

Der kleine Bund

«Viele Leute haben Angst vor ihren Gefühlen»

Trauer, Angst, Wut Im Umgang mit extremen Emotionen seien Menschen im Schnitt eher schlecht, sagt Psychotherapeutin Marielle Sutter. Sie weiss auch, welches die Lösung wäre.

Jessica King

Frau Sutter, sind wir Vernunftwesen oder Emotionswesen?

Ganz klar Emotionswesen. Der Philosoph Descartes sagte: «Ich denke, also bin ich.» Ich würde eher sagen: Ich fühle, also bin ich.

Brauchen wir nicht beides?

Natürlich. Wir brauchen die Vernunft, unter anderem um gut mit den Gefühlen umzugehen. Aber Emotionen sind unser Motor. Ich fühle mich traurig, ärgerlich, glücklich – dann folgen die Gedanken und das Verhalten.

Sind wir zu sehr davon überzeugt, wir könnten alles mit dem Gehirn steuern?

Ja, in den meisten industrialisierten Ländern herrscht der Glaube an die Vernunft vor. Oder hat sehr lange vorgeherrscht. Auch in der Psychotherapie. Dabei ist die Vernunft nicht wirklich hilfreich, wenn es um emotionale Probleme geht. Kurzfristig kann ich damit zwar ganz viel begreifen, aber sie hat einen sehr begrenzten und keinen nachhaltigen Einfluss auf unser Gefühlsleben.

Wie gut sind wir denn im Umgang mit starken und unangenehmen Gefühlen?

Im Schnitt sind wohl viele Menschen eher schlecht darin. Dabei wäre das so wichtig. Studien zeigen: Wenn Kinder und Jugendliche lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und zu benennen, sind sie viel weniger gefährdet, Depressionen oder andere psychische Störungen zu entwickeln. Wenn sie also erkennen und sagen können: «Ich bin traurig. Das macht mich wütend.»

Warum macht das einen so grossen Unterschied?

Wenn ein Kind beispielsweise gemobbt wird und sich zurückzieht oder nur über Bauchschmerzen klagt, können seine Eltern nicht entsprechend reagieren. Wenn das Kind seine Angst aber benennen kann, hilft ihm dies, sie zu regulieren und sie zu verstehen. Gleichzeitig kann es mit den Eltern nach einer Lösung suchen. Denn erst wenn ich weiss, was ich fühle, weiss ich auch, was ich brauche, um mich besser zu fühlen.

Sie fordern, dass Kinder in der Schule stärker im Umgang mit Emotionen trainiert werden.

Das wäre super. Ich bin aber überzeugt, dass alle davon profitieren könnten – nicht nur in der Schule, sondern beispielsweise auch im Management. Denn bei fast allen Konflikten geht es um Gefühle, meistens um verletzte, oder um frustrierte Bedürfnisse.

Wie gehen Sie anders mit Ihren Gefühlen um als ein ungeübter Mensch?

Ich bin sehr präsent und höre den Gefühlen gut zu. Und ich versuche herauszufinden, ob das, was ich spüre, mein tiefstes Ge-



Marielle Sutter leitet das Institut für Emotionsfokussierte Therapie Schweiz. Foto: Beat Mathys

fühl ist und ob es mir gute oder schlechte Informationen liefert.

Das müssen Sie erklären.

Wir haben alle verschiedene Arten von Gefühlen. Etwa gibt es die Basisemotionen: Wir sind traurig, wenn wir etwas verlieren. Wir sind wütend, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen. Wir haben Angst, wenn Gefahr droht. Diese Gefühle sind hilfreich – hören wir auf sie, können wir unsere Bedürfnisse besser befriedigen. Es gibt aber auch emotionale Reaktionen, die aus der Kindheit kommen und nicht immer hilfreich sind. Ein Beispiel dafür wäre das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, weil der Vater oder die Mutter emotional sehr distanziert war. Und schliesslich gibt es sekundäre Emotionen.

Das heisst?

Gefühle, die andere Gefühle überlagern. Beispielsweise werde ich rasend vor Wut, aber eigentlich fühle ich mich verletzt. Häufig sind diese Gefühle sehr stark, und sie sind eigentlich immer problematisch. Interessant ist, dass viele Menschen nur sekundäre Emotionen spüren und keinen Zugang zu ihren tieferen, vulnerablen, primären Emotionen haben.

Warum nicht?

Oft, weil wir sie als bedrohlich wahrnehmen – etwa weil sie sehr schmerzhaft sind. Oder weil wir uns fürchten, davon überwältigt zu werden und auseinanderzufallen, wenn wir sie erleben. So oszillieren viele Menschen hin und her: Sie verdrängen Gefühle, spüren nichts und werden

dann von anderen heftigen Gefühlen überflutet.

Was meinen Sie mit «überflutet»? Ein Wutanfall, eine Panikattacke?

Ja, zum Beispiel. Oder starke Spannungszustände in einer Borderlinestörung oder das Gefühl von Hilflosigkeit bei einer depressiven Störung.

Aber Menschen sehnen sich doch nach starken Emotionen, nicht? Weil wir uns so lebendig fühlen?

Ja und nein. Ich bin überzeugt, dass wir eigentlich mehr danach streben, uns ruhig zu fühlen und Gefühle zu haben, die uns helfen. Aber natürlich: Wenn es Sommer ist und das Gurtenfestival ruft, dann gibt es eine starke Sehnsucht nach Lebendigkeit. Daran ist nichts Falsches. Ausgiebig

Bern extrem



Serie Wir haben uns auf die Suche gemacht. Im ganzen Kanton Bern. Und wir haben Menschen, Orte und Geschichten gefunden, die aus der Masse herausstechen. Die uns in unerwartete Höhen und Tiefen führen, aussergewöhnliche Welten eröffnen, zum Nachdenken bringen. Willkommen im Sommer der Extreme.

feiern auf dem Gurten ist super, auch wenn man etwas über die Stränge schlägt. Solange man danach wieder in den Alltag zurückerfindet.

Ab wann wird es pathologisch?

Wenn unsere Gefühle so stark sind, dass wir schädliche Verhaltensweisen entwickeln. Etwa bei einer Tinder-Sucht, wenn ich nicht aufhören kann, zu swipen, weil ich den Kick zu fest brauche und mich sonst mit meiner Unzulänglichkeit konfrontiert sehe. Oder ich habe so heftige sekundäre Gefühle, dass ich sie nicht aushalten kann und anfangs, mich zu schneiden oder zu trinken. Pathologisch wird es auch, wenn wir Gefühle zu sehr vermeiden und stattdessen etwa eine Essstörung entwickeln.

Welches wäre die Lösung?

Dass wir Zugang erhalten zu unseren primären Gefühlen. Nehmen wir einen Mann, der im Wutausch seine Kinder schlägt, sich aber im Kern unsicher fühlt und dieses vulnerable Gefühl nicht aushält. Wenn er damit Kontakt aufnimmt, präsent ist und es bewusst erlebt, kann er auch etwas daran verändern. In der Psychotherapie versuche ich, diese tiefsten Gefühle zugänglich zu machen, sodass wir sie verarbeiten können.

Diese Unsicherheit wird dieser Mann aber zu Beginn gar nicht spüren können.

Viele Menschen, vor allem Männer der älteren Generation, haben Schwierigkeiten damit, ihre Gefühle zu lesen. Dabei sind wir

so programmiert, dass wir Gefühle zuerst im Körper spüren – ein schnellerer Herzschlag, ein Flattern im Bauch, ein Druck im Brustraum. Diese Empfindungen kann man üben, bewusst wahrzunehmen: Wenn mein Hals zu ist, bin ich traurig. Das ist Übersetzungsarbeit, die erlernbar ist.

Aber sind wir nicht mittlerweile zu emotional? Ständig sprechen Leute über ihre Befindlichkeiten, ständig triggert sie irgendetwas.

Viele Personen erwarten, dass andere Menschen sich anders verhalten, damit sie sich besser fühlen. Das ist meistens ein Holzweg. Ich glaube daran, dass es mehr um die Frage geht, wie ich mich selber anders verhalten oder anders mit meinen Gefühlen umgehen kann, damit ich mich besser fühle. Die Verantwortung liegt – meistens – bei uns. Nicht bei den anderen.

Heutige Jugendliche scheinen einen direkteren Zugang zu ihren Gefühlen zu haben als die Generationen vor ihnen. Und dennoch sind sie häufiger von psychischen Krisen belastet.

Ich denke, dass auch hier der Umgang mit schwierigen Emotionen zentral ist. Zurzeit herrscht nun mal eine schwierige Phase, mit der Klimakrise, zuletzt mit der Pandemie. Zudem ist der Umgang mit den sozialen Medien für viele junge Menschen herausfordernd. Das alles kann Angst auslösen. Die grosse Frage ist: Wie können sie die Angst nutzen, statt von ihr überflutet und krank zu werden?

«Viele Politikerinnen und Politiker sind nicht in Kontakt mit ihren eigentlichen Gefühlen.»

Schwächt es einen Menschen nicht auch, wenn er sich zu sehr mit seinen starken und seinen schwierigen Gefühlen befasst? Nein. Natürlich geht es nicht darum, in schwierigen Gefühlen und in der Hilflosigkeit zu versinken. Aber ich glaube fest daran, dass Menschen grundsätzlich wachsen und sich weiterentwickeln wollen. Der Weg dazu ist, dass wir zu den Menschen werden, die wir im Kern eigentlich sind. Das ist aber ein schwieriger und schmerzhafter Prozess, denn vielleicht wären wir gern anders und würden gern anders fühlen. Deshalb geht es darum, all die schwierigen Gefühle willkommen zu heissen, an Bord zu holen und zu lernen, richtig damit umzugehen. Nur so können wir wachsen.

Fehlen uns Vorbilder dafür, wie wir gesund mit starken Gefühlen umgehen? In Serien und Filmen oder in der Öffentlichkeit?

Durchaus. Ich denke beispielsweise an Donald Trump, der ein katastrophales Vorbild ist. Er ist das perfekte Beispiel eines Mannes, der ganz viel über sekundäre Wut ausagiert und sehr instrumentell einsetzt. Ein Desaster.

Wer wäre ein gutes Vorbild?

Vielleicht die ehemalige neuseeländische Premierministerin Jacinda Ardern. Als sie spürte, dass sie ihr Amt nicht mehr ausüben konnte, trat sie zurück. Das war für sie der richtige Schritt. Und ich glaube, sie konnte den Rücktritt auf diese Art in die Wege leiten, weil sie in Kontakt war mit ihren eigentlichen Gefühlen. Das fehlt vielen Politikerinnen und Politikern.

Mit welchen Folgen?

Mit schlimmen. Das sehen wir auch bei Grossbanken, wo sich die Manager derart selber überschätzen, absurde Risiken eingehen und völlig angst- und schamfrei zu sein scheinen. Das würde weniger passieren, bin ich überzeugt, wenn die echten Gefühle präsenter wären oder wenn sie mehr auf sie hören würden. Denn Gefühle wie Angst oder Scham sind wichtig, sie geben uns gute Informationen.

Zur Person

Marielle Sutter ist Psychotherapeutin und praktiziert in der Länggasse in Bern. Zudem leitet sie das Institut für Emotionsfokussierte Therapie Schweiz und ist Dozentin an verschiedenen Universitäten in der Schweiz und in Deutschland. (jck)