

Rezensionen von Buchtips.net

Jan Glasenapp: Emotionen als Ressourcen

Buchinfos

Verlag: [Beltz \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-621-28862-0 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 38,00 Euro (Stand: 22. August 2025)

Aus Belastungen Stärken gestalten

Natürlich ist es nicht einfach, sondern eher eine "Schwerlast-Aufgabe". Aus negativen Emotionen, bzw. besser gesagt, aus einem nicht konstruktiven Umgang mit Emotionen zu einem "günstigem" Umgang mit den eigenen Emotionen zu gelangen. Denn gerade teils äußerst belastende Emotionen sind in erster Linie die Ursache für die Notwendigkeit einer Psychotherapie oder intensiven Beratung. Man könnte sagen, dass durch emotionale "Ausbrüche", die sich belastend verstetigen, die Perspektivem auf den gesamten Bereich des eigenen Lebens "falsch" ausgerichtet werden und aus eigener Kraft der Spirale nicht mehr entkommen werden kann.

Schritt für Schritt nun legt Glasenapp ein Manual vor, den Umgang mit den eigenen Emotionen verändern zu können, damit die Perspektiven langsam wieder anders, passender ausrichten zu können und am Ende somit aus der "ungezügelter Wucht" der Emotion, der der Mensch zunächst ohnmächtig gegenübersteht, eine "lenkbare" Ressource zu gestalten (soweit möglich, natürlich). Die Kraft der jeweiligen Emotionen somit also in eine weniger zerstörerisch-belastende Richtung sich "austoben lassen zu müssen", sondern die Emotion als "Antriebskraft" ohne größere Bewertungen zu verstehen.

Hier legt Glasenapp zu Recht bereits den Schwerpunkt im ersten Teil seiner Darlegungen ausführlich auf die "Veränderung des Umgangs mit Emotionen". Signalisieren und Regulieren, das wäre die adaptive Nutzung der eigenen Emotionen. Zu deren Voraussetzungen gehört, die eigenen Emotionen zunächst zu erkennen und benennen zu können, statt nur einem "diffusen Gefühl" gegenüberzustehen. Aber getreu dem Motto: "Arbeite mit dem, was nicht ist", gelingt Glasenapp es vor allem, die Komplexität der Ideen zu reduzieren und somit ein einfach verständliches Manual in sechs Modulen vorzulegen. Bei denen der "bewusste Umgang mit Emotionen" zunächst als wichtige Voraussetzung zur Regulation der Emotionen gesetzt und für die Praxis erläutert wird, um am Ende genau zu verstehen, wozu die eigenen Emotionen dienen, was sie genau ausdrücken und wie diese reguliert und damit adaptiv konstruktiv "erlebt" werden können.

Emotionen erkennen und ihnen "Worte geben", bildet dabei den ersten, hineingehenden Schritt. Den Sinn der eigenen Emotionen verstehen, zunächst kognitiv, bringt dann bereits einen großen Schritt weiter als Etappe auf dem Weg zum Ziel, mitsamt des Verständnisses der eigenen emotionalen Schemata (mit Anleihen an Schematherapie und Modus). Beides Voraussetzungen für den dritten Schritt, das genau eigene Gefühlsleben verstehen, benennen, genau spüren und einordnen zu können. Ein Prozess, der nahezu umgehend die eigene Biographie als wichtigste Ursache für die genau eigene Art, Emotionen zu erleben und diesen gegenüberzustehen als viertes von sechs Modulen logisch folgen lässt.

All dies, so wichtig es ist und so fundiert und zugleich verständlich Glasenapp die ersten vier Module aufarbeitet, findet seine wichtigsten Momente dann im fünften Modul, der Veränderung des eigenen, emotionalen "Stils" und damit die Aktivierung neuer Ressourcen aus dem vormaligen "Gefühlschaos" heraus. Im Wissen darum, dass die emotionale Grundausstattung eines Menschen früh gelegt und gesetzt wird, dass daraus lebenslange Automatismen, Ängste, Freuden, Sehnsüchte entstehen, Vermeidungsstrategien vor als schmerzlich empfundenen Emotionen meist schon in der Kindheit verankert werden, aus all dem ist bereits ersichtlich, dass Emotionen zwar der Dreh- und Angelpunkt eines jeden Lebens sind, aber aufgrund ihrer tiefen, unbewussten Verankerung es weder ein einfacher noch ein schneller Weg sein wird, sich darin grundlegend anders auszurichten. Was im Buch natürlich nicht geleugnet wird, hier und da aber etwas zu optimistisch im Sinne der logischen Erläuterungen im Buch gelesen werden könnte. Da sich Gefühle zunächst massiv der Logik entziehen, zudem Abwehrhaltungen gerne ja auch über "rein logische" Erkenntnisse des Verstandes sich aktiviert werden ("Intellektualisierung"), muss diese Aufgabe in ihrer Komplexität im Hinterkopf bei der Lektüre

verankert sein.

Das Ablegen, sich befreien von "Bewertungen" ist hier der entscheidende Schlüsselschritt, der am meisten zur Veränderung des eigenen emotionalen Stils zugeben kann. So ist es ein weiter Weg, durchaus ein beschwerlicher Weg, mit Rückschlägen versehen, der am Ende zur "Nutzung von (vormals bedrückenden, ängstlich machenden) Emotionen als Ressourcen im Alltag (und unter Druck)" führt. Aber mit diesem Manual ein zu verstehender Weg, für den Glasenapp eine Vielzahl von praktischen Möglichkeiten mit an die Hand gibt.

Eine wichtige Lektüre für jeden im Bereich Arbeitenden und, aufgrund des sehr verständlichen Stils, auch für jeden interessierten Laien ein Gewinn.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[05. April 2022]