



Zeit für Gefühle: Wege zu emotionaler Kompetenz

Fortbildung im Seminarhaus SCHMIEDE,
D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

Günter W. Remmert

♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE.

Günter W. Remmert M.A., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de



RATIONALE UND EMOTIONALE KOMMUNIKATION..... 3

GRUNDFUNKTIONEN DES BEWUSSTSEINS..... 4

SEELISCHE REGUNGEN..... 6

DAS GEFÜHLEREIGNIS..... 7

Beispiele für eine Lenkung und Veränderung des Gefühlserlebens..... 8

Die Peanuts über den Zusammenhang von Gefühl und Körperhaltung 8

DIE GEFÜHLSLANDSCHAFT 9

GEFÜHLSSTILE 10

WIE VIELE GEFÜHLE GIBT ES? 11

146 Gefühlsbezeichnungen: eine Auswahl für das Gefühlsrad..... 12

EMOTIONALE KOMPETENZ..... 13

ZITATE 14

 Hans-Curt Fleming, Wut 14

 Robert Gernhardt, Geständnis 14

 Daniel Goleman, Emotionale Brillanz 14

 Meister Ikkyû, Aufmerksamkeit..... 15

 William James, Gefühle 16

 Sam Keen, Gefühl 16

 Abraham Harold Maslow, Motivation und Persönlichkeit 16

 Joachim Ringelnatz, Morgenstund hat Gold im Mund 17

 Dschalal ad-Din Rumi, Der Mensch gleicht einem Gästehaus 17

 Virginia Satir, Gefühle 18

 Lao Tse, Tao te king 36 18

 Rudolf Otto Wiemer, An die Zitterpappel 18

 Zen, Himmel und Hölle der Gefühle 19

FRAGEBOGEN DEPRESSION 20

 Auswertung des Fragebogens Depression: 21

FRAGEBOGEN ANGST 22

 Auswertung des Fragebogens Angst: 23

Cartoons: Werner Küstenmacher

RATIONALE UND EMOTIONALE KOMMUNIKATION

So wie man nicht nicht kommunizieren kann, so kann man auch nicht nicht fühlen bzw. keine Gefühlsbotschaften aussenden.

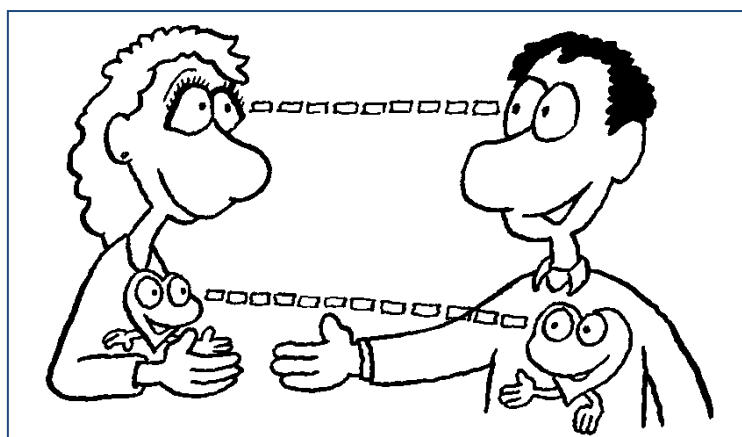
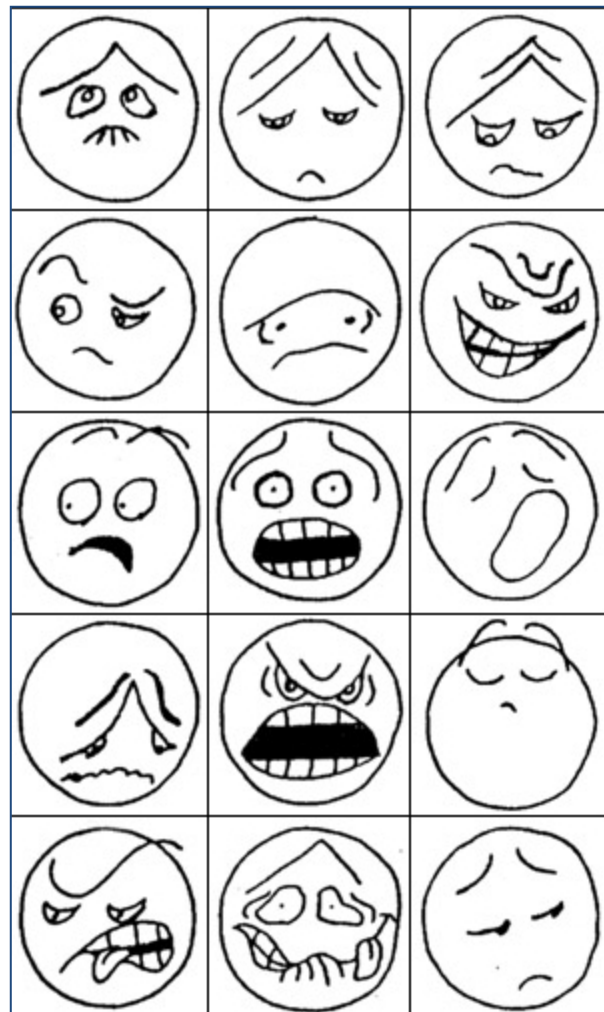
Zur Unterscheidung der rationalen Ebene (Sachinformation) und der emotionalen Ebene (Gefühlsbotschaft):

Die Gefühlsbotschaft ist in der Regel wirkungsvoller. Wir reagieren auf sie viel schneller als auf den rationalen Anteil. Im Durchschnitt finden ca. 70 % einer zwischenmenschlichen Kommunikation auf der emotionalen und nicht auf der rationalen Ebene statt.

Gefühle teilen sich erstaunlich direkt mit, sie sind häufig sogar ansteckend:

Ein freundliches Wort macht gute Laune und eine Standpauke vom Chef verdunkelt den Tag ganz automatisch. Ein Kollege im Stress neigt dazu, diesen auch zu verbreiten. Ein Mitarbeiter, der seine Arbeit gerne tut, ist in der Lage, andere zu motivieren. Jemand, der ein persönliches Problem hat, ist dagegen meist nur eingeschränkt leistungsfähig.

Der Prozess der Gefühlsübertragung läuft übrigens auch ab, wenn der Betreffende versucht, seine wahren Gefühle zu verstecken.



GRUNDFUNKTIONEN DES BEWUSSTSEINS

In der Psychologie von **Carl Gustav Jung** (1875-1961) gehören Gefühle zu den vier Grundfunktionen des Bewusstseins. Darunter versteht er gleich bleibende psychische Tätigkeiten, die von den jeweiligen Inhalten unabhängig sind. Sie bestimmen, wie wir etwas wahrnehmen, nicht was wir wahrnehmen.

Zu den Bewusstseinsfunktionen zählt er das Denken, die Intuition, das Fühlen und das Empfinden. Diese vier Grundfunktionen können folgendermaßen charakterisiert werden:

DENKEN:

Begriffliche Zusammenhänge herstellen, logische Folgerungen schließen, daraus eine Bewertung in wahr oder falsch ableiten.

FÜHLEN:

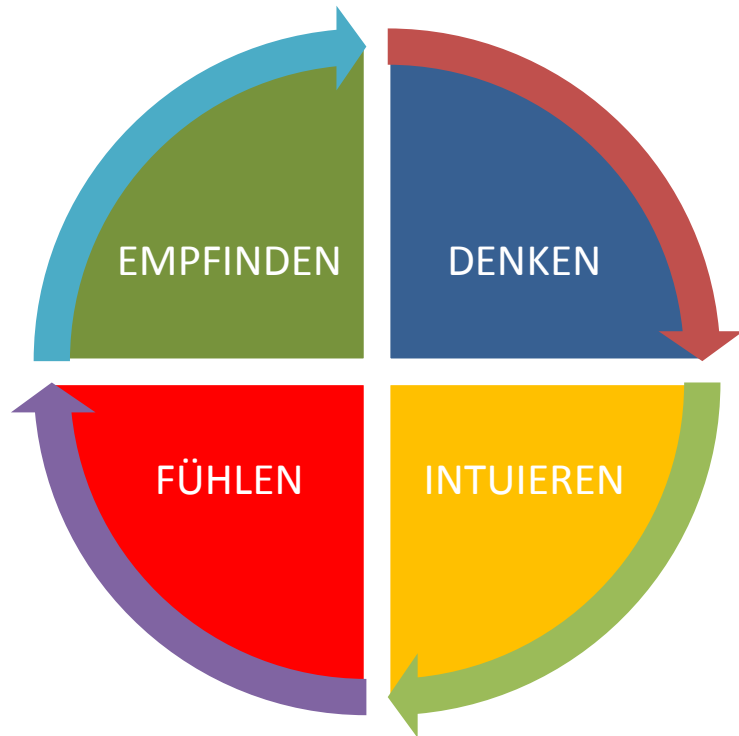
Seelisch erfassen und verarbeiten, angenehm oder unangenehm bewerten, aufgrund dessen annehmen oder abwehren, Lust oder Unlust fühlen.

EMPFINDEN:

Dinge wahrnehmen, wie sie über die Sinneswahrnehmungen erscheinen, sich auf Fakten und Details fokussieren, den Sinn für Realität aktivieren, sich einer Bewertung enthalten.

INTUIEREN:

Gegebenheiten über innere Wahrnehmung erspüren, das Bauchgefühl aktivieren, Möglichkeiten erkennen, die dem Wahrgenommenen innewohnt, sich einer Bewertung enthalten.



Alle vier Fähigkeiten sind als Anlage in jedem Individuum vorhanden. Individuelle Begabungen und äußere Einflüsse wie z.B. das Aufwachsen in einer bestimmten Umgebung, die Berufswahl usw. führen in der regel dazu, dass eine Funktion auf Kosten der anderen besonders entwickelt wird. Daraus ergibt sich etwa ein Denktyp in Lebenswelten, die die Rationalität sehr fordern und fördern. Bei künstlerischer Begabung und in einer künstlerischen Umgebung wird die Intuition sehr gefördert. Ähnlich entwickeln sich Fühltyp und Empfindungstyp. Solche Entwicklungen sind leider oft verbunden mit einer gewissen Einseitigkeit, nämlich der Unreife der entgegengesetzten unterentwickelten Funktion. Sie wirkt dann auf unbewusste Weise und steht willensmäßig nur wenig der betreffenden Person zur Verfügung.

Denken und Fühlen sind nach Jungs Auffassung einander entgegengesetzt: sie können nicht zur gleichen Zeit in Aktion treten, sondern schließen einander aus. Was sie miteinander verbindet, ist, dass beide mit Bewertungen arbeiten: das Denken vollzieht im Erkenntnisprozess die Bewertung "wahr" oder "falsch", das Fühlen die Bewertung "angenehm" oder "unangenehm". Diese Lust- oder Unlustbewertung, die unweigerlich bei jedem Gefühl auftritt, führt automatisch zu der Verhaltensalternative "annehmen" oder "abwehren".

Zwischen den vier Grundtypen gibt es selbstverständlich auch Mischformen. Sie lassen einen großen individuellen Facettenreichtum entstehen.



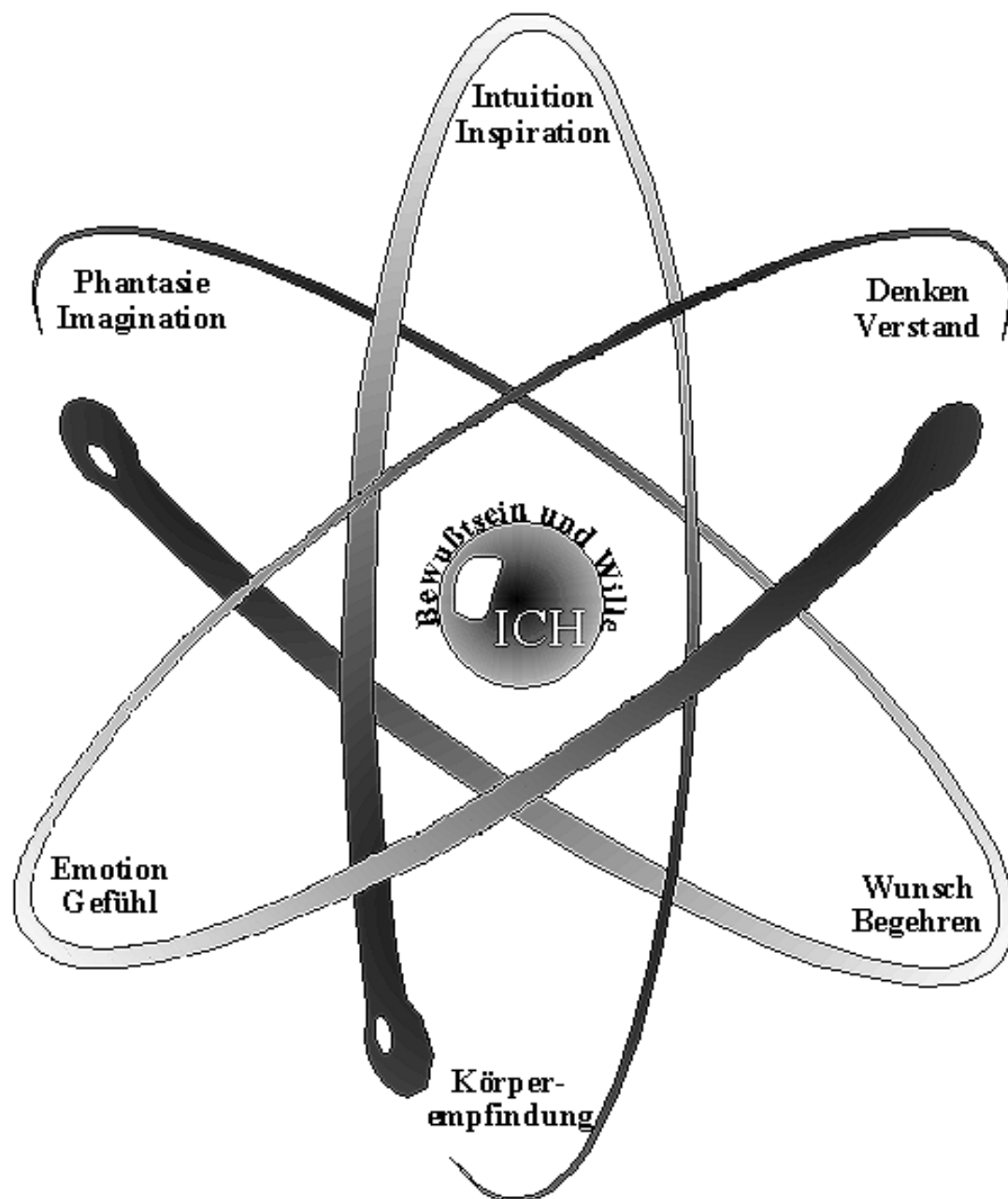
Die vier Bewusstseinsfunktionen kombinierte Jung mit der Grundausrichtung nach außen, in die Außenwelt (Extravertiertheit) bzw. nach innen, in die seelische Welt (Introvertiertheit). Auf diese Weise entwickelte er eine Typologie von acht Grundcharakteren, mit denen er die menschliche Vielfalt strukturierte.

[Jolande Jacobi, **Die Psychologie von C. G. Jung**. Fischer Taschenbuch Verlag ab 1977, S. 20ff.]

SEELISCHE REGUNGEN

Roberto Assagioli (1888-1974), der Begründer der Psychosynthese, erweitert C.G. Jungs vier Grundfunktionen zu sieben. Phantasie oder Imaginationsgabe, mit deren Hilfe neue Ideen entwickelt werden, gehören für ihn ebenso zu den seelischen Tätigkeiten wie Verlangen, Impuls oder Begehren, die das Handeln vorbereiten. Dem Willen gab er einen zentralen Stellenwert. Sechs seelische Funktionen umgeben das Zentrum der Persönlichkeit, das Ich, das mit Bewusstsein und Willen ausgestattet ist.

[Roberto Assagioli, *Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie*. [Originalausgabe: *The Act of Will*. New York 1972] Junfermann Verlag Paderborn ¹1982, ⁵1989, S. 51ff.]



♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

Günter W. Remmert M.A., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de

DAS GEFÜHLSEREIGNIS

Auslösende **Situation**

Subjektive Wahrnehmung und **Interpretation**. Diese geschieht mehr oder weniger automatisch, gefühlhaft und gedanklich. Die eigene innere Situation fließt dabei mit ein (was ich mitbringe als Charakter und Stimmung), ebenso natürlich Vorerfahrungen usw.

Gefühl bzw. Emotion. Die Wahrnehmung meiner Emotion kann mehr oder weniger bewusst sein.

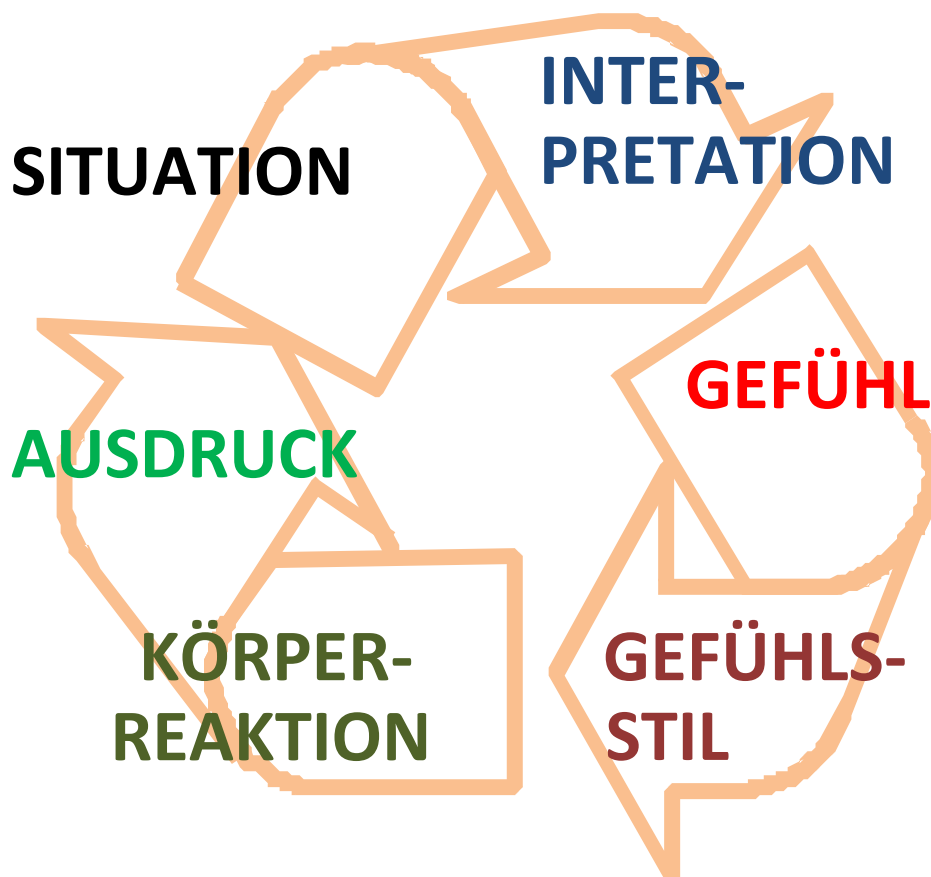
Gefühlsstil. Die Emotion wird bestimmt durch den persönlichen Umgangsstil mit solchen Emotionen (z.B. unterdrückend, dramatisierend, einwilligend, bekämpfend, achtsam usw.)



Körperreaktion wie Veränderung des Atems, des Blutflusses (bleich oder rot im Gesicht), Zittern usw.

Ausdruck: Expression oder Handlung

Neue **Situation**



♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

Günter W. Remmert M.A., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de

Beispiele für eine Lenkung und Veränderung des Gefühlserlebens

Flugangst (→ Situation): Wer Fliegen vermeidet, erlebt auch keine Flugangst.

Ärger über einen langsamen Autofahrer vor einem, wenn man es eilig hat. (→ Interpretation): Wenn ich bei diesem Autofahrer ein ortsfremdes Kennzeichen sehe, interpretiere ich die Situation möglicherweise verständnisvoller.

Ich spreche über mein Gefühl und finde beim Gesprächspartner Verständnis dafür. (→ Ausdruck): Viele Gespräche helfen bei der Verarbeitung und Veränderung von Gefühlen.

Wegen depressiver Verstimmungen mache ich eine Therapie (→ Gefühlsstil): Therapien verändern in der Regel den grundsätzlichen Umgang mit Emotionen.

Die Peanuts über den Zusammenhang von Gefühl und Körperhaltung



DIE GEFÜHLSLANDSCHAFT

1) Temperament

In der Antike beschrieben die griechischen Ärzte **Hippokrates** (460-377 v. Chr.) und **Galenos** (129-199 n. Chr.) die vier Temperamente (*temperare* lat. mischen):

der ernste und tiefe Melancholiker,

der schwerfällige Phlegmatiker,

der lebensfrohe Sanguiniker und

der leicht entflamm- aber auch verärgerbare Choleriker.

Die vier Temperamente. Medizinhistorisches Museum Zürich



Modern: Der amerikanische Entwicklungspsychologe **Jerome Kagan** beobachtete schon beim Kleinkind die Gefühls-Dispositionen schüchtern, kühn, optimistisch und melancholisch.

2) Stimmung

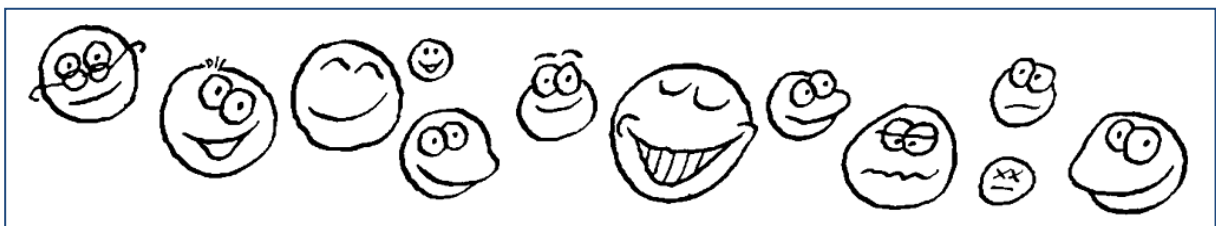
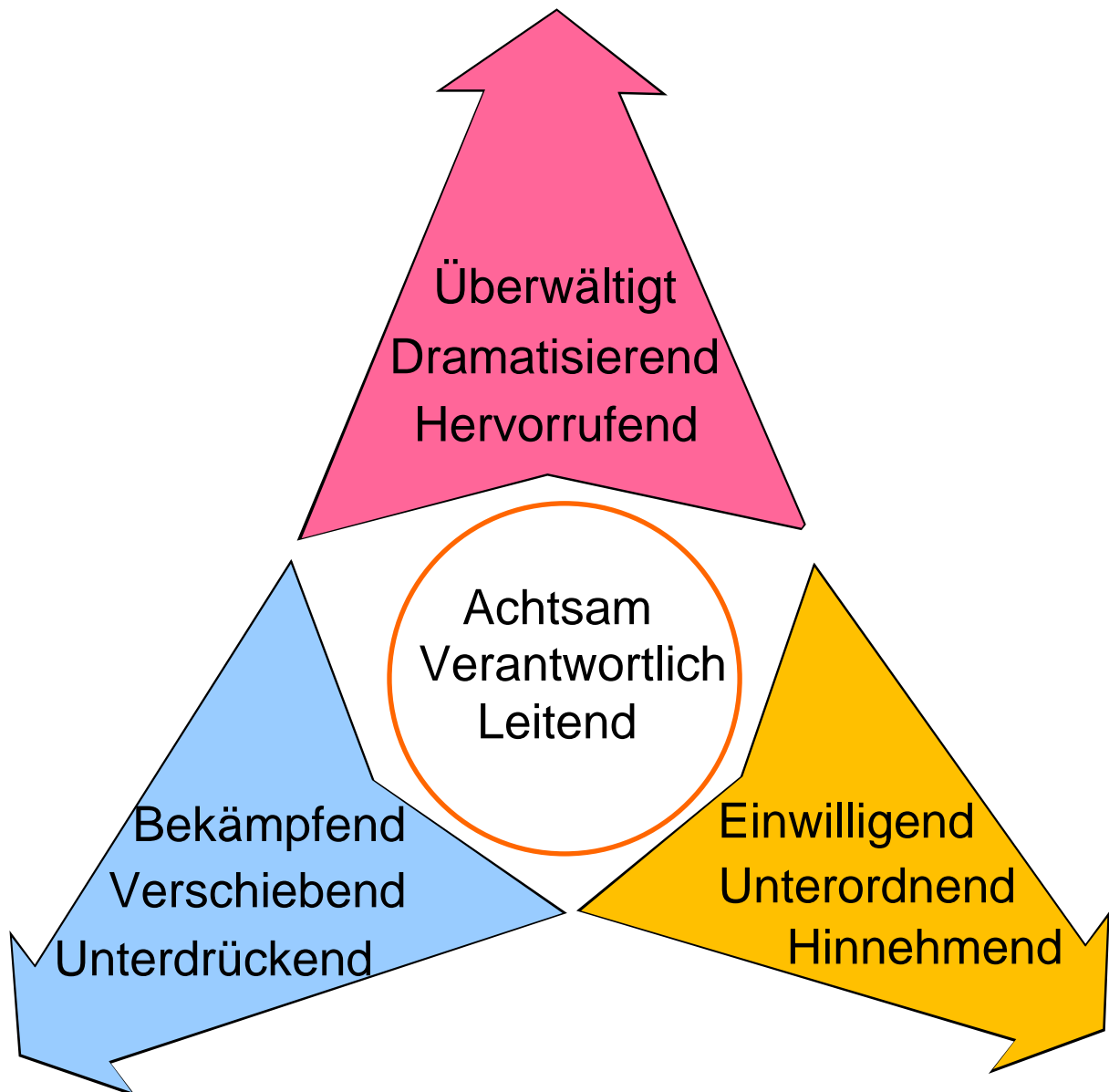
3) Gefühl (Einzelemotion)

4) Affekt: starkes, intensives Gefühl (Affekttäter erhalten vor Gericht eine Strafminderung)

Unterscheidung	Temperament	Stimmung
	lebenslang	längere Zeit (einige Stunden bis Jahre)
	angeboren, kaum veränderbar	im Wechsel des Erlebens veränderlich
Unterscheidung	Stimmung	Gefühl
Dauer	eher lang	eher kurz
Gestalt	Hintergrund	Figur
Weise	unkonkret	konkret
Auslöser	häufig unbekannt	meistens bekannt

Wurzel des Wortes "Emotion" ist "*movere*", lat. *bewegen*. Das Präfix "*e*" bedeutet "*hinweg bewegen*". Jeder Emotion wohnt eine Tendenz zum Handeln inne. Dass Emotionen zu Handlungen führen, lässt sich deutlich an Kindern und Tieren beobachten.

GEFÜHLSSTILE



WIE VIELE GEFÜHLE GIBT ES?

Wie viele Gefühle gibt es? Kann man sie überhaupt ihrem Inhalt nach unterscheiden?
Hängen sie nicht miteinander zusammen, überschneiden sich, gehen ineinander über?
Meinen wir überhaupt dieselben Gefühle, wenn wir die gleichen Worte dafür benutzen?

Das Alltagsbewusstsein kennt *vier Grundgefühle*:

1. **Angst (Sorge)**
2. **Wut (Ärger, Zorn)**
3. **Traurigkeit (bei Verlust)**
4. **Freude (Befriedigung)**

Über diese vier Grundgefühle scheint am ehesten eine Verständigung möglich. Seltsamerweise stehen drei unangenehme Gefühle einem angenehmen gegenüber. Vielleicht ist dies ein Ausdruck dafür, dass sich viele Menschen mehr mit unangenehmen Empfindungen beschäftigen als mit angenehmen.

Der französische Philosoph **René Descartes** unterschied sechs primitive Gefühle:

1. **Bewunderung**
2. **Erstaunen**
3. **Liebe**
4. **Hass**
5. **Freude**
6. **Trauer**

In seiner Aufzählung sind immerhin drei bis vier angenehme Gefühle enthalten, je nachdem ob das Erstaunen positiv oder negativ erlebt wird. Aber wo bleiben die Sorge und Angst, die Wut und der Zorn?

Caroll E. Izard kennt in ihrer **Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie** zehn fundamentale Emotionen:

1. **Interesse - Erregung**
2. **Freude**
3. **Überraschung**
4. **Kummer - Schmerz**
5. **Zorn**
6. **Ekel**
7. **Geringschätzung**
8. **Furcht**
9. **Scham**
10. **Schuldgefühl**

[**Caroll E. Izard, Die Emotionen des Menschen. (Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie.** Beltz Verlag Weinheim ¹1981, Psychologie Verlags Union Weinheim ³1994, 541 S.)

Der amerikanische Neurologe **Antonio Damasio**, der die weltweit größte neurologische Patienten-Kartei zusammengestellt hat, spricht von den fünf am meisten verbreiteten Gefühlen [*emotions*]: **Glück, Trauer, Wut, Furcht, Ekel**. Diese seien mit charakteristischen Körperzustandsprofilen verknüpft. Wenn der Körperzustand einem dieser Profile entspricht, dann haben wir das Empfinden [*feeling*], glücklich, traurig, wütend, furchtsam oder angeekelt zu sein.

[**Antonio R. Damasio, Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn.** Aus dem Englischen von Hainer Kober. [Descartes' error. Emotion, Reason and the Human Brain. G. P. Putnam's Son New York 1994] Paul List Verlag München ¹1995. Deutscher Taschenbuch Verlag München ¹1997, ³1998. S. 206]

♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

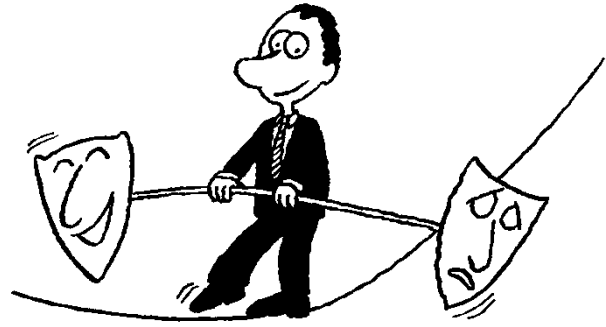
Günter W. Remmert M.A., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de

146 Gefühlsbezeichnungen: eine Auswahl für das Gefühlsrad

1. **Gespannt, erwartungsvoll, neugierig**
2. **Gelangweilt, uninteressiert, überdrüssig**
3. **Selbstbewusst, stolz, aufrecht**
4. **Verletzt, ausgenutzt, missbraucht**
5. **Sicher, stark, klar, mutig**
6. **Vorsichtig, furchtsam, verängstigt**
7. **Erfüllt, begeistert, fasziniert**
8. **Frustriert, missmutig, deprimiert**
9. **Fröhlich, heiter, gut gelaunt**
10. **Enttäuscht, desillusioniert, minderwertig**
11. **Verärgert, gereizt, sauer**
12. **Entspannt, vertrauensvoll, optimistisch**
13. **Traurig, niedergeschlagen, melancholisch**
14. **Sehnsüchtig, Heimweh, Fernweh**
15. **Misstrauisch, argwöhnisch, feindselig**
16. **Respektvoll, anerkennend, wertschätzend**
17. **Scheu, schüchtern, befangen**
18. **Leicht, frei, ungezwungen**
19. **Abgelehnt, zurückgewiesen, verkannt**
20. **Engagiert, inspiriert, dynamisch**
21. **Isoliert, allein, einsam**
22. **Empört, wütend, zornig**
23. **Teilnehmend, mitfühlend, verständnisvoll**
24. **Müde, lustlos, gelähmt, leer**
25. **Aufgeregt, wach, frisch**
26. **Schuldig, zerknirscht, reuevoll**
27. **Zufrieden, behaglich, wohl**
28. **Neidisch, missgünstig, bitter**
29. **Befriedigt, dankbar, einverstanden**
30. **Schmerzlich, gequält, verzweifelt**
31. **Erstaunt, überrascht, verwundert**
32. **Eifersüchtig, rivalisierend, in Konkurrenz**
33. **Besorgt, ängstlich, in Panik**
34. **Zugeneigt, liebevoll, warm, gütig**
35. **Gekränkt, verletzt, betrogen**
36. **Berührt, gerührt, ergriffen**
37. **Unzufrieden, unwohl, mürrisch**
38. **Kreativ, ideenreich, lebendig**
39. **Unruhig, nervös, gestresst**
40. **Geliebt, gemocht, begehrt**
41. **Fremd, verloren, ohne Bezug**
42. **Friedlich, still, ruhig, gelassen**
43. **Ohnmächtig, schwach, hilflos**
44. **Ausgeglichen, harmonisch**
45. **Verwirrt, unsicher, dumpf**
46. **Verliebt, sexy, angetörnt, geil**
47. **Ertappt, bloßgestellt, beschämt**

EMOTIONALE KOMPETENZ



- Sich der eigenen Gefühle bewusst sein: nicht nur starker Affekte, sondern auch des eigenen Temperaments, der länger andauernden Stimmung und der wechselnden Einzelgefühle.
- Die eigenen Gefühle achten, ihr Energiepotential wertschätzen.
- Fähig sein, die eigenen Gefühle auszudrücken: z.B. in einer gegebenen Situation auf angemessene Weise einzubringen oder in einer persönlichen Beziehung das Herz zu öffnen.
- Fähig sein, die eigenen Gefühle so sprachlich mitzuteilen, dass sie verstanden werden.
- Eigene Affekte (starke Gefühle) managen, z.B. sich in Erregungszuständen beruhigen, sich von Gefühlsstress erholen, Angst, Schwermut oder Gereiztheit zu managen, usw.
- Eigene Gefühle in wirksame Entscheidungen und Taten übersetzen.
- Fähig sein, mehrere Verhaltensalternativen im Umgang mit Gefühlen zu erarbeiten: ein größeres Arsenal von Antworten und Verhaltensweisen zur Verfügung haben.
- Mit eigenen Gefühlen sowohl spontan wie kontrollierend umgehen können: Sich gehen lassen können, Kontrollen, Hemmungen, Abwehrhaltungen fallen lassen können, wenn ich es für wünschenswert halte. Aber auch fähig sein, sich unter Kontrolle zu halten, die Freuden aufzuschieben, höflich zu sein, den Mund zu halten und die eigenen Impulse zu beherrschen.
- Die eigenen Gefühle in den Dienst einer großen Sache, eines wertvollen Ziels stellen.
- Fremde Gefühle wahrnehmen: nicht nur starke Affekte, sondern auch das Temperament meines Gegenübers, seine länger andauernde Stimmung und natürlich seine wechselnden Einzelgefühle.
- Fremde Gefühle achten und anerkennen.
- Sich offen für Gefühlsbotschaften anderer Menschen zeigen.
- Bei der Mitteilung fremder Gefühle aktiv zuhören: z. B. Verständnis rückmelden.
- Empathie empfinden (dies ist mehr als Sympathie): fähig sein, den anderen zu fühlen, ohne sich mit seinen Gefühlen zu verwickeln oder in eine Abhängigkeit / Gegenabhängigkeit zu geraten.
- Fremde Affekte managen, z.B. den Wutausbruch des Chefs, die Niedergeschlagenheit eines Freundes, den Schmerz eines Kindes.
- Mit fremden Gefühlen so kooperieren, dass alle Beteiligten davon etwas haben: Gewinn-Gewinn-Verhältnis.

ZITATE

Hans-Curt Fleming, Wut

*Vor meiner Wut
steht meine Angst.
Hinter meiner Wut
wartet meine Liebe.*

Robert Gernhardt, Geständnis

*Ich habe ein großes Gefühl für dich.
Wenn ich an dich denke,
gibt es mir einen Schlag.
Wenn ich dich höre,
gibt es mir einen Stoß.
Wenn ich dich sehe,
gibt es mir einen Stich:
Ich habe ein großes Gefühl für dich.
Soll ich es dir vorbeibringen,
oder willst du es bei mir abholen?*

[Robert Gernhardt, *Gedichte 1954 - 1994*. Haffmans Verlag AG für Zweitausendeins Frankfurt 1998, S. 198]

Daniel Goleman, Emotionale Brillanz

Das beste Beispiel für eine derart raffinierte Geschicklichkeit in der hohen Kunst der emotionalen Beeinflussung ist vielleicht eine Geschichte, die mir ein alter Freund erzählte, der inzwischen verstorbene Terry Dobson, der in den fünfziger Jahren einer der ersten Amerikaner war, die die Kampfkunst Aikido in Japan studierten. Eines Nachmittags fuhr er in einem Vorortzug von Tokio nach Hause, als ein massiger, kampfeslüsterner, stark betrunken und besudelter Arbeiter einstieg. Der torkelnde Mann begann, die Fahrgäste einzuschüchtern. Schimpfend und fluchend schlug er nach einer Frau, die ein Baby auf dem Arm trug, so dass sie auf dem Schoß eines älteren Ehepaares landete, das daraufhin aufsprang und mit den übrigen Fahrgästen ans Ende des Wagens flüchtete. Als der Betrunkene noch nach einigen weiteren Fahrgästen schlug, die er in seiner Wut verfehlte, packte er unter wüstem Gebrüll die Metallstange in der Mitte des Wagens und versuchte, sie aus der Verankerung zu reißen.

An diesem Punkt glaubte Terry, der durch tägliche achtstündige Aikido-Übungen in bester körperlicher Verfassung war, eingreifen zu müssen, damit niemand ernstlich verletzt würde. Er erinnerte sich aber an die Worte seines Lehrers: "Aikido ist die Kunst der Versöhnung. Wer Lust zum Kämpfen hat, der hat seine Verbindung zum Universum zerrissen. Wenn du versuchst, Menschen zu beherrschen, wirst du immer verlieren. Wir lernen, wie man einen Konflikt löst, nicht, wie man ihn eröffnet."

Terry hatte sich am Beginn des Unterrichts sogar gegenüber seinem Lehrer verpflichtet, nie einen Kampf vom Zaun zu brechen, sondern seine Kenntnisse in der Kampfkunst nur zur Verteidigung einzusetzen. Jetzt sah er endlich seine Chance gekommen, seine Aikido-Künste in der Realität zu überprüfen, und es erschien ihm eindeutig als eine legitime Gelegenheit. Also stand Terry auf, langsam und bedächtig, während die übrigen Fahrgäste wie erstarrt auf ihren Sitzen saßen.

Als der Betrunkene ihn erblickte, brüllte er: "Oh, ein Ausländer! Dir werd' ich japanische Manieren beibringen!" und schickte sich an, es mit Terry aufzunehmen.

Doch als der Betrunkene gerade im Begriff war, über ihn herzufallen, stieß jemand einen ohrenbetäubenden, merkwürdig fröhlichen Schrei aus: "Heh!"

Der Schrei klang so vergnügt, als habe jemand plötzlich einen lieben Freund entdeckt. Erstaunt drehte der Betrunkene sich um und erblickte ein kleines japanisches Männlein, das in den Siebzigern sein mochte und in einem Kimono dasaß. Der alte Mann strahlte den Betrunkenen erfreut an und winkte ihn mit einer leichten Handbewegung und einem flotten "Komm her" zu sich.

Der Betrunkene setzte sich mit staksigen Schritten in Bewegung, wobei er wütend knurrte "Wieso soll ich mit dir reden, verdammt noch mal?" Terry stand unterdessen bereit, den Betrunkenen bei der geringsten gewalttätigen Regung niederzustrecken.

"Was hast du getrunken?" fragte der alte Mann und strahlte den betrunkenen Arbeiter an. "Ich hab' Sake getrunken, und das geht dich einen Dreck an", brüllte der Betrunkene.

"Oh, das ist wunderbar, absolut wunderbar", erwiderte der alte Mann mit freundlicher Stimme.

"Weißt du, ich liebe auch Sake. Meine Frau und ich (sie ist 76, musst du wissen) wärmen uns jeden Abend ein Fläschchen Sake und nehmen es mit in den Garten, und wir setzen uns auf eine alte Holzbank..." und er erzählte weiter von dem Dattelpflaumenbaum in seinem Hof, den Schätzen seines Gartens und wie er abends den Sake genoss.

Das Gesicht des Betrunkenen wurde allmählich sanfter, während er dem alten Mann lauschte; seine Fäuste öffneten sich. "Tja ... ich liebe auch Dattelpflaumen..." sagte er, und seine Stimme verlor sich. "Ja", sagte der alte Mann munter, "und du hast sicher eine wunderbare Frau."

"Nein", sagte der Arbeiter, "meine Frau ist gestorben..." und begann schluchzend die traurige Geschichte zu erzählen, wie er seine Frau, sein Haus und seine Arbeit verloren hatte und dass er sich schäme.

In diesem Augenblick fuhr der Zug in den Bahnhof ein, wo Terry aussteigen musste, und während er zur Tür ging, hörte er noch, wie der alte Mann den Betrunkenen einlud, mit ihm zu kommen und ihm alles zu erzählen, und als er sich umdrehte, sah er noch, wie der Betrunkene sich auf dem Sitz ausstreckte, den Kopf auf dem Schoß des alten Mannes.

[Daniel Goleman, Emotionale Intelligenz. [Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ. Bantam Books New York 1995] Carl Hanser Verlag München 1996. S. 162-163]

Meister Ikkyû, Aufmerksamkeit

Eines Tages sagte ein Mann aus dem Volk zu Zen-Meister Ikkyû:

"Meister, wollt Ihr mir bitte einige Grundregeln höchster Weisheit aufschreiben?"

Ikkyû griff sofort zum Pinsel und schrieb das Zeichen: "Aufmerksamkeit."

Dann legte er den Pinsel hin.

"Ist das alles?" fragte der Mann. "Wollt Ihr nicht noch etwas hinzufügen?"

Ikkyû ergriff wiederum den Pinsel und schrieb hintereinander: "Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit."

Dann legte er den Pinsel zur Seite.

"Nun", meinte der Mann ziemlich gereizt, "ich sehe wirklich nicht viel Tiefes oder Geistreiches in dem, was Ihr gerade geschrieben habt."

Darauf schrieb Ikkyû das gleiche Wort dreimal hintereinander: "Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit."

Verärgert fragte der Mann daraufhin: "Was bedeutet dieses Wort 'Aufmerksamkeit' überhaupt?"

Und Ikkyû antwortete sanft: "Aufmerksamkeit bedeutet Aufmerksamkeit."

[Meister Ikkyû Sôjun (1394-1481), Abt des Daitoku-Ji in Kyoto, Japan. In: Philip Kapleau (Hrsg.), Die drei Pfeiler des Zen. Lehre - Übung - Erleuchtung. (Orig.: The Three Pillars of Zen. John Weatherhill, Inc., Tokyo 1965) Barth Weilheim¹1969, ⁴1979, S. 36]

William James, Gefühle

Wenn wir uns ein starkes Gefühl vorstellen und dann versuchen, in unserem Bewusstsein jegliches Empfinden für seine Körpersymptome zu eliminieren, stellen wir fest, dass wir nichts zurückbehalten, keinen Seelenstoff, aus dem sich das Gefühl zusammensetzen ließe, und dass ein kalter und neutraler Zustand intellektueller Wahrnehmung alles ist, was bleibt. ...

Was vom Gefühl der Furcht übrig bliebe, wenn ich weder das Empfinden von beschleunigtem Herzschlag noch von flacher Atmung, weder von zitternden Lippen noch von weichen Knien, weder von Gänsehaut noch von revoltierenden Eingeweiden hätte, vermag ich mir beim besten Willen nicht vorzustellen. Kann man sich einen Zustand der Wut ausmalen, bei dem man nicht zugleich an die Aufwallungen in der Brust, die Gesichtsrötung, die bebenden Nasenflügel, das Zähneknirschen und den Impuls zu heftigem Handeln denkt, sondern statt dessen an entspannte Muskeln, ruhige Atmung und ein friedliches Gesicht?

[William James, *Psychologie*, ²1920. Zitiert in: Antonio R. Damasio, *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. Aus dem Englischen von Hainer Kober. [Descartes' error. Emotion, Reason and the Human Brain. G. P. Putnam's Son New York 1994] Paul List Verlag München ¹1995. Deutscher Taschenbuch Verlag München ¹1997, ³1998. S. 180-181]

Sam Keen, Gefühl

Gefühl ist:

das Zentrum der seelischen Lebendigkeit

unsere Anbindung an die Symphonie des Lebens

der Ursprung unserer Individualität

die Quelle unseres Selbstwertgefühls

die Grundlage für unser Urteil darüber, was gut und was böse ist

unser inneres Mitschwingen mit der Außenwelt

der persönlichste Akt des Wertens.

[Sam Keen, *Es lohnt sich nur der Weg nach innen. Über das kreative Potential der Langeweile*.

[Originalausgabe: *Inward Bound*. Bantam Books, Bantam Doubleday Dell Publishing Group New York 1992] Ernst Kabel Verlag Hamburg ¹1993, Bastei Lübbe TB 60423. Gustav Lübbe Verlag Bergisch Gladbach 1996, S. 127]

Abraham Harold Maslow, Motivation und Persönlichkeit

Und dann ist die gesunde Person - man muss es immer wieder wiederholen - nicht nur expressiv. Sie muss expressiv sein, wenn sie es will. Sie muss imstande sein, sich gehen zu lassen. Sie muss imstande sein, Kontrollen, Hemmungen, Abwehrhaltungen fallen zu lassen, wenn sie es für wünschenswert hält. Doch sie muss auch die Fähigkeit haben, sich unter Kontrolle zu halten, die Freuden aufzuschieben, höflich zu sein, den Mund zu halten und die eigenen Impulse zu beherrschen. Sie muss imstande sein, entweder dionysisch oder apollinisch zu sein, stoisch oder epikureisch, expressiv oder bewältigend, kontrolliert oder unkontrolliert, selbstenthüllend oder selbstverbergend, Spaß zu haben oder Spaß aufzugeben, an die Zukunft wie an die Gegenwart zu denken. Die gesunde oder selbstverwirklichende Person ist im Wesen wendig; sie hat weniger menschliche Fähigkeiten verloren als der durchschnittliche Mensch. Sie hat ein größeres Arsenal von Antworten und Zügen in Richtung einer Vollmenschlichkeit als der Limit; das heißt, sie hat alle menschlichen Fähigkeiten.

[Abraham Harold Maslow, *Motivation und Persönlichkeit*. In: Roberto Assagioli, *Die Schulung des Willens*. S. 30]

Joachim Ringelnatz, Morgenstund hat Gold im Mund

*Ich bin so knallvergnügt erwacht.
Ich klatsche meine Hüften.
Das Wasser lockt. Die Seife lacht.
Es dürstet mich nach Lüften.*

*Ein schmuckes Laken macht einen Knicks
Und gratuliert mir zum Baden.
Zwei schwarze Schuhe in blankem Wachs
Betiteln mich "Euer Gnaden".*

*Aus meiner tiefsten Seele zieht
Mit Nasenflügelbeben
Ein ungeheurer Appetit
Nach Frühstück und nach Leben.*

Dschalal ad-Din Rumi, Der Mensch gleicht einem Gästehaus

*Der Mensch gleicht einem Gästehaus.
Jeden Tag neue Gesichter.
Augenblicke der Freude, der Niedergeschlagenheit,
der Niedertracht, alles
unerwartete Besucher.*

*Heiße sie willkommen,
selbst den puren Ärger,
der die Einrichtung deines Hauses
kurz und klein schlägt.*

*Vielleicht räumt er dich leer
für eine neue Freude.
Behandle jeden Gast respektvoll.*

*Den finsternen Gedanken, die Scham,
die Bosheit, begrüße sie mit einem Lachen
an der Tür und bitte sie herein.*

*Danke jedem für sein Kommen,
denn sie alle haben dir etwas
Wichtiges mitzuteilen.*

Virginia Satir, Gefühle

Kinder fühlen.

Erwachsene fühlen.

Männer fühlen.

Frauen fühlen.

Schwarze, braune, weiße, gelbe und rote Menschen fühlen.

Reiche fühlen.

Arme fühlen.

Juden, Buddhisten, Protestanten, Moslems, Katholiken und Hindus fühlen.

Menschen in Machtpositionen fühlen.

Machtlose Menschen fühlen.

Jeder Mensch fühlt.

Lao Tse, Tao te king 36

Was du zusammendrücken willst, das musst du erst richtig sich ausdehnen lassen.

Was du schwächen willst, das musst du erst richtig stark werden lassen.

Was du vernichten willst, das musst du erst richtig aufblühen lassen.

Wem du nehmen willst, dem musst du erst richtig geben.

Das heißt Klarheit über das Unsichtbare. Das Weiche siegt über das Harte.

Das Schwache siegt über das Starke. ...

[Lao Tse, Tao te king. Das Buch vom Sinn und Leben. Übersetzt und mit einem Kommentar von Richard Wilhelm. Diederichs Verlag Köln ¹1978, 1984]

Rudolf Otto Wiemer, An die Zitterpappel

Gut, /

dass du da bist. /

Dein Grün zittert /

mittags im Licht. /

Zittert nachts /

ohne Mond, ohne Wind. /

Du birgst das Nest der Krähe, /

des Kummervogels. /

Du hütest das Wasser, das /

rasch davon fließt. /

Immer höher wachst du, /

immer vollere Krone. /

Wächst über das Dach des Vaters, /

der lange tot ist, /

der sagte, sooft ihm bang war: /

"Gut, dass du da bist, Baum. Du /

zitterst und wachst, /

zitterst und wachst zugleich."

[Rudolf Otto Wiemer, Chance der Bärenraupe. Ausgewählte Gedichte. Kerle Verlag Freiburg-Heidelberg 1980, S. 44]

Zen, Himmel und Hölle der Gefühle

Ein kämpferischer Samurai forderte einst einen Zen-Priester auf, ihm Himmel und Hölle zu erklären. Doch der Priester erwiderte verächtlich:

“Du bist nichts als ein Flegel, mit deinesgleichen vergeude ich nicht meine Zeit!”

In seiner Ehre getroffen, wurde der Samurai rasend vor Wut, zog sein Schwert und schrie:

“Für deine Frechheit sollst du sterben!”

“Das ist”, gab der Priester gelassen zurück, “die Hölle.”

Verblüfft von der Wahrheit dessen, was der Priester über die Wut gesagt hatte, die ihn ergriffen hatte, beruhigte sich der Samurai, steckte das Schwert in die Scheide und dankte dem Priester mit einer Verbeugung für die Einsicht.

“Und das”, sagte der Priester, “ist der Himmel.”



FRAGEBOGEN DEPRESSION

Haben Sie eine depressive Erkrankung oder sind Sie gefährdet, eine Depression zu bekommen?

	immer - häufig - selten - nie				Punkte
1. Ich habe Interesse und Freude an verschiedenen Tätigkeiten und Hobbies	0	1	2	3	
2. Ich fühle mich niedergeschlagen und traurig	3	2	1	0	
3. Ich möchte am liebsten heulen	3	2	1	0	
4. Ich reagiere sehr empfindlich auf Kritik	3	2	1	0	
5. Ich fühle mich geborgen	0	1	2	3	
6. Ich wache zu früh auf und kann nicht wieder einschlafen	3	2	1	0	
7. Es macht mir Freude, attraktive Männer/Frauen zu sehen und mit ihnen zusammen zu sein	0	1	2	3	
8. Morgens fühle ich mich miserabel	3	2	1	0	
9. Ich freue mich über die gleichen Dinge wie früher	0	1	2	3	
10. Ich betrachte die Zukunft mit Hoffnung	0	1	2	3	
11. Es fällt mir schwer, Ruhe zu finden und ruhig zu sitzen	3	2	1	0	
12. Ich bin leicht reizbar	3	2	1	0	
13. Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen	3	2	1	0	
14. Das Leben kommt mir leer vor	3	2	1	0	
15. Ich komme mir nutzlos vor	3	2	1	0	
16. Ich bin zufrieden	0	1	2	3	
17. Ich kann mich schlecht konzentrieren und habe Schwierigkeiten, klar zu denken	3	2	1	0	
18. Abends geht es mir schlecht	3	2	1	0	
19. Ich bin schreckhaft und ängstlich	3	2	1	0	
20. Ich habe Angst davor, zusammenzubrechen	3	2	1	0	
21. Ich fühle mich selbstsicher	0	1	2	3	
22. Ich schaffe es nicht, mich auch noch mit den Problemen anderer zu befassen	3	2	1	0	
23. Ich bin überreizt	3	2	1	0	
24. Ich mache mir Selbstvorwürfe	3	2	1	0	
25. Ich benötige für alltägliche Verrichtungen viel Zeit	3	2	1	0	
26. Ich kann mich über viele Dinge freuen	0	1	2	3	
27. Ich habe Schuldgefühle	3	2	1	0	
28. Der Tod und das Sterben beschäftigen mich	3	2	1	0	
29. Ich fühle mich erschöpft	3	2	1	0	
30. Ich fühle mich schwindlig und benommen	3	2	1	0	
31. Ich fühle mich schwermütig	3	2	1	0	
Haben Sie in den letzten Wochen abgenommen?	Ja: 3		Nein: 0		
Leiden Sie an Verstopfung?	Ja: 2		Nein: 0		
Schlägt Ihr Herz manchmal schneller als gewöhnlich?	Ja: 3		Nein: 0		
Summe der Punkte:					----- -

Auswertung des Fragebogens Depression:

Weniger als 30 Punkte:

Es scheint bei Ihnen kein ernsthaftes Anzeichen für eine depressive Verstimmung zu geben. Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die imstande sind, Belastungen und Erholung auszubalancieren. Sie sind offenbar auch in der Lage, Belastungen und Gefühle offen auszusprechen, statt sie in sich hinein zu fressen. Pflegen Sie diese Fähigkeiten.

Mehr als 30 Punkte:

Sie haben deutliche Symptome, die Vorzeichen einer Depression sein können. Achten Sie auf Ihre Erschöpfbarkeit. Versuchen Sie, sich über Ihre Situation klar zu werden. Überfordern Sie sich? Versuchen Sie, Stress und Belastungen des Alltags abzubauen. Intensivieren Sie aufbauende und verstärkende Aktivitäten. Zögern Sie nicht, fachärztliche und therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sich Ihre Lage verschlechtert.

Mehr als 50 Punkte:

Sie sind im kritischen Stadium einer depressiven Erkrankung. Es ist unwahrscheinlich, dass Sie sich selbst noch wirksam helfen können. Prüfen Sie: Fühlen Sie seit mehr als zwei Wochen tiefe Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder Hoffnungslosigkeit? Sind Sie schnell erschöpft, kaum noch in der Lage, sich zu konzentrieren und alltägliche Entscheidungen zu treffen? Zeigt der Körper Symptome wie Appetit- und Gewichtsverlust? Haben Sie Schwierigkeiten damit, ein- bzw. durchzuschlafen? Sind Sie morgens schon erschöpft? Wenn solche Symptome bei Ihnen vorliegen, dürfen Sie nicht zögern, sich an einen Psychiater oder Nervenarzt zu wenden. Wenn Sie sich deutlich lebensmüde fühlen und öfter über den Tod nachdenken, sollten Sie sofort eine Klinik oder einen ärztlichen Notdienst aufsuchen.

FRAGEBOGEN ANGST

Haben Sie eine Angststörung oder besteht die Gefahr, dass Sie an einer Angststörung erkranken?

	immer	- häufig	- selten	- nie	Punkte
1. Ich leide an Kopfschmerzen	3	2	1	0	
2. Ich kann mich gut entspannen	0	1	2	3	
3. Ich habe weiche Knie	3	2	1	0	
4. Sex interessiert mich	0	1	2	3	
5. Ich habe Angst zu sterben	3	2	1	0	
6. Ich leide an Muskelschmerzen und Gliederreißen	3	2	1	0	
7. Ich mache mir Selbstvorwürfe	3	2	1	0	
8. Andere Menschen sind freundlich zu mir	0	1	2	3	
9. Ich habe Schwierigkeiten einzuschlafen	3	2	1	0	
10. Ich habe Schwierigkeiten, mich zu entscheiden	3	2	1	0	
11. Ich habe Angst, die Kontrolle zu verlieren	3	2	1	0	
12. Ich leide unter Herzklopfen oder Herzrasen	3	2	1	0	
13. Ich fühle mich einsam, selbst wenn ich in Gesellschaft bin	3	2	1	0	
14. Ich befürchte das Schlimmste	3	2	1	0	
15. Ich leide an Übelkeit und Magenverstimmungen	3	2	1	0	
16. Ich habe den Verdacht, dass andere mich beobachten und hinter meinem Rücken über mich reden	3	2	1	0	
17. Ich muss nachkontrollieren, ob ich auch alles richtig gemacht habe	3	2	1	0	
18. Ich habe das Gefühl, dass ich von anderen gemocht werde	0	1	2	3	
19. Ich habe das Gefühl, dass andere mich nicht verstehen	3	2	1	0	
20. Ich erschrecke ohne erkennbaren Grund	3	2	1	0	
21. Ich fühle mich energielos und kann mich nur langsam bewegen	3	2	1	0	
22. Ich bin im Umgang mit dem anderen Geschlecht unbeholfen	3	2	1	0	
23. Ich bin reizbar und leicht zu verärgern	3	2	1	0	
24. Ich habe Angst, das Haus zu verlassen	3	2	1	0	
25. Es fällt mir schwer, etwas anzufangen	3	2	1	0	
26. Ich glaube, dass andere meine geheimsten Gedanken kennen	3	2	1	0	
27. Ich habe Drang, etwas zu nehmen und zu zerschmettern	3	2	1	0	
28. Ich habe das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben	3	2	1	0	
29. Ich leide unter Hitzewallungen und Kälteschauern	3	2	1	0	
30. Ich habe eine Abneigung gegen Menschenmengen, z.B. im Kino oder Kaufhaus	3	2	1	0	
31. Ich fühle mich unwohl bei dem Gedanken, mit Bus, U-Bahn oder Straßenbahn fahren zu müssen	3	2	1	0	
32. Ich möchte am liebsten laut schreien	3	2	1	0	
33. Ich glaube, dass mit meinem Körper etwas nicht in Ordnung ist	3	2	1	0	

34. Ich glaube, dass mit meinem Verstand etwas nicht in Ordnung ist	3	2	1	0	
35. Ich fühle mich unbehaglich, wenn ich in der Öffentlichkeit etwas essen oder trinken muss	3	2	1	0	
36. Ich habe Angst, in der Öffentlichkeit ohnmächtig zu werden	3	2	1	0	
37. Ich fühle mich in meinen Leistungen von den anderen richtig gewürdigt	0	1	2	3	
38. Wenn ich allein gelassen werde, werde ich nervös	3	2	1	0	
39. Ich mache mir große Sorgen, auch über Dinge, die gar nicht bedeutsam sind oder gar nicht eintreten werden	3	2	1	0	
40. Ich habe Angst, etwas Falsches zu sagen oder zu tun	3	2	1	0	
	Summe der Punkte:				-----

Auswertung des Fragebogens Angst:

Weniger als 30 Punkte:

Sie sind offenbar stabil und selbstbewusst im Umgang mit anderen Menschen und kritischen Situationen des Lebens. Ihre Stärke könnte auch darauf beruhen, daß Sie sich selbst sehr bewusst wahrnehmen und im Bedarfsfall imstande sind, Unterstützung von anderen Menschen anzunehmen. Pflegen Sie diese Fähigkeiten.

Mehr als 30 Punkte:

Sie haben deutliche Symptome, die Vorboten einer Angststörung sein können. Sie zeigen sich in körperlichen, gedanklichen, gefühlsmäßigen Anzeichen und schließlich im Verhalten. Achten Sie auf Herzrasen, Schwitzen und Verspannung der Muskulatur.

Prüfen Sie sich: Neigen Sie zur Furcht, die Kontrolle zu verlieren? Haben Sie Angst, einen Herzanfall zu erleiden oder sterben zu müssen? Sie sind in einem gefährdeten Bereich. Kritisch, d.h. behandlungsbedürftig wird es, wenn Sie das Gefühl haben, die Kontrolle über Ihre Angst zu verlieren; wenn die Angst Sie kontrolliert; wenn Sie Angstsituationen zwanghaft vermeiden müssen; wenn Sie in Ihrem normalen Bewegungsfeld eingeschränkt sind. Nehmen Sie Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe auf. Warten Sie nicht zu lange, denn jede Angststörung hat die Eigenschaft, sich weiter zu verfestigen.

Mehr als 40 Punkte:

Sie sind in einem kritischen Bereich und bedürfen dringend einer Behandlung. Wenden Sie sich möglichst schnell an einen Psychiater, Nervenarzt oder qualifizierten Psychologen. Eine Angststörung lässt sich meist gut und schnell behandeln. Für die psychotherapeutische Behandlung empfiehlt sich Verhaltenstherapie. Medikamente werden höchstens vorübergehend bei einer möglicherweise zusätzlichen oder zugrundeliegenden depressiven Störung eingesetzt.