

Günter W. Remmert

## GEFÜHLE SIND BESSER ALS IHR RUF

### INHALT

<b>Unser zwiespältiges Verhältnis zu Gefühlen</b> .....	2
<b>Was sind Gefühle?</b> .....	4
<i>Temperamente</i> .....	5
<i>Stimmungen</i> .....	5
<i>Gefühlserlebnisse</i> .....	6
<i>Affekt</i> .....	6
<i>Emotion</i> .....	6
<i>Unterscheidung Gefühl - Gedanke</i> .....	6
<i>Unterscheidung Gefühl - Körperempfindung</i> .....	6
<b>Gestenausdruck für angenehme und unangenehme Gefühle</b> .....	7
<b>Carl Gustav Jung</b> .....	8
<b>Roberto Assagioli</b> .....	8
<b>Wie entstehen Gefühle?</b> .....	10
Modell einer Gefühlsepisode .....	10
Stile des Umgangs mit Gefühlen .....	11
Achtsamkeit .....	11
<b>Wie viele Gefühle gibt es?</b> .....	13
Alltagsbewusstsein .....	13
<b>René Descartes</b> .....	13
<b>Caroll E. Izard</b> .....	13
<b>Antonio Damasio</b> .....	14
<b>Wozu Gefühle nutzen</b> .....	15

*Ein kämpferischer Samurai forderte einst einen Zen-Mönch auf,  
ihm Himmel und Hölle zu erklären.  
Doch der Mönch erwiderte verächtlich:  
"Du bist nichts als ein Flegel, mit deinesgleichen vergeude ich nicht meine Zeit!"  
In seiner Ehre getroffen, geriet der Samurai in Wut,  
zog sein Schwert und schrie: "Für deine Frechheit sollst du sterben!"  
"Das ist", kommentierte der Mönch gelassen, "die Hölle."  
Verblüfft von der Wahrheit dessen, was der Mönch über seinen Wutanfall gesagt hatte,  
beruhigte sich der Samurai, steckte das Schwert in die Scheide  
und dankte dem Mönch mit einer Verbeugung für die Einsicht.  
"Und das", sagte der Mönch, "ist der Himmel."  
**Zen-Anekdote***

### Unser zwiespältiges Verhältnis zu Gefühlen

Die Moderne tut sich nicht leicht mit Gefühlen. Vom Siegeszug der Göttin Vernunft überrollt, scheinen sie ein Abfallprodukt menschlicher Entwicklung zu sein, einem früheren primitiven Stadium zugehörig, inzwischen längst überholt. Die Moderne hat sich der Rationalität verschrieben, und die riesigen Erfolge von Wissenschaft und Technik geben dieser Entscheidung recht: Vernunft ist Trumpf. Gefühle sind unvernünftig, irrational und deswegen vernachlässigbar. Wenn sie sich aber schon einmischen, sollte man sie bestmöglich bekämpfen.

So ist es nur folgerichtig, wenn sich Menschen, die im Rampenlicht stehen, gerne cool oder gefühls-clean geben. Haben Sie einmal einen Politiker erlebt, der weinte, weil er eine Abstimmung verlor? Oder der in der Öffentlichkeit seine Angst zeigte? Wenn ja, könnte es sein letzter Auftritt gewesen sein. Als nicht belastbar oder in persönliche Probleme verstrickt wird er sicherlich bald aus dem Verkehr gezogen. Bei Diskussionen zählen natürlich Argumentationen und nicht Emotionen. Es ist ein vernichtendes Urteil über einen anderen, wenn man von ihm sagt, er sei emotional. Unterschwellig heißt dies doch: primitiv, unberechenbar. Das Urteil unterstellt, der Betreffende habe sich selbst kaum im Griff.

Je mehr vom Anspruch her persönliche Gefühle aus der Öffentlichkeit verdrängt wurden, umso mehr spielen sie in der Privatsphäre die Hauptrolle. In der Öffentlichkeit gilt es, möglichst viele Gefühle zu unterdrücken und ihren Ausdruck zu zügeln. Im privaten Leben, in der Freizeit und in Beziehungen dagegen werden sie wesentlich. Wir verbinden Gefühle mit Menschlichkeit und mit Kontakt. Ohne Gefühle ist Freundschaft und Liebe, Unterhaltung und Vergnügen beim besten Willen nicht vorstellbar. Von einem Menschen zu behaupten, er sei "gefühlskalt", ist ein vernichtendes Urteil über ihn. Eine Beziehung ist für uns gelungen, wenn es zwischen den beiden gefühlsmäßig stimmt. Wir sind bereit, uns von unserem Partner zu trennen, wenn wir keine Gefühle mehr für ihn empfinden. Und umgekehrt erwarten wir von einer Liebe das große Gefühlserlebnis, die große gefühlsmäßige Erfüllung.

Wir haben ein ambivalentes Verhältnis zu Gefühlen: so sehr wir sie in der Öffentlichkeit gering schätzen, an den Rand drängen und abwerten, so stehen wir in der Gefahr, sie in unserem Privatleben und besonders in unseren Beziehungen zu überschätzen.

Häufig schreibt man Frauen eine größere Nähe zu Gefühlen zu. Sie scheinen begabter darin zu sein, Gefühle zu spüren, sie zu zeigen und in die Kommunikation einfließen zu lassen. Frauen scheinen sich besonders gut in die Gefühle anderer Menschen versetzen zu können. Aber nehmen sie nicht nur die Gefühle der anderen, sondern auch ihre eigenen wahr? Und nehmen sie auf ihre *eigenen* Gefühle die gleiche Rücksicht, die sie selbstverständlich denen anderer entgegenbringen?

Männern dagegen schreibt man allgemein eine gekonnte und geglückte Unterdrückung von Gefühlen zu. *“Männer weinen heimlich ... Männer bestechen durch ihr Geld und ihre Lässigkeit / Männer haben's schwer, nehmen's leicht / außen hart und innen ganz weich ... Männer haben Muskeln / Männer sind furchtbar stark / Männer können alles / Männer kriegen 'n Herzinfarkt / Männer sind einsame Streiter / Männer müssen durch jede Wand / Männer müssen immer weiter“* singt **Herbert Grönemeyer** [Lied **"Männer"** auf der Platte "Bochum"]. Das geht nicht ohne ein langes Training in Gefühlsunterdrückung: *“Die Ohren steif halten“, “Männer weinen nicht“, “ein Indianer kennt keinen Schmerz“* - mit welchen Sprüchen auch immer Jungen zu Männern erzogen werden.

Trotz unseres ambivalenten Verhältnisses zu ihnen, trotz mancher Geringschätzung und mancher Überschätzung spielen Gefühle natürlich in unserem Leben nicht nur eine Nebenrolle. Wir wären nicht nur ärmer ohne sie, wir wären vielleicht noch nicht einmal Menschen. In und mit Gefühlen erleben wir unser Glück und Unglück. In dem Erleben des Verliebtseins, in der Begeisterung, der Heiterkeit und Freude begegnen wir dem Sinn unseres Lebens. Umgekehrt ist die Wüstenlandschaft einer Depression oder brennende Scham die Hölle für uns. Es scheint also durchaus geraten, Gefühlen unseren Respekt zu zollen. Gefühle sind Schicksal und wer sie missachtet, kommt in ihnen um.

Die zwiespältige Haltung gegenüber Gefühlen ist keineswegs eine Erfindung der Gegenwart. Sie hat ihre geschichtlichen Wurzeln und Hintergründe. **Immanuel Kant** (1724-1804), deutscher Philosoph und einer der einflussreichsten Denker der Neuzeit, der in seiner Schrift *“Was ist Aufklärung?“* den *“Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit“* und die Freiheit, *“von seiner Vernunft in allen Stücken öffentlichen Gebrauch zu machen“* forderte, empfand eine tiefe Skepsis gegenüber aller Emotion (und übrigens auch Intuition). Er verglich sie abfällig mit einem *“hypochondrischen Wind in den Eingeweiden“*. Nur *“das Gefühl des Schönen und Erhabenen“*, in dem er den Ausgangspunkt aller Künste sah, war ihm etliche Traktate wert.

Schon 150 Jahre früher hielt der französische Philosoph, Wissenschaftler und Mathematiker **René Descartes** (1596-1650) so manches Plädoyer für den prinzipiellen Vorrang aller Vernunftgründe. Auch ihn erfüllte ein tiefes Misstrauen gegen *“die sprudelnden und unruhigen Launen der Menschen“*. Ob er da nicht mehr über seine eigene Persönlichkeit verriet als allgemein gültige Aussagen zu machen?

Was in der Philosophie verpönt war, kam jedoch in der Literatur zu seinem Recht. So schrieb **Friedrich Schiller** (1759-1805): *“Das Genie verfährt nicht nach erkannten Prinzipien, sondern nach Einfällen und Gefühlen.”* Und eine bezeichnende Gedichtzeile von ihm lautet: *“Das Lächeln blühte auf der Wange ... im feuchten Auge schwamm Gefühl.”* Sein Freund und Dichterkollege **Johann Wolfgang von Goethe** (1749-1832) dichtete im Faust: *“Gefühl ist alles; Name ist Schall und Rauch”*. **Christoph Martin Wieland** (1733-1813) beobachtete: *“Die Musik verfeinert das Gefühl.”*

**Novalis**, eigentlich **Georg Philipp Friedrich Freiherr von Hardenberg** (1772-1801), deutscher Dichter, die herausragende Gestalt der deutschen Frühromantik, nannte Fühlen *“den natürlichsten aller Sinne”*: *“... das Element des Gefühls ist ein inneres Licht, was sich in schöneren, kräftigeren Farben bricht. ... Das Denken ist nur ein Traum des Fühlens, ein erstorbenes Fühlen, ein blassgraues, schwaches Leben.”* [**Novalis (Friedrich von Hardenberg), Gedichte. Die Lehrlinge zu Sais. Hrsg. von Johannes Mahr.** Universal-Bibliothek Nr. 7991. Philipp Reclam jun. Stuttgart <sup>1</sup>1984, S. 82]

## Was sind Gefühle?

Was Gefühle sind, ist jedermann/jeder Frau intuitiv klar. Es sind seelische Erregungs- oder Spannungszustände, die mehr oder weniger deutlich mit Lust oder Unlust verbunden sind. Bekannte Gefühle sind Erlebnisse wie Freude, Liebe, Trauer, Ärger, Zorn, Aggression, Besorgnis oder Antipathie. Jeder Mensch erlebt sie auf individuelle Weise in sich. Auch im Kontakt mit anderen kommen wir mit ihnen schnell in Berührung. Gefühle sind also sowohl subjektive wie intersubjektive Phänomene.

Eng hängen Gefühle mit der Tätigkeit des vegetativen Nervensystems zusammen. Sie haben physiologische Begleiterscheinungen wie z.B. eine beschleunigte oder verlangsamte Pulsfrequenz, eine erhöhte oder verminderte Aktivität bestimmter Drüsen oder eine Veränderung der Körpertemperatur. Sogar das Volumen einzelner Organbereiche ändert sich unter dem Einfluss von Gefühlen. Gefühle regen auch den Körper zu weiteren Aktivitäten an. So wird die Herztätigkeit während eines Wutanfalls beschleunigt. Angst kann sich in starken körperlichen Reaktionen wie Zittern oder Sprachlosigkeit äußern. Manche körperlichen Ausdrucksformen von Gefühlen lassen sich allerdings verbergen, z.B. hinter einer Fassade der Ungehrtheit oder gespielter Tapferkeit.

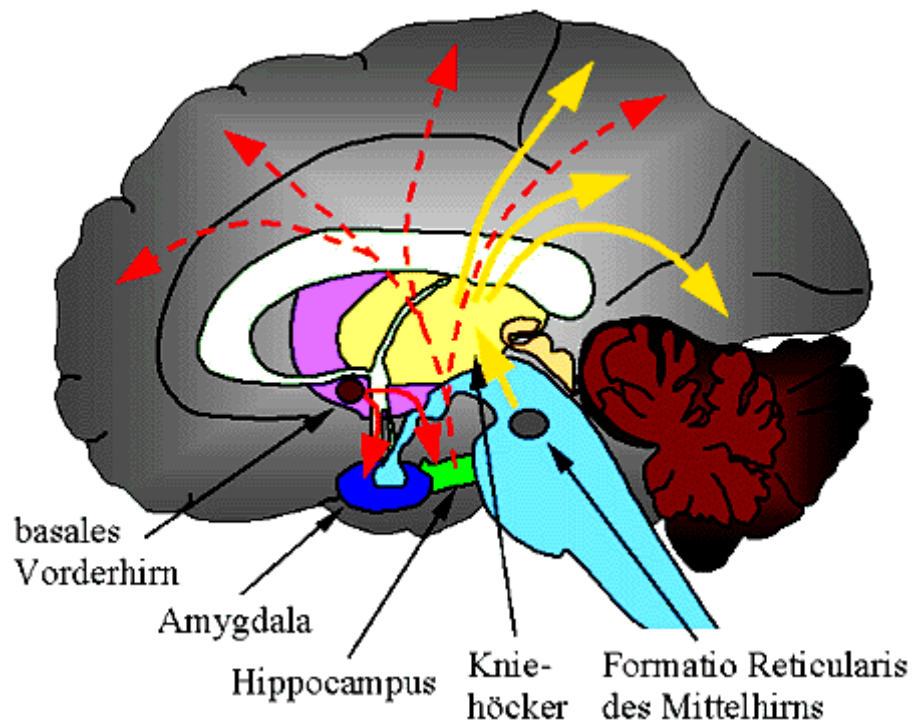
Die Rivalität zwischen Verstand und Gefühl ist rückgekoppelt an biologische Gegebenheiten, vornehmlich des Gehirns. Gefühle werden in den besonders alten, tiefen Teilen des Gehirns, dem Hirnstamm geregelt. Ihr Umschlagplatz ist das sog. limbische System. Darunter versteht man eine Funktionseinheit, an der verschiedene Teile des Hirnstammes (Thalamus, Hypothalamus, Hippocampus, Mandelkern und Mittelhirn) beteiligt sind. Die Zentralstelle heißt Mandelkern (*amygdala*), zwei mandelförmige Gebilde rechts und links oberhalb des Hirnstammes. Dort sorgen Milliarden von Nervenzellen und mehrere Dutzend hirneigener Botenstoffe (“Neuropeptide”) für die sekundenschnelle Produktion jedweder emotionalen Regung. Der Mandelkern scheint die Aufgabe zu haben, die ganze wahrgenommene Welt

mit Gefühlen auszustaffieren und die wichtigen persönlichen Erlebnisse auf eben gefühlshafte Weise deutlich kenntlich zu machen.

Die Großhirnrinde dagegen, entwicklungsgeschichtlich ein junger Teil des Menschen, ist der Sitz des Verstandes. Die einzelnen Fähigkeiten sind in unterschiedlichen Zentren lokalisiert. Eine Verletzung dieser Zentren führt, je nach Ort und Schwere, zum Ausfall intellektueller Leistungen, etwa der Fähigkeit zu sprechen, zu lesen oder zu rechnen. Wird jedoch der Mandelkern oder die Verbindung zu ihm gestört, erlischt das Gefühlsleben, der Patient wird "affektblind". Liebe, Hass und Wut sind ihm fremd, er interessiert sich weder für andere Menschen, noch für sich selbst. Eine eigenartige Teilnahmslosigkeit lässt sich an einem solchen Menschen beobachten, er ist fremden wie eigenen Tragödien gegenüber völlig gleichgültig.

Gefühlserlebnisse besitzen verschiedene Schichten und Qualitäten. Die griechische Antike unterschied nach **Aristoteles** (384-322 v. Chr.) vier Typen von Menschen, denen sie unterschiedliche *Temperamente* zu-

schrieb: der ständig etwas niedergedrückte Melancholiker, der Phlegmatiker, der nur schwer aus seiner Ruhe zu bringen ist, der lebensfrohe Sanguiniker, der das meiste von der heiteren Seite nimmt, und der leicht reiz- und verärgerbare Choleriker. Dieser antiken Typologie ist es erstaunlich nahe, wenn der amerikanische Entwicklungspsychologe **Jerome Kagan** verschiedene Dispositionen schon beim Kleinkind unterscheidet: schüchtern, kühn, optimistisch und melancholisch.



[Lehrbuch der Kinderpsychologie I und II. Hrsg. v. Paul Henry Mussen, John Janeway Conger, Jerome Kagan. Verlag Klett Cotta, Stuttgart <sup>4</sup>1993, 514 S. Siehe auch Daniel Goleman, **Emotionale Intelligenz**. [Originalausgabe: Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ. Bantam Books New York 1995] Carl Hanser Verlag München 1996, S. 271ff.]

Neben den Gefühlstemperamenten gibt es das Phänomen der *Stimmungen*. Temperamente sind so etwas wie ein gefühlsmäßiges Grundschicksal, mit ihnen hat man lebenslang zu tun, sie erscheinen wie angeboren und sind nicht leicht veränderbar. Stimmungen dagegen

können zwar erstaunlich lange Zeit anhalten (eine Depression z.B. einige Jahre), können sich jedoch, so etwa im Rahmen einer Therapie, grundlegend ändern.

Längere Zeit anhaltende Stimmungen bilden den Hintergrund einzelner *Gefühlserlebnisse*. Das Einzelgefühl hebt sich wie eine mehr oder weniger deutliche Figur von dem Hintergrund der Stimmung ab. Einzelne Gefühlserlebnisse sind überraschend kurze Erscheinungen: eine Enttäuschung kann ebenso wie eine Überraschung schnell verfliegen. Wenn dieses Erlebnis jedoch seelisch sehr tief geht, kann es sich in eine länger anhaltende Stimmung verwandeln. Die Auslöser von einzelnen Gefühlsregungen sind meistens bekannt, bei Stimmungen sind die zugrunde liegenden Erlebnisse dagegen manchmal unbekannt.

Unter einem *Affekt* versteht man eine besonders heftige, intensive Gefühlsregung. Der Mensch hat nicht dieses Gefühl, sondern das Gefühl hat ihn. Deswegen wird in der Rechtsprechung einem Affekttäter Strafmilderung zugebilligt.

Das lateinische Wort *Emotion*, das in der Wissenschaft gerne benutzt wird, wird in der Umgangssprache meistens als synonym mit Gefühl gebraucht. Die sprachliche Wurzel des Wortes "Emotion" ist "*movere*", lat. bewegen. Das Präfix "e" bedeutet "hinweg, hinaus", also "hinwegbewegen, wegschaffen, entfernen", auch "erschüttern". Jede Emotion ist also eine seelische Bewegung, die mich aus meinem früheren Zustand heraus bewegt. Und jeder Emotion wohnt eine Tendenz zur Bewegung, zum Ausdruck, zum Handeln inne. Dass Emotionen fast immer zu Handlungen führen, lässt sich deutlich an Kindern und Tieren beobachten. Im Lauf der Erziehung wird der Gefühlsausdruck nicht selten gebremst, umgewandelt oder gar unterdrückt.

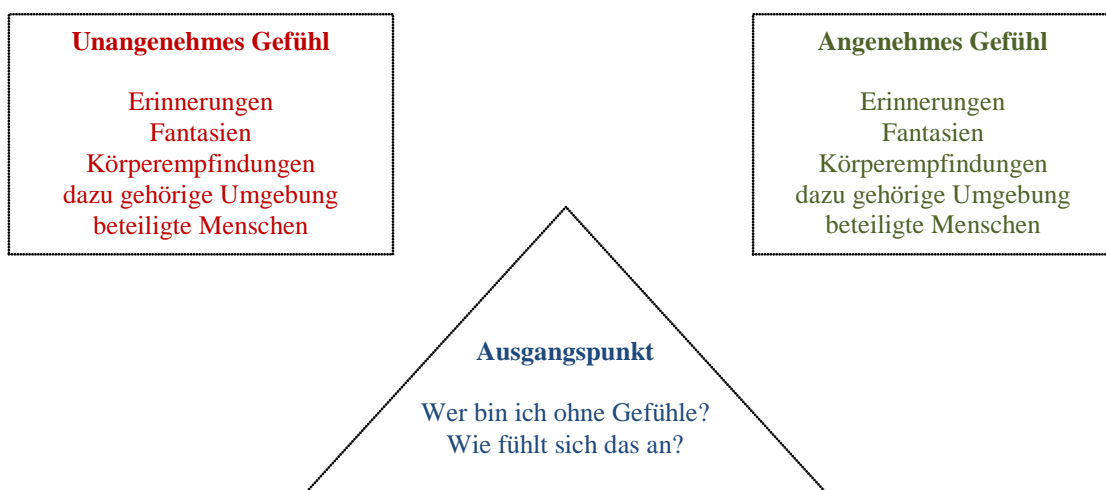
In der Regel ist uns die *Unterscheidung Gefühl - Gedanke* vertraut. Aber Gefühle haben natürlich auch mit bestimmten Gedanken zu tun und verändern sich mit ihnen. Wenn ich, empört über die unhöfliche Behandlung durch einen Menschen, entdecke, dass dieser sich nicht anders verhalten konnte, weil er z.B. krank oder behindert ist, verändert sich durch die Entdeckung natürlich auch mein Gefühl der Empörung und verwandelt sich vielleicht in ein Gefühl des Verständnisses oder gar des Mitgefühls. So weit sind Gedanken und Gefühle doch nicht voneinander entfernt. Ihre größtmögliche Verwandtschaft lässt sich in das Statement fassen: "Gefühle sind heiße Gedanken und Gedanken sind kalte Gefühle."

Die *Unterscheidung Gefühl - Körperempfindung* macht uns dagegen manchmal Schwierigkeiten. Ist Hunger ein Gefühl oder eine Körperempfindung? Und wie ist es mit dem Durst, mit erotischen und sexuellen Gefühlen? Viele Gefühle scheinen besonders eng an eine Körperwahrnehmung gebunden zu sein. So interpretieren wir übrigens weitgehend auch die Gefühle anderer: wir lesen sie an Körperhaltungen, Mimik und Gestik ab. Wenn wir wissen wollen, wie es einem anderen gefühlsmäßig geht, erforschen wir aufmerksam sein Gesicht. Oder wir hören es am Klang seiner Stimme, nehmen es an seiner Weise zu gehen oder sich zu bewegen wahr.

### Gestenausdruck für angenehme und unangenehme Gefühle

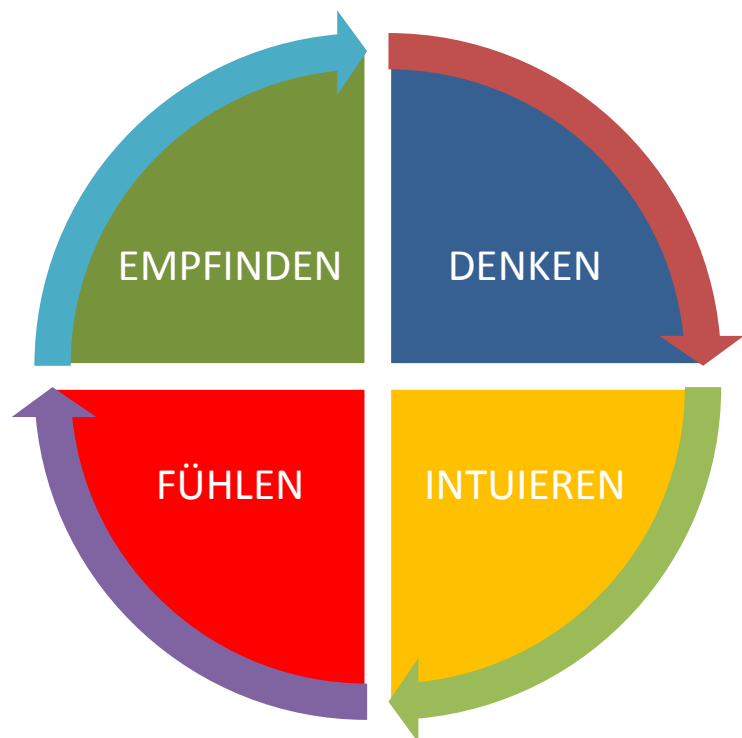
Ich stelle mich aufrecht hin und spüre, wer und wo ich bin. Mit geschlossenen Augen stelle ich mir auf einer imaginären Bühne schräg rechts vor mir einen Raum vor, angefüllt mit angenehmen Gefühlen. In diesem Raum ist Platz für lustvolle Erinnerungen, Phantasien, Körperempfindungen, für die Umgebung, in der ich dies empfinde, die evtl. beteiligten Menschen usw. Nach einer Weile mache ich zwei bis drei Schritte, um diesen Raum zu betreten. Wie geht es mir darin? Dann vollziehe ich Gesten und Gebärden, die mir dazu einfallen, und erfahre mich dabei. ... Nach einer Weile gehe ich die beiden Schritte zurück und nehme mich wahr, wie es sich anfühlt, wenn ich aus diesen angenehmen Gefühlen heraustrete. Wie fühle ich mich dann? ...

Nach wiederum einer Weile stelle ich mir schräg links von mir einen anderen Raum vor, der dieses Mal mit unangenehmen Gefühlen angefüllt ist. In diesem Raum ist Platz für schmerzliche Erinnerungen, peinliche Phantasien und Körperempfindungen, für die Umgebung, in der ich dies empfinde, die evtl. beteiligten Menschen usw. Nach einer Weile mache ich zwei bis drei Schritte, um auch diesen Raum zu betreten. Wie geht es mir darin? Dann vollziehe ich Gesten und Gebärden, die mir dazu einfallen, und erfahre mich dabei. ... Nach einer Weile gehe ich die beiden Schritte zurück und nehme mich wahr, wie es sich anfühlt, wenn ich aus diesen unangenehmen Gefühlen heraustrete. Wie fühle ich mich jetzt?



Diese Übung macht mich mit der ersten Unterscheidung im Umgang mit Gefühlen bekannt: angenehm - unangenehm. Viele Menschen benennen sie als positiv - negativ, gut - schlecht. Dies ist jedoch keine Beschreibung mehr, sondern bereits eine Bewertung. Ferner erfahre ich, dass es mir möglich ist, mich mit einem Gefühl zu identifizieren und ebenso, mich von ihm wieder zu disidentifizieren. Wie fühlt es sich an, wenn ich das Gefühl wieder verlasse?

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. 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 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 Einseitigkeiten sind leider verbunden mit der Unreife der entgegengesetzten unterentwickelten Funktion. Sie wirkt dann auf unbewusste Weise und steht willensmäßig kaum der betreffenden Person zur Verfügung.



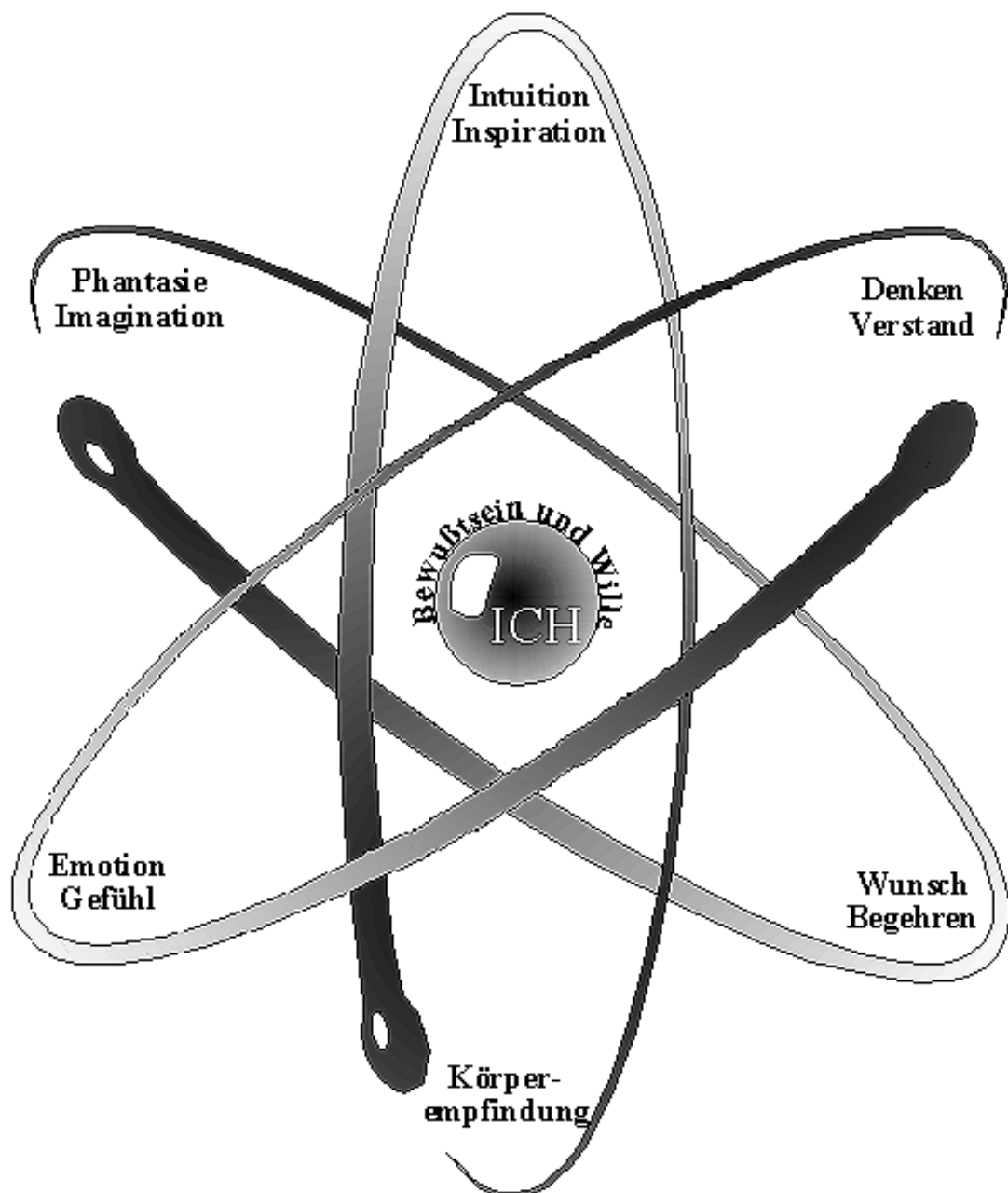
Denken und Fühlen sind nach Jungs Auffassung einander entgegengesetzt: sie können nicht zur gleichen Zeit in Aktion treten, sondern schließen einander aus. Was sie miteinander verbindet, ist, dass beide mit Bewertungen arbeiten: das Denken vollzieht im Erkenntnisprozess die Bewertung "wahr" oder "falsch", 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".

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.

**Roberto Assagioli** (1888-1974), der Begründer der Psychosynthese, erweitert 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. Die Beziehungen zwischen diesen Funktionen erscheinen **Assagioli** sehr komplex. Aber zu Recht weist er darauf hin, dass Ideen und Bilder die Tendenz haben, Gefühle zu erwecken, die ihnen entsprechen. Aus dieser Gesetzmäßigkeit entwickelte er Methoden, wie Menschen bei und in sich bestimmte Gefühle hervorrufen und mit ihrer Begleitung personal und transpersonal wachsen können.

[**Roberto Assagioli, Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie.** [Originalausgabe: The Act of Will. New York 1972] Junfermann Verlag Paderborn <sup>1</sup>1982, <sup>5</sup>1989, S. 51ff.]



## Wie entstehen Gefühle?

In welchem Kontext entstehen Gefühle? Sie brauchen offensichtlich eine bestimmte Ausgangssituation, um zu entstehen, werden von verschiedenen Faktoren bestimmt und machen selbst einen Entwicklungsprozess durch. In einem etwas vereinfachten Modell einer Gefühlsepisode lassen sich folgende sechs Vorgänge unterscheiden, die manchmal fast synchron ablaufen können:

1. Auslösende äußere Situation
2. Subjektive Wahrnehmung und Interpretation
3. Das Gefühl selbst verbunden mit einer Körperreaktion
4. Persönlicher Umgang mit dieser Emotion
5. Ausdruck des Gefühls, Handlung
6. Neue Situation

Die auslösende äußere Situation ist so vielfältig wie das menschliche Leben selbst. Ein dunkel glühendes Augenpaar zieht mich in seinen Bann und ich fühle mich verliebt. Oder es springt ein unbekannter Hund auf mich los und ich erstarre in Angst. Ich höre eine abschätzige Bemerkung über mich und komme mir sofort minderwertig vor. Ein anerkennendes Wort jedoch erfüllt meine Brust mit Stolz. Von daher neigen wir dazu, die Entstehung von Gefühlen bestimmten Situationen zuzuschreiben und ihnen die Schuld daran zu geben, dass wir uns so fühlen: dass mir das oder jenes passiert ist, das Handeln oder Nichthandeln dieser oder jener Person ist schuld daran, dass es mir schlecht geht! Aber solange wir dies tun, vernachlässigen wir unseren eigenen Anteil. Immer spielt es nämlich eine entscheidende Rolle, wie ich diese Situation wahrnehme und interpretiere.

Wie wichtig die subjektive Wahrnehmung und Interpretation sind, zeigt etwa das Beispiel eines Autofahrers, der es in seiner Heimatstadt gerade eilig hat und sich deswegen über einen vor ihm besonders langsam fahrenden Verkehrsteilnehmer ärgert. Bei näherem Hinsehen entdeckt er bei seinem Vordermann ein ausländisches Kennzeichen. Dies stimmt ihn ruhiger und toleranter, denn ein Fremder kann sich im heimischen Straßengewirr natürlich nicht so gut auskennen.

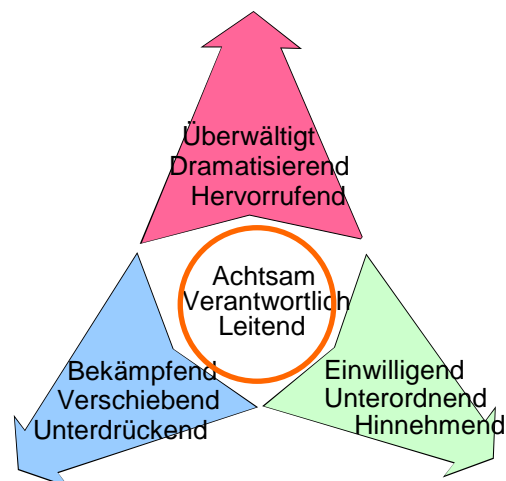
Die subjektive Wahrnehmung und Interpretation erfolgt manches Mal automatisch und reflexhaft. Besonders in lebensbedrohlichen Situationen sind wir darauf angewiesen, dass wir sofort handeln: Flucht oder Angriff? Natürlich fließt auch die eigene innere Situation dabei mit ein, das, was ich etwa mitbringe als Temperament und Stimmungslage. Ein Choleriker oder ein Mensch in gereizter Stimmung ist viel schneller bereit, eine äußere Situation als Angriff auf sich zu interpretieren als etwa ein Sanguiniker oder jemand in einer entspannten Stimmungslage.

Das Gefühl selbst als bestimmter seelischer Erregungszustand kommt mir mehr oder weniger bekannt vor. Manchen Gefühlen begegne ich sehr häufig, sie sind mir bekannt und vertraut, ich habe mit ihnen vielleicht bereits eine längere Erfahrungsgeschichte. Andere wiederum treten sehr selten auf. Manche Menschen werden fast täglich von Neidgefühlen

geplagt und leiden sehr darunter, andere können glaubhaft versichern, dass sie so gut wie keinen Neid auf andere Menschen kennen. Manche Menschen wachen morgens bereits heiter auf und lachen tagsüber häufig, andere wiederum sind wochen- ja monatelang zu keinem Spaß aufgelegt.

Die meisten Gefühle, vielleicht sogar alle sind mit Körperreaktionen verbunden. Ärger kann mich erleichen lassen. Vor Zorn oder Wut geraten Beine und Arme ins Zittern. Beides verbindet sich mit Schweißausbruch. Bei Ängsten tritt oft mehr oder weniger starkes Herzklopfen auf. Es kann sich bis zum Herzrasen verstärken. Der Mund wird trocken, die Atmung steigert sich, Schwindelgefühle bringen mich durcheinander. Bei dem Gefühl des Stolzes dagegen geht ein deutlicher Ruck durch den Körper, der sich aufrichtet. Mit einem Mal trage ich den Kopf frei. Die Scham wiederum lässt erröten, die Augen niederschlagen, vielleicht sacken sogar die Beine weg und wollen ihren Dienst versagen. Der körperliche Ausdruck der Freude hat unwillkürlich mit Hüpfen, Springen und Tanzen zu tun, ein fröhlicher Mensch überwindet die Erdschwere, es zieht ihn in die Höhe. Vor Staunen schließlich öffnen wir den Mund und lassen ihn offen stehen, wir reißen die Augen weit auf, wir halten den Atem an und bleiben gebannt wie angewurzelt auf einer Stelle stehen.

Einerseits erscheinen Gefühle wie Naturgewalten: man kann ihnen nicht ausweichen oder sie prinzipiell vermeiden. Aber wie wir im Einzelnen mit ihnen umgehen, dies ist unser Beitrag und unsere Wahl. So gibt es sehr verschiedene Stile des Umgangs mit Gefühlen: der eine bekämpft sein Gefühl, unterdrückt und verbirgt es, setzt vielleicht ein Pokerface auf oder lenkt von ihm ab, der andere lässt sich vom gleichen Gefühl ganz und gar überwältigen und dramatisiert es vielleicht noch etwas. Hysterische Begabungen können nicht nur vorhandene Gefühle besonders gut in Szene setzen, sie können sogar nicht vorhandene Gefühle willentlich hervorrufen. Ein dritter schließlich ordnet sich seinem Gefühl unter, nimmt es wie ein Schicksal hin und willigt vollständig ein. Ein solcher Mensch ist der Überzeugung, dass man Gefühlen prinzipiell zu folgen habe: Widerstand zwecklos!



Will man sich von seinen Gefühlen nicht überrennen lassen, dann ist es besonders wichtig, Achtsamkeit für sie zu entwickeln, ohne sich freilich mit ihnen zu identifizieren. Dies ist in der Haltung freundlicher, aber unparteiischer Aufmerksamkeit möglich: ich nehme nur wahr, ohne etwas zu verändern oder zu kritisieren, ohne zu bewerten. Dadurch werde ich zum Zeugen für die sich zeigenden Gefühle. Ein Zeuge nimmt nur wahr, weder greift er ein, noch fällt er ein Urteil.

Die Bedeutsamkeit dieses Zeugenbewusstseins ist für den emotionalen Wachstumsprozess nicht zu unterschätzen. Denn die Wahrnehmung einzelner Gefühle kann mehr oder weniger

bewusst sein. Manche Menschen erkennen gar nicht ein spezifisches Gefühl, sondern haben nur eine unbestimmte Empfindung des Wohl- oder Unwohlseins. Andere ersetzen, ohne sich darüber im Klaren zu sein, ein Gefühl durch den Ausdruck für ein anderes Gefühl und fühlen dann auch etwas anderes. So kann man unbewusst die Empfindung der Angst ersetzen durch Wütendwerden: für den Betreffenden scheint Wut akzeptabler als Angst.

Der persönliche Umgang mit Gefühlen bestimmt die Art und Weise, wie ich meinem Gefühl einen Ausdruck gebe oder welche Handlung ich ihm folgen lasse. Ausdruck erlöst. Aber nicht immer und zu jeder Gelegenheit. Wenn ich mit einem Gesprächspartner über mein Gefühl sprechen kann und vielleicht sogar dafür noch Verständnis finde, ist ein solches Gespräch sicherlich ratsam. Aber jeder Situation auszuweichen, die mich ängstigt, und mich dadurch immer von meinen Vorhaben abbringen zu lassen, wird mich auf die Dauer handlungsunfähig machen. **Abraham Harold Maslow** (1908-1970), ein Pionier der humanistischen Psychologie, betont zu recht:

*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.*

**Abraham Harold Maslow, Motivation und Persönlichkeit.** In: **Roberto Assagioli, Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie.**

[Originalausgabe: The Act of Will. New York 1972] Junfermann Verlag Paderborn <sup>1</sup>1982, <sup>5</sup>1989, S. 30

Durch den Gefühlsausdruck oder durch die Handlung, die dem Gefühl folgt, ergibt sich schließlich eine neue Situation. Je größer die Handlungsvielfalt ist, mit der ich auf meine Gefühle reagiere, umso größer ist nicht nur meine persönliche Freiheit, sondern auch die Chance, so Einfluss zu nehmen auf die äußere Wirklichkeit, dass die neue Situation befriedigender oder günstiger ausfällt als die alte.

## 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*:

- Angst (Sorge),
- Wut (Ärger, Zorn),
- Traurigkeit (bei Verlust),
- 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: was okay ist, braucht anscheinend keine weitere Beschäftigung, es ist ja in Ordnung. Was aber nicht okay ist, damit muss man sich auseinander setzen, um Abhilfe zu schaffen.

Der französische Philosoph **René Descartes** unterschied sechs primitive Gefühle: Bewunderung und Erstaunen, Liebe und Hass, Freude und 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 <sup>1</sup>1981, Psychologie Verlags Union Weinheim <sup>2</sup>1994, <sup>3</sup>1994, 541 S.)

Jede dieser fundamentalen Emotionen besteht für diese Wissenschaftlerin aus neuronalen, expressiven und erlebnishaften Komponenten: die Steuerung im Gehirn, das Ausdrucksverhalten und das subjektive Erleben wirken zusammen. Angst, Depression, Liebe, Feindseligkeit und Hass versteht sie übrigens als Kombination verschiedener fundamentaler Emotionen.

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 <sup>1</sup>1995. Deutscher Taschenbuch Verlag München <sup>1</sup>1997, <sup>3</sup>1998. S. 206]

Eine Klassifikation von Gefühlen ist selbstverständlich nach dem neurologischen Befund möglich. Aber man könnte sie auch danach vornehmen, mit wem die Gefühle zu tun haben: mit mir selbst, mit anderen Personen, mit dem Ganzen - also subjektbezogene, interpersonale und transpersonale Gefühle. So kann ich Schuldgefühle haben, die nur mit mir selbst zu tun haben, aber ich kann auch Schuldgefühle einem anderen gegenüber empfinden. Ich kann Zorn auf mich selbst empfinden, wenn ich mich mit dem Hammer auf den Daumen getroffen habe, oder ich kann wie Hiob vom Zorn auf die Gottheit erfasst werden, die mich mit einem üblen Lebensgeschick konfrontiert. Im ersten Fall wäre es ein subjektbezogenes, im letzteren ein transpersonales Gefühl. In der Praxis bewährt sich jedoch eher ein phänomenologisches Vorgehen: Es unterscheidet Gefühle nach ihrem Erlebnisinhalt, nach ihrer subjektiven Gefühlsqualität. Eine solche phänomenologische Aufzählung ist Grundlage des Gefühlsrades, das im übernächsten Kapitel vorgestellt wird. Es enthält 146 charakteristische Gefühlsbezeichnungen, die aus praktischen Gründen in 48 Kreissegmenten angeordnet sind.

## Wozu Gefühle nutzen

Für den Bielefelder Systemtheoretiker **Niklas Luhmann** sind Gefühle "Reduktionen von Komplexität". In der Tat bringen Emotionen eine Angelegenheit rasch auf den Punkt. Aus einer Unzahl von Informationen filtern sie Entscheidendes heraus und verwandeln es in emotionale Betroffenheit. So ermöglichen sie eine schnelle Orientierung, die zu entsprechender Handlungsbereitschaft bzw. -vermeidung führt.

Im Affekt wird diese Handlungsorientierung zur Nötigung verzerrt. Der Betroffene kann gar nicht anders, als auf eine bestimmte Weise seine Erregung abzuführen. Aber der Affekt ist nur die Zerrform, eine Überwältigung des Ichs durch einen Gefühlssturm, der Freiheit und Selbstbestimmung außer Kraft setzt. Es wird der Welt der Gefühle nicht gerecht, wenn man sie von Extremfällen aus zu begreifen versucht. Im Normalfall bieten Gefühle wichtige lebenspraktische wie existentielle Orientierungen. Dies jedoch nur demjenigen, der sich selbst in seinen aktuellen Gefühlen wahrnehmen kann. Wer seine eigenen Gefühle nicht erkennen kann, ist ihnen unbewusst ausgeliefert. Wer seine Gefühle zu beobachten gelernt hat und sie laufend beachtet, kann sich besser orientieren und entscheiden.

Der Ernstfall für die Wahrnehmung der Gefühle ereignet sich alltäglich im zwischenmenschlichen Kontakt. Hier gilt es, nicht nur die eigenen Gefühle aufmerksam wahrzunehmen, sondern auch die der anderen. Die Fähigkeit zu letzterem nennt sich Empathie: die Einfühlungsgabe in die Gefühle anderer jenseits von Sympathie oder Antipathie: einfach mitfühlen, was andere fühlen. Wer einfühlsam ist, vernimmt die versteckten sozialen Signale, die anzeigen, was ein anderer braucht oder wünscht. Der erfolgreiche Umgang mit Beziehungen beruht zum größten Teil in der Kunst, die Gefühle anderer zu achten und besonders ihr Selbstwertgefühl nie zu untergraben. Wer Rücksicht auf die Gefühle anderer nimmt, sie nicht verletzt, sondern im Gegenteil angenehme Gefühle bei anderen hervorzurufen imstande ist, schafft sich die Grundlage für Beliebtheit, Führungsstärke und Autorität.

Viele Gefühle stehen im Dienst des eigenen Lebens. Sie sind z.B. Warnsignale, die darüber wachen, ob unsere Energie ausreicht und wir uns noch im Lot befinden: Solche Gefühle sind z.B. nervös und gereizt sein, sich müde fühlen, gelangweilt sein, neidisch sein, sich ausgenutzt fühlen. Wenn wir sie beachten, dann motivieren sie uns dazu, besser mit uns umzugehen, mit unseren Kräften hauszuhalten, uns genügend zu erholen und zu entspannen, stressige Situationen zu vermeiden, statt die Zeit totzuschlagen, uns mit sinnvollen Dingen zu beschäftigen, genügend Kraft dafür einzusetzen, dass die eigenen Wünsche Wirklichkeit werden können, auf den Ausgleich von Geben und Nehmen zu achten.

**[Willard Gaylin, Gefühle. Unsere lebenswichtigen Signale. [Originalausgabe: Feelings. Our Vital Signs. Harper & Row New York 1979] Kösel Verlag München <sup>1</sup>1988, ECON TB 23051. ECON Taschenbuchverlag Düsseldorf 1991, 222 S.]**

Andere Gefühle sind Erfolgssignale, die uns zeigen, wie und wo wir uns entfalten und weiterentwickeln können: gerührt sein und sich verletzt fühlen, sich ergriffen fühlen, sich wohl fühlen. Sie rühren an das, was mir wichtig, wesentlich, vielleicht sogar heilig ist. Sie helfen mir, meinen Horizont zu erweitern. Sie bestätigen mich in Dingen, die in Ordnung sind, und motivieren mich sogar, über mich hinaus zu wachsen.

Viele Gefühle dienen den sozialen Beziehungen. Sie helfen uns, unser Zusammenleben in Nähe und Distanz zu gestalten. Sie geben uns wichtige Informationen über die Spielregeln des Miteinanders.

- Erotische Gefühle motivieren zur Nähe.
- Ärger und Wut weisen uns auf Grenzverletzungen hin.
- Schuldgefühle drücken aus, wie wichtig mir Wertvorstellungen sind.
- Die ansteckenden Gefühle wie Peinlichkeit, Lachen und Weinen übermitteln mir ein unmittelbares Bewusstsein von der Gefühlslage anderer.
- Die Scham beugt der Missbilligung anderer vor.
- Eifersucht sagt unter anderem: Du bist mir wichtig.
- Neid weist mich auf bisher noch nicht realisierte, eigene Lebensmöglichkeiten hin.

Der amerikanische Autor **Sam Keen** fasst die zentrale Rolle, die das Fühlen im Leben einnimmt, folgendermaßen zusammen:

*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 <sup>1</sup>1993, Bastei Lübbe TB 60423. Gustav Lübbe Verlag Bergisch Gladbach 1996, S. 127]