

Pressemitteilung

Münster, 13. Dezember 2010

Im Taumel der Gefühle

Weihnachten löst nicht nur Freude, sondern oft auch emotionale Spannungen aus. Was hilft, um mit belastenden Gefühlen besser zurechtzukommen? Eine Psychologin gibt Rat

"Geht es euch auch so, dass ihr euch überhaupt nicht auf Weihnachten freut? Ich bin froh, wenn das alles rum ist", lautet ein Forumsbeitrag, der vielen Menschen aus der Seele zu sprechen scheint. Manchen macht das "Fest der Liebe" regelrecht Angst. Unerfüllte Bedürfnisse, zu hohe Erwartungen, alte ungeklärte Beziehungsmuster und Einsamkeit setzen an diesen Tagen immer wieder emotionale Turbulenzen frei. Insbesondere wenn es schwer fällt, intensive Gefühle zu regulieren. Angela Oermann, seit September leitende Psychologin der Christoph-Dornier-Klinik in Münster, erklärt, wie man mit belastenden Gefühlen besser umgehen und Konflikten vorbeugen kann.

Bis zu zwei Prozent der Allgemeinbevölkerung leiden unter einer psychischen Erkrankung, bei der eine emotionale Instabilität, also eine Störung der Gefühlsregulation, im Zentrum der Aufmerksamkeit steht. Zudem spielen Schwierigkeiten im Umgang mit intensiven Gefühlen häufig eine wichtige Rolle bei der Auslösung und bei der Aufrechterhaltung von anderen psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel bei den verschiedenen Formen der Essstörungen.

Bei den Betroffenen handelt es sich meist um temperamentvolle Menschen mit einer großen Bandbreite an Gefühlen. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass schon geringfügige Auslöser zu starken emotionalen Reaktionen führen, die häufig länger andauern als bei Gesunden und als ausgesprochen intensiv erlebt werden. Emotional geladene Anlässe, wie zum Beispiel Weihnachten, sind da eine regelrechte Belastungsprobe.

Kontakt:

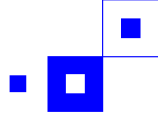
Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Angela Oermann
Leitende Psychologin
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-102
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Oermann@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Die Betroffenen haben gelernt, die sie überflutenden Gefühle effektiv mittels ungünstiger Verhaltensmuster abzumildern. So können Selbstverletzungen, Suizidversuche, Substanzmissbrauch, Essanfälle und auch gereizt-aggressives Verhalten als kurzfristig erfolgreiche Möglichkeit verstanden werden, um diesen unangenehmen Zustand zu beseitigen. Langfristig haben diese Methoden jedoch sehr negative Konsequenzen.

Nun gibt es verschiedene therapeutische Möglichkeiten der Einflussnahme, wenn intensive Gefühle zu überfluten drohen. Sie klingen einfach und banal und sind doch ziemlich schwer umzusetzen. Mit viel Kraft, Mut, Geduld und Ausdauer können die Betroffenen die Kontrolle der Gefühle jedoch zurückerobern.

Auswahl der Situation

"Eine Möglichkeit der Regulation besteht darin, die Situation als solche zu verändern. Das heißt zum Beispiel, sich vor der obligatorischen Familienzusammenkunft oder dem einsam verbrachten Heiligabend genau zu überlegen, welche Situation beziehungsweise welche konkreten Bedingungen einer Situation gut tun oder aversive Gefühle auslösen, und dementsprechend zu handeln", erläutert die Münsteraner Psychologin. Das Motto heißt: „Chaos vorbeugen durch Planung“.

Aufmerksamkeit verschieben

Hilfreich kann ferner sein, den Fokus zu verschieben. Das heißt, in emotional schwierigen Situationen die Aufmerksamkeit gezielt von starken Gefühlen ab- und emotional neutralen oder positiven Informationsquellen zuzuwenden. "Grübeln beispielsweise kann depressive Stimmung, Hilflosigkeit oder auch Ärger verstärken. Ablenkung dagegen vermindert sie. Manchen hilft es, aversive Gedanken und Gefühle bewusst abzulegen, etwa in einem imagi-

Kontakt:

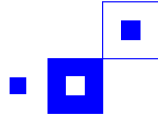
Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Angela Oermann
Leitende Psychologin
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-102
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Oermann@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

nären Ordner, den man sich wieder vornimmt, wenn die notwendige Stabilität gegeben ist", so Angela Oermann.

Bewertungsprozesse verändern

Die Aktivierung von Gefühlen geschieht immer im Zusammenhang mit Bewertungsprozessen, also damit, welche Bedeutung man einem auftretenden Ereignis zuordnet. "Ist eine Situation unausweichlich und die Bedingungen schwer zu verändern, dann kann ich versuchen, die Bedeutung der einzelnen Ereignisse oder auch die Einschätzung der eigenen Ressourcen zu verändern", erklärt die leitende Psychologin der Christoph-Dornier-Klinik.

Positives Erleben trainieren

Gefühle sind weitgehend automatisierte "Programme", die dem Menschen auf verschiedenen Ebenen eine Idee vermitteln, was zu tun ist. Wird ein Gefühl aktiviert, sind die Komponenten Gedanken, Wahrnehmung, Körper und Handlungsimpuls beteiligt. Man spricht auch von sogenannten emotionalen Netzwerken. Je stärker diese Komponenten aktiviert sind, desto stärker das Gefühl. Die Psychologin rät folgendes Vorgehen, wenn man wirklich etwas von seiner Traurigkeit haben will:

- sich ins Bett zurückziehen und alles abdunkeln (Verhalten)
- todtraurige Musik hören und das Foto von dem geliebten Exfreund anschauen (Wahrnehmung)
- eine schlaffe Körperhaltung einnehmen (Körper)
- darüber nachdenken, dass es nie besser wird und man es auch nicht anders verdient hat (Gedanken)

Wenn man jedoch das starke Gefühl der Traurigkeit reduzieren möchte, dann sollte man auf allen vier Ebenen genau das Gegenteil tun, was ausgesprochen schwierig, aber sehr erfolgreich sein kann.

Kontakt:

Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Angela Oermann
Leitende Psychologin
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-102
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Oermann@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de