

Gefühle/Fühlen

Eine Zusammenstellung

Michael Habecker

Mai 2021

Einleitung

Begriffsbestimmung

Evolutionäre Entstehung

Phänomenologische Einordnung

Gefühle und Verdrängung

Gefühl, Impuls und innere Freiheit

Der mittlere emotionale Weg

Gefühle geschehen *und* werden gemacht

Kategorisierungen von Gefühlen

1. Kategorisierung entsprechend der eigenen Reaktion auf ein Gefühl

2. Kategorisierung nach Grundgefühlen

3. Kategorisierung nach der Erlebnistiefe der Gefühle

4. Kategorisierung nach Hauptgruppen

4.1. Die Wut-Gruppe

4.2. Die Trauer-Gruppe

4.3 Die Scham-Gruppe

4.4. Die Freude-Gruppe

4.5. Die Hoffnungslosigkeit-Gruppe

4.6. Die Schuld-Gruppe

4.7. Die Angst-Gruppe

5. Gefühle im Kontaktprozess

Zusammengesetzte Gefühle

Psychodynamik: Gefühle – (emotionale) Haltungen – Verhalten

Emotionale Entwicklung

Sublimierung

Gefühl – Ausdruck

Gefühle und Gefühlssätze

Mit-Gefühl

Gefühl und aufgewachtes Sein

Einzelne Gefühle

Das einfache Gefühl des Seins

Zum Schluss

Quellen

Das Gefühl ist eine komplexe und ganzheitliche Antwort auf die Welt, auf den anderen und auf sich selbst.

Christian Meyer

Die gestalttherapeutische Praxis lehrt, dass wir zugleich voll emotional involviert und ganz im Gewahrsein distanziert sein können.

Hans Peter Dreitzel

Die Menschen glauben, sie wären glücklich, wenn sie möglichst oft angenehme Gefühle haben. Das ist eines von den grundlegenden Irrtümern. Der Mensch wird vielmehr glücklich, wenn er mit dem Gefühl, das jeweils gerade da ist, im Frieden ist.

Christian Meyer

Vollständige Gefühle sind körperlich erlebte und spontan mimetisch und motorisch zum Ausdruck gebrachte Lagebeurteilungen des Organismus zur jeweiligen Situation im Organismus/Umwelt-Feld.

Hans Peter Dreitzel

Man fühlt mit dem Herzen, doch das Gefühl selbst hat keine Grenze.

Christian Meyer

Jedes Gefühl drängt mich in einer Handlungsrichtung – auf das Objekt zu oder beim Objekt bleibend oder vom Objekt weg – und zu einem bestimmten Handlungsmodus – destruierend oder bewahrend oder vermeidend.

Hans Peter Dreitzel

Was machen Kinder, wenn sie anfangen Gefühle abzuwehren und diese Abwehr aufzubauen? Sie stellen sich innerlich daneben, sie sagen Reime auf, sie machen Schaukelbewegungen, sie konzentrieren sich auf den Atem – sie machen all' die Dinge, die „spirituelle“ Menschen hinterher trainieren und weiter perfektionieren. Mantrasingen ist das gleiche, wie wenn Kinder innerlich Reime aufsagen.

Christian Meyer

Gefühle sind stark motivierende Umwelteinschätzungen von relativ geringer Trennschärfe – beim Verstand liegen die Dinge umgekehrt ... Sie haben neben der Orientierungs- und Mitteilungsfunktionen, sie informieren nicht nur den Organismus, sondern auch seine Umwelt.

Hans Peter Dreitzel

Es gibt Erfahrungen, die tiefer sind als Gefühle.

Christian Meyer

Es ist tatsächlich eine der seltsamsten und wunderbarsten Fähigkeiten des Menschen, sich in einen anderen hineinzusetzen und die Welt mit dessen Augen aufzunehmen.

Hans Peter Dreitzel

Wir machen uns entweder Gedanken oder Bilder, und das erzeugt Gefühle. Das sind die Gefühle aus zweiter Hand. Dieser Mechanismus ist so fest verankert in uns, dass wir denken, das ist das normale Leben.

Christian Meyer

Dabei sind wir in gewisser Weise durch die Medien sozusagen enteignet worden, leben durch sie emotional aus zweiter Hand.

Hans Peter Dreitzel

In Gefühlen verdichten sich unsere Erfahrungen, die wir in Situationen machen. Sie entstehen durch die subjektive Bedeutung, die wir bewusst oder unbewusst einer Wahrnehmung zuschreiben, und stellen die Energie bereit, die erlebte Situation zu bewältigen.

Ein Gefühl drückt die subjektive Bedeutung aus, die eine Wahrnehmung in einer Situation für uns hat.

Unsere Gefühle enthalten alle Informationen, die wir zu unserer Orientierung benötigen. Sie zeigen uns, was wir wollen, was wir uns wünschen, was uns wichtig ist und wie wir die jeweilige Situation bewältigen wollen und können.

Wenn wir gewahr werden, was wir spüren, fühlen und wer wir sind, verstehen wir uns tiefer, wissen wir, wie wir die Situation, in der wir gerade sind, beurteilen oder deuten, und wir wissen, wie wir auf die Situation reagieren wollen.

Brigitte Koch-Kersten

Einleitung

Gefühle sind unser Kontakt zum Leben und zur Lebendigkeit, über unsere Körpergrenzen hinaus. Durch sie und mit ihnen kommunizieren wir, lange bevor es Sprache gab. Das grundlegend gemeinsame Gefühlserleben verbindet uns Menschen, und verbindet uns auch mit unseren Mitgeschöpfen, den Tieren. Mit und durch unsere Gefühle erfahren wir die Welt und Wirklichkeit. Fühlen/Erfahren und Erkennen/Verstehen gehen dabei Hand in Hand, und sind Grundperspektiven empfindender Wesen.¹ Beides entwickelt und vertieft sich gemeinsam, doch beim Menschen hat besonders die Fähigkeit zu erkennen und verstehen enorm zugenommen und bestimmt sein Leben, mit der Tendenz, sich vom Kontakt mit dem, was er unmittelbar erfährt, innerlich zu entfernen und sogar auch zu entfremden. Hinzu kommt, dass das Fühlen der leidvollen Existentialität des Seins unangenehm bis schmerzhaft ist, wohingegen mittels der eigenen Vorstellungen der Mensch sich eine eigene – ihm angenehme – Gefühlswelt selbst erschaffen kann. Dies hat, quer durch alle Lebensbereiche, zu einer Hervorhebung der Kognition und des Erkennens, und zu einer Vernachlässigung des Erlebens und Erfahrens geführt.

Bei dieser Zusammenstellung orientiere ich mich vorrangig, aber nicht nur, an der Arbeit von Christian Meyer (CM), Hans Peter Dreitzel (HPD) und Brigitte Koch-Kersten (BKK). Als „psychoaktiver Hintergrund“ dient mir dabei die integrale Landkarte von Ken Wilber. (Siehe dazu die Quellenhinweise am Ende des Textes.)

¹ Ken Wilber unterscheidet diesbezüglich eine Erste-Person-Perspektive (1p, Körperempfindungen und Gefühle) und eine Dritte-Person-Perspektive (3p, innere – abstandnehmende – Bilder, Konzepte und Vorstellungen) – als zwei Aspekte oder Seiten eines Geschehens: *Wahrnehmung*, differenziert in Erfahren und Verstehen.

Begriffsbestimmung

Der zentrale Begriff dieser Abhandlung ist der des „Gefühls“ oder „Fühlens“, der Synonym verwandt wird für „Affekt“ und „Emotion“. Der Begriff „Empfindung“ hingegen wird im Zusammenhang mit „Körperempfindungen“ verwendet.

Darüber hinaus unterscheidet Hans Peter Dreyzel noch Stimmungen und Leidenschaften wie folgt:

„Stimmungen sind Dispositionen zu einer bestimmten emotionalen Orientierung, die handlungsrelevant werden, sobald eine konkrete Kontaktsituation entsteht. Die gesamte Umwelt bekommt dann eine bestimmte emotionale Tönung ... Stimmungen unterscheiden sich von Gefühlen dadurch, dass ihnen die kognitive Funktion fehlt; anders als bei den eigentlichen Gefühlen gehen die Stimmungen ja gerade über die Besonderheiten der jeweiligen Kontaktsituation hinweg, nehmen von der jeweils neuen Qualität der Phänomene keine Kenntnis, sondern färben als emotionale Vorurteile jede neue Situation so ein, dass sie wieder im alten Licht erscheint.“ (HPD)

„Wie den Stimmungen, so ist auch den Leidenschaften eine Dauerhaftigkeit eigen, die den im Kontaktprozess spontan auftretenden Gefühlen abgeht. Anders als die Stimmungen entstehen sie aber nicht aus einer Verbindung individueller Defizite mit der Natur der Umgebung, sondern durch eine Verbindung individueller Defizite mit der Kultur der Umgebung: Leidenschaften sind kulturell ermöglichte und symbolisch überhöhte Fixierungen an ersehnte oder gehasste Objekte vergangener oder zukünftiger Kontaktprozesse.“ (HPD)

Evolutionäre Entstehung

Mit dem Auftreten der Tiere im Evolutionsverlauf, und deren Fähigkeit zu intentionaler Eigenbewegung und Mobilität, hat die Innenwahrnehmung der Lebewesen eine zusätzliche Tiefe und Eigenschaft bekommen, die wir Gefühle nennen. Gefühle veranlassen ein mobiles Lebewesen, sich in Bewegung zu setzen (E-Motion): bei Angst weglaufen oder sich totstellen, bei Wut kämpfen und bei Interesse/Attraktion sind hinbewegen.

In „Reinform“ finden wir Gefühle bei den Tieren. Tiere verfügen natürlich auch über eine Kognition, ein Erkennen und Unterscheiden, sie haben jedoch keine ausgeprägte gedankliche Vorstellungswelt wie wir Menschen und auch nicht die Fähigkeit zur Selbstreflektion. Daher wäre es technisch korrekt, in Bezug auf den Menschen nicht mehr nur von „Gefühlen“ zu schreiben/sprechen, sondern von Gefühlen-plus-Vorstellungen/Gedanken-plus-Impulsen-aus-den-Gefühlen. Der Einfachheit halber schreibe ich jedoch weiterhin von „Gefühlen“.

Gefühle treten evolutionär zusammen mit den Tieren auf, sie sind Teil unseres „tierischen“ Erbes. Gefühle setzen uns in Bezug auf das, was wir erkennen, in Bewegung. Kognition und E-motion wirken für unser Überleben zusammen. Beim Menschen sind Gefühle fast immer mit Vorstellungen verknüpft.

Erforschung:

Beobachte mit innerer Anteilnahme Tiere, wie sie

- a) wenn keine Gefahr besteht und ihre Bedürfnisse befriedigt sind in einem tiefen Frieden mit der sinnlichen Welt sind
- b) sich – mangels ausgeprägtem Vorstellungsvermögen – „keinen Kopf“ über was auch immer machen, was sein *könnte* oder was *gewesen ist*.
- c) in ihrer natürlichen Umgebung im vollen Kontakt sind mit ihren Körperempfindungen und Gefühlen, und letztere impulsiv zum Ausdruck bringen
- d) in Gefahr entweder fliehen, kämpfen oder sich tot stellen, um sogleich, wenn die Gefahr vorüber ist, ohne Erinnerung an vergangenen Gefahren und ohne Vorstellungen über zukünftige Gefahren wieder im sinnlich-paradiesischen Frieden sind.

Vergleiche diese Beobachtungen damit, wie du dich selber erlebst.

Phänomenologische Einordnung

Die inneren Erfahrungen von Menschen lassen sich, als *eine* Möglichkeit, in folgende Kategorien unterscheiden²:

- a) *Innere Bilder, Gedanken, Ideen, Inspirationen, Visionen, Phantasien und Vorstellungen* sind Eingebungen oder Abstraktionen, die durch mentale Operationen und ein inneres Abstand nehmen können dem Menschen möglich sind. Mit ihnen kann der Mensch sich von der Wirklichkeit des unmittelbar Erfahrenen und Gegebenen entfernen, hinein in eine ihm eingegebene bzw. Von ihm selbst erschaffene unbegrenzt-virtuelle Welt von Möglichkeiten. Über unsere Gedanken sind wir mit einer Wirklichkeit unserer Vorstellungswelt verbunden.
- b) *Sinneserfahrungen* wie Hören, Sehen, Schmecken, Riechen.
- c) *Körperempfindungen* als unmittelbare Wahrnehmungen dessen, was innerhalb der Körpergrenzen geschieht. Über unsere Körperempfindungen sind wir mit der Wirklichkeit als Wirklichkeit unseres Körpererlebens verbunden.
- d) *Gefühle* wie Freude, Angst oder Trauer sind ein unmittelbarer Kontakt mit Wirklichkeit, der über die Körpergrenzen hinausreicht und uns in Bewegung versetzen will. Über unsere Gefühle sind wir mit dem Leben als einer Wirklichkeit unseres Gefühlslebens verbunden. Das gefühlte Eigenerleben ist die Voraussetzung dafür, Mit-Gefühl zu erfahren.
- e) *Tiefere Erfahrungen* sind „Erfahrungen“, bei denen, im Unterschied zu den drei erstgenannten Kategorien, es keinen Anfang, Verlauf und Ende zu geben scheint (weshalb der Begriff „Erfahrungen“ in Anführungsstrichen steht), sondern die als Ewigkeit ohne Zeit erlebt werden. Hierzu gehören mystische Erfahrungen wie Stille, Leere, Frieden, Liebe und Freiheit.

² siehe hierzu auch weiter unten das Schichtenmodell.

b), c) und d) werden unmittelbar erfahren; a) wird auch erfahren, doch Gedanken beinhalten ein inneres Abstandnehmen, ein Reflektieren, ein Erkennen und Verstehen von was auch immer. Dadurch wird Erkenntnis auf eine tiefere Weise möglich, gleichzeitig besteht die Gefahr einer Entfremdung³; e) sind „Erfahrungen“, die nicht von dieser Welt sind.

Die Entfremdung von unseren Gefühlen führt zum Verlust eines wesentlichen Teils unseres Kontaktes mit der Realität und Wirklichkeit.

a), b), c) und d) sind eng mit dem Überlebensimpuls verbunden, e) nicht.

Vor allem d), das Fühlen, ist der Zugang zu e). Wenn die Aufmerksamkeit auf das Fühlen gerichtet ist und dort gehalten werden kann, und wenn gleichzeitig auf das Erzeugen von Gefühlen mittels Vorstellungen verzichtet wird, als ein inneres Anhalten, vertieft sich das Fühlen immer mehr in die tieferen Schichten des Menschseins hinein, wird existentieller und bekommt schliesslich eine andere Qualität, die Qualität von tieferen Erfahrungen, weswegen ein eigener Begriff dafür sinnvoll ist.

Zu den inneren Bildern, Vorstellungen und Gedanken beim Menschen: Mittels seiner Vorstellungen kann sich der Mensch von der Welt des unmittelbar Gegebenen entfernen, und sich unbegrenzte Welten von Möglichkeiten vorstellen. Der Mensch lebt so zusätzlich in zahlreichen Welten an die er sich erinnert, beziehungsweise die sein könnten. Dies ist 1. ein enormer Überlebensvorteil und Innovationsantreiber, 2. gibt ihm das die Möglichkeit der Selbsterkenntnis, der Erkenntnis des/der Anderen und der Welterkenntnis, doch 3. kann er sich von sich selbst damit auch entfernen und entfremden.

Über die gegenüber den Tieren enorm gesteigerte Fähigkeit der Vorstellung in Bezug auf Empathie schreibt Hans Peter Dreitzel: „Diese Fähigkeit zur Produktion von objektlosen Gefühlszuständen ist wichtig, denn in ihr gründet unsere Möglichkeit zur Empathie ... Diese Erinnerungen und Fantasien zeigen die immanente Tendenz unseres Bewusstseins, sich Objekte zu suchen und gegebenenfalls selbst zu schaffen – phänomenologisch gesprochen: seine Intentionalität.“

Zu den tieferen Erfahrungen: „Es gibt tiefere Erfahrungen, die sich deutlich von Gefühlen unterscheiden, und zwar in drei Punkten. 1. Jedes Gefühl wird bei Zunahme von einer stärkeren Körperaktivität begleitet und unterstützt, während die tieferen Erfahrungen von einer Abnahme der Körperaktivität begleitet werden. Anspannung, Herzschlag, Atemfrequenz gehen runter. Das ist ein gravierender Unterschied. 2. Gefühle haben einen Verlauf des Aufwallens und Stärkerwerdens und dann des Auslaufens und Verbrennens. Die tieferen Erfahrungen erfassen einen und man schwebt in ihnen wie in einem Ozean. 3. haben Gefühle immer eine auslösende Situation, während tiefere Erfahrungen keinen Anlass haben. Tiefere Erfahrungen sind Stille, Leere, Liebe, Frieden, Glückseligkeit, die Freude des Seins.“ (CM)

Die Fähigkeit, im Gefühl bleiben zu können bedeutet auch, Zugang zu bekommen zu (noch) tieferen Erfahrungen, die sich von Fühlen deutlich unterscheiden.

³ siehe hierzu die Beiträge zum Thema „Entfremdung“ auf <https://michaelhabecker.de/integral/facebookbeitraege/>

Man kann in Bezug auf a) - e) auch von unterschiedlichen Arten von phänomenologischer Bewusstheit⁴ sprechen, aus denen sich die menschliche Erfahrung zusammensetzt:

a) mental-kognitive Bewusstheit, b) und c) somatische Bewusstheit, d) emotionale Bewusstheit und e) aufgewachtes Sein (oder Erleuchtung)

a), b) und c) sind von Anfang an vollständig vorhanden und vertiefen sich im Lebensverlauf. d) ist als grundlegende Fähigkeit eines erkennenden Unterscheidens auch von Anfang an vorhanden, erweitert sich jedoch im Entwicklungsverlauf enorm, mit der Entwicklung von Vorstellungen, Sprache und einem selbstreflektierenden Denken. e) ist – unbewußt – im traumlosen Tiefschlaf vorhanden, und kann ab einem Alter von ca. 15 Jahren, wenn die Selbstreflektion ausreichend ausgebildet ist, bewusst erlebt werden.

Das phänomenologische Bewusstsein (potentiell oder verwirklicht) des Menschen setzt sich zusammen aus somatischer Bewusstheit, emotionaler Bewusstheit, mentaler Bewusstheit und einem aufgewachten Sein.

In jedem Augenblick ist unsere *eine* Wahrnehmung zusammengesetzt oder gemischt aus Körperempfindungen, Gefühlen, Gedanken und manchmal auch tieferen Erfahrungen. Jede Erfahrung kann zum Ausgangspunkt einer inneren Erforschung werden. Mit einer Körperempfindung können Gedanken/Vorstellungen ausgelöst werden, und man kann sich fragen, welche Gefühle damit verbunden sind. Gedanken/Vorstellungen lösen meist auch Gefühle und Körperempfindungen aus. Gefühle wiederum werden oft von Gedanken/Vorstellungen und Körperempfindungen begleitet. Tiefere Erfahrungen können auftauchen, wenn es gelingt zu fühlen und dabei auf Gedanken/Vorstellungen zu verzichten, und auch den Impulsen aus den Gefühlen, zu denen auch Gedanken gehören, nicht zu folgen. Der Prozess ist meist so, dass sich das Fühlen mehr und mehr vertieft, und ein Sinken erlebt wird.

Erforschung:

- Inwieweit bist du dir deiner Körperwahrnehmung und Sinneserfahrungen bewusst, allgemein und jetzt in diesem Augenblick?
- Inwieweit bist du dir deiner Gefühle bewusst, allgemein und jetzt in diesem Augenblick?
- Inwieweit bist du dir deiner Gedanken und Vorstellungen bewusst, allgemein und jetzt in diesem Augenblick?
- Inwieweit bist du dir bewusst, dass du mit deinen Gedanken und Vorstellungen dir auch eine virtuelle Welt mit Körperempfindungen und Gefühlen erschaffst und aufrecht erhältst?
- Inwieweit bist du dir tieferer Erfahrungen bewusst?

⁴ Darüber hinaus gibt es Strukturen (z. B. Haltungen) und Dynamiken (wie die Verdrängungs-Projektionsdynamik) „im“ menschlichen Bewusstsein, die einer direkten phänomenologischen Erfahrung nicht zugänglich sind, die jedoch erkannt und in ihrer Wirkung verstanden werden können.

Gefühle und Verdrängung

Gefühle sind beim erwachsenen Menschen nur noch eingeschränkt „natürlich“ wahrnehmbar. Sie wurden in der frühen Kindheit oft als unaushaltbar erlebt – vor allem Gefühle von Angst, Wut und Schmerz –, schon früh verdrängt und ersetzt durch angenehme Gefühle aus „zweiter Hand“, die der Mensch sich mittels Vorstellungen und der Schaffung einer – ebenfalls vorgestellten – Ich-Identität⁵ selbst macht. Daher besteht eine vorrangige Aufgabe darin, in der Kindheit den Kontakt zum Fühlen nicht zu sehr zu verlieren, und als Erwachsener den verlorenen Kontakt wiederzufinden.

Zu den Grundbedürfnissen nach Nahrung, Wärme, Schutz, Sicherheit und Gemeinschaft fügt der Menschen Kraft seine Vorstellungsvermögens unzählige Wünsche-Bedürfnisse einer vorgestellten, und besser-angenehmeren Welt hinzu, deren Verwirklichung sich erst einmal unangenehm anfühlt. Will man mittels einer vorgestellten Brücke sicher und trockenen Fusses einen reissenden Fluss überqueren, muss man erst einmal die Unannehmlichkeiten und Gefahren des Brückenbaus in Kauf nehmen, bevor man die Annehmlichkeiten geniessen kann. Hier werden vorübergehend Bedürfnisse und auch Gefühle zurückgestellt, für ein „höheres“, vorgestelltes Ziel. Entscheidend dabei ist, den gefühlten Kontakt zu sich selbst und zum Leben nicht zu verlieren.

Erforschung:

Inwieweit bist du dir deiner Wünsche-Bedürfnisse (materiell und immateriell) bewußt, also der „Dinge“ in weitesten Sinn von denen du glaubst, dass du sie unbedingt brauchst, auch wenn sie nicht zu den Grundbedürfnissen gehören?

⁵ siehe hierzu die Beiträge zum Thema „Ich Ego Selbst“ auf <https://michaelhabecker.de/integral/facebookbeitraege/>

Gefühl, Impuls und innere Freiheit

Eine der wichtigsten Unterscheidungen, und damit auch eine der wichtigsten innerpsychischen Kompetenzen, die die man entwickeln kann, ist die, das eigene Gefühl von dem Impuls, der aus dem Gefühl kommt, unterscheiden zu lernen und das Gefühl aushalten zu können, ohne den Impuls gewissermaßen „zu berühren“ (CM)⁶. Ein auf-den-Tisch-hauen ist nicht die Wut, sondern der Impuls aus der Wut. Ein „Davonlaufen“ vor was auch immer ist nicht die Angst, sondern der Impuls aus der Angst. Beides auseinanderhalten zu können, ohne Ersteres zu verdrängen und ohne Letzteres auszuagieren, bedeutet wirkliche innere Freiheit.

Jedes Gefühl hat ein recht, da zu sein, und ist in diesem Sinn auch immer in Ordnung. Die *Impulse* aus den Gefühlen, verbunden mit Vorstellungen und Gedanken, bewegen sich jedoch auf einer Skala von „sehr konstruktiv“ bis „sehr destruktiv“. Sie sind Gegenstand von Wertungen richtig/falsch und sind verbunden mit der Frage: wie wollen wir miteinander und mit uns selbst umgehen?“

Erforschung:

Inwieweit bist du im Kontakt mit dem, was du fühlst, und bist dabei in der Lage, die Impulse aus den Gefühlen wahrzunehmen, ohne sie zu berühren?

⁶ Die kann und wird auch als ein „Anhalten“ bezeichnet. Man kann es auch, in einem umfassenden Sinn, als „Achtsamkeit“ bezeichnen, wobei diese Achtsamkeit sich nicht auf einen bestimmten Wahrnehmungsgegenstand im Inneren oder Äußeren richtet, sondern eine innere Öffnung und Bereitschaft bezeichnet, auf innere Impulse nicht zu reagieren.

Der mittlere emotionale Weg

Auf seinem Entwicklungsweg, der auch ein Weg der Vermeidung des Schreckens der Existentialität des Seins ist, bewegt sich der Mensch zwischen zwei Extremen: dem Weg der Fixierung, Anhaftung, Sucht, Abhängigkeit und Attraktion, und dem Weg von Vermeidung, Ablehnung, „Allergie“ und Aversion.⁷⁸ Diese beiden Grunddynamiken beziehen sich auf alles, was dem Menschen begegnet, auf den Menschen selbst, auf andere Menschen und Wesen, Ernährung, Sexualität, Macht, Denken – und eben auch auf das Fühlen. Hans Peter Dreitzel⁹ spricht in diesem Zusammenhang von einer „Unterdistanziertheit“, einem „Baden“ in Gefühlen oder einer Sentimentalität einerseits, und einer „Überdistanziertheit“ als der Verdrängung von Gefühlen andererseits. Den mittleren Weg bezeichnet er als „ästhetische Distanz.“

Erforschung:

Unser emotionales Erleben bewegt sich zwischen den Extremen von Unterdistanziertheit/Sentimentalität und Überdistanziertheit/Gefühlsvermeidung. Wo befindest du dich in und mit deinem Gefühlsleben in den unterschiedlichen Lebensbereichen?

⁷ Siehe hierzu auch weiter unten, „Gefühle im Kontaktprozess“, Phase 1.

⁸ Diesem Thema hat Ken Wilber einen Kurs mit dem Titel „Full Spectrm Mindfulness“ gewidmet.

⁹ Dreitzel wiederum bezieht sich dabei u.a. auf die Arbeit des Psychologen Thomas Scheff.

Gefühle geschehen *und* werden gemacht

Gefühle geschehen bei Tieren und beim Menschen, doch der Mensch kann sich zusätzlich mittels seines Vorstellungsvermögens Gefühle machen. Diese gemachten Gefühle machen einen Großteils seines Gefühlslebens aus. Dadurch haben wir es beim Menschen immer mit einer Vermischung der Grundgefühle mit mentalen Zusammenhängen, Haltungen und Vorstellungen zu tun. Über das Vorstellungsvermögen kann der Mensch sich a) Gefühle selbst machen und hervorrufen, b) Gefühle die in ihm hochkommen möchten verdrängen, und c) Gefühle immer wieder herholen (darin baden) und daran festhalten.

Gefühle sind zum einen einfach da, als Teil unserer evolutionären Ausstattung. Wir können sie aber auch mittels unserer Vorstellungen und inneren Bilder erzeugen. Wenn Gefühle als unaushaltbar erlebt werden, was insbesondere in der Kindheit ständig geschieht, verdrängen wir sie und entfremden uns so von einem Teil unserer selbst. Gleichzeitig verursachen verdrängte Gefühle Symptomatisierungen (körperlich, psychisch) und Projektionen nach außen.

Erforschung:

Inwieweit bist du dir deiner

- a) mit und durch Vorstellungen erzeugten Gefühle bewusst?
- b) Gefühle ohne Vorstellungen bewusst?
- c) Impulse aus deinen Gefühlen bewusst?

Inwieweit bist du in der Lage zu fühlen, ohne den Impulsen aus den Gefühlen automatisch zu folgen und diese – impulsiv – zum Ausdruck zu bringen?

Kategorisierungen von Gefühlen

Gefühle können auf unterschiedliche Weise kategorisiert und klassifiziert werden.

1. Kategorisierung entsprechend der eigenen Reaktion auf ein Gefühl

Hier lassen sich drei Gruppen unterscheiden:

a) Gefühle die als (meist) *unangenehm* oder schmerzhaft erlebt werden, mit der Tendenz sie zu verdrängen, weg-haben-zu-wollen, zu vermeiden oder zu betäuben. Hierzu gehören Angst, Hilflosigkeit/Ohnmacht/Hoffnungslosigkeit, Ekel, Scham, Trauer, Neid und Eifersucht. Die innere Bewegung dabei ist die einer *Aversion*.

b) Gefühle die als (meist) *angenehm* erlebt werden, mit der Tendenz sie immer zu erzeugen, herbeizuführen, mehr-haben-zu-wollen, danach „süchtig“ zu werden und darin zu „baden“. Hierzu gehören Gefühle wie Freude, Glück, Lust (im weiteren Sinn von Lebenslust). Das Gefühlsspektrum in Verbindung mit Angenehmen reicht von Interesse bis Gier. Die innere Bewegung ist die einer *Hinbewegung* oder *Attraktion*.

c) Gefühle die als (meist) *ambivalent* erlebt werden, und wo sich Tendenzen von Verdrängen und Herbeiholen abwechseln können. Hierzu gehören Gefühle wie Ärger, Wut und Zorn, die zum einen ein gutes Gefühl von Macht und Stärke vermitteln, aber auch schnell umschlagen können in Hilflosigkeit und Schmerz.

Die innere Bewegung ist die einer ambivalenten hin- und herbewegung zwischen *Aversion* und *Attraktion*.

2. Kategorisierung nach Grundgefühlen

Bei dieser Kategorie werden, in Anlehnung an das, was man bei Tieren beobachtet, Gefühle wie Angst, Freude, Traurigkeit, Verzweiflung, Wut und Scham, als unser „tierisches“ Erbe erkannt, was allen Menschen gemeinsam ist, und welches wir dann mit Vorstellungen verknüpfen.

3. Kategorisierung nach der Erlebnistiefe der Gefühle

Man kann sich die menschlichen Gefühle wie in Schichten übereinandergelagert vorstellen, mit eher oberflächlichen Gefühlen der oberen Schichten, und tiefsten existentiellen Gefühlen am unteren Ende. Von oben nach unten:

- Gefühle und Stimmungen aufgrund der Tagesereignisse (z. B. Freude über eine gelungene Arbeit)
- Kontinuierliche Gefühle (z. B. Gefühle gegenüber anderen Menschen, Gefühle gegenüber wiederkehrenden Tätigkeiten)
- Grundlegende Gefühle gegenüber der Welt (z. B. wie fühle ich mich in der Welt?)
- Grundlegende Gefühle sich selbst gegenüber (z. B. ärgerlich oder liebevoll oder neutral)
- Existentielle Gefühle (z. B. Existentielle Sehnsucht, existentielle Verzweiflung, existentielle Ängste, existentielle Ohnmacht)

Die nachfolgende Grafik¹⁰ stellt das Fühlen innerhalb der Schichten von Bildern und Vorstellungen, Sinneswahrnehmungen, Körperempfindungen und Tieferen Erfahrungen dar:

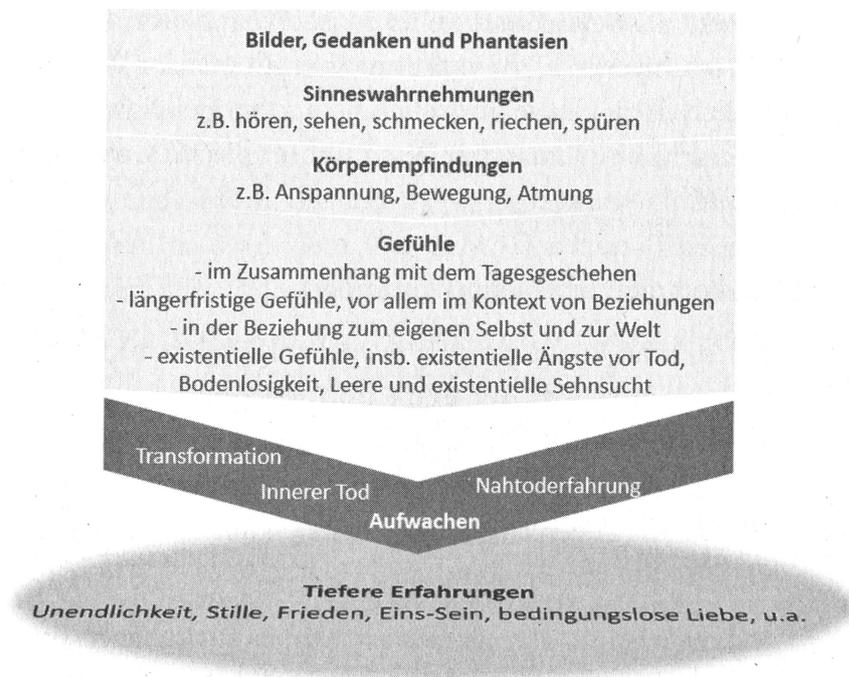


Abb. 1: Schichtenmodell der inneren Wahrnehmungsebenen nach E. Jaxon-Bear und C. Meyer.

¹⁰ aus: Christian Meyer, Aufwachen im 21. Jahrhundert, S. 259

4. Kategorisierung nach Hauptgruppen

Man kann Gefühle in Hauptgruppen einteilen, und dann innerhalb dieser Hauptgruppen noch Grade von Intensität unterscheiden. „Von den Gefühlen gibt es auch Abstufungen, am Beispiel der Wut sind das folgende: ungehalten sein, sich genervt fühlen, aufgebracht sein, Ärger, Groll, Zorn und Hass ... Bei der Angst gibt es folgende Abstufungen: Unsicherheit, Ängstlichkeit, Angst, Schrecken und Panik.“ (CM)

4.1. Die Wut-Gruppe

Zur Wut-Gruppe gehören Gefühle wie ungehalten sein, Ärger, genervt sein, Zorn, Hass, Groll, Entrüstung, Irritation, Empörung, Fassungslosigkeit, aufgebracht sein.

4.2. Die Trauer-Gruppe

Zur Trauer-Gruppe gehören Gefühle wie betrübt sein, niedergeschlagen sein, bedrückt sein, Enttäuschung.

4.3 Die Scham-Gruppe

Zur Scham-Gruppe gehören Gefühle wie sich schämen, in-den-Boden-versinken-können und peinlich berührt sein.

4.4. Die Freude-Gruppe

Zur Freude-Gruppe gehören Gefühle wie zufrieden sein, erfüllt sein, glücklich sein, Dankbarkeit, inspiriert sein, interessiert und offen sein, Erleichterung.

4.5. Die Hoffnungslosigkeit-Gruppe

Zur Hoffnungslosigkeit-Gruppe gehören Gefühle wie Resignation, entmutigt sein, Verzweiflung, Deprimiertheit, Mutlosigkeit, Ohnmacht, Hilflosigkeit, gelähmt sein, Machtlosigkeit, Verbitterung, Einsamkeit, Teilnahmslosigkeit, Gefühllosigkeit.

4.6. Die Schuld-Gruppe

Zur Schuld-Gruppe gehören Gefühle wie ein-schlechtes-Gewissen-haben, sich verantwortlich fühlen, sich schuldig fühlen.

4.7. Die Angst-Gruppe

Zur Angst-Gruppe gehören Gefühle wie Mißtrauen, Besorgnis, Unruhe, angespannt sein, Aufregung, Nervosität, Irritation, Unsicherheit, Eifersucht, Ängstlichkeit.

Erforschung:

Zu welcher der Gefühlsgruppen fühlst du dich hingezogen, bei welcher der Gefühlsgruppen hast du ein neutrales Gefühl, und gegenüber welcher der Gefühlsgruppen verspürst du eine Abneigung?

Brigitte Koch-Kersten unterscheidet die drei Hauptgruppen

- Leidensgefühle
- Freudegefühle und
- Schuldgefühle.

5. Gefühle im Kontaktprozess

In seinem Buch *Reflexive Sinnlichkeit I. Emotionales Gewahrsein* stellt Hans Peter Dreyzel den Kontaktprozess Mensch-Umwelt (zu der auch andere Menschen und Wesen gehören) als wesentlich zum Menschsein gehörend dar. Ein Kontaktprozess ist dabei sowohl das Einkaufen beim Bäcker wie auch das konfrontiert sein mit dem Tod.¹¹ Er unterscheidet dabei unterschiedliche Phasen, und ordnet Gefühle diesen unterschiedlichen Phasen wie folgt zu:

Phase 1 Vorkontakt, mit Aversions- und Attraktionsgefühlen. Zu den Aversionsgefühlen gehören Überraschung/Schreck, Furcht und Ekel, zu den Attraktionsgefühlen gehören Neugier, Sich-angezogen-Fühlen und Sehnsucht.

Vorkontaktgefühle „... sind Gefühle, die den Organismus dazu motivieren, sich entweder vom Objekt abzuwenden, sich aus dem Feld zu begeben oder gar die Flucht zu ergreifen oder umgekehrt sich weiter hinein in die Umwelt zu begeben, sich dem erwünschten Objekt näher zuzuwenden und die Umwelt umzugestalten. Sie bewirken also eine mehr oder minder starke Aversion oder Attraktion im Organismus/Umwelt-Feld.“ (HPD)

Phase 2 Orientierung und Umgestaltung, aggressive Gefühle: Wut, Hass und Sex

„Es sind tatsächlich nur drei Gefühle, die hier klar unterschieden werden können; wir können sie Wut, Hass und Sex nennen ... Sex zeigt die gleiche Symptomatik wie Wut, nur dass das Blut nicht in den Kopf, sondern in die Genitalien drängt: derselbe, fast unwiderstehliche Drang zur motorischen Äußerung.“ (HPD)

Phase 3 Integration, Zustandsgefühle: Freude, Ehrfurcht, Liebe, Trauer, Aha!-Gefühl, Schönheit, Seligkeit¹²¹³.

„Sie sind Ich-lose Gefühle, weil sie schon haben, was andere Gefühle erst suchen: eine Berührung, in der berührendes Subjekt und berührtes Objekt ineinander aufgegangen sind, in der das Ich im Du verschwunden ist ... So kann offenbar mit dem Satz ‚Ich liebe dich‘ so Unterschiedliches gemeinsam wie: ‚Ich will dich besitzen‘, ‚Ich finde dich sexuell unwiderstehlich‘, ‚Ich will mit dir meinen Alltag teilen‘, ‚Ich bewundere dich‘, ‚Ich finde dich schön‘, ‚Ich bewerte deine Handlungsweise als gut‘, ‚Ich kann mir dich gut vorstellen als Vater/Mutter meiner Kinder‘ – oder einfach: ‚Mir läuft das Herz über, jetzt, in deiner Gegenwart‘. Vom Gefühl der Liebe ist nur im letzten Satz die Rede; alles Übrige sind Wünsche, Haltungen und Bewertungen.“ (HPD)

Phase 4 Nachkontakt, würdigende Gefühle sind: Stolz und Dankbarkeit bei einem erfolgreich erlebtem Kontaktprozess, und Ohnmacht und Schuldgefühle bei einem nicht erfolgreich erlebtem Kontaktprozess.

¹¹ Gelingt Letzteres, das heisst, ist man wirklich und zutiefst mit der eigenen Existentialität versöhnt, dann ist das Ergebnis das, was in den spirituellen Traditionen mit „Aufwachen“ oder „Erleuchtung“ bezeichnet wird.

¹² Was in der Einteilung Körperempfindungen-Gedanken-Gefühle-Tiefere Erfahrungen mit „tieferen Erfahrungen“ bezeichnet wird, findet im Modell des Kontaktprozesses von Hans Peter Dreyzel bei einer vollständigen Integrationsphase statt, als „Ich-lose Gefühle“. Das ist ein schönes Beispiel für die mystische Einsicht, dass „Aufwachen“ oder Seligkeit in jedem Augenblick erfahrbar ist, als ein Augenblick ohne Zeit.

¹³ Dies sind Gefühle oder auch tiefere Erfahrungen einer erfüllten Integration. Gelingt diese jedoch nicht, treten Gefühle wie Trauer, Ärger oder auch Bedauern auf.

Weiterhin unterscheidet Dreitzel

- a) hemmende Gefühle: Angst, Scham- und Peinlichkeitsgefühle
- b) sympathetische Gefühle: Gefühlsansteckung und gemeinsames Fühlen als Sympathie, und Nachfühlen und Sich-Einfühlen als Empathie.
- c) Überschusseffekte als Gefühle, die meist nicht voll zum Ausdruck kommen (können): Ärger, Freude und Trauer

Erforschung:

Erforsche bei der nächsten Gelegenheit eines Kontaktprozesses deine Wahrnehmung der einzelnen Phasen: a) wie erlebst du den Vorkontakt, Aversion und Attraktion? b) wie erlebst du deine Gefühle und Impulse zur Umgestaltung? c) wie tief reicht dein Integrationserleben? d) wie und mit welchen Gefühlen erlebst du den Nachkontakt?

Zusammengesetzte Gefühle

Manche Gefühle lassen sich auch als Zusammensetzung anderer Gefühle verstehen. „Neid setzt sich zusammen aus Sehnsucht, Aggression und Schmerz. Man will etwas haben, das ist die Sehnsucht; man ist neidisch auf den anderen, das ist das aggressive Element; und es schmerzt, dass man es nicht hat. Eifersucht ist nicht nur eine Leidenschaft, die mir Eifer sucht, was Leiden schafft, wie es so schön heißt, sondern sie setzt sich zusammen aus: Schmerz, Aggression und Neid.“ (CM)

Psychodynamik: Gefühle - (emotionale) Haltungen - Verhalten

Gefühle finden nicht in einem psychischen Vakuum statt, sondern „treffen“ auf Haltungen, die sich in einem Menschen im Laufe seines Lebens als „psychisches Skelett“ gebildet haben. Sich diese meist unbewussten eigenen Haltungen bewusst zu machen ist ein wesentlicher Schritt zur Selbsterkenntnis. Haltungen wie „das Leben ist gefährlich, ich muss mich vorsehen“, oder „mir kann nichts passieren“, oder „ich bin offen für das Leben und achte auf mich“ geben uns einen notwendigen Halt in einer sich ständig verändernden Welt. Gleichzeitig erlauben sie mehr oder weniger inneren Spielraum, je nach dem, wie eng oder weit die Haltungen sind, aus denen heraus wir leben. Die Summe unserer Haltungen nennen wir „Persönlichkeit“. Haltungen sind relativ stabil, jedoch nicht unveränderbar. Aus der Kombination von Gefühl und Haltung(en), und unserer Entwicklung in unterschiedlichen „Kompetenzen“, ergibt sich unser Verhalten, innerlich-gedanklich, äußerlich-sprachlich und im körperlichen Verhalten, unserer „Körpersprache“ und unserem Tun. In diesem Verhalten kommunizieren wir auch, und zwar schon sehr viel länger als es Sprache gibt.

Beispiel: von Wut zu Groll.

Wut „verraucht“ schnell, das können wir bei Tieren gut beobachten. Wenn in einer Herde eine bestehende Rangordnung verletzt wird, erzeugt das bei einzelnen Tieren Wut, die sich in einer Auseinandersetzung entlädt. Danach gibt es entsprechend der Kräfteverhältnisse in der Auseinandersetzung entweder eine neue Rangordnung, oder die alte Rangordnung bleibt. Es tritt wieder Friede ein, der Friede des Einssein mit der sinnlichen, vorstellungsfreien Welt. Der Mensch kann im Zusammenhang mit Wut-Erleben Vorstellungen von Rache und Unveröhnlichkeit entwickeln, und daraus kann sich eine Haltung von Groll und Unversöhnlichkeit manifestieren, die ein Leben lang andauern und zum Ausdruck gebracht werden kann. Aus dieser Haltung heraus können mittels Vorstellungen Gefühle von Rache und Hass immer wieder hervorgerufen, mit Vorstellungen hergeholt und auf diese Weise regelrecht „kultiviert“ werden, in einem Individuum aber auch kollektiv-gemeinschaftlich. Diesen Teufelskreis kann der Mensch durchbrechen, indem er innerlich anhält und den Schmerz (aus)fühlt, der zum Entstehen von Groll und Unversöhnlichkeit geführt hat.

Beispiel: Zynismus, Ironie, Sarkasmus

Durch Erfahrungen, die wir im Leben machen, bilden sich unsere Persönlichkeitsmerkmale. Werden Gefühle wie Wut und Verzweiflung nicht ausgefüllt, können daraus Zynismus, Ironie und Sarkasmus als Persönlichkeitsmerkmale entstehen, als ein (Pseudo)Weg und Ventil für einen Umgang mit unterdrückter Wut und Verzweiflung.

Es ist sehr wichtig, die Haltungen, die einem Gefühl zugrunde liegen können, zu entdecken. Sind beispielsweise eine Traurigkeit oder ein Schmerz da, kann man fühlen, ob das ein Schmerz ist der einfach da ist und gefühlt werden will, sich dabei löst und wo man im Frieden damit ist, oder ob die Traurigkeit oder der Schmerz auch etwas beinhaltet wie: „wenn das doch bloß nicht so (gewesen) wäre“ oder „wenn ich das doch bloß nicht so gemacht hätte“. Wenn so etwas dabei mitschwingt, ist es eine Traurigkeit verbunden mit einem Groll, mit Wut und mit Hader. Die Wut braucht dann ihren eigenen Raum um gefühlt zu werden, und mit Haltungen wie Groll und Hader gilt es, sich innerlich auszusöhnen, das heisst, den existentiellen Schmerz zu fühlen, der damit verbunden ist, dass das Leben sich nicht nach den eigenen Vorstellungen richtet, und dass Dinge, die geschehen sind, offenbar auch geschehen durften (was nichts damit zu tun hat, ob sie richtig waren oder nicht.)

Gefühle stehen in einer Wechselwirkung mit Haltungen, welche wiederum zu Verhalten führen.

Hans Peter Dreitzel listet folgende „Emotionale Haltungen“ auf: Neurotische Schuldgefühle, Traurigkeit, Ressentiments, Verdächtigung, Verbitterung, Verdrossenheit, Sentimentalität, Neid, Geiz, Leichtsinn, Helfer-Haltung, neurotische Eifersucht, Hoffnung, Sich-Sorgen-Machen. Er spricht in diesem Zusammenhang auch von „emotionaler Verödung“.

„Emotionale Haltungen sind ein bestimmter Typ von Reaktionsbildungen, der dadurch entsteht, dass wir Überschuss-Affekte (die Fülle einer Emotion kann innerhalb einer Situation nicht voll zum Ausdruck kommen) mit Introjekten¹⁴ verbinden. Das Ergebnis sind affektive Charakterstrukturen, in denen sich die Ausdrucksregeln verselbstständigt haben.“ (HPD)

¹⁴ „Unter Introjektion versteht man in der Psychologie die Aufnahme und Verinnerlichung unverarbeiteter, meist aversiver äußerer Realitäten, fremder Anschauungen, Motive, Werte und Normen etc. in das eigene Ich. (Quelle: Wikipedia)

- „Der selbstgerechte Sozialcharakter: die emotionale Austrocknung wird als Sieg über sich selbst erlebt: Selbstgerechtigkeit.
- Der verdrossene Sozialcharakter: Die Frustrationen und Entmutigungen der Kindheit führen zu einem verdrossenen Sozialcharakter.
- Permanent unterdrückter Ärger wird zu Reizbarkeit und Ressentiment.
- Gerichtete Wut (als Hass) kann zu einem Sozialcharakter der Verachtung führen.
- Weigerung der Hingabe an Trauer führt zu Verbitterung.
- Stolz, der nicht gezeigt werden durfte oder konnte, führt zu Leichtsinn.
- Eine Mischung aus unausgedrückten Ärger und unausgedrückter Trauer führt zu Traurigkeit/ Resignation.
- Hängenbleiben in der Sehnsucht führt zu Sentimentalität als Charakterzug – oder Hoffnung.
- Ein Beispiel zur emotionalen Reaktionsbildung: wenn aus dem spontanen Vorkontaktgefühl des Ekels eine phobische Haltung wird, oder wenn sich unterdrückter Ärger allmählich zu einem Ressentiment verfestigt.“ (HPD)

„Im Zuge dieser Entwicklungen (des Verschwindens der Rituale) sind es immer weniger Kontaktgefühle wie Furcht oder Freude, Trauer oder Dankbarkeit als vielmehr emotionale Haltungen, die in Ritualen zum Ausdruck kommen: Nationalstolz und Patriotismus, Fremdenhass und Standesdenken, aber auch Klassensolidarität und Heimatliebe sind Station in einer Emotionsgeschichte der Neuzeit, die die Kontaktgefühle immer mehr zu Gunsten emotionaler Charakterhaltungen entwertet hat. Schließlich wurde die Unterdrückung aller spontanen Affekte zum gefeierten Ideal der Selbstbeherrschung.“ (HPD)

Erforschung:

Welche deiner emotionalen Haltungen kennst du, und wie gehst du mit ihnen um?

Emotionale Entwicklung¹⁵

Um zu verstehen, was eine emotionale Kompetenz oder „Intelligenz“ beinhaltet, halte ich folgende Unterscheidungen für wesentlich:

1. Im laufenden Kontakt sein mit den Emotionen.

Das Fühlen (und auch die Körperempfindungen) sind der unmittelbare Kontakt zu unserer inneren Wahrheit und Wirklichkeit, und die Gefühle sind unsere erste Antwort auf das Leben. Dieser Kontakt ist bei unserer Geburt voll vorhanden, das kleine Kind nimmt von Anfang an Angst, Freude, Wut, Hilflosigkeit und Trauer wahr. Diesbezüglich kann nichts entwickelt werden, entgegen einem allgemeinen Entwicklungsverständnis wo man bei „0“ anfängt, es ist alles schon da, jedoch können Gefühle im Entwicklungsverlauf vertieft werden, und später sogar zu tieferen Erfahrungen führen von Liebe, Frieden und Glückseligkeit.

2. Gefühl und Impuls.

Untrennbar – evolutionär – verbunden mit einem Gefühl sind Impulse aus dem Gefühl, als Impulse sich in Bewegung zu setzen: E-motion. Bei Wut auf den Tisch hauen, bei Angst davonlaufen, bei Trauer sich vorstellen wie es war, als der Verlust noch nicht eingetreten war. Entwicklung bedeutet hier, innerlich Gefühl und Impuls voneinander trennen zu können. Dies ist die vielleicht wichtigste Kompetenz, die ein Mensch zu lernen hat. Sie befreit ihn von der oft leiderzeugenden Impulsivität, und idealerweise geschieht dies, indem er (siehe 1.) voll in der Gefühlswahrnehmung bleibt ohne die Impulse daraus zu berühren, sie also lediglich wahrzunehmen.

3. Erkennen von Gefühlen und emotionalen Haltungen

Dies ist der kognitive Teil der emotionalen Kompetenz, wo es darum geht Gefühle bei sich zu erkennen, zu benennen und unterscheiden zu können, wie auch die Haltungen, die man im Laufe der Entwicklung gebildet hat.

4. Abwehrmechanismen.

Aufgrund der schon frühen existenziellen Erfahrungen, denen das kleine Kind ausgesetzt ist (Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Nichtsein) und die es als unaushaltbar erlebt, entwickelt es Abwehrmechanismen, mittels derer es sich gegen diese Erfahrungen „immunisiert“, und sich gleichzeitig – unvermeidlich – von sich selbst entfremdet.

5. Differenzierung von echten und „gemachten“ Gefühlen.

Mit dem Beginn von Vorstellungen und Gedanken kann sich das kleine Kind und später der Erwachsene eine eigene virtuelle (Vorstellungs)welt erschaffen, die auch ein eigenes Gefühls(er)leben hat. Ein vorgestellter Südseestrand löst ebenso Emotionen aus wie eine Umweltkatastrophe. Eine wesentliche Entwicklungsaufgabe besteht darin, die eigentlichen Gefühle von den „gemachten“ Gefühlen unterscheiden zu lernen, was auch beinhaltet, auf Letztere verzichten zu können.

Aus diesen 1-5 Punkten ergeben sich – als Mindestanforderungen – folgende Fragestellungen für eine Untersuchung zur emotionalen Kompetenz/Intelligenz:

¹⁵ siehe hierzu die Beiträge zum Thema „Emotionale Entwicklung“ auf <https://michaelhabecker.de/integral/facebookbeitraege/>

1. Inwieweit ist ein Mensch im kontinuierlichen Kontakt mit seinen Emotionen (den eigentlichen, nicht den „gemachten“)? Anders gefragt: in welchem Ausmaß hat er sich davon entfremdet?
2. Inwieweit ist ein Mensch in der Lage, Gefühl und Impuls bei sich innerlich auseinanderzuhalten, ohne das Gefühl zu unterdrücken und ohne die Impulse automatisch auszuagieren?
3. Inwieweit ist ein Mensch kognitiv in der Lage, Gefühle und emotionale Handlungen zu erkennen, zu benennen und zu unterscheiden?
4. Inwieweit sind die Abwehrmechanismen eines Menschen entwickelt (mit den Konsequenzen von Verdrängung und Entfremdung)?
5. Inwieweit kann ein Mensch wirkliche Gefühle von gemachten Gefühlen bei sich unterscheiden, und inwieweit ist er in der Lage zu fühlen, ohne etwas (innerlich) zu tun, d. h. auf Vorstellungen und Gedanken zu verzichten?

Aus diesen Ausführungen ergibt sich für mich, dass es mit einer einfachen „Entwicklungslinie“ durch einige Stufen hindurch bei diesem Thema nicht getan sein kann.¹⁶ Mit den üblichen Entwicklungstests lässt sich meiner Meinung nach lediglich die Frage 3 untersuchen. Alle anderen Fragestellungen lassen sich nur im Dialog einschätzen, was allerdings eine entsprechende Erfahrung und Entwicklung bei der Person, die den Dialog durchführt, voraussetzt.

Erforschung:

Wie beantwortest du die oben gestellten Fragen 1 - 5 für dich?

Sublimierung

Wie geht man mit dem um, was psychisch „in“ einem ist, vorausgesetzt, es ist einem überhaupt bewusst? Diese Frage betrifft vor allem das eigene Gefühlsleben. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Sozialverträglichkeit dessen, was man fühlt und zum Ausdruck bringen möchte, und das bekommen Kinder schon ganz früh mit. Ein Freudentanz wird meist gerne gesehen, ein zerstörerischer Wutausbruch hingegen nicht. Es gibt aber auch (Sub)Kulturen, die Wut und Hass gegen Menschengruppen fördern und dazu sogar auffordern (Rassismus, Fremdenfeindlichkeit).

Bei der Suche nach einem „goldenen“ mittleren Weg zwischen einer Verdrängung, die nach innen zerstörerisch wirkt, und einem impulsivem Ausagieren, welches nach außen zerstörerisch wirkt, kommt der Begriff der „Sublimation“ ins Spiel: „Sublimierung, Sublimation oder Sublimieren bedeutet ganz allgemein, dass etwas durch einen Veredelungsprozess auf eine höhere Stufe gebracht wird ... In der Psychoanalyse geht der Begriff auf Sigmund Freud zurück und wird seither kontrovers diskutiert.“ (Wikipedia)

Sigmund Freud schreibt dazu: „Eine gewisse Art von Modifikation des Ziels und Wechsel des Objekts, bei der unsere soziale Wertung in Betracht kommt, zeichnen wir als Sublimierung aus.“ (Neue Folgen der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse 1932, G.W. XV, 103)

¹⁶ Dies ist ein kritischer Hinweis gegenüber oft zu einfachen Entwicklungsdarstellungen, abgeleitet aus einem nur oberflächlichen Verständnis der integralen Theorie Ken Wilbers.

Und: „Die Triebsublimierung ist ein besonders hervorstechender Zug der Kulturentwicklung, sie macht es möglich, daß höhere psychische Tätigkeiten, wissenschaftliche, künstlerische, ideologische, eine so bedeutende Rolle im Kulturleben spielen.“
(Das Unbehagen in der Kultur (1930) GW IX, S. 227.)

Ken Wilber stellt in „Das Atman Projekt“ (S.213) die Sublimation in einen evolutionär-transformatorischen Zusammenhang: „... dies ist der Grund warum die Psychoanalyse darauf beharrt, daß Sublimierung der einzige erfolgreiche Abwehrmechanismus sei. (Tatsächlich ist Sublimierung nicht einmal ein Abwehrmechanismus, sondern nur ein anderer Ausdruck für Aufwärts-Transformation oder Evolution; doch was gemeint ist, ist völlig klar: es geht um die Transformation vom Körper zum Geist: Sublimation – Veredelung.)“

Der Psychotherapeut und spirituelle Lehrer Christian Meyer macht in diesem Zusammenhang auf eine wesentliche Unterscheidung aufmerksam, und zwar die zwischen einem Gefühl, und dem Ausdrucksimpuls aus dem Gefühl (der auch gedanklicher Art sein kann). Ein auf den Tisch hauen ist demnach nicht das Gefühl, die Wut, sondern der Ausdrucksimpuls daraus, und auf diese Weise kann der Begriff der Sublimierung – wenn man das möchte – neu verstanden und auch konkret angewandt werden. Es geht dann nicht mehr um die Sublimierung eines Gefühls, dieses sollte (aus)gefühlt und erlebt, und nicht unterdrückt werden. Worum es geht ist, einen inneren Abstand zwischen dem Gefühl, was gerade da ist, und den Ausdrucksimpulsen aus diesem Gefühl zu entwickeln, als die eigentliche „transformatorische“ (Wilber) Leistung.

Diese innerpsychische Kompetenz, als eine Fähigkeit eines inneren Anhaltens, gehört zum wichtigsten, was man im Leben lernen kann. Wenn das gelingt, und das Gefühl (aus)gehalten werden kann, können, unter Berücksichtigung der eigenen Wünsche und des sozialen Kontextes, die destruktiven Impulse von den konstruktiven Impulsen unterschieden werden, und der Mensch erhält eine immer größere Freiheit und ein immer umfassenderes Spektrum an Ausdrucksmöglichkeiten, im Sinne von „höherer Tätigkeiten“ (Freud) und einem „Veredelungsprozess“ (Wikipedia).

„Sublimierung“ kann als ein (goldener) mittlerer Weg verstanden werden zwischen einem Verdrängen der eigenen Emotionalität und einem impulsiven Ausagieren.

Erforschung:

Was bedeutet es für dich, dein Gefühlsleben in dem beschriebenen Sinn zu sublimieren?

Gefühl – Ausdruck

Gefühle wollen zum Ausdruck gebracht werden, das ist ihre evolutionäre (Überlebens)Aufgabe. Dieses sich ausdrücken geschieht körperlich und auch gedanklich. Werden Gefühl und Ausdrucksimpuls zurückgehalten, wird der Körper (auch chronisch) verspannt. Allerdings können Gefühle auch (aus)gehalten werden, das bedeutet – im wesentlichen Unterschied zur Verdrängung – ausgefühlt werden, ohne den Ausdrucksimpulsen aus dem Gefühl zu folgen. Dies ist die große Entdeckung der MystikerInnen, als sie sich auf die Suche nach immer tieferen Erfahrungen in ihrem eigenen Innenraum machten, und dabei auch fündig wurden. Was sie dabei erfuhren bezeichneten sie als „Aufwachen“ oder „Erleuchtung.“ Werden im Anhalten die Gefühle ganz gefühlt, verspannt sich auch nicht der Körper.

Gefühle wollen zum Ausdruck gebracht werden, körperlich und/oder gedanklich. Gefühle können aber auch innerlich gehalten werden, als ein Aushalten und Anhalten. Dieses innere Anhalten ist die Eingangstür zu tieferen Erfahrungen. „Je spontaner und dem jeweiligen Intensitätsgrad angemessener ein Gefühl ausgedrückt wird, desto sicherer erreicht es eine Sättigungsebene, ohne den Charakter von ‚Anfällen‘ oder ‚Ausbrüchen‘ anzunehmen.“ (Hans Peter Dreitzel)

Gefühle und Gefühlssätze

„Man kann das Gefühl einen Satz sagen lassen, der einem hilft, tiefer in das Gefühl hineinzufühlen. Dabei ist es wichtig, nur einen Satz zu sagen, und nicht dabei in eine Geschichte zu gehen und sich von Fühlen wieder zu entfernen.“ (CM)

Beispiel:

- Gefühl: Ohnmacht. Satz: Ich kann nichts tun.
- Gefühl: Scham. Satz: Mit mir stimmt etwas nicht.
- Gefühl: Schuld. Satz: Ich bin Schuld daran, dass ...

Ein zu einem Gefühl passender Satz hilft dabei, in dem Gefühl zu bleiben.

Mit-Gefühl

Gefühle verbinden Menschen und alle empfindenden Wesen miteinander. Doch damit das geschehen kann, sind wesentliche Voraussetzungen 1. dass der Mensch im Kontakt mit dem eigenen – nicht aus Vorstellungen erzeugten – Gefühlen ist, und 2. offen ist für das Gefühlsleben anderer Menschen und Wesen, das heisst, sich davon berühren lässt.

Hans Peter Dreitzel unterscheidet – als sympathetische Gefühle – Mitgefühl, gemeinsames Fühlen und reziproke Gefühle:

„Empathie ist die Identifikation mit einem anderen Menschen auf der Basis eines von diesem erlebten, erfahrenen Gefühls ... Jeder Mensch, der nicht seine Aufmerksamkeit eigens ablenkt oder stumpf macht, wird vom Miterleben einer starken Gefühlsäußerung selbst emotional berührt. Dieses Angerührt-Werden durch die innere Lage des anderen ist etwas ganz anderes als das bloße Mitgerissenwerden etwa beim ansteckenden Lachen ... Empathische Einfühlung ist nicht urteilend. Es ist interessant, dass wir das, womit wir uns wirklich identifizieren, nicht mehr verurteilen können, freilich auch nicht mehr bewundern. Denn in der Identifikation haben wir unsere eigenen Beurteilungsmaßstäbe zurückgelassen, sind ja eben nun ganz ausgefüllt mit diesem anderen (und dessen Maßstäben)... In der einführenden Identifikation wird das eigene Ich eingeklammert und zurückgestellt ... Das Sich-Einfühlen ist im Grunde kein Fühlen, sondern ein stilles, waches und gerichtete Sich-Konzentrieren auf die emotionale Seite der Subjektivität des anderen ... In der vollen Empathie sind wir zugleich ganz mitfühlend und ganz zurückgenommen.“ (HPD)

„Gefühlsansteckung schafft ein emotionales Gemeinschaftserlebnis, ein Wir-Gefühl, das jede rationale Erwägung der Handlungsziele und -folgen überschwemmen kann. Unvergessen ist das Ja-Gebrüll der Menge in Berliner Sportpalast auf Goebbels rhetorische Frage: ‚Wollt ihr den totalen Krieg?‘ Wo immer man sich in einer Gruppe von Menschen aufhält, wird man von ihrer emotionalen Atmosphäre beeinflusst“ (HPD)

„Gemeinsames Fühlen: der synchrone Ausdruck desselben Gefühls bei gleichem Anlass hat eine sympathetisch verstärkende Wirkung ... Das gemeinsame Fühlen braucht daher, um das Gemeinsame überhaupt zum Tragen kommen zu lassen, ein vermittelndes Medium – und das ist gewöhnlich die soziale Funktion des Rituals.“ (HPD)

„Reziproke Gefühle: in ihnen ist das fühlende Subjekt zugleich das Objekt des gleichen Gefühls beim anderen und umgekehrt; wir lieben einander, wir hassen uns beide, wir fürchten uns vor einander, wir sind voneinander sexuell erregt, oder wir sind uns wechselseitig dankbar.“ HPD

Erforschung:

Wie erlebst du Mitgefühl, sowohl gebend als auch empfangend?

Gefühl und aufgewachtes Sein

Dem Fühlen kommt eine Schlüsselrolle auf dem inneren Weg zum aufgewachten Sein zu. Doch es gehören auch Unterscheidungsvermögen, innere Disziplin und eine Willensentscheidung hinzu. Dies ist die ganz große Entdeckung aller Menschen, die sich „erfolgreich“ auf diesen Weg schon vor Tausenden von Jahren gemacht haben.

Das Wesentliche von Meditation lässt sich so wie folgt zusammenfassen:

1. Unterscheidungsvermögen (hilft, sich innerlich zu orientieren)

Es gibt a) Körpererfahrungen (als alles, was sich innerhalb der eigenen Körpergrenzen abspielt), b) Gefühle (die über die Körpergrenzen hinausreichen), c) Gedanken, Vorstellungen und innere Bilder (als mentale Abstraktionen) und d) tiefere Erfahrungen (von Leere, Liebe, Frieden, Stille).

2. Die Fähigkeit und Willensentscheidung, innerlich anzuhalten, inne zu halten, geschehen zu lassen. Hierzu empfiehlt es sich, die Augen zu schliessen.

3. Die Fähigkeit und Willensentscheidung, sich auf das Fühlen zu konzentrieren, ohne Körperempfindungen und Vorstellungen/Gedanken zu verdrängen. Dadurch können Gefühle "ausgeföhlt" werden, das Fühlen vertieft sich, und führt schliesslich zu tieferen Erfahrungen eines aufgewachten Seins.

4. Die Fähigkeit und Willensentscheidung, die Impulse, die aus den Geföhlen auftauchen und zum Tun anregen (einschliesslich einem inneren Tun), nicht zu beröhren, das heisst, ihnen nicht zu folgen und nicht nachzugehen (und sie auch nicht zu verdrängen). Das ist die vielleicht größte Herausforderung, weil es bedeutet, sich von der machtvollen Überlebensdynamik von Föhlen=Tun und sich-in-Bewegung-setzen (E-motion) nicht mitreissen zu lassen.

5. Daraus ergeben sich ein Verzicht sowohl auf gedankliche Tätigkeiten eines Erkennen/Verstehens, als auch ein Verzicht auf imaginierende Tätigkeiten des sich vorstellens und erfindens (beides ist ein inneres Tun).

Alles andere „Drumherum“, was mit Meditation noch verbunden wird, kann man machen wenn es obige Punkte unterstützt, und sollte man unterlassen wenn es obige Punkte be- oder verhindert.

Föhlen ist kein Tun, sondern im Gefühl zu sein ist unser natürlicher Zustand. Das Weggehen vom Föhlen ist ein (inneres) Tun, und dieses (oft unbewusst gewordene) innere Tun von Vermeidung und Verdrängung gilt es zu beenden (was wie ein Tun aussehen kann, aber ein Beenden eines chronisch gewordenen Tuns ist), wenn wir in Kontakt kommen wollen zu den tieferen Schichten unseres (Bewußts)seins, und damit auch in Kontakt kommen wollen mit uns selbst.

Erforschung:

Welche Erfahrungen hast du mit Meditation, und was bedeutet Meditation für dich?

Einzelne Gefühle

- Gefühle sind nie ein Problem, wenn wir sie wahrnehmen und ausfühlen.
- Gefühle sind weder gut noch schlecht, sie sind einfach das, was sie sind, im Augenblick wenn sie wahrgenommen werden.
- Wenn das Fühlen schwer fällt, dann ist ein guter Einstieg der, zu fühlen ob Ruhe oder Unruhe da ist.
- „Unter“ den Gefühlen, und letztlich überall, sind noch tiefere Erfahrungen.

Ärger

„Ärger ist eine natürliche Reaktion, ein Gefühl, eine Energie, um Hindernisse und Blockierungen aufzulösen.“ (CM)

„Ärger zeigt an, dass eine betreffende Person sich missbraucht, benutzt oder gezwungen fühlt.“ (BKK)

Angst

Angst ist ein sehr wichtiges Gefühl für das Überleben. Bei den Tieren tritt Angst nur bei einer realen Gefahr auf. Beim Menschen treten Angstgefühle bei realen und auch – sehr viel öfter – bei vorgestellten Gefahren auf.

Angst zu haben ist realistisch: weil wir einen Körper mit einem Nervensystem haben, erleiden wir physische Schmerzen und Krankheit. Weil wir uns mit Menschen und Dingen identifizieren, erleben wir psychischen Schmerz. Weil das Leben sich nicht nach unseren Wünschen und Vorstellungen richtet, erleben wir psychischen Schmerz. Weil wir – als einzige Gewissheit – sterben werden, verursacht die Vorstellung davon Leid. Das alles ist angst- und schmerzvoll. Es wird uns schon als kleines Kind bewußt, und entsprechend dem Überlebensimpuls „meide das Unangenehme und suche das Angenehme“ verdrängen wir diese Vorstellungen und die damit verbundenen Ängste, und entfremden uns so von uns selbst. Gleichzeitig halten wir uns davon ab, bestimmte Gedanken zu Ende zu denken.

„Angst ist die Bewältigungsdynamik einer Gefahr. Die Frage ‚Welche Gefahr fürchtest du?‘ Hilft zu erkennen, ob sich die Angst auf eine reale Gefahr oder auf eine irrealen Gefahr richtet.“ (BKK)

„Es gibt zwei Sorten von Ängsten. Es gibt Ängste von früheren Erfahrungen, die einem noch im Nacken sitzen, und es gibt die tiefe Angst vor der Bodenlosigkeit und der Unendlichkeit und dem sich Auflösen und dem Tod. Diese Ängste verweisen auf das Zukünftige, und die Erstgenannten kommen aus der Vergangenheit. Die Ängste aus der Vergangenheit kann man auch therapeutisch bearbeiten und lösen, damit sie einen nicht so quälen. Doch die Ängste, die aus der Zukunft kommen, die Bodenlosigkeit und die Angst vor dem Tod, denen ist nur zu begegnen indem man durch diese Ängste hindurch zu den tieferen Erfahrungen kommt.“ (CM)

Aufregung

„Aufregung hat hauptsächlich mit Ängstlichkeit zu tun und mit Freude, und manchmal mit beidem.“ (CM)

Dankbarkeit

„Dankbarkeit ist, sich eines Geschenks (zum Beispiel des Lebens) bewusst zu werden, dass wir erhalten haben.“ (BKK)

„Dankbarkeit ist ein „stilles Gefühl“ ... denn hier ist nicht von einer moralischen Haltung, einem vagen Gefühl der Verpflichtung oder einer sozialen Konventionen die Rede ... Dankbarkeit ... als Gefühl ist eine der tiefsten und schönsten Emotionen, zu denen der Mensch fähig ist.“ (HPD)

Demut

„Demut ist das wertbewusste Annehmen des eigenen Begrenztseins angesichts der Größe des Lebens und der Größe des Absoluten.“ (BKK)

Eifersucht

„Eifersucht ist ein Schmerzgefühl plus eine Geschichte, das in bestimmten Situationen auftaucht, das mit Gedanken und Fantasien begleitet ist – zum Beispiel was der Partner in bestimmten Situationen tun wird und was es ihm bedeutet, was er genau erlebt, was es für Konsequenzen hat – und diese Gedanken und Fantasien rufen das Gefühl immer wieder hervor.“ (CM)

Einsamkeit

„Einsamkeit ist weniger ein Gefühl, sondern ein Zustand, und wird in der Regel von drei Gefühlen begleitet: Schmerz, Angst und Sehnsucht.“ (CM)

Ekel

„Das Empfinden von Ekel hat eine körperliche und eine psychische Ebene. Auf der psychischen Ebene drückt sich Ekel in widerwillen aus und macht uns darauf aufmerksam, dass wir belogen oder betrogen werden.“ (BKK)

„Ekel ist das Gefühl, das uns sofort weggehen lässt von Dingen die ungenießbar sind, die giftig sind, die uns gefährlich erscheinen, die verschimmelt sind. 4 Millionen Jahre wussten wir nichts über Schimmel, haben aber instinktiv gespürt, dass uns das nicht gut tut.“ (CM)

Erfülltsein

„Von etwas erfüllt zu sein, ist das Gewahrwerden der Fülle. Alles ist da.“ (BKK)

Freude

Freude ist ein Gefühl welches die Menschen gerne als einen Dauerzustand anstreben, an dem sie festhalten möchten und das sie mit Vorstellungen und auch Genussmitteln sich immer wieder herholen.

Furcht

„Anders als das Erschrecken ist die Furcht ein Gefühl, dass sich oft erst langsam anbahnt, ehe es sich voll entfaltet, um dann wieder abzuklingen, wenn die Gefahr vorüber zieht oder die Flucht gelungen ist. Mit Furcht meine ich hier das Gefühl bei einer konkreten, realen (oder eingebildeten) Gefahr, unterschieden von Angst als einem Gefühl vager, unspezifische Bedrohung ... was ich hier Furcht nenne, ist ein Aversionsgefühl im Vorkontakt; Angst dagegen ist ein hemmendes Gefühl, dass innere Erregung blockiert.“ (HPD)

Glücklichsein

„Glücklichsein ist auf der Ebene des Tuns und Habens ein vitaler, lebendiger, sprudelnder Zustand.“ (BKK)

Hass

„Was den Hass kennzeichnet ist, dass er über die Wut und den Zorn hinaus Zerstörung will.“ (CM)

„Hass beinhaltet ein radikales Nein. Etwas oder jemand soll nicht sein, soll nicht existieren.“ (BKK)

Hoffnung

In der Hoffnung erschafft eine Person gedanklich eine in der Zukunft liegende Wunscherfüllung ... Diese Vorstellung muss der Wirklichkeit nicht entsprechen und kann enttäuscht werden.

Jähzorn

„Jähzorn ist meist die Folge von zu viel Unzufriedenheit mit dir, mit den anderen, einer Unzufriedenheit die du nicht richtig wahrgenommen hast, der du nicht richtig auf den Grund gegangen bist, und die sich dann entzündet.“ (CM)

Langeweile

„Langeweile ist eine nagende Unruhe. Warum eigentlich? Man sollte sich doch freuen, weil man Ruhe hat. Aber da ist eine nagende Unruhe. Warum? Weil nichts passiert. Man merkt, die nagende Unruhe ist da, weil da eine Angst ist. Angst wovor? Angst vor diesem leeren Raum? Dieser leere Raum erinnert an den Tod.“ (CM)

Liebe

„Liebe wird meistens als ein Gefühl gesehen, doch das ist nur der Anfang. Eine Liebe die kommt, einen Verlauf hat und wieder geht ist ein Gefühl, doch es gibt auch LIEBE als eine tiefere Erfahrung, die keinen Verlauf in der Zeit hat.“ (CM)

„Liebe ist das Bejahende.“ (BKK)

Lust

Lust ist auch ein Gefühl, obwohl Lust heute stärker an der Grenze zum Körperlichen verstanden wird. Früher hatte Lust eine weitere Bedeutung, die im Wort „Lebenslust“ zum Ausdruck kommt, verbunden mit einem Gefühl von Freude.

Neid

„Die Ausgangssituation zum Erleben von Neid ist der Mangel. Neid weist darauf hin, dass der betroffenen Person etwas Wichtiges fehlt, was ein anderer hat.“ (BKK)

„Beim Neid verbinden sich ein Schmerzgefühl und eine Aggression. Man neidet jemandem etwas. Ein typischer (Haltungs)satz wäre: ‚Das will ich auch, das gönne ich dir nicht.‘“ (CM)

Neugier (Lampenfieber, Reisefieber)

„Neugier entsteht in der Lücke zwischen Bedürfnis und Überraschung ...

Die Erregung, in die uns die Erwartung des Neuen versetzt, ist freilich immer mit etwas Angst vor dem Ungewissen durchsetzt ...“ (HPD)

Ohnmacht

„Das Gefühl der Ohnmacht ist das emotionale Eingeständnis unserer eigenen Schwäche, relativ zu den widrigen Umständen der jeweiligen Umwelt, hier und jetzt ... Ohnmacht als Kontaktgefühl, nicht als Lebenshaltung, orientiert über die Grenzen der eigenen Kräfte und Möglichkeiten, ist ein Schutz vor gefährlichen Selbstüberschätzung, unrealistischen Fantasien und auszehrender der Verbissenheit.“ (HPD)

Panik

„Panik wird häufig mit Todesangst verwechselt. Panik weist jedoch auf die Gefahr hin, aus der Gesellschaft, der Familie oder einer anderen für uns existenziell wichtigen sozialen Gruppe ausgeschlossen zu werden, mutterseelenallein und dann nicht mehr überlebensfähig zu sein.“ (BKK)

Rache

„Bei Rache soll der andere so leiden wie ich, damit er (oder sie) spürt und fühlt, was er (oder sie) mir angetan hat.“ (BKK)

Reue

Reue schaut innerlich zurück, aber hadert nicht mit dem was war, sondern empfindet Schmerz über etwas Gewesenes, verbunden mit der Einsicht, es in Zukunft besser zu machen.

Scham

Scham hat eine wichtige soziale Überlebensfunktion. Wenn ich etwas tue, was nicht der Gruppe/ Gemeinschaft entspricht und in diesem Sinne falsch ist, dann fühle ich Scham. Scham unterstützt den Zusammenhalt der Gemeinschaft. Allerdings schränkt Scham auch die Individualität und Selbstwirksamkeit ein. Entscheidend ist einmal mehr die Qualität der gemeinschaftlichen Werte: sind diese lebensfördernd oder lebensbehindernd? Daher ist eine kritische Hinterfragung der gemeinschaftlichen Werte und Regeln wichtig. Gleichzeitig gilt: nicht alles, was „von oben“ kommt, ist generell schlecht, Zusammenleben basiert auf der Einhaltung von Normen und Regeln.

„Angst und Schamgefühle sind unmittelbarer Ausdruck des elementaren Gesellschaft-Seins jedes Individuums, unserer immer schon sozialen Natur also. In der Angst und noch mehr in der Scham schützt sich die Gesellschaft vor den Ansprüchen des Individuums, in denen die Erregung storniert und der Kontaktprozess vorübergehend unterbrochen wird. In gewisser Weise sind deshalb alle Ängste Sozialängste. In der Angst wird die Erregung zur Paralyse; in der Scham wird die Lust zur Qual. Im deutschen bezeichnet die Worte ‚Verlegenheit‘, ‚Peinlichkeit‘ und ‚Scham‘

unterschiedliche Intensitätsgrade dieses Gefühls, in denen sich die schwindende Distanzierungsmöglichkeit gegenüber dem auslösenden Phänomen ausdrücken.“ (HPD)

„Das Schuldgefühl ist die Reaktion auf eine normverletzendes Verhalten, dass vermeidbar gewesen wäre, weil der handelnde alle Kompetenzen besaß ... Auslöser von Scham- und Peinlichkeitsgefühlen ist dagegen etwas, was einem passiert ist.

Im Schamgefühl behauptet sich die Gesellschaft gegenüber dem Individuum; im Schuldgefühl behauptet sich das Individuum gegenüber der Gesellschaft. Schuld setzt ein handlungsfähiges, selbstverantwortliches Subjekt voraus.

Scham ist der Gegenpol zum Stolz; mich schämend verstecke ich meine Mängel, mit Stolz verweise ich auf meine Fähigkeiten. Stolz zeigt vor, Scham verhüllt. Und wie ich mich für andere Menschen schämen kann, so kann ich auch für andere stolz sein, wenn ich mich mit ihnen identifizieren.“ (HPD)

Schmerz

„Alle Leidensgefühle beinhalten Schmerz. Seelischer Schmerz folgt auf Verletzung.“ (BKK)

Schuld

„Mit der Schuld verhält es sich umgekehrt wie mit der Ohnmacht: Das Schuldgefühl signalisiert eine Minderung nicht der eigenen, sondern der Kräfte und Qualitäten der Umwelt, und zwar durch unsere unmittelbare Einwirkung: ein Schaden ist angerichtet oder eine Verletzung zugefügt worden, der oder die – und das ist das entscheidende – zur Befriedigung eines genuinen Bedürfnisses unnötig war ... Schuld entsteht letztlich immer, wenn wir der Umwelt mehr entnehmen, als wir brauchen, und sie stärker verändern als notwendig ... Das echte Schuldgefühl geht, ganz im Gegensatz zu den neurotischen Schuldgefühlen, sofort in das Gefühl der Reue über, ja ist eigentlich identisch mit diesem.“ (HPD)

„Echte Schuldgefühle entstehen aus der Verletzung anderer; neurotische Schuldgefühle entstehen aus der Verletzung der eigenen Zwänge und Kontrolle.“ (HPD)

„Ja, wir haben Schuld, wir tragen Schuld, jeder trägt Schuld, aber es ist niemand da der sich schuldig gemacht hat, weil niemand etwas anderes hätte tun können. Trotzdem tragen wir die Schuld. Wir haben Schuld, wir können die Schuld tragen. Die Schuld tragen bedeutet, Verantwortung zu übernehmen und aus der Verantwortung heraus sich zu entschließen, sich dafür einzusetzen sich selbst und anderen weniger Leid zuzufügen.“ (CM)

Sehnsucht

„Es gibt die Sehnsucht nach etwas, und es gibt die Sehnsucht, bei der man nicht weiß worauf sie sich richtet.“ (CM)

Stolz

Beim Stolz ist zu unterscheiden, ob es sich um einen Stolz der eigenen Ichheit bzw. des Ich-Konstruktes handelt, was die Entfremdetheit verstärkt, oder um den Stolz des psycho-physischen Organismus wenn etwas gelungen, geschaffen oder geschafft ist, als einen lebendigen Lebensausdruck.

Trauer

Weil wir etwas (Menschen, Ideen, Dinge) als zu uns gehörig empfinden, lieben, unser Herz daran hängt, sind wir traurig, wenn wir das, was wir lieben, verlieren. Eine sanftere Form der Trauer ist Wehmut. Trauer ist Schmerz plus ein Abschied. Trauer erinnert uns an die Vergänglichkeit allen Gewordenen, und öffnet und für die Existentialität und Unendlichkeit.

„Trauer ist die Bewältigungsdynamik eines Verlusts.“ (BKK)

„Trauer entlässt uns nicht erfüllt, sondern erschöpft und leer, der Organismus braucht Erholung. Dann aber wird sich die Leere allmählich mit neuem Lebensappetit füllen, und neue Kontaktprozesse werden möglich ... Wenn wir vorausplanen und Anfänge suchen, bevor die Enden erreicht sind, leben wir für die Zukunft, ohne die Gegenwart zu bemerken und die Vergangenheit abzuschließen. Das Ergebnis sind unbeendete Situationen, unbeendete Beziehungen, unbeendete Abschlüsse und verzerrte Neuanfänge.“ (HPD)

„Trauer als ein Prozess der Ablösung und des Abschied-Nehmens bedeutet also mehr und anderes als das Gefühl der Trauer zu empfinden, den Schmerz des Verlustes zu spüren. Der Organismus durchläuft dabei einen Zyklus von Paralyse, Expression und Rückzug und kommt dabei nicht nur mit Trauer, sondern auch mit anderen Gefühlen, vor allem Ärger/Wut, aber oft natürlich auch Furcht in Berührung. Zur *Trauerarbeit* muss dieses Trauern erst dann werden, wenn daneben auch stark verkrustete emotionale Haltungen wie Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Frustrationsgefühle und Ressentiments eine Rolle spielen und somit allzu viele Rest-Affekte die reine Trauer eintrüben.“ (HPD)

Trauer/Melancholie

„Trauer entsteht, wo das verlorene Objekt um seiner selbst willen geliebt wurde, oder anders ausgedrückt: Trauer kann nur dort entstehen, wo ein Individuum der Einfühlung in ein anderes Individuum fähig gewesen ist ... Der Verlust, welcher Melancholie auslöst, verrät, wie Otto Rank gesehen hat, eine narzißtische Objektwahl. Das entschwundene Objekt hatte ich dann nach meinem Ebenbild und nach seiner Bereitschaft, sich in meine Phantasie einzufügen, gewählt.“¹⁷

Verachtung

„In der Verachtung sprechen wir anderen die Würde ab, um unser eigenes Recht auf Würde und auf Würdigung zu verteidigen.“ (BKK)

Verlorenheit

„Es gibt die existenzielle Verlorenheit mit der wir leben, weil wir aus dem Paradies des Holdenbewusstseins und des Nichtwissens um unserer Existentialität und Sterblichkeit herausgetreten sind, und uns damit dieses Verlorenheitsgefühl eingehandelt haben. Hier geht es darum, dieses Gefühl als Teil unserer Existenz zu akzeptieren.

Und dann gibt es ein Gefühl von Verlorenheit, das bestimmt ist durch Erfahrungen von Verlorenheit und Alleingelassenseins, wo das Unbewusste Angst hat, dass dieses Gefühl wieder auftaucht, und es können Situationen eintreten, die uns daran erinnern und diese alten Gefühle wieder hervorrufen.“ (CM)

¹⁷ Mitscherlich, Alexander; Mitscherlich, Margarete. Die Unfähigkeit zu trauern: Grundlagen kollektiven Verhaltens.

Verzweiflung

„In der Verzweiflung stehen sich zwei sich gegenseitig ausschließende Wahrheiten gegenüber. Je existenzieller die Bedeutung der beiden Wahrheiten ist, umso grundlegender wird die Verzweiflung erlebt.“ (BKK)

„Verzweiflung ist eine Mischung aus Schmerz, Empörung, Ohnmacht und Sehnsucht. Sie ist das heilsamste Gefühl, weil die Verzweiflung die Tür für den Ausweg enthält. Wenn die Verzweiflung groß genug ist, dann entwickelt sich die Energie für ein ‚ich will den Ausweg finden, egal was es mich kostet.‘“ (CM)

Wut

„Etwas soll nicht sein, oder soll anders sein, oder es soll sein – die Wut stellt die Energie bereit, eine Veränderung je nach Situation entweder auf aggressiv zerstörerische oder auf liebevolle, kooperative Weise zu erwirken.“ (BKK)

Zorn

„Haben wir in existenzielle Hinsicht ein Bedürfnis nach Veränderung, kann aus Wut Zorn werden. Zahn ist eine gesteigerte Wut.“ (BKK)

Zufriedenheit

„Zufrieden zu sein ist dein Zustand in Ruhe: Alles ist gut. Alles was ich brauche, ist gerade da.“ (BKK)

The simple feeling of being - das einfache Gefühl des Seins ...

... ist Ausdruck einer Seins“erfahrung“, als ein Erleben jenseits von Zeit im Augenblick – von Augenblick zu Augenblick. Es ist die grundlegendste Erfahrung die Menschen „haben“ können, oder, genauer, von denen Menschen erfasst werden können.

Der innere Weg dahin, der „am Ende“ keiner ist, lässt sich in wenigen Worten beschreiben. Es ist kein einfacher Weg, da er den individuellen und kollektiven Überlebensimpulsen, die uns in der äußeren Welt so „erfolgreich“ gemacht haben, genau entgegengesetzt ist, doch er wurde von zahllosen Menschen gegangen und steht uns immer offen.

Hier die einzelnen Schritte:

1. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen.
2. Gehe in eine Haltung des Geschehenlassens und verzichte auf äußeres, aber vor allem inneres Tun (siehe 5.)
3. Lerne zu unterscheiden a) Körperempfindungen (auf den Körper begrenzt), b) Gefühle (reichen über die Körpergrenzen hinaus), c) Gedanken, Vorstellungen und innere Bilder (als ein innerliches Abstandnehmen).
4. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Fühlen.
5. Verzichte dabei a) auf Vorstellungen und Bilder die du dir machst, und b) auf das Ausagieren der Impulse, die aus den Gefühlen auftauchen. Zu diesem Ausagieren gehören auch

Vorstellungen. Taucht beispielsweise Wut als ein Gefühl auf, und taucht mit der Wut die Vorstellung auf jemanden umzubringen oder der Gedanke „das verzeihe ich dir nie“, dann spüre die Wut ganz, doch verzichte auf eine Berührung der Vorstellung und einem ihnen Nachgehen. Damit verzichtest du auch darauf, durch immer neue Vorstellungen und ein Herholen derselben auch entsprechende Gefühle immer wieder in deinem Bewusstsein hervorzurufen und darin zu „baden“.

6. Bleibe beim Fühlen und allen Veränderungen, auch und gerade dann, wenn die Gefühle dir als unaushaltbar erscheinen. Gehe nicht von ihnen weg, lenke dich nicht ab und bade auch nicht darin (siehe 5.).
7. Überlasse dich dem, was mit dir geschieht.
8. Es kann sein, dass dir etwas geschieht was man mit tieferen Erfahrungen (von Liebe, Stille, Leere und Glückseligkeit) bezeichnen kann. Wenn das geschieht, überlasse dich dem.

Das einfache Gefühl des Seins ist zuallererst ein Gefühl, als der lebendige Kontakt mit der Wirklichkeit, welcher sich, unter Berücksichtigung der obigen Schritte, immer mehr vertiefen kann.

Das einfache Gefühl des Seins ist auch das (unbewusste) Erleben der Tiere im Einssein mit der sinnlichen Welt, und es ist das Sein des Menschen im Einssein mit dem EINEN oder dem „einen Geschmack“ von allem, wobei das EINE immer noch viel größer und umfassender ist als das, was ein Mensch erfahren kann. Das bedeutet auch, dass die Haltung der Demut eine gute Begleitung auf diesen Weg ist.

Das einfache Gefühl des Seins drückt sich aus in Lebendigkeit und Kreativität.

Das einfache Gefühl des Seins ist auch der Titel eines Buches von Ken Wilber, in welchem Texte aus dieser Erfahrung heraus aus verschiedenen Büchern von ihm zusammengestellt wurden.

Hier ein Text daraus (mit ein paar Freiheiten meiner Übersetzung):

„Wenn du tief in dein Bewusstsein hineinspürst, und wenn die Anspannung deines Ich-Konstruktes nachlässt und du dich in deinen Seinsgrund hinein auflöst, erscheint – hier und jetzt und ganz offensichtlich – das einfache Gefühl des Seins. Warst du nicht immer schon von Anbeginn an anwesend? Hattest du nicht immer schon deine Hand im Spiel bei allem, was dann folgte? Begann nicht dieser ganze Traum, als es dich langweilte Gott zu sein? War es nicht ein Spiel und ein Spass, dich in deinen wunderbaren Vorstellungen zu verlieren und so zu tun, als wenn es etwas „anderes“ gäbe? Schreibst und liest du nicht Texte wie diesen und zahllose andere Texte, um dich daran zu erinnern, wer du bist?“

Zum Schluss

„Das ist der Grund, warum du all diese Gefühle fühlen musst: die Trauer für das, was zu verabschieden ist, den Groll gegen das, wogegen du dich noch auflehnst, die Verzweiflung über das, von dem du dich verabschieden musst, von dem du geglaubt hast, dass das unter keinen Umständen geschehen könne und dürfe.“ (Christian Meyer)

„Fühlen ist die entscheidende Tür zur Unendlichkeit, zu den tieferen Erfahrungen. Von den Gefühlen sind Sehnsucht, Verzweiflung und Angst die wichtigsten. Man folgt der Sehnsucht nach der Unendlichkeit oder Gott, man erfährt die Verzweiflung über das noch getrennt sein und man überlässt sich der Angst vor dem aufgelöst sein und vernichtet werden. Man muss diese Gefühle jedoch fühlen, von ihrer Beobachtung hat man gar nichts.“ (Christian Meyer)

Über unsere Körperempfindungen und unser Fühlen erfahren wir Wirklichkeit unmittelbar.

Das Fühlen, welches nicht auf den Körper begrenzt ist, verbindet uns mit anderen Menschen und Wesen.

In der Erfahrung unserer Existentialität vertieft es sich zu tieferen Erfahrungen von Frieden, Liebe, Leere und Einssein.

Verstehen bedeutet, sich dieser Erfahrung bewußt zu werden beziehungsweise zu sein.

Die Tragik des Menschen ist, dass er im Zustand der Entfremdetheit den direkten Kontakt mit der Wirklichkeit abgebrochen hat, und diesen ersetzt hat durch eine innerlich-virtuell-vorgestellte Scheinwirklichkeit.

Die Größe des Menschen besteht darin, dass er diese Entfremdetheit überwinden kann und so seine eigene Seinsnatur, welche die Natur allen SEINS ist, entdecken und erfahren kann.

Was fühlst du jetzt?

Quellen:

- Christian Meyer, Psychotherapeut und spiritueller Lehrer: Zahlreiche Retreatmitschnitte und die Bücher *Ein Kurs in wachem Loslassen* und *Aufwachen im 21. Jahrhundert: Die größte Herausforderung deines Lebens*.
- Hans Peter Dreitzel, Soziologie und Gestalttherapeut: *Reflexive Sinnlichkeit I. Emotionales Gewahrsein*.
- Brigitte Koch-Kersten, *Personzentrierte Traumatherapie: Heilung durch Selbstbejahung*.
- Ken Wilber: „Integrale Landkarte“ (AQAL), diverse Veröffentlichungen.
- Eigene Erfahrungen.