

## Infoblatt: Umgang mit Gefühlen 8 D

### DER HILFS-Skill

#### Ist diese HandlungsIdee LangFristig Sinnvoll?

- **Schritt 1: Anspannung bemerken.**  
Ist die Spannung so stark, dass man nicht mehr klar denken kann (also in der DBT-Skala über 70%): Stresstoleranz-Skills anwenden.
- **Schritt 2: HandlungsIdee überprüfen und das Gefühl benennen.**  
Wenn wir angreifen wollen, zuschlagen, jemanden fertig machen oder demütigen wollen, so sind wir höchstwahrscheinlich *wütend*. Wenn wir das dringende Bedürfnis haben, jemanden, der uns nahe steht, zu kontrollieren, alle Details über seinen Zeitplan zu erfahren, wenn wir beobachten, wie er andere Frauen ansieht, und ihm dabei am liebsten die Augen auskratzen würden, dann hat sich das Gefühl der *Eifersucht* in unserem Gehirn aktiviert. Wenn man ununterbrochen grübelt, wer einen eigentlich noch gerne hat auf dieser Welt, wenn man das dringende Bedürfnis verspürt, jemanden x-Beliebigen anzurufen, im Internet zu surfen, sich in Chatrooms zu quälen – das könnte auf das Gefühl von *Einsamkeit* hinweisen.
- **Schritt 3: Ist die HandlungsIdee, also das, was Sie jetzt dringend tun wollen, nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig sinnvoll?**

Falls Sie diese Frage bejahen, dann handeln Sie auch entsprechend!

**Aber bitte bedenken:** Alle Emotionen zielen immer auf **kurzfristige Handlungen**. Das heißt, jede emotional getriebene HandlungsIdee erscheint uns kurzfristig sinnvoll. Je stärker die Emotion ist, desto eindeutiger wird der Handlungsdruck und desto „logischer“ erscheint Ihnen Ihr Handlungsentwurf. Wenn jemand große Angst hat, so erscheint es äußerst sinnvoll zu fliehen. Und es ist äußerst schwierig, ihn zu überzeugen, nicht sofort zu verschwinden und sich zu verstecken – obwohl er durchaus „wissen“ kann, dass diese Angst nicht der Realität entspricht. Dieses Phänomen findet sich häufig nach traumatischen Erfahrungen, hierzu ein Beispiel:

*Frau S. hat vor vielen Jahren einen schweren Raubüberfall erlebt, an dem ein glatzköpfiger Jugendlicher beteiligt war. Heute besucht sie zum ersten Mal einen wichtigen Fortbildungskurs, um ihre Computer-Kenntnisse zu verbessern. In der Reihe vor ihr sitzt ein älterer Herr mit Glatze. Dieser Anblick löst in ihr starke Angst aus. Sie bekommt Herzklopfen, Schweißausbrüche und erinnert sich an das schlimme Erlebnis. Und obgleich sie weiß, dass gegenwärtig keine Gefahr droht, verspürt sie das starke Bedürfnis, den Raum sofort zu verlassen. Wenn sie sich jetzt fragt, ob diese HandlungsIdee sinnvoll ist, wird sie das natürlich unter **kurzfristigen** Gesichtspunkten sofort bejahen. Alles in ihr drängt sie, dies sofort zu tun. Die Angst hat die Kontrolle übernommen, und alles andere erscheint als „unsinnig“ und nicht „stimmig“. Erst wenn sie sich die Frage stellt, ob die Flucht aus dem Schulungsraum auch **langfristig** sinnvoll ist, wird klar, dass dies ihr schaden würde. Sie braucht den Kurs unbedingt und hätte ansonsten Schwierigkeiten am Arbeitsplatz. Also wäre es sinnvoll, im Raum zu bleiben und die Angst abzuschwächen.*