

Training Emotionaler Kompetenzen

Eine Seminarreihe bei der SeHT-Kreisvereinigung Ludwigshafen und Vorderpfalz
unter der Leitung von Anita Rebholz, Psychologische Psychotherapeutin.

Oft werden wir von Gefühlen gepackt, gerade dann, wenn wir es am wenigsten gebrauchen können. Im Beruf wegen „doofer“ Kollegen und ärgerlichen Vorkommnissen oder auch im privaten Bereich.

Nun neigt der AD(H)Sler zu Extremen? Kreisende Gedanken vs. Leere im Kopf, Wortlosigkeit vs. unüberlegte Ausbrüche. Dies hat freilich oft Folgen.

Was kann der Betreffende tun? Welche Gegenmaßnahmen gibt es, um die Dominokette rechtzeitig zu stoppen?

Dies sollte Inhalt der dreiteiligen Seminarreihe von Anita Rebholz sein, die sie zusammen mit SeHT Ludwigshafen anbot.

Wir trafen uns am 9. und 23. März, und ein drittes Mal am 6. April, jeweils samstags von 9-15 Uhr in ihrer Praxis. Mit acht Personen war die Runde überschaubar.

Thema waren sowohl die neurobiologischen Ursachen als auch Lösungsstrategien:

Ursprünglich ging es um die Abwehr von Gefahren – Kampf und/oder Flucht. Eigentlich triggert zu diesem Zweck die Amygdala die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol. Dadurch kommt es zu höherer Herzfrequenz, höherer Muskelanspannung und höherer Atemfrequenz. Der gesunde Körper kann solche Schübe kurzfristig und von Zeit zu Zeit bewältigen. Dadurch wurde das Überleben gesichert.

Heute tritt diese Reaktion immer noch auf, wenn Ziele und Wünsche gefährdet scheinen. Nur ist die heutige Welt in der Regel nicht mehr auf physische Kämpfe und schnelles Fliehen eingestellt, während psychodynamische Spannungen nach wie vor passieren. Es fehlt oft die unmittelbar folgende körperliche Betätigung. Dies half bereits beim Stressabbau, denn die Stressreaktion sollte ja in Kampf und Flucht „investiert“ werden.

Deshalb braucht es heute andere Strategien, um den Stress abzubauen. Welche Ziele und Wünsche haben wir? Was gefährdet sie? Welche alten Verhaltensmuster können in uns hochkommen, die mit Stress zu tun haben? Können wir sogar Vorteile daraus ziehen? Und wie mildern wir die Nachteile ab? Dies bereits vorher zu wissen, ist hilfreich.

In der konkreten Situation ist es dann wichtig, sich klarzumachen, dass der Körper grundsätzlich eine Zeitlang benötigt, um Hormone und Erregungszustände wieder abzubauen. Und dass der Körper den Stress in erhöhte Leistungsfähigkeit „investieren“ kann. Wobei der alte Spruch „Die Menge macht das Gift“ stets gültig bleibt.

Hinterher braucht es dann bald den Ausgleich. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Möglichkeit. Hierauf lag auch unser Hauptaugenmerk in den jeweils zwei Wochen zwischen den Terminen. Vermeintlich triviale Unternehmungen sind auch hilfreich: Stadtbummel, Kino, Eis Essen, Wanderung im Wald, Sitzen am Weiher, usw., also das gezielte und maßvolle „Beschaffen“ von angenehmen Gefühlen.

All diese Maßnahmen brauchen freilich Übung und Routine. Aussetzer und Rückschläge können wie immer vorkommen. Das Weitermachen ist dann umso wichtiger.

Danke an Anita für das gelungene und informative Seminar! Wir sind schon gespannt auf das nächste Mal!

Christian Damian