



# GEFÜHLE & CO

- Ein Überblick über unsere Innenwelt -



**Holistic-Bodywork.org**

- Ganz Mensch Sein -

# GEFÜHLE & CO

- Ein Überblick über unsere Innenwelt -



## Überblick - Worum geht es hier?

### In diesem Handout geht es um drei Hauptpunkte:

- Eine grobe Orientierung in unserer Innenwelt. (Was begegnet uns da so?)
- Eine tiefere Erklärung und Übersicht zu den fünf Gefühls-Urkräften.
- Die Unterscheidung von Emotionen und Gefühlen und den Weg zu mehr Fühlen.

Diese Übersicht konzentriert sich auf das, was wir in unserer Innenwelt fühlen, spüren, ertasten und befinden können.

→ Gedanken, Urteile und Interpretationen werden explizit woanders behandelt.

Auch wenn diese Unterscheidungen davon ausgehen, dass Gefühle auf Interpretationen basieren, die allerdings zumeist unbewusst ablaufen.

Diese Übersicht soll als Orientierung dienen, damit Du Dich besser in Deiner eigenen Innenwelt zurechtfindest und Deine Protagonisten mit mehr Klarheit behandeln und darin (beg)leiten kannst.

## **Unterteilung der Hauptempfindungen in uns**

### **Was genau sind Gefühle, Emotionen und was kann uns sonst noch so in unserer Innenwelt begegnen?**

Um uns dem Thema unserer Innenwelt zu nähern, ist es erstmal gut einen Überblick darüber zu erhalten, was uns dort begegnen kann.

Dafür wollen wir hier klare Unterscheidungen und eine klare Sprache entwickeln, um die unterschiedlichen Phänomene und Erfahrungen die in unserer Innenwelt auf uns warten zu erkennen, benennen und basierend darauf präziser mit ihnen umgehen zu können.

In diesem Abschnitt geht es um die Unterscheidungen im Fühlen/Spüren.

Hier sind die Unterscheidungen mit denen wir arbeiten:

#### **a. Körperliche Empfindungen – „Spüren“**

→ *Hier geht es um die Wahrnehmung der Welt.*

Das umfasst alle 5 bekannten Sinne:

1. Geruch, riechen
2. Geschmack, schmecken
3. Visuell, sehen
4. Akustisch, hören
5. Tastsinn, spüren

#### **Zusätzlich wichtig**

6. Propriozeption/ Tiefenwahrnehmung.
7. Gleichgewichtssinn
8. Körperlicher Schmerz

#### **b. Biologische Programmierung – „Körperliche/ Überlebens- Bedürfnisse“**

→ *Hier geht es um's Überleben.*

Instinkte, wie Hunger, Durst, sexuelle Erregung, Gier, Verliebtheit, Aggression und biologische Angst.

Ihre einzige Aufgabe ist es, unser Überleben zu sichern. Sie sollen uns nicht glücklich, tolerant, mitfühlend oder beziehungsfähig machen, sondern einfach nur am Leben erhalten.

#### **c. Gefühle – „Fühlen“**

→ *Hier geht's um Soziales/ die Auseinandersetzung mit der Umwelt*

5 Urkräfte: Wut, Angst, Trauer, Freude und Scham

Wir brauchen sie, um als Individuen mit der Welt und unseren Mitmenschen in Beziehung zu treten. Reine Gefühle haben also eher eine soziale als eine Überlebensfunktion. Wir können lernen, sie bewusst zu erzeugen und einzusetzen

#### **d. Emotionen – „Fühlen/ Erleben“**

→ Hier geht es um alte Gefühle.

Gefühle, die akkumuliert, angestaut und ggf. abgespalten sind. Sie treten rein oder vermischt auf. Es sind Gefühle, die nicht gefühlt und daher auch nicht als Kräfte eingesetzt wurden.

#### **e. Fähigkeiten oder Zustände – „Sein“**

→ Hier geht es um die Fühl-Zustände, die wir kultivieren und permanenter er-leben können.

Es sind Fähigkeiten, für die wir uns entscheiden und die wir bewusst einsetzen können, wie Liebe, Mitgefühl, Annahme und Vertrauen.

### **Genauere Untersuchung der „Gefühle“**

In diesem Abschnitt werden wir uns zunächst den Gefühlen widmen und diese genauer untersuchen. Es geht um die Fragen:

- Was sind Gefühle? (allgemein)
- Und welche Kraft liegt den einzelnen Gefühlen inne? (speziell)

Das, was wir als Gefühl fühlen, ist die momentane Erfahrung einer Urkraft, die in unserem System aktiv ist.

Wir unterscheiden fünf unterschiedliche Gefühle: Wut, Angst, Trauer, Freude und Scham. Jedes dieser Gefühle ist Ausdruck einer Urkraft, die eine wichtige Funktion in unserem Leben erfüllt. Genau wie die Natur nicht ohne eine dieser Kräfte oder eines dieser Elemente auskommen kann, fehlt uns Menschen eine ganze Facette unseres Lebens, wenn bestimmte Gefühle oder Kräfte in uns nicht zugänglich sind. (z.B. Wut als innere Kraft ist für uns genauso existentiell wichtig, wie Feuer und Magma.)

Jede dieser Kräfte hat gute/gesunde und schlechte/ungesunde Ausdrücke. Es sind zwei Seiten derselben Münze, und so wie man in der Natur nicht von einer guten oder einer schlechten Kraft sprechen kann, so kann man das auch nicht in uns. Eine Kraft ist einfach eine Kraft, sie ist weder gut noch schlecht. Erst wie sie eingesetzt wird, bestimmt in welche Richtung sie wirkt.

Die Aktivierung dieser Kräfte in uns und damit auch unsere Gefühle sind Reaktionen auf unsere Interpretation der Welt. Abhängig davon, wie wir die Welt wahrnehmen und was wir glauben/interpretieren, aktivieren wir die Kräfte und damit Gefühle in uns.

Lapidar ausgedrückt: Wir erschaffen unsere Gefühle.

Wut, Angst, Freude, Trauer oder Scham – jedes Gefühl erfüllt eine wichtige Funktion in unserem Leben. Jedes Gefühl ist eine Kraft, die gezielt eingesetzt werden möchte, wenn sie gebraucht wird.

**Umwelt → Interpretation → Gefühl / Kraft**

### 3. Charakterisierung der fünf Kräfte

#### a) Wut

* <b>Interpretation:</b>	„Das ist falsch“
* <b>Element:</b>	Feuer
* <b>Organe:</b>	Leber, Galle, Solarplexus, Beckenboden
* <b>Aufgabe:</b>	Handlung
* <b>Schatten:</b>	Zerstörung
* <b>Kraft:</b>	Klarheit

Wut entsteht als Reaktion auf die Interpretation „Das ist falsch“. Ich kann diese Interpretation nur dann treffen, wenn ich eine klare Position habe, da es im absoluten Sinn natürlich kein *richtig* oder *falsch* gibt.

Die gesellschaftliche Perspektive zu Wut ist ambivalent.

#### Wir brauchen Wutkraft, um:

- Handlungsfähig zu sein, unsere Grenzen zu erweitern und zu halten
- klar „Nein“ zu sagen
- klar „Ja“ zu sagen
- Entscheidungen zu treffen
- Klarheit zu haben
- Für andere greifbar zu sein
- Eine klare Position zu beziehen
- Ernst genommen zu werden
- Dinge ins Leben zu rufen oder ihnen ein klares Ende zu setzen
- Vital und aktiv zu sein
- Klare Ziele zu haben
- Zu wissen, was wir wollen
- Zu entscheiden, wer wir sind

#### Aussagen, die wir oft benutzen/hören können, die auf Wut hinweisen:

- bin irritiert, ich mag/will das nicht, es stört, reizt, regt mich auf, bin ärgerlich, sauer, bin genervt, verbittert, zornig, hasse ... uns wird kalt oder es wird kalt?
- latentes: „das ist falsch“, nörgeln ..., temperamentvoll, cholerisch, will/muss handeln, I can!
- IM ABKLANG, BEI INTEGRATION: feurig, kraftvoll, klar, straight (= direkt), im Fluss entschieden / entscheidungs- und handlungsfreudig

**Zu viel Wutkraft macht uns:** aggressiv, cholerisch, kritisch, frustriert

**Zu wenig Wutkraft macht uns:** unklar, zweifelnd, grenzenlos, entscheidungs- & handlungsunfähig

## b) Angstkraft

**\* Interpretation: „Das ist furchtbar.“**

* <i>Element:</i>	Erde
* <i>Organ:</i>	Nieren, Blase
* <i>Aufgabe:</i>	Kreativität
* <i>Schatten:</i>	Lähmung
* <i>Kraft:</i>	Schöpfung

Angst ist vermutlich die Gefühlskraft, vor der wir am meisten Angst haben. Angst ist eine dunkle und mysteriöse Kraft. Angst ist wie der Tod. Durch sie sterben wir und werden neu geboren. Angst ist wie eine Schwelle, die das Bekannte vom Unbekannten trennt. Vieles in unserer Gesellschaft ist darauf aufgebaut, Angst zu vermeiden, z.B. Krankenkasse, Mietvertrag, Ehe.

Ich interpretiere etwas als furchtbar, wenn ich nicht weiß, wie ich mit dem, was mir begegnet, leben kann. Ich weiß nicht, wie ich sein muss, um dem begegnen zu können. Hierin unterscheidet sich die Interpretation *furchtbar* eindeutig von der Interpretation *falsch* und *schade*. *Falsch* heißt, ich kann etwas ändern, *schade* hingegen, ich kann und muss es akzeptieren. Etwas ist jedoch *furchtbar*, wenn ich es nicht einfach hinnehmen kann, und auch keine Möglichkeit kenne, es zu verändern.

**Wir brauchen Angstkraft, um:**

- kreativ zu sein
- Auswege und Lösungen zu finden, wenn uns keine bekannt sind
- Unsere Lebensaufgabe zu finden
- Wirklich leben zu können
- Bedingungslos lieben zu können
- Abenteuer zu erleben
- Uns auf das Ungewisse einzulassen und dem Mysteriösen zu öffnen
- Grenzen zu überschreiten und über uns selbst hinaus zu wachsen
- Uns zu entwickeln

**Aussagen, die wir oft benutzen/hören können, die auf Angst hinweisen:**

- Respekt vor ..., nervös, aufgeregt, zaghaft, zögernd, befangen, unsicher, mutlos, schüchtern, genierend, verlegen, scheu, feige, fürchte und Sorge mich, bin erschrocken, schreckhaft ...
- pingelig, empfindlich, genau, argwöhnisch, peinlich, entsetzt, bestürzt, verstört, irritiert, perplex, durcheinander, fassungslos ...
- etwas ist furchtbar, schrecklich, geht gar nicht ... , erstarren ... ich erstarre, zittere, zieh mich zusammen ... schwarzes Loch, „Vakuum“ an Kraft, bin überwältigt, in Panik, Terror ...
- IM ABKLANG, BEI INTEGRATION: kribbeln, lebendig, Aufregung, unbekannt, neu ... Weite und Kreativität entsteht

**Zu viel Angst macht uns:**

**gefangen, nervös, gestresst, schreckhaft**

**Zu wenig Angst macht uns:**

**unverwundbar, unauthentisch, immer gut drauf, unberührbar**

## c) Trauer

**\* Interpretation: „Das ist schade.“**

* Element:	Wasser
* Organe:	Lunge
* Aufgabe:	Annahme
* Schatten:	Passivität
* Kraft:	Liebe

Trauerkraft öffnet unsere Herzen für die Kraft der Liebe, damit wir das annehmen können, was uns nicht gefällt und was wir dennoch nicht ändern können – wie den Tod, die Trennung von einem geliebten Menschen oder auch das ganz alltägliche Wetter. Trauer ist eine Kraft von großer Tiefe, Weite und Weisheit.

Dass Trauer an sich einen wirklichen Wert hat, und zwar nicht nur dadurch, dass sie wieder vergeht, ist selten im Bewusstsein.

### **Die Kraft der Trauer brauchen wir, um:**

- unser Herz der Liebe zu öffnen
- anzunehmen
- loszulassen
- wertzuschätzen
- eine Position aufzugeben
- unsere Hilflosigkeit anzuerkennen und anzunehmen
- sowohl mit unseren Wünschen als auch mit den Tatsachen Frieden zu schließen
- uns zu kümmern
- in die Tiefe zu gehen
- Weisheit zu entwickeln

### **Aussagen die wir oft benutzen/ hören können die auf Trauer hinweisen:**

- ich bedauere, bin bedrückt, schwer, down, enttäuscht, melancholisch, betrübt, trübselig, niedergedrückt, beklommen, wehmütig, entmutigt, gequält, mein Herz zerrissen, hoffnungslos, düster ...
- Sorge mich, bin bekümmert, voller Sorge, Klage, Kummer, bin pessimistisch, nihilistisch, unglückselig, bin deprimiert, dumpf, miserabel, katastrophal, elend, einsam
- ruhig, still, tot, zurückgezogen, zerbrochen ... schwer, wie Wasser ...
- IM ABKLANG, BEI INTEGRATION: weit, weich und schmelzend – dankbar für das was ist – in Liebe

**Zu viel Trauer macht uns: passiv, depressiv, wehleidig, handlungsunfähig**

**Zu wenig Trauer macht uns: gleichgültig, oberflächlich, verdrängend, mangelhaft sensibel**

## d) Freude

\* **Interpretation:** „Das ist richtig“

\* **Element:** Luft

\* **Organe:** Herz (fließt über)

\* **Aufgabe:** Wertschätzung

\* **Schatten:** Illusion

\* **Kraft:** Anziehung

Freude lässt uns immer neue Höhenflüge erleben – ohne sie sind unsere Füße bleischwer. Freude ist die Kraft, die uns strahlen lässt und unsere Schokoladenseite ans Licht bringt. Freude macht uns anziehend für andere und gibt daher die Kraft und das Charisma, um andere mit natürlicher Autorität zu führen. Freude ist das einzige Gefühl, das unabhängig von jedem kulturellen Kontext als Grundgut betrachtet wird.

### Wir brauchen Freude, um:

- das Leben zu genießen
- zu lieben
- die Dinge mit Humor zu nehmen
- zu wissen, wer wir sind und was uns ausmacht
- unsere Lebensaufgabe zu finden und ihr nachzukommen
- Führungspositionen einzunehmen
- gesunde Beziehungen zu führen
- inneren Frieden zu haben
- Charisma zu entwickeln

### Aussagen, die wir oft benutzen/ hören können, die auf Freude hinweisen:

- froh, fröhlich, heiter, vergnügt, rosig, aufgeschlossen, lebenslustig, optimistisch, leicht, zufrieden, begeistert, beglückt, glücklich, paradiesisch, etwas gern haben/mögen, sorglos, frei,
- lebendig, kitzelnd, sprudelnd, tanzend fliegendes Gefühl im Körper

**Zu viel Freude macht uns:**            **naiv, unauthentisch, oberflächlich, verdrängend**

**Zu wenig Freude macht uns:**        **depressiv, unzufrieden, einsam, unattraktiv**

## e) Scham

* <b>Interpretation:</b>	„Ich bin falsch“
* <b>Element:</b>	Äther
* <b>Organ:</b>	Haut, Augen, Gehirn,
* <b>Aufgabe:</b>	Selbstreflektion
* <b>Schatten:</b>	Selbsterfleischung
* <b>Kraft:</b>	Demut

Scham ist das erste Gefühl, das nicht das Außen, sondern das Ich thematisiert. Hier wird nicht mehr dieses oder jenes als falsch, schade oder furchtbar bezeichnet, sondern der Blick richtet sich auf das, was wie der Äther alles durchdringt: Das eigene Selbst. Somit entsteht die Entwicklung des Schamgefühls in unserer Psyche für einen entscheidenden Entwicklungsschritt unseres Bewusstseins, für die Entstehung des Ich-Gefühls.

### Wir brauchen Scham, um:

- unsere Grenzen, Fehler und Schwächen zu erkennen
- zu erkennen, dass wir keine Übermenschen sind
- Demut zu entwickeln
- Uns selbst als unvollkommen anzunehmen
- Selbstliebe zu entwickeln
- Auf authentische Art um Verzeihung zu bitten
- Unsere Stärken in den Dienst der Allgemeinheit zu stellen

### Aussagen, die wir oft benutzen/ hören können, die auf Scham hinweisen:

- ich erröte, geniere mich, bin verlegen, ziere mich (etwas zu tun), bin zögerlich, stelle mich an, fühle Hitze (zentral), löse mich auf, verschwinde, möchte im Erdboden versinken,
- habe einen heißen Kopf, „fühle“ mich schuldig, bin schuld, schlecht, nicht gut genug, ich kann nicht ...
- IM ABKLANG, BEI INTEGRATION: frei von Überheblichkeit, Anmaßung und Perfektionsansprüchen – in Demut, habe meinen Platz gefunden

**Zu viel Scham macht uns:** perfektionistisch, selbsterfleischend, unsicher, zweifelnd

**Zu wenig Scham macht uns:** egozentrisch, selbstherrlich, unfähig, sich zu entschuldigen

## Der Weg von Gefühl zu Emotion

Wenn Gefühle nicht zugelassen, aber trotzdem produziert werden, stauen sie sich im System und werden zur Emotion. Ein reines Gefühl in einem emotional gesunden System entsteht als Ergebnis einer angemessenen Interpretation der Situation und wird direkt umgesetzt.

Wird die Umsetzung in Handlung, Energie oder Kommunikation verhindert, weil das Gefühl als negativ gewertet wird oder weil es aufgrund einer unangemessenen Interpretation erzeugt wurde, so staut sich diese Energie im System und wird zur Blockade. Kommt es dann zu einem späteren Zeitpunkt zu einer Situation, die in irgendeiner Weise an das vorangegangene Erlebnis erinnert, so wird nicht nur ein Gefühl erzeugt, sondern der gesamte angestaute Emotionsblock aktiviert.

Bemerken wir, dass wir es mit Emotionen oder Gefühlsstaus in unserem System zu tun haben, so müssen wir uns erst einmal daran machen, das Eis zu schmelzen.

### Unterscheiden von Emotion und Gefühl

Gefühle	Emotionen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• werden im Augenblick erzeugt, sind „passend“ zu der Situation und fließen (dauern nicht lange an)</li> <li>• Man kann sie benennen und sie lösen, indem wir sie wahrnehmen, ggf. ihnen Ausdruck verleihen (aber nicht zwingend Ausagieren)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sind angestaute, nicht gefühlte Gefühle aus der Vergangenheit (nicht direkt aus der jetzigen Situation)</li> <li>• Ein sog. „getriggert sein“. Sie speichern sich auch im Körper und können teilweise unvorhergesehen (auch durch Bodywork) ausgelöst werden, in nur sehr begrenztem Bezug zu der Situation.</li> </ul>

Emotion und Gefühl lassen sich nur unterscheiden, indem wir uns bewusst wahrnehmen und beobachten. Wir müssen uns neu auf die emotionale Ebene einlassen, indem wir wieder beginnen zu *fühlen*.

Fühlen bedeutet, dass Aufmerksamkeit auf Empfindungen gelenkt wird, und zwar ohne Umwege über Gedanken oder Worte. Fühlen wird häufig entweder mit Beobachten verwechselt oder schlichtweg vermieden.

(was auch völlig in Ordnung ist in rot/ 2. Stockwerk)

## Der Weg zurück zum wahren Fühlen von Gefühlen

Das GEFÜHL ins Hier und Jetzt zu holen und zu spüren ohne auszuweichen, ohne zu analysieren oder es einfach hinauszuschmeißen. Darum geht es.

Dafür müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere inneren Vorgänge lenken.

Diese bewusste Wahrnehmung der Empfindung ist also erst einmal dadurch gekennzeichnet, dass die Empfindung intensiver (und potentiell unangenehmer) wird. (Rot → orange)

Gerade deshalb ist es am Anfang dieser Reise wichtig, uns bewusst auf die Empfindungen einzulassen, in denen wir uns entspannen können – unsere natürliche Tendenz ist es, uns zu verspannen und den Atem anzuhalten. Bei jeder Entspannung wird unser Empfinden intensiver, mit jedem Atemzug lassen wir uns mehr auf die Empfindungen ein.

## Wie Emotionen wieder als Gefühle zugänglich werden

Emotionen sind nicht gefühlte/ abgespaltene/ feststeckende Gefühle. Sie stecken fest, weil wir sie nicht so fühlen konnten, wie sie (damals-dort) für uns waren. Dies liegt (oft auf unbewussten Ebenen) daran, dass wir die Welt anders haben wollen, als sie war.

Wenn wir bereit sind diesen Absolutheitsanspruch loszulassen, öffnen wir uns für die Möglichkeit den Tatsachen wie sie waren und sind zu begegnen (Ehrlichkeit). Damit begegnen wir unserem Schmerz, dass die Tatsachen anders waren, als wie wir sie uns gewünscht hätten.

Erst dann kann der alte emotionale Schmerz gefühlt werden, das Leid sich auflösen und die eigentlichen Gefühle, die damals nicht zugelassen wurden, können ihre Aufgabe erfüllen.

## Warum/ Wofür ist das wichtig?

Ohne Orientierung ist es leicht, uns in der Innenwelt zu verlieren. Sowohl in uns selbst als auch mit Protagonisten.

Durch eine wachsende Klarheit in Bezug auf Fragen wie:

- Passiert das jetzt gerade oder kommt das von damals-dort?
- Wie können wir diese Kräfte jetzt wieder zugänglich machen?
- Was braucht dieses Gefühl, um ganz gefühlt werden zu können?

Können wir unsere Therapie individuell auf die Bedürfnisse des Protagonisten anpassen und gleichzeitig die allgemeinen Dynamiken menschlicher Erfahrungen im Blick behalten. Das kann unsere Arbeit sehr viel einfacher und präziser machen.

## Zusammenfassung

- 1. Gefühle basieren auf unserer Interpretation des Jetzt.**
- 2. Gefühle sind eine gesunde Funktion unserer Lebenskraft.**
- 3. Emotionen sind ungenutzte und abgespaltene Gefühle der Vergangenheit.**

## Reflexionsfragen

### Was nimmst Du hiervon mit?

- Was an diesen Unterscheidungen ist nützlich für Dich?
- Wobei ist das nützlich?
- Kennst Du diese Unterschiede in Deiner eigenen Erfahrung?
- Kannst Du an ein paar Beispiele denken, wo diese Unterschiede wichtig oder besonders stark waren?

### Wie setzt Du das um?

- Wenn Du an Deine eigene Arbeit denkst, wo kannst Du dies umsetzen/ einbringen?
- Verändert dies Deine Perspektive auf bestimmte Aspekte dessen, was Du tust?

### Notiere offene Fragen für Dich...

## Quellen

Diese Darstellung basiert vor allem auf dem Buch: „Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht“ – von Vivian Dittmar.