

Klaus Eidenschink

Ungeliebte Ohnmacht

Vom Wert einer unterschätzten Emotion



Klaus Eidenschink

Ungeliebte Ohnmacht

Vom Wert einer unterschätzten Emotion

VANDENHOECK & RUPRECHT

ISBN 978-3-525- 40925-1

ISBN 978-3-647-40925-2 (PDF)

ISBN 978-3-666-40925-7 (eLibrary)

ISBN 978-3-647-99176-4 (EPUB)

DOI <https://doi.org/10.13109/9783666409257>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2026 Brill Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Breite 10, 37079 Göttingen, Deutschland

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk sowie einzelne Teile desselben sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlags nicht zulässig. Text- und Datamining zu kommerziellen Zwecken bedarf der Genehmigung des Verlags.

Vandenhoeck & Ruprecht und Brill Deutschland GmbH sind Teil von De Gruyter Brill.
www.degruyterbrill.com

Fragen zur allgemeinen Produktsicherheit: productsafety@degruyterbrill.com

Umschlagabbildung: © Andrii Yalanskyi/Adobe Stock

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck: Elanders Waiblingen GmbH, Waiblingen

Inhalt

1 Kann Ohnmacht wertvoll sein?	9
2 Wozu dienen Emotionen?	13
2.1 Emotionen verbinden uns mit der Welt	13
2.2 Emotionen können uns täuschen	22
2.3 Das Gute an schlechten Emotionen	27
2.4 Die Bedeutung von Kontakt	35
3 Was muss man über Ohnmacht wissen?	37
3.1 Grundlegendes	37
3.2 Formen von Ohnmacht	41
3.2.1 <i>Ohnmacht, von der man nichts weiß</i>	42
3.2.2 <i>Ohnmacht, die zur Macht wurde</i>	49
3.2.3 <i>Ohnmacht, die nie vergeht</i>	52
3.2.4 <i>Ohnmacht, die erlernt ist</i>	58
3.2.5 <i>Ohnmacht, die aus Grandiosität erwächst</i>	62
4 Was bedeutet Ohnmachtskompetenz?	69
4.1 Umgang mit fehlendem Urvertrauen	70
4.2 Umgang mit allmächtigen Kompensationen	80
4.3 Umgang mit erlebtem Trauma	86
4.4 Umgang mit erlernter Hilflosigkeit	91
4.5 Umgang mit dem Loslassen des Unabänderlichen	95
5 Wie kann man bei Ohnmacht hilfreich sein?	101
5.1 Helfen bei unbewusster Ohnmacht	102
5.2 Helfen bei mächtiger Ohnmacht	105
5.3 Helfen bei traumagebundener Ohnmacht	106
5.4 Helfen bei erlernter Ohnmacht	109
5.5 Helfen bei unabänderlicher Ohnmacht	112

6	Wodurch würde sich eine ohnmachtskompetente Gesellschaft auszeichnen?	117
7	Lässt sich Undurchschaubarkeit durchschauen?	125
8	Wo sind wir gelandet? Ein Fazit	129
	Dank	133
	Der Autor	135
	Literatur	137

»ERST UNTER DEN HAMMERSCHLÄGEN DES SCHICKSALS,
IN DER WEISSGLUT DES LEIDENS AN IHM, GEWINNT DAS LEBEN
FORM UND GESTALT. DAS SCHICKSAL, DAS EIN MENSCH ERLEIDET,
HAT ALSO ERSTENS DEN SINN, GESTALTET ZU WERDEN –
WO MÖGLICH –, UND ZWEITENS GETRAGEN ZU WERDEN –
WENN NÖTIG.«

V. FRANKL (2024, S. 162)

1 Kann Ohnmacht wertvoll sein?

Dieses Buch ist nicht zuletzt die Folge der Resonanz, die ein Vortrag zum Thema »Ohnmacht« auf dem Kongress »Reden reicht nicht!« im Mai 2025 in Würzburg erfuhr. Die Erleichterung, die bei den Zuhörenden entstand, weil der Ohnmacht auch ein positiver Wert zugewiesen wurde, beeindruckte mich sehr. Schon lange bin ich der Überzeugung, dass es notwendig ist, sich gegen die Vorstellung zu wenden, dass man mit genügend psychologischen Tools alles Schmerzliche, Übermächtige und Schicksalshafte wegzaubern könnte. Denn man muss erkennen können, dass »negative« Emotionen für ein gelingendes Leben eine wichtige Funktion haben. Die Vision, dass sich alles Problematische schnell und ohne Leid in Lösungen umwandeln lasse, halte ich für ungünstig. Verabschiedet man sich von dieser Illusion, dann braucht es eine ganze Reihe von andersartigen Kompetenzen. Ohnmachtskompetenz ist eine der wichtigsten davon. Es geht dann nicht darum, gut zu handeln, sondern um die Befähigung, auch dann Antworten zu finden, wenn man nichts mehr tun kann.

Dieses Buch bietet andere, unbekanntere, vielleicht auch altmodischere Antworten. Es wird untersucht, welche Arten von Ohnmacht zu unterscheiden sind, welche änderbar und änderungsnotwendig sind und welche hingegen zugelassen werden müssen, um einen angemessenen Umgang mit all dem zu finden, was hingenommen und erlitten werden muss. Ohnmachtskompetenz wird dann zu einer Tugend, die gängigen Machbarkeitsideen etwas entgegenhalten kann.

Menschen versuchen heute häufig, ihre Ohnmachtsgefühle – im Großen wie im Kleinen – mit der Frage »Was könnte ich tun?« zu bearbeiten. Das führt jedoch nicht selten in Überforderung und Resignation oder zu Allmachtsfantasien. Diese finden sich nicht nur

im heroischen Management, bei grandiosen Politiker:innen oder in manchen Weltrettungsideen, sondern leider auch – psychologisch verbrämt und verdeckt – in Parolen wie »Werde die beste Version deiner selbst!«. Alles gilt als erreichbar und bewältigungsfähig, wenn man sich nur die Tiefen seiner Selbst zugänglich macht und ein Selbstwirksamkeitsprofi wird. Konzepte wie »Selbstwirksamkeit« und »Resilienz« werden inzwischen von vielen missverstanden als ein Ideal, das – wenn erreicht – gegen die Widerfahrnisse des Schicksals sicher und verlässlich wappnet. Die vermeintliche Machbarkeit des Selbst führt viele in die Ohnmacht der täglichen Selbstvermessung und Optimierung von Schönheit, Gesundheit und Psyche.

So wertvoll die Ermutigung und psychologische Unterstützung ist, die viele Menschen aus der erlernten Hilflosigkeit herausführt, so wichtig ist es, genauer hinzuschauen, wo eben auch Begrenzungen sind. Denn in einer Welt, die auf Machbarkeit und Wirksamkeit setzt, wird man schnell in Vorstellungen hineingezogen, die annehmen, dass mit dem richtigen Mindset alles gelöst, geklärt und geheilt werden kann. »Alles ist möglich – wenn du nur entschlossen genug an dir arbeitest.« Wenn alle nur wirklich wollten, dann könnte nicht nur das Leben jeder und jedes Einzelnen gelingen, auch würde die Welt ein guter Ort werden.

Aber ist das so? Kann und soll möglichst jede:r ein Leben anstreben, das nur von Glück und Gesundheit geprägt ist? Begriffe wie »Schicksal«, »Überforderung« oder »Unausweichlichkeit« werden nicht so gern gehört. Und doch erleben gerade viele Menschen eine große Anzahl der sozialen, politischen, ökonomischen und ökologischen Entwicklungen als etwas, worauf ihr Einfluss schwindet, marginal ist oder überhaupt nicht vorhanden. Man sucht händelringend nach Möglichkeiten, etwas zu tun – im Kleinen wie im Großen. Dass Schmerz, Krankheit und Unglücke zum Leben gehören, ist eine Wahrheit, die nicht mehr so oft ausgesprochen wird. Das moderne Leben unterliegt im persönlichen Bereich einem problematischen »Glückszwang« und im »Großen« resigniert man, wird fanatisch oder zynisch. Wie kann man lernen, mit dem Rauhen und Kalten zurechtzukommen? Wie kann man auf die persönliche und soziale Tragik des Lebens passende Antworten finden, die Ohnmacht nutzen, statt sie zu vermeiden. Was heißt das genau?

Die Einseitigkeit, die ich beobachte und die hier zum Thema wird, ist, dass wir in einer Kultur leben, die alles mit Handeln, Tun und Machen »lösen« will. Selbst den Tod will man zum Verschwinden bringen. Die Fähigkeit, durch verändertes Erleben – also durch Wandel der inneren Verarbeitungsmuster – auf schwierige Situationen zu reagieren, wird vergleichsweise wenig beschrieben, diskutiert und geschult. Auf diese »Lücke« will dieses Buch reagieren. Welche Situationen verweigern sich der Frage »Was kann ich tun?« Welche Lebensereignisse lassen sich nicht mit Handeln bearbeiten, sondern stattdessen mit Überlegungen wie: »Welche Gefühle möchte oder sollte ich haben?« »Wie kann ich mich auf das, was ich spüre, einlassen?« Oder insbesondere: »Wie kann ich gut darin werden, mit unangenehmen und schmerzlichen Empfindungen umzugehen?«

Wie aber wird man kompetent, alle Emotionen – auch die vermeintlich negativen – in ihrem Wert zu erkennen, ihren Nutzen zu spüren und zu entscheiden, wann eine Emotion hilfreich ist? Woran merkt man, wann man in einen ungünstigen Stillstand kommt? Diese Fragen sind für Lust, Freude, Neugier, Stolz und Frieden genauso entscheidend wie für Angst, Trauer, Scham, Schuld, Wut oder eben Ohnmacht. Nur um Letztere wird es hier gehen, weil sie ein besonders wichtiges Phänomen ist, um gut in einer komplexen Welt zurechtzukommen, und sie gleichzeitig so verbreitet pauschal als etwas Ungünstiges angesehen wird. Meine These ist: Ohne Ohnmachtskompetenz wird man heutzutage seines Lebens nicht mehr froh.

Wie kann man Ohnmacht einen Wert beimessen? Darauf versucht dieses Buch, differenzierte Antworten zu bieten: Ohnmacht ist nicht gleich Ohnmacht. Erlittene Traumata müssen von erlittener Einsamkeit genauso unterschieden werden wie Ohnmacht im Verlust oder durch globale Bedrohungen.

Ich möchte Sie einladen, manche Gedankengänge zu erproben, auch dann, wenn sie den eigenen Denk- und Gefühlsgewohnheiten widersprechen oder sich leichte Empörung regt. Meine Leseempfehlung ist deshalb, dass man sich an eine Welt- und Menschen-sicht herantastet, deren Schönheit und Reichtum sich entfalten, wenn man sich darauf einlässt.

Für die Leser:innen, die nicht allzu ohnmächtig in die Lektüre einsteigen wollen, gebe ich einen Überblick über das, was Sie erwartet.

Ohnmacht ist eine Emotion. Wer über Ohnmacht im Speziellen etwas verstehen will, muss also wissen, welche Funktion Emotionen im Allgemeinen haben. Ich werde daher damit beginnen, welche Funktion Emotionen für uns Menschen haben (► **Kapitel 2.1**), wodurch sie irrtumsanfällig werden (► **Kapitel 2.2**), warum unangenehme Emotionen so gern vermieden werden und warum es trotzdem wichtig sein kann, sie zu erleben (► **Kapitel 2.3**). Dieser kurze Abriss einer »Emotionstheorie« ermöglicht, sich gezielt mit den unterschiedlichen Ausprägungen von Ohnmacht zu befassen (► **Kapitel 3**). Das wiederum erlaubt es, die Fähigkeiten zu benennen, die zu einem gelingenden Umgang mit den verschiedenen Arten von Ohnmacht führen (► **Kapitel 4**). Worauf es als Therapeut:in, Coach:in, Berater:in, medizinische, pflegerische oder pädagogische Fachkraft ankommt, wenn man mit Menschen im Ohnmachtserleben zu tun hat, widme ich einige generelle Überlegungen im ► **Kapitel 5**. Ein Ausblick, welche sozialen Folgen es – vermutlich – hätte, wenn eine Gesellschaft Kompetenzen im Umgang mit Ohnmacht entwickeln würde, findet sich in ► **Kapitel 6**. Schlussendlich wird das Miteinander von Ohnmacht und Komplexität in ► **Kapitel 7** beleuchtet.

2 Wozu dienen Emotionen?

2.1 Emotionen verbinden uns mit der Welt

Stellen Sie sich einen Moment vor, Sie könnten sich über nichts freuen, nichts ärgern, nichts traurig sein, sich vor nichts ängstigen oder wegen nichts beschämt sein. Wie wäre das wohl? Woher könnten Sie dann noch wissen, was Ihnen guttut, was Ihnen wichtig ist, was Sie anstreben oder meiden wollen? Dieses kurze Gedankenexperiment zeigt, dass *fühlen* unerlässlich ist, um sich in der Welt zu orientieren, eine Wahl zu treffen, wodurch sich das Wohlbefinden regulieren und erhalten lässt und Missliebiges verhindert oder begrenzt werden kann. Emotionen verbinden uns mit unseren Wünschen und Abneigungen im Innen und sie verbinden uns mit dem für uns jeweils Angenehmen und Unangenehmen im Außen. Unser Bezug zur Welt ist durch und durch emotional.¹

Die Welt besteht nicht aus Dingen und Fakten,² sondern aus Atmosphären.³ Man kann die Welt als ein Bündel von Schwingungen verstehen, die uns umgeben und auf uns einwirken. Alle Lebewesen unterscheiden sich auch darin, wie sie diese Schwingungen aufgreifen und in Resonanz gehen. Resonanz ist ein Miteinander von Senden und Empfangen. Jeder kennt das, wenn man nach einem angenehmen Bahnabteil sucht, den »schönsten« Tisch im Lokal wählt, in die Atmosphäre einer Stadt eintaucht, sich an der Leichtigkeit fröhlich spielender Kinder erfreut oder sich von

1 Schon hier sei vermerkt, dass Emotionen eine Mischung aus körperlichen und fühlenden Empfindungen sind.

2 Der französische Philosoph Bruno Latour spricht vom »Parlament der Dinge« (Latour, 2024).

3 Wer sich dafür genauer interessiert, wird hier fündig: Hauskeller, 1995; Böhme, 1995, 2019; Rosa, 2016; Andermann u. Eberlein, 2011.

der Ausstrahlung von dunklen Wäldern, Gassen oder Wetterlagen erfassen lässt.

Lesen Sie – langsam und wenn sie mögen: laut! – den folgenden Text des ungarischen Schriftstellers Dezső Kosztolányi, der auf wunderbare Weise schildert, wie unterschiedlich sich Hotels mitteilen können:

»Es gibt familiäre Hotels, in denen wir uns heimischer fühlen als im eigenen Nest und obendrein unabhängig sind, frei von der straffen Ordnung der Familie. Es gibt freundliche, intime, angenehme Hotels. Es gibt traurige Hotels, besonders auf dem Lande, die verstimmten Klavieren gleichen und unsereinen mit ihren blinden Spiegeln und klammen Bettbezügen in Trübsal stürzen, dann gibt es hoffnungslose, mit einem Fluch belegte, tödliche Hotels, in denen es an Novemberabenden angebracht scheint, freiwillig aus dem Leben zu scheiden. Es gibt fröhliche Hotels, in denen die Wasserhähne kichern. Es gibt kalte, feierliche, stumme Hotels, schwatzhafte Hotels, liederliche Hotels, kecke Hotels, ruhmredige, marktschreierische, hergelaufene Hotels, vertrauenswürdige, geruhssame, herrschaftliche Hotels, mit dem edlen Rost der Vergangenheit überzogen, es gibt leichtlebige Hotels, schwerfällige Hotels, gesunde Hotels, in denen der Sonnenschein sogar aus den Abflussrohren dringt, und es gibt kranke Hotels, wo der Tisch hinkt, die Stühle kipeln und der Schrank an Krücken geht, wo der Diwan an Schwind sucht leidet und die Kopfkissen im Sterben liegen.

Kurzum, es gibt vielerlei Hotels.« (Kosztolányi, 1988, S. 60)

Man könnte auch sagen, dass es Hotels als Gegenstände gar nicht gibt, sondern nur Hotels, die sich mitteilen und Atmosphären ausstrahlen, mit denen wir uns körperlich und emotional verbinden und individuell verarbeiten. Das gilt nicht nur für Gebäude, das gilt für alles, was »es gibt«. Denn – etwas philosophisch formuliert – was ist es, das sich uns gibt? Die Frage mag befremdlich anmuten, quasi eine Frage für Leute, die nicht mehr wissen, womit sie sich beschäftigen sollen. Das wäre jedoch vorschnell geurteilt. Was bedeutet das Wort »Es« im Satz »Es gibt«? Was gibt da? Wenn »die Welt« uns (etwas) gibt und wir es nehmen, entstehen Beziehung, Rhythmus, Schwin-

gung, Orientierung. Dieses Nehmen ist durch und durch emotional. Daher kommt man im Leben ohne ausgefeilte emotionale Beziehung zu dem, was uns umgibt, nicht zurecht.

Unser Weltbezug ist unfassbar vielfältig. Wollen wir mit der Welt zurechtkommen, müssen wir auf ihre Komplexität und ihre Eigenart passende Antworten finden. Wir müssen in Resonanz gehen, eine Weltbeziehung aufbauen, wie Hartmut Rosa das nennt (Rosa, 2016). Falsch, wir *müssen* das nicht, wir tun es immer schon. Wir haben nicht die Wahl, ob wir in Resonanz sind oder nicht. Wir können nur wählen, *wie* wir Resonanz in uns erfahren und auswerten. Dabei – das ist wichtig – entscheiden wir ständig, wie wir unsere resonierende Aufmerksamkeit ausrichten. Niemand kann, niemand darf auf *alles* in Resonanz gehen. Das würde vollkommen überlasten. Wir würden verrückt werden. In Resonanz mit der Welt sein, bedeutet, zu wählen, was man ignoriert und wofür man empfänglich ist (Eidenschink, o. J.a, o. J.b).

Wer seine Resonanzbeziehung zur Welt jedoch zu schwach oder sehr einseitig entwickelt, wird keine hilfreichen Antworten im Leben finden. Erst recht wird er seiner Verantwortung für sich, andere und anderes nicht angemessen gerecht werden können. Denn gutes Leben hängt von guter Auswahl dessen ab, worauf wir reagieren und was wir getrost ausblenden dürfen. Wer sich mit den »falschen« Menschen umgibt, wird dafür einen Preis bezahlen. Wer den »falschen« Beruf wählt, wird dies spüren. Der Mensch wird durch andere und anderes der, der er ist.⁴

Resonanz ist ein Zwischen. Etwas, das sich ereignet zwischen dem Ich und der Welt. Beide Seiten tragen bei. Die kichernden Wasserhähne im Hotel brauchen jemanden, der sie hört, damit Resonanz entsteht. Damit jemand hört, muss dessen Seele motiviert sein, hörend unterwegs zu sein. Es braucht Neugier, Interesse. Kranke Hotels können nur gesunden, wenn es Menschen gibt, die ihr Unwohlsein ernst nehmen und erkunden, worauf sie reagieren. Ersetzen Sie gedanklich einmal »Hotels« durch andere »Menschen«. Auch deren Kichern und Kranksein bekommt im Zwischenraum

4 Vgl. das berühmte Diktum von Martin Buber: »Der Mensch wird am Du zum Ich!« (2018, S. 97). Ausführlich dazu auch Hycner, 1989.

von Ich und Du seine Relevanz. Wer emotional taub ist, für den wird alles einerlei. Es entsteht dann kein *bedeutungsvolles* Zwischen. Man erlebt dann alle Hotels (und alle Menschen) gleich. Emotionen erzeugen Unterschiede, die Bedeutung geben. Sie sind Relevanz-detektoren (siehe dazu Staemmler, 2025, S. 537).

Unsere Resonanz wird durch Emotionen eingefärbt und spezifisch. Emotionen geben jedem Moment in Bezogenheit eine Bedeutung. Wer sich freut, erlebt die gleiche Situation anders als jemand, der traurig ist. Ohne Angst wüssten wir nicht, wann Gefahr droht (und sich Mut lohnt), ohne Liebe nicht, wo wir Schutz und Leidenschaft finden. Ärger informiert über Widerständiges, Neid und Eifersucht darüber, was wir haben wollen. Sehnsucht zeigt uns, was wir begehren. Jede:r möge die Liste selbst fortsetzen. Welche Bedeutung Ohnmacht hat, wird hier ausgiebig zum Thema.

Schaut man sich unsere emotionale Verbundenheit mit der Welt genau an, entdeckt man schon ganz am Anfang, dass diese Verbundenheit einen körperlichen Aspekt hat. Wir müssen uns berührt fühlen, wir müssen sehen, hören, tasten, schmecken. Außerdem hat diese Verbundenheit immer eine spontane Bewertung in »Mag ich!« oder »Mag ich nicht!«. Die Umwelt wird so attraktiv oder aversiv, diese Bewegung – hin oder weg – mit mehr oder weniger Intensität vollzogen. Es ist ein Unterschied, ob man zurückzuckt oder zurückweicht, ob man auflacht oder leise schmunzelt. Mithilfe unseres körperlichen Empfindens, das angenehm oder unangenehm ist und sich mild oder heftig zeigt, formen wir Gefühle wie Angst, Freude, Lust oder Ohnmacht, die wir dann bewerten und ihnen Sinn verleihen. Emotionen erleben ist – wie man sieht – eine facettenreiche Angelegenheit.

Dies alles gibt uns Orientierung für unser Wollen und Tun. Gleichzeitig erleben wir dadurch Verbundenheit mit anderen Menschen. Ohne Emotionen kennen wir weder uns selbst noch können wir zu anderen umfassenden Kontakt aufbauen.

Man könnte auch sagen: Denken reicht nicht für gelingendes Leben! Viele Menschen versuchen, ihre Probleme mit Nachdenken zu lösen. Entscheidungen werden (vermeintlich) vernünftig getroffen, indem man Vor- und Nachteile abwägt. Dass dabei subtil und vom Verstand unbemerkt emotionale Vorlieben und Abneigungen ein-

fließen, ist oft erst bei genauerem Hinschauen erkenntlich (siehe dazu etwa Storch, 2005). Denken hilft durchaus, jedoch hängt es ohne differenzierte und genaue emotionale Selbstwahrnehmung in der Luft. Wer in bestimmten Situationen keine Angst hat, droht zu waghalsig oder gar tollkühn zu werden. Gefühle, die als unangenehm erlebt – und deshalb oft fälschlicherweise »negativ« genannt – werden, können deshalb sehr wichtig sein.

Wir werden uns der Bedeutung »negativer« Emotionen noch intensiver widmen. Zunächst geht es mir darum, darauf aufmerksam zu machen, dass sowohl Entscheidungskraft wie die Motivation und der Wille, etwas erreichen zu wollen, ihr Fundament in einer gelingenden und prägnanten Wahrnehmung emotionaler Prozesse haben. Jede Bewegung auf etwas »hin zu« oder »weg von« geht mit einem affektiven Wahrnehmungsvorgang einher, der unser Wollen mit der Welt verbindet und unsere Antwort auf die erlebte Situation mitbestimmt.

Empfindung, Affekt, Gefühl, Emotion, Stimmung: Die Begriffe sind sich zum Verwechseln ähnlich und werden – auch in der Psychologie – unterschiedlich gebraucht. Das allein ist schon ein Hinweis darauf, dass es offensichtlich etwas komplizierter ist, wenn man verstehen will, was es da »in uns« wahrzunehmen gibt. Ich werde diese Zusammenhänge für die Zwecke dieses Buches nicht in der Tiefe ausbreiten.⁵ Ich beschränke mich auf das, was nötig ist, um die verschiedenen Formen ungünstiger und günstiger Ohnmacht zu begreifen. Lassen Sie uns an einem alltäglichen Beispiel erläutern, welch komplexes Geschehen Emotionen⁶ sind.

Ein kleines Kind läuft schneller, als es kontrollieren kann, fällt hin, tut sich (körperlich) ein wenig weh – und schaut dann zurück zu den Eltern, um zu sehen, wie diese reagieren. Bleiben diese gelassen

5 Die beiden – aus meiner Sicht – grundlegenden und umfangreichen Werke zu dieser Thematik sind Staemmler, 2025, und Barrett, 2023. Auf Ersteres werde ich mich im Folgenden immer wieder beziehen.

6 »Eine Emotion ist eine Intention, die dann zum Tragen kommt, wenn verkörpertes konzeptionelles Wissen in Gang gesetzt wird, um die Wahrnehmung eines physischen Zustands zu formen, indem dieser physische Zustand an ein Ereignis in der Welt gebunden wird (so dass er zu etwas wird, das mehr ist als eine bloß physische Empfindung)« (Barrett, 2023, S. 419).

und entspannt (denn es fließt kein Blut), steht das Kind mit hoher Wahrscheinlichkeit auf und läuft weiter. Erschrecken sich diese und geraten (mimisch) in ängstliche Anspannung, fängt das Kind wahrscheinlich an zu weinen und ruft nach Hilfe.

Was geht da im Kind vor? Zunächst erlebt es einen körperlichen Schmerz (1). Dieser ist verknüpft mit dem *nicht* aus dem Denken kommenden Empfinden »unangenehm und unerwünscht« und durch eine spezifische Intensität gekennzeichnet (stark, schwach, spitz, flach, pulsierend, angespannt etc.) (2). Nun kommt es zu einer Suchbewegung, wie dieses Empfinden einzuordnen ist. Das Kind im Beispiel erarbeitet sich diese Einordnung, indem es sich auch an den Eltern orientiert. Durch die darauf aufbauende Wertung einer inneren Beobachtungsinstanz im Kind, ob es schlimm oder zu vernachlässigen ist,⁷ entsteht dann das, was man Gefühl nennt (3). All das führt zu einer Emotion – hier entweder Unbekümmertheit oder Angst –, die mit einem Handlungsimpuls (weiterlaufen oder weinen)⁸ und einer Beziehungsbotschaft (»Lass mich weiterlaufen« oder »Komm und hilf mir«)⁹ verbunden ist (4). All das ist eingebunden in eine Situation (5), die vom Kind und den anderen – hier den Eltern – gemeinsam gestaltet wird.

Emotionen haben demnach:¹⁰

1. einen *körperlichen* Aspekt, weil wir sinnlich auf die Welt reagieren und mit körperlichen Empfindungen auf Reize in der Umwelt, aber auch in unserer Vorstellung reagieren;
2. einen *affektiven* Aspekt, weil wir spontan diese Empfindungen in angenehm und unangenehm einordnen, ihnen eine lustvolle oder schmerzliche Färbung geben und sie mit einem Erregungsniveau einhergehen, das mehr oder weniger stark/schwach, aufwühlend/gelassen, markant/diffus, angespannt/gelöst oder drängelnd/ruhig erlebt wird;

7 Siehe dazu in unserem Modell der Psychodynamik den Leitprozess »Selbstwahrnehmung« (Eidenschink, o. J.c).

8 Siehe dazu in unserem Modell der Psychodynamik den Leitprozess »Selbstverantwortung« (Eidenschink, o. J.d).

9 Siehe dazu in unserem Modell der Psychodynamik den Leitprozess »Selbstaussdruck« (Eidenschink, o. J.e).

10 Zu dieser Auflistung siehe ausführlich Staemmler, 2025, S. 166 ff.

3. einen *Gefühlsaspekt*, weil wir ängstlich, wütend, schamerfüllt, schuldbeladen, traurig, freudig, ekelnd oder eben auch ohnmächtig werden;
4. einen *handlungsnahen* Aspekt, der eine »Umsetzung« des Gefühls in Weinen, Lachen, Losschlagen, Rückzug, Entschuldigung, Abwenden, Erröten oder Verzweiflung etc. anregt;
5. und einen *sozialen* Aspekt, der dafür sorgt, dass wir uns selbst erleben und die Reaktionen anderer einzuordnen lernen.

Wie man sieht, sind Emotionen ein facettenreiches Geschehen, das körperliche, affektive, kognitive und soziale Aspekte ineinander verwoben sein lässt. Jede dieser Facetten kann beeinträchtigt oder verzerrt sein, fehlen, überschießen oder ersetzt werden (siehe dazu auch das nächste Kapitel). In jedem Fall aber bilden sich in jedem Menschen zu jeder Emotion Muster, ob und wie man sie körperlich erlebt, wie stark sie werden darf, wie man sie benennt, wie man sie ausdrückt oder hemmt, wie man sie bewertet, ob sie von anderen erwünscht ist oder nicht und in welchen Situationen sie passend oder unpassend ist. Emotionen sind keine Reiz-Reaktions-Phänomene, sondern Muster, die Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft miteinander verbinden, verweben, verwickeln und verketten.

Damit sind wir bei einem sehr wichtigen Begriff gelandet: »Muster«¹¹. Was ist damit gemeint? Muster sind Erwartungsbündel. Sie vereinfachen die innere und äußere Welt. Ein (Erlebens-)Muster grenzt das, was man von sich oder anderen erwartet, stark ein. Man »weiß«, wie der andere und man selbst reagieren werden, man »weiß«, dass man Lob oder Tadel verdient hat, man »weiß«, was gerecht und ungerecht ist. Solche Abfolgen von Aktion und Reaktion laufen dann mehr oder weniger gewohnheitsmäßig ab. Auch die Umwelt kennt diese Muster: »Sei vorsichtig, da ist er empfindlich!« Oder: »Da wird sie sich bestimmt freuen!« So werden Menschen füreinander und für sich selbst kalkulierbar.

11 In unterschiedlichen psychologischen Schulen wird dies unterschiedlich benannt: Schemata, Erwartungen, Modi, Ego-States, Teile, Repräsentanzen u. v. a. m.

Diese Reaktionsmuster sind immer biografisch erworben. Jeder Mensch verbindet mit seinen emotionalen Reaktionen Erwartungen und schreibt so in der Vergangenheit Erlebtes in die Zukunft fort. Vergangenheit prägt auf diese Weise, wofür wir offen sind, auf welche Reize wir besonders stark oder schwach reagieren. Erwartungsmuster können günstig, flexibel, vielfältig, stärkend und wohligh sein oder eben von allem das Gegenteil: ungünstig, starr, fixiert, schwächend und angespannt. Emotionen liegen also nicht einfach vor. Sie werden in allen Facetten auch erlernt und geprägt. Damit beeinflussen emotionale Muster ein Leben lang, ob und wie unsere Beziehungen gelingen, wie wir unsere Talente entfalten, wie wir Sinn im Leben erfahren, wie wir Konflikte gestalten, wie wir arbeiten und die Welt erleben. Mit anderen Worten: Wir lernen schon früh, wie wir uns mit der Welt emotional in Bezug setzen, und wir schreiben diese Erfahrung als mehr oder weniger günstige emotionale Reaktionen in alle zukünftigen Kontexte weiter.

Diese Muster lassen sich jedoch erforschen und verändern. Allerdings verschwinden sie meist nicht einfach so. Sie schreiben sich in der Seele fest und bleiben auch dann bestimmend, wenn der Kontext, in dem sie ursprünglich einmal hilfreich waren, längst vergangen ist. Das Kind im Beispiel, das irgendwann in seiner Entwicklung alle wilden und kräftigen Impulse in sich gehemmt hat, weil es durch die Ängste der Eltern selbst Angst vor der eigenen Kraft entwickelt hat, wird später auch im Beruf vorsichtig und verhalten agieren, um nicht »hinzufallen«. Es bleibt ein Leben lang vorsichtig, weil die Vergangenheit nicht vergeht, sondern sich in jeder Gegenwart wiederholt.¹²

Vielleicht gibt es im Leben kaum etwas Wichtigeres, als aufzuklären, welche emotionalen Muster man erworben hat und wie sich diese Prägungen auswirken. Allerdings geht das nicht durch reines Reflektieren. »Während das Denken normalerweise die Gedanken verändert, kann nur das Fühlen die Emotionen verändern«, schreibt hierzu treffend der Emotionsforscher und -therapeut Leslie S. Greenberg (zitiert nach Staemmler, 2025, S. 544).

12 Wie man sich damit auseinandersetzen kann und aus solchen Mustern herausfindet, siehe ► **Kapitel 4**.

Ohnmachtserlebnisse prägen sich bei vielen Menschen ganz besonders »ein«. Warum ist das so? Das hängt damit zusammen, dass es eben eine besonders intensiv erlebte Erfahrung ist. Wer nichts mehr zu tun weiß oder nichts mehr tun kann, der ist der Situation ausgeliefert – egal ob es die Umstände oder einzelne Menschen sind. Abhängig sein ist die Grundsituation aller Menschen, solange sie Kinder sind. Wir sind alle darauf angewiesen, dass die »Großen« ihre Macht sorgsam nutzen. Der Gefahr, die eigene Macht zu missbrauchen oder auch im Umgang mit der Macht nicht feinfühlig genug zu sein, sind alle Eltern ausgesetzt. Weil das eben so gut wie nie zur Gänze gelingt, erwerben viele Kinder ungünstige Ohnmachtsmuster (und geben diese dann auch als Eltern weiter).

Wie erläutert, basieren alle Emotionen auf einem körperlichen Erleben. Das ist so wichtig, weil es für die Veränderung von emotionalen Mustern – insbesondere von Ohnmacht – unabdingbar ist, körperliche Vorgänge einzubeziehen. Die Erforschung und Veränderung emotionaler Muster ist auf eine leibliche Selbsterfahrung angewiesen. Auch hier hilft Denken allein wenig. Man muss spüren lernen, wo und wie Gefühlsmuster im Körper abgespeichert sind.¹³

Unser Leib kombiniert Außen- und Eigenwahrnehmungen, da er beiden zugleich verbunden ist: meiner Psyche ebenso wie der äußeren Umwelt.¹⁴ Emotionen können also durch die Umwelt verursacht sein und genauso durch Vorstellungen und Fantasien. Deshalb ist es oft gar nicht leicht und manchmal unmöglich, zu unterscheiden, wo die Quelle des jeweiligen Erlebens zu suchen ist. Der Körper reagiert auf die Vorstellung eines schönen Erlebnisses oder auf die Erinnerung an etwas Schreckliches auf eine Weise, die sich von dem realen Erleben einer schönen oder schlimmen Situation nicht prinzipiell unterscheidet. Wenn sich Emotionen also aus elementaren leibbezogenen Affekten heraus bilden, dann hat das eine gravierende Folge: »Eingebildete« Ängste sind für die Betroffenen genauso

13 Siehe dazu Selvam, 2023; Staemmler, 2025; Staemmler u. Bock, 1991; Levine, 2020, 2021; Levine u. Frederick, 1998; Downing, 1996; Moser, 1989.

14 Systemtheoretisch würde man sagen: Der Körper ist mit der Psyche fix gekoppelt und mit der Umwelt lose. Denn die Psyche bleibt für den Körper immer die gleiche, während die Umwelt wechselt.

schlimm wie jene, die auf einer »realen« äußeren Bedrohung gründen. Sie fühlen sich auch gleich an.

Wer also etwas Übermächtiges und Überwältigendes – einmalig oder kontinuierlich – erlebt hat, muss damit rechnen, dass das dazu führt, dass körperliche Erinnerungen an das Erlebte dem Bewusstsein immer aufs Neue zur Verfügung gestellt werden. In dem Fall kann man nicht mehr wirklich unterscheiden, ob die dadurch empfundene Ohnmacht eine Folge früherer Erlebnisse ist oder ob sich die Emotion auf die aktuelle Situation bezieht. Ob uns also Emotionen mit der äußeren Welt verbinden oder mit der inneren Welt in Form alter Muster, ist offen. Wenn sie uns mit der Welt verbinden, ermöglichen sie uns Orientierung, wenn sie hingegen Ergebnis aktivierter Überlebensmuster sind, wiederholen sie die Vergangenheit und trennen uns von der Gegenwart.

Lassen Sie uns zunächst genauer verstehen, wann Emotionen ihre Funktion verlieren oder wie sie zumindest darin beeinträchtigt werden, uns darüber zu informieren, was uns guttut und was nicht. Denn unverständene und unbearbeitete Emotionen machen viele Menschen sehr viel unglücklicher als die äußere Welt, in der sie leben.

2.2 Emotionen können uns täuschen

Emotionen sind ein Geschehen im Hier und Jetzt. Niemand kann eine Freude in der Vergangenheit erleben oder die Freude von morgen fühlen. Sowohl die Erinnerung an das schöne Fest vom Vortag erzeugt ein Gefühl im Hier und Jetzt als auch die Vorfreude auf das morgige Fest. Dieses einfache Beispiel demonstriert allerdings schon, dass das gegenwärtige Empfinden nicht zwangsläufig eine Reaktion auf das im Außen Erlebte ist, sondern eben auch eine Reaktion auf innere Phänomene, die auf Vergangenheit und Zukunft beruhen: Erinnerungen und Erwartungen.

So mischen sich in der Psyche in jedem Moment zwei Komponenten:

1. Das, was wir an Reizen *aus der Außenwelt* aufnehmen und uns in Resonanz mit unserer Umwelt gehen lässt. Diese Empfindun-

gen können ausgeprägt oder subtil, eng fokussiert oder facettenreich weit, feinsinnig oder stürmisch und vieles andere mehr sein. Jeder Mensch bringt eine bestimmte Bereitschaft mit, wie intensiv, expressiv und anhaltend diese Reize sich ausformen.

2. Das, was uns *aus der (unbewussten) Innenwelt* in jedem Moment an Befürchtungen und Hoffnungen auf den Schirm kommt. Die erworbenen emotionalen Muster, zum Beispiel was schicklich, gefährlich, attraktiv, beschämend, nützlich, schädlich, schmerzlich oder lustbringend ist, kopieren ihre Bewertungen und Annahmen ebenso wie die äußeren Reize in unseren Körper in die affektive Reaktion und bestimmen damit mit, ob und welche Gefühle aufkommen und wie wir sie zeigen und mitteilen.

Diese Mischung aus »Innenlebenordnungsmustern« und »Reizempfindlichkeitsmustern« in Bezug auf die Außenwelt macht es so anspruchsvoll, mit Emotionen umzugehen. Denn wenn die Emotionen uns auch mit unserer – meist unbewussten – Vergangenheit verbinden, führt das zu »Verzerrungen« im Erleben der Resonanzsituation im Außen. Man reagiert dann nicht mehr auf den Chef oder die Chefin, sondern auf den Vater oder die Mutter – um mal ein abgedroschenes, aber eben sehr häufig anzutreffendes Beispiel zu nehmen. Oder – man reagiert nicht auf das quengelnde Kind, das schon wieder etwas will, sondern auf die unbewusste Erinnerung an die bedürftige und unselbstständige Mutter, um die man sich schon als Kind kümmern musste. Das Genervtsein war – so könnte man sagen – schon »da«, bevor das Kind überhaupt mit dem Quengeln begonnen hat. Ohne eine gelingende Zuordnung des aktuellen Erlebens zur inneren oder äußeren Situation verlieren Emotionen ihre Orientierungskraft bzw. werden irreführend.

Damit stellt sich ein fundamentales Problem: Reagiere ich im Fühlen auf die Umwelt oder reagiere ich auf mich? Beides ist möglich und beides fließt ineinander. Diese Frage kann sich logischerweise niemand den ganzen Tag bei jeder aufkommenden Emotion stellen. Das wäre nicht lebensstauglich. Daher verzichtet man in aller Regel auf diese Prüfung und tut für sich und andere so, als ob die Emotion mit all ihren Facetten einfach eine Reaktion auf das äußere Geschehen sei. Nur in Sondersituationen fangen Menschen – wenn

es gut läuft¹⁵ – an, in einen Reflexionsmodus zu wechseln. Beispiele wären:

- »Warum hat mich das so aufgebracht?«
- »Wie kommt es, dass ich so ungeduldig werde?«
- »Warum falle ich immer wieder auf die gleichen Männer/Frauen herein?«
- »Wieso erstarre ich, wenn ich mit Vorwürfen konfrontiert werde?«
- »Weswegen bekomme ich so starke Angst, wenn ich vor Publikum sprechen soll?«
- »Wieso hinterlässt Lob kein Gefühl von Stolz in mir?«
- »Wieso wird es mir in Beziehungen schnell zu eng?«

Beispiel

Ein Coachee wurde zum Bereichsleiter befördert und muss in der neuen Rolle regelmäßig im Vorstandsmeeting präsentieren. Dabei ist er immer so nervös, dass er sein Sakko durchschwitzt. Das ist ein Zeichen für eine hohe Erregung des autonomen Nervensystems. Er kann sich diese Reaktion nicht erklären, da er sich kompetent fühlt und sich der Wertschätzung seiner Vorgesetzten sicher ist. Gleichzeitig bekommt er innerlich keinen Einfluss auf dieses Phänomen. So macht er sich (vergeblich) Gedanken und kommt deshalb ins Coaching.

Man sieht: Auslöser für solches Reflektieren ist oft eine Art Missverhältnis zwischen dem Gefühl oder seiner Intensität und dem, was »angemessen« erscheint bzw. was zur Regulation der Situation günstig oder ungünstig ist. Jede:r kennt das. Einerseits brauchen wir nichts so dringend wie klare und prägnante emotionale Antworten auf den Moment, und andererseits können unsere Emotionen eine Inszenierung erlernter Reaktionsmuster sein.

Besonders fatal dabei: Unsere frühe emotionale Lerngeschichte führt zu einem umfangreichen Vorrat an gefühlten Wertungen dar-

15 Die sehr verbreitete Alternative ist, die Schuld bei anderen zu suchen und die eigene Verantwortung zu ignorieren.

über, was uns guttut und was nicht. Damit sind Emotionen – wenn sie nicht bearbeitet werden – immer stabile Vorurteilsspeicher. Sie informieren über das, was man über Resonanz Erfahrungen gelernt hat und was man von der Welt erhofft und befürchtet. Emotionen können massiv täuschen und in die Irre führen, weil sie die gegenwärtige Welt so erleben lassen, wie man es in vergangenen Zeiten erfahren hat.

Nun muss man wissen, dass Erinnerungen im limbischen System (siehe dazu Roth u. Ryba, 2022; Hüther, 2004) wie in körperlichen Spannungsmustern (siehe dazu ausführlich Selvam, 2023; Marcher u. Fich, 2010) keinen Zeitstempel tragen. Das bedeutet, dass, wenn solche neuronalen oder physiologischen Muster aktiviert werden, sie im seelischen Erleben nicht an die Vergangenheit erinnern, sondern – im Gegenteil – sich so anfühlen, als seien sie eine Reaktion auf die Gegenwart. Ein Beispiel: Die subjektive Überzeugungskraft, dass das jetzige Gegenüber feindlich ist und mir Böses will oder mich gar zu vernichten droht, ist (sehr stark) geprägt von vergangenen Erfahrungen des ängstlichen Ausgeliefertseins. Menschen, die in einen solchen inneren Zustand kommen, haben also wenig Grund, an ihren Emotionen zu zweifeln oder sie in Zweifel ziehen zu lassen (auch wenn sie nur sehr beschränkt die angemessene Reaktion eines Erwachsenen sein mögen). Damit ist jedoch die Orientierungsfunktion der Emotion deutlich eingeschränkt, weil man eben nicht mehr vorrangig auf das Hier und Jetzt reagiert, sondern die eigenen Reaktionen und Verhaltensweisen letztlich auf Verhältnisse gründet, die schon lange vergangen sind. Emotionen können also trügen – viel häufiger als man denkt.

Erinnern wir uns an das Beispiel mit dem gestürzten Kind. Gehen wir davon aus, dass dies keine einmalige Situation war, sondern regelmäßig und verlässlich vorkam. Dann hat es vielleicht ein Erwartungsmuster wie folgt ausgebildet:

1. Auch wenn ich mir nur ein *bisschen* weh tue, ist das schlimm.
2. Ich komme allein schlecht damit zurecht.
3. Ich sollte möglichst nicht impulsiv sein und Vorsicht im Leben walten lassen.
4. Wenn ich in Not gerate, kriegen *andere* intensive (Angst-)Gefühle (oder werden ärgerlich, ignorieren oder überverantworten mich).