

## Gefühle – die Sprache der Seele



Gefühle als Sprache, Ausdrucksform der Seele...? Oder sind sie doch oft mehr Ballast, Qual?

Willkommen liebe Freunde der Achtsamkeit, liebe Leserinnen und Leser!

Wie seht Ihr so diese Aussage im Titel: "Gefühle – Sprache der Seele"? Wie ergeht es Euch damit – vor allem im Hinblick auf die Gefühle, die mit dieser Aussage entstehen?

Ist es eher so ein Gefühl der Wärme, der Wohligkeit...? Oder taucht da eher ein Gefühl des Widerstandes auf...?

Könnte mitunter zu allererst einmal die Frage Klärung finden:

Was IST ein Gefühl?

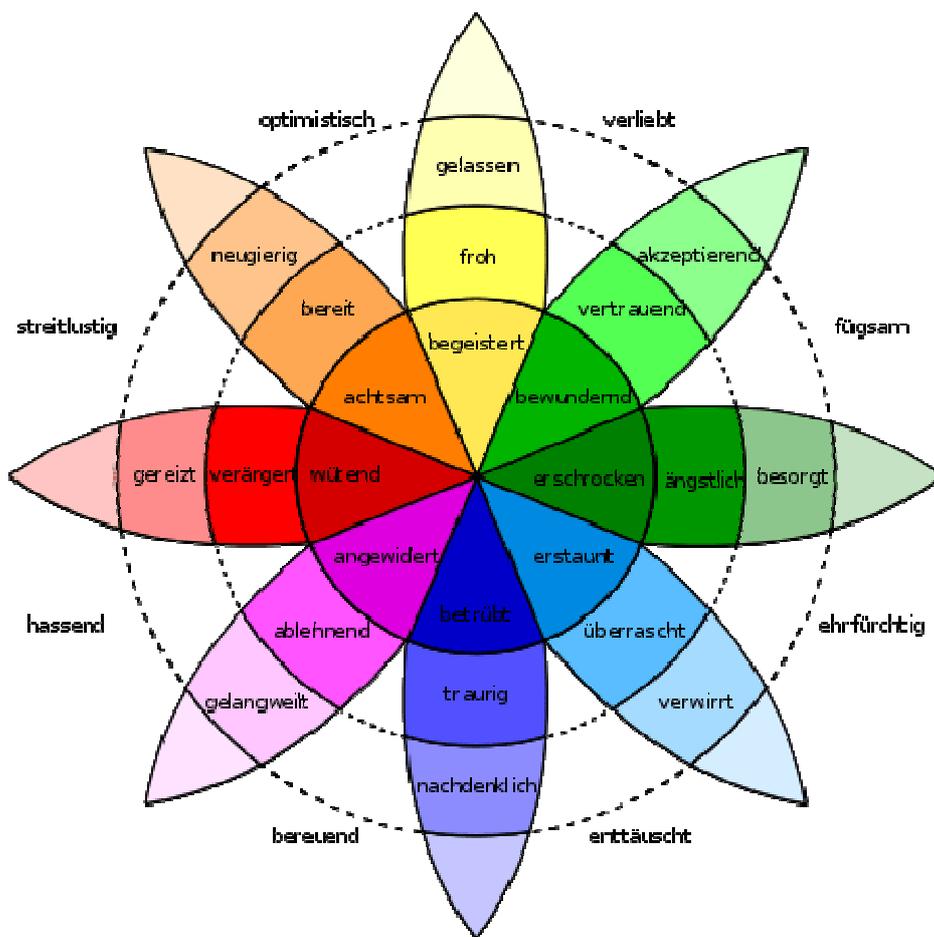
Die herkömmliche, sehr trockene Auslegung davon lautet wie folgt:

"Gefühl ist ein psychologischer Terminus, der als Oberbegriff für unterschiedlichste psychische Erfahrungen und Reaktionen dient wie u. a. Angst, Ärger, Komik, Ironie sowie Mitleid, Eifersucht, Furcht, Freude und Liebe die sich (potenziell) beschreiben und damit auch versprachlichen lassen."

Nicht selten – vor allem im Bereich der Psychologie – wird nun zwischen der Definition Gefühl und Emotion unterschieden, getrennt.

Die Definition der Emotion lautet wiederum:

"Emotion bezeichnet eine Gemütsbewegung im Sinne eines Affektes. Der Affekt ist eine besondere Qualität des Fühlens, der damit dem Leib-Seele-Problem Ausdruck verleiht. Sie ist ein psychophysiologisches, auch psychisches Phänomen, das durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation ausgelöst wird. Das Wahrnehmen geht einher mit physiologischen Veränderungen, spezifischen Kognitionen, subjektivem Gefühlserleben und reaktivem Sozialverhalten."



Jetzt gab es da einen schlaunen Mann namens Paul Ekman, der ein Modell von 7 Grundemotionen zusammenstellte. Die 7 Grundemotionen / Basisemotionen nach Paul Ekman sind die Gefühle, deren mimischer Ausdruck in allen Kulturen der Welt gleich ist. Sie sind offenbar angeboren und werden nicht erlernt.

Diese 7 Grundemotionen lauten da nun...

**ANGST, WUT, EKEL, FREUDE, TRAUER, VERACHTUNG, ÜBERRASCHUNG**

Allerdings ergab Forschung auf diesem Sektor, dass man die Emotionen eines Menschen nicht so einfach an seinem Gesicht oder anderen Stellen des Körpers eindeutig abgelesen werden konnte. Es stellte sich heraus, dass die Körpersprache doch immer im Kontext mit der aktuellen Situation gesehen werden sollte...

Darwin soll sich also in seiner Annahme getäuscht haben.

Ich wäre ja nun aber nicht ich, würde ich selbst eine solche Aussage einfach ungeprüft übernehmen wollen... laugh

Zu diesem Zwecke versuche ich mir jetzt doch einfach mal einen Menschen vorzustellen.

Mir gelingt es allerdings bei keiner der angeführten 7 Grund-Emotionen, dass ich da einen anderen Kontext hineininterpretieren könnte, als der, der mir vom Gegenüber gezeigt würde!

Was anderes, welcher "andere Kontext" soll hinter dem Ausdruck von Freude stehen... wenn nicht Freude? Wut etwa?

Oder genauso umgekehrt: Soll hinter dem Ausdruck von Wut etwas als Kontext Freude stehen?

Eines stelle ich hierzu jedoch klar als Möglichkeit in den Raum:

Im Laufe der Entwicklung der Menschheit, hat sich genau diese zu hervorragenden "Theaterspielern", "Maskenträgern" auf der Bühne des Lebens entwickelt.

Und wer kennt ihn nicht, diesen altbekannten Satz: "Er/sie macht heute wieder gute Mine zum bösen Spiel"...?

Teils machen wir uns selbst was vor! Teils projizieren wir dies dann auch noch fleißig auf unser Umfeld, welches ebenso fleißig mitmacht!

Wie nun sehen wir diese Gefühle?

Sind diese Gefühle letztlich Sprache und Ausdrucksform unserer Seele?

Oder eher nur irgendwelche banalen Produkte chemischer Reaktionen und Energieflüsse im menschlichen Körper...?

Man spricht unter anderem davon, dass Emotionen komplexe, in weiten Teilen genetisch formierte Verhaltensmuster seien, die sich im Laufe der Evolution herausgebildet haben, um bestimmte Anpassungsprobleme zu lösen und dem Individuum ein schneller und der Situation adäquates Handeln zu ermöglichen.

Der Mensch unterliegt also in irgendeiner Form externer und/oder interner Reize, die neurophysiologische Muster schaffen... und sich letztlich in motorischem Ausdruck äußern.

Die Evolution veranlasst die Menschen also über die Emotion jene Dinge zu tun, die notwendig sind, damit sie ihre Angepasstheit an die Umwelt möglichst hoch halten.

Ohne diese innere Motivation – so könnte man unter Umständen dem Gedanken Raum eröffnen – würde es weder Besitzdenken oder Vergleich geben. Ja bishin auch zum Sex und/oder menschlicher Fortpflanzung gäbe es ohne "Motivation" dazu keinerlei Anlass, dies zu verfolgen.

Alles schön und gut, denke ich.

Für mich wirft sich also die Frage auf: Wie passt diese Schematisierung von Gefühlen und Emotionen nun in Einklang mit dem Ausdruck, der Sprache der Seele?

Wo ist letztlich die LIEBE als Gefühl? Weshalb findet sich keine Benennung? Weil Liebe kein Gefühl ist, sondern ebenfalls nur "Zusammenfassung" von Freude, Zufriedenheit, Glück etc.? Oder "versagt" hier wissenschaftliches Verständnis? Eine (Er-)Klärung fand ich hierzu nicht...

Wie viele Menschen, Forscher, ... ja bishin zu Poeten... haben sich schon abgemüht, einerseits die Seele überhaupt einmal nachzuweisen. Beziehungsweise ihr dann ein bildliches Gesicht zu verliehen.

Dennoch ist die Seele im Grunde noch immer eines der großen Geheimnisse des Lebens.

Wenn wir all diese Forschung mal beiseite lassen, zu den simplen Basics gehen...

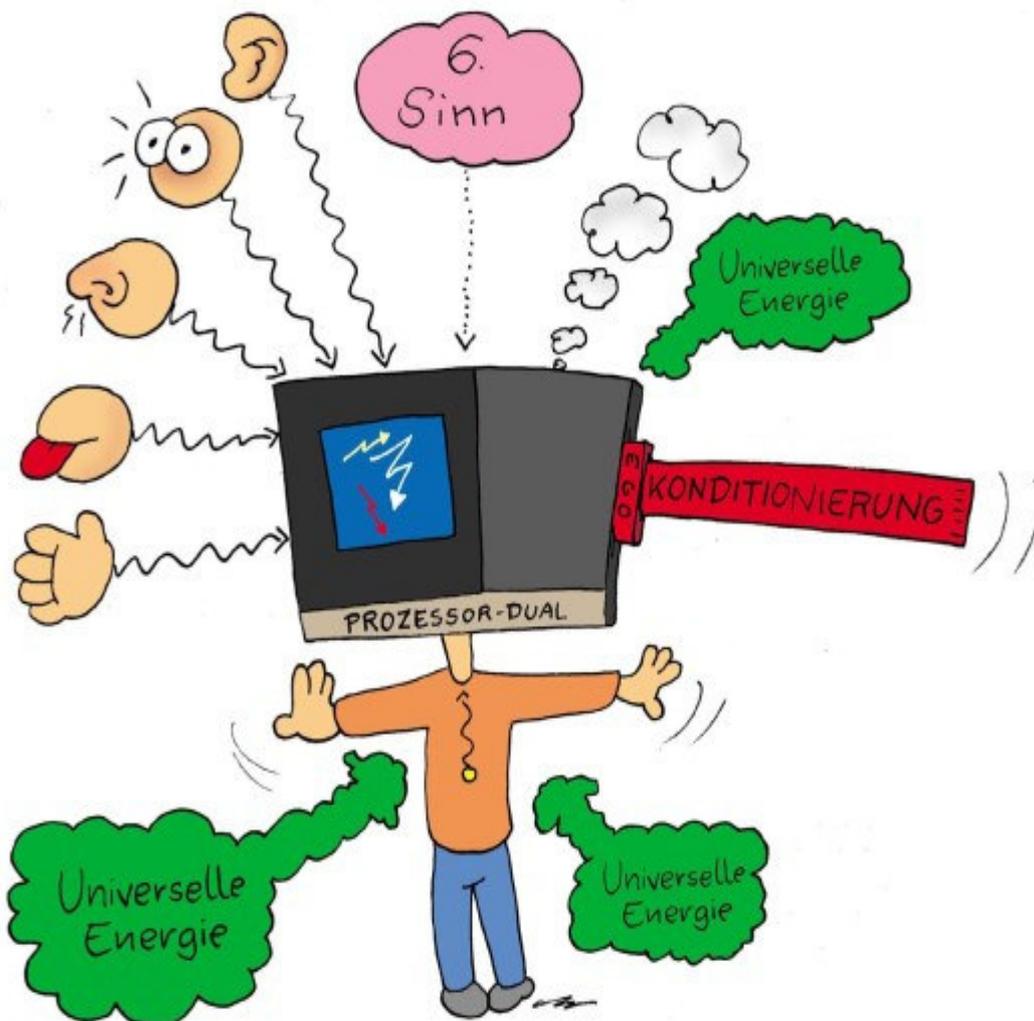
...könnte man festmachen, dass uns Gefühle doch tagtäglich zeigen, ob wir uns wohl fühlen... oder auch nicht?

Ja. Wir alle wissen mittlerweile, dass wir als Menschen zu einer ziemlich beschränkten Spezies gehören.

Man munkelt, dass uns jede Sekunde um die 10 Millionen Bits auf uns einwirken!

Das entspricht, grob gerechnet, etwa einer Sekunde Film in HD-Qualität.

Oder anders verbildlicht: wenn wir diese Datenmenge vollständig und tatsächlich umsetzen, nutzen könnten, diese Geschwindigkeit..., dann könnten wir ca. 33.000 Bücher vom Umfang "Alice im Wunderland" innerhalb einer Minute lesen! Grandios!



Jetzt ist es aber so, dass das Gehirn an sich diese enorme Datenmenge nicht erreicht.

Wir Menschen sind durch eine Funktion in der Lage, nach entsprechende Filterung (Repräsentationssysteme visuell, auditiv, kognitiv), das für uns Wichtige zu filtern. Dann kommen da noch Einschränkungen durch bisherige "Erfahrungen" und dadurch geschaffene "Filtersysteme" (Frames) hinzu. Die Datenmenge erheblich einzuschränken.

Denn fände dies letztlich nicht statt, wäre unser Gehirn nach durchschnittlicher Berechnung nach ca. 5.500 Stunden absolut voll. Da ginge nichts mehr. Gar nichts!

Jegliches weitere Lernen wäre absolut unmöglich.

### **Zurück aber zur Seele und seiner Sprache namens Gefühle.**

Wenn man nun dem Ausdruck der Gefühle folgte, könnte man doch festmachen, dass angenehme Gefühle uns in Richtung Zufriedenheit, Gesundheit führen..., während unangenehme Gefühle dann an sich Wecker, deutlicher Hinweis wären, die uns wachzurütteln, aufmerksam zu machen suchten. Sie fordern – zumindest indirekt – Veränderung im Leben, allenfalls Folgen im Leben eintreten, die sich in erster Linie oft über die Gesundheit zuerst äußern.

Weiters würde ich somit meinen, dass hier – zumindest für mich – beinahe automatisch dann an Motivation im Raum steht, mich durch ein Gefühl nicht selbst zum Opfer, zum Leidenden zu erheben..., sondern diesem Gefühl anzugehen, es anzunehmen, zu klären und zu transformieren!

Jegliches Gefühl nun also vermag – je nach Offenheit der Denkweise und Annahme des IST – Wegweiser in eine Lebensfreude und Lebensfülle sein!

### **Was nun geschieht, wenn wir in Gesprächen mit unseren Mitmenschen sind?**

Benennen wir auch hier unsere Gefühle?

Sprechen wir da auch tatsächlich von Gefühlen... oder ist das eher so ein herumlamentieren, ein jammern...? Gar ein Schweigen, Hineinfressen...?

Ist es in der heutigen Zeit denn überhaupt noch angesagt, erwünscht..., Gefühle offen zu benennen? Oder entsteht bei der Absicht nur allzu leicht und allzu schnell das "Gefühl" oder – vielmehr konkret benannt – die Angst, dass man damit Schwäche zeigt? Sich verwundbar, angreifbar machte?

Über Verletzungen habe ich in einem meiner Beiträge schon ausführlicher geschrieben. Ich möchte dieses Thema nun hier nicht wieder extra aufgreifen wollen...

Nun... ich bestreite nicht, dass es durchaus Menschen in der gesamten Evolution gab, die immer wieder die Offenheit Anderer aus niedrigen Beweggründen ausnützte. Und sei es nur zum eigenen Vorteil. Menschen also, die – meiner Meinung nach – ihre eigene Verantwortung definitiv überschritten. Gleichfalls aber jene, die so gesehen unachtsam waren, und ihre Verantwortung gleichzeitig abgaben.

Einer alleine ist niemals so mächtig. Es gehören immer zwei dazu.

Ein ähnliches Muster begegnet uns übrigens bei einem sehr bekannten "Beispiel": Dem Mobbing.

Wenn wir also mit anderen Menschen in einen Austausch eintreten...

...haben wir den Mut, Gefühle offen zu benennen?

Sind wir gewillt, eine Brücke von Herz zu Herz zu bauen?

Denn – so glaube ich – erst über diese Brücke wird tatsächlicher Austausch stattfinden können!

Ein Austausch, der erst den wahren Menschen erkennen lassen wird.

Vielfach scheint sich in der heutigen Zeit auch diese Annahme verfestigt zu haben, dass wir zu wissen glauben, was der andere tatsächlich fühlt.

Ich schnitt dies eingänglich schon an... wir leben auf einer Bühne, auf der beinah ausschließlich nur mehr Rolle, Theater gespielt wird. Maske(n) getragen werden.

Da wir aber nicht zu einer Spezies gehören, die tatsächlich Gedanken lesen oder Emotionen absolut erföhlen können, wäre es doch umso wichtiger, dass Emotionen ausgesprochen werden.

Selbt bei aller Empathie, die ein Mensch aufzubringen vermag... eine wirkliche Gewissheit wird erst der fühlende Mensch selbst geben können.

Vielfach herrscht in unserer Gesellschaft auch die Meinung, dass wir Anderen mit der Benennung von Geföhlen Macht über uns geben.

Wenn ich aus einer Opferrolle heraus denke, mag dies stimmen. Wenn ich aus einer Rolle heraus denke, aus der ich diese Geföhle zu missbrauchen gedenke, mag dies stimmen.

Bin ich allerdings ein in mir gefestigter Mensch, kann ich offen über meine Bedürfnisse und Geföhle sprechen... dann sähe ich mich grundsätzlich viel stärker mit mir selbst in Kontakt. Bewusst. Achtsam. Somit kann ich meinen Bedürfnissen ohne Angst Ausdruck verleihen und ich werde vom Umfeld eher als selbstbewusster Mensch gesehen und mitunter geachtet.

**WENN ICH DIES BIN!!!**

Wenn ich nur Theater, Rolle spiele, mich hinter Masken verstecke... dann wird das Gegenüber dies – zumeist unbewusst – unweigerlich merken und reagieren.

Genau diese Reaktion nun – wie schon zuvor angeschnitten – wird nun von manchen unbedacht gebraucht, nicht selten missbraucht.

Ich würde nun meinen, Anlass dazu ist, dass wir einerseits mit unseren eigenen Geföhlen viel zu wenig in Kontakt stehen, sie daher auch nicht benennen können. Ihnen Ausdruck geben können. Wir geben in gewissem Maße Verantwortung, Macht ab. Gehen in eine Ohn-Macht.

Zum Anderen wird es mitunter Menschen geben, die diese abgegebene Macht nun in einer Art Missbrauch, Manipulation verwenden.

Ein Beispiel, aus der greifbaren Praxis:

Wer kennt eine inhaltliche Aussage wie... In einem schon etwas angespannten, aufgeheizten Gespräch fällt dann irgendwann folgender Satz: "Ich habe das Gefühl, dass Du mich nicht leiden kannst!"

Klingt diese Aussage jetzt für manchen logisch?

Dann will ich sie mal einer achtsamen Analyse unterziehen, damit verdeutlicht wird, wo allfälliger Missbrauch, Manipulation innewohnt!

In diesem Satz nun wird sehr bald das Wort "Gefühl" benutzt. "Ich habe das Gefühl, dass..."

Sprechen wir hier tatsächlich von einem Gefühl?

Oder ist dies nicht viel eher eine missbräuchliche, ja schon schier manipulative, geschickt getarnte Umdeutung, Gedanken einer eigentlichen Bewertung, Be- und/oder Verurteilung?

"... dass Du mich nicht magst!"

Wie nun könnte ein echtes Gefühl in diesem Fall lauten?

"Ich bin mir unsicher (ob Du mich noch magst)..." Unsicherheit, Angst... Gefühl.

Oder... "Ich bin traurig". Kurz. Prägnant. Trauer. Gefühl.

Noch ein Beispiel, um es mehr zu verdeutlichen... das Muster noch mehr erkennbar zu machen?!

Claudia ist für ihre Pünktlichkeit bekannt, wohingegen Gert sich im Hinblick auf Verlässlichkeit, einen gewissen Freiraum gestattet und damit regelmäßig später als verabredet kommt. Als Gert dann wieder einmal später am vereinbarten Treffpunkt auftaucht, sagt Claudia: "Ich fühle mich wie bestellt und nicht abgeholt, wenn ich jedes Mal bei unseren Verabredungen warten muss!"

Claudia spricht hier NICHT von einem Gefühl, obwohl sie das Wort "fühle" benutzt. Auch sie spricht über ihre bewertenden Gedanken. In diesem Fall wurde dann auch noch ein verzerrender, bewertender Vergleich eines Objekt Denkens hinzugefügt ("wie bestellt und nicht abgeholt").

Ein echtes Gefühl könnte in diesem Fall ganz simpel lauten "Ich bin genervt", oder "Ich bin verärgert".

Wenn wir somit über unsere Gefühle sprechen – egal nun ob zu uns selbst oder gegenüber Anderen – dann kann es nur zielführend sein, wenn wir zu allererst einmal ehrlich uns selbst gegenüber sind! Wenn wir diese Theaterspielerei endlich beenden!

Dass wir tatsächlich zum IST, zum SEIN zurückkehren!

Zusätzlich würde ich empfehlen, Aussagen über die eigenen Gefühle mit der Einleitung "Ich bin..." zu beginnen. Zum einen steigen die Chancen erheblich, dass ich ein Gefühl dann tatsächlich benenne und nicht wieder irgendwie um den heißen Brei herumtanze...

Zum Anderen verdeutliche ich sowohl mir selbst, als auch meinem Gegenüber ganz klar, dass dieses Gefühl mich betrifft, bewegt.

Eine kleine Falle allerdings dürfen wir dabei nicht übersehen, die auch allzugern Anwendung findet:

Bei der Verwendung der Einleitung "Ich bin..." besteht nun nämlich – aus starker Unbewusstheit, Gewohnheit heraus – sehr leicht die Möglichkeit, in eine Bewertung zu gehen. Also sozusagen ein "Eigentor" zu schießen wink

Nehmen wir den einfach Satz "Ich bin verletzt".

Zum Einen nun schon mal ist "verletzt" neuerlich kein Gefühl. Verletzt ist eine bewertende Beschreibung eines vermeintlichen Zustandes.

Wenn wir dann weiters davon sprechen, dass wir uns "verletzt fühlen", implizieren wir, dass eine andere Person uns verletzt hat. In diesem Moment tappen wir sofort in die Opfer-Falle und drängen einen Anderen automatisch in eine Täter-Rolle.

Da es dann einen Täter gibt, also eine Person, der wir die Schuld für die Situation zuschieben (wir geben neuerlich Verantwortung und Macht ab), sind wir bereits in der Bewertung, Unterstellung und Analyse.

Gefühle an und in sich sind frei von "Tätern" und "Opfern".

Diese sogenannten "bewertenden Gefühle" beginnen häufig mit "Ich fühle mich..."

Hier noch Beispiele dazu...

### **"Ich fühle mich abgelehnt!"**

Prüfe mit: "Ich bin abgelehnt"

Das ist eindeutig ein Gedanke – kein Gefühl. Selbst wenn tatsächlich jemand zu uns sagt, dass er mit uns nichts mehr zu tun haben möchte, dass wäre das eine Aussage, jedoch kein Gefühl.

Ein "echtes Gefühl" könnte lauten: "Ich bin mir unsicher (ob ich noch zu dieser Gruppe gehöre)!"

### **"Ich fühle mich ausgenutzt!"**

Prüfe mit: "Ich bin ausgenutzt"

Ebenfalls wieder kein Gefühl. Frage Dich, in welcher Situation Du über Dich hast bestimmen lassen. Wo hast Du im Vorfeld nicht ausreichend die Bedingungen von Geben und Nehmen geklärt?

Ein "echtes Gefühl" könnte neuerlich lauten: "Ich bin verärgert (weil ich etwas getan habe, was ich nicht wirklich wollte)!"

### **"Ich fühle mich minderwertig!"**

Teste mit: "Ich bin minderwertig"

Jeder Mensch verfügt über Qualitäten und Talente. Die Frage ist einzig, ob Du diese als solche sehen und anerkennen kannst, oder ob Du in den Vergleich mit Anderen gehst. Du demontierst Dich selbst, wenn Du das Negative glaubst, was Andere über Dich sagen.

Ein echtes Gefühl könnte lauten: "Ich bin schüchtern" ... oder "Ich bin mir unsicher".

**"Ich fühle mich erfolgreich!"**

Überprüfe mit: "Ich bin erfolgreich"

Und wieder ein Statement, eine Bewertung. Jedoch kein Gefühl. Und unabhängig davon: was bedeutet "erfolgreich"? Ist es ein Gehalt, ein Haus, ein Boot, eine oder viele Frauen? Ist es eine persönliche Entwicklung? Auch ein vermeintlich positiv besetztes Wort kann so gesehen eine Bewertung sein!

Ein echtes Gefühl konnte lauten: "Ich bin glücklich"... oder "Ich bin zufrieden".

**Um diesem Beitrag also nun abzuschließen...**

...neuerlich eine kleine Hausaufgabe:

Wie Ihr vielleicht aus den vorigen Beispielen erkannt habt, plappern wir oft und gerne so dahin. Sprechen dabei aber oft Dinge aus, die beim Gegenüber gänzlich andere Reaktionen hervorrufen können, als beabsichtigt.

Wir sprechen auch von Gefühlen, die bei nur halbwegs genauer Betrachtung jedoch keine sind.

Vielmehr bewerten wir ständig und jederzeit.

So gesehen wäre es also mitunter hilfreich, wenn wir unseren Sprachgebrauch einmal auf den "Prüfstand" stellen!

Beginnend und gleichzeitig endend bei uns selbst!

DORT liegt unsere Verantwortung! Nicht bei dem, was Andere tun, denken oder sagen!

Vielleicht hat der Eine oder Andere von Euch mittlerweile nun schon einen ganzen Schreibblock bei der Hand. Denn – wie auch in den anderen Achtsamkeits-Beiträgen schon ausgeführt – ist AUFSCHREIBEN eine sehr hilfreiche Art und Weise, um Dinge sichtbar zu machen!

So gesehen lade ich Euch also herzlich ein...: Nehmt Euch Zeit... und schreibt mal alles an "Gefühlen" auf, die da so durch Euren bisherigen Tag, Eure Woche aufgetreten sind.

Zuerst nur aufschreiben! Noch nicht bewerten, analysieren! Das könnt Ihr bei Lust und Laune danach machen...

Vorerst geht es nur darum, dass man mal freien Lauf lässt und alles niederschreibt! Damit es mal dasteht! Nicht mehr änderbar ist!

Der menschliche Geist ist ja so gesehen nämlich ein ziemlicher Fuchs! Und denkt, redet sich innerhalb von Sekundenbruchteilen etwas schön, was nicht schön ist... wink

Und wenn da doch vereinzelt nun die Frage auftreten sollte...: Ja woher kommt dies, diese Unbewusstheit, die Bewertung, das Objektdenken...? Wir wurden daran angepasst! Unser Umfeld hat es so vorgelebt. Genau so unbewusst, wie wir es heute tun. Somit hielte ich Vergangenheit nun nicht für schuldig, als Rechtfertigung, Vorwand, genauso weiterzuleben. Sondern als lehrreiche Hilfe, für das Jetzt und die Zukunft entsprechende Veränderung zu schaffen. Diese Information im Gehirn zu speichern und sie zu nutzen und nicht auszublenden, zu vergessen. Platz ist genug dafür da, wie wir heute hier erfahren konnten...

Somit wünsche ich Euch also noch viel Spaß und ... ja beinahe schon Abenteuer... bei der Entdeckung Eurer wirklichen Gefühle...

...und viel Erkenntnis bei der Unterscheidung von jeweiligen bloßen Statements, Bewertungen, Be- und/oder Verurteilungen!

Ich plädiere aus tiefstem Herzen dazu: Kehren wir wieder zurück:

Gefühle, als Sprache der Seele, des Herzens!



Gefühle

Wenn irgendwelche Fragen auftauchen sollten, lade ich Euch gerne ein, mich zu kontaktieren, um hier möglicherweise gemeinsam auf "Entdeckungsreise" und "Veränderungsweg" zu gehen!