

Spezifischer Umgang mit belastenden Emotionen im Beruf

Wie man mit TEK seine emotionalen Kompetenzen erweitert

Regina Jenni

Beispiel 1: Erneut kommt die Mutter mit ihrer fünfjährigen Tochter eine Viertelstunde zu spät. Beim Abholen des Kindes äußert sie nebenbei, dass sie sich frage, ob die Therapie etwas bringe. Sie spüren Ärger hochkommen und verkneifen sich gerade noch eine „giftige“ Antwort.

Beispiel 2: Mit Herrn X gibt es einfach keine Fortschritte zu verzeichnen. Sie fragen sich, ob Sie die richtige Fachperson sind. Selbstzweifel nagen an Ihnen.

Beispiel 3: Im Fachteam gibt es Spannungen, weil die Kollegin Y sich immer wieder Privilegien herausnimmt. Sie versuchten, das Problem anzusprechen und wurden „zurückgepfiffen“. Seitdem schweigen sie, denn sie fürchten weitere Zurückweisungen.

Beispiel 4: Beim letzten Mitarbeitergespräch spürten Sie von Ihrem Vorgesetzten wenig Wertschätzung für Ihr Engagement im Kerngeschäft. Vielmehr forderte er Sie auf, eine Aufgabe zu übernehmen, die Ihnen ganz und gar nicht liegt. Die Freude an der Arbeit ist seitdem gedämpft und Sie überlegen sich einen Stellenwechsel ... nur gibt es aktuell keine Möglichkeit.

Solche oder ähnliche emotional belastende Situationen kennen Sie sicher aus Ihrem Berufsalltag. Ärger oder gar Wut breitet sich in Ihnen aus, aber Sie dürfen nicht „losschlagen“. Frustration und Resignation lähmen Sie, aber Sie sollten weiter engagiert Ihre Arbeit verrichten. Angst um den Arbeitsplatz verhindert, dass Sie sich für Ihre Rechte einsetzen ...

Insbesondere in sozialen Berufen wird im Umgang mit solchen Situationen eine hohe emotionale Kompetenz erwartet. Jederzeit sollte eine Fachperson professionell handeln können und ihre Emotionen unter Kontrolle haben. In den Aus- und Weiterbildungen wird viel Wert auf die laufende Weiterentwicklung der verschiedenen fachlichen Kompetenzen gelegt. Aber wie sieht es mit der emotionalen Kompetenz aus? Kann man diese auch aktiv erweitern oder ist sie einfach „gottgegeben“?

Dank den Ergebnissen neuerer Forschungen in den Neurowissenschaften können wir diese Fragen klar beantworten: Es gibt Möglichkeiten, sich einen besseren Umgang mit emotional belastenden Situationen anzueignen, ohne seine Gefühle „abschalten“ zu müssen! Die Weiterentwicklung erfordert aber, wie in allen anderen Fachbereichen, ständiges Training.

1. Begriffsklärung

Mit emotionaler Kompetenz ist gemeint: Die eigenen emotionalen Reaktionen können wahrgenommen, richtig eingeordnet, akzeptiert resp. ausgehalten und positiv beeinflusst werden. Emotionen sind nicht mit Gefühlen gleichzusetzen, obwohl diese Begriffe im alltäglichen Sprachgebrauch häufig synonym verwendet werden. Emotionen sind ein komplexes Konglomerat von erst mal nicht beeinflussbaren physiologischen Reaktionen, die sich direkt auf den gesamten Organismus

auswirken: Neurobiologische Prozesse werden aktiviert, die in uns einen ganzen Cocktail von Gedanken und Gefühlen sowie Handlungsimpulsen auslösen. Anlass dazu bietet eine konkrete Situation oder auch die bloße Vorstellung einer Situation. Beides bewirkt, dass wir von unseren emotionalen Reaktionen in Sekundenbruchteilen „überschwemmt“ werden.

2. Kurzer Einblick in die Neuropsychologie

Um es vorweg zu nehmen: Unser Gehirn kann kurzfristigen emotionalen Stress bestens bewältigen, dafür wurde es im Laufe der Evolutionsgeschichte gut ausgerüstet. Nur so konnte die Spezies Mensch überleben.

Servan-Schreiber (2006, S. 33ff) spricht von zwei Gehirnen: Das „emotionale Gehirn“ (Limbisches System mit Amygdala und Hypothalamus) funktioniert unbewusst und ist auf das Überleben bedacht. Es interagiert direkt mit den Körperfunktionen. Das „kognitive Gehirn“ (Neokortex) funktioniert bewusst, rational und ist der Außenwelt zugewandt.

Die Amygdala im Limbischen System reagiert laufend auf Signale, die über unsere Wahrnehmungsorgane aufgenommen und an dieses gesendet werden (vgl. Abb. 1). Werden diese Wahrnehmungen als Bedrohung unserer Bedürfnisse und Ziele interpretiert, feuern alle Nervenzellen in der Amygdala (entspricht emotionalem Stress) und senden Signale an den

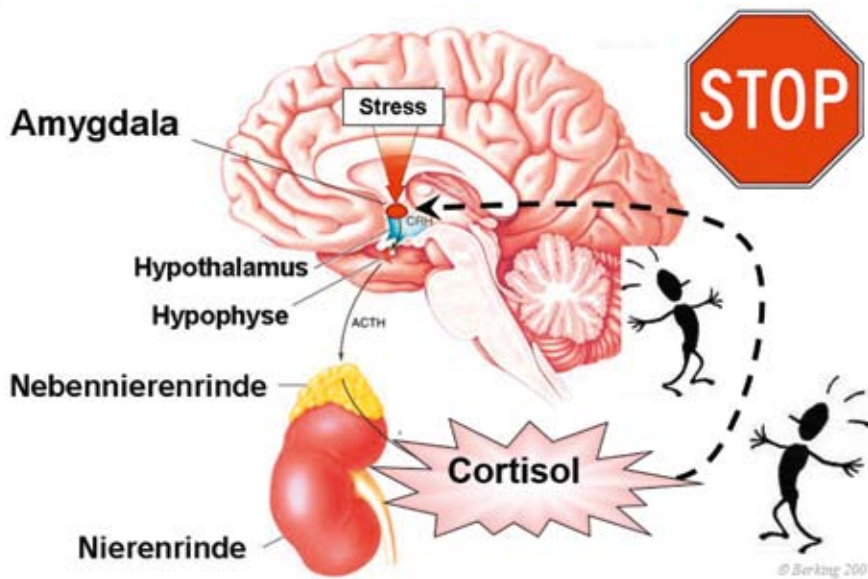


Abb. 1: Selbstregulation als Selbstschutz des Gehirns (Berking 2010, S. 50)

Hypothalamus. Dieser sorgt dafür, dass Stresshormone in der Nebennierenrinde ausgeschüttet werden, welche bewirken, dass in unserem Körper massive Veränderungen stattfinden (erhöhte Muskelanspannung, schnellerer, flacher Atem, Ausschüttung von Zucker im Blut usw.). Damit soll unsere Leistungsfähigkeit erhöht und für „Kampf-“ oder „Fluchtreaktionen“ optimiert werden (Berking 2007, S. 45–46).

Unser Gehirn kann kurzfristigen emotionalen Stress gut bewältigen. Zellverbände sorgen dafür, dass nach einer Weile die Ausschüttung der Stresshormone gestoppt und die Emotionsreaktionen zurückgefahren werden (Berking 2007, S. 50). Der Erregungszustand pendelt sich auf einem mittleren Niveau ein. Der Neokortex kann jetzt aktiv werden und eine sachliche Einschätzung der Situation vornehmen, was enorm wichtig für ein situativ adäquates Handeln in unseren komplexen Alltagssituationen ist.

Den erst einmal spontan ablaufenden hirnrorganischen Reaktionen im „emotionalen Gehirn“ sind wir nicht einfach ausgeliefert. Wir wissen heute, dass wir über Einflussmöglichkeiten verfügen, unsere emotionalen Reaktionen aktiv ins Lot zu bringen. Insbesondere sind wir befähigt, zu verhindern,

dass wir in Teufelskreise geraten, in welchen die Amygdala immer wieder angekickt und so der Körper anhaltend auf einem hohen Erregungsniveau gehalten wird. Hängen wir erst einmal in so einem Teufelskreis, macht uns das langfristig krank oder kann sogar in ein Burnout führen.

In unserem Alltag sind wir dauernd kleineren und größeren stressauslösenden Impulsen ausgesetzt. Die Gefahr, dass wir in einen wie oben beschriebenen Teufelskreis geraten, ist groß. Es ist daher besonders wichtig, unserem emotionalen Gehirn immer wieder Ruhepausen, resp. ein Herunterfahren zu ermöglichen. Hier setzt das Training emotionaler Kompetenzen an.

3. Folgerungen für den Umgang mit Emotionen und das Durchbrechen der Teufelskreise

3.1 Emotionen gehören zum Menschsein

Gemäß den obigen Ausführungen wird klar, dass wir Menschen aufgrund unserer stammesgeschichtlichen Entwicklung zu raschen emoti-

onalen Reaktionen neigen. Sie dienen letztlich unserem Überleben. Nicht die neurobiologischen Reaktionen in unserem Gehirn sind das Problem, sondern unser Umgang damit. Nicht die Tatsache, dass wir uns ärgern, traurig sind, Angst haben, führt zu Problemen, sondern die Zeitdauer der belastenden Gefühle.

3.2 Emotionen liefern uns hilfreiche Informationen

Auch wenn Emotionen in ihrer Heftigkeit manchmal sehr unangenehm erlebt werden, liefern sie uns wichtige Informationen. Die Erkenntnis, dass etwas falsch (Wut), schade (Trauer), richtig (Freude), furchtbar (Angst) ist oder dass ich selbst falsch bin (Scham), fordern uns auf zu handeln, etwas anzunehmen, kreativ zu werden, etwas wertzuschätzen oder zu reflektieren (Dittmar 2007).

3.3 Emotionen sind vergänglich

Dank den Kenntnissen über die neurophysiologischen Regulationsprozesse wissen wir, dass keine Emotion ewig andauert (außer wir triggern sie immer wieder neu). Wenn sie noch so heftig ist, sie wird abschwellen und uns wieder klareres Denken erlauben. Erst in einem mittleren Erregungsniveau ist es dem Neokortex möglich, die Handlungsimpulse zielführend zu regulieren.

3.4 Emotionen sind beeinflussbar

Wir können unsere Emotionen beeinflussen, wir sind ihnen nicht auf Dauer ausgeliefert. Über ein gut geschultes bewusstes Wahrnehmen der eigenen Körperreaktionen, Gedanken und Gefühle können wir einen achtsamen Umgang mit auftauchenden belastenden Emotionen lernen und dadurch gesund bleiben.

4. Die sieben Basiskompetenzen für einen besseren Umgang mit belastenden Gefühlen

Matthias Berking (2007) hat mit seinem Team an der Universität in Marburg vor Jahren ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der emotionalen Kompetenzen zusammengestellt, welches auf sieben Basiskompetenzen beruht (vgl. Abb. 2). Diese möchte ich im Folgenden kurz vorstellen. Sie zeigen auf, woran man persönlich arbeiten kann, um zu vermeiden, dass das eigene Hirn aus dem „Feuern“ nicht mehr herauskommt und in einem Teufelskreis stecken bleibt. Damit ist am ehesten gewährleistet, dass man auch in emotional belastenden Situationen souveräner und angemessener reagieren kann.

4.1 Basiskompetenz 1: Muskelentspannung

Da die Amygdala bei Wahrnehmungen, welche als potenzielle Bedrohung bewertet werden, sofort erhöhte Muskelanspannung auslöst, wurde im Laufe der Evolution eine erhöhte Muskelanspannung selbst zum Gefahrensignal. So entstand der Teufelskreis 1.

Was können wir tun?

Durch regelmäßige Übungen aus der Progressiven Muskelrelaxation (PMR), welche wir mehrmals am Tag einbauen, kann wirksam vorgebeugt werden: Wir horchen kurz in unseren Körper, spüren verspannte Stellen auf und erhöhen dort für ein paar Sekunden die Anspannung, wobei wir versuchen, den Rest des Körpers soweit wie möglich locker zu lassen und ruhig weiter zu atmen. Dann entspannen wir diese Körperregion wieder und spüren dem Unterschied nach.

4.2 Basiskompetenz 2: Atementspannung

Das „Feuern“ der Amygdala lässt unseren Atem unruhiger und schneller werden, was im Laufe der Zeit zum Teufelskreis 2 führt: Allein stockender, schneller oder unruhiger Atem wird von der Amygdala als Hinweis für Bedrohung angesehen.

Durch regelmäßige achtsame Atembeobachtung beruhigt sich der Atem jeweils von selbst. Dieses Wissen ist bekannt aus Untersuchungen bei meditierenden Menschen. Einfach den Atem beobachten, wie er kommt und geht, mindestens fünf bis zehn Atemzüge lang als Grundübung, mehrmals

täglich eingebaut, führt längerfristig zu einem gelasseneren Umgang mit Stresssituationen.

4.3 Basiskompetenz 3: Bewertungsfreies Wahrnehmen

Im Teufelskreis 3 führt eine erregte Amygdala zu negativem Denken. In einer sorgenvollen Stimmung ist es schwierig, positiven Gedanken Glauben zu schenken. Vielmehr breiten sich negative Gedanken mehr und mehr aus. Diese wiederum regen die Amygdala zu weiterem „Feuern“ an. Um aus dem Teufelskreis aussteigen zu können, muss man die Ebene des Denkens, Planens und Handelns verlassen und stattdessen die Aufmerksamkeit auf die eigene Wahrnehmung konzentrieren.

Das bewertungsfreie Nachspüren, Betrachten und Wahrnehmen lernen wir in der Basiskompetenz 3: Was spüre ich da gerade in meinem Körper? Welche Gedanken laufen mir durch den Kopf? Welche Gefühle steigen in mir auf? Welche Handlungsimpulse nehme ich bei mir wahr? Durch das nichtbewertende (!) Benennen der Wahrnehmungen und Gefühle schaffen wir eine kognitive Repräsentation der ansonsten diffusen und meist unbewusst ablaufenden Vorgänge. Erst damit kommen wir in die Lage, unsere Gedanken positiv zu beeinflussen.

Diese Kompetenz zu erwerben braucht immerwährendes Üben. Wir müssen unseren inneren Beobachter stärken und lernen, ihn in emotionalen Belastungssituationen einzusetzen. Am besten fängt man gleich damit an, sich in kleinen alltäglichen Stresssituationen, wie zum Beispiel beim Stehen im Stau oder in einer Warteschlange, zu beobachten.

4.4 Basiskompetenz 4: Akzeptieren und Tolerieren

Wenn die negativen Gedanken aufgrund der erregten Amygdala nicht unterbrochen werden können, landen



Abb. 2: Die sieben Basiskompetenzen zur Emotionsregulation (Berking 2010, S. 40)

wir im Teufelskreis 4: Vermeidungsziele werden aktiviert. Wir wollen diese unangenehmen Gefühle weg haben. Wir tun alles, damit das möglich wird. Wir weichen zum Beispiel Begegnungen mit dieser Mutter aus Beispiel 1 möglichst aus. Leider führt diese Form der Verdrängung häufig nicht zum erwünschten Ziel.

Mit der Basiskompetenz 4 lernen wir, das, was JETZT in uns vorgeht, einfach mal zu akzeptieren und zu tolerieren. Dabei geht es nicht darum, die Emotionen toll zu finden oder die Situation an sich zu akzeptieren. Es bedeutet auch nicht, den Wunsch aufzugeben, sich für ein besseres Wohlbefinden einzusetzen. Mit „Akzeptieren“ ist hier gemeint, die vorhandenen Emotionen so anzunehmen, wie sie sich *jetzt* gerade zeigen. Erst auf dieser Basis der Akzeptanz wird Veränderung möglich.

4.5 Basiskompetenz 5: Selbstunterstützung

Gelingen uns in einer emotionalen Situation die vorgängigen Schritte nicht, landen wir meist im Teufelskreis 5: der Selbstabwertung. Gedanken wie „immer ich“, „ich schaff das sowieso nicht“, „es gibt keinen Ausweg für mich“, „ich bin eben keine gute Therapeutin“ etc. alarmieren (Achtung Bedrohung!) die Amygdala zusätzlich, was zu sekundär negativen Emotionen und daraus resultierenden Gefühlen führt.

Die Basiskompetenz 5 fördert die Fähigkeit der Selbstunterstützung. Wir lernen, ein gutes Selbstwertgefühl aufzubauen und kennen ein Repertoire der kontinuierlichen Selbstfürsorge. Wir lernen Selbstmitgefühl zu haben, uns selbst Mut zu machen und uns selbst aufzumuntern. Wir wissen, was uns guttut und pflegen regelmäßige kleine und kleinste Auszeiten (Jenni 2016), in denen wir prophylaktisch uns etwas Gutes tun. So steht uns mit der Zeit ein stabiler Boden für die Selbstunterstützung in länger andauernden belastenden Situationen zur Verfügung.

4.6 Basiskompetenzen 6 und 7: Analysieren und Regulieren

Wir alle kennen Situationen, in welchen unser Gehirn so stark in einer Problem- oder Stresssituation steckt, dass wir im Teufelskreis 6 und 7 landen: Wir sind unfähig, die Situation zu analysieren und auf dieser Basis unsere Handlungsweisen der Situation, der Rolle und Aufgabe oder unseren wirklichen Zielen angepasst zu regulieren. Dauert dieser Zustand länger an, werden ständig Stresshormone ausgeschüttet, die für den präfrontalen Kortex und den Hypocampus schädlich werden können. Wir fühlen uns zunehmend hilflos, was zu einer depressiven Abwärtsspirale führen kann.

Ist dieser Zustand erreicht, kommt man selten ohne professionelle Hilfe wieder zu einem ausgewogen funktionierenden Gehirn, respektive zu einer gelassenen Stimmung. Verfügt man aber über die Basiskompetenzen 1 bis 5 und werden diese rechtzeitig eingesetzt, so kann der präfrontale Kortex auch bei stark belastenden Situationen für eine differenzierte Analyse der Gegebenheiten freigeschaltet und genutzt werden. Dazu lernt man in einem TEK-Kurs für die Basiskompetenz 6 ein Analyseschema kennen, mit dem man der auslösenden Situation, den körperlichen Reaktionen sowie den eigenen Bedürfnissen und Erwartungen sowie deren Bewertungen und Interpretationen auf den Grund gehen kann. So gelingt es, die darin steckenden Gefühle und die ausgelösten Verhaltensimpulse allmählich zu verstehen und zu beeinflussen.

Eine solche Analyse bewirkt eine kognitive Distanzierung von der stressauslösenden Situation, was dann meist, fast wie von selbst, Ideen für die Regulierung hervorbringt. Im TEK-Programm werden hierfür Instrumente kennen gelernt, die man selbst verwenden kann, um damit hilfreiche Problemlösungsansätze zu finden.

5. Trainieren, aber wie? Wie bleibe ich dran?

Das oben erwähnte Training emotionaler Kompetenzen (TEK) von Matthias Berking wird in einem dreitägigen Kurs angeboten. Um einen ersten Übungseffekt zu erzielen, sind zwischen den Kurstagen längere Pausen eingeplant, in denen die einzelnen Basiskompetenzen gezielt im Alltag praktiziert werden sollten.

Auch in einem achtwöchigen MBSR (Mindfull-Based-Stress-Reduction) Kurs oder an regelmäßigen Meditationstreffen kann man wichtige Aspekte der Basiskompetenzen kennen und üben lernen. Weiter sind autogenes Training oder Herzkohärenztraining (Servan-Schreiber 2006, S. 69ff) hilfreiche Alternativen, um vor allem die Basiskompetenzen 1 bis 3 zu üben. Auch Sequenzen aus Yoga, Tai Qi und

Qi Gong sowie Angebote von anderen Körper- und Atemschulen haben eine entspannende Wirkung auf unsere Muskulatur, beruhigen unseren Atem und schärfen das eigene Körperbewusstsein. Wichtig ist, dass man neben dem formalen Üben in der täglichen Meditationszeit die Muskelentspannung und Atemkonzentration im alltäglichen Geschehen möglichst einbaut und automatisiert. Gleichzeitig verlangt das bewertungsfreie Wahrnehmen und Akzeptieren der gerade im JETZT vorhandenen Emotionen und Gefühle tägliches Training.

Alles, was den Selbstwert stärkt und der Selbstfürsorge dient, ist beste Vorsorge, um insbesondere länger andauernde Stresszeiten gesund überstehen zu können. MBCL-Mindfulness-Based-Compassionate-Living (Brink & Koster 2012) ist ein Programm, mit welchem man insbesondere die Fähigkeit der Selbstfürsorge zusammen mit den Basiskompetenzen 1 bis 4 weiter entwickeln lernen kann.

6. Konkrete Folgerungen für Situationen im beruflichen Alltag

Was können Sie also tun, wenn Sie in emotionale Stress-Situationen geraten, wie sie eingangs beschrieben sind?

Beispiel 1: *Nachdem Sie die Mutter freundlich verabschiedet haben, gehen Sie zurück in Ihren Therapieraum, spüren Ihren aktuellen Körperreaktionen und Gedanken nach, öffnen das Fenster, atmen tief durch und konzentrieren sich auf fünf bewusste Atemzüge. Welchen Impuls haben sie gerade? Vielleicht Lust etwas zu boxen? (Basiskompetenz 1 und 2)*

Beispiel 2: *Für das Gefühl des Selbstzweifels bezüglich der Therapie von Herrn X nehmen Sie sich beim Nachbereiten einer Therapieeinheit Zeit, um Ihren Atem und Ihre Körperreaktionen, Gedanken und Gefühle zu beobachten. Sie sagen zu sich: „Da ist Selbstzweifel, jetzt. Es ist ok, jetzt.“*

Mit der Akzeptanz können Sie ohne Herabminderung Ihres Selbstwertes nächste Interventionen neu planen. (Basiskompetenz 3 und 4)

Beispiel 3: *Vor Fachteamsitzungen bereiten Sie sich kurz auf das Kommende vor. Sie wappnen sich durch bewusste Entspannung für mögliche unerfreuliche Situationen. Nach der Sitzung gönnen Sie sich eine Pause, zum Beispiel bei einem Kaffee. Lassen Sie dabei ihre Gedanken und Gefühle auftauchen und vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel. Genießen Sie den Duft des Kaffees und trinken Sie ihn in Achtsamkeit. (Basiskompetenz 5)*

Beispiel 4: *Nachdem Ihnen klar geworden ist, dass Sie aktuell keine Möglichkeit für einen Stellenwechsel haben, stellen Sie eine kleine Liste dessen zusammen, was Ihnen an der Arbeit immer noch gefällt. Nach jedem Arbeitstag schreiben Sie ein kleines frohes Ereignis in ein Notizheft und lassen es nochmals in Ihrer Vorstellung aktiv werden. (Basiskompetenz 6 und 7)*

7. Fazit

Emotionale Reaktionen auf belastende berufliche und private Situationen lassen sich nicht vermeiden. Wir können aber lernen, die ausgelösten Reaktionen auf der Körper- und Gefühlsebene besser wahrzunehmen, zu akzeptieren und zu regulieren. Nicht dass wir negative und belastende Emotionen haben, ist ein Problem, sondern wie lange wir in ihnen verweilen! Um auf ein mittleres Erregungsniveau zu kommen, in welchem wir die kognitiven Fähigkeiten des Neokortexes nutzen können, müssen Körperwahrnehmung und innerer Beobachter gut geschult sein. Dazu sollten prophylaktisch ein starkes Selbstwertgefühl entwickelt sowie eine unterstützende Selbstfürsorge praktiziert werden. Dies bleibt eine tägliche, lebenslange Aufgabe. Wollen wir über eine gute emotionale Kompetenz verfügen, müssen wir die Regulationsfaktoren (Basiskompetenzen)

permanent trainieren. So ausgerüstet können wir die alltäglichen emotionalen Herausforderungen besser bewältigen und bleiben langfristig gesund.

Weiterführende Literatur:

- Berking, M.** (2010): Training emotionaler Kompetenz. Berlin: Springer.
- Brink, E. & Koster, F.** (2012): Mitfühlend leben. Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken. München: Kösel.
- Dittmar, V.** (2007): Gefühle und Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung. München: Verlag V.C.S.
- Iding, D.** (2016): Gelassenheit on the Go. Kleine Entspannungen für unterwegs. Oberstdorf: Windpferd.
- Jenni, R.** (2016): Mit kleinsten Zeitinseln der Alltagsanspannung begegnen. In: Forum Mitgliedermagazin des BVF 06/2016, S.13–18.
- Servan-Schreiber, D.** (2006): Die neue Medizin der Emotionen. München: Goldmann.
- Hanson, R.** (2010): Das Gehirn eines Buddha. Freiburg: arbor.
- Frank, G. & Storch, M.** (2010): Die Mana-Kompetenz. Entspannung als Schlüssel zum Erfolg. München: Piper.

Die Autorin:



Regina Jenni
Supervisorin und Coach
Beratung im Dialog
Rauchensteinstr. 4
CH-5200 Brugg AG
info@reginajenni.ch
www.reginajenni.ch

Stichwörter:

- Emotionale Kompetenz
- Training emotionaler Kompetenzen (TEK)
- Selbstwert
- Selbstfürsorge