



## Ich habe die Wahl, jederzeit . . .

Jeder Mensch hat seinen ganz persönlichen Umgang mit Emotionen. Oft genug versteckt man sich auch dahinter mit der Ausrede: «So bin ich halt . . .» Ganz so einfach kommen Sie aber nicht davon. Im Umgang mit Emotionen haben Sie jederzeit die Wahl.

■ Von Angela Taverna



Sind Emotionen komplex oder einfach? Beherrschen sie einen, oder beherrscht man sie? Kann man damit bewusst umgehen, oder soll man sie umgehen?

Einfache Emotionen wie Freude, Traurigkeit, Wut oder Angst werden im sozialen Kontext schnell komplex. Durch Einflussfaktoren werden sie verstärkt oder gehemmt, und in der Situation lassen sie sich nicht gut ausleben. In den wenigsten beruflichen Umfeldern ist es angebracht, starke Emotionen frei auszulieben.

Unkontrollierte Emotionsentladungen, sei es gute wie auch weniger gute, werden nicht allseits gutgeheissen. Und so wird man schon im frühen Alter behavioristisch konditioniert, Emotionen zu deckeln. Wenn das nicht geschieht und die unbewusste Regulierung übernimmt, erinnert dies an ein Ventil, das eher unkontrolliert Dampf ablässt.

Doch dazwischen gibt es mehrere Wege, bewusst und achtsam mit den eigenen Emotionen umzugehen:

### Strategie der Offenheit – jeden offen an den eigenen Emotionen teilhaben lassen

Seien es die guten wie auch die schwierigen Gefühle, jeder soll etwas davon haben. Ein eher offensiver Umgang mit den eigenen Gefühlen bringt nicht nur Freude. Manchmal kann man mit den eigenen Gefühlen andere verletzen. Sei es, weil sie es situativ nicht verstehen oder nicht ertragen. Ein offener Umgang mit Gefühlen ist dann angebracht, wenn im sozialen Gefüge Verständnis und Vertrauen vorhanden sind und ein offener emotionaler Umgang gefördert wird.

### Strategie der Privatheit – Emotionen privat für sich behalten

Das genaue Gegenteil von der ersten Strategie ist es, die eigenen Gefühle für sich verschlos-

sen und privat zu halten. Auf den ersten Blick eine gute Strategie, doch in der Zusammenarbeit bringt dies auch Schwierigkeiten. Wenn man nicht weiss, wie es dem Gegenüber geht, weiss man bald nicht mehr, wie man mit der Person umgehen kann oder darf. Zudem kann ein ständiges Deckeln und Verdrängen von starken Gefühlen bald zu körperlichen und seelischen Nebenwirkungen führen.

### Strategie der Gelassenheit – Emotionen gelassen gehen lassen

Bei starken Gefühlen eignet sich die Strategie des gelassenen Loslassens. Dabei macht man sich bewusst, dass man starke Gefühle in sich trägt und diese für die nächsten Momente gehen lässt, damit man sich auf die aktuelle Situation fokussieren kann. Die Gefühle verblassen nicht, aber sie stehen einem für eine gewisse Dauer nicht im Weg. Emotionen werden nicht verdrängt, sondern bewusst eine bestimmte Zeit lang «zur Seite gestellt».

### Strategie der Würdigung – Emotionen einen würdigen Raum geben

Die Strategie der Würdigung ist die anspruchsvollste. Aus der gewaltfreien Kommunikation wissen wir, dass Gefühle Bedürfnisse ankündigen. Gefühle und Bedürfnisse gehören zur Persönlichkeit, und diese gilt es zu würdigen, zu reflektieren und ihnen einen angemessenen Raum zu geben. Mit der gewaltfreien Kommunikation lassen sich Gefühle kundtun, ohne andere zu verletzen oder sich selber nicht zu vernachlässigen. Dennoch bleiben sie abgrenzbar und führen zu einem offenen Dialog in der Situation.

So oder so, man hat immer die Wahl, mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Diese Wahl fällt man bewusst selbst und in Anbetracht aller Aspekte der Situation. Geht man bewusst mit Emotionen um, werden sie beherrschbar. Selbstbewusster Umgang mit Emotionen lassen sie trotz komplexer Situationen wieder abgrenzbarer und damit zugänglicher werden.



#### AUTORIN

**Angela Taverna**, Supervisorin Coach & Organisationsberaterin bso, MAS Adult & Professional Education PH LU, Inhaberin der Caleidoscoop GmbH.

Sie begleitet öffentliche und private Organisationen, Führungspersonen und Lerncoachs in der Reflexion und Entwicklung. Organisations- und Didaktikdesigns konzipiert sie ressourcenorientiert.