

STRATEGIE *GEGEN* EMOTIONALEN STRESS

DIE 1-MINUTEN

JACOB

DRACHENBERG



G|U

VORWORT	
VON LUKAS KLASCHINSKI	6
GELASSEN UND HAPPY IN EINER MINUTE?	8
AB JETZT TEAMWORK – DEIN EMOTIONALER STRESS UND DU	14
ÜBERNIMM DAS STEUER – AUCH BEI SEEGANG	48
LERN VON DEINEN GEFÜHLEN (ABER GLAUB NICHT ALLES)	88
BLEIB AUF KURS – DEINE ZIELE IM BLICK	114
VON FRUST BIS NEID – WAS JETZT HILFT	138
AUFDREHEN, RUNTERFAHREN – GEFÜHLE GEZIELT DOSIEREN	176
DEIN SPICKZETTEL: DIE DRACHENBERG-METHODE	194

GEFÜHLS-QUICKFINDER

ANGST	30, 32, 90, 179
FREUDE	31
FRUST	140–145
GENERVTHEIT	164–167
LIEBE/VERLIEBTHEIT	31, 179
NEID	168–173
SCHAM	31 f., 91, 158–163
SCHULD	32, 91
SORGEN	150–156
TRAUER	32, 91
ÜBERFORDERUNG	90, 146–149
WUT	30, 90, 179

VORWORT VON LUKAS KLASCHINSKI

Berührbarkeit ist für mich eine der wichtigsten Eigenschaften im Leben. Gerade für mich als Mann, dem das über Jahre hinweg abtrainiert wurde. Genau diese Berührbarkeit hat mich mit Jacob zusammengebracht. Zuerst waren wir vor allem Kollegen, die sich über ihre Arbeit als Psychologen ausgetauscht haben. Dann kam dieses eine Telefonat. Jacob befand sich in einer emotionalen Krise. In diesem Moment konnte er zwischen zwei Wegen wählen: Er hätte entweder sagen können, dass »alles gut« ist oder ehrlich teilen, was ihn bewegt. Jacob hat den zweiten Weg gewählt und damit den Raum für unsere Freundschaft geschaffen. Ich glaube, das war nicht einfach. Doch er hatte Mut und das Vertrauen in mich. Dafür bin ich ihm sehr dankbar.

Seit diesem Telefonat sprechen wir sehr offen über unsere Gefühle. Gefühle sind nicht nur ein wesentlicher Bestandteil unserer psychologischen Arbeit, sondern auch das, was uns Menschen mit uns und anderen verbindet. Alles, was wir wahrnehmen,

wird in Gefühle übersetzt. Ohne Gefühle würden wir unsere innere Sprache verlieren und ins Wanken geraten. Auch Beziehungen werden über Gefühle hergestellt: Zwischen zwei Menschen steht immer ein Gefühl und damit manchmal auch emotionaler Stress.

Gleichzeitig leben wir in einer dynamischen Welt. Sie lenkt unseren Blick weg von unseren Gefühlen und lässt uns stattdessen im Außen leben, wo wir Anerkennung und Anforderungen hinterherrennen. Das macht es schwierig, berührbar zu bleiben und den Kontakt zu unserem inneren Kompass zu behalten. Der Weg zurück zu uns ist ein konstanter Prozess aus Übung und bewusstem Handeln.

Dieses Buch ist ein Reiseführer. Ein Anlass, sich mit seinem emotionalen Stress zu beschäftigen. Es zeichnet keine Karte, sondern führt uns zurück zu unserem inneren Kompass. Kleine Schritte stärken die Achtsamkeit für unsere Bedürfnisse und damit die authentische Verbindung zu unseren Mitmenschen. Danke, Jacob, dass du ganz praktisch zeigst, wie wir diesen Weg gehen können.

Lukas Klaschinski

Psychologe, Autor und Moderator

GELASSEN UND HAPPY IN EINER MINUTE?

Einmal Buddha sein! In sich ruhen, der Welt und ihren Herausforderungen mit einem unangreifbaren Lächeln begegnen und alle Probleme im wahrsten Sinne des Wortes aussitzen. Einatmen, ausatmen, Gedanken und Gefühle ziehen wie Wolken vorbei.

Vielleicht wünschst du dir das auch hin und wieder. Aber lass mich raten: Wenn du dieses Buch aufgeschlagen hast, dann fühlt sich dein Leben aktuell alles andere als buddha-like an.

Stattdessen belasten dich Konflikte, Zweifel, Geiztheit, Sorgen, Unsicherheit oder Stress. Du kommst innerlich nur noch schwer zur Ruhe. In deinem Kopf kreisen die Gedanken – auch dann, wenn du längst schlafen müsstest. Dein Körper reagiert mit einem flauen Gefühl im Magen, und deine Schultern sitzen auf Höhe der Ohren. All das erschöpft dich so sehr, dass du am liebsten die Couch gar nicht mehr verlassen würdest. Willkommen im Club der emotional Gestressten!

GEFÜHLE: EIN UNTERSCHÄTZTER STRESSFAKTOR

Eigentlich ist Stress ein uraltes körpereigenes Notfallprogramm. Es läuft ab, wenn unser Gehirn etwas gefährlich findet und Alarm schlägt. Das Nervensystem aktiviert alle Ressourcen, um die Situation mit einer Portion Extra-Energie zu bewältigen, und fährt danach den Stress wieder runter.

Nur dass dieser Ablauf in unserem Alltag oft nicht richtig funktioniert, weil viele – gerade emotionale – Auslöser einfach nicht weggehen. Doppelbelastung durch Job und Familie? Dauerthema. Sorgen vor einer düsteren Zukunft? Täglich durch die Nachrichten geschürt. Beziehungsstress? Kann uns ganz schön zusetzen. All das löst jede Menge Gefühle aus und sorgt dafür, dass das Nervensystem aus dem Zustand der Alarmbereitschaft gar nicht mehr herauskommt.

Die gute Nachricht: Stressbewältigung ist lernbar.

Das habe ich am eigenen Leib erfahren, nachdem ich mit Anfang zwanzig in der Psychiatrie gelandet war und mich aus einer Depression wieder rausarbeiten musste. Aber noch vor ein paar Jahren dachte ich, dazu müsste ich vor allem total rational an das Thema Stress rangehen, mit vielen kognitiven Strategien und einer Portion Achtsamkeit.

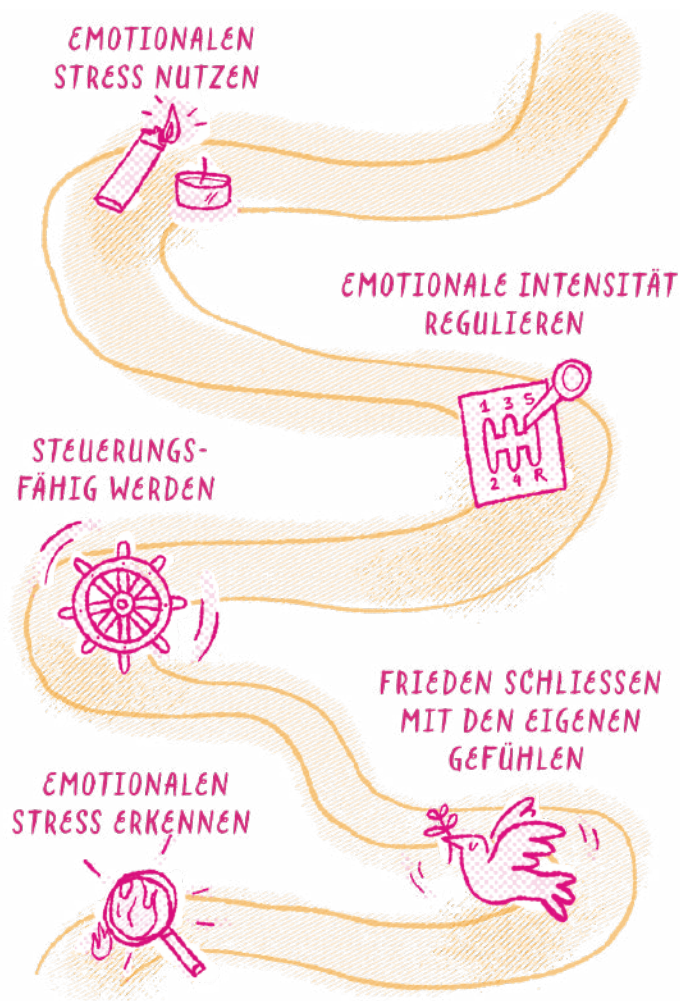
Falsch ist das auch nicht – aber unvollständig. Denn was ich dabei nie richtig auf dem Schirm hatte, sind die Gefühle. Wie das kam? Na ja, ich habe meine Kindheit und Jugend einerseits in einer sehr auf Harmonie bedachten Familie verbracht und andererseits beim Leistungssport, wo störende Gefühle keinen Raum bekamen – obwohl Versagensangst mein ständiger Begleiter war. Mit jahrelangem Erfolg habe ich diese Angst gedeckelt, aber verschwunden ist sie nie.

Dann kam meine Depression, ich habe meine Liebe zum Thema Stress entdeckt und meine Karriere als Stress-Coach begonnen – aber immer wieder unterbrochen von Depressionen. Es hat gedauert, bis ich meine Gefühle zulassen konnte. Ich musste lernen, sie in mein Team zu holen, statt sie »für immer weg« haben zu wollen. Aber inzwischen habe ich verstanden, dass Gefühle das sind, was uns – mich! – menschlich und authentisch macht. Das endgültige und krassste Aha-Erlebnis war dann die Geburt meiner Tochter. **Mir war nicht klar, wie viel man fühlen kann – und wie lebendig sich Leben dadurch anfühlt!**

Und damit sind wir schon bei den zwei wichtigsten Punkten, die ich dir vermitteln will:

➔ **Stress ist erst einmal weder positiv noch negativ.** Er ist eine lebensnotwendige Reaktion, die uns mit Energie für Herausforderungen versorgt. So hilft er uns, unsere Ziele zu erreichen. Schädlich wird er erst, wenn er übertreibt oder zum Dauerzustand wird. Aber dagegen kannst du etwas unternehmen. Wie, das zeige ich dir in diesem Buch.

➔ **Auch Gefühle sind nicht positiv oder negativ.** Alle Gefühle haben eine wichtige Funktion. Ja, Angst, Scham oder Überforderung empfinden wir als unangenehmer als Freude oder Liebe. Aber auch die unangenehmen Gefühle können dir helfen, dich selbst besser zu verstehen. Sie zeigen dir, wo deine Bedürfnisse und Werte verletzt werden. Wenn du es schaffst, dich von Gefühlen nicht mehr überwältigen zu lassen, sondern sie konstruktiv zu nutzen, gewinnst du einen Kompass für ein erfülltes Leben.



Aus meiner Sicht müsste dieses Buch also nicht »Die 1-Minuten-Strategie GEGEN emotionalen Stress« heißen, sondern eher: »**Die 1-Minuten-Strategie FÜR DEN BESSEREN UMGANG mit deinem emotionalen Stress**«. (Zu lang, sagt der Verlag – okay, zu Recht.)

Und das geht wirklich in einer Minute? Absolut und aus voller Überzeugung: Ja. Klar, eine einzige Minute wird dich nicht ans Ziel beamten. Aber jede Minute, in denen du die Strategien und Übungen in diesem Buch ausprobierst, wird dich auf deinem Weg zu einem gelassenen, ausgeglichenen Leben einen Schritt weiterbringen. Manche sorgen für wichtige Erkenntnisse, manche geben dir konkrete Werkzeuge an die Hand. Einige machen sofort einen Unterschied, andere musst du etwas üben, damit sie ihre Wirkung entfalten. **Aber keine dieser einzelnen Minuten wird umsonst sein.**

Ich wünsche dir viel Neugier und Selbstmitgefühl für deinen Weg!

EMOTIONALER STRESS UND DU

AB JETZT TEAMWORK – DEIN



EMOTIONALER STRESS UND DU

AB JETZT TEAMWORK – DEIN

AUCH WENN ES SICH OFT
ANDERS ANFÜHLT: **DEIN
EMOTIONALER STRESS WILL
DICH NICHT ÄRGERN.** UNSERE
GEFÜHLE SPIEGELN UNSERE
BEDÜRFNISSE UND WERTE.
**HOL SIE IN DEIN TEAM – FÜR
MEHR GELASSENHEIT UND
LEBENDIGKEIT IM ALLTAG.**

STRESS, EIN ÜBERLEBENSPROGRAMM

Was heißt das eigentlich: emotionaler Stress? Platt gesagt: **Stress ist erst mal Stress – ein Notfallprogramm, das seit Urzeiten in uns verankert ist.** Ohne Stress hätten es unsere Vorfahren nie geschafft, die Evolutionsleiter nach oben zu klettern. Sie wären von dem Säbelzahn tiger, dem sie gelassen in die Augen geblickt hätten, einfach gefressen worden. Weil sie im richtigen Moment Angststress entwickelten, haben sie überlebt – und die Stressreaktion mit ihnen.

Die sieht so aus: Unser Gehirn bemerkt etwas, das es als Gefahr einstuft. Blitzschnell reagiert unser Nervensystem mit Kampf, Flucht oder Totstellen. Dafür lässt es das Herz schneller pumpen und stellt dem Körper so die nötige Energie zur Verfügung. Es sorgt für angespannte Muskeln, für einen Tunnelblick, der alles außer der Bedrohung ausblendet, und fährt Körpersysteme wie Verdauung oder Sexualität herunter – jetzt ist alles überflüssig, was nicht dem Überleben in den nächsten zehn Sekunden dient. **Im akuten Stressmoment sind wir**

Superwoman oder Superman und zu Leistungen fähig, die sonst nicht im Bereich unserer Möglichkeiten liegen.

Dann hilft uns der Stress,

- |→ einen Sprint einzulegen, um ganz knapp den Bus doch noch zu erwischen,
- |→ hochkonzentriert die wichtige Präsentation zu halten,
- |→ Tag und Nacht für ein krankes Kind da zu sein,
- |→ kurz vor Abgabeschluss des Projekts unter Hochdruck die letzten Aufgaben zu erledigen,
- |→ ein Spiel in der 1. Bundesliga zu gewinnen (so ging es mir in meiner Zeit als Profi-Wasserballer – funktioniert natürlich auch mit Hyrox, Ultimate Frisbee oder Schach).

1-MINUTEN-STRATEGIE



RECHT HABEN ODER GLÜCKLICH SEIN?

Eine meiner Lieblingsmaßnahmen, um aus Situationen sofort ganz viel emotionalen Stress rauszunehmen. Oft gehen wir in Kampfhaltung, nur um unbedingt recht zu behalten. Wäre es nicht besser, wenn wir aufs Rechthaben verzichten könnten?

- ➔ In Konfliktsituationen glaubt sowieso jede Seite, recht zu haben. Frag lieber: »Wie kommen wir zu-einander?«
- ➔ Wenn du merkst, dass du dich von jemand anders geärgert fühlst, such nicht noch nach Beweisen für dein Gefühl, dass die Person genau dir Böses will.
- ➔ Funktioniert auch im Umgang mit den eigenen Emotionen: Willst du unbedingt recht behalten, dass die Welt supergefährlich ist, wie deine Angst dir zuflüstert? Oder dass du gescheitert bist, wie die Scham behauptet? Sammle doch lieber Gegenbeweise!

IST EMOTIONALER STRESS SCHÄDLICH?

Solange der Stress auf einzelne Situationen beschränkt bleibt, passt alles. Denn nach dem Hochfahren (der Stressreaktion) sollte das Runterfahren folgen: Stresshormone werden abgebaut, der Körper entspannt, die Intensität der Gefühle pendelt sich ein – alles kehrt wieder in den Normalbetrieb zurück. Wird emotionaler (oder auch »normaler«) Stress dagegen zum Dauerzustand, zeigen sich schnell gesundheitliche Frühwarnzeichen.



1-MINUTEN-CHECK



WELCHE WARNZEICHEN KENNST DU?

Bitte kreuze an, was bei dir zutrifft:

- ☐ Ich kann schlecht einschlafen.
- ☐ Ich schlafe unruhig, wache zwischendurch auf und grüble.
- ☐ Meine Schultern sind ständig verspannt.
- ☐ Ich habe Magenprobleme: Übelkeit, Völlegefühl oder Schmerzen.
- ☐ Ich habe Probleme mit der Verdauung.
- ☐ Ich habe hohen Puls, auch wenn ich mich gar nicht körperlich angestrengt habe.
- ☐ Ich habe Kopfschmerzen.
- ☐ Manchmal merke ich, dass ich nur ganz flach atme.
- ☐ Ich fühle mich auch dann erschöpft, wenn ich genug geschlafen habe.

- ☐ Ich habe oft gar keinen Appetit.
- ☐ Ich kompensiere Stress mit Essen und greife dann zu Süßem und Fettigem.
- ☐ Gefühlt bin ich ständig krank und nehme jeden Infekt mit.
- ☐ Mein Kiefer ist verspannt, und ich kann ihn gar nicht mehr richtig loslassen.
- ☐ Nachts knirsche ich mit den Zähnen.
- ☐ Ich kann mich nur schlecht konzentrieren.
- ☐ Manchmal sind meine Gefühle wie betäubt, dann spüre ich noch nicht mal Freude.
- ☐ Ich ziehe mich immer öfter zurück, weil mich andere Menschen überfordern.

Wenn du mindestens drei dieser Frühwarnzeichen seit über 14 Tagen wahrnimmst, dann signalisiert dir dein System gerade ziemlich deutlich: Komm mal runter von deinem Stresslevel!

WENN GEFÜHLE STRESSEN

Und was unterscheidet nun eigentlich emotionalen von »normalem« Stress? Ehrlich gesagt, biologisch gar nichts. An der Stressreaktion sind Körper, Gefühle und Gedanken beteiligt. Die drei Elemente sind untrennbar miteinander verbunden. Die Frage ist immer: **Was steht im ganz konkreten Fall für dich im Vordergrund?**

Manchmal fühlen wir Stress vor allem körperlich. Manchmal löst er ein Gedankenkarussell aus. Aber häufig spüren wir ihn emotional: als Angst zu versagen, als Sorgen vor der Zukunft, als Genervtsein über die x-te Unterbrechung, als hilflosen Ärger im Stau, der uns Lebenszeit klaut, als Überforderung angesichts einer endlosen To-do-Liste.

Das Problem ist, dass unser heutiges Leben eine Menge Stressauslöser kennt, die nicht einfach so weggehen, sondern denen wir dauerhaft ausgesetzt sind. Sie sorgen bei vielen für chronischen emotionalen Stress:

- |→ **Globaler Krisenmodus:** Die täglichen Nachrichten bringen Kriege, politische Instabilität, Klimawandel direkt aufs Smartphone und lösen bei vielen Ängste und Sorgen aus.
- |→ **Hohe Ansprüche:** In vielen Jobs steigen die Anforderungen. Dazu wollen wir selbstverständlich gute Partnerinnen, Eltern und Freunde sein, auf unsere Gesundheit achten und unsere Freizeit möglichst sinnvoll verbringen. Jede dieser Aufgaben ist anspruchsvoll – zusammen führen sie mitunter zu völliger Überforderung.
- |→ **Verschwimmende Grenzen:** Homeoffice und flexible Arbeitszeiten helfen einerseits vielen, die neben der Arbeit noch Kinder betreuen oder Angehörige pflegen. Aber sie weichen auch Grenzen zwischen beruflich und privat auf. Die Folge: emotionale Erschöpfung.
- |→ **Digitale Überlastung:** Ständige Erreichbarkeit, immer mehr Nachrichten, die wir »mal schnell« beantworten, das Sich-Vergleichen mit anderen auf Social Media, Hass und Hetze im Netz – all das stresst.

Nicht alle Menschen reagieren auf diese Auslöser gleich, und nicht alle reagieren emotional. Gerade Männer – ich weiß, wovon ich rede! – haben als Kinder und Jugendliche oft nicht gelernt, unangenehme Gefühle zuzulassen. Aber unsere Gesellschaft verändert sich. Es wird mehr über Gefühle gesprochen (was gut ist!), und entsprechend rücken sie auch als wichtiger Faktor von Stress zunehmend in den Fokus.

Emotionaler Stress wird zunehmend ein Thema, das merke ich auch daran, dass ich immer häufiger Vorträge und Workshops bei DAX-Konzernen zu dem Thema halten soll. Deshalb schon mal die gute Nachricht: **Du bist nicht allein mit deinem emotionalen Stress!** Viele von uns strugeln. Ich auch ab und zu – hallo, Rushhour des Lebens! Aber ich verspreche dir: Es ist möglich, einen gesünderen Umgang mit Gefühlen zu lernen. Den ersten Schritt machen wir, wenn wir verstehen, dass unsere Emotionen nicht das Problem sind.

1-MINUTEN-STRATEGIE

VORAN STATT ZURÜCK



Oft hängen uns Gedanken an eigene Fehler noch ewig nach. Hätte ich mal lieber ... Wäre ich doch ... Verständlich, aber emotional belastend – und ziemlich nutzlos. Denn die Vergangenheit können wir nicht mehr ändern, und im Nachhinein sind wir immer schlauer. Zeit für einen Perspektivwechsel.

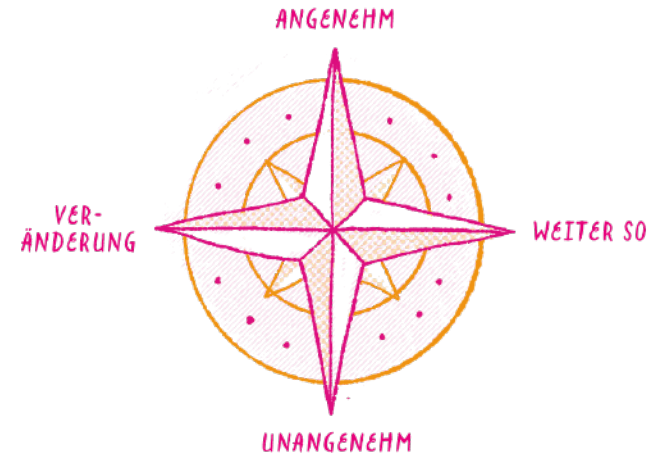
- ➔ **Realistisches Selbstbild:** Meistens handeln wir Menschen, so gut wir eben können. Vermutlich hättest du es besser gemacht, wenn du es im entscheidenden Moment gekonnt hättest. Ein Fehler macht dich nicht zum schlechten Menschen.
- ➔ **Verantwortung statt Schuld:** Übernimm Verantwortung für das, was schiefgelaufen ist, indem du dir bewusst machst, wie du es beim nächsten Mal besser machen kannst. Aber Schuldgefühle sind nur gerechtfertigt, wenn du vorsätzlich gehandelt hast.
- ➔ **Blick nach vorn:** Was liegt jetzt in deinem Machtbereich? Was kannst du jetzt tun?

GEFÜHLE: DEIN INNERER KOMPASS

Was brauchst du? Was vermeidest du lieber? Welche Wünsche hast du? Welche Menschen spielen in deinem Leben eine wichtige Rolle? Ist es eine gute Idee, vom Zehnmeterturm zu springen? Und wie stehst du zu Pizza Hawaii?

Deine Emotionen sind nicht einfach lästige Zustände, die dich immer im unpassenden Moment überfallen und manchmal völlig aus der Bahn werfen. Sie sind der Kompass für dein Leben. **Schneller und eindrücklicher als jeder Gedanke zeigen sie dir, welche Bedürfnisse und Werte du hast – und was deine Erwartungen sind.**

Kein Wunder, dass das Wort »Emotion« auf das lateinische (e-)movere: »(heraus-)bewegen« zurückgeht! Emotionen setzen uns buchstäblich in Bewegung: Spüren wir Liebe, zieht es uns zu jemandem hin. Die Freude lässt Kinder auf den Ball zulaufen und Erwachsene auf den Liegestuhl. Angst, Hass und Wut sorgen dafür, dass wir uns von Dingen, Menschen, Situationen wegbewegen. Gefühle lenken unsere Aufmerksamkeit und bestimmen unser Verhalten.



Damit machen sie dich zu der Person, die du bist. Deine Individualität (übrigens auch deine Kreativität) verdankst du deinen Gefühlen. Wären wir rein rationale Rechenmaschinen, dann würden wir uns alle gleich verhalten, nämlich logisch, faktenbasiert und sachlich. Tun wir aber nicht, Gott sei Dank. Und noch nicht mal unsere Emotionen funktionieren nach dem simplen Prinzip »Reiz rein → Knopf für Emotion X wird gedrückt → zack: Gefühl«. Inzwischen hat die Wissenschaft herausgefunden: **Es gibt keine Emotionsknöpfe, also keine Standard-Emotionen, die immer und bei jedem Menschen**

gleich ablaufen. Was in unseren Nervensystemen passiert, damit wir »Angst« oder »Freude« spüren, ist von Mensch zu Mensch, von Situation zu Situation unterschiedlich.

Und geht man noch einen Schritt weiter, wird es noch individueller. Die Wissenschaft unterscheidet zwischen Emotionen und Gefühlen. Emotionen sind das, was in Hirn, Nerven, Körper abläuft und dazu führt, dass wir schwitzige Hände bekommen, rot werden, Herzklopfen spüren. Das Gefühl ist dann sozusagen das Etikett, das wir auf dieses Empfinden kleben: »Ah, Lampenfieber!« Und welches Etikett wir wählen, hängt von unseren Erfahrungen und auch von kulturellen Prägungen ab.

Wir brauchen es mit den Begriffen nicht ganz so streng zu nehmen. Was ich aber sagen will: **Dein Ich bestimmt deine Gefühle und deine Gefühle bestimmen dein Ich.** Sie machen dich menschlich.

Ja, offensichtlich machen sie dir gerade auch unnötigen Stress. Aber warte noch kurz, bevor du sie komplett verteufelst!

»EMOTION =
ENERGY IN
MOTION.
GEFÜHLE
WOLLEN UNS
BEWEGEN, DENN
SIE SIND PURE
ENERGIE.«

NEURO-INSIGHT



EMOTIONEN: DER ZÜNDFUNKE, DER UNS IN BEWEGUNG SETZT

Auch wenn sich Emotionen unterschiedlich anfühlen und im genauen Zusammenspiel von Hirn, Nervensystem und Körper deutlich vielfältiger und individueller ablaufen, als wir meinen: Viele von ihnen haben mit dem sympathischen Nervensystem zu tun, das uns aktiviert. So kommt es, dass viele Gefühle für einen echten Energieschub sorgen!

- ➔ Angst: Diese Emotion löst am schnellsten Stress aus. Das Hirn bewertet einen Reiz als Gefahr und aktiviert die sogenannte Stressreaktion. Kampf, Flucht, Erstarrung – wir sind bereit.
- ➔ Wut: Flucht ist keine Option – hier geht es um Kampf. Wir kriegen Tunnelblick und Puls, die Muskeln spannen sich an, Adrenalin kreist im Blut. Bei Wut wird außerdem der präfrontale Cortex blockiert, also der Teil des Gehirns, der für die rationale Kontrolle zuständig ist.

- ➔ Scham: Sie aktiviert ähnliche Gehirnareale wie die Angst – mit ähnlichen Folgen. Dass wir rot werden, ist eine Folge der verstärkten Durchblutung, und dass wir vor Scham oft erstarren, ist eines der klassischen Stressmuster.

Und was ist mit Emotionen wie Freude oder Verliebtheit? Auch da spüren wir oft zusätzliche Energie – eine Folge des »Belohnungshormons« Dopamin. Es sorgt für Motivation, gesteigerte Aufmerksamkeit und manchmal auch einen erhöhten Puls. Übrigens: Wenn wir gerade eine stressige Erfahrung gemacht haben, verlieben wir uns schneller! Das Gehirn verknüpft das Herzklopfen mit der Person, die vor uns steht. Zack: Wolke sieben!

WOZU EMOTIONEN SONST NOCH GUT SIND

Gefühle haben für uns noch weitere superwichtige Funktionen:

- |→ **Bodyguard:** Angst schützt uns vor Gefahr, Wut sorgt dafür, dass unsere Grenzen und Werte nicht einfach von irgendjemandem unbe-merkt verletzt werden.
- |→ **Sozialer Klebstoff:** Wir Menschen sind soziale Wesen. Allein können wir nicht überleben. Dass uns Liebe, Freundschaft, Zuneigung mit anderen verbinden, dürfte klar sein. Aber das gilt auch für Traurigkeit, Eifersucht oder Überforderung: Weil wir empathische Wesen sind und uns in die Gefühle anderer hinein-versetzen können, trösten und unterstützen wir uns gegenseitig.
- |→ **Indikator für Wertvolles:** Trauer zeigt, dass wir etwas Wichtiges verloren haben – beson-ders heftig natürlich beim Tod eines geliebten Menschen. »Trauer ist der Preis, den wir für die Liebe zahlen«, heißt es oft.
- |→ **Moralpolizei:** Richtig dosiert, sorgen Schuld und Scham dafür, dass unser Zusammenleben

funktioniert, denn sie verhindern egoistisches, sozial inkompatibles Verhalten.

Jetzt wird auch klar, warum ich sage, es gibt keine negativen Gefühle, oder? Klar, einige empfinden wir als unangenehmer als andere. Aber brauchen tun wir sie trotzdem, nämlich als wichtige Signal-geber. Außerdem wäre etwas, was uns wirklich schadet, ja niemals durch die Evolution gekommen.

Lauter gute Gründe also, dich mit deinen Gefühlen zu versöhnen!