



Die Kunst der Emotionsregulation 😊

Hallo

Eine wichtige Basis in der therapeutischen begleitenden Arbeit mit Menschen ist die eigene Emotionsregulation. Viele kennen das vielleicht unter dem Begriff "Nähe und Distanz", so zumindest habe ich das im ersten Modul meiner Ausbildung zur Pflegefachfrau kennengelernt. Damals lernte ich, dass ich zur eigenen Psychohygiene genügend Distanz zu den Menschen aufbauen muss, die ich begleite, damit ich professionell bleiben kann und nicht mitagiere.

Heute weiss ich, dass es auch anders geht. Distanz beibehalten hilft zwar, von den Geschichten (Erfahrungen, Traumata usw.) der Klienten nicht belastet zu sein, aber es erschwert gleichzeitig eine vertrauensvolle und (therapeutisch) nahe Klientenbeziehung, welche für Entwicklung und Veränderung wichtig ist.

Viel nachhaltiger und sinnvoller ist es, für sich selbst eine gute nährnde Basis, einen bewussten Raum zu entwickeln und zu lernen, die eigenen Emotionen zu erkennen und sie von denen der Klienten unterscheiden zu lernen. Also die eigenen Emotionen regulieren zu lernen, damit die Voraussetzung für den Bewusstseinsprozess des Klienten gegeben ist. So kann der Klient sich unter anderem auch um seine Emotionen kümmern, weil er den sicheren Hafen spürt. Wie ein Kind, das Fahrradfahren lernt und weiss, dass die Mutter da ist und es auffängt, wenn es hinfällt.

Vielleicht fällt es dir schwer, in deinem emotionalen Raum zu bleiben, wenn es beim Klienten (oder beim Partner, Kind, der Mutter...) emotional abgeht? Denkst du, dass deine emotionalen Reaktionen automatisch passieren und du keine Kontrolle oder wenig Einfluss darauf hast? Dass dir gar nichts anderes übrig bleibt, als Distanz zu schaffen, um es "auszuhalten"?

In einer solchen Situation fällt dir deine eigene Emotionsregulation schwer, was in meinem Verständnis bedeutet, dass du wahrscheinlich ein **"Emotionsvermeider"** bist. Ich meine das gar nicht wertend, sondern lediglich beschreibend. Ich bin selbst eine Emotionsvermeiderin. 😊

Emotionsvermeider saugen nach meinem Wissen und meiner Erfahrung Emotionen vom Aussen auf wie ein Schwamm, weil ihr „Emotionsgefäss“ offen und ziemlich leer ist. Falls du denkst, zu den Emotionsvermeidern zu gehören, kennst du wahrscheinlich die total unaufgeregte Emotionalität, wenn du alleine im Wald spazieren gehst

oder zu Hause alleine vor dich hinwerkelst. Sobald aber Menschen in dein Feld kommen, denen es z. B. schlecht geht, fühlst und leidest du sehr mit und hast das starke Bedürfnis, zu helfen, zu lösen, beizutragen. Welcome to the club. 😊

Das passiert genau so auch in einer Klientenbeziehung, wenn du dir nicht bewusst bist, was da gerade passiert. Es ist deshalb in meinen Augen sehr wichtig, dir über deine eigene Emotionalität bewusst zu werden.

Ich zum Beispiel, als Emotionsvermeiderin mit offenem Emotionsgefäß, reagiere unbewusst auf "dichte emotionale Energie", indem ich sie zu regulieren versuche. Ich versuche zu vermeiden, dass die Emotionen überkochen, sowohl bei mir wie auch beim Gegenüber. Ich entziehe mich, wenn immer möglich oder im Gegenteil, ich schwinge emotional total mit. Ich bin dann mitten in der Emotion des Gegenübers, versuche zu glätten und harmonisieren.

Diese ganz normale unbewusste Reaktion wird durch den Verstand ausgelöst und ist der Versuch, die Emotion "loszuwerden". Das passiert durch Vermeidung von Konfrontation, Entzug oder im Gegenteil, starkes emotionales Mitschwingen mit dem Gegenüber.

Weil es nicht meine Emotion ist, kann ich damit gar nicht viel anfangen. Jeder Versuch der Regulation scheitert und ein diffuses Gefühl entsteht, das jede klare Wahrnehmung verunmöglicht und zu Frust und Erschöpfung führt.

Wenn du also wahrnimmst, dass du Wahrheit oder Konfrontation vermeidest, dich zurückziehst oder mit dem Gegenüber emotional gleichschwingst, dann lässt du dich gerade von Emotionen anderer beeinflussen.

Für mich (und dich?) als **Emotionsvermeiderin ist somit die Kunst:**

- **Wahrzunehmen, was gerade in meinem Körper passiert**
- **Wahrzunehmen, wer der Emotionsträger ist**
- **Zu erkennen, dass ich mit der Emotion nichts tun, sondern sie nur wahrnehmen muss. Sie gehört ja nicht mir**
- **Verantwortung für mich zu übernehmen, indem ich das tue, was ich brauche, um für das Gegenüber Raum zu sein, damit dieses wiederum seine Verantwortung übernehmen kann, um die eigene Emotion zu regulieren**
- **Was auch hilft, ist zumindest kurzzeitig ein paar Meter räumliche Distanz zu schaffen (dich aus der Aurafeld des Gegenübers zu entfernen) und dann in dich reinzuspüren, wie es sich anfühlt. Sobald du Klarheit hast, was du fühlst, kannst du deinem Gegenüber wieder den Raum halten.**

Dann gibt es aber auch die Menschen, die emotional recht stabil sind, was nicht heisst, dass sie nicht emotional sind. Im Gegenteil, sie sind

"Emotionsträger" und teilen ihre Emotionalität gerne und freiherzig mit der Welt um sie herum. Sabrina ist so ein Exemplar.

Wenn du wie Sabrina auch ein Emotionsträger bist, dann geht Emotionsregulation ganz anders als wenn du Emotionsvermeider bist.

Emotionsträger fühlen Emotionen sehr stark und sind sich oft gar nicht bewusst, wie sehr sie ihre Mitmenschen mit ihren Emotionen - hochschwingende wie tiefschwingende - beeinflussen. Sie senden sie ganz natürlich aus, was für sie auch genau richtig ist. Die Kunst dabei ist es, keine "emotionale Handlungen" zu vollziehen, bis die Emotion sich klar anfühlt. Es geht also darum, die Emotion zuerst ganz "auszufühlen".

Für dich als Emotionsträger ist die Emotion, die du gerade spürst immer deine eigene und du darfst dafür Verantwortung übernehmen. Verantwortung übernehmen geht so:

- **Du fühlst die Emotion, in allen Farben und Facetten, bis sie verebt ist**
- **Du darfst dir über deine Emotion klar werden, sie verstehen, sie mit allen Sinnen und deinem Körper wahrnehmen, darfst aber auch wissen, dass es deine Emotion ist und du sie selbst regulieren (sprich ausfühlen) darfst**
- **Lasse dir Zeit dafür, auch wenn du mit Klienten arbeitest.**
- **Übertrage sie nicht auf andere, denn nur du kannst mit ihr arbeiten**
- **Das ist eine Fähigkeit, deren du bewusst werden darfst und die für deine Klienten ein grosser Beitrag sein kann, weil sie dadurch wahrnehmen, was in ihrem Körper passiert**

Wenn du also merkst, dass du deine Emotion auf andere überträgst (zum Beispiel, indem du dem Gegenüber die Verantwortung zuschiebst, ungeduldig bist, andere auf deine emotionale Achterbahn mitnimmst...) und daraus wie auf Autopilot in eine Handlung gehst, ohne wahrzunehmen, was da gerade in deinem Körper passiert, dann missbrauchst du deine emotionale Fähigkeit. **Fühlen ist deine Superpower und ein wichtiger Beitrag für diese Welt.**

Emotionsregulation in all diesen Facetten ist auch ein bedeutsamer Teil der Embodimentwork Practitioner® Ausbildung. Nur wenn du lernst, was in deinem Körper vor sich geht und gleichzeitig spürst, wo das Gegenüber gerade steht, kannst du den Raum halten, der so wichtig für Entwicklung und Integration der Emotionen ist.

Sendest du selbst Emotionen aus oder saugst du sie auf?

Oder anders gesagt, bist du Emotionsträger oder Emotionsvermeider?



Sabrina und ich laden dich ein, dich selbst zu beobachten, wie du mit Emotionen umgehst, was sie mit dir machen und wie sie dich beeinflussen. Ob Emotionen in dir entstehen und du sie aussendest oder ob du Emotionen aufsaugst und sie "loswerden" willst.

Wir laden dich ein, in dich reinzufühlen und freuen uns, wenn du deine Erkenntnisse mit uns teilst. Am einfachsten hier, als Antwort auf diese Mail oder gerne auch auf einem unserer Kanäle, die gleich unten verlinkt sind.

Herzlich,
Mirella von COSMO SOMA

Sind wir schon miteinander vernetzt?



COSMO SOMA GmbH
Hofmattenstrasse 5, 2560 Nidau

Diese E-Mail wurde geschickt an {{contact.EMAIL}}
Du hast diese E-Mail erhalten, weil du dich zu unseren Newsletter angemeldet hast.

[Abbestellen](#)