

Kirchliche Bezirke Thun, Frutigen-Niedersimmental
Ehe- und Familienberatung Thun
Frutigenstrasse 29
3600 Thun

Jahresbericht 2014

Schwierige Gefühle und Akzeptanz

Die meisten Menschen, die mit ihrer Beziehung unzufrieden sind, sind sehr gestresst. Das macht es oft fast unmöglich, die Beziehung zu verbessern. Man wird ungeduldig und reizbar. In solchen Situationen kann es wichtig sein, dass ein wirksamerer Umgang mit schwierigen Gefühlen gefunden wird.

Unsere Gefühle beeinflussen viel mehr unsere Gedanken, als dass wir durch unsere Gedanken Einfluss auf unsere Gefühle nehmen könnten. Das gilt v.a. bei sehr starken Emotionen wie Wut, Ärger und Trauer, die wir weder durch unseren Willen noch durch kognitive Prozesse kontrollieren können. Untersuchungen zeigen, dass das Wegdrücken von Gefühlen diese noch verstärkt. Das konnte sowohl für Wut wie auch für Angst gezeigt werden. Wieso ist das so?

Unsere Gefühle haben unter anderem eine Signalfunktion: sie machen uns auf Risiken und Gefahren aufmerksam. Erst, wenn das Gefühl wahrgenommen und die Gefahr erkannt wurde, haben sie ihre Aufgabe erledigt. Wenn wir ein Gefühl zulassen, es akzeptieren und dem Gefühl Raum geben, dann hat das Gehirn die Chance, die Information, die in dem Gefühl liegt, zu integrieren, und dann hat dieses Gefühl seine Signalfunktion erfüllt und kann abgebaut werden. Wenn man ein unangenehmes Gefühl in der Zukunft weniger haben möchte, muss es zunächst einmal bewusst wahrgenommen werden. Wenn ich mich aufrege und darauf achte, wie sich das anfühlt, kann ich mich vielleicht auch schon wieder abregeln. Das Gefühl kann sich erst dann wieder beruhigen, wenn es registriert wurde. Wenn wir dem Gefühl hingegen keine Aufmerksamkeit schenken, wird es sich verstärken. Ähnlich wie ein Wecker - wenn wir ihn beachten, können wir ihn abstellen, wenn wir ihn einfach klingeln lassen, wird er immer lauter.

Gefördert werden soll also die Fähigkeit, sich auch gegenüber unangenehmen Empfindungen nicht zu verschliessen (Affekttoleranz).

Für eine wirksame Affekttoleranz sind zwei Komponenten nötig: Die Fähigkeit, die Emotion regulieren zu können (sich selbst beruhigen können oder Unterstützung bei einer anderen Person suchen) und die Akzeptanz. Zentral ist die Erfahrung, dass sich unangenehme Gefühle aushalten lassen und von alleine wieder abklingen. Dadurch ändert sich unsere Haltung gegenüber unangenehmen Gefühlen: wir versuchen sie nicht loszuwerden oder ihnen davonzulaufen, sondern wir sind bereit, uns ihnen zu stellen.

Oft hören wir gut gemeinte Ratschläge: „du musst es einfach loslassen!“, „du musst es einfach akzeptieren!“, „du musst deine Schattenseiten annehmen!“ Selten wird aber gesagt, wie das gemacht werden kann. Im folgenden Abschnitt wird eine Schritt für Schritt Anleitung gegeben, wie Akzeptanz gelernt und umgesetzt werden kann.

Akzeptanz einüben

Wenn wir ein Gefühl ohne Wertung wahrnehmen, akzeptieren wir es automatisch. Wenn wir einem Gefühl einen Namen geben, können wir uns davon distanzieren. Das hilft, es nicht zu werten: es ist einfach so, wie es ist, weder „gut“ noch „schlecht“. Akzeptieren heisst, etwas ohne Bewertung zur Kenntnis zu nehmen. Das heisst nicht, dass du nicht mehr denken darfst „Es ist schlimm, wie mich mein Partner verletzt hat!“ Es heisst nur, dass du erkennst: „Das ist ein Gedanke, keine Tatsache!“ Durch das Etikettieren kannst du den Gedanken als Gedanken stehen lassen, ohne gleich in Verzweiflung zu versinken. Du unterdrückst den Gedanken nicht, hältst aber auch nicht an ihm fest. Du siehst den Gedanken kommen und du siehst ihn gehen. Du hast zwar ein Urteil gefällt, du hast es aber nicht bewertet. Du hast es einfach als Urteil zur Kenntnis genommen. Wenn du Mühe hast, etwas zu akzeptieren, kannst du auch dein Nicht-Akzeptieren akzeptieren.

Wähle ein Problem aus, das dich zurzeit beschäftigt. Beginne mit einem mittleren Problem und wende dich deinen grössten Schwierigkeiten erst dann zu, wenn du Akzeptanz erfolgreich bei kleineren Problemen anwenden kannst.

Denke an das Problem und lass es in dir lebendig werden. Richte danach deine volle Aufmerksamkeit auf deine Körperempfindungen. Schau, wo du dieses Problem jetzt gerade als eine Form der Spannung in deinem Körper wahrnimmst. Meistens wird dies ein Druck oder ein Zusammenziehen im Brust- oder Bauchbereich sein. Bleibe einen Moment bei diesem Gefühl und richte zudem deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Während dem du deine Atmung wahrnimmst, behalte deine Aufmerksamkeit bei deinen Körperempfindungen. Durch diese bewusste Wahrnehmung akzeptieren wir unsere Körperempfindungen, Moment für Moment. Deine Gedanken werden immer wieder abschweifen: Du wirst immer wieder an das Problem denken, entweder daran, was in der Vergangenheit nicht gut gelaufen ist, oder was in der Zukunft nicht gut laufen könnte. Akzeptiere dieses Abschweifen deiner Gedanken jedes Mal mit Freundlichkeit und Mitgefühl. Lasse deine Gedanken anschliessend wieder mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu deiner Atmung

und deinen Körperempfindungen zurückkehren.

Anstatt sich von deinen Wünschen leiten zu lassen, dass die Realität doch anders sein sollte (dass du z.B. geduldiger wärst oder weniger traurig), kannst du üben, mit der Realität, so wie sie ist, in Kontakt zu treten. Entspanne deinen Körper und dein Gesicht immer wieder, bei jedem Atemzug, während du diesen Moment bewusst wahrnimmst. Halte die Spannungen in deinem Körper aus, 5 Minuten, 10 Minuten, 15 Minuten. Frage dich, wie du dich längerfristig fühlen wirst, wenn du das Ansteigen und Abklingen deiner Gefühle achtsam beobachtest, anstatt sie weghaben zu wollen und wegzudrücken.

In diesem Kontakt zur Realität erkennen wird, dass wir immer eine Wahl haben – das Gefühl wegzudrücken oder es zu akzeptieren. Bewusst zu atmen und aktiv zu entscheiden, welche Handlung wir ausführen wollen, ist etwas grundlegend anderes als gewohnheitsmässigen, unbedachten Verhaltensweisen zu folgen.

Wenn wir mit achtsamer Akzeptanz unsere negativen Gefühle wegmachen wollen, haben wir unsere Gefühle nicht akzeptiert. Bei Akzeptanz geht es darum, anzuerkennen, dass das menschliche Leben unweigerlich Zeiten von mehr oder weniger starkem Leiden mit sich bringt. Wenn wir unser Leben danach richten, jeglichem Unglück zu entfliehen und möglichst viele Glücksmomente zu erleben, sind wir umso unglücklicher, wenn uns dies nicht gelingt. Das Ziel von Akzeptanz ist vielmehr, besser mit den Herausforderungen des Lebens zurecht zu kommen, also Affekttoleranz zu entwickeln. Anstatt kurzfristigen Glücksmomenten nachzujagen lernen wir, uns unseren Schwierigkeiten zu stellen und das Beste daraus zu machen, z.B. daran zu wachsen. Anstatt ein „glückliches“ Leben streben wir ein erfülltes Leben an.

Wenn dich ein Problem belastet, richte deine Aufmerksamkeit auf die Spannungen in deinem Körper und auf deine Atmung. Sage zu dir: „Jetzt gerade kann ich an meiner Situation nichts ändern, also macht es Sinn, wenn ich akzeptiere, dass ich ein Problem habe, das sich nicht so schnell lösen lässt. Vielleicht werden Stunden, Tage oder Wochen vergehen, bis eine Lösung möglich wird. Wenn ich mir fortwährend Sorgen mache, komme ich der Lösung dadurch nicht näher. Ich wende mich meinem Körper und meinem Atem zu. Es geht nicht darum, dass es mir gelingt, die Spannungen mit Atmung und Akzeptanz aufzulösen. Vielleicht wird dies geschehen, vielleicht auch nicht. Ich akzeptiere einfach, dass es normal ist, dass ein Mensch solche Probleme hat, wie ich sie gerade habe. Ich bleibe einfach im Kontakt mit meinem Körper und meinen Gefühlen und beobachte sie; vielleicht werden sie stärker, vielleicht werden sie schwächer. Ich halte jetzt einfach meine Situation aus und kann stolz auf mich sein, dass ich nicht vor mir selber davon laufe.“

Grübeln

Grübeln ist ein Versuch, mit Kummer durch wiederholtes Durchdenken fertig zu werden. Fortwährendes Grübeln ist wie ein Rezept für die Entwicklung von Depressionen. Letzten Endes ist Grübeln eine Form der Vermeidung. Wer grübelt, konzentriert sich weniger auf die unmittelbaren Erfahrungen und den Ausdruck des momentanen Gefühls und ist stattdessen eher in eine abstrakte Geschichte verstrickt. Sich Sorgen machen richtet sich auf ein Problem in der Zukunft, Grübeln auf ein Problem in der Vergangenheit. Anstatt sich zum Beispiel darauf zu konzentrieren, wie man sich im gegenwärtigen Moment wegen einem Parkkonflikt fühlt, überkommen einem Gedanken wie: „Wieso macht das mein Partner immer wieder mit mir? Ich wurde schon von so vielen Leuten schlecht behandelt usw.“ Grübeln ist eng verknüpft mit Gefühlsunterdrückung und –vermeidung. Es kann leichter sein, sich jede Menge Gedanken über all die schmerzlichen Erfahrungen in der Vergangenheit zu machen anstatt sich den unangenehmen Gefühlen im Moment zu stellen.

Verschaffe dir etwas Raum, indem du das Grübeln etikettierst; sage dir so etwas wie „Oh, ich bin am Grübeln, ich bin unbedacht der automatisierten Gewohnheit meines Gehirns gefolgt, mich mit schwierigen Gedanken über die Zukunft und die Vergangenheit zu beschäftigen.“ Richte danach deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, auf deine Körperempfindungen und akzeptiere die Situation so, wie sie gerade ist.

Funktioniert diese Übung bei dir?

Die beschriebene Übung ist eine fortgeschritten Art der Stressbewältigung und der Regulation der Emotionen. Für die meisten Menschen ist es recht anspruchsvoll, sie durchzuführen. Eine Voraussetzung, dass sie funktioniert, ist eine gute Verbindung zu unserem Körper, eine gute Selbstwahrnehmung. Falls du mit der Durchführung Mühe hast, könnte es daran liegen, dass du zuerst deine Selbstwahrnehmung verbessern müsstest. Für ein solches Aufbautraining ist wohl die Selbstwahrnehmungsübung „Bodyscan“ (Reise durch den Körper) am sinnvollsten.

Statistik der Leistungskennziffern im Dreijahresvergleich

Jahr	2012	2013	2014
Stellenprozent	140%	140%	140%
Anzahl bearbeitete Fälle	224	240	231
Anzahl Neumeldungen	94	108	86
Alle Konsultationen	1426	1406	1293
1 Konsultation = 60 Minuten			
Konsultationen pro 100 Stellenprozent	1019	1004	924
Anforderung von GEF des Kantons Bern: auf 100 Stellenprozent 850 Konsultationen à 60 Min. pro Jahr			

Öffentlichkeitsarbeit

Veranstaltungen

Das Referat „Dir Hirnforschung und das Geheimnis der Liebe“ wurde in Bern und in Biel gehalten, eine Kurzversion an der Bezirkssynode in Thun.

In Thun wurde ein Workshop zu Stressbewältigung durchgeführt.

Vernetzungstreffen

Mittagstisch Thun, Fachstelle für Erwachsene der reformierten Kirchgemeinde Thun Stadt sowie Thun Strättligen, VGB (Fachkreis Psychologie und Glaube der Vereinigten Bibelgruppen), Sozialforum Thun

Artikel

Ein Abschnitt im Artikel „Was ist ein guter Vater“ im Wir Eltern vom Juni 2014.

Homepage

Auf der Homepage des kirchlichen Bezirks Thun wurden Handouts mit Impulsen zu Beziehungsthemen zur Verfügung gestellt. Das Angebot wird rege genutzt, einige Handouts wurden in einzelnen Monaten durch Interessierte bis zu 35 Mal herunter geladen.

Dank

Wir bedanken uns herzlich für die wertvolle Zusammenarbeit mit dem Präsidenten Paul Winzenried, mit der Eheberatungskommission, mit der PR Beauftragten des Bezirks Thun Stefanie Keller und wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung durch alle Kirchgemeinden der Bezirke Thun und Frutigen-Niedersimmental und deren Delegierte.

Thun, Januar 2015, Filip Pavlinec, Marianne Jaggi, Doris Hodel Portmann