

Angelika
Glöckner

Mitglied im Fachverband für System- und Familienaufsteller
DGfS – Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen
Lehrberechtigte Transaktionsanalytikerin
Weiterbildung und Psychotherapie
Supervision und Paartherapie
Systemische Therapeutin
Pessotherapeutin

Lehrberechtigtes Mitglied der
•DGTA * EATA

Lehrberechtigt im Bereich:
Psychotherapie * Beratung * Pädagogik

Europäisches Zertifikat
als Psychotherapeutin

ZUM THEMA GEFÜHLE

in Kontexten verschiedenster Art

Ausarbeitung von Angelika Glöckner

(Unter Erfassung aller vorausgehenden Ausarbeitungen von Angelika Glöckner)

Erstfassung 5/97
Neubearbeitung 12/05 und 11/08
Überarbeitung März/2011

© Copyright - bitte NICHT weiterreichen

Anfangskommentar von A. Glöckner

Das nachfolgende Material ist geeignet, den Leser über wichtige Aspekte zum Thema zu informieren und eigene Schaltkreise des Denkens, Ordnen und Erlebens anzulegen.

Je nach Kontext und Angemessenheit, ist der Umgang mit Gefühlen (nach innen und außen) zu variieren und generelle Anleitungsvorschriften lassen sich nicht benennen.

Wer sich aber motiviert sieht, verschiedene Anlässe und Konstellationen mit dem eigenen, reicher werdenden Gespür abzutasten, der wird auch zunehmend seine Strategien und Sensibilitäten passend ausrichten können und im Umgang mit Gefühlen zufrieden und erfolgreich werden können.

Dieses Skript enthält wesentliche Aspekte der in den verschiedenen TA-Kursen erörterten Konzepte. Es erhebt nicht den Anspruch theoretisch vollständig zu sein, wohl aber praktisch Relevantes zu vermitteln. Daher tauchen einige Blickwinkel bewusst wiederholt auf, um deren Bedeutsamkeit zu unterstreichen.

Neben üblicher Literatur zum Thema steht hier der eigene und langjährige Erfahrungsschatz im Vordergrund.

Es geht darum, das Material dergestalt aufzubereiten, dass es für eine jeweilige Berufspraxis angemessen und mit Leichtigkeit umgesetzt werden kann.

Auch möchte ich hier zu bedenken geben, dass meine Ausführungen mit dem Blick systemischen Denkens bedacht sein sollen:

Das hier Erörterte zeigt nicht Wahrheiten (gibt es ohnehin keine auf Erden, nur Ansichten), sondern meine persönlichen Erfahrungen, Denkansätze und Wirklichkeitskonstruktionen.

Viel Freude Euch nun beim Anschauen!

Inhalt	S.
1. Definition und Beschreibung	4
2. Spektrum möglicher Gefühle	6
2.1. Grundgefühle und ihre Differenzierung	6
2.2. Qualität, Intensität und Positivität bis Negativität von Gefühlen	7
3. Das authentische (wesentliche) und das nicht authentische (wesensfremde oder "racket" = Ersatzgefühl) Gefühl	8
4. Leitdifferenzen zum Thema Gefühle	9
5. Sinn und Zweck der Gefühle	10
5.1. Gefühl als Zweck	10
5.2. Gefühl als Bewertungsinstanz	11
5.3. Gefühle und Intuition	11
6. Gefühle und ihr Kontext	12
6.1. Zeitkontinuum und Gefühle	12
6.2. Situationsbewusstsein und Gefühle	13
7. Integrierte Persönlichkeit und Gefühle	14
7.1. Integration und Desintegration	14
7.2. Gefühle und Selbst-Objektbezug	14
8. Therapeutisch-beraterischer Umgang mit Gefühlen	16
8.1. Spiegeln von Gefühlen	16
8.2. Interpretation von Gefühlen	17
8.3. Kontext und Gefühle	17
8.4. Körperwahrnehmung und Gefühle	17
8.5. Objektbezug und Gefühle	18
8.6. Denken (Kognition) und Fühlen (Emotion) im Zirkelschluss	18
8.7. Förderung von authentischen Gefühlen	18
8.8. Gefühle und deren Begrenzung	19
9. Gefühle und das Verständnis von Gesundheit bzw. Funktionalität	20
10. Zur Differenzierung von Erfahrung und Erlebnis	22
11. Der transformatorische Aspekt von Gefühlen	23

1. Definitionen zu Gefühl

1.1. Brockhaus 1993:

Das Grundphänomen des subjektiven Erlebens, das als wertende Stellungnahme zu den Wahrnehmungen der Umwelt Ausdruck einer psychischen Befindlichkeit der erlebenden Person ist, kann als seelisches Grundvermögen neben Denken und Wollen verstanden werden.

Das Gefühl - im Gegensatz zur Stimmung - kann als schärfer umrissen, als gerichtete und aktualisierte Erlebensqualität verstanden werden

Das Gefühl ist mit Wahrnehmung, Erinnerung und Wertung verbunden. Es kann als länger anhaltende Regung bezeichnet werden.

Merke: auch Sinnesempfindungen oder Ahnungen werden oft als Gefühl bezeichnet.

1.2. Phillips (symbiotic relationships):

Ein Gefühl ist die psychische Interpretation eines somatischen Ereignisses bzw. physiologischer Reaktion.

Die Fähigkeit, das Gefühl benennen zu können, weist auf das Vermögen hin zu interpretieren. Dies wiederum setzt Abstraktionsvermögen voraus. Wir alle verfügen darüber, doch in Einzelfällen, kann diese Fähigkeit auch eingeschränkt sein.

1.3. George Kohlrieser (2000):

Gefühl ist "Leben", "Welle", es ist "sensation" und "sense" und "moving experience". Es kann in Ausdehnung begriffen sein (Liebe, Freude,) oder in Verdichtung bzw. in Zusammenziehung (Hass, Gier). Deswegen wird hier auch von Expansion und Kontraktion gesprochen (Ausdehnung und Zusammenziehen).

1.4. Angelika Glöckner:

Weiteres zu Gefühlen:

Gefühle sind ein wichtiges Element innerhalb der Persönlichkeit und ein zentraler Aspekt der Persönlichkeitsorganisation (Statik und Dynamik).

Als solches kann das Gefühl als ein integrierter UND integrierender Bestandteil gesehen werden im Rahmen des Persönlichkeitsaufbaus in seiner Gesamtheit und zeitlichen Kontinuität des Werdens.

Die Persönlichkeitsstruktur beinhaltet außerdem: Denken, Wollen, Wahrnehmen, Spüren, den Willen, das Begehren und das Bewusstsein.

All dies kann als weiterer Aspekt im Rahmen der Entwicklung der Persönlichkeit aufgeführt werden.

Das Gefühl oder die Emotion fügt sich in diesen Aufbau der Persönlichkeit und kann als wichtiges Regularium innerhalb derselben gesehen werden. (Bernd Schmid nennt es Goldwaage).

Das Gefühl meint ein spezifisches Erleben des Augenblicks (z.B. Wut, Angst, Liebe). Es ist in der Regel für den Betroffenen leicht auszumachen.

Die Emotion ist eher ein Gemisch aus verschiedensten Stimmungslagen und ist nicht eindeutig als nur eines oder "dieses" Gefühl zuzuordnen. Es kann als Gefühlskomplex verstanden werden (Mischung mehrerer Gefühlsqualitäten).

Das Gefühl sollte auch als eine Art **Bewertungsinstanz** im Körper gesehen werden. Es dient dazu, Situationen und Inhalte zu scannen und zu bewerten.

Ebenso bildet es die äußerlich erkennbare und innerlich wahrnehmbare Erlebnisqualität eines Menschen ab und dient der Aufrechterhaltung der persönlichen Wirklichkeit (siehe auch Thema Bezugsrahmen).

Das Gefühl tritt in der Regel in Zusammenhang mit **Einstellungen** und Haltungen und einem dazugehörigen spezifischen Verhalten auf, wobei Verhalten, Haltung und Gefühl in einem jeweils zirkulären Schluss befindlich (systemische Betrachtung) gesehen werden können. Eines bestimmt, prägt und beeinflusst das andere.

Gefühle fügen sich ein in das Kohärenz- und Kontinuitätserleben der Persönlichkeit ein und sind auch deshalb identitätsstiftend. Sie prägen, bilden und variieren die **Identitätsentwicklung** lebenslang.

Gefühle können auch als eine Form des **Energiepotenzials** betrachtet werden, das vom Körper jeweils mobilisiert, wahrgenommen, erlebt und zum Teil ausgedrückt wird. Man könnte metaphorhaft auch vom "Fluss verschiedener Energien" sprechen und dann sagen, dass das Gefühl das Erleben von der Lebendigkeit des Körpers und der Psyche fördert, aufrecht erhält und prägt.

Für den interessierten Leser möchte ich anmerken, dass für mich ein grundsätzlicher Unterschied zwischen Psyche und Seele besteht, wobei die Seele für mich, kurz gesagt, das Kontaktorgan zwischen Organismus und der Welt des Geistigen (Gott) ist.

Dem Gefühl vorgelagert (auch entwicklungspsychologisch) ist meiner Meinung nach das Körperempfinden (sensation). Das Körperempfinden ist in der Regel eine wichtige Ergänzung zum Gefühl und gleichzeitig seine Voraussetzung.

Hier wäre interessant darüber nachzudenken, wie es zu den so genannten psychosomatischen Reaktionen kommt: unter Umständen handelt es sich hier um problematische Grundhaltungen und nicht bewältigte Emotionen, die sich dann auf die Organisation des Organischen auswirken und im feinstofflichen oder grobstofflichen Bereich körperliche Reaktionen (Funktionsstörungen) oder auch „Substanzschäden“ (Krankheit) hervorrufen.

Auch habe ich bei dauerhaft psychosomatisch auffälligen Personen oft Zwickmühlen gefunden (siehe Bernd Schmid "Konzept des Dilemmatazirkels", www.systemische-professionalität.de).

Als Grundgefühle können meiner Meinung nach Wut, Angst, Schmerz, Freude und Begehrlichkeit verstanden werden, wobei die Literatur hierüber verschiedene Ansichten vertritt.

Zusätzlich gibt es, so meine Anschauung dazu, Erlebnisqualitäten, die keinem Gefühl als solchem eindeutig zugeordnet werden können und mit denen viele Menschen doch ähnliche Erlebnisse verbinden.

Dazu könnte man das Vertrauen oder auch das Schuldgefühl zählen.

Das erste kann man eher mit psychischer und seelischer Expansion (Ausdehnung: Das Herz weitet sich) in Zusammenhang bringen, das letztere im Kontrast dazu in der Regel mit Kontraktion (Zusammenziehung oder Engwerdung: Das Herz wird eng).

Die Liebe definiere ich als allen Gefühlen übergeordneter Seinszustand der verschiedenste Gefühle und Erlebensweisen beinhalten kann.

2. Spektrum möglicher Gefühle

Im Rahmen vorhandener Grundgefühle lohnt es sich, einzelne Aspekte des Gefühlsspektrums zu differenzieren. Während die Punkte 1 - 5 als Grundgefühle betrachtet werden können, kann man verschiedene andere Regungen diesen fünf Grundgefühlen zuordnen oder Mischungen ausmachen.

Nachfolgend gebe ich eine entsprechende Aufstellung.

Bedenken Sie erneut, dass manche Gefühle nicht eindeutig zuzuordnen sind (z.B. Neid, Eifersucht).

Darüber hinaus gibt es Gefühle, die eigentlich eher Regungen sind, verbunden mit einer entsprechenden Haltung:

z. B. Neid, Machterleben, Geiz

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass der Begriff "Gefühl" aus dem **Ursprungsbegriff** "emovere" abgeleitet ist: dies bedeutet herausbewegen, hinausbewegen und deutet in diesem Zusammenhang an, dass Gefühle nicht nur wahrnehmbare Reize innerhalb der Persönlichkeitsorganisation darstellen, sondern auch "energetisch betrachtet" zum Ausdruck kommen, bzw. "in Fluss" geraten wollen.

Diese potentielle Herausbewegbarkeit der Gefühle ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Funktion der Organisation der Gesamtpersönlichkeit und des psychischen Körpers.

1 Wut	2 Angst	3 Schmerz	4 Freude	5 Begehrlichkeit	Aspekte der Liebe
Gereiztheit	Scheu	Wehmut	Vergnügen	Erregung	Anerkennung
Ärger	Schüchternheit	Trauer	Wohlbehagen	Gier	Zugewandtheit
Zorn	Unruhe	Niedergeschlagenheit	Freude	Neid	Lob
Hass	Schwäche	Einsamkeit	Erregung	Machterleben	Zuneigung
Rage	Verzagtheit	Selbstmitleid	Interesse	Leidenschaft	Mitgefühl
Verachtung	Panik	Enttäuschung	Wachheit	Habenwollen	Vertrauen
Überheblichkeit	Vorsicht	Rührung	Motivation	Eifersucht	Vertrautheit
Zynismus	Skepsis	Mitgefühl	Hoffnung	Geiz	Dankbarkeit
Anmaßung	Misstrauen	Qual	Stolz		Respekt
Triumph	Zurückhaltung	Ohnmacht	Neugierde		Würdigung
Rache		Bedauern	Begeisterung		Loyalität
			Extase		Achtung
			Leidenschaft		Ehrfurcht
					Demut
					Hingabe
					Glückseligkeit

2.1. Grundgefühle und ihre Differenzierung

Bei der Betrachtung der Differenzierung der Gefühle lässt sich feststellen, dass manch ein Gefühl zum einen nicht nur in **einer** Sparte zu Hause ist, sondern in mehreren oder zweien zugleich. Ebenso lässt sich das Gefühl von der physischen Sensation nicht immer abtrennen (z.B. bei der Scham).

Wohlbefinden, Niedergeschlagenheit oder Rührung können bspw. sowohl Emotionen, als auch zur gleichen Zeit physiologische Reaktionen sein. Dies zeigt, wie eng das Gefühl in der Regel an eine körperliche Sensation gebunden ist und bei genauer Betrachtung von dieser kaum abgegrenzt werden kann.

Desgleichen gilt, wie schon oben erwähnt, dass mancherlei Gefühl auch der Einstellung nahe ist, die mit diesem Gefühl einhergeht (z.B. Anerkennung und Lob. Auch das Gefühl Verzagtheit ist bspw. in der Regel an den Glauben gekoppelt, etwas könne nicht gut gehen oder sich nicht zum Guten wenden.).

2.2 Qualität, Intensität und Positivität bis Negativität von Gefühlen

Ich halte es für sinnvoll, Qualität und Intensität verschiedener Gefühle zu unterscheiden. Für mich gibt es so genannte "flache Emotionen", die bspw. gewohnheitsgemäß gelebt werden und keine besondere Tiefe oder Verbundenheit zum Wesen zeigen (siehe der Racket-Begriff in der TA).

Hingegen zeigt das wesensgemäße Gefühl eine andersgeartete Qualität, die sowohl subjektiv als auch objektiv spürbar ist und auch davon abhängt, was jeweils mit einem Gefühl unternommen wird (Verhalten, Ausdruck, Absicht).

Mit der Intensität des Gefühls ist sowohl die Erlebbarkeit in der jeweiligen Person gemeint, als auch "der **energetische Nachdruck**", mit dem ein Gefühl innerlich erlebt, bzw. nach außen zum Ausdruck gebracht wird.

Ein Gefühl oder eine emotionale Gesamtlage kann z.B. sentimental wirken und in überzeichnet intensiver Form zum Ausdruck gebracht werden, muss aber deshalb nicht unbedingt seelische Qualität haben.

Ebenso kann eine ausgedrückte oder erlebte Emotion von geringer Intensität sein, kann aber der Qualität nach sehr differenziert und dem eigenen Wesen sehr verbunden sein (stimmig versus unstimmig).

Auch kann bei vorhandener (erlebter) Qualität die „Ankopplungsfähigkeit“ (=“Hinüberreichen und Ankommen“) eines Gefühls beim Gegenüber erheblich sein und das resultierende gemeinsame Erleben viel Tiefe haben. Dies kennen wir alle aus unseren persönlichen Kontexten und Freundschaften: Echtes und tiefes Fühlen verbindet.

Gleichzeitig scheint es mir sinnvoll, auch von positiv bis negativ gelebten Gefühlen zu sprechen. Sie ereignen sich fließend auf einem Kontinuum zwischen konstruktiver Schwingung bis hin zu destruktiver Schwingung.

Die Begriffe positiv und negativ sind hier nicht wertend gemeint, sondern bezeichnen Energiepotenzial verschiedener Vibration.

Gefühle können also im Zeichen der allumfassenden Liebe stehen, sie können aber auch zerstörerisch sein und im Dienste von Machtansprüchen und Begehrlichkeiten anderer Art stehen. Entsprechend werden sie behagliche oder unbehaglichere Wirkung haben.

Noch einmal:

Qualität bezeichnet subjektiv bewertete Tiefe und **Substanzhaftigkeit** des Erlebens (bei sich selbst und anderen).

Intensität bezeichnet den **energetischen Nachdruck**, mit dem Emotion oder Gefühl aktiviert, in Fluss gebracht oder auch ausgedrückt wird.

Positivität und Negativität bezeichnen eine energetische Schwingungsbreite, die nach außen äußerst angenehm oder auch als krass unangenehm erlebt werden kann.

Qualität und Positivität im mitmenschlichen Kontakt erzeugt eher Verbundenheit, Intensität jedoch nicht notwendigerweise, in jedem Falle erregt letztere in der Regel mehr Aufmerksamkeit für den Augenblick.

3. Das authentische (wesensgleiche) und das nicht authentische (wesensfremde oder "racket"= Ersatzgefühl) Gefühl

Das authentische Gefühl ist der Ausdruck der Wesensart des Menschen (wahre Persönlichkeit). Es wird von innen und außen (Beobachter) in der Regel gleich lautend als **stimmig** erlebt. Stimmig heißt, dass sämtliche Aspekte der Persönlichkeit in Deckungsgleichheit (Gleichklang) sind und wir uns dadurch vollständiger fühlen, „eins mit uns“.

Es zeigt sich realitätsangemessen bzw. "hier und jetzt bezogen".

Es wird genutzt, um Anliegen zu befriedigen oder Probleme zu lösen. Das Ziel und die Richtung des authentischen Gefühls ist jeweils eine für die Situation stimmige und machbare Lösung.

Ein echtes Gefühl wird als sinnstiftend, bedeutungsvoll und positiv Kontakt vermehrend erlebt (Selbst und Betrachter).

Das Ersatzgefühl: hier steht ein Gefühl stellvertretend und in der Regel gewohnheitsgemäß stereotyp für ein anderes Gefühl, das zur gleichen Zeit unterdrückt oder ausgeblendet wird. Es äußert sich **nicht** als authentisch (subjektiver - und Beobachterstandpunkt), kann aber subjektiv als "echt" gefühlt werden (siehe Racket-Begriff in der TA). Man kann hier auch von der "falschen Persönlichkeit" sprechen (Innen- und Außenbetrachtung) bzw. von erlebten "Unstimmigkeiten" (Innen- und Außenbetrachtung).

Im Französischen wird das Wort "racket" mit "sentiment parasite" bezeichnet (Kommentar von Hans Habegger 11/05): Hier wird der häufig vorhandene Ausbeutungscharakter des Gefühls fokussiert (siehe Fanita English zum Racketeering).

Das Ersatzgefühl wird meist, wie auch Spieleinladungen, unbewusst aktiviert. Dies, um in verdeckter Art Anliegen ihrer Befriedigung zuzuführen, ohne an seinen Skriptglaubenssätzen Verrat üben zu müssen.

Dabei kommt es *nicht* tatsächlich zur Erfüllung eines Anliegens, sondern das Problem wird aufrecht erhalten und die Lösung vermieden. Oft steht es in keinem realitätsgerechten Kontext, bzw. ist "hier- und- jetzt- unbezogen" (Achtung: Betrachtungsstandpunkt).

Die bei Punkt 2. aufgeführten Gefühle (Tabelle) können sich zum Teil sowohl als Ersatzgefühle als auch als authentische Gefühle zeigen.

Einsamkeit zu erleben z.B. kann sowohl Ersatz- als auch authentisches Gefühl sein. Das gleiche gilt für das Gefühl von Stolz oder Protest oder auch Fröhlichkeit.

Im Übrigen sind authentisches und nicht-authentisches Erleben NICHT scharf voneinander abzugrenzen, eher könnte man sagen, es handele sich um einen fließenden Übergang.

Dies lässt sich meines Erachtens nach vor allem bei sich selbst beobachten soweit man die Aufmerksamkeit darauf richten möchte.

Wo immer Menschen sich längerfristig in Ersatzgefühlen engagieren, agieren sie skriptgebunden (Skript = nicht konstruktives Lebensmuster), neigen dazu, im „Dramadreieck zu springen“ (Retter, Opfer, Verfolger) oder investieren, oft unbewusst, in Spieleinladungen (verdeckte und eher unangenehm wirkende doppelbödige Kommunikation).

4. Leitdifferenzen zum Thema Gefühle

Authentische Gefühle		Ersatzgefühle
Breites	versus	Enges Spektrum v. Gefühlen
Expansion	versus	Kontraktion von Gefühlen
Seelisch repräsentierte	versus (Vielzahl bzw. Komplexität)	nicht repräsentierte Gefühle
Differenzierte	versus	nicht differenzierte Gefühle
Tieferlebtes	versus	"flach erlebtes" Gefühl
Starke Intensität	versus (wertfrei)	geringe Intensität d. Gefühls
Abgegrenzte	versus (Differenzierung)	nicht abgegrenzte Gefühle
Begrenzte	versus (Impulskontrolle)	nicht begrenzte Gefühle
Gefühle "im Fluss"	versus (Energieverhältnisse)	Gefühle in "Stagnation"
Authentische (wesensgemäße)	versus	nicht authentische Gefühle (wesensungemäße o. entfremdete)
Wesentliche (gehaltvolle)	versus	unwesentliche Gefühle (begrenzt gehaltvolle)
Gefühle genutzt als Bewertungsinstrument- arium	versus Goldwaage	Gefühle, die als Bewertungs- Instrumentarium ungenutzt bleiben
Gefühle genutzt als Weg zur lösungsorientierten Handlung	versus (Verhalten)	Gefühle ungenutzt als Weg zur lösungsorientierten Hand- lung
sinnstiftend	versus	"sinnentleert"
positive Energie	versus	negative Energie
entwicklungsförderlich beziehungsstiftend und förderlich, wachstumsanstoßend energetisierend, „re-generierend“, „authentisierend“	versus versus versus	entwicklungshemmend beziehungsvertreibend, ausbeuterisch oder Rückzug bewirkend entenergetisierend (erschöpfend), „de-generierend“, „desauthentisierend“

5. Sinn und Zweck der Gefühle

5.1. Gefühl als Zweck (Jeweils Überschusssignal versus Bedarfssignal)

Gefühle dienen auch einem Zweck über sich selbst hinaus:

Sie signalisieren Bedarf bzw. **Überschuss** des Körpers und des Organismus, sowie der Psyche (zum Zwecke der Entladung, Reinigung, Klärung).

Gefühle wollen also entweder als Ausdruck des Überschusses herausbewegt werden, *oder* sie signalisieren **Bedarf**, d.h. den Wunsch des Organismus, etwas hinein zu nehmen (z.B. Trost, Nähe, Kontakt).

Im Übrigen dient das Gefühl jeweils der **Handlungsstimulation**, d.h., es motiviert jeweils ein mehr oder weniger adäquates Verhalten sowohl intrapsychisch, als auch interpersonell in Zusammenhang mit einem bestimmten Kontext.

Gefühle, soweit sie spezifisch auftauchen, dienen folgendem Zweck:

Bei Wut: der Energiebereitstellung bei Angriff, Interessensvertretung, Verteidigung, Selbstbehauptung, Änderungswille und Verletztheit bis Kränkung. Wütende Gefühle wollen, dass etwas anders wird, also Veränderung.

Bei Angst: drohende Gefahr zu erkennen, sie zu identifizieren, Aufmerksamkeit bereitzustellen und Energie für Flucht oder Schutzmaßnahmen zur Verfügung zu stellen. Angst will auch Beruhigung.

Bei Schmerz: der Wahrnehmung und Verarbeitung von Verlust, Mangel, Verletzung und der Suche nach Geborgenheit, Zugehörigkeit, Trost und Halt.

Bei Freude: der Suche nach Erfüllung und Befriedigung von Bedürfnissen und der Vermehrung von Glücksmomenten.

Bei der **Begehrlichkeit** geht es um die Befriedigung von Grundbedürfnissen ebenso wie um die Erfüllung sexueller Lust und anderer triebhaft gesteuerter Regungen des Organismus und der Psyche. Begehrlichkeit geht selbstverständlich eine Verbindung mit Gefühlen ein, so dass z. B. Angst, Freude und Lust miteinander verschmelzen können.

Bei Liebe: Gefühle dienen dem Austausch im zwischenmenschlichen Bereich, sie dienen der Aufrechterhaltung von Kontakt und der Kontinuität von Bezo-genheit. Das Gefühl der Liebe ist Ausdruck von Verbundenheit oder dem Wunsch nach Verbundenheit und motiviert das Bedürfnis, Verbindungen einzugehen, stabil zu halten und zu pflegen. Dies oft unabhängig von krisenhaften Schwankungen innerhalb des Beziehungsgefüges. Liebe schafft auch das Gefühl der Zugehörigkeit und ist zugleich deren Resultat (=Zirkelschluss). Liebe steht über allem.

Man könnte hypothetisieren, dass das Gefühl der Liebe in gewisser Weise ein Gipfelerlebnis ist und qualitätsmäßig an der Spitze einer möglichen positiven Hierarchie von Gefühlen steht (Liebe als Glückserleben).

Spirituell gesehen ist die Liebe ein bedingungslos erlebter Kontakt zur Welt, der ebenso frei von Absicht ist als wie er „seinsgefüllt“ ist. In diesem Zustand sind wir eins mit uns und der Welt und zugleich vollkommen abgegrenzt UND hingegeben. Es ist ein Zustand der Nichtanhaftung und ohne Begehren.

Die Liebe dürfte wohl das Gefühl sein, das über Jahrhunderte hinweg kulturell übergeordnet die Menschen am meisten beschäftigt hat und zu dem es kaum Abschließendes oder Hinreichendes zu sagen gibt. Ich selbst erlebe, dass allein dieses Wort schon eine „gewisse“ Magie hat: Es löst aus, was es benennt: **LIEBE!**

5.2. Gefühle als Bewertungsinstanz

Bei der Definition von Gefühlen war bereits die Rede davon, dass sie die Funktion einer wertenden Stellungnahme einnehmen (siehe Bernd Schmid: "Die innere **Goldwaage**"). Diese Funktion hat nichts mit Bedarf oder Überschuss zu tun, sondern ist für die Persönlichkeit ein bedeutendes Mittel zur Einschätzung von Wirklichkeiten und Gegebenheiten.

Soweit Gefühle nicht in einem gesunden Gesamtzusammenhang stehen, kann diese Einschätzungsfunktion des Gefühls auch gestört sein (siehe Überlagerung aktuellen Erlebens durch Unbewältigtes aus der Vergangenheit).

Hier ist es Teil der Entwicklung der Persönlichkeit die „innere Goldwaage“ in Aufmerksamkeit und Balance zu halten und sie sich selbst und anderen zunehmend zum Besten werden zu lassen.

Wir müssen also sowohl bei uns als auch in professionellen Zusammenhängen diese Goldwaage immer wieder neu eichen und sie pflegen und hüten als bewegliches Instrument der adäquaten Einschätzung von Menschen, menschlichen Bezügen und Gegebenheiten aller Art.

5.3. Gefühle und Intuition

Gefühle, soweit sie sich aus der sich entwickelnden Matrix der Persönlichkeit erheben, sind wichtiger Bestandteil der Intuitionsentwicklung.

Intuition heißt z. B.: Wissen, ohne zu wissen, wie wir wissen...und dennoch sind wir sicher (auch wenn gelebte Intuition deswegen nicht stets richtig liegt).

Tatsächlich ist die Intuition (denke ich) Resultat der gelungenen Zusammenarbeit zwischen Mental- (Kopf), Emotional- (Herz) und Instinkt- (Bauch + Gespür) vermögen. Und Intuition ist von diesen drei Zentren der bewußtseinsmäßig höchstentwickelte und feinst vibrierende Aspekt.

Gurdjieff (russischer Mystiker) nennt Intuition den Königsaspekt der Zentren in Zusammenarbeit.

6. Gefühle und ihr Kontext

Allgemeiner Kommentar: Gefühle sollten als in ihrem jeweiligem Kontext eingebunden gesehen werden, d.h., sie sind auch der Vergangenheit zuzuordnen. Sie geschehen gleichsam auf einem Zeitkontinuum "früher-heute-morgen".

Ebenso sind Gefühle als situativ zu bezeichnen, d.h. sie sind eingebunden in die augenblickliche Wahrnehmungsstruktur eines Individuums, die wiederum in Zusammenhang steht mit gegebenen inneren Bildern, Phantasien, Aktualitäten und erinnerten Reminiszenzen.

Insbesondere im Umgang mit Klientel ist die Berücksichtigung des historischen Bezugs und die Berücksichtigung der jeweils gültigen Situation sehr relevant. Zum Beispiel: "das Gesicht von B. erinnert mich an meinen Bruder vor 12 Jahren (historischer Bezug), als er mir sagte, er wolle nicht mehr leben (Situation)".

6.1. Zeitkontinuum und Gefühle

Entwicklungspsychologisch betrachtet differenzieren sich die Gefühle von frühester Zeit an aus der allgemeinen Matrix des Erlebens heraus. Hierzu gehört neben psychischer Wahrnehmung und Kognition auch das physische Befinden, bzw. das, was wir als "sensation" im Sinne der physischen Repräsentanz von Erleben bezeichnen (im Wesentlichen also Körperwahrnehmung) bzw. Sinneseindrücke.

Da unter jeglichen Bedingungen der Bereich der Gefühlsentwicklung auch von der Außenwelt mitreguliert wird, ergibt sich von selbst, dass auch der Bereich der Gefühle einem ständigen Lernprozess und Einfluss von außen unterworfen ist. Gefühle können gespiegelt, erlaubt, ermutigt, ignoriert, gefördert und verboten sein: Mit anderen Worten: Mehr oder weniger gesegnet.

Je nach dem differenziert sich sowohl die Fülle möglichen Erlebens, als auch Tiefe, Qualität, Positivität und Intensität derselbigen.

Im Zusammenhang mit dem Umgang mit Klientel ist immer wieder wichtig, auftauchende Gefühle in ihren historischen Kontext einzubinden, bzw. den Ursprung des einen oder anderen Gefühls auf dem Zeitkontinuum zu orten.

Sowohl Erinnerungen und Bilder an vergangene Erlebnisse können Gefühle im Gegenwartskontext stimulieren, als auch können Begegnungen im "Hier und Jetzt" Gefühle aus der Vergangenheit stimulieren.

Es geht um ein zirkuläres und immerwährendes Wechselspiel zwischen Vergangenheitsbezug und Gegenwart, wobei fantasierte Zukunft noch einen Einfluss auf die Gefühls- und Entwicklungsgestaltung haben kann.

Die Wahrnehmung für einen Kontext, in dem ein Gefühl steht, ist unabdinglich für einen guten Umgang mit „Klientel“ jeglicher Art. Hier gilt, was auch die TA lehrt: zuweilen trübt die Vergangenheit mit unbewältigten Aspekten die Lebensgestaltungskraft und das Lebenskonzept für die Gegenwart und insofern ist die Gegenwart von ungelösten Aspekten der Vergangenheit zu befreien bzw. zu erlösen.

Dies gilt auch für den Bereich der Gefühle, soweit diese der Vergangenheit angehören und als nicht bewältigt gesehen werden können, bzw. deren Farben die Gegenwart nicht aktiv beleben, sondern eher trüben oder einschränken.

Die Wahrnehmungen von Vergangenheit und Gegenwart wiederum prägen die Sicht auf die Zukunft.

Achtung: das heißt natürlich **nicht**, dass wir nicht in jeglicher Situation eine Fülle auch alter Gefühle leben, die durchaus unproblematisch und konstruktiv sind und in gegenwärtige Kontexte mehr oder weniger gut gelungen und substanzbildend integriert sind.

Zu bedenken ist zudem: Einerseits werden uns unsere Gefühle nahe gelegt durch entsprechende verbale oder averbale Kommunikation, dennoch sind wir diejenigen, die sie „beschließen“ und dies in Zusammenarbeit mit unseren Überlebensschlussfolgerungen (Skriptglaubenssätzen).

Insofern ist es ratsam, unsere eigene „synthetisierende Funktion“ (Otto Kernberg) beim Aufbau unserer Struktur nicht zu übersehen. Wir sind sowohl Geprägte als auch uns selbst Prägende, und das ein ganzes Leben lang.

6.2. Situationsbewusstsein und Gefühle

Was Menschen zu einem jeweiligen Zeitpunkt fühlen, steht immer in einem bestimmten Zusammenhang: sowohl nach innen als auch nach außen hin gesehen.

In professionellen Kontexten ist dies von besonderer Bedeutung im Zusammenhang von Coaching, Beratung und Therapie: Emotionen des Gegenübers können sich auf dessen eigene Gedanken beziehen, auf die Gedanken anderer, auf das Erzählen über Mutter und Vater, auf das Erzählen über Situationen der Vergangenheit, auf das Anpeilen möglicher Situationen in der Zukunft oder auf den gegenwärtigen Kontakte und Gefühle in sozialen, politischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen.

Hier situative Zusammenhänge zu explorieren, hilft dem Klienten, die Emotion situationspezifisch zuzuordnen und sie in den Kontext des gegebenen Anlasses zu stellen.

Der Sinn des Erlebens oder Erlebten schält sich umso klarer heraus, je mehr Kontextbezüge, sowohl historisch, als auch situativ ausgeformt sind (z.B.: "... du denkst an Deinen Partner von damals und bist eben gerade fest überzeugt, nie mehr einen Mann zu wollen, der ähnlich aussieht oder spricht wie er ...").

Mit Situationsbewusstsein beim professionell Engagierten könnte man eine Fähigkeit bezeichnen, die nachhaltig, wachsam und dauerhaft emotionale Bezüge des Klientensystems im Auge behält in Hinsicht auf zeitliche und inhaltliche Konturen.

7. Integrierte Persönlichkeit und Gefühle

7.1. Integration und Desintegration

Für Eric Berne gehören zu der Integrierten Persönlichkeit Mut, Charme, Humor, Ernsthaftigkeit, Echtheit und Verantwortlichkeit, ebenso Autonomie (Spontaneität, Intimität, Achtsamkeit) und die Fähigkeit zur freien Wahl der Ichzustände (funktional).

Gefühle zu integrieren meint, diese Gefühle als zugehörig zu sich selbst zu definieren und sie – ob angenehm oder unangenehm - zu akzeptieren. Ich sage hier gerne, dass das Erleben "in Besitz" genommen oder "nach Hause genommen" wird.

Wenn dies der Fall ist, so sind die entsprechenden Gefühle für den Betreffenden zum einen wahrnehmbar und erlebbar und werden zum anderen als Teil des eigenen Selbst der Persönlichkeit als zugehörig definiert. Erst dann können sie positiv genutzt werden.

Sind Gefühle insgesamt und weitgehend integriert, so bewirken sie Kontinuitäts erleben im Gesamtorganismus, stabilisieren Kohärenzerleben (Zusammenhalt) und stärken die Persönlichkeitsorganisation.

Gefühle können als nicht integriert betrachtet werden, wenn sie massiv unterdrückt werden, oder auch der Abspaltung anheim fallen (in diesem Fall werden sie nicht erlebbar). Eine solche Desintegration des Gefühls mag unter Umständen Zeichen dafür sein (Betrachteraspekt!), dass die betreffende Person das spezifische Erleben unbewusst für nicht verkraftbar oder verarbeitbar hält und den eigenen Affekt oder die Emotion momentan nicht zu verarbeiten weiß oder glaubt nicht verarbeiten zu können.

Sowohl Therapie als auch Beratung sind natürlich in angemessenen Zusammenhängen bemüht, die Integration des Gefühlsbereichs zu fördern und mögliche Störungen in den Fluss der reifen Entwicklung einzugliedern. Dennoch müssen Abwehrmechanismen akzeptiert und dürfen nicht unterminiert werden.

Menschen, die ihre Gefühle nicht integriert haben, können zum Teil wie folgt auf ihre Umwelt wirken: Angespannt, abgeschaltet, beherrscht, starr, angestrengt, erschöpft, desorientiert, unterdrückt, maskenartig, müde oder auch: „mir egal...“.

Menschen, die in dieser Weise mit ihren Emotionen nicht in Fluss sind halten zum Teil sehr an sich und wirken von sich selbst abgeschnitten oder ihrer Mitte nicht verbunden. Wie erwähnt können auch impulshafte eruptive Affekte als Zeichen eines Mangels an Integration betrachtet werden. Auch hier ist Unterstützung bei der Wahrnehmung und dem Umgang mit einem Gefühl vonnöten (z. B. Jähzorn oder „Ich fühle nichts“).

Menschen, deren Gefühle weitgehend integriert sind, wirken in der Regel wach für ihr eigenes Erleben, lebendig und in guter Bezogenheit zu ihrer Umwelt. Sie können mit Emotionalität und Gefühl in den meisten Dingen gekonnt umgehen und ihre Gefühle in den Dienst des Miteinanders mit anderen stellen.

7.2. Gefühle und Selbst-Objektbezug

Gefühle werden immer im Kontakt "zu etwas" erfahrbar: zu Erlebnissen, zu sich selbst und zum Gegenüber (Objekt).

In der frühen Kindheit und später lernen wir alle unsere Gefühle wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Wie dieser Umgang sich für die Zukunft gestaltet, hängt viel von der Prägung ab, die wir erfahren haben: Von elterlichen Personen, Kindergarten, Schule usw. (unseren „Objekten“)

Wo Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken erlaubt ist, lernt der Mensch in der Regel, sich seinem Gegenüber und der Welt anzuvertrauen und sich in dieser Welt aufgehoben zu machen. Sowohl entwicklungspsychologisch als auch erwachsenengemäß betrachtet, kann ein Gefühl erst dann zur vollen Entfaltung kommen, wenn es prinzipiell ein Gegenüber gibt, das für den Ausdruck dieses Gefühls zur Verfügung steht (wenn das Gefühl zum Gegenüber "hin fließen" kann):

Albert Pessó nennt die hierzu notwendige Funktion das so genannte "containment" (= Behälterung oder aufgehoben machen) bzw. spricht auch vom dem so genannten "Begrenzen" des Gefühls:

Damit ist gemeint, dass ein Gefühl nicht nur abzufangen ist, sondern unter Umständen auch eines Gegenhalts bedarf, d.h. einer optimalen Begrenzung durch das Gegenüber. Dies gilt z.B. für Gefühle wie Liebe, Mitgefühl, Wut und sexuelle Gefühle. Sie alle sollten in der Begrenzung sowohl abgefangen als auch eingegrenzt, bzw. *begrenzt* werden. Dies stellt in der Regel ein liebendes Objekt (Mutter, Vater, andere elterliche Figuren) zur Verfügung. Auch später in den jeweiligen Lebensbezügen kann Begrenzung relevant werden.

Gefühle korrespondieren interessanterweise häufig mit einer bestimmten Haltung zu sich selbst und wiederum damit korrespondierend, zu einer bestimmten Haltung zu einem Gegenüber (Selbst- und Objektbezug!). Insofern kann man sagen, dass das Selbstbild in Gedanken, Gefühlen und Verhalten mit einem dazugehörigen inneren Objektbild, ebenfalls in Gedanken, Gefühlen und Verhalten korrespondiert. Dieses Selbst- und Objektbild kann sowohl positiv als auch negativ gefärbt sein, bzw. beides miteinander verschränkt sein.

Dementsprechend wählen wir z.B. häufig unsere Partner: wir suchen nach dem, was mit dem Bild von uns selbst in spezifischer objektbezogener Korrelation steht. (z.B. suchen wir den/die Partner/in, die "genauso" oder "bloß nicht genauso" ist, wie die erste Partnerschaft, wie Mutter oder Vater oder andere relevante Personen).

Darum ist die Aufgabe jeder Beratung oder Therapie (je nach Kontext) in die jeweilige Objektwelt des Gegenübers oder Systems einzutauchen und Positiv-Negativ-Objektbilder und korrespondierende Positiv-Negativ-Objektbilder zu explorieren und Negativaspekte zu positivieren.

Unser Kontinuitäts- und Identitätserleben ist durch unsere positiven Objektbilder („Ich fühle mich respektiert und du respektierst mich“) geprägt und verleiht der Person Festigkeit, Selbstwerterleben und Stabilität.

Andersherum labilisieren zu viel verinnerlichte bzw. erlebte negative Objektbilder unsere Persönlichkeitsstruktur und in der Folge schwächen sie unser Selbstbild und –erleben: Festigkeit, Selbstwert und Stabilität.

Hier ist die Spaltung des Objekts eine mögliche Folge (in positiv und negativ). Dies fällt in der Regel in den Bereich der Psychopathologie (z. B. Borderline-Persönlichkeitsstörungen)

8. Therapeutisch beratender Umgang mit Gefühlen

Hier ist eine Vielzahl von Aspekten zu bedenken.

Die Komplexität des Erlebens muss so gründlich wie möglich weit reichend und nicht mehr als nötig hinreichend erfasst werden (angemessene Komplexität). Im Folgenden will ich einige mir wichtige Aspekte referieren:

8.1. Spiegeln von Gefühlen

Spiegeln heißt, **das** liebevoll, behutsam und einfühlsam aufzugreifen, was im Flair, in der Energie und im Ausdruck eines Menschen sichtbar wird und sich nach außen für das Betrachterauge bemerkbar macht. Das Spiegeln hat die Funktion einer teilaspekthaft positiven "Elternperson", die wahrnimmt, bestätigt, wertschätzt, fördert und hilft, Bewegtheiten wahrzunehmen, zu akzeptieren und in Kontakt zu bringen (Objektbezug).

Aus einer Vielzahl von Variationen möglichen Erlebens gilt es das aufzugreifen, was für den momentanen Zusammenhang (Kontext) bedeutsam ist und Gewicht hat. Die Kunst dabei ist, nicht alles aufzugreifen, sondern das für den Augenblick Wesentliche: und dies in einer Sprache, die nicht nur „blindlings wiederholt“, sondern höherkomplex aufgreift.

Dazu bedarf es der Intuition und der Wahrnehmungsfähigkeit des Beratenden oder Therapierenden und es bedarf des Wissens über Abstufungen und Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten von Emotionen.

Es ist auch darauf zu achten, ob ein Klient Resonanz zeigt auf die jeweiligen Widerspiegelungen und es ist darauf zu achten, inwieweit ein Klient fähig ist, das Angebotene für sich als entwicklungsrelevant und sinnstiftend aufzugreifen.

Das Spiegeln einer Emotion muss stets als Angebot verstanden werden und möglichst frei sein von „abweichenden“ Interpretationen des Beraters oder Therapeuten. Die Widerspiegelung des Gefühls sollte weder aufdringlich, noch eindringend oder überschwemmend sein. Hingegen sollte es tragend, abfangend oder auch, wo nötig, begrenzend sein. Beispiele möglicher Spiegelungen (Achtung - jeweiligen Kontext des Gespräches beachten):

- ich kann sehen, wie du dich ängstigst, wie mitfühlend du bist, oder aufgeregt, wenn du an B. denkst. . .
- sieht aus, als ob du dich beruhigst, wenn du phantasierst, dass . . .
- wie traurig du wirst, wenn du an die Beziehung zu deiner Mutter denkst. . .
- wie liebevoll du dich fühlst, wenn du an die Eltern von damals denkst und sie leiden siehst. . .
- wie zuversichtlich du dich fühlst, wenn du denkst: Alles wird gut....

Werden Emotionen treffend widergespiegelt, so führt das in der Regel dazu, dass der Klient sich verstanden fühlt und in seinem Entwicklungsprozess gefördert ist. Gleichzeitig ist zu bedenken, dass das alleinige Spiegeln der Gefühle noch nicht Heilung bedeutet, sondern die Gefühle jeweils im Zusammenhang mit der kognitiven Struktur (Haltung) und anderen psychischen Gegebenheiten gestellt werden müssen. So kann beispielsweise das positive Umdeuten von Gefühlen (etwa Schmerz als verborgene Liebe) mindestens ebenso wichtig sein, wie die Spiegelung des Schmerzes selbst.

Zusätzlich sollte man sicher sein, stark anstürmende Emotionen auch handhaben zu können. Sie müssen mit Kraft und Sicherheit abgefangen werden, um Desintegration der Persönlichkeit zu verhindern. Ein solches Abfangen meint die persönliche Präsenz des Beratenden in Energiepotenzial, verbalem Ausdruck, ggf. auch Anfassen oder Symbolisierungen für das Anfassen (Als-ob-Gesten)!

8.2. Interpretation von Gefühlen

Das Spiegeln der Gefühle kann nicht endgültig frei sein von unserem (des Betrachters) jeweiligen Verständnis dessen, was wir wahrnehmen und sehen: es ist also auch nicht immer frei von Interpretationen unsererseits. Da auch der Umgang mit Gefühlen letztendlich wirklichkeitskonstruktiven Charakter hat, kommen wir nicht umhin, auch hier den zirkulären Schluss zur Kenntnis zu nehmen zwischen unserem **Verständnis** dessen, was geschieht und dem von uns Wahrgenommenen im Gefühlsbereich des Klienten.

Eine Interpretation meint jeweils eine Deutung, ein eigenes Verständnis dessen, was auf Seiten des Klienten "geschieht". Eine solche Interpretation kann hilfreich sein, wenn sie vom Klienten als ein Schlüssel zu seinem Erleben und zu seinem Verhalten betrachtet wird. Wenn wir interpretieren, also das Gefühl in einen bestimmten, von uns gemeinten Bedeutungszusammenhang stellen, so ist es wichtig, offen zu sein, dass diese Interpretation für den Klienten auch **nicht** stimmig sein mag.

Ein gelingender Kontakt zum Klienten ist unter anderem dadurch gegeben, dass die Spiegelung sichtbar werdender Gefühle und deren vorsichtige Interpretation miteinander im Gleichgewicht sind: Wir also weder deutend vorausseilen, noch mit der zutreffenden Spiegelung ins Hintertreffen geraten. Zuletzt gilt: **NICHT was „STIMMT“ ist wichtig, sondern das, was HILFT! (systemische Prämisse).**

8.3. Kontext und Gefühl

Zum Thema Gefühle und ihrem Kontext wurde bereits einiges gesagt. In diesem Zusammenhang soll noch einmal erwähnt werden, dass sowohl Spiegeln als auch Interpretieren von Gefühlen jeweils kontextspezifisch sein sollte. Damit ist gemeint, dass wir auftauchendes Erleben sowohl historisch in Zusammenhang bringen mit jeweiligen möglichen Szenen der Vergangenheit, als auch Gefühle situationsspezifisch und objektspezifisch aufgreifen (wo gehören sie hin [Szene], wem gelten sie [welcher Person] oder wessen Gefühle werden hier ausgelebt?).

Beispiel: ".....wie viel Vergnügen da ist, wenn Sie sich erinnern, wie Ihre Mutter Sie ins Bett brachte als Sie noch klein waren....., wie angerührt Sie sind, wenn Sie einen Freund vor Augen haben..."

Oder: „Es scheint mir, dass Ihre Angst klingt, wie die Ihrer Mutter, als diese im Krieg über das Eis floh...“

8.4. Körperwahrnehmung und Gefühle

Es ist sinnvoll, vor allem in Therapiezusammenhängen, die Körperwahrnehmung des Klienten zu schulen. Dies meint auch sein "Spüren" zu fördern, da das Spüren nicht zuletzt auch eine Vorstufe zum differenzierten Fühlen darstellt.

Fragen wir nach Gefühlen, so ist die Reaktion oft die Beschreibung einer körperbezogenen Wahrnehmung (z.B. "Wie geht es Dir?" "Mir ist heiß, ich habe Kopfweg, es rumort im Bauch").

In solchen Fällen ist es wichtig, den Klienten zu fördern bei der Transposition des Körpererlebens (sensation) in den Gefühlsbereich (feeling) und Bedarfsbereich (need).

Relevante Fragen können hier z.B. sein:

- Wenn Du beschreibst, dass es Dir kalt ist, was heißt das auf der Ebene des Erlebens? - Wenn Du in diesem Augenblick Kopfweg bekommst, was könnte das heißen, bezüglich eines Gefühls oder eines Anliegens?
- Du sprichst davon zu zittern. Hast Du ein *Gespür* dafür, was Du brauchst, wenn Du zitterst?
- Auf meine Frage hin, wie es Dir geht, sagst Du, dass Du schwitzt. Was heißt für Dich schwitzen auf Dein Fühlen bezogen?

Es kann vor allen Dingen bei den so genannten "frühen Störungen" (Borderline, Narzissmus) vorkommen, dass Gefühle als solche kaum zugänglich sind oder überflutend anstürmen. Hier lohnt es sich in jedem Fall bei der Körperwahrnehmung anzusetzen und über das Körpererleben den Gefühlshaushalt langsam und behutsam zugänglich zu machen bzw. bei Überflutung zu dämpfen und zu begrenzen.

Zugleich scheint mir, dass für jedermann eine Differenzierung und Vertiefung des Erlebenspektrums über die Schulung des Sensoriums (Körperempfinden) empfehlenswert ist, um Lebensqualität zu vermehren. Dies subjektiv und objektiv und unser Leben lang.

8.5. Objektbezug und Gefühle

Über Selbstbild und Objektbild in Zusammenhang mit Gefühlen sprach ich bereits zuvor.

Hier soll noch einmal erwähnt sein, dass Gefühle jeweils in Zusammenhang mit dem eigenen Selbstbild auftauchen oder auch in Zusammenhang mit dem jeweiligen damit korrespondierenden Objektbild. Erfahrungsgemäß korrespondiert ein negatives oder positives Selbstbild mit einem dazugehörigen negativen oder positiven Objektbild.

Diesen Zusammenhang angemessen zu orten und beraterisch-therapeutisch relevant zu machen ist Teil eines gelingenden und kompetenten Beratungs- / Therapieprozesses. Es versteht sich von selbst, dass diese Bezüge auch auf der Beziehungsebene (Therapeut/Berater \leftarrow \rightarrow Klient) bedeutsam sein werden. Man nennt dies Geschehen „Übertragung“ oder „Gegenübertragung“.

Das Ziel einer Beratung oder Therapie liegt natürlich immer wieder in der Positivierung des Selbstbildes und des Objektbildes und als Folge auch in einem gelingenden Kontakt zu den Gegenwartsbezügen unseres Lebens und in der Ausschöpfung unseres Potentials auf lebendige Begegnung und relevantes Verhalten und Sinnhaftigkeit hin.

8.6. Denken (Kognition) und Fühlen (Emotion) im Zirkelschluss

Noch einmal möchte ich hier ergänzend feststellen, dass die Kognition und das Fühlen in einem „zirkulären Schluss“ gesehen werden müssen: bestimmte Haltungen, Einstellungen und Gedanken bewirken ein damit korrespondierendes Erleben, und ein bestimmtes Erleben stimuliert wiederum eine entsprechende Kognition oder mentale Vorgänge (Zirkelschluss).

Aus diesem Grund ist es wichtig im Kontakt zum Klienten jeweils auftauchende Einstellungen in Zusammenhang mit den entsprechenden Gefühlen zu bringen, bzw. auftretende Gefühle in Zusammenhang mit dazugehörigen Einstellungen zu bringen (siehe das Skriptanalyse-System in der TA).

Zu einer gelingenden Therapie bzw. Beratung gehört auch hier den Zusammenhang zwischen Kognition und Emotion wahrzunehmen, in der Strategie mit dem Klienten zu bedenken und das Eine nicht isoliert vom Anderen zu behandeln (siehe auch Luc Ciompi; Affektlogik; Stuttgart 1982; Klett-Cotta).

Ergänzend legen sich natürlich auch unsere Verhaltensweisen an und sind ständiges Resultat unserer emotionalen und mentalen Gesamtlage.

8.7 Förderung von authentischen Gefühlen

Es versteht sich von selbst, dass ein guter Beratungs- oder Therapieprozess die Förderung des authentischen Gefühls meint. Eine solche Förderung steht auch im Dienste der "Selbstentwicklung", d.h. im Dienste der Hinführung auf das, was den Menschen in seinem wahrhaftigen Kern ausmacht. Die Reife eines Menschen hängt unter anderem davon ab, inwieweit das Gefühlserleben in den Gesamthaushalt der Persönlichkeit integriert ist und ein angemessener Umgang mit diesen Gefühlen gelernt wurde oder aktuell gelernt wird.

Reife zeigt sich letztlich natürlich auch daran, dass Menschen „von sich weg“ zum „anderen hin“ bezogen sind: also frei von unmäßigem Narzissmus sind und werden.

In einzelnen Situationen ist es zuweilen nicht leicht, das entfremdete (Ersatzgefühl) von dem authentischen (echtes Gefühl) Gefühl zu unterscheiden. Hier ist es wichtig, das eigene Gespür für Stimmigkeit zu mobilisieren und Wesengemäßes zu fördern und auszureifen.

Meiner Meinung nach sollten so genannte Ersatzgefühle nicht unnötig fokussiert werden, sondern sobald wie möglich das "wahre Wesen" der Gefühle integriert werden, um demselbigen eine Chance zur Wahrnehmung und zum Ausdruck zu geben.

In diesem Zusammenhang empfiehlt sich ein prinzipiell zugewandeter, liebevoller und verständnisvoller Umgang auch mit stereotypen Gefühlen, wobei diese sobald wie möglich als „echte“ Gefühle aufgegriffen, definiert und "authentisiert" werden sollten.

Beispiel:

Wenn ein Klient sich wiederholt klagend und/oder jammernd zeigt, so sollten diese beiden "Gefühle" nicht an erster Stelle konfrontiert werden, sondern es ist sinnvoll, beide zu befragen, zu spiegeln und dabei vielleicht zu einer Vertiefung und Authentisierung des Gefühlsprozesses zu finden. Jammern z. B. kann sich dann als authentisches Bedürfnis "herauskristallisieren": z. B. Wunsch und Trost, Zuwendung oder Bestätigung von erlebtem Leid.

Es kann sehr sinnvoll sein, sich bei jeglichem Ausdruck einer Gefühlssequenz zu fragen: welches Anliegen ist hinter dieser Gefühlsqualität verborgen und welchen möglichen Zugang kann ich zu diesem Anliegen bekommen, um es in lebendigere Lebensgestaltung einzubinden.

Dabei ist es immer wieder wichtig zu bedenken, dass es bei Gefühlen um die Qualität, um die Tiefe, um die Intensität und sicher auch um den Gehalt und die Ausdrucksqualität eines Gefühls geht.

Darüber hinaus erweist sich ein Gefühl auch dadurch als authentisch, dass es zur Lösung einer Schwierigkeit oder Situation genutzt wird.

Es ist wichtig zu bedenken, dass jede "Abwehr" ("Rackets" sind Abwehrmanöver) einen Sinn und Zweck hat und meist eine Schutzmaßnahme darstellt. Als solche soll sie einen vor vermeintlichen oder tatsächlichen negativen Folgen bewahren.

Eine solche Psychodynamik sollte Berücksichtigung finden und Schutzmaßnahmen wahrgenommen und respektiert werden.

8.8. Gefühle und deren Begrenzung

Blickt man auf den energetischen Umgang mit Gefühlen (subjektiv und objektiv), so können diese an einem Ende der Polarität verdrängt, unterdrückt (beherrscht) oder abgespalten werden. Am anderen Ende aber können sie anstürmen, überfluten oder gar zur Desintegration der Selbststruktur beitragen.

Daher ist meines Erachtens nach eine der vornehmlichsten professionellen Qualitäten zwischen Push und Hold zu unterscheiden. Gefühle wollen sehr wohl gefördert sein, dennoch ist deren Integrierbarkeit im gesamtpsychischen Haushalt unbedingt sicher zu stellen.

Und dies gilt für uns alle und sowohl im psychischen als auch im seelischen Raum.

*Der Mensch wird im Glanze des
Auges seines Gegenübers.*

(In Anlehnung an Winnicott und Kohut)

9. Gefühle und das Verständnis von Gesundheit bzw. Funktionalität

Möchte man das Thema Gefühle in den Kontext eines Verständnisses von Gesundheit setzen, so kommt man ohne eine Bewertung von Gefühlen nicht aus. Der Begriff "Gefühl" steht dann entweder im Dienst funktionalen oder weniger funktionalen Erlebens und Verhaltens und fördert oder hemmt einen Reifungsprozess bzw. Kontaktfähigkeit zur Umwelt.

Der Gesundheit "zutraglich" dürfte bspw. sein: (aus der Subjekt- und Objektperspektive):

- Integration verschiedenster Gefühle auf einem breiten Spektrum.
- Einbeziehen des Körpers in das Gesamterleben (geerdet sein).
- Qualität und Tiefe eines Gefühls verifizieren und in „Besitz nehmen“.
- Positive und negative Gefühle unterscheiden zu lernen.
- die Fähigkeit, ein Gefühl als Bewertungsinstanz zu nutzen und mögliche Anliegen daraus abzuleiten (Input- oder Output-Anliegen).
- die Fähigkeit und Bereitschaft aus Gefühlen lösungsorientierte Handlungen (Verhalten) abzuleiten und umzusetzen.
- Gefühle als abgegrenzt zueinander leben zu können, d.h. die eine Gefühlsqualität von der anderen jeweils zu unterscheiden, bzw. abzuheben gegen ein möglicherweise anderes Gefühl (z. B .Abgrenzung, Wut , Liebe oder Zärtlichkeit - Aggressivität);
- Gefühle dosiert leben zu können, d.h. sie je nach Kontext unter Kontrolle halten zu können, bzw. dieselbigen erwachsenengemäß zum Ausdruck zu bringen (das Gegenstück einer positiven Kontrollfunktion wäre die mangelnde Impulskontrolle im Umgang mit den eigenen Gefühlen: Also Poltern, Schreien, Jähzorn, Gefühlsinkontinenz).
- die Fähigkeit, situations- und kontextspezifisch in Kontakt zu bringen und deren Stagnation intrapsychisch und intrapersonell vermeiden oder auflösen zu können. Dies in professionellen und persönlichen Zusammenhängen.
- Gefühle "im energetischen Fluss" erleben zu können: als Ausdruck eines gelungenen Bezuges zu sich selbst und letztlich dann auch zum Gegenüber. Dies ist **nur** in geerdetem Zustand möglich.
- die prinzipielle Willigkeit, das eigene Erleben zu akzeptieren, wert zu schätzen und nutzbar zu machen: im Kontakt zu sich und der Welt. Das heißt auch: „Keine Gefühlspolitik“ auf Kosten anderer. Gesunde Gefühle und resultierendes Verhalten agieren nie auf Kosten anderer! (Welch weites Feld...)
- Ebenso auch Gefühle in einen Sinnzusammenhang zu stellen: Liebe, Freude, Dankbarkeit, Bescheidenheit und Demut sind SINNTRÄCHTIGE Bewegtheiten und fördern Autonomie und Lebensqualität.
- Gefühle in den Dienst des Ganzen zu stellen und für mehr als nur für sich selbst zu sorgen.

Wenn man (als Betrachter) riskieren möchte, bestimmte Gefühle und zugehörige Haltungen und Qualitäten zu benennen, die eher auf der Seite der gesunden Entwicklung liegen, so würde ich folgendes sagen wollen:

Einfühlungsvermögen, Frustrationstoleranz, Mut, Hoffnung, Ernsthaftigkeit, Bescheidenheit, Charme, Freude, adäquater Zorn, Traurigkeit (wo angebracht), Verantwortungsgefühl und Großzügigkeit (ein Teil dieser Gefühlsqualitäten wird auch von Eric Berne, wie anfangs erwähnt, im Zusammenhang mit der integrierten Persönlichkeit beschrieben, siehe TA in Psychotherapy). Und über all das hinaus und all das umfassend die Liebe.

Im Folgenden möchte ich abschließend einige für die Praxis möglicherweise relevanten, Leitdifferenzen aufführen, die den Umgang mit entsprechender Klientel erleichtern mögen.

10. Zur Differenzierung von Erfahrung und Erleben

In der vergangenen Zeit wurde in beiden Weiterbildungsgruppen darüber diskutiert, was ein möglicher Unterschied zwischen Erfahrung und Erleben sein könnte. Dies ist das Resultat dieser Diskussion, wobei dieses Ergebnis stark durch meine eigene Anschauung gefärbt ist.

<u>Erfahrung</u>	<u>Erleben</u>
<ul style="list-style-type: none">- Erfahrungen sind sozusagen "die Ernte des über die Zeit Erlebten".- Auf Erfahrungen kann man sich berufen und ihr Lerneffekt kann ausgedehnt sein.- Erfahrungen sind Abspeicherungen aufgrund von Erlebten.- Aus ihnen können Rückschlüsse gezogen werden.- Erfahrungen haben "weiterführenden Charakter": sie sind "Quintessenz" und "Versammeltes" und prägen stets weitere Lernprozesse.- Viel Erfahrung kann ein „Mehr“ an Kompetenz bedeuten, soweit wir uns ihrer „gesund“ bedienen.- Erfahrung, soweit verarbeitet, ist Lernzuwachs.	<p>Das Erleben ist ein ganzheitlicher Prozess, der das Gefühlte <i>einschließt</i>, aber <i>nicht</i> zum alleinigen Gegenstand macht. Auch Spüren, Intuieren und Denken spielen hier eine wichtige Rolle. Ebenso das Sensorium, bzw. die Sinneswahrnehmung (Körper).</p> <p>Erleben ist darüber hinaus Ergebnis eines komplexen Gefüges von "Mischgefühlen", die häufig intensiv besetzt sind, doch zugleich nicht immer sofort "in passende Sprache" gebracht werden können (abstrahiert).</p> <p>„Erleben“ ist mehr auf den Augenblick bezogen, Erfahrung bindet das Zeitspektrum stets mit ein.</p> <p>Dennoch verfügen wir über ein Geflecht von Erleben, aneinandergereiht und nutzbar gemacht folgt daraus Erfahrung. Hier ist die integrierte und nicht die stagnierende Erfahrung (also noch vorhandene Schattenanteile) gemeint.</p>

11. Der transformatorische Aspekt von Gefühlen

Unsere Gedanken, samt Einstellungen aller Art (incl. Glaubenssätzen) und damit korrespondierende Gefühle können eine Gesamtstruktur eingebunden werden, die metaperspektivische Daraufrschau ermöglicht.

Wir brauchen kognitiven Abstand zu unseren Mental- und Emotionalpotenzial.

Nur dann sind wir fähig, beides einzuschätzen, zu bewerten und es gelungen nutzbar zu machen (Verhalten).

Dazu ist Awareness notwendig, ein wichtiger Aspekt der Bewusstseinsentwicklung.

Über diese Awareness hinaus gibt es meines Erachtens ein Gewährsein, das sowohl Teil dieses Bewusstseins ist, als auch diesem enthoben ist.

Gemeint ist damit die Fähigkeit, den Gesamtaspekten des psychischen und physischen Apparates gegenüber wach zu werden und zu bleiben.

Diese Wachheit ist zugleich der Leere Raum in uns (reines Gewährsein nach Ken Wilber), den zu schaffen Meditation erlaubt. Hier sind wir uns den inneren und äußeren Dingen und Abläufen achtsam bewusst, doch zugleich sind wir nicht mit ihnen identifiziert (wir ertrinken nicht darin) sondern halten sie mit Akzeptanz im leeren Raum. Wir holen sie weder gierig zu uns, noch erzeugen sie in uns Abstoßung. Wir lösen uns ab und sind frei.

Hier beginnt Transformation der niederen Schwingung in höhere (Vergeistigung).

Wer Interesse daran hat, wird suchen und finden: Vielleicht ein Leben lang.

Literaturempfehlung:

Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik (Sammlung Vandenhoeck): Entwurf einer fraktalen Affektlogik (Taschenbuch)

von Luc Ciompi, 1. September 1997

ISBN-10: 3525014376

Gefühle, Affekte, Affektlogik

von Luc Ciompi, Januar 2003

ISBN-10: 3854523890

Affektlogik (Taschenbuch)

von Luc Ciompi, September 1998

ISBN-10: 3608950370

Auf dieser Welt lebt keiner vergebens, der die Bürde eines anderen leichter zu machen versucht.

Helen Keller

Zum **Abschluss** noch eine kleine metaphorhafte Betrachtung Euch zur Entspannung und mir zum Vergnügen:

*Das Denken und Wollen schafft ein Flussbett lebenslang,
das Fühlen sind die darin sich ergießenden
und ständig rein zu haltenden Gewässer.....*

*Unser Verhalten bestimmt, welche Schiffe fahren und
unsere Haltung, was diese an Früchten transportieren.
Unsere Seele aber ist der Wind, der
über allem steht und den Früchten die Süße gibt...
(AG)*

Nun Euch eine reiche und blühende Flusslandschaft!

Herzlich Angelika

*Je mehr der Mensch haben will,
je mehr er sich abhängig macht
von den Dingen
und ihnen verhaftet ist,
desto mehr wird er
ein Gefangener der Dinge.
Erich Fromm*

*Zweck und Ziel aller Sittlichkeit und Moral ist es,
den Menschen rein, friedlich, glücklich, ja, heilig zu machen.
Swami Narayānananda*

Dieses Referat steht unter Copyright und ich möchte Sie/Euch bitten, keine Kopien für Andere anzufertigen oder per e-Mail weiterzuleiten. Danke!