

Rezensionen von Buchtips.net

Jan Glasenapp: Emotionen als Ressourcen

Buchinfos

Verlag: [Beltz \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-621-27953-6 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 38,00 Euro (Stand: 29. April 2025)

„Reisebericht“;

Als „Reisebericht“ kennzeichnet Glasenapp in pointierter Weise sein neuestes Werk. Als Reflexion seiner persönlichen Entwicklung als Psychotherapeut mit verhaltenstherapeutischem Hintergrund hin zu seinem heutigen „Stand“; als Therapeut mit „begeisterten Arbeit mit Emotionen“. Was in der Verhaltenstherapie der „klassischen Schule“; nicht unbedingt im Vordergrund stand (wobei sich dies in den letzten Jahren auch allgemein deutlich verändert). Wobei Glasenapp in seinen Grundlegungen jenen Therapierichtungen folgt, die von Beginn an „auf Emotionen setzen“; und Emotionen als „nicht zu bewerten“; klassifiziert. Emotionen sind nicht „positiv“; oder „negativ“;,, sondern „Emotionen sind“;.

In der Unterscheidung von „Grundemotionen“; (universelle Emotionen wie Trauer, Freude, Angst, Zorn), „Primäre und sekundäre Emotionen“; (die einen entsprechen weitgehend den Grundemotionen, die anderen sind durch „soziales Lernen“; entstanden und werden in oft komplexer, „verwaschener“; Form gespürt), „Adaptive und maladaptive Emotionen“; (als nicht-bewertende Begrifflichkeit für „gesunde, unmittelbare Gefühle“; gegenüber „kritischen Lernerfahrungen bis hin zu Traumatisierungen“; auf der anderen Seite, „Meta-Emotionen“; als „kognitive Vorstellung der eigenen Emotionen“;,, ergänzt durch „Gefühl“;,, „Affekt“; und „Stimmung“;.

So schafft Glasenapp zunächst eine gut verständlichen „Feinabstimmung“; bevor er sich den therapielevanten Formen der Emotionen (Aptiv und maladaptiv) sehr ausführlich beschreibend zuwendet und diesen ersten, theoretischen Teil des Werkes mit der Betrachtung der Veränderung des Umgangs und Stellenwertes der Emotionen in der Psychotherapie zuwendet. Sehr verständlich und eingängig legt Glasenapp in diesem ersten Teil des Werkes die Grundlagen für den zweiten, man könnte sagen, „spannenderen“; Teil, in dem er sich der Praxis und damit seinen eigenen Erfahrungen und Schlüssen aus der eigenen Arbeit zuwendet. Wobei die Leitlinie von Glasenapp klar formuliert wird (und dem Titel des Buches entspricht).

Statt, wie lange Zeit gesetzt, Emotionen unter der „Problemperspektive“; zu sehen und als „zu bearbeiten“; zu klassifizieren, entspricht es Glasenapps Erfahrungen und Reflexion derselben erheblich mehr, Emotionen des Klienten als „Ressourcen“; zu nutzen und zwar in jeder auftretenden Erscheinungsform (damit nähert sich Glasenapp sehr der „lösungsorientierten Ansätze“; in Beratung und Therapie (aus dem systemischen Umfeld entstanden), die grundlegend „Ressourcenorientiert“; (wenn auch nicht nur auf die emotionalen Aspekte beschränkt) sich seit langem bereits ausgerichtet haben.

Allerdings ist zu beachten, laut Galsenapp, dass mit Emotionen nicht „gearbeitet“; werden kann im Sinne einer „stetigen Entwicklung“;,, sondern der Umgang mit Emotionen in der Therapie bedeutet eher, „in jedem Setting und zu jedem Zeitpunkt“; aufs Neue zu reflektieren. Emotionen sind eine wichtige Ressource, die mal stärker oder mal weniger stark in den Fokus der therapeutischen Dynamik gestellt werden. Allgegenwärtig vorhandene Emotionen, die in sich schwankend angelegt sind, sind nicht als Emotion selbst bearbeitbar, sondern bilden in gewissen Momenten des Prozesses „Ressourcen“; für die Arbeit.

Dass dies mit dem Verständnis des eigenen, emotionalen Erlebens (und damit der Kognition desselben) einhergeht, das damit auch biografische Bezüge verständlich werden und der „emotionale Stil“; veränderbar ist und somit „neue Potentiale“; aktiviert werden können (unter Hinwirkung auf Verhaltensänderungen), all das legt Glasenapp im Weiteren verständlich, mit vielen Beispielen aus der Praxis illustriert und anregend dar.

Ein anregender, weiterer Baustein für die Arbeit mit Emotionen und die Kraft, die aus der konstruktiven Nutzung von

Emotionen im therapeutischen Prozess gewonnen werden kann.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[10. November 2016]