

## Gefühle im Konflikt

### emotionale Intelligenz entwickeln, emotionale Altlasten wirkungsvoll entsorgen

**Gefühle im Hier und Jetzt wahrnehmen und als Ich-Botschaften ausdrücken** hilft in Verbindung zu sich und anderen zu kommen und Lösungen zu finden. Vorwürfe, Recht haben wollen und Machtkämpfe dagegen behindern eher den Zugang zu den tieferliegenden Bedürfnissen.<sup>1</sup>

**Gefühle willkommen heißen auch wenn sie widersprüchlich sind:** Die verschiedenen Persönlichkeitsanteile in sich wahrnehmen und ihre Gefühle verstehen, trägt dazu bei, dass eine innere Klärung erfolgt und das innere Team miteinander kooperiert.<sup>2</sup>

**Gefühle und Handlungen trennen:** Spüren ist möglich, ohne das Gefühl zu zeigen. Angst braucht nicht von Taten abhalten, Wut muß nicht verletzen.

**Selbstfürsorge bei starken Gefühlen:** Selbsteinführung, was spüre ich, was brauche ich? Bewegung, Duschen, Wasser trinken, Abstand, Ruhe? Körper, Stimme, Atem nutzen, um zu entlasten, sich zu beruhigen, um nicht feindselig zu werden oder einzufrieren.<sup>3</sup>

**Altes und Aktuelles voneinander trennen und alte Muster überwinden:** Ist es wirklich wahr, was ich denke? erinnert mich die Situation/Person an etwas Früheres? Sind die Empfindungen stärker als der Auslöser erwarten läßt? Bin ich gerade gegenwärtig und zentriert? Was brauche ich für die aktuelle Situation, was ist nötig in bezug auf das Alte?

**Eigene Denkfallen entdecken und meiden:** z.B. alle müssen mich mögen, nie kann ich etwas richtig, niemand mag mich, besser pessimistisch sein, dann bin ich gewappnet.<sup>4</sup>

**Emotionale Erpressung und giftige Beziehungen erkennen und sich schützen:** Sie können verwirren, hilflos, feindselig, zynisch und krank werden lassen und zum Verlust der Selbstachtung und Hoffnung führen. Es hilft, stressreiche Veränderungen als Herausforderung anzunehmen, zuversichtlich Verantwortung zu übernehmen und Opferrollen zu verlassen.<sup>5</sup>

**Liebe und Leidenschaft für die Welt,** für das Wohlergehen aller fühlenden Wesen und der Erde: Sich öffnen, in Kontakt kommen mit verdrängten Ängsten und Schmerzen angesichts von Kriegen, Gewalt und Zerstörung überwindet Apathie und befreit unsere Lebendigkeit und Kraft, mit anderen zusammen eine zukunftsfähige Welt aufzubauen.<sup>7</sup>

#### Anmerkungen und Literatur:

1. Rosenberg, Marshall B., Gewaltfreie Kommunikation, Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen, 2002
2. Holmes, Tom u Lauri, Reisen in die Innenwelt, Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen, 2007
3. Richardson, D., M., Zeit für Gefühle, die Krux mit den Emotionen in der Partnerschaft, 2017, Anmerkung: lesenswert, aber kritisch ist ihre Unterscheidung von Emotionen und Gefühlen, besser siehe Goleman<sup>6</sup>
4. Stavemann, H., Im Gefühlsdschungel, Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, 2001
5. Braiker, Harriet, Giftige Beziehungen, Wenn andere uns krank machen, 2016  
Forward, Susan, Emotionale Erpressung, Wenn andere mit Gefühlen drohen, 2000
6. Goleman, Daniel, Emotionale Intelligenz, 2007, S.363-365 Was nützt ein hoher IQ, wenn man ein emotionaler Trottel ist? Für die Wiedervereinigung von Herz und Verstand.
7. Macy, J. u Brown, M., Die Reise ins lebendige Leben, Strategien zum Aufbau einer zukunftsfähigen Welt, 2007; Die größte Gefahr – Apathie: Gleichgültigkeit, die Verstand und Herz abstumpfen läßt.