

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 28 B

Ausdruck

Der Körperausdruck signalisiert Verzweiflung.

Häufige Folgegefühle

Erschöpfung

Wann ist Ohnmacht gerechtfertigt?

Ohnmacht ist eigentlich nur dann gerechtfertigt, wenn Ihnen oder jemandem, der Ihnen sehr nahe steht, tödliche Gefahr droht, aus der es kein Entrinnen gibt. Dies ist äußerst selten der Fall. In den allermeisten Fällen gibt es entweder Lösungen oder die Möglichkeit der (radikalen) Akzeptanz.

Wie kann ich dem Gefühl der „Ohnmacht“ entsprechend sinnvoll handeln?

Da das Gefühl fast nie berechtigt ist, kann ihm eigentlich keine sinnvolle Handlung folgen.

Wie kann ich dem Gefühl der „Ohnmacht“ vorbeugen?

Konzentrieren Sie sich darauf, die vorangegangenen Emotionen wahrzunehmen und entsprechend dieser Emotionen zu handeln.

Wie kann ich das Gefühl der Ohnmacht abschwächen?

a) *Entgegengesetztes Handeln*

Auch wenn Ihr ganzer Organismus nur danach strebt, diese Situation sofort zu verlassen, wenn irgend möglich: Bleiben Sie in der Situation. Überprüfen Sie die Realität und handeln Sie entsprechend.

b) *Entgegengesetztes Denken*

Wenn Sie merken, dass sich in Ihnen das Gefühl der Ohnmacht ausbreitet, gilt wie immer zunächst das Benennen des Gefühls als erster und wichtigster Schritt: „Ich fühle mich ohnmächtig“ heißt nicht, dass ich dies tatsächlich bin. Überprüfen Sie die Realität: „Bin ich im ‚vergangenen Erleben‘?“ Falls ja: „Wie alt bin ich heute, an welchem Ort bin ich, wie groß und wie stark bin ich heute?“ „Von wem droht tatsächlich Gefahr, wie kann ich Unterstützung einholen?“ Denken Sie an Momente, die Sie gut gemeistert haben, denken Sie an Menschen, die Ihnen gewogen sind und die Sie unterstützen

c) *Entgegengesetzte Körperhaltung*

Richten Sie sich auf, ballen Sie die Fäuste, blicken Sie nach oben, atmen Sie tief durch.