

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Die Kraft der Gefühle

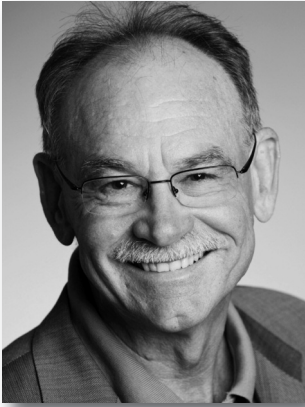
Inhalt

Heft 99

- Gefühle fallen nicht vom Himmel
- Welchen Nutzen haben sie?
- Erkennen, aushalten und aussprechen
- Muster bei der Partnersuche
- Botschaften der Kinder erkennen
- Wie Loslassen gelingen kann
- Mit Ängsten umgehen lernen

Gefühle - meine enormen schöpferischen Kräfte

Für die ernährungspsychologische Beratung stellt Walter Jenni Selbstwert-, Minderwertigkeits- und Gemeinschaftsgefühl näher vor und verdeutlicht ihren Nutzen.



Walter Jenni

ist Individualpsychologischer Berater, Coach und Unternehmer. Er leitet die Firma *Jenni und Partner* sowie mit Marion Mittelbach die *Praxismgemeinschaft für ernährungspsychologische Beratung und Coaching* in Fruthwilen am Bodensee.
www.jenniundpartner.ch
www.abnehmen-plus.ch

*„In der Wurzel liegt die wahre Ursache!
Doch das Symptom ist oftmals leichter zu sehen.“*
Walter Jenni

Die Begriffe Gefühle, Emotionen und Stimmungen werde ich in diesem Beitrag gleichsetzen. Zudem werde ich nicht zwischen Affekten und Gefühlen unterscheiden. Jedoch möchte ich hierzu auf die interessante Sicht von Josef Rattner verweisen, einem bekannten Individualpsychologen, und auf sein kritisches Wörterbuch der Tiefenpsychologie. Wie ich finde, besteht die Gefahr, dass wir vor lauter Schlagwörtern, und Gefühle gehören nun einmal dazu, diese zu sehr als isoliertes Phänomen betrachten. Es erscheint mir ähnlich dem, wie heute ein kranker Mensch in der modernen Medizin in viele Einzelteile unterteilt wird; und dabei wiederum die Symptome von Spezialisten behandelt werden. Doch den Menschen in seiner Ganzheit und die Ursachen seiner Leiden zu betrachten, davon scheint sich zumindest die moderne Medizin immer mehr zu entfernen. Was auf der Strecke bleibt, ist dann das wirklich Wichtige, nämlich der Patient mit seiner ganzen Persönlichkeit. Das Prinzip der Symptombehandlung bringt nicht wirklich eine Lösung. So ähnlich könnte es uns als Berater gehen, wenn wir in der Beratungspraxis die Gefühle als wichtiges Element, aber eben isoliert betrachten. Zudem sollten Gefühle nie nur als alleinige Ursache von seelischen Belastungen angesehen werden.

Die meisten Klienten haben unklare Vorstellungen von ihren Gefühlen und glauben, dass sie diese auch nicht beeinflussen können. Aussagen wie: „Plötzlich war ich verliebt – es ist einfach passiert ...“ oder „... dann wurde ich wütend, weil sie mich so behandelt hat“ deuten darauf hin. Ja, die Gefühle sind ein wichtiger Energiefaktor, der uns im Dienste unserer Gesinnung, unseres Verhaltens beisteht. Immer dann, wenn wir uns ein Ziel vorgenommen haben, das wir mit aller Entschlossenheit erreichen wollen, unterstützen uns die Gefühle dabei. Diese Unterstützung erfolgt automatisch, ob wir wollen oder nicht, durch unsere eigene Schöpfungskraft. Da es sich um unsere eigene Energie handelt, können wir diese nicht „vernichten“, etwa dann, wenn wir Gefühle der Angst empfinden und diese nicht wahrhaben wollen. Denn schon in der Physik haben wir ja gelernt, dass sich Energie nicht vernichten lässt, sondern dass sie immer nur von einer Form in eine andere umgewandelt werden kann.

Was tun, wenn Gefühle der Angst aufkommen?

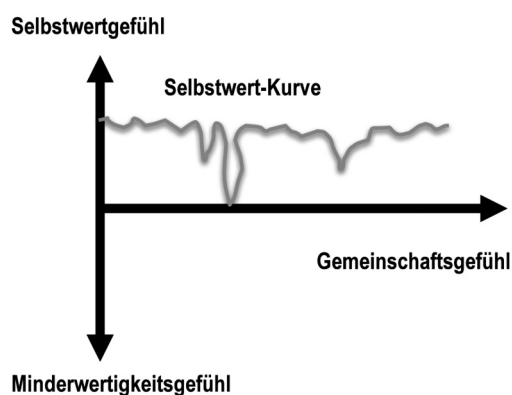
Mein Tipp lautet: Bedenke, dass du selbst diese Energien aktivierst, indem in dir zum Beispiel Gedanken aufkommen wie „Nein, diese Situation schaffe ich nicht!“ Und wenn du so denkst, hast du bereits eine weitere Entscheidung – möglicherweise auch unbewusst – getroffen und du tust etwas. Solltest du nicht wissen, wozu du dich entschlossen hast, dann beobachte einfach, was du tust oder lässt und was dann passiert! Deine Gefühle sind treue Mitarbeiter und unterstützen dich immer in deinen Entscheidungen. Im Allgemeinen wollen Klienten Gefühle, die sie nicht mögen (wie Angst) „weghaben“. Doch das geht nicht einfach so. Da braucht es viel Energie, um diese „umzuformen“ bzw. „zu verdrängen“. Doch statt die unliebsamen Gefühle zu verdrängen, sollte ich diese zuerst einmal akzeptieren, denke ich, denn ich alleine habe sie ja geschaffen! Wenn ich also meine Gefühle verändern möchte, dann sollte ich meine Gedanken überprüfen und gegebenenfalls ändern.

Ich fasse zusammen:

- Gefühle sind (nach Dreikurs) als Dampf zu betrachten, die unserem Handeln oder auch Nichthandeln Energie liefern
- Gefühle dienen uns als Wegweiser für unser Handeln
- Gefühle werden von uns anhand von Erfahrungen bewertet
- Es gibt keine schlechten und guten Gefühle, jedes Gefühl hat seine Berechtigung
(Lesenswerter Artikel: *Gebrauch und Missbrauch von Gefühlen*; Th. Schoenacker, Lichtblick Nr. 21, Feb. 1997)

Wichtige Gefühle in der Beratungspraxis

Adler unterscheidet zwischen menschenverbindenden und menschentrennenden Gefühlen. Unter diesen Begriffen können wir die meisten Gefühle einordnen.



In der Skizze habe ich der Übersicht und Wichtigkeit halber die wichtigsten Gefühle festgehalten. Auf diese habe ich mich unter anderem in meiner langjährigen Praxistätigkeit mit Übergewichtigen konzentriert.

1. Oberstes Ziel: Der Klient will seinen **Selbstwert** erhalten (in der Skizze als Selbstwert-Kurve dargestellt). Das Prinzip der Gleichwertigkeit spielt eine wichtige Rolle.
2. Er möchte sein empfundenes Schwächegefühl, z.B. in Form von **Angst (Minderwertigkeitsgefühl)** in ein stärkendes **Selbstwertgefühl** umwandeln.
3. Dies ist möglich, wenn der Klient vermehrt lernt, seine Strategien zu überprüfen und so **seinen Beitrag als Nutzen für die Gemeinschaft** einbringt.

Wie können wir Gefühle beeinflussen?

- Es gilt der Prozess: Denken * Fühlen * Handeln
- Gefühle treten selten isoliert auf. Sie werden oft im Sinne der persönlichen Zielerreichung eingesetzt. Es gilt also das Prinzip der Ganzheit.
- Wir sind also nicht Opfer unserer Gefühle, sondern (unbewusst) Gestalter derselben!

Ein klassischer Fall aus unserer Beratungspraxis

Wenn ein übergewichtiger Klient X in die Beratung kommt, formuliert er sein Anliegen meistens so: „Ich will meine überzähligen Kilos verlieren, möglichst schnell mein Wunschgewicht erreichen und langfristig halten können.“ Was vielen Klienten vielleicht gar nicht so bewusst ist: Am liebsten möchten sie nichts ändern und weiter so leben wie bisher. Am liebsten wäre ihnen, eine Pille einzunehmen, die ihnen quasi das Abnehmen abnimmt!

Ich halte fest:

1. Der Klient leidet seelisch und körperlich.
2. Er äußert das Symptom (Übergewicht). Die Ursache ist zu finden.
3. Er möchte vom Übergewicht befreit werden – ohne viel tun zu müssen.

Und weiter:

4. Wenn die Seele unter Druck gerät, bringt Essen scheinbar Erleichterung.
5. Unterdrückte Gefühle bzw. nicht angemessener Umgang mit den eigenen Gefühlen machen Ess-Druck ...
6. Weitere hilfreiche Tipps dazu können Sie im Artikel „Futtern gegen die Krise?“ von Brigitte und Walter Jenni im Lichtblick Heft 82 vom Dez. 2012 nachlesen.

Gefühlsdiagnostik als wichtiges Mittel in unserer Beratungspraxis

Als professioneller Berater ist es unerlässlich, sich in der Gefühlsdiagnostik auszukennen und Gefühlssignale richtig zu interpretieren – sowohl meine eigenen als auch diejenigen der Klienten. Diese Gefühlsdiagnostik ist enorm wichtig und nicht einmalig, sondern dynamisch vorzunehmen. Es gilt, finde ich, sie dauerhaft in jeder Beratungssequenz einzusetzen. Denn wenn ich mir meiner eigenen Gefühle nicht bewusst bin, dann werde ich diese auf den Klienten projizieren, also übertragen. Dann ist es nicht mehr weit bis zur totalen Verstrickung, denn der Klient wird auch seinerseits übertragen. (Gegenübertragung). Die Gefühle dienen mir hierbei als Wegweiser und geben mir einen ersten Einblick in die Persönlichkeit (Lebensstil) des Klienten. Hier rate ich dringend: „Gib keine Ruhe, bis du die Ursachen des Leidens gefunden hast, und verharre nicht auf den Symptomen.“ Also: Konzentriere dich auf die Gefühle, die der Klient mit seinen weiteren Gefühlen der Angst vermeiden will.

Training für Übergewichtige und andere

Eine erste und sehr wichtige Trainingsmaßnahme für alle meine übergewichtigen Klienten ist der Umgang mit den eigenen Gefühlen in Form von:

1. Gefühle zu-lassen,
2. Eigene Gefühle er-kennen wollen
3. Aus-halten der Gefühlssituation
4. Aus-sprechen, verbalisieren meiner Gefühle an den Nächsten

Als Tipp: Im Oktober 2017 wird voraussichtlich der zweite Studiengang zum ernährungspsychologischen Berater und Coach in Fruthwilen am Bodensee starten. In dieser Weiterbildung wird die Gefühlsdiagnostik integrierender Bestandteil der Ausbildung sein.

Ein Fazit für mich als Berater:

- Klienten haben oft keinen Zugang zu ihren Gefühlen und/oder trauen sich nicht, diese situationsgerecht zu äußern.
- Stress als Gefühl ist zu wenig klar. Was versteht der Klient genau darunter?
- Angst ist ein starkes, hemmendes Gefühl und dient der Sicherung des eigenen Selbstwertes.
- Es ist meine Aufgabe, Klienten über Sinn und Zweck der Gefühle aufzuklären.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstr. 41 / D-73773 Aichwald / Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: j.fischer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Forum Spezial – „Mut zur Vielfalt“

Redaktionsschluss: 5. Juni 2017

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Johanna Fischer

Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VpIP-Fortbildungen

Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de
Kontaktperson für neue Medien

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

Renate Görg-Wollenweber

Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 20,00 Euro abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.