

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 28 A

Ohnmacht

Grundlagen

Ohnmacht ist ein emotionaler Zustand, der immer dann auftritt, wenn starke Emotionen nicht in Handlungen umgesetzt oder anderweitig aufgelöst werden können. Zunächst wird das jeweilige Gefühl immer stärker, drängender und intensiver, bis sich schließlich dieser Zustand von Hilflosigkeit und Ohnmacht einstellt. Dies trifft natürlich für unangenehme Gefühle zu, wie z. B. für Angst, Wut, Scham, Eifersucht oder Ekel, aber auch für positive Emotionen: wenn Sie jemanden sehr intensiv lieben und er Sie nicht wahrnimmt, wenn Sie eine Leistung erbracht haben und sich niemand dafür interessiert, wenn Sie sich etwas sehr stark wünschen und es Ihnen kurz vor dem Ziel weggeschnappt wird. Ohnmacht droht also immer dann, wenn Sie dem Handlungsimpuls eines starken Gefühls nicht folgen können und diesen Zustand nicht akzeptieren können.



Typische Auslöser und Interpretationen

Wie schon beschrieben, ist der Ohnmacht zumeist eine andere starke Emotion vorgeschaltet, die nicht abgeschwächt werden konnte.

„Ich kann sowieso nichts machen“, „Ich bin so wütend, aber was hilft das schon“

Wahrnehmung

Der Zustand der Ohnmacht ist nicht einfach zu beschreiben: Es fühlt sich an wie eine Mischung aus Verzweiflung, Hilflosigkeit und Wut, also aus rasch schwankenden Gefühlen. Man steht unter hoher Anspannung und ist gleichzeitig resigniert und wie gelähmt – so, als ob Sie sich auf einen letzten Angriff vorbereiten müssen und gleichzeitig Ihre letzten Reserven schonen müssen. Und – man fühlt sich schrecklich verlassen, wie viele berichten.

Sicher sind Ihnen solche Zustände vertraut. Und es ist nachvollziehbar, dass Sie alles tun, um solche Zustände zu vermeiden. Sehr viele Handlungsweisen von Borderline-Patientinnen werden verständlich, wenn man sie als Strategien zur Bewältigung oder Vermeidung von Ohnmacht versteht.

Körperreaktion

Pulsanstieg, Herzklopfen, muskuläre Anspannung, innere Unruhe, Schwankung zwischen Erschöpfung und starker Erregung.

Handlungsdrang

Das ganze Bestreben zielt darauf, dieses Gefühl der Ohnmacht so rasch wie irgend möglich zu beenden. Man möchte irgendetwas tun, und so schwankt man zwischen Flucht, Angriff und Resignation.