

# Bin ich zu emotional, um eine echte Hilfe zu sein?

## RATGEBER

### Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

**Beziehungen**

Geld

Daheim

Erziehung

**B**evor Sie versuchen, sich ganz von Ihrem starken Mitgefühl zu distanzieren, lade ich Sie dazu ein, die positiven Seiten zu sehen. Oft steckt hinter einer vermeintlichen Schwäche eine Fähigkeit. Nicht alle Menschen können Dinge so nah an sich heranlassen wie Sie. Viele empfinden wenig in Bezug auf die Leiden oder Freuden anderer, können sich schlecht in andere einfühlen. Ganz anders ist das bei Ihnen. Sie erleben die Gefühle oft auf intensive Weise. Wie aber können Sie diese Fähigkeit aufbauend für sich und andere einsetzen?

Sie schreiben, die zu starke Identifikation mit den Gefühlen anderer würde Sie selber und andere stören. Der Nachteil Ihres Einfühlungsvermögens ist der Verlust von innerer Distanz.

### Wahrnehmen statt verdrängen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit heftigen Gefühlen umzugehen. Viele versuchen, Ihre Gefühle in den Griff

Ich (w, 46, verheiratet, zweifache Mutter) habe nahe am Wasser gebaut. Wenn mir Leute traurige Sachen erzählen, kommen mir rasch die Tränen. Kürzlich war ich an der Beerdigung des verunglückten Vaters einer Freundin. Zuerst konnte ich mich beherrschen, doch als meine Freundin die Fürbitten vortrug und dabei übermannt wurde von ihren Gefühlen, konnte auch ich mich nicht mehr zurückhalten. Dabei wollte ich ihr beistehen, doch war ich ihr so gar keine Stütze. Was kann ich tun, um Trauriges nicht so nahe an mich heranzulassen?

A. H. in K.

zu bekommen, indem sie diese verdrängen und schon im Keim ersticken. Sie wenden sich innerlich einfach anderem zu. Ich glaube, dass dies nur bedingt eine brauchbare Strategie ist. Daher empfehle ich Ihnen eher, auftauchende Gefühle zunächst einmal

wahrzunehmen, sich dann aber damit nicht vollständig zu identifizieren. Das heisst, Sie bleiben sich bewusst, dass diese Gefühle nicht Ihre Person ausmachen, sondern nur «zu Besuch» sind. Beobachten Sie, was mit Ihnen und Ihren Gefühlen passiert, und gehen Sie innerlich so weit wie möglich auf Distanz.

### Welche Gefühle stecken dahinter

Ebenso können Sie sich in einem ruhigen Moment einmal fragen, welchen seelischen Gewinn Sie durch das Teilen von heftigen Gefühlen erhalten. Vielleicht sind Sie ein Mensch, der viel im Leben durchgemacht hat und in schweren Situationen anderer seine eigenen Trauererfahrungen verarbeiten kann.

Sie können sich fragen, welche Gefühle hinter den vordergründigen stecken. Oder welche Gedanken, Selbstbilder und «Glaubenssätze über das Leben» Sie damit verbinden. Dabei kann die Aussprache bei einem Berater oder

### SUCHEN SIE RAT?

► **Schreiben Sie an: Ratgeber**, Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, Luzern.  
E-Mail: [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an. ◀

mit einer Freundin hilfreich sein. Möglicherweise hilft es Ihnen, wenn Sie Situationen, in denen Sie erfahrungsgemäss starke Gefühle erleben werden, im Voraus innerlich durchspielen und sich dann fragen, was Sie emotional so bewegt und warum.

Dies sind nur einige mögliche Vorgehensweisen, um Abstand zu heftigen Gefühlen zu gewinnen. Falls Sie aber doch wieder einmal in einem Moment von Ihren Gefühlen überwältigt werden, rate ich Ihnen, sich deswegen nicht abzuwerten oder gar zu verurteilen. Ihr starkes Einfühlungsvermögen ist auch eine Gabe, die ab und zu zur Last wird, aber bei weitem nicht immer negativ zu werten ist. Ich lade Sie ein, die andere Seite davon wertzuschätzen. Wenn Sie sich selber mehr akzeptieren, so wie Sie sind, ist das der erste Schritt, positiver mit dem Thema umzugehen.



**EUGEN BÜTLER, LUZERN**

Psychologischer Berater,  
Dipl. Ergotherapeut,  
Dipl. Theologe,  
Paar- und Einzelberatung,  
[www.eronovo.ch](http://www.eronovo.ch)