeit. Im Laufe des Vormittages kam wieder das ungute Gefühl auf. Groß wurde meine Sorge, dass es meinem Kind im Bauch doch nicht gut gehen könnte. Ich hatte dauernd das Bedürfnis, es von außen zu bewegen. Gegen Mittag entschied ich mich aus meiner Unruhe heraus dafür, ins Krankenhaus zu gehen. In der gynäkologischen Ambulanz wurden sofort die Herztöne des Kindes kontrolliert und über einen gewissen Zeitraum aufgezeichnet.

Wieder war es die Mimik der Person, die die Untersuchung durchführte: Am Gesichtsausdruck der Krankenschwestern konnte ich erkennen, dass sie mit den Ergebnissen nicht zufrieden waren. Eine Gynäkologin führte anschließend einen Ultraschall durch und musste feststellen, dass es dem Kind tatsächlich

nicht gut ging. Die Herztöne seien nur sehr schwach und überhaupt nur noch wahrnehmbar, wenn ich seitlich liegen würde. Und dann überschlugen sich die Dinge. Ein Ärzte- und Krankenschwesternteam beriet sich in meiner Anwesenheit, wie sie vorzugehen hätten. Es wurde ein Notfallhubschrauber organisiert, der mich ins nächstgelegene Krankenhaus mit Frühgeborenenabteilung bringen sollte, damit das Kind so schnell wie möglich zur Welt gebracht und versorgt werden könnte. Ich rief meinen Mann an, der sogleich in jenes Krankenhaus fuhr, um mich zu unterstützen. Auch meine Eltern rief ich an und erzählte ihnen von der schlimmen Situation. Ich spürte am Telefon die Sorge und das Mitgefühl meiner Mutter; ihre aufmunternden und kraftspendenden Worte waren damals für mich sehr wichtig.

Nachdem der Hubschrauber bei der anderen Klinik angekommen war, wurde ich auf einer Liege in das Krankenhaus geschoben. Es musste nun schnell gehen: Bereits im Krankenhausflur wurde mir das Narkosemittel verabreicht, gleichzeitig wurden die Daten abgefragt. Kaum im Operationssaal angekommen, sah ich bereits die Ärztin mit einem Skalpell in der Hand. Ihre Erklärungen waren die letzten Details vor der Operation, die ich bewusst wahrnahm.

Durch den Notkaiserschnitt wurde unser zweiter Sohn geboren. Da die Geburt erneut viel zu früh und überraschend für uns war, hatten wir noch keinen Namen festgelegt. So kam es dazu, dass wir auch unserem zweiten Sohn den Namen Jari gaben. Jari wog ca. 1.000 Gramm und war, da die Geburt erst deutlich später stattfinden hätte sollen, auf die Behandlung in der Frühgeborenenabteilung angewiesen.

Noch am selben Tag schaffte ich es trotz erst durchgeführter Operation, mit meinem Partner auf besagte Station zu gehen, um unseren kleinen Sohn das erste Mal zu sehen. Er lag in einem Brutkasten und atmete mit Hilfe eines Schlauches. Das Bild des hilflosen

wollen – und noch vieles mehr. Da bleibt nicht viel Zeit für Gefühle, die uns eventuell sogar aus der Bahn werfen könnten.

Wir fallen also schnell auf Vermeidungsstrategien zurück. Einige davon wenden wir besonders gerne an, wenn wir im Hamster rad stecken und das Leben einfach wie eine große To-do-Liste behandeln. Ich lade dich ein, dich selbst genau zu beobachten: Vielleicht kannst du auch bei dir die eine oder andere Vermeidungsstrategie entdecken.

## **Die vier Vermeidungsstrategien von Emotionen**

### *Strategie 1*

Vermeiden und ersetzen: Wir werden aktiv, um die Gefühle nicht wahrzunehmen, z. B. durch Arbeit und ständige Beschäftigung. Hauptsache, bloß nicht die Stille aushalten müssen, in der die Emotionen viel Platz hätten. Wir wehren Einsamkeit mit Fernsehen, Social Media oder Computerspielen ab; Essen erzeugt positive Emotionen, sodass wir die negativen nicht mehr wahrnehmen müssen; beim Shopping entsteht ein kurzer Endorphinrausch und negative Gefühle werden damit verdrängt.

### *Strategie 2*

Unterdrücken: Wir lächeln, obwohl wir traurig sind; wir wollen das Gefühl wegdrücken und nicht fühlen. Wir wollen funktionieren, nur nicht auffallen oder Schwäche zeigen. Es besteht die Gefahr, dass wir die Verbindung zu uns selbst verlieren; wir verbannen nicht nur die schwierigen Emotionen aus dem Körper, sondern auch die schönen Seiten. Somit geht verloren, dass wir die wichtigen Signale des Körpers wahrnehmen. Gefühle zu unterdrücken, kann über kurz oder lang zu körperlichen Symptomen führen, gegen die der Arzt dann gerne eine Pille verschreibt, damit man weiter funktioniert. Das Grundproblem wird aber nicht gelöst. Unser

Gehirn ist sehr geschickt und automatisiert im Laufe des Lebens die Verdrängungsstrategien, das heißt, Emotionen werden ganz unbewusst verdrängt. Dies spiegelt sich dann oft in unserem Körper, indem wir z. B. Nackenverspannungen spüren, Kurzatmigkeit beobachten.

### *Strategie 3*

Projizieren: Wir fühlen Emotionen, für die wir dann anderen Menschen die Schuld geben. Dabei tragen wir selbst die Verantwortung für unser emotionales Erleben. Zwischen äußerer Wahrnehmung und emotionaler Reaktion ist die Bewertung – für die sind wir verantwortlich.

### *Strategie 4*

Grübeln: Schwierige Emotionen zu fühlen, ist oft schmerzvoll – sie durch endloses Denken und Grübeln zu verdrängen, jedoch nicht. Manch jemand liegt die ganze Nacht wach im Bett und hält sich im Gedankenkarussell auf, anstatt sich den Emotionen zu stellen. Es wird über Probleme oder Erlebnisse gegrübelt, für die es gar keine Lösung gibt. Die Gefahr dabei: Wir halten am Vergangenen fest oder denken darüber nach, was in der Zukunft passieren könnte. Durch das Dauergrübeln sind wir abgelenkt vom Hier und Jetzt. Auch das Theoretisieren ist eine Art des Grübelns: Statt die Emotionen einer schwierigen Situation zu fühlen, probieren wir es damit, die Situation zu analysieren.

Was kannst du nun also tun, wenn dir diese Vermeidungsstrategien allzu bekannt vorkommen? Zum praktischeren Umgang mit deinen Emotionen erfährst du ab Seite 114 etwas mehr. Vorerst noch zu einer anderen Frage: Woran liegt es, dass wir etwas verlernt haben, worin wir in unserer Kindheit eigentlich schon gut waren?

## **Warum und wie wir den Umgang mit unseren Emotionen verändern (sollten)**

Charlie Chaplin sagt in einer seiner bekanntesten Rollen im Jahre 1940 als großer Diktator in seiner Rede an die Menschheit: „Wir denken zu viel und fühlen zu wenig.“ Warum haben wir verlernt zu fühlen – oder es nie gelernt?

Wir konnten es doch als Kinder alle recht gut, die Gefühle kamen ganz natürlich.

Kinder schreien, wenn sie zornig sind, und weinen, wenn sie sich wehtun. Im Laufe des Erwachsenwerdens lernen wir dann, dass manche Gefühle etwas zur Seite geschoben werden sollten und andere akzeptierter sind. Als Menschen wollen wir nun einmal dazugehören, geliebt und gemocht werden. Wenn wir also merken, dass irgendetwas nicht zu diesem Bild passt, machen wir unser Schränkchen auf und stecken das unpassende Gefühl hinein. Bei Männern sind es oft Verletzlichkeit, Angst und Trauer, die selten gezeigt und empfunden werden können. Bei Frauen ist es häufig die Emotion der Wut, die weggesperrt wird.

Aber egal, um welche Emotion es geht: Das Ziel sollte nicht sein, sie einfach wegzusperren – sondern den Umgang mit unseren Emotionen zu verändern. Wir sollen uns den negativen Emotionen nicht mehr so ausgeliefert und von ihnen überrollt fühlen. Das ist ein Lernprozess so wie Fahrradfahren. Zuerst machen wir es bewusst, erlauben uns unsere Emotionen, lassen sie den Körper durchfließen und beobachten, wie sie wieder verschwinden. Irgendwann passiert das dann ganz unbewusst – so wie wir irgendwann beim Fahrradfahren nicht mehr nachdenken müssen. Das Gute daran: Das Gefühl staut sich nicht an und explodiert nicht in einem denkbar ungünstigen Moment. Am Ende sind wir so auch wieder besser in der Lage, Entscheidungen zu treffen.

## **Was haben unsere Gefühle mit unseren Entscheidungen zu tun?**

Vielleicht bist du selbst gerade in einer Phase deines Lebens, in welcher du dich wie im Hamsterrad fühlst. Dann fällt es dir höchstwahrscheinlich auch schwer, gute Entscheidungen für dein Leben zu treffen. Wir kennen alle Situationen, in denen wir uns Listen mit Vor- und Nachteilen erstellen: Eine Entscheidung soll und muss gefällt werden, am besten mit dem Verstand. Dabei sind wir oft ganz schön verkopft. Der Körper vom Hals abwärts ist sozusagen eine eigene Einheit und spielt z. B. bei einer Entscheidungsfindung keine Rolle mehr. Den Zugang zu den Emotionen versperren sich Menschen häufig selbst, indem sie die vorhin erwähnten Vermeidungsstrategien anwenden.

Um aber gerade bei Entscheidungen die richtige Wahl zu treffen, ist es wichtig, dass wir wieder den Zugang zu unseren Emotionen und Bedürfnissen offenlegen. Der Mensch benötigt dabei nicht nur die Emotionen, sondern zusätzlich die Fähigkeit, diese auch körperlich zu spüren. Nicht selten sprechen wir in diesem Zusammenhang vom „Bauchgefühl“. Emotionen, die wir im Funktioniermodus als Störfaktoren erleben, müssen wir wieder mehr als unersetzliche Hilfen für ein schönes Leben sehen.

Mit anderen Worten: Emotionen sind für gute Entscheidungen unentbehrlich. Ein Mensch, der seine Emotionen nicht wahrnimmt, trifft schlechtere Entscheidungen als ein Mensch, der seine Emotionen wahrnimmt.

### **Fazit: eine komplexe Angelegenheit**

- Unangenehme Gefühle tauchen früher oder später auf, egal wie stark wir uns dagegen wehren. Deshalb sollten wir nicht

**Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2025

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Weinbergweg 7

I-39100 Bozen

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

**Lektorat:** Josefa Niedermaier ([stimmt-das-so.at](mailto:stimmt-das-so.at)), Innsbruck

**Umschlagfoto:** [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) – marylia17

**Design & Layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Druck:** Finidr, Tschechien

**Papier:** Innenteil Munken Print White

Gesamtkatalog unter

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

ISBN 978-88-6839-884-2

ISBN 978-88-6839-885-9 (e-Book)



Das Schicksal trifft uns alle – manche härter, andere sanfter. Doch kaum jemand geht durchs Leben, ohne Verluste, Krisen oder Krankheiten zu erleben. Dieses Buch richtet sich an Menschen, die das Gefühl haben, dass ihr Schicksal besonders schwer wiegt. Die Autorin, selbst von einschneidenden Schicksalsschlägen geprägt, fand durch ihre MS-Diagnose zurück ins Leben. Heute begleitet sie mit abgeschlossenem Psychologiestudium und als Neuromentaltrainerin andere dabei, neue Kraft zu schöpfen. Ihre Botschaft: Es ist möglich, wieder glücklich zu werden – Schritt für Schritt.

ISBN 978-88-6839-884-2



9 788868 398842

[athesia-tappeiner.com](http://athesia-tappeiner.com)

19,90 € (I/D/A)