

Vivian Dittmar  
Der emotionale Rucksack



GOLDMANN

### *Buch*

Der emotionale Rucksack – das sind die schwierigen, unaufgearbeiteten Gefühle aus der Vergangenheit, die jeder mit sich herumschleppt: Angst, Wut, Trauer, Schmerz und andere mehr. Sie belasten uns im Alltag, in der Beziehung und im Job, indem sie zu emotionalen Überreaktionen führen und so selbst harmlose Situationen eskalieren lassen. Vivian Dittmar stellt einen neuen, heilsamen Umgang mit dem emotionalen Rucksack vor. Sie zeigt, wie wir ihn kontrolliert und bewusst entladen können, sodass wir endlich freier und mit weniger Ballast durchs Leben gehen, ohne bei jeder Kleinigkeit aus der Haut zu fahren. So wird es sogar in emotionalen Ausnahmezuständen möglich, mit uns und anderen gelassener umzugehen.

### *Autorin*

Vivian Dittmar ist anerkannte Expertin zum Thema emotionale Intelligenz, Autorin und Gründerin der Be the Change-Stiftung für kulturellen Wandel. Durch ihre Bücher, Vorträge, Seminare und Onlineangebote engagiert sie sich seit zwei Jahrzehnten für eine holistische Entwicklung von Mensch, Gesellschaft, Wirtschaft und Bewusstsein. Zu ihren Bucherfolgen zählen u. a. *Das innere Navi*, *Gefühle & Emotionen – eine Gebrauchsanweisung* und *Echter Wohlstand*.

Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Söhnen und lebt in der Chiemgau-Region.

[www.viviandittmar.net](http://www.viviandittmar.net)

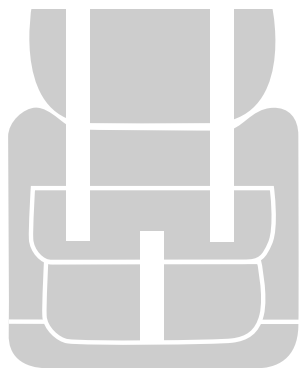
*Außerdem von Vivian Dittmar im Programm*

**Echter Wohlstand – Warum sich Investition in inneren Reichtum lohnt**

VIVIAN DITTMAR

# Der emotionale Rucksack

*Wie wir mit ungesunden  
Gefühlen aufräumen*



GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2018 bei Kailash, München.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

#### 4. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe November 2023  
Copyright © 2018 der Originalausgabe: Kailash, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktusicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Copyright © 2023 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Redaktion: Anne Nordmann, Chiara Jana Greber  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,  
nach einem Entwurf von: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner  
Umschlagmotiv: Rucksack: © Wolfgang Ludwig/plainpicture  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Printed in Germany

EB · CB

ISBN 978-3-442-22382-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

## WICHTIGER HINWEIS

Dieses Buch kann ärztlichen/psychotherapeutischen Rat nicht ersetzen. Der Leser ist aufgefordert, selbst Verantwortung zu übernehmen und zu entscheiden, ob und wann er medizinische Hilfe in Anspruch nehmen will. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden, die sich aus dem Gebrauch der in diesem Buch angeführten Inhalte ergeben.

Anmerkung: Ich weiß, dass es inzwischen in vielen Kreisen üblich ist, konsequent gegendert zu sprechen und zu schreiben. Ich habe mich bewusst dagegen entschieden, da eine hohe Lesbarkeit des Textes mir wichtiger ist als politische Korrektheit und ich gegenderte Ausdrucksformen leider oft als Sprachverstümmelung empfinde. Trotzdem ist es mir ein großes Anliegen, an dieser Stelle deutlich zu sagen, dass meine Aussagen geschlechtsunabhängig sind, wenn ich mich nicht ausdrücklich auf ein Geschlecht beziehe. Genauso spreche ich in meinen Schilderungen beispielhaft von Mann und Frau, wodurch ich jedoch gleichgeschlechtliche Paare in keiner Weise diskriminieren möchte.



*Für meine Mutter*



# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung.....	11
<b>Teil I: Emotionales Gepäck</b> .....	<b>17</b>
1 Du hast einen Rucksack auf.....	21
2 Was ist emotionale Aktivierung? .....	37
3 Der emotionale Schließmuskel.....	53
4 Emotionale Überlebensstrategien.....	67
5 Von Rittern, Drachen und Prinzessinnen .....	81
<b>Teil II: Ein bewusster Umgang</b> .....	<b>94</b>
6 Emotionale Aktivierung als Chance.....	99
7 Die Kraft der Anteilnahme.....	115
8 Die innere Zündschnur.....	131
9 Die Praxis der Bewussten Entladung.....	147
10 Vorsicht Sackgasse! .....	161

10	Teil III: Emotionale Hygiene. . . . .	177
11	Was ist emotionale Hygiene? . . . . .	181
12	Heilung oder Reaktivierung? . . . . .	197
13	Wellenreiten im Alltag . . . . .	215
14	Wenn die anderen spinnen . . . . .	235
15	Dein Rucksack ist ein Geschenk . . . . .	245
	Ausblick . . . . .	257
	Anhang . . . . .	267
	Schritt-für-Schritt-Anleitung:	
	Bewusste Entladung erlernen . . . . .	270
	Checkliste nach der Entladung . . . . .	272
	Züandschnur kompakt . . . . .	272
	Danksagung . . . . .	277
	Übungsverzeichnis . . . . .	279
	Quellenverzeichnis . . . . .	281
	Register . . . . .	284

## EINLEITUNG

Es gibt Momente im Leben, da verstehen wir uns selbst nicht mehr. Das können ganz alltägliche Momente sein, wie etwa die berühmte offen gelassene Zahnpastatube, die eine Beziehungskrise provoziert. Oder weniger alltägliche Momente, wie wenn ein Wildfremder uns ohne Grund anpöbelt und wir erstaunt merken, dass uns das völlig aus der Bahn wirft. Ich erinnere mich lebhaft an einen solchen Moment vor vielen Jahren, der mich noch lange beschäftigte.

Es war ein typischer Münchener Herbsttag, und ich beschloss, mit meinem damals etwa dreijährigen Sohn ins Schwimmbad zu gehen. Es muss unter der Woche gewesen sein, vermutlich vormittags, denn das Bad war weitgehend leer, bis auf eine Seniorengruppe, die ausgerechnet im Kinderbecken ihre Aquagymnastikstunde hatte. Vor der Gruppe stand eine junge Frau, die energisch versuchte, Bewegung in die träge Ansammlung von Rüschenbadekappen zu bringen.

Das Becken war nicht ganz voll, und wir dachten uns nichts dabei, am hinteren Beckenrand ins Wasser zu gleiten. Mein Sohn war schon damals ein leidenschaftlicher Schwimmer, mit dem Planschbecken hatte er nichts mehr am Hut. Im großen Becken war es viel kälter, und einige ehrgeizige Sportskanonen zogen stoisch ihre Bahnen. Ein Dreijähriger hatte dort nichts verloren.

Wir waren gefühlt noch keine dreißig Sekunden im Wasser, als die Kursleiterin wie eine Furie auf uns losging. Ich kann mich nicht mehr erinnern, was sie gesagt hat, denn in dem Moment passierte es, völlig unvorhergesehen. Es war, als würde der Himmel einstürzen. Hätte ich auf festem Boden gestanden, ich hätte schwören können, dass soeben zwischen meinen Füßen eine Erdspalte aufgegangen war, um mich zu verschlingen. Meine Wahrnehmung verzerrte sich, und ich merkte, wie mein gesamter Gefühlshaushalt aus den Fugen geriet. Ich kann gar nicht sagen, was ich genau gefühlt habe, so wild wirbelte es in mir durcheinander.

Ich tat das Einzige, was mir in diesem Moment einfiel: Ich stammelte irgendetwas, nahm mein Kind unter den Arm und flüchtete auf die Toilette, wo ich in haltloses Schluchzen ausbrach. Und ich meine wirklich haltlos, so wie ich seit Jahren nicht geweint hatte.

Was war geschehen? Ich hatte keinen blassen Schimmer. Die Situation wäre vielleicht besser nachzuvollziehen gewesen, wenn ich zum Beispiel unter einer Depression gelitten oder sonst in einer Lebenskrise gesteckt hätte. Doch nichts davon traf zu. Es war ein ganz normaler Morgen gewesen, und auch wenn ich schon immer sensibler und emotionaler war als viele andere Menschen, diese Reaktion war sogar für mich extrem.

Ich hatte tausend Fragen: Wo kamen all diese Gefühle auf einmal her? Warum konnte eine wildfremde Frau, die ich in meinem Leben noch nie gesehen hatte und auch nie wiedersehen würde, mich so aus der Bahn werfen? Was gab ihr so eine Macht über meinen Gefühlshaushalt? Warum versagten all meine üblichen Steuerungsmechanismen? Warum war es mir nicht gelungen, ihr die Meinung sagen, mich schützend vor mein Kind zu stellen oder zumindest ohne emotionalen Super-GAU die Situation zu akzeptieren? Ich hatte keine einzige Antwort.

Diese Geschichte ist nun über fünfzehn Jahre her. Heute weiß ich, was damals geschehen ist: Etwas an der Situation erinnerte mich an eine längst vergangene Erfahrung, die ich nicht verarbei-

tet hatte. Mit anderen Worten, eine Ladung in meinem emotionalen Rucksack wurde aktiviert. Doch viel wichtiger als diese sicher nicht bahnbrechende Erkenntnis ist die Tatsache, dass ich inzwischen gelernt habe, mit meinem Rucksack nicht nur irgendwie klarzukommen, sondern ihn als wertvolle Ressource in meinem Leben zu schätzen. Es war ein langer Weg dorthin, auf dem ich auch immer wieder in Sackgassen landete, irgendwelchen vermeintlichen Lösungen aufsaß, die sich als Scheinlösungen entpuppten.

In den letzten Jahren begann ich dann im Zuge meiner Arbeit mit Menschen diese Erkenntnisse zu teilen – in Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung, auf Festivals, in Führungskräftebildungen, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Und ich stellte fest, egal ob knallharter Manager, aufgeräumter Ingenieur, verträumter Künstler oder liebevolle Mutter: Wir alle haben einen emotionalen Rucksack, und wir alle erleben immer wieder Momente, in denen unsere emotionale Steuerung versagt.

Vielleicht bist du besser darin, dich zusammenzureißen und dir nichts anmerken zu lassen, wenn du innerlich entgleist. Vielleicht gelingt es dir die meiste Zeit sogar, es vor dir selbst zu verbergen. Vielleicht sind deine Symptome ganz anders als meine, wenn dein emotionaler Rucksack sich bemerkbar macht. Nicht jeder bricht gleich in Tränen aus. Manche Menschen bekommen zum Beispiel einen Wutanfall und verstehen im Nachhinein nicht, was in sie gefahren ist. Andere fühlen plötzlich gar nichts mehr und nehmen alles nur noch wie durch Watte wahr. Wieder andere erleben wilde Wechselbäder der Gefühle, die von einer überlauten, nicht einzudämmenden Gedankenflut begleitet werden.

Egal, wie du emotionale Ausnahmezustände erlebst und wie du sie überlebst: Sie alle haben gemeinsam, dass unsere emotionale Steuerung versagt und wir nicht mehr fähig sind, angemessen auf die Situation zu reagieren. Wir erkennen uns selbst nicht mehr und können im Nachhinein oft nur noch hilflos den Kopf schütteln und uns fragen, was um alles in der Welt in uns gefahren ist. Also wenn

es gut läuft. Wenn es schlecht läuft – und das passiert leider sehr häufig, – schieben wir dem Auslöser die Schuld für unsere Reaktion in die Schuhe. Klar, die Aquagymnastiktussi war wirklich eine blöde Schnepfe, die überhaupt kein Recht darauf hatte, ein Kind aus dem Kinderbecken zu vertreiben. Doch diese Anklage ändert nichts daran, dass meine emotionale Reaktion völlig unangemessen war. Und damit hat die blöde Schnepfe nichts zu tun. Das ist mein emotionaler Rucksack.

Nun ist das Beispiel, das ich gewählt habe, einerseits extrem, andererseits aber auch harmlos. Gerade weil ich die Frau nie wiedergesehen habe und auch sonst nichts mit ihr zu tun hatte, ist nichts weiter passiert, als dass ein schöner Morgen im Schwimmbad verdorben wurde. Doch nicht immer sind die Auswirkungen unserer emotionalen Ausnahmemente so harmlos. Oft erleben wir sie mit Menschen, die uns nahestehen – mit unserem Partner, unseren Kindern, unseren Eltern oder unserem Vorgesetzten. In diesen Situationen kann unser emotionales Gepäck und unsere Unfähigkeit, angemessen damit umzugehen, fatale Folgen haben: Wir missbrauchen unsere Liebsten als emotionale Mülleimer, wir sagen Dinge, die uns unseren Job kosten können, oder wir beenden Liebesbeziehungen, die wir eigentlich fortführen wollten, um nur einige Beispiele zu nennen. Deshalb ist die Auseinandersetzung mit unserem emotionalen Rucksack alles andere als Luxus. Sie ist essentiell, wenn wir daran interessiert sind, gesunde Beziehungen zu führen, gute Entscheidungen zu treffen und unsere emotionalen Ladungen nicht einfach an die nächste Generation weiterzugeben.

Die Auswirkungen unseres emotionalen Rucksacks machen sich in allen wichtigen Lebensbereichen bemerkbar. Viele Trennungen und Scheidungen sind darauf zurückzuführen. Der Beziehungsraum wird Stück für Stück vergiftet, bis allein die Anwesenheit des anderen unerträglich geworden ist. In Unternehmen verursacht die Hilflosigkeit von Mitarbeitern und Führungskräften im Umgang mit dem emotionalen Rucksack horrenden Kosten. Sie stört und ver-

zerrt die Kommunikation, wodurch konstruktive Zusammenarbeit unmöglich wird. Und die meisten Eltern stellen irgendwann mit Schrecken fest, dass sie sich genau wie die eigene Mutter, der eigene Vater verhalten, trotz aller guten Vorsätze, genau das nie zu tun. Es ist ihr emotionaler Rucksack, der alle guten Absichten zunichtegemacht hat und sie zur Karikatur der eigenen Eltern werden lässt.

Und nicht zuletzt verdirbt uns unser emotionaler Rucksack immer wieder kostbare Lebenszeit, wie es mir an jenem Morgen im Schwimmbad ergangen ist. Doch so muss es nicht laufen. Inzwischen weiß ich: Diese Situationen sind nur scheinbar irrational und überflüssig. Tatsächlich folgen sie einer ganz eigenen Logik, die wir nicht nur verstehen, sondern die wir uns sogar zunutze machen können. Solche Situationen sind keine seltsamen Störfaktoren, sondern kostbare Gelegenheiten, unseren emotionalen Rucksack aufzuräumen und anstehende Entwicklungsschritte zu vollziehen.

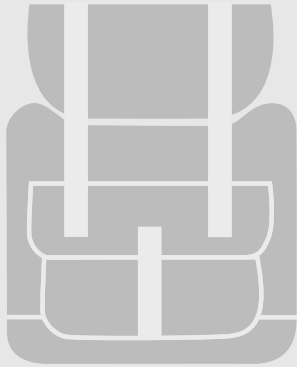
Dieser Prozess ist nicht immer einfach, doch er lohnt sich. Dabei geht es auch nicht darum, irgendwo anzukommen, wo unser emotionaler Rucksack schließlich ganz ausgepackt ist und wir unser Leben endlich genießen können. Für mich ist der Weg zum Ziel geworden, und ich durfte auf diesem bereits so viel Kostbares für mich entdecken, dass ich heute keinen Schritt auf dieser Reise mehr missen möchte.

Doch ich greife vor. Beginnen wir am Anfang. Beginnen wir damit, unseren emotionalen Rucksack genauer in Augenschein zu nehmen.



# TEIL I

## EMOTIONALES GEPÄCK





Auf jedem Lebensweg gibt es Erfahrungen, die wir nicht so ohne Weiteres wegstecken, und das ist auch gut so. Wir brauchen Herausforderungen, um uns zu entwickeln, wir müssen gelegentlich an die Grenzen dessen kommen, was für uns erträglich ist – und zuweilen sogar darüber hinaus. Zwar sind dies die Abschnitte unseres Lebensweges, auf die wir aus naheliegenden Gründen lieber verzichten würden, doch das hilft uns nicht weiter. Unsere Kontrolle über das, was wir erleben, ist begrenzt. Das gilt für die Kindheit noch mehr als für den späteren Lebensweg. Doch auch im Erwachsenenalter kommt es zu gewöhnlichen oder ungewöhnlichen Herausforderungen. Manche von diesen scheinen gottgesandt oder der anarchischen Willkür eines seelenlosen Universums geschuldet, je nachdem welche Deutungsweise man bevorzugt. Andere scheinen hausgemacht, etwa wenn wir wieder und wieder die gleiche ungute Entscheidung treffen und uns dadurch in Schwierigkeiten bringen, die uns weit über unsere Komfortzone hinaustragen.

Unabhängig davon, ob sie hausgemacht sind oder scheinbar ohne unser Zutun schicksalhaft über uns hereinbrechen – solche Erlebnisse fordern ihren Tribut. Wie wir diesen Tribut zollen, bestimmt, welchen Einfluss sie auf unseren weiteren Lebensweg haben. Alles läuft auf eine einfache Frage hinaus: Wachsen wir an ihnen, oder zerbrechen wir? Anders ausgedrückt: Machen sie uns krank oder weise?

Die Antwort auf diese Fragen ist alles andere als einfach. Platitüden wie »Was dich nicht umbringt, macht dich stark« sind schnell dahingesagt, im wirklichen Leben helfen sie uns kaum weiter. Oft wollen wir an den Herausforderungen, die das Leben uns zuspießt, wachsen und wissen einfach nicht wie. Viele der gängigen Strategien erweisen sich in diesen Situationen als nutz-

los. Und mit jeder neuen Herausforderung, an der wir eher zerbrechen, als zu wachsen, wird unser Rucksack ein kleines bisschen schwerer.

In diesem ersten Teil geht es zunächst darum, unser emotionales Gepäck genauer in Augenschein zu nehmen. Wie ist es beschaffen? Wo kommt es her? Wie macht es sich in unserem Leben bemerkbar? Und vor allem: Was will es von uns? Wenn es wirklich, wie von mir behauptet, nicht primär dazu da ist, uns das Leben schwer zu machen – wofür ist es dann bitte schön gut? Im zweiten Teil wenden wir uns der Frage zu, wie wir gut mit diesem Gepäck umgehen können, bevor wir im dritten Teil beleuchten, wie dieser gesunde Umgang im gelebten Alltag aussehen kann.

# 1

## DU HAST EINEN RUCKSACK AUF

Ein Rucksack ist eine äußerst praktische Erfindung. In seinen Tiefen findet auf Reisen oder Wanderungen unser wichtigstes Hab und Gut Platz, und unterwegs kommt erfahrungsgemäß noch so manches Souvenir hinzu. Natürlich nur das Nötigste, denn auch wenn alles im Rucksack schön verstaut ist – erfahrene Reisende wissen, dass jedes Gramm zählt.

Das Wunderbarste an einem Rucksack ist natürlich, dass wir uns all das Zeug außer Sichtweite auf den Rücken schnallen können. Und sind wir erst eine Weile unterwegs, dann scheint es, als wäre der Rucksack ein Teil unseres Körpers, so sehr haben wir uns an sein Gewicht gewöhnt. Wir können die Last, die wir tragen, weitgehend vergessen – auch wenn wir uns vielleicht gelegentlich wundern, warum unsere Reise so beschwerlich ist.

Ähnlich verhält es sich mit unserem emotionalen Gepäck. Jeder von uns trägt einen emotionalen Rucksack mit sich herum. Manche einen sehr großen, geradezu überdimensionierten, wie er für eine Polarexpedition oder ähnlich ambitionierte Exkursionen gebraucht wird. Ganze Zeltausrüstungen sowie der Proviant für mehrere Tage finden in solchen Exemplaren Platz. Andere tragen einen deutlich kleineren, vielleicht im Stil jener Handtaschen, die alle paar Jahre wieder in Mode kommen: winzige Beutelchen, die an langen Trägern etwas verloren zwischen unseren Schulterblättern baumeln. In ihnen findet gerade mal ein Portemonnaie,

vielleicht ein Lippenstift und ein zerknautschtes Taschentuch Platz.

Doch was ist das eigentlich für ein Ding, dieser emotionale Rucksack? Wo kommt er her, wie ist er entstanden, was will er von uns? Um das zu verstehen, müssen wir uns zunächst mit dem Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen befassen, zwei Phänomene, die gerne in einen Topf geworfen werden, in meiner Verwendung der Begriffe jedoch sauber voneinander unterschieden gehören. Denn jedes hat einen anderen Ursprung, und mit jedem will anders umgegangen werden.

## Was ist ein Gefühl?

Beginnen wir mit dem Begriff »Gefühl«. Für diesen gibt es weder unter Psychotherapeuten noch unter Wissenschaftlern eine einheitliche Definition, weshalb ich mir in meinem Buch *Gefühle & Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung* erlaubt habe, meine eigene festzulegen. In meinem Vokabular bezeichnet Gefühl eine Empfindung, die durch eine Interpretation aus dem Moment heraus entsteht und die in diesem Moment eine bestimmte Funktion erfüllt. Zum Beispiel: Ich komme nach Hause, der Abwasch ist nicht gemacht, ich interpretiere das als »falsch« und erzeuge dadurch Wut.

Diese Wut gibt mir die nötige Energie, etwas dagegen zu unternehmen, etwa selbst abzuspülen oder meinen Mitbewohner darauf anzusprechen. Wenn es sich um ein reines Gefühl handelt, frei von emotionalen Altlasten, dann ist die erzeugte Wut genau so groß und intensiv, wie die Situation es erfordert. Danach ist die Situation abgeschlossen. Es bleibt kein Restgefühl in meinem System zurück, da die gesamte Energie in der entsprechenden Handlung aufgebraucht wurde. In meinem Modell des Gefühlskompasses gehe ich von fünf Grundgefühlen aus, die uns gemeinsam befähigen, mit allen Situationen des Lebens angemessen in

Beziehung zu treten: Wut, Trauer, Angst, Scham und Freude. Warum genau diese fünf und warum sie alle meines Erachtens gleich wichtig sind, ist ein Thema, auf das ich in Teil drei noch wesentlich detaillierter eingehen werde. An dieser Stelle möchte ich lediglich festhalten, dass Gefühle nach meinem Verständnis etwas sehr Praktisches sind. Ihr schlechter Ruf rührt zu einem Großteil daher, dass sie mit jenen Empfindungen, die ich Emotionen nenne, verwechselt werden. Und die können, im Gegensatz zu Gefühlen, wirklich sehr unpraktisch sein.

## Emotionen sind etwas anderes

Auch für den Begriff »Emotion« gibt es keine einheitliche Definition. Oft wird er einfach als Synonym für Gefühl verwendet. Diese Konvention spiegelt in meinen Augen die Tatsache wider, dass wir in unserem Kulturkreis noch keine differenzierte Sprache für Gefühlsbelange entwickelt haben. Eine emotional kompetente Kultur braucht eine differenzierte Sprache, um unterschiedliche Gefühlsphänomene präzise beschreiben zu können. Ich habe mich anderen Autoren angeschlossen und verwende den Begriff Emotion, um damit nicht gefühlte Gefühle aus der Vergangenheit, so genannte »emotionale Altlasten«, zu bezeichnen.

Die mangelnde Unterscheidung zwischen Gefühl und Emotion hat weitreichende Konsequenzen für unseren Umgang mit beidem. Gefühl und Emotion unterscheiden sich nicht nur in ihrem Ursprung, sondern auch in ihrer Funktion und Wirkung. Während Gefühle, wie soeben beschrieben, aus dem Moment heraus, durch meine Interpretation einer Situation entstehen, stammen Emotionen aus der Vergangenheit. Sie sind in Situationen entstanden, die wir zum damaligen Zeitpunkt nicht fühlen wollten oder konnten.

Das kann daran liegen, dass wir überwältigt waren und unsere emotionale Kapazität nicht ausgereicht hat. Wir waren zu klein

dafür, wir konnten etwas nicht fühlen und dadurch nicht verarbeiten. Oder wir wollten nicht fühlen, was durch eine bestimmte Situation und unsere Interpretation in uns ausgelöst wurde – weil es sich nicht gut anfühlte, weil wir zu sehr mit »wichtigen Dingen« beschäftigt waren, weil es nicht in unser Selbstbild passte oder weil wir nicht genug mit uns selbst in Kontakt waren, um mitzubekommen, was eigentlich gerade in uns passierte.

Egal ob wir nicht fühlen konnten oder nicht fühlen wollten: Die Erfahrungen bleiben unabgeschlossen und wandern zusammen mit den nicht gefühlten Gefühlen in unseren emotionalen Rucksack. Dort warten sie auf eine Gelegenheit, wieder gefühlt zu werden, damit sich die Erfahrung vervollständigen kann.

### Size matters

Wer einen großen Rucksack mit sich herumträgt, hat entsprechend schwer an ihm zu tragen. Denn auch wenn er bequem weggeschlallt ist: Seine Ausmaße und das Gewicht belasten uns. Sie machen uns buchstäblich das Leben schwer, was sich vor allem darin äußert, dass wir unser Leben nicht so genießen können wie andere Menschen. Das schiere Gewicht unseres Rucksacks zieht uns ständig nach unten. Als wäre das nicht genug, hat die darin enthaltene Ladung auch noch die unangenehme Eigenschaft, in den ungünstigsten Augenblicken hervorzuquellen, unsere emotionale Steuerung auszuhebeln und in unseren Beziehungen jede Menge Unheil anzurichten.

Ist der Rucksack hingegen deutlich kleiner, kann es sein, dass wir in unserem Leben kaum etwas von ihm mitbekommen. Er ist halt da, und nur äußerst selten, wenn überhaupt jemals, geschieht etwas, das uns auf seine Existenz aufmerksam macht. Vielleicht haben wir gelegentlich mit den Rucksäcken unserer Mitmenschen zu kämpfen, wenn diese uns unsanft anrumpeln, doch darüber hinaus ist unser Leben von diesem Thema nicht weiter tangiert.

Nun habe ich hier bewusst zwei Extreme skizziert: den überdimensionierten Polarexpeditionsrucksack und den fast schon lächerlich kleinen Handtaschenrucksack. Die meisten Menschen werden sich wohl zwischen diesen beiden Extremen wiederfinden, irgendwo im Bereich Daypack bis hin zu den leichteren Treckingmodellen. Doch wir alle kennen Menschen mit dem einen oder anderen Extrem. Menschen, die sich unerklärlich schwertun, die wir instinktiv mit Samthandschuhen anfassen, damit wir nicht unversehens die Ladung auf ihrem Rücken um die Ohren bekommen. Und jenen anderen Typ, der erstaunlich unbekümmert, vielleicht auch ein bisschen oberflächlich durch sein Leben spaziert und oftmals nicht wirklich nachvollziehen kann, in welcher großen Dramen sich seine Mitmenschen ständig verwickeln oder warum sie das Leben so schwernehmen.

## Ein universelles Phänomen?

Ich habe ja bereits erwähnt, dass ich in den letzten Jahren die Gelegenheit hatte, mit vielen hundert Menschen über dieses Phänomen zu sprechen, und dabei einige faszinierende Entdeckungen machen durfte. Die erste Erkenntnis war wie gesagt, dass offenbar jeder Mensch einen emotionalen Rucksack hat. Früher dachte ich, dass das nur auf manche Menschen zutrifft, logischerweise genau jene, die sich zu einem Persönlichkeitsentwicklungsseminar mit dem Schwerpunkt Gefühle anmelden würden. Sie waren halt wie ich: Sie hatten große Rucksäcke, die ihnen das Leben schwer machten, und deshalb gaben sie sich auf die Suche nach etwas, das ihnen helfen könnte.

Doch dann begann ich im Rahmen von Businessstrainings mit Führungskräften und Mitarbeitern aus den unterschiedlichsten Bereichen und Hierarchieebenen über dieses Thema zu sprechen. Und siehe da: Sie alle trugen einen emotionalen Rucksack mit sich herum! Doch nicht nur das – und hier kommt nun die zweite

wichtige Erkenntnis –, auch sie besaßen ein sicheres Gespür dafür, wie groß der eigene Rucksack oder der ihrer Kollegen war. Sie wussten genau, mit wem sie vorsichtiger umgehen mussten und mit wem sie auch mal etwas flapsiger sein konnten. Darüber hinaus wussten sie – Erkenntnis Nummer drei –, wann sie es mit einer aktivierten emotionalen Ladung zu tun hatten. Sie besaßen diesen scheinbar sechsten Sinn, wenn in einer Besprechung die Luft zum Schneiden dick war oder wenn in einem Raum, den sie gerade betraten, eine Ladung hochgegangen war.

Diese Erkenntnis war für mich sehr wichtig, denn die Teilnehmer meiner Trainings waren ja nicht da, weil sie sich speziell für emotionale Kompetenz interessierten, sondern sie waren von ihren Personalabteilungen meist aus ganz anderen Gründen angemeldet worden. Sie hatten sich in ihrem Leben noch nie mit diesen Themen befasst und würden es vielleicht auch nie wieder tun. Sie waren nicht zu mir gekommen, weil sie einen besonderen Leidensdruck in diesem Bereich verspürten, sondern sie waren halt im Rahmen von Kulturentwicklungsprozessen bei mir gelandet: Ingenieure, Techniker, Marketingleute, Vertriebler, Schichtleiter, ITler, Finanzbuchhalter, Männer und Frauen, am Anfang, mittendrin oder bald schon am Ende ihres Berufslebens.

Aufgrund dieser Erfahrungen wage ich es, dir zu unterstellen, dass auch du einen Rucksack mit dir herumträgst, jetzt gerade, in diesem Moment, ob du dir dessen bewusst bist oder nicht. Wie groß er ist, kann ich nicht sagen. Doch vermutlich kannst du es selbst ganz gut einschätzen, hast auch du dieses instinktive Gespür dafür, mit was für einer Ladung du herumläufst und welches Gewicht du auf den Schultern trägst.

Doch wovon hängt es eigentlich ab, wie groß unser Rucksack ist? Ist es Veranlagung, hat es mit der Kindheit zu tun, welche Faktoren spielen vielleicht noch eine Rolle? Sehr bewährt hat sich für mich die folgende Formel, die ich ursprünglich im Scherz zur Berechnung des Rucksackvolumens entwickelt hatte:

$$\text{Rucksackvolumen} = \frac{\text{Intensität} \times \text{Sensibilität}}{\text{Unterstützung}}$$

In Worten: Unser Rucksackvolumen ergibt sich aus drei Faktoren. Der erste ist die Intensität der Erfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben. Stammen wir aus einer Familie, in der alles so weit in Ordnung war, oder hing der Haussegen häufiger schief als gerade? Haben wir unser Leben bislang in Sicherheit und mäÙigem Wohlstand verbringen dürfen – also entsprechend dem, was hierzulande als normal gilt –, oder haben wir Flucht, Entbehrung und Existenzängste erfahren? Hierbei geht es nicht allein um Kindheitserfahrungen, auch wenn natürlich unbestritten ist, dass diese uns ein Leben lang prägen. Doch auch spätere intensive Ereignisse hinterlassen ihre Spuren: eine schwierige Scheidung, der Verlust des Arbeitsplatzes, eine schwere Krankheit, der Tod eines nahestehenden Menschen, um nur einige Beispiele zu nennen. Kurzum, wie herausfordernd unsere bisherigen Lebenserfahrungen waren, ist einer der Faktoren, die bestimmen, wie groß unser Rucksack ist.

Der zweite Faktor kann mit dem Wort Sensibilität zusammengefasst werden. Wie empfindlich bist du? Wie intensiv erlebst du etwas? Wie stark beeinträchtigt dich das Erlebte? Ein Schlüsselerebnis war für mich, als ein Freund, der mir in meiner ersten großen Lebenskrise als Teenager beistand, zu mir sagte: »Weißt du was? Mir ist etwas über dich klargeworden. An dir ist gar nichts verkehrt. Du bist einfach sehr, sehr sensibel.« Wie recht er

hatte! Ich gehöre zu den Menschen, die von einer Kindheit traumatisiert wurden, in der im Großen und Ganzen ehrlich gesagt alles ziemlich in Ordnung war. Klar, man kann immer ein Haar in der Suppe finden, doch nüchtern betrachtet war alles halb so schlimm. Ich bin aber leider wirklich wahnsinnig sensibel, weshalb die mittelstarke Intensität meiner Erfahrungen in meiner Rucksackformel mit einer sehr hohen Bewertung in puncto Sensibilität multipliziert wird.

Neben den beiden Faktoren Intensität der Erfahrungen und Sensibilität der Person, die beide zusammenwirken, um unser Rucksackvolumen zu vergrößern, gibt es einen dritten Faktor, einen, der unser Rucksackvolumen reduziert. In der Formel wird dieser Unterstützung genannt. Hierbei geht es zum einen um die Frage, wie viel Unterstützung jemand hatte, um seine Erfahrungen zu verarbeiten. Das ist vor allem bei den richtig großen Emotionspaketen ausschlaggebend, denn diese entstanden ja in Momenten, in denen unsere eigene emotionale Kapazität nicht ausreichte, um mit einer Erfahrung klarzukommen. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass wir die Unterstützung anderer brauchen, um diese zu verarbeiten. Warum das so ist und welche Art von Unterstützung hier wirklich weiterhilft, wird uns noch ausführlich beschäftigen. Und nein, es geht hier nicht darum, dass du eine Therapie beginnen sollst, auch wenn es natürlich Situationen im Leben gibt, wo das eine gute Idee ist.

Neben dieser Unterstützung durch andere, die für große Emotionspakete unabdingbar ist, beinhaltet der Faktor Unterstützung auch, inwieweit wir uns selbst bei der Verarbeitung schwieriger Erfahrungen zur Seite stehen. Das mag sich zunächst seltsam anhören – ich bin doch immer bei mir, wie soll ich mir denn bitte schön nicht zur Seite stehen? Bei genauerem Hinsehen erkennen wir jedoch, dass viele Menschen tatsächlich oft nicht bei sich sind und sich selbst bei der Verarbeitung schwieriger oder unliebsamer Erfahrungen mit schöner Regelmäßigkeit im Stich lassen. Der innere Monolog – der meist unbewusst geschieht – verläuft entlang

wohlvertrauter Linien. Sätze wie »Jetzt stell dich nicht so an« oder »Bist du immer noch nicht darüber hinweg?« oder »Reiß dich doch mal zusammen!« haben viele Menschen in der Kindheit verinnerlicht. Wer in schweren Zeiten oder wenn alte emotionale Wunden berührt werden, so mit sich redet, pflegt ehrlich gesagt keinen unterstützenden, liebevollen Umgang mit sich.

## Wem gehört dieser Rucksack?

Ich erinnere mich noch lebhaft daran, wie ich vor vielen Jahren mit einer guten Freundin in einem Café am Münchener Flughafen saß, als wenige Meter von uns entfernt ein herrenloser Rucksack entdeckt wurde. Er befand sich vor den Fahrkartenautomaten für die öffentlichen Verkehrsmittel und sah eigentlich ganz unschuldig aus. Vermutlich hatte ein erschöpfter Reisender ihn dort abgestellt, während er sich um seine Fahrkarte bemühte und ihn dann, beglückt von dem erfolgreichen Abschluss seines Unterfangens, stehen gelassen.

Es dauerte nicht lang, bis die Polizei auf das Gepäckstück aufmerksam gemacht wurde und gezwungenermaßen begann, sich dafür zu interessieren. Es war, Jahre bevor die Ereignisse des 11. Septembers die Ära des Kriegs gegen den Terror offiziell einläuteten. Damals war es, nüchtern betrachtet, extrem unwahrscheinlich, dass es sich bei diesem Rucksack um eine Bombe handeln könnte. Trotzdem folgte ein aufwändig inszeniertes Spektakel. Es begann mit einigen immer dringlicher werdenden Durchsagen, dass der Eigentümer des besagten Rucksacks sich doch bitte umgehend seiner annehmen sollte. Nichts dergleichen geschah. Vermutlich saß er oder sie längst in der S-Bahn in die Innenstadt und bekam von alledem nichts mit. Es folgte eine Absperrung des Bereichs durch eine Handvoll Polizeibeamte, die ihre Sache natürlich sehr ernst nahmen. Genervte Passagiere mussten von den Fahrkartenautomaten ferngehalten werden. Man wartete auf die