

Keine Angst vor Gefühlen

Unsere Gesellschaft ist in vielen Bereichen stark emotionalisiert, sei es in der Werbung, im Sport, der Unterhaltungsszene, oder in der Politik.

Wir sind also gewohnt, auf der Gefühlsebene angesprochen zu werden und wir tun dies auch selbst bei unserer Partnerin oder unserem Partner, unseren Kindern, oder im Freundeskreis. Und dennoch: offensichtlich scheint unsere Gesellschaft eine große Angst vor Gefühlen zu haben, da diese weder in der Schule noch im Berufsleben wirklich Platz finden. Dort soll alles sachlich und an Fakten orientiert sein. „Negative“ Gefühle wie Angst, Trauer, Hilflosigkeit oder Ohnmacht sind nicht nur nicht willkommen, sondern gelten oft geradezu als unsittlich, oder als Zeichen von Schwäche oder Inkompetenz. Selbst Gefühle der Freude, Lockerheit, Leichtigkeit, werden misstrauisch, auch neidisch unter die Lupe genommen: „Hat er was geraucht?“, „Ist sie einer Sekte beigetreten?“, ...

Nun ist es nicht etwa so, dass ich die Gefühle wichtiger fände als das Denken, nur scheint mir der bewusste Umgang mit ihnen in unserer Gesellschaft unterentwickelt und nach wie vor tabuisiert.

Wie ist ein konstruktiver Umgang mit unseren Gefühlen und den Gefühlen anderer möglich?

Lesen Sie mehr ...

Gefühle sind Ressourcen

Jedes Gefühl, das wir empfinden, gibt uns ein wertvolles Signal. Emotionen weisen uns auf unsere Bedürfnisse hin, auf das was wir brauchen oder uns wichtig ist. So fühlen wir uns ängstlich, wenn uns Sicherheit fehlt, und wir fühlen uns einsam ohne Gesellschaft.

Somit sind Gefühle - auch die unangenehmen – Ressourcen, die uns zeigen was wir tief in unserem Inneren brauchen. Die Informationen, die uns unsere Emotionen geben, sind für unser Überleben wertvoll, da sie uns Entscheidungshilfen für geschäftliche und private Fragestellungen bieten. Für die Führung und Beratung sind sie deshalb besonders bedeutsam und sollten weder tabuisiert noch als Manipulationsmittel hochstilisiert oder missbraucht werden.

Gefühle ansprechen

Gerade die viel gefürchteten unangenehmen Gefühle wie Wut, Trauer, Ohnmacht und andere verlieren an Bedrohung, wenn sie ausgesprochen werden und ihnen Platz eingeräumt wird.

So verliert die Wut an Wucht, wenn ich ausspreche, dass ich wütend bin, anstatt vor mich hinzuwüten und dabei zu behaupten, laut, aber sachlich zu sein. So büßt manche Gefahr an Bedrohlichkeit ein, wenn ich meine Sorge oder Angst vor mir und anderen eingestehe. Dabei geht es nicht darum, Mitleid zu erhaschen oder andere emotional zu erpressen. Je bewusster wir unserer Gefühle sind, desto weniger haben sie Macht über uns. Es ist ein bedeutender Unterschied, ob ich ein Gefühl habe, oder ob dieses „mich hat“. Das Aussprechen meiner eigenen Emotionen erlaubt es mir und anderen, mich wirklich zu verstehen.

Das bewusste Ansprechen der Gefühle anderer hingegen macht diesen deutlich, dass ich sie nicht nur auf der Ebene des Denkens verstehe, sondern mich vielmehr in sie einfühle.

Emotionalität unspektakulär leben

Für Führungskräfte in unseren Breitengraden gilt es, den doch sehr versteiften Umgang mit Emotionen einem bewussten, authentischen und durchaus auch lockereren Gefühlsausdruck Raum zu geben. Sie sollten in der Lage sein, die eigenen Gefühle zu erkennen und adäquat zum Ausdruck zu bringen. Und sie sollten vor allem auf unausgesprochene, unterschwellige, aber für alle deutlich spürbare Stimmungen und Emotionen eingehen, indem sie diese ansprechen. Nur so kann verhindert werden,

dass sie sich diese unterschwellig Raumnehmen und dort schwelen. Je natürlicher und unverkrampfter Gefühle thematisiert werden, desto unspektakulärer und dramatischer werden sie von den Beteiligten wahrgenommen. Dann können Emotionen die Rolle spielen, die ihnen zugedacht ist: Im Zusammenspiel und gleichberechtigt mit der Wahrnehmung, dem Denken und dem Wollen unser Verhalten bewusst und klug zu steuern.

Führungskräfte: braucht es Mut?

Dies setzt voraus, dass Führungskräfte vor allem ihre Angst vor *schwierigen* Gefühlen überwinden, sich erlauben, in Arbeitssituationen eigene Gefühle zu benennen und auf die anderer einzugehen und sie anzusprechen. Aber stop! Klingt das eben Gelesene nicht furchtbar? Nicht genug, dass man SCHWIERIGE Gefühle hat, dann soll man diese auch noch ÜBERWINDEN! - Klingt alles nicht wirklich reizvoll, oder?

Kein Wunder also, dass sich so wenige über diese Aufgabe trauen. Dabei kann die Lösung so einfach sein: Zuerst transformiert man die negativen Gefühlsblockaden und emotionalen Einschränkungen und dann – ja, ERST DANN! – löst man die Aufgabe, die eigene Befindlichkeit anzusprechen, bzw. die Wahrnehmung der Stimmungen bei anderen. In den meisten Fällen ist man dann jedoch fähig ins konstruktive Handeln zu gehen, um die Situation, die davor noch emotional belastet war, gut zu lösen. Genau diese Vorgehensweise erlernen die Teilnehmer:innen in meinen Seminaren, oder erleben sie in einem Coaching.

Sie wollen auch diese Erfahrung machen? – Gerne! Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme unter office@dieter-vogel.at, oder 0699-17000435, um Ihre Zielsetzung und eine wirkungsvolle Vorgehensweise zu besprechen.

Viele, situativ konstruktive Gefühle und beste Grüße,
Ihr

Dieter Vogel