

Wege, Emotionen zu vermeiden

Mentale Strategien – wenn Denken, Reden & Sprache das Fühlen ersetzen

1. Analysieren, Erklären & Verstehen wollen

Ich versuche, Emotionen über Logik zu kontrollieren.

- zeigt sich als Grübeln, Interpretieren, endloses Verstehen-Wollen
- Ich erkläre mir und anderen, warum etwas passiert ist, statt es zu fühlen
- schützt vor Kontrollverlust und Unsicherheit

2. Reden, Rationalisieren & sprachliche Distanz

Ich benutze Sprache, um Abstand zu schaffen.

- zeigt sich als schnelles Reden, Erklären, Rechtfertigen
- Ich rede über meine Gefühle, anstatt mit ihnen in Kontakt zu sein
- schützt vor Stille und innerer Berührung

3. Bewerten, Einordnen & Objektivieren

Ich klebe Etiketten auf rohe emotionale Impulse.

- zeigt sich als gut/schlecht, richtig/falsch, angemessen/unangemessen
- Ich sage mir, dass ich so nicht fühlen sollte oder dass es nicht so schlimm ist
- schützt vor innerem Chaos

4. Zynismus, Ironie & Intellektualisierung

Ich mache mich größer als das Gefühl.

- zeigt sich als Humor oder Sarkasmus an schmerzhaften Stellen
- Ich lache, wo eigentlich Traurigkeit oder Berührung wäre
- schützt vor Scham und Ohnmacht

Regulations- & Aktivitätsstrategien – wenn Tun, Kontrolle oder Reizüberflutung das Fühlen ersetzen

5. Handlungs- & Aktivitätsflucht

Ich werde aktiv, um nicht still zu werden.

- zeigt sich als Arbeiten, Aufräumen, Planen, Organisieren
- Ich halte mich mit To-do-Listen beschäftigt, damit nichts hochkommt
- schützt vor Leere und innerem Kontakt

6. Dauerbeschäftigung & Produktivität

Ich bleibe im Tun, nicht im Sein.

- zeigt sich als volle Tage, ständige Aufgaben, wenig Pausen
- Ich habe keine Zeit zu fühlen
- schützt vor emotionaler Tiefe

7. Ablenkung durch äußere Reize

Ich überlagere innere Spannung mit Input.

- zeigt sich als ständiges Handy-Checken, Musik, Podcasts, Scrollen
- Stille macht mich unruhig
- schützt vor innerer Wahrnehmung

8. Anspannung, Selbstkontrolle & Funktionieren

Ich halte Emotionen über Kontrolle zurück.

- zeigt sich als Muskelspannung, flacher Atem, innere Disziplin
- Ich halte mich zusammen, um zu funktionieren
- schützt vor emotionalem Durchbruch

9. Selbstkontrolle & Perfektionismus

Ich versuche stark, ruhig oder kompetent zu wirken – auch beim Fühlen.

- zeigt sich als alles richtig machen wollen, innere Strenge
- Ich erlaube mir Gefühle nur kontrolliert
- schützt vor Überforderung und Scham

10. Erstarren, Rückzug & inneres Abschalten

Ich trenne mich vom Erleben.

- zeigt sich als Taubheit, Leere, inneres Wegsein
- Ich spüre wenig – dafür bin ich ruhig
- schützt vor Überwältigung

Spirituelle Strategien – wenn Bewusstsein zur Flucht wird

11. Flucht ins Zeugenbewusstsein

Ich beobachte Emotionen, statt sie zu erleben.

- zeigt sich als Da ist Traurigkeit, ohne körperlichen Kontakt
- Ich bleibe im Beobachten, nicht im Spüren
- schützt vor Kontrollverlust

12. Spirituelles oder positives Umgehen

Ich meditiere es weg.

- zeigt sich als Alles ist Liebe, Ich bin schon darüber hinaus
- Ich überspringe Schmerz mit gedachtem Bewusstsein
- schützt vor Trauer, Wut und Verletzlichkeit

13. Selbstoptimierung & spirituelles Streben

Ich mache Fühlen zu einem Projekt.

- zeigt sich als ständiges Heilen, Verbessern, Weiterkommen
- Ich messe mich an Fortschritt statt an Ehrlichkeit
- schützt vor Annahme des Jetzt

Beziehungsstrategien – wenn Nähe reguliert oder vermieden wird

14. Gefallen wollen & Überanpassung

Ich reguliere Emotionen über Harmonie.

- zeigt sich als People Pleasing, Konfliktvermeidung
- Ich passe mich an und verliere mein eigenes Erleben
- schützt vor Ablehnung

15. Rückzug & Vermeidung von Nähe

Ich halte Abstand, um mich nicht zeigen zu müssen.

- zeigt sich als Schweigen, Unverbindlichkeit, emotionale Distanz
- Nähe fühlt sich zu intensiv an
- schützt vor Bindungsschmerz

16. Projektion, Schuldzuweisung & Helferrolle

Ich lenke Aufmerksamkeit nach außen.

- zeigt sich als Beschuldigen, Retten, Kümmern
- Ich beschäftige mich mit anderen statt mit mir
- schützt vor eigener Bedürftigkeit

Reflektion

Schau dir jede Strategie an und frag dich:

- Welche erkenne ich bei mir am stärksten?
- Wann greife ich darauf zurück?
- Was versuche ich damit eigentlich zu vermeiden?
- Was würde passieren, wenn ich stattdessen präsent mit dem bleibe, was ist, atme und mich darin spüre?

Alle Strategien sind intelligent – keine ist falsch.

Diese Muster sind keine Fehler, sondern Schutzbewegungen deines Systems. Sie haben dir geholfen, mit Überforderung, Unsicherheit oder Schmerz umzugehen. Es geht nicht darum, sie loszuwerden – sondern sie bewusst zu erkennen, damit du wieder mehr Wahlmöglichkeiten hast, auf das, was du erlebst, zu reagieren.

Jede Strategie ist mit körperlicher Spannung verbunden.

Egal ob mental, spirituell oder im Kontakt mit anderen: Wenn du dich in einer Strategie wiedererkennst, frag dich zusätzlich:

- Wo halte ich gerade fest?
- Was spannt sich an?
- Was wird gerade nicht gefühlt?