

Infoblatt: Umgang mit Gefühlen 8 C

Wann ist eine Emotion gerechtfertigt?

Grundsätzlich ist eine Emotion subjektiv immer stimmig. Das heißt, der Betroffene ist sich in aller Regel sicher, dass diese Emotion ihre Berechtigung hat; er wird daher dazu tendieren, der Emotion zu glauben und entsprechend zu handeln. Nicht immer ist jedoch gewährleistet, dass diese Emotion passend zur gegenwärtigen Situation ist. Wenn sich eine Patientin vor Leitungswasser ekelt, so ist dies wahrscheinlich aufgrund ihrer Geschichte nachvollziehbar, jedoch nicht sehr passend. Wenn ein Patient die aufmunternde und berechtigte Kritik seines Vorgesetzten als Beweis seiner eigenen globalen Unfähigkeit sieht und sich abgrundtief schämt, so ist auch diese Emotion nicht passend. Wie finden Sie heraus, ob die Emotion passend ist oder nicht? Das ist der allerschwierigste Schritt, und er will in Ruhe geübt werden.

Die hilfreichste Methode besteht darin, sich zu fragen, ob eine gute Freundin, die keine Borderline-Störung hat, ebenso reagieren würde, also die Situation ähnlich beurteilen würde wie Sie selbst. Wir haben dazu ein Modell entwickelt – den „Helden des Alltags“, also eine Figur, die Ihnen helfen soll, diese Frage zu beantworten. Sie können dazu das Arbeitsblatt AB 11 „Held des Alltags“ verwenden.

Folgender Entscheidungsbaum beschreibt diesen Prozess:

