

ZERRISSEN IM SPANNUNGSFELD DER EMOTIONEN BLEIBE ICH ALLEIN

„Das Gefühl kann viel feinfühlicher sein als
der Verstand scharfsinnig.“

Viktor Frankl

EMOTIONEN

- ... beeinflussen unser Verhalten, unsere Gedanken, unsere Wahrnehmung
- ... beeinflussen unsere Kognition (Entscheidungen, Konzentration,...)
- ... können intensiv, kurzlebig oder unterschwellig sein
- ... rufen physiologische Veränderungen hervor (Schwitzen, Herzklopfen, ...)
- ... zeigen Bedürfnisse
- ... spielen eine große Rolle im sozialen Miteinander
- ... lösen Überlebensmechanismen aus
- ...
- ...

EMOTIONALE SELBSTWAHRNEHMUNG

- Was empfinde ich
- Kann ich die Emotion beschreiben
- Ist Platz für die Emotion
- Mit wem teile ich die Emotion
- Wie leitet mich die Emotion
- Entsteht eine „emotionale Dissonanz“
- Welche Bedürfnisse zeigen sich
-

BEDÜRFNISSE NACH MASLOW

Selbstverwirklichung

Individualbedürfnisse

Soziale Bedürfnisse

Sicherheitsbedürfnisse

Körperliche Grundbedürfnisse

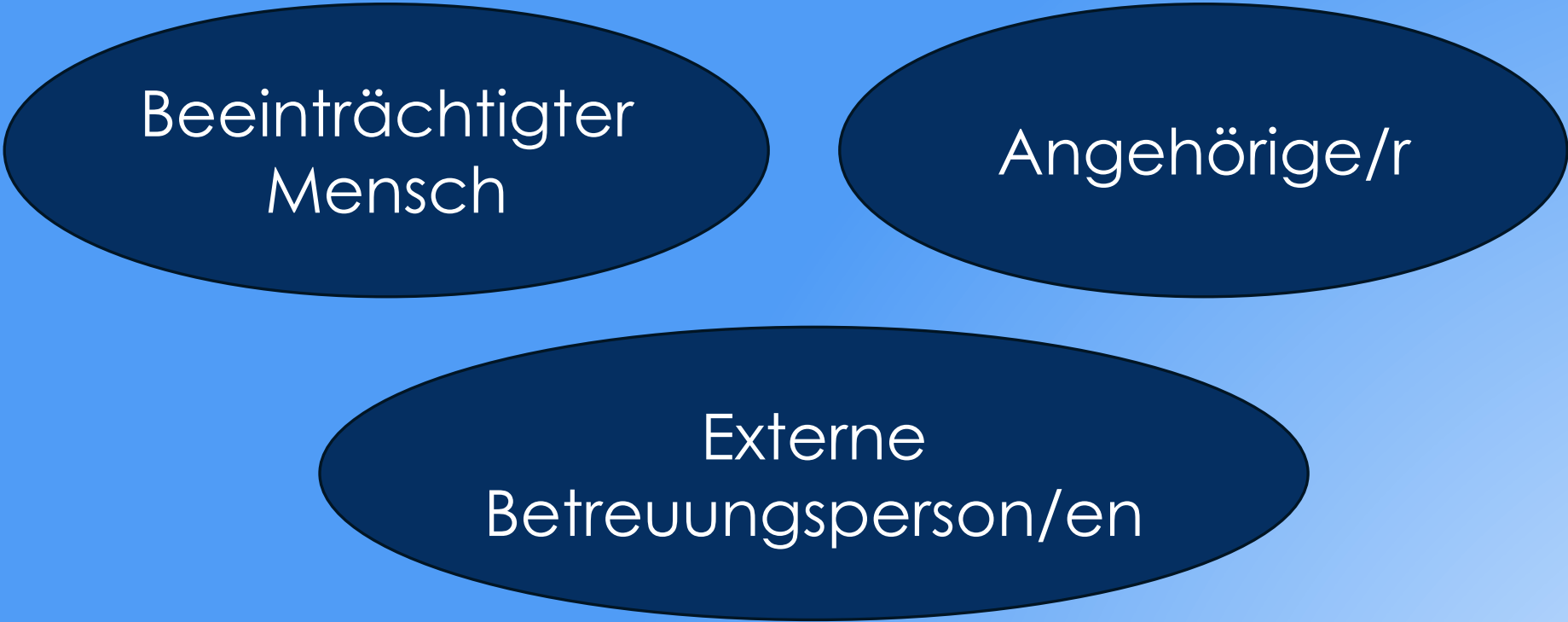
Psychische Bedürfnisse von Menschen mit dementieller Erkrankung (nach Kitwood)



Beeinträchtigter
Mensch

Angehörige/r

Bedürfnisse
Erwartungen
Ängste
Wünsche
USW.



Beeinträchtigter
Mensch

Angehörige/r

Externe
Betreuungsperson/en

Spannungsfeld erweitert sich,
Entspannungsfeld erweitert sich

HERAUSFORDERUNG

Emotionen wahrnehmen –
Bedürfnisse erkennen –
reagieren

Several thin, parallel white lines are drawn diagonally across the bottom right corner of the slide, adding a modern, minimalist design element.

DAUERHAFT UNTERDRÜCKTE EMOTIONEN

- ... kosten Energie
- ... beeinträchtigen die körperliche und psychische Gesundheit
- ... beeinflussen unsere Kognition
- ... wirken sich auf unsere Beziehungen aus
- ... können zu emotionaler Abstumpfung führen
- ... verhindern lebendiges Erleben
- ...

„ES GEHT NICHT DARUM, DIE GEFÜHLE AUS DEM KOPF ZU BEKOMMEN ODER SIE DARIN ZU VERSTECKEN, SONDERN DARUM, SIE MIT AKZEPTANZ ZU DURCHLEBEN.“

C. R. ROGERS

Several thin, white, parallel diagonal lines are positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

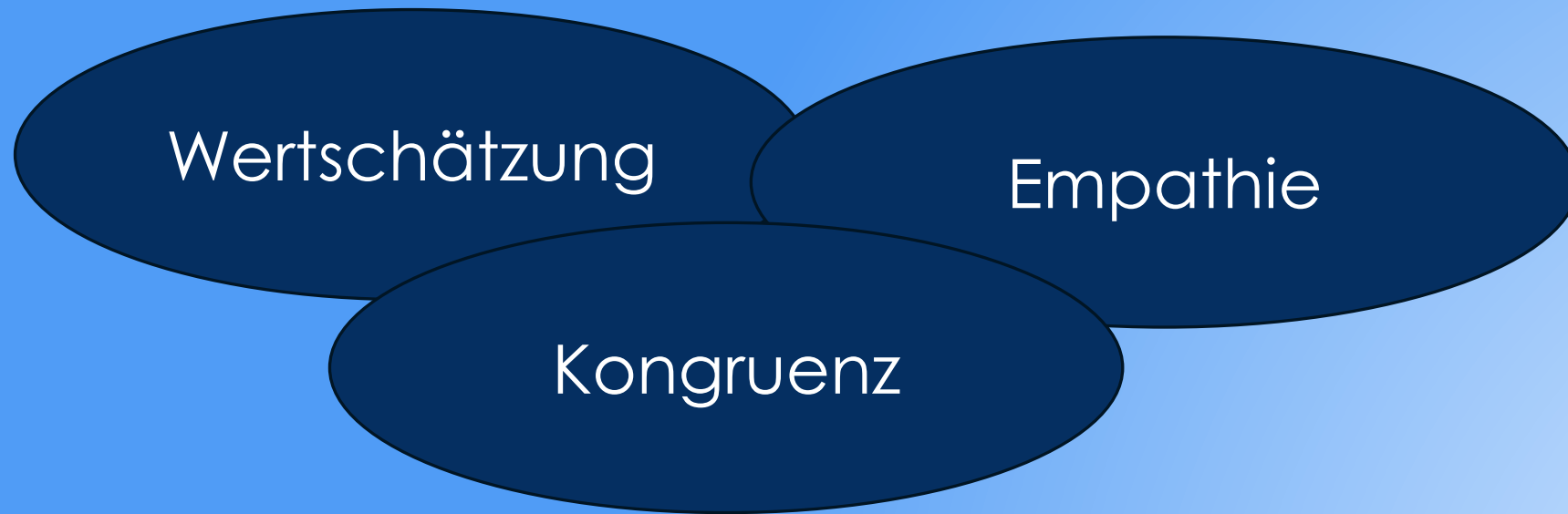
„ZU FRIEDLICH UND ZU HÖFLICH,
DAS IST FRIEDHÖFLICH“

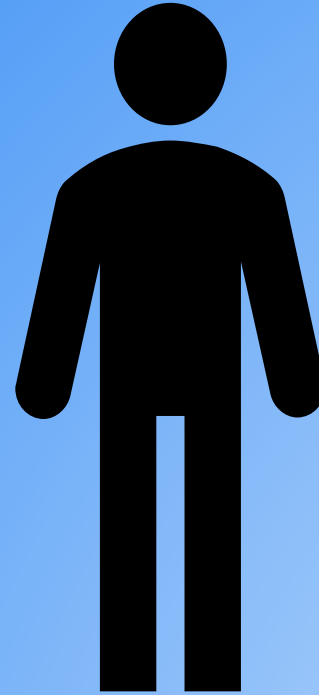
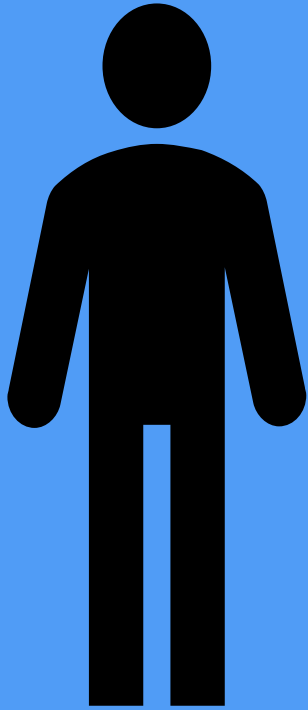
F. SCHULZ V. THUN

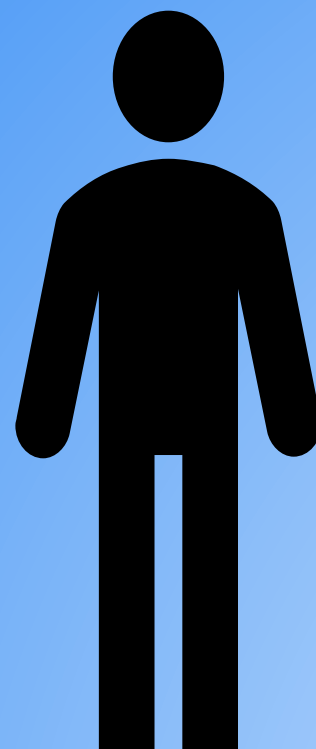
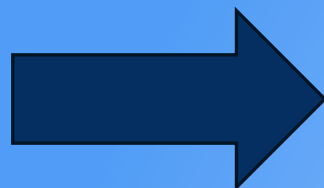
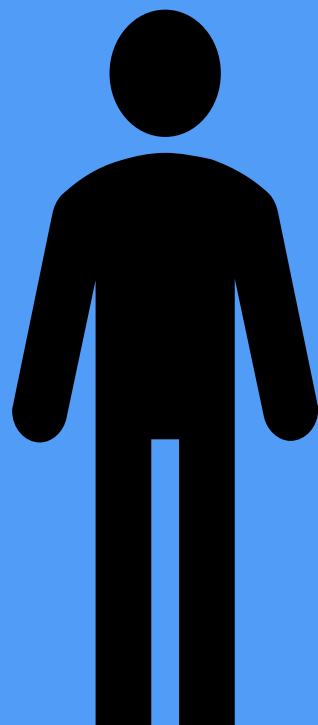
Several thin, parallel white lines are drawn diagonally across the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

GRUNDHALTUNG NACH ROGERS

ALS GRUNDLAGE FÜR EINE GELINGENDE BEZIEHUNGSGESTALTUNG







IM SPANNUNGSFELD DER EMOTIONEN BLEIBE ICH ALLEIN

- Unterschiedliche, unvereinbare Bedürfnisse entstehen
 - Unterschiedliche Ängste, Erwartungen treffen aufeinander
 - Der innere Kampf blockiert, raubt Substanz nimmt Energie
 - Man ist hin- und hergerissen
 - Erschöpfung tritt ein
 - Die Situation gerät außer Kontrolle
- 
- Several thin, white, parallel diagonal lines are positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

WIE KANN ENTLASTUNG GELINGEN?

- Emotionen in jede Richtung haben ihre Berechtigung – annehmen statt bekämpfen
- Gefühle wahrnehmen, körperlich spüren
- Emotionen ausdrücken
- Welches Bedürfnis erkenne ich bei mir

„DIE GEFÜHLE KÖNNEN NICHT
IGNORIERT WERDEN, EGAL WIE
UNFAIR ODER UNDANKBAR SIE
SCHEINEN.“

ANNE FRANK

WAS BLEIBT? HILFLOSIGKEIT, OHNMACHT, SCHAM WAS TUN?

- Einseitigkeit der Beziehung akzeptieren
- Körperliche Entspannung, Entlastung (Atemübungen, Yoga, Sport, Kino, Friseurbesuch, ...)
- Austausch mit Vertrauenspersonen und/oder Außenstehenden
- Gedanken ordnen, persönliches Ventil finden, Abstand gewinnen, Situation aus anderen Perspektiven betrachten
- Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge schenken, Körpersignale beachten
- Kleine Veränderungen vornehmen, Hilfe annehmen
- Kleine persönliche Auszeiten in Anspruch nehmen

„EMOTIONEN KÖNNEN IM
WEG STEHEN ODER DICH AUF
DEN WEG BRINGEN.“

MAVIS MAZHURA

Danke für die Aufmerksamkeit!

Zusammengestellt von Susanne Grinschgl, Juni 2026

Quellen: Kitwood, T. (2019) „Demenz“ hogrefe Verlag, Eilert, D.W. „Körpersprache entschlüsseln & verstehen“ Die Mimikresonanz-Profilbox,
www.gesundheit.gv.at, BW und Angehörige des Heim St. Vinzenz der Barmherzigen Schwestern