

# Die drei Wellenformen von Emotionen

Es liegt der Natur, dass Emotionen sich in Wellen aufbauen automatisch wieder abschwellen und (falls kein Trauma vorliegt). Was alle Wellen gemeinsam haben ist, daß sie vorüber gehen. Die Amplitude ist unterschiedlich, sie kann eine Minute dauern oder zwanzig Jahre.

Allgemein gibt es drei verschiedene Formen von Wellen:

1. *Die Sinuswelle:* Die Emotion schwillt langsam an, erreicht ihren Höhepunkt und schwillt dann langsam wieder ab. Die ersten Zeichen des An- und Abschwellens kann man leicht erkennen. Beispiel: Du kommst nach Hause. Dein Partner ist schlecht gelaunt. Der Braten im Ofen ist angebrannt. Es ist absehbar, dass, falls kein GFK stattfindet, der Partner bei dir Dampf abzulassen wird, z. B.: „Und du sagst wohl gar nichts dazu?“ Irgendwann sagt er: „Na ja, so schlimm ist es auch wieder nicht!“
2. *Die Sägezahnwelle:* Die Emotion steigt schnell an, erreicht ihren Höhepunkt und fällt genau so schnell wieder ab. Oftmals ist diese Emotion mit Situationen verbunden, die plötzlich und unerwartet, wie aus heiterem Himmel auftauchen und/oder sich lösen.
3. *Die Stufenwelle:* Die Emotion steigt senkrecht an, bleibt eine Zeitlang auf einem Plateau und fällt dann senkrecht wieder ab. Dies geschieht insbesondere dort, wo Urteile, Vorbehalte oder auch Sehnsüchte und Begehren nicht auflöst werden. Beispiel: Der Nachbar hat Äste deines Baumes, die in sein Grundstück hineinragen abgeschnitten. Oder auch: Man schmilzt in unerfüllter Sehnsucht dahin.

# Die Wolfsshow genießen

*Was kannst du tun, wenn der andere in Rage ist?*

- *Ausbrodeln* lassen.
- *Bodenkontakt*: Atme tief in den Bauch. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Wenn deine Position gut geerdet ist, werden wirst du »Wolfsshow« des anderen genießen können.
- *Eingeständnis*: Wenn du Angst vor der Aggression anderer hast, zeigt das, daß du letztendlich Angst vor Ihren eigenen Aggression haben.
- *Entspannung*: Entspanne dich, während der andere seine Show abzieht und vielleicht blind vor Wut ist.
- *Glaubenssatzarbeit*: Die eigene Interpretation verändern (s.u.)
- *Hilferuf*: Wenn jemand emotional reagiert, handelt es sich dabei eigentlich um einen Hilferuf. Erkenne, dass im anderen ein verletztes Kind steckt, das trotz seines Verhaltens geliebt werden möchte.
- *Mitgefühl*: Sich mit dem Schmerz, der hinter der Emotion des anderen (oder der eigenen) Emotion verborgen liegt, verbinden und dadurch im Mitgefühl bleiben.
- *Pendeln*: Wenn der andere bei dir verdrängte Sprengsätze triggert, übe dich im Pendeln nach Peter Levine (rein- und rausgehen aus dem Trigger).
- *Selbsthilfe*: Glas Wasser trinken, Atmen, Walking, Musik auf Walkman.
- *Standhalten*: Selbstbeschuldigungen und Winseln erlösen weder den anderen aus seiner Tobsucht noch dich aus deinem Unbehagen, sondern kreieren nur gegenseitiges dämpfen und kastrieren.
- *Umlenken*: Neigt der Andere dazu, dich zu beschuldigen, dann richten Sie deine Aufmerksamkeit nicht darauf, was an Ihnen falsch ist, sondern darauf, worin die nicht gesehenen oder nicht erfüllten Bedürfnisse des Anderen bestehen. »Bist du wütend, weil du dir Rücksichtnahme, Respekt, Unterstützung, Vertrauen wünschst?«

**Übung (Glaubenssatzarbeit nach Simonton):** Notiere eine Situation, in der du mit Streit konfrontiert wurdest. Dann frage dich, wie du die Situationen *interpretierst*, welche Schlussfolgerungen du daraus ziehst. Beispiele:

- »Der andere streitet, weil er mich nicht mehr liebt, also ich nicht liebenswert bin!«
- »Der andere streitet, weil er die Beziehung beenden möchte!«
- »Der andere streitet, also ist er psychisch krank, denn so äußert man sich nicht!«

Ersetze den destruktiven Glaubenssatz durch einen ebenso realistischen aufbauenden, z. B.:

- »Der andere streitet, weil er mir auf leidenschaftliche Weise etwas vermitteln möchte, das ich nicht verstehe!«
- »Der andere streitet, weil er ein dringendes Bedürfnis mit mir teilen möchte, das ich nicht wahrgenommen habe!«
- »Der Streit ist das gute Zeichen, dass er mir zutraut, diese Offenheit zu ertragen, dass er sich bei mir sicher und geborgen fühlt, auch wenn er aggressiv ist!«

### *Selbsthilfe im Notfall*

- Aurakontakt brechen: Aus dem Energiefeld des anderen gehen, beispielsweise ein „stilles Örtchen“ aufsuchen, sich selbst zu spüren, neutral wieder zurückkommen.
- Freunde aufsuchen: Wenn man selbst eingeschleppt ist: Freunde aufsuchen, die dir emotional gut tun (Chant-Kreise, Kino, Atemgruppe) und so dafür sorgen, dass die Welle weiter fließt.
- Selbsterkenntnis: Gemäß Ho'oponopono kreierst du, daß der andere seine Wolfsshow macht. Frage dich z. B.:
  - o Nach welcher Emotion bin ich süchtig?
  - o Welches Bedürfnis ist hinter dieser Emotion verborgen?
  - o Was fühle ich, wenn ich dieses Bedürfnis respektiere?
  - o Welche anderen Wege gibt es, dieses Bedürfnis zu erfüllen?

Durch eine Mitfühlende Haltung gegenüber dem Streitenden wirst du letztendlich aus jeder Reibung gestärkt hervorgehen.