

Emotionsregulation - So gelingt sie Dir

Nicht immer ist es sinnvoll, Deinen Gefühlen „freien Lauf“ zu lassen. Manchmal ist es nicht die richtige Situation, manchmal ist das Gefühl zu stark oder nicht passend. Folgendes Schema kann Dir dabei helfen, Deine Gefühle (besser) zu regulieren. Es gibt drei Fragen, die Du Dir stellen kannst, um zu entscheiden, ob Du dem Handlungsimpuls eines Gefühls folgen solltest oder nicht:

1. Ist das Gefühl angemessen?
2. Ist das Gefühl auslebbar?
3. Ist das Gefühl kontrollierbar?

Beantwortest Du alle drei Fragen mit „ja“, dann solltest Du dem Handlungsimpuls folgen. Falls Du eine der drei Fragen mit „nein“ beantwortest, ist es nicht sinnvoll, dem Impuls zu folgen, und Du solltest das Gefühl regulieren.

Zu 1: Ist das Gefühl nicht angemessen, gilt es, das „fälschlicherweise“ bestehende Gefühl generell zu verändern oder zumindest deutlich abzuschwächen. Hier ist es wichtig zu beachten, dass die Gefühle aus Deiner Biografie heraus gesehen natürlich stimmig, im Hier und Jetzt aber nicht mehr passend sind. Wie Du die automatischen Gedanken und dazugehörigen Lebensregeln/Glaubenssätze verändern kannst, kannst Du auf der Website nachlesen (siehe dazu Abschnitt 3).

Zu 2 und 3: Ist das Gefühl angemessen, aber entweder aktuell nicht auslebbar oder nicht kontrollierbar, solltest Du die Intensität des Gefühls kurzfristig verringern, indem Du Dich z.B. dem Handlungsimpuls entgegengesetzt verhältst. Hierbei handelt es sich um eine kurzfristige Unterdrückung des Gefühls, eine Strategie, die nur akut sinnvoll ist. Langfristig solltest Du das Gefühl ausdrücken, sobald es auslebbar und/oder kontrollierbar ist, da das dahinterstehende Bedürfnis angemessen ist und befriedigt werden sollte.

Strategien zur Emotionsregulation

Die vorangegangene Analyse der eigenen Gefühle unterstützt Dich bei der Entscheidung, ob Du Strategien zur Emotionsregulation einsetzen solltest. Emotionale Reaktionen werden durch Bewertungen ausgelöst und gehen mit körperlichen Reaktionen und bestimmten Handlungsimpulsen einher: Um Emotionen zu regulieren, kann daher auch auf all diesen Ebenen angesetzt werden.

Emotionsregulation - So gelingt sie Dir

Du musst bzw. kannst dabei nicht immer auf allen Ebenen ansetzen. Sinnvoll ist es jedoch, viele Strategien kennenzulernen und auszuprobieren, um die für Dich effektivsten zu finden. Dies können dann einzelne, als sehr hilfreich erlebte Strategien sein oder eine ganze Reihe von Strategien, die hintereinander bzw. parallel zueinander angewendet werden.

Ebenen der Regulation

1. Bewertungen: Gedankliche Strategien

(siehe Abschnitt 5.3 und 5.4 des Kapitels „Gedanken und Gefühle im Griff“)

2. Körperreaktionen: Körperbezogene Strategien

Körperbezogene Strategien zielen darauf ab, die körperliche Erregung, die mit starken Emotionen einhergeht, abzuschwächen. Im Fall von Ärger wird dies umgangssprachlich z.B. als „sich Luft machen“ oder „sich abreagieren“ bezeichnet, aber auch bei allen anderen Emotionen können entsprechende Maßnahmen helfen.

Die Körperreaktionen werden durch das vegetative Nervensystem, insbesondere durch eine erhöhte Adrenalinausschüttung, ausgelöst, weshalb sich hierzu insbesondere ein Adrenalinabbau durch Bewegung (z.B. Joggen, Seilspringen, Kniebeugen/Liegestütze machen) sowie ein Gegensteuern über Entspannungsverfahren (z.B. Atemübungen, Progressive Muskelentspannung; siehe auch Kapitel „Entspannt durchs Studium“) eignen. Extreme Anspannungszustände können außerdem über starke Sinnesreize reduziert werden (z.B. in eine Chili beißen, Wasabi-Erdnüsse essen, scharfen oder sauren Kaugummi kauen, einen Igelball über die Haut rollen, kalt duschen).

3. Handlungsimpulse: Verhaltensstrategien

Hier geht es darum, ein dem ursprünglichen Handlungsimpuls entgegengesetztes Verhalten zu zeigen. Dieses Verhalten fühlt sich zwangsläufig nicht stimmig mit dem vorhandenen Gefühl an, hilft jedoch dabei, (über)starke emotionale Reaktionen abzuschwächen und kann auch unmittelbaren Einfluss auf Dein Umfeld ausüben.

Da die Handlungsimpulse von Emotion zu Emotion verschieden sind, gilt es, das jeweils passende entgegengesetzte Verhalten zu finden (siehe dazu Abschnitt 5.6 und AB „Gefühle auf einen Blick“).

Emotionsregulation - So gelingt sie Dir

Ein Beispiel:

Stell Dir vor, Du hast eine sehr gute Note in einer Klausur bekommen. Dein Kommilitone erfährt, dass er die Prüfung nicht bestanden hat. Du würdest Dich natürlich über Deine gute Leistung freuen, dem spontanen Handlungsimpuls zu lächeln, zu jubeln etc. jedoch nicht folgen, sondern eher still sein und Anteil am Misserfolg Deines Kommilitonen nehmen. Kurzfristig nimmt Deine eigene Freude dadurch etwas ab, wobei das Verhalten gleichzeitig dazu führt, dass Du Deinen Kommilitonen nicht verletzt.

Das Gefühl ist in diesem Fall also angemessen, aber nicht auslebbar, ohne Dir wichtige Werte (z.B. den Kommilitonen nicht zu verletzen) zu missachten.

Hier nochmal als Schema auf einen Blick:

