

Alexandra Gillich-Brandstätter

# Liebe *herz* nah

Gefühlsblockaden lösen,  
echte Nähe zulassen,  
endlich leben, statt zu funktionieren

Vernetze dich mit  
der Autorin:  
**f: Alexandra Gillich**  
**insta: inner.core.coach**

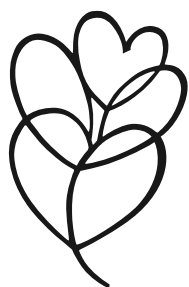
Die Autorin steht für Lesungen,  
Workshops und Vorträge zur  
Verfügung.  
**[www.alexandragillich.at](http://www.alexandragillich.at)**  
**[info@alexandragillich.at](mailto:info@alexandragillich.at)**

## Die Autorin



Alexandra Gillich ist Lebens- und Sozialberaterin und Familiencoach mit eigener Praxis. Sie ist dreifache Mutter, geschieden und in einer glücklichen Beziehung. Jahrelang hat sie nach Wegen gesucht, ihre harte Schale abzulegen und ihre Vergangenheit nicht in ihre Zukunft weiterzutragen. Sie wusste, dass sie irgendetwas davon abhält, ihre Altlasten loszuwerden und aus dem Herzen zu leben. Sie hatte Schwierigkeiten, echte Nähe in Beziehungen zuzulassen, und ging vollkommen in ihrem Beruf als Tierärztin auf. Trotzdem fühlte sie sich innerlich leer und konnte nicht zur Ruhe kommen.

Mit der Geburt ihrer Kinder veränderte sich ihr Leben schlagartig. Sie wurde von Gefühlen überrollt, die sie lange nicht gespürt hatte. Die Tür, die sich damit auftat, ließ sie nicht mehr zufallen. Sie absolvierte mehrere Ausbildungen, die sie in ihrer persönlichen Entwicklung voranbrachten, und suchte so lange nach Zusammenhängen zwischen ihren Themen, bis sie diese gefunden hatte. Heute unterstützt sie Frauen dabei, diesen Weg zu gehen. Ihre Vision ist es, dass Kinder ohne die Altlasten aus der Vergangenheit ihrer Eltern frei und unbeschwert aufwachsen können. Sie arbeitet seit Jahren mit Frauen und Familien 1:1, pferdegestützt oder online.



# Inhalt

Einleitung	11
<b>DIE WELT DER GEFÜHLE – EIN BISSCHEN (NOTWENDIGE) THEORIE VORWEG</b>	19
Das Herz – Zentrum der Emotionen?	19
Bauchgefühl und Bauchhirn	21
Unser Gehirn – Schaltzentrale unserer Emotionen	22
Gefühle und Emotionen	23
Wie Kinder fühlen lernen	30
Wie Gefühle entstehen	32
Glaubenssätze	37
Innere Antreiber	55
Empathie und Hochsensibilität	70
<b>DIE MAUER UM DEIN HERZ – SPURENSUCHE UND BESICHTIGUNG</b>	77
Warum Gefühlsblockaden entstehen	78
Gefühlsblockaden erkennen	83
Die bildliche Vorstellung der Mauer	89
Wie die Herzensmauer mit Trauma und Hochsensibilität zusammenhängt	92
Interview mit Petra Orville	94
Questions & Answers zur Herzensmauer	105

<b>DIE MAUER ABBAUEN – DEIN WEG ZU MEHR LEBENDIGKEIT</b>	111
Standortbestimmung	111
Stufe 1: Gefühlsblockaden erkennen	116
Stufe 2: Erste Öffnungen	118
Stufe 3: Grenzenlos offen	123
Stufe 4: Neue Grenzen	127
<b>SHOULD I STAY ODER SHOULD I GO? ÜBER DEN EINFLUSS DER HERZENSMAUER AUF DEINE BEZIEHUNGEN</b>	151
Die Beziehung auf Distanz – Beziehungen mit Herzensmauer	153
Die toxische Beziehung zwischen Empath:in und Narzisst:in	159
Die Beziehung zu dir	175
<b>DEN KREISLAUF UNTERBRECHEN – WAS (DEINE) KINDER MIT ALL DEM ZU TUN HABEN</b>	191
Auf dem Weg, meine Vision zu verwirklichen	
Trigger – von 0 auf 180 in Millisekunden	195
Interview mit Thomas Trabi	206
Wie wir Verletzungen und Traumata an unsere Kinder weitergeben	217
Unsere besonderen Kinder	230

<b>LIEBE HERZNAH – IMPULSE FÜR EIN LEBEN OHNE HERZENSMAUER</b>	245
Selbstfürsorge	245
Schutzhülle statt Mauer	248
Altlasten loswerden	249
Vergeben, um inneren Frieden zu finden	252
Dankbarkeit kultivieren	255
Selbstmitgefühl	258
Ankommen bei dir daheim	260
<b>MEIN PERFEKT UNPERFEKTES LEBEN</b>	263
<b>SCHLUSS</b>	266
<b>DANK</b>	269
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	273

## VERZEICHNIS DER ÜBUNGEN UND REFLEXIONEN

Übung: Gefühle wahrnehmen und ausdrücken	25
Übung: Butterfly Hug	49
Übung: Fokus setzen	73
Reflexion: Gefühlsblockaden erkennen	84
Reflexion: Wer bist du wirklich?	123
Übung: Ein inneres Stoppschild etablieren	140
Reflexion: Deine Werte	178
Übung: Madonna-Methode	185
Übung: Schutzhülle statt Mauer	248
Übung: Die Kaffeebohnenübung	256



## ICONS, DIE DIR IN DIESEM BUCH BEGEGNEN WERDEN



Übung oder Reflexion



Beispiel aus meiner  
Praxis



Tipp



Alle Inhalte, die mit diesem  
Symbol versehen sind, findest  
du zum Download auf

[https://www.alexandragillich.at/  
psychosoziale-beratung](https://www.alexandragillich.at/psychosoziale-beratung)

Benutzername: Liebe  
Passwort: Herznah!





# Einleitung

Ich habe in meinem Leben unzählige Beziehungen wieder beendet, weil ich irgendwann die Nähe zum anderen nicht mehr aushielt. Ich war viele Jahre die „Unnahbare“, die mit der harten Schale und dem weichen, verletzlichen Kern. Beziehungen zu Männern mit narzisstischen Zügen „funktionierten“ länger, denn da spielte echte Nähe keine Rolle. Doch wahre Erfüllung fand ich auch darin nicht. Mein Bedürfnis nach Bindung und Nähe blieb unerfüllt.

Was war der Grund dafür? Ich hatte eine Mauer um mein Herz errichtet, um es vor der Gewalt zu schützen, die ich in meiner Kindheit erfahren habe. Diese Mauer gab mir zwar Schutz, aber sie führte auch dazu, dass ich keine tiefen Gefühle für mich und zu meinen Partnern zulassen konnte – so sehr ich mich auch bemühte.

Heute schreibe ich dieses Buch. Ich bin mittlerweile 50 Jahre alt, geschieden, Mutter von drei wunderbaren, herausfordernden Kindern und lebe in einer erfüllten Beziehung. Vor allem aber bin ich eins: mit mir selbst verbunden.

Dazwischen liegen viele Jahre, in denen ich an mir gearbeitet und unzählige Ausbildungen absolviert habe, um zuallererst mir selbst und später auch anderen Frauen helfen zu können, ihre Gefühle zu zeigen.

Viele Frauen, die mit mir arbeiten, haben in ihrer Kindheit und in ihrem (Beziehungs-)Leben ähnliche Erfahrungen gemacht

wie ich. Sie halten es nicht lange mit einem Partner aus, sind unglücklich in ihrer Beziehung oder ungewollt Single. Sie alle haben Sehnsucht nach mehr Verbundenheit und Nähe in ihrer Partnerschaft. Spätestens, wenn sie Mutter werden und immer wieder an ihre Grenzen kommen, wird ihnen bewusst, dass es so nicht weitergehen kann. Sie suchen nach Hilfe.

Bevor meine Klientinnen mich finden, haben sie meist schon eine Odyssee hinter sich. Den Kindern Grenzen setzen ist ein Thema, das sie googeln, Hilfe für ihre Partnerschaft das andere. Sie landen bei ihrer Suche bei Erziehungstipps, Nähe- und Distanzthemen oder bei der Arbeit mit ihrem inneren Kind. Sie lesen Artikel, die überschrieben sind mit „Heile dein inneres Kind“, „Beziehungsfähig werden“, „Bindungsängste überwinden“ oder „Kindern richtig Grenzen setzen“. Sie heilen also ihr inneres Kind, setzen ihren Kindern Grenzen und wissen alles über Bindungsthemen und Co. Aber geholfen hat es ihnen letztendlich wenig.

Die Frauen, die ich begleite, haben vieles gemeinsam. Sie sind herzlich, hilfsbereit, hochsensibel und empathisch. Sie fühlen unsagbar viel – vor allem mit und für andere. Sie sind erfolgreich in dem, was sie (für andere) tun. Sie gehen in ihren Berufen auf. Sie steigern sich in ihre Arbeit hinein in der Hoffnung, sich selbst besser zu spüren. Ihr Leben ist prall gefüllt und sie haben beruflich viel Erfolg. Manche sind verheiratet oder in einer Beziehung, die mehr oder weniger glücklich ist, und viele haben Kinder. Lang ersehnte Kinder, denen sie eine ganz andere Kindheit ermöglichen wollen als die, die sie selbst hatten. Eines haben sie alle nicht: eine gute Verbindung zu sich selbst, zu ihren Gefühlen und ihren Bedürfnissen. Sie achten nicht auf sich selbst. Sie haben ihre Gefühle verdrängt, weil sie sich

selbst nicht wichtig nehmen. Sie suchen Erfüllung in der Beziehung zu ihren Kindern, ihrem Partner und in ihrem Job. Sie suchen die Erfüllung im Außen und verlieren sich dabei selbst immer mehr. Doch ohne mit dir selbst verbunden zu sein, funktionierst du, aber du lebst nicht. Du fühlst dich innerlich leer. Woher ich das weiß? Leider aus Erfahrung.

Mein Leben lang war ich innerlich wie getrieben. Ich stürzte mich in mein Studium und später in die Arbeit. In mir überwog das Gefühl, immer stark sein zu müssen, keine Hilfe zu brauchen und idealerweise alles alleine zu schaffen. Mir keine Blöße zu geben, sondern noch mehr zu wissen und zu lernen, das war mein Motor.

Ich strengte mich immer mehr an, um all das zu erreichen. Immer weiter, immer höher, immer mehr. Entspannung war ein Fremdwort für mich, freie Zeit zu genießen war schier unmöglich. Mit Lob und Kritik umzugehen, fiel mir schwer. Lob misstraute ich, denn das konnte ja einfach nicht echt sein. Ich beschwichtigte immer: „War doch selbstverständlich. Hätte jeder so gemacht. Jetzt ist aber genug des Guten.“ Kritik brachte mich zur Verzweiflung und trieb mein Gedankenkarussell weiter an: Wie konnte mir das passieren! Was hätte ich anders machen können? Was kann ich tun, um mich zu verbessern? Ich muss mich noch mehr anstrengen, damit so etwas nicht mehr passiert.

So etwas wie Glück empfand ich immer dann, wenn ich anderen helfen konnte. Nach außen wirkte ich hart und unnahbar. Meine Freunde und die, die mich näher kannten, schätzten mich aufgrund meiner ehrlichen und direkten Art, meiner Hilfsbereitschaft, meinem Engagement und meiner Einfühlsamkeit.

Ich konnte mich immer schon sehr gut in andere hineinfühlen und ihre Gefühle, Stimmungen und Energien spüren.

Meine eigenen Gefühle nach außen zu bringen und in Beziehungen echte Nähe zuzulassen, das konnte ich trotz all meiner Bemühungen nicht so gut. Ich hatte Schwierigkeiten damit, jemanden wirklich nahe an mich heranzulassen. Mich in einer Beziehung fallen zu lassen, das „funktionierte“ einfach nicht. Das ging sogar so weit, dass ich einen damaligen Freund – gefühlt war er schon der Vater meiner Kinder – von einem Tag auf den anderen nicht mehr riechen konnte, geschweige denn küssen. Ich fühlte, wie sehr er mich liebt, und ich hatte begonnen, mich zu öffnen. Und dann das! Er war ein Prachtkerl und hätte mich auf Händen getragen. Tagelang habe ich vergeblich versucht, dieses Gefühl, diesen Geruch loszuwerden. Doch es war wie eine Schranke, die sich geschlossen hatte, oder ein Schalter, der umgelegt wurde. Rien ne va plus – nichts geht mehr! Ich beendete die Beziehung schweren Herzens unter einem Vorwand, denn die Wahrheit konnte ich ihm ja kaum sagen. Dabei sehnte ich mich doch so sehr nach der wahren Liebe.

Beziehungen zu Männern, die sich selbst wichtiger nahmen als die Liebe an sich, fielen mir leichter als solche zu Männern, die mich um meiner selbst willen liebten. Damals redete ich mir ein, dass es vielleicht daran lag, dass sie eine gewisse Stärke mitbrachten und ich endlich Schwäche zeigen konnte. So „funktionierte“ es dann auch mit Beziehungen. Ich heiratete und bekam drei Kinder.

Diese Kinder, die ich mir so sehr gewünscht hatte, waren der Wendepunkt in meinem Leben. In dem Augenblick, als ich meine älteste Tochter Emma, dieses wunderbare Geschöpf,

das ein Teil von mir war, das erste Mal sah und in meinen Armen halten durfte, wurde mir klar, was meinem Leben bis jetzt gefehlt hatte: bedingungslose Liebe. Bedingungslose, wahre Liebe für meine Tochter, für einen Teil von mir.

Dieses unbeschreibliche Gefühl, diese allumfassende, den ganzen Körper wärmende, tief gehende Liebe für jemanden zu empfinden, den man davor noch nicht einmal gesehen hatte. Es war dieses Gefühl: „Egal, was jemals passieren wird, egal, was du machst, ich werde dich immer lieben!“ Mit diesem Gefühl der Liebe, das so plötzlich in mir durchbrach, kamen mit einem Mal all die anderen Gefühle mit, die ich bis dahin so gut vor mir selbst verschlossen gehalten hatte. Sie überkamen mich wie eine riesige Welle. Tosend, kraftvoll, belebend. Es war, als ob ein Damm brechen würde. Alle meine Gefühle waren endlich zurück bei mir. Alle auf einmal, mit einem Schlag, na ja, eigentlich mit einem Schrei. Unfassbar schön, lebendig und in allen Farben. Es war überwältigend. Ich hätte schreien können vor Glück.

Ich lebte 35 Jahre ohne Verbindung zu meinem wahren Kern, zu meinem Herzen. Aber von diesem Moment an konnte ich das Leben wieder so richtig spüren. Es war anfänglich schwer, mit all diesen Gefühlen umzugehen, sie zu dosieren und mich nicht von ihnen überrollen zu lassen. Aber seitdem freue ich mich über jedes Lächeln, Funkeln, Blühen – kurz: über jede Kleinigkeit – und kann meine Freude auch zeigen. Ich muss bei jedem Film heulen, egal, ob vor Freude oder Traurigkeit. Zeitung lesen ist für mich wie eine Fahrt mit einer Gefühlsachterbahn.

Diese Nuancen der Gefühle und Gedanken anderer, die ich schon davor gespürt hatte, sind immer feiner und deutlicher geworden. Mittlerweile wirken sie so stark auf mich, als würden sie wie Fahnen wehen. Aus dem, was Menschen zu mir sagen, leuchten Worte heraus und die Energien anderer hauen mich manchmal regelrecht um.

Damals wusste ich noch nicht, dass es weitere zehn Jahre dauern würde, bis ich all das, was ich in meinem Leben schon bewältigt und verarbeitet hatte, endlich auch von Grund auf verstehen würde. Zehn Jahre, in denen ich noch zwei so wundervolle Kinder auf die Welt bringen durfte, mich scheiden ließ und begann, mein Leben zu leben. Und endlich damit anfang, mich anzunehmen und zu l(i)eben.

## **Herzmauer – Herzensmauer**

Im Jahr 2018 begann ich mit meinen Ausbildungen, um zuallererst mir und später auch anderen zu helfen, sich und ihren Gefühlen wieder nahe zu sein. Im Rahmen meiner Recherche zu Gefühlsblockaden entdeckte ich das Buch „Der Emotionscode“ von Bradley Nelson. Nelson schreibt darin über verdrängte und abgespeicherte Emotionen. Das war für mich nichts Neues. Doch er beschreibt darüber hinaus einen Sonderfall: die Herzmauer.

Ich verschlang seine Beschreibung. Mein Puls stieg und mein Herz pochte wie wild. Mit jeder weiteren Zeile wurde mir klarer, was ich da gerade gefunden hatte: einen Begriff für all das, was mich schon seit Jahrzehnten beschäftigte. Schlagartig be-



griff ich die Zusammenhänge in meinem Leben. Nach so langer Zeit war das der erste Knackpunkt, an dem ich ansetzen konnte, um weiter nachzuforschen.

Angelehnt an Nelsons Begriff Herzmauer verwende ich „Herzensmauer“, denn mein Zugang ist ein anderer und meine Methoden, mit denen ich bei meinen Klientinnen Erfolge erziele, weichen deutlich von Nelsons ab. Den Namen Herzensmauer habe ich auch deshalb gewählt, weil sie von Herzen kommt. Die Mauer ist herzensgut.

Von da an recherchierte ich endlich gezielt und konnte immer mehr lose Fäden meiner Nachforschungen zusammenknöten. Währenddessen arbeitete ich mit meinen Klientinnen an ihren Gefühlsblockaden, Nähe- und Distanzthemen und „Altlasten“, pferdegestützt mit meinen sieben Isländerpferde. Später dann auch ohne meine Pferde im Rahmen meiner Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin und seit bald zwei Jahren auch online. Immer 1:1. Diese Beratungen und Coachings waren auch für mich sehr wertvoll, denn ich konnte meine Methoden immer mehr konkretisieren und die Erfahrungen mit meinen Klientinnen fortlaufend in meine Arbeit einfließen lassen.

Dieses Buch beinhaltet all das, was ich über all die Jahre selbst erlebt habe. All das, was ich an Wissen zusammengetragen und gemeinsam mit meinen Klientinnen erarbeitet und umgesetzt habe. Deshalb werden dich meine eigene Geschichte und die Erfahrungen meiner Klientinnen auf deiner Reise durch das Buch begleiten. Außerdem findest du in allen Kapiteln Übungen, mit denen du dich noch intensiver mit den einzelnen Themen beschäftigen kannst. In einem Downloadbereich auf meiner Website sind Fragebögen und zusätzliches Bonusmaterial

für dich hinterlegt. An den jeweiligen Stellen weist ein entsprechendes Symbol darauf hin.

Ich lade dich herzlich ein, endlich mit den dunklen Kapiteln deiner Vergangenheit abzuschließen, damit du wieder mit dir selbst und mit deinen Gefühlen verbunden sein kannst. Ich zeige dir Wege, deine verletzten, verdrängten und weggesperrten Emotionen zu befreien und Gefühlsblockaden zu lösen, um dir und damit auch anderen wieder näherzukommen und dein Leben wirklich genießen zu können. Du darfst die Verantwortung dafür übernehmen, dass deine Kinder die Schatten deiner Vergangenheit nicht weiter in ihre Zukunft tragen. Lass uns gemeinsam einen verhängnisvollen Kreislauf unterbrechen!

Schließlich noch eine Anmerkung, die mir sehr wichtig ist: Dieses Buch erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch, auch wenn es über Jahre gut recherchiert ist. Es ersetzt auch keinesfalls eine Therapie. Bitte Sorge gut für dich und hole dir Hilfe, wenn du merkst, dass du sie brauchst.

Deine Alexandra

# Die Welt der Gefühle – ein bisschen (notwendige) Theorie vorweg

Unser Bedürfnis nach Nähe und Verbundenheit ist groß. Aber mit einer Mauer um unser Herz fällt es uns besonders schwer, uns dieses Bedürfnis zu erlauben. Uns zu erlauben, echte Nähe zu uns und zu unserem Partner zuzulassen. Bevor ich dir mehr über Mauern ums Herz und andere Gefühlsblockaden erzähle, möchte ich dir ein paar theoretische Grundlagen rund um Gefühle und Emotionen an die Hand geben, damit du dich und deine „Themen“ besser verorten kannst.

## Das Herz – Zentrum der Emotionen?

Um unser Herz ranken sich viele Geschichten, Redewendungen und Mythen. Kein Wunder, denn es fängt von selbst an zu schlagen und das schon in der 10. Schwangerschaftswoche. Wenn du Kinder hast, kannst du dich bestimmt an den Ultraschalltermin erinnern, bei dem du das erste Mal den Herzschlag deines Kindes gesehen hast. Für mich ist es wie Magie. Dieser Beweis – dieses Bewusstsein, dass in mir ein zweites Herz schlägt. Ich trug im wahrsten Sinne des Wortes ein Leben unter meinem Herzen. Ich hatte vor Emma ein Kind verloren, dessen Herz leider nie begonnen hatte zu schlagen. Es war für mich ein Weltuntergang, der mir den Boden unter den Füßen weggerissen hat. Umso schöner und bedeutsamer waren diese Miniaturbilder eines schlagenden Herzens für mich. Lebendige Gewissheit und der Beginn der Vorfreude auf meine Kinder.

Als zentrales Organ steht unser Herz mit allen unseren Lebensfunktionen in Verbindung. Es gilt daher in vielen Traditionen als Ursprung der Emotionen. Aristoteles bezeichnete das Herz als Sitz der Seele und des Verstandes. Das Herz hat ein eigenständiges System aus einem Geflecht von über 40.000 Nervenzellen, die unter anderem dafür sorgen, dass das Herz schlägt. Daher spricht man auch von einem „Herzhirn“. Erwiesen ist, dass unser Herz Informationen an unser Gehirn sendet, mit denen es unsere Wahrnehmung beeinflusst. Wie es das genau macht, dazu laufen derzeit einige Studien, deren Ergebnisse sicher interessant sein werden. Die junge Disziplin der Psychokardiologie steht erst am Anfang. Bereits nachgewiesen wurde das „Broken Heart Syndrom“ bei Liebeskummer. Beim Verlust des Partners kann es durch eine erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen zu einer sogenannten „Stress-Kardiomyopathie“ kommen. Herzschmerz bei Liebeskummer gibt es also tatsächlich – nicht nur gefühlt. Aber auch positiver Stress kann unser Herz belasten. Im Umfeld von eigentlich erfreulichen Ereignissen wie Geburtstagen gibt es ebenfalls eine erhöhte Anzahl von Herzinfarkten. Man spricht dann vom „Happy Heart Syndrom“.

Für mich ist das Herz mehr als ein Organ. Es ist der Ort meiner Seele und mein wahrer Kern. Genau diesen inneren Kern habe ich als Kind geschützt.

## Bauchgefühl und Bauchhirn

Im Alltag sprechen wir oft davon, dass wir nach „Bauchgefühl“ entschieden haben. Das ist das, was wir fühlen. Was „arbeitet“, bis wir zu einer Entscheidung aus dem Bauch kommen, ist das „Bauchhirn“.

Wissenschaftlich gesehen ist das, was wir Bauchhirn nennen, im Darm verortet. Denn dort sind die rund 200 Millionen Nervenzellen lokalisiert, die dafür verantwortlich sind. Interessant ist außerdem, dass dieselben Botenstoffe verwendet werden, die auch im Gehirn vorkommen. Dieses Nervengeflecht erstreckt sich zwischen den einzelnen Muskelschichten der Darmwand. Der Darm erledigt so die gesamte Verdauung gewissermaßen im Alleingang. Dieses Bauchhirn kann zwar nicht denken oder bewusst entscheiden, aber – und das ist der springende Punkt – es hat enormen Einfluss auf unsere Emotionen und unsere Entscheidungen. Bauch- und Kopfhirn sind durch eine Darm-Hirn-Achse direkt miteinander verbunden. Der Darm meldet dem Gehirn, ob wir satt oder hungrig sind oder Bauchschmerzen haben. Informationen über Empfindungen gelangen über den Vagusnerv direkt in das limbische System unseres Gehirns, das unter anderem für unsere Emotionen zuständig ist. Wissenschaftler:innen vermuten, dass wir diese Empfindungen des Bauchhirns abspeichern. Stehst du also vor einer Entscheidung, sucht das Gehirn nach ähnlichen Situationen. Es prüft dazu die Empfindungen des Bauchhirns und entscheidet dementsprechend. Also doch nach Bauchgefühl!

Ein weiterer Hinweis für die wichtige Rolle unseres Darms im Zusammenhang mit unseren Emotionen ist das Glückshormon Serotonin; ein Botenstoff, der im Gehirn und im Bauchhirn vorkommt. Im Gehirn steuert es unser Wohlbefinden,

im Bauch steuert es – unter anderem – den Rhythmus der Darmtätigkeit und reguliert das Immunsystem. 90 Prozent dieses Serotonins werden im Magen-Darm-Trakt produziert. Interessant ist, dass Serotonin auch bei Depressionen sowie bei Alzheimer und Parkinson eine große Rolle spielt: Beide Krankheiten gehen mit einem reduzierten Serotoninspiegel einher. Einerseits weil weniger Serotonin produziert wird und andererseits weil die Aufnahme bzw. Verarbeitung gestört ist. Forschungen, wie die Produktion und Verarbeitung des Serotonins im Darm positiv beeinflusst werden kann und zu Möglichkeiten der Früherkennung von Alzheimer und Depression laufen auf Hochtouren.

## **Unser Gehirn – Schaltzentrale unserer Emotionen**

Gemeinsam mit anderen Regionen des Gehirns ist das limbische System für die Entstehung von Emotionen verantwortlich. Die Hirnrinde sorgt dann dafür, dass wir sie bewusst wahrnehmen. Auch der präfrontale Cortex spielt eine gewichtige Rolle. Er verarbeitet Emotionen, die vom limbischen System kommen, und fügt sie in ein Gesamtbild ein. Er ist zudem dafür zuständig, diese Emotionen in Gefühle umzuwandeln (mehr zur Bedeutung und meinem Verständnis der beiden Begriffe im nächsten Abschnitt). Der präfrontale Cortex ist also der Bereich des Gehirns, der für die Persönlichkeit und die Gefühle des Menschen zentral ist. Der Thalamus, unser „Tor des Bewusstseins“ nimmt Reize von außen (aufgenommen z.B. durch den Seh- oder Hörnerv) auf und gibt sie an die Hirnrinde weiter, die gemeinsam mit anderen Strukturen wie dem

Hippocampus den Reiz mit früheren Situationen vergleicht und bewusst macht. Dies ist der „langsame Weg“, wie uns Gefühle bewusst werden.

Wenn es schnell gehen muss, weil Gefahr für uns droht, dann lässt der Thalamus die Hirnrinde aus und sendet den Reiz von außen (z.B.: Ich sehe eine Schlange) direkt zur Amygdala. Sie ist ein Teil des limbischen Systems und wird aufgrund ihrer Form auch Mandelkern genannt. Die Amygdala beurteilt, wenn wir bei dem genannten Beispiel bleiben, in Millisekunden: Die Schlange ist gefährlich. Sofort wird über Hippocampus und Hirnstamm die Abwehrreaktion des Körpers aufgerufen. Somit sind wir zu Kampf oder Flucht bereit, bevor uns überhaupt wirklich bewusst geworden ist, dass wir Angst haben. Auf dieses Thema kommen wir im Kapitel über Trigger wieder zu sprechen.

## Gefühle und Emotionen

Im Alltag vermischen wir die beiden Begriffe Gefühle und Emotionen ständig. Aber selbst Emotionsforscher:innen sind sich nicht darüber einig, wie die beiden Begriffe zu verwenden sind. Es gibt also keine allgemeingültige, klare Unterscheidung. Für ein besseres Verständnis möchte ich dir deshalb ein paar Erklärungen und mein Verständnis erläutern.

Der Begriff **Emotion** kommt aus dem Lateinischen. Wörtlich übersetzt bedeutet er „hinwegbewegen“. Emotionen haben also mit **Bewegung** zu tun. Sie sind ein Beweggrund, sie führen zu Handlungen und sie lösen Reaktionen aus.

Wenn du das Wort **Gefühl** im Wörterbuch nachschlägst, findest du: **Wahrnehmung** durch die Sinne, seelische Regung und

Empfindung. Wir nehmen ein Gefühl also mit unseren Sinnen auf und empfinden etwas dabei.

Allein schon in dieser Beschreibung steckt des Pudels Kern. Eine Emotion bringt etwas in Bewegung und das Gefühl nehmen wir bewusst wahr. Beides gehört zusammen.

Eine Emotion besteht aus:

- einem Anlass oder Reiz von innen oder außen (Beginn der Emotion)
- verschiedenen Denkprozessen wie Vergleichen, Interpretieren und Entscheiden
- dem Gefühl an sich, also der bewussten Wahrnehmung (präfrontaler Cortex)
- den körperlichen Reaktionen dazu

**Gefühle sind also ein Bestandteil von Emotionen.** Anders ausgedrückt ist das Gefühl der Teil der Emotion, den du bewusst wahrnimmst. Die körperlichen Reaktionen der Emotionen sind das, was wir auch von außen beobachten können. Also die Körperhaltung, unsere Bewegungen und unsere Mimik.

Ähnlich wie es vier Grundfarben gibt, aus denen sich alle anderen Farben zusammensetzen, spricht man von sechs **Basisemotionen: Freude, Traurigkeit, Überraschung, Wut, Ekel und Angst.** (Aber auch hier gibt es unterschiedliche Ansichten.)

Aus diesen Basisemotionen setzen sich die sogenannten komplexen Emotionen zusammen, die auch **soziale Emotionen** genannt werden. Dazu zählen unter anderem: Mitgefühl, Verlegenheit, Scham, Schuld, Dankbarkeit, Bewunderung und Verachtung. Manche Emotionen, wie zum Beispiel Zuversicht, Bedauern oder Enttäuschung werden von einzelnen Basisemotionen abgeleitet. Um alle Emotionen, die es gibt, zu kategorisieren und zu unterteilen, gibt es unzählige verschiedene Systeme.



Emotionen und Gefühle machen unser Leben bunter. Sie motivieren unser Handeln, sie steuern unseren Gefühlsausdruck, beeinflussen unsere Gedanken und spielen eine große Rolle in unserem Umgang miteinander. Und vieles, vieles mehr. Emotionen machen uns lebendig.



### **Übung: Gefühle wahrnehmen und ausdrücken**

Für viele ist es schwierig, ihre Gefühle in Worte zu fassen und ihr Grundgefühl zu erkennen. Dabei ist es so wichtig, den eigenen Gefühlen auf die Spur zu kommen und sie aussprechen zu können. Denn wenn du Gefühle benennst und aussprichst, gibst du ihnen Raum und achtest mehr auf sie.

Ich denke, du wirst mir zustimmen, dass es ein Riesenunterschied ist, ob du sagst „Das ist schön“ oder „Ich bin glücklich!“. Das eine ist nur eine Aussage, das andere ist dein Gefühl dabei.

In der ersten Spalte der folgenden Tabelle findest du verschiedene Gedanken bzw. Aussagen. Nehmen wir an, du denkst: Das ist so schön. Dann kannst du dir überlegen, wie du dich dabei fühlst, wenn du diesen Gedanken denkst oder aussprichst. Anregungen dazu findest du in der zweiten Spalte. Bist du zufrieden? Oder ist es eher ein „daran bin ich interessiert“? In jedem Fall ist das, was du fühlst, Freude und Glück.

Anstatt also nur zu sagen oder zu denken „das ist schön“ kannst du sagen „ich bin glücklich“ oder „ich fühle mich glücklich“. Wenn du das übst, fällt es dir immer leichter, deine Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken.

Wenn du üben möchtest, deine Gefühle zu benennen, kannst du in folgenden Schritten vorgehen:

1. Nimm deinen Gedanken wahr, schreibe ihn auf und suche ihn in Spalte 1.
2. Spüre in dich hinein, was du dabei fühlst, wenn du diesen Gedanken denkst.
3. Fällt dir das schwer, dann schau dir die Möglichkeiten in der gleichen Zeile an. Was davon passt am besten zu deinem Empfinden? Schreibe es zu deinem Gedanken dazu.
4. In der 3. Spalte findest du das Grundgefühl dazu.
5. Formuliere einen entsprechenden Satz zu deinem Gedanken.

Auf diese Weise legst du dir Schritt für Schritt ein Gefühlsjournal an. Zusätzlich kannst du dazuschreiben, was diese Gefühle ausgelöst hat. Im positiven Fall kannst du diese Situationen vermehrt in dein Leben holen. Im negativen Fall kannst du der Sache auf den Grund gehen und versuchen, diese Situationen zu vermeiden oder sie für dich zu lösen. (Mehr dazu später beim mentalen Kreislauf.)

GEDANKEN	DU BIST/FÜHLST DICH...	GRUNDGEFÜHL
Das ist so schön. Das ist richtig/gut. Das ist genau, was ich brauche.	erfreut, glücklich, motiviert, dankbar, erfüllt, zufrieden, begeistert, berührt, inspiriert, interessiert	Freude, Glück
Es ist/war falsch. Das darf man nicht. Das macht man nicht.	ärgerlich, wütend, hasserfüllt, zornig, bestürzt, fassungslos, entrüstet, erschüttert, empört, trotzig	Ärger, Wut
Ich bekomme das Verlorene/das, was ich brauche, nie wieder.	traurig, betrübt, enttäuscht, bedrückt, etwas bedauern	Trauer
Ich bin falsch. Mit mir stimmt etwas nicht. Ich bin nicht in Ordnung.	sich schämen peinlich berührt	Scham
Ich kann nichts tun. Ich kann das nicht ändern.	ohnmächtig, blockiert, gelähmt, überfordert, überlastet, hilflos	Ohnmacht
Man kann nichts tun. Das ist unmöglich.	hoffnungslos, verzweifelt, deprimiert, mutlos	Hoffnungslosigkeit
Es wird schiefgehen. Ich werde versagen. Das wird schlimm.	ängstlich, entsetzt, schockiert, eifersüchtig, unruhig, nervös, besorgt, ungeduldig	Angst, Stress
Ich brauche das nicht. Das ist (mir) nicht wichtig.	gleichgültig, gefühllos, teilnahmslos, lustlos, gelangweilt	Gleichgültigkeit
Keiner wird sich für mich interessieren.	einsam	Einsamkeit



Ich habe etwas falsch gemacht. Ich bin schuld.	schuldig, verpflichtet, verantwortlich	Schuld
Es ist nicht so, wie es sein soll.	unzufrieden, schlecht gelaunt	Unzufriedenheit
Meine Mühe wird sinnlos sein.	frustriert, resigniert, verbittert	Frust

Mit dieser Übung lernst du, deine Gefühle hinter deinen Gedanken herauszufinden. So kannst du immer besser auf deine Gefühle achten und sie benennen.

Vielleicht denkst du dir jetzt: Das ist ja schön und gut, aber was ist mit den ganzen Gefühlen, die mit anderen zu tun haben? Gefühle, die andere mit ihrem Verhalten oder ihren Worten bei mir auslösen? Ja, das, was in der Tabelle gefehlt hat, sind die sogenannten „unechten“ Gefühle.

Unechte Gefühle sind Beschreibungen von echten Gefühlen, die du mit deiner Interpretation, deiner Bewertung von anderen oder von Situationen vermischst. Mit unechten Gefühlen schiebst du die Verantwortung für deine Gefühle auf andere ab. Das führt dazu, dass du dich als Opfer der Umstände fühlst.

Sätze wie: „Ich fühle mich (von dir) ...“ oder „Ich habe das Gefühl, dass ...“ können Hinweise auf unechte Gefühle sein.

Beispiele für unechte Gefühle:

- Ich fühle mich nicht unterstützt (fallengelassen, vernachlässigt).