

woman

AUGENBLICKE
ETHNO
HOCHZEIT
FOTO-KUNST
BASICS
FRAUENRECHTE
INNERE UHR
BEEREN
LUFTSPRÜNGE

*Haben wir
verlernt zu flirten?*

WIE GEHT ES DIR?

Leichte Frage, schwere Antwort: „Passt schon“, heißt es darauf von vielen fast automatisch. Doch Gefühle sind einflussreicher als Gedanken, deshalb sollten wir sie berücksichtigen. Zeit für eine **EMOTIONALE REIFEPRÜFUNG**.

Expertin Fabiane Daberer weiß, wie wir diese bestehen.

Es ist die Frage, auf die wir gelernt haben, unehrliche Antworten zu geben und auf die wir ohne nachzuhaken unehrliche Antworten unseres Gegenübers akzeptieren“, sagt Emotionstherapeutin Fabiane Daberer, 38. Wie geht es dir? Im Small Talk geht sie so automatisch über die Lippen, dass sie eigentlich banal und oberflächlich wirkt. „Doch das ist sie gar nicht. Wir sollten sie nur vielleicht ein bisschen anders stellen“, findet Daberer. „Würden wir fragen, was der andere jetzt gerade in seinem Körper fühlt, wäre dann vielleicht die Rede von Druck auf dem Herzen, Last auf den Schultern, von angehaltenem Atem oder Schmetterlingen im Bauch. In jedem Fall wäre es das Tor zur direkten Erfahrung. Das Erleben in unserem Körper führt uns nämlich zu unseren Gefühlen.“ Und wer das zulässt, wird bald viel mehr spüren. Mehr Lebendigkeit, mehr Nähe, mehr Ruhe, mehr Freiheit, mehr Verbindung mit sich selbst und seinem Gegenüber. Klingt gut? Dann solltest du diese Gebrauchsanleitung für deine Emotionswelt unbedingt

IN SICH SCHAUEN.
Wie wir Emotionen managen, wirkt sich auch auf unsere Gesundheit aus: Positive Gefühle machen uns etwa leistungsfähiger.

lesen. Denn Körperpsychotherapeutin Fabiane Daberer hat Tipps, die helfen, eigene Empfindungen besser wahrnehmen zu können: „Diese Orientierung ist besonders wichtig, damit wir wissen, was uns guttut. Nur dann können wir für uns selbst, unsere Familie und Freunde da sein.“

GEFÜHLE FÜR ANFÄNGER

„Unser Körper ist der Resonanzraum, über den wir unsere Gefühle wahrnehmen“, weiß Daberer. Blocken wir Emotionen ab, verlieren wir unsere Lebensenergie und „geraten in einen Modus des reinen Funktionierens. Wir sind oft verkopft, versuchen Probleme im Kopf zu lösen. Dort finden sie aber nicht statt. Es ist wie mit dem Tanzen. Wir werden es nicht durch reines Zuschauen lernen, die Erfahrung müssen wir im Körper machen.“ Aus Angst, sich mit negativen Emotionen auseinandersetzen



zu müssen, lassen sich viele nicht auf diese Situationen ein und schotten sich von ihren Gefühlen ab. Daberer: „Man kann leider nicht sagen: Die schlechten will ich nicht mehr, mit den positiven bleibe ich aber weiter im Austausch.“ Wer beginnen möchte, sich selbst wieder besser wahrzunehmen, muss in sich hineinhören: Was lösen bestimmte Umstände in mir aus? Wo spüre ich Spannung, wo Entspannung? Wie fließt mein Atem? „Ein ganz wesentlicher Faktor. Vielen ist nicht bewusst, wie oft wir im Alltag den Atem anhalten. Wenn uns klar wird, warum wir das tun, kommen wir in Kontakt mit unseren Gefühlen und können besser für uns sorgen. Das Wahrnehmen von Emotionen, wie sie sich anfühlen, von welchen Gedanken sie begleitet sind und welche Handlungsimpulse mit ihnen einhergehen, hilft uns, zu erkennen, was wir benötigen.“ Wichtig ist es, den Wahrnehmungen offen zu folgen, möglichst ohne Bewertungen. Wie reagiert mein Körper auf bestimmte Erlebnisse?

WER ETWAS SPÜREN WILL, MUSS TRAINIEREN.

Es ist wie beim Joggen: Will ich besser werden, muss ich mehr üben. Das gilt auch für die Gefühlsregulation. Meditation oder Yoga etwa können hier gut unterstützen. Immer diese Ooohhhmm-Übungen, denken sich da vielleicht manche. Tatsächlich hat es aber nichts mit Esoterik zu tun: Für einen achtsamen Umgang mit sich sind diese Tools gute Möglichkeiten, um zur Ruhe zu kommen. Grundsätzlich möchte die Psychotherapeutin noch eines anmerken: Seine Gefühle zu regulieren, bedeutet nicht, sie nicht mehr zu spüren. Im Gegenteil: Man lernt so, besser mit ihnen umgehen zu können.

ERFOLGREICHER STIMMUNGSTURBO

Die Corona-Krise dauert nun schon lange und ist für viele sehr anstrengend, da wäre es doch hin und wieder ganz hilfreich, die eigene Gefühlswelt auszutricksen: „Wir können positive Emotionen absichtlich in uns aktivieren. Dankbarkeit zum Beispiel, indem wir uns bewusst machen, wofür oder für wen wir in unserem Leben dankbar sind. Auch Freude können wir forcieren, indem wir eine schöne Erinnerung



FABIANE DABERER

Das Ziel der Psychotherapeutin für konzentrierte Körpertherapie & Yogalehrerin: Lebendig sein statt nur funktionieren. wienercouch.at

in uns wachrufen. Für unser Gehirn ergibt es keinen Unterschied, ob wir uns daran erinnern oder der Moment gerade tatsächlich passiert.“ Tipp: Täglich positive Gefühle sammeln, sie stehen in Zusammenhang mit mehr Widerstandsfähigkeit, Wohlbefinden, größerer geistiger Flexibilität und Kreativität.“

Auch Sport wird hier oft genannt. „Es geht dabei weniger um das Muskeltraining, sondern um die Form von Bewegung. Das klingt vielleicht befreidlich, wenn man sich damit nicht beschäftigt, aber wir müssen auch unsere Gefühle als etwas Bewegliches sehen. Sie kommen und gehen. Und ich kann Einfluss darauf nehmen, wie lange sie andauern, indem ich einen anderen Impuls starte.“ Beim Sport beginnen die Muskeln zu arbeiten, Schweiß und Anstrengung kommen dazu. Ist man also etwa traurig, kann im Körper über die Muskelkraft eine neue Erfahrung entstehen. „Dann spürt man nicht mehr Hilflosigkeit und Schwäche, sondern Stärke.

Das verändert etwas in mir, weil ich etwas habe, das mir Kraft gibt“, fasst es die Psychotherapeutin zusammen. Ähnlich funktioniert das auch bei Wut. Ein Gefühl, das so intensiv ist, dass ich mich nicht einfach davon ablenken kann. „Deshalb muss ich etwas finden, das meinen Geist in Beschlag nimmt, wie etwa auch eine Atemmeditation.

Dabei habe ich dann keinen Spielraum mehr, mich auf ärgerliche Gedanken zu konzentrieren.“

SELBSTMITLEID IST OKAY, ABER NUR ...

... begrenzt und wenn die innere Stressampel auf Grün oder Orange steht! Hier zählt die subjektive Einschätzung. Schaltet sie auf Rot, sollte man sich von seinen Gefühlen distanzieren und ablenken, um nicht impulsiv selbst- oder fremdschädigend zu handeln. „In weniger angespannten Situationen sind Selbstmitleidsmomente in Ordnung, Tage wären schon zu viel“, hält Daberer fest. Das ist schlecht für unsere Gesundheit: „Denn wir machen uns selbst zum Opfer und übernehmen nicht die Verantwortung für unser Leben. Außerdem führt es zur Isolation: „Mich versteht eh keiner.‘, Niemand kann mir helfen.‘ Nur mir geht es so.‘ Dadurch verhindern wir, dass wir uns als Teil von etwas empfinden. Wir verlieren uns in negativen Gedanken, die oft nicht der Realität entsprechen.“ Besser wäre es, Selbstmitleid zu praktizieren: „Dabei behalten wir das große Ganze im Blick, und es geht mehr um die Frage, was ich jetzt brauche, um mit diesem oder jenem Problem besser umgehen zu können.“

MELANIE ZINGL ■

WIE EIN NEUSTART FÜR ÖSTERREICH GELINGEN KANN

Die Coronakrise hat das Leben der Menschen in Österreich massiv verändert und viele Baustellen schonungslos offengelegt. Im NEOS-Parlamentsklub wird deshalb an einem echten Neustart gearbeitet, der Zuversicht, Vertrauen, Mut und Freiheit mitbringt.

Für NEOS ist ein bloßes „Comeback“ zum alten Vor-Corona-Zustand zu wenig. Ein echter Neustart braucht mehr – beginnend bei den Bildungschancen der Kinder, weiter zur Frage, wie sich

Menschen etwas aufbauen können und wie nachhaltig Österreich auf die Zukunft vorbereitet und damit für die Jungen aufgestellt werden kann.

Ein zentrales Thema ist auch der Arbeitsmarkt. Mit der „Joboffensive-Neustart“ schlagen NEOS die Schaffung zusätzlicher 50.000 Jobs vor. Dazu wird die bestehende Wiedereingliederungsbeihilfe um 200 Millionen Euro aufgestockt. Jede neue Stelle wird durch eine Lohnsubvention

unterstützt, wobei unterschiedlich hohe Unterstützungen je nach Alter und Dauer der Arbeitslosigkeit ausgezahlt werden. Gleichzeitig wollen NEOS auch die Vereinbarkeit von Beruf und Familie für Eltern erleichtern. Der Ausbau der Kinderbetreuung und die qualitative Verbesserung durch kleinere Gruppen sind dabei genauso dringend notwendige Maßnahmen wie der Betreuungsplatz ab dem ersten Geburtstag.

Alle Infos zu Neustart Österreich, einer Initiative des NEOS-Parlamentsklubs, auf: www.neustartoesterreich.at

Neustart Österreich:

- 50.000 neue zukunftsfähige, nachhaltige Arbeitsplätze
- Kulturwandel im Unternehmertum: sanieren statt schließen
- Aufwertung der Elementarbildung und chancengerechte Schulen



FRÜHER
WAR ALLES
BESSER ALS
ES JEMALS
WAR.