

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

---

## Die Psychotherapie lernt fühlen

Lange wurden Gefühle in der Psychotherapie wenig beachtet. Jetzt rücken neue Ansätze unseren Umgang mit Emotionen in den Fokus der Therapie.

VON ANDREAS KNUF



01. DEZ 2014

Sie müssen lernen, Ihre Gefühle zu beherrschen, sonst wird das noch Ihr Untergang sein“, sagt Mr. Spock, Erster Offizier auf dem Raumschiff Enterprise. „Gefühl ist alles, Name ist Schall und Rauch“, proklamiert hingegen Goethes Faust. Auch die Psychotherapie ringt seit ihrem Bestehen darum, wie wichtig die Integration von Gefühlen in die therapeutische Arbeit ist. Braucht man Gefühle für eine heilsame Entwicklung, oder sind sie nur Beiwerk und versperren den Blick auf vernünftige Entscheidungen? Diese Frage scheint inzwischen durch zahlreiche Studien beantwortet zu sein. Alle zeigen, dass die emotionale Ebene lange vollkommen unterschätzt wurde. Faust war der Wahrheit also deutlich näher als Mr. Spock.

Die Psychotherapie reagierte prompt: Fast alle modernen Therapieverfahren wie etwa die Schematherapie, die ACT-Therapien (*acceptance and commitment*, Akzeptanz und Selbstverpflichtung) oder andere achtsamkeitsbasierte Therapiemethoden betonen die Wichtigkeit von Gefühlen. Sie entwickeln Methoden, um mit Klienten nicht nur über Gefühle zu sprechen, sondern sie auch bei deren Wahrnehmen und

Ausdrücken zu unterstützen. Dabei hatten die Gefühle lange in weiten Teilen der Therapieszene keinen guten Ruf, sie galten als unwissenschaftlich und subjektiv. In der wohl am weitesten verbreiteten Therapiemethode, der kognitiven Verhaltenstherapie, setzt man vor allem auf die Beeinflussung der Gedanken. Doch zahlreiche Studien zeigen heute, dass die damit einhergehenden Veränderungen recht oberflächlich bleiben, wenn die Gefühle nicht einbezogen werden. Mittlerweile herrscht Konsens, dass tiefgreifende Veränderungen nur dann gelingen, wenn Gefühle auch während des therapeutischen Prozesses aktiviert sind.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Liebe ich einen Narzissten?**

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

LEBEN

### **Emotional durchlässig**

In bewegten Zeiten wie diesen sind wir dünnhäutiger als sonst. Wie grenzen wir uns von Gefühlsturbulenzen ab – und bleiben gerade dadurch zugewandt?

GESELLSCHAFT

# Glück durch Selbstversorgung

Der Wachstumskritiker Niko Paech über das Ende der Maßlosigkeit und die Frage, wie einfach gutes Leben sein kann.

## MEISTGELESEN

### 1 BEZIEHUNG

#### **Ein Paar, zwei Wohnungen**

Fest zusammen sein, aber getrennt wohnen: Immer mehr Paare sehen darin keinen Widerspruch. Wie eine Beziehung an zwei Orten gelingt.

### 2 LEBEN

#### **Resilienz lässt sich lernen**

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.

### 3 GESUNDHEIT

#### **Knurren gegen das Trauma**

Knurren oder Summen kann den Vagusnerv stimulieren und so innerer Unruhe entgegenwirken. Das kann sogar bei der Traumabewältigung helfen.