

LANGENTHAL

Mehr Gelassenheit statt Ärger ist angesagt

Entspannung statt Stress. Sicherheit und Mut statt Angst. Gelassenheit statt Ärger. Diese und andere Tipps gibt SGM-Chefarzt Albrecht Seiler am öffentlichen Vortrag zum Thema «Gefühle und Emotionsregulation» dem Publikum mit auf den Heimweg.

Von Hans Mathys

«Ich bin von der Ersatzbank geholt worden», scherzt Dr. med. Albrecht Seiler, Chefarzt der Klinik SGM Langenthal, bei der Begrüssung der knapp 30-köpfigen Zuhörerschaft. Er springe nämlich als Ersatz für Referentin Ursula Stoll ein, die zum Thema «Arbeit – Last und Lust» hätte sprechen sollen, sich aber wegen eines akuten Krankheitsfalls in der Familie kurzfristig habe entschuldigen lassen müssen. Um es vorwegzunehmen: «Stoll-Ersatz» Seiler versteht es vorzüglich, das Publikum beim öffentlichen Vortrag zum Thema «Gefühle und Emotionsregulation» in den Bann zu ziehen. Der Chefarzt erklärt die Funktion des menschlichen Gehirns – wie dieses auf Geräusche und Gerüche reagiert und solche als gut, schlecht, gefährlich oder nicht gefährlich einstufe. Das Angst- und Stresszentrum im Gehirn (Amygdala) erkenne Bedrohungen und löse als Sofortreaktion Alarm aus.

Bereits der Embryo hört und spürt

Bereits der Embryo im Mutterbauch höre und spüre. Eine laute Männerstimme könne deshalb beim Embryo Stress auslösen, eine wohlwollende Stimme hingegen werde als angenehm empfunden. Ein Kind könne sich jedoch erst an Dinge erinnern, wenn es drei- bis vierjährig sei. Was früher war – vorgeburtliche «Erfahrungen» und Erfahrungen in der frühen Kindheit – könne das Kind nicht in Worte fassen. Danach, in der späteren Kindheit, werde die emotionale Entwicklung gefördert. Chefarzt Dr. med. Albrecht Seiler nennt hier das verstärkte Eingehen auf

positive Emotionen (aktives sich kümmern um das Wohlergehen des anderen), das verständnisvolle Eingehen auf negative Stresssignale (Vermittlung von Sicherheit und Geborgenheit) sowie das einfühlsame Klären der Ursachen für die Emotion: «Was ist passiert?», «Was gefällt dir nicht?»

Die Furcht vor dem Weinkeller

Der Referent hat zu diesen Emotionen ein Beispiel auf Lager: Bei einem Klasesstreffen habe die Degustation in einem Weinkeller auf dem Programm gestanden. Freudig hatten sich alle dazu angemeldet – mit einer Ausnahme. Ein Mann verzichtete auf diesen Anlass im Weinkeller. Grund: Dieser Mann verband den Geruch eines Weinkellers mit negativen Gefühlen, weil ihn – im Kindesalter – seine Grossmutter zur Strafe zuweilen in einen Weinkeller eingeschlossen hatte und er diesen Weinkeller-Geruch deshalb als sehr unangenehm empfand.

Bei diesem Mann geisterte noch immer der Gedanke im Kopf, so etwas könne erneut geschehen. Dies mit negativen Folgen wie einer verstärkten Atmung und einer Muskelanspannung. Das Rezept für solche Fälle: Muskel-Entspannung, Atem-Entspannung, «Skills» (Fokusänderung). Zudem gelte es, die eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu benennen, einzuordnen, zu akzeptieren, auszuhalten, neu zu bewerten und zu verändern. Zuerst solle man schon mal einen Schritt zurücktreten und nicht sofort reagieren. Bei Angstzuständen solle man kühlen Kopf bewahren und nicht gleich negativ sinnieren – wie beispielsweise: «Oh, wie

furchtbar. Schon wieder diese Angst. Hört das denn nie auf? Das halte ich nicht mehr lange aus.»

Ärger auf einer Skala von 1 bis 10

Hilfreich bei Stresssituationen sei jeweils die Ablenkung. Als Beispiel berichtet der Referent von einem Kind, das umgefallen sei und als Folge des Sturzes schreie. Nun aber höre das Kind, noch ganz in seinen Sturz versunken, die Sirene eines Polizei- oder Feuerwehrautos. Es werde dadurch abgelenkt und fokussiere sich auf die Sirene und darauf, was diese wohl bedeute. Dabei vergesse das Kind für einen Moment seinen eigenen, durch den Sturz erfolgten Stress. Wenn der Ärger auf einer Skala von 1 bis 10 zwischen 8 und 10 liege, so der SGM-Chefarzt, sei dieser sehr stark. Die sich ärgende Person solle hinterfragen, ob dieser Ärger, dieses starke Gefühl, wirklich angemessen sei.

Gefühle würden helfen, bedrohliche Konstellationen zu bewältigen und wichtige Signale in schwierigen Situationen zu geben. Zum Akzeptieren und zum Aushalten der negativen Gefühle gehöre, sich selber zu ermutigen und die eigene Belastbarkeit zu würdigen. Der SGM-Chefarzt verrät, welches neue Zielgefühl dem erlebten Gefühl vorzuziehen ist: «Entspannung statt Stress»; «Sicherheit und Mut statt Angst»; «Gelassenheit statt Ärger»; Verständnis, Anteilnahme und Mitgefühl mit sich selbst statt Schuld.» Zum anhaltenden Training gehöre auch, sich immer wieder mit emotional belastenden Situationen zu konfrontieren und darüber zu sprechen – statt diese zu verdrängen.



Plädierte während seines Vortrags in der SGM-Klinik für mehr Gelassenheit und Entspannung: Chefarzt Albrecht Seiler. Bild: Hans Mathys