

Dieses Essay hier sagt nicht, dass Religion, Esoterik oder alte traditionelle Sichtweisen schlecht sind, und hat nicht die Absicht diese zu verurteilen. Alles hat seine Zeit und hatte zu seiner Zeit seine Berechtigung. Es zeigt lediglich auf, dass es heute Denkweisen im Umgang mit Gefühlen gibt, welche die grösseren Chancen bieten, ein erfülltes, friedvolles Leben zu führen, als dies mit den bisherigen Sichtweisen der Fall war. Wir leben in einer Welt welche sich entwickelt, und wer sich dieser Entwicklung verschliesst, tut sich nichts Gutes. (Hätte ich gestern gewusst, was ich heute weiss, hätte ich gestern anders gehandelt.) Aus Wissen wird Erfahrung, und auf Erfahrung folgt Weisheit. Sich weiter zu entwickeln im Bereiche des Fühlens kann starke Gefühle auslösen, welche vorüberziehen und danach verlangen beschaut zu werden. Bei dieser Aufgabe kann jeder lernen, wo er oder sie wirklich stehen. (Das Wissen und die Weisheit von heute können vollständig oder teilweise die Irrtümer von morgen sein.)

Ich erlebe oft, dass Gefühle verklärt werden, auch unter dem Einfluss von Religion, Esoterik und überholten, veralteten pädagogischen Sichtweisen. Wir kennen aus der Vergangenheit die Körperfeindlichkeit, und ebenso gibt es eine Gefühlsfeindlichkeit. Auch kann ich eine Teilfeindlichkeit gegenüber Gefühlen beobachten. Angenehme Gefühle sind erlaubt, unangenehme Gefühle werden befeindet. Wir kennen dies aus dem Alltag. Alte Traditionen gebieten es, bei einer Begegnung zu fragen: Wie geht es? Und dieselbe Tradition verlangt danach, diese Frage mit gut zu beantworten. Unabhängig davon, ob es der betreffenden Person wirklich gut geht. Ich denke, es gibt noch viel Unwissenheit über Gefühle. Ebenso viel veraltetes, überholtes Wissen steckt immer noch in den Köpfen vieler Menschen. Was ich hier schreibe, entstand durch Beobachtungen und Erfahrungen durch mich und Andere. Aufmerksame und Interessierte können dasselbe ebenso beobachten und überprüfen. (Wer sich für Literatur darüber interessiert, kann z.B. den Spuren des Autors und Psychologen sowie Friedensstifters Marshall Rosenberg folgen. Nebst anderen Autoren finde ich persönlich diesen sehr informativ.)

Was Gefühle können und sind.

Jedes Gefühl kann, wenn es sehr intensiv ist, vorübergehend oder auch längere Zeit, ein Stückweit blind machen. Von der Sehnsucht, über die Liebe, bis hin zu Wut, Hass und anderen Emotionen. Manchmal ist dieser Effekt auch erwünscht, weil es so „schön“ sein kann, gewisse Dinge aus zu blenden. Oder weil es so „energiereich“ sein kann, wenn jemand auf einem Vergeltungsfeldzug unterwegs ist, und dabei noch feststellt, das Hass den Schmerz töten kann. Der Schmerz kommt dann womöglich erst, wenn die Gefahr beseitigt ist.

Die Gefühle sind eigentlich Ressourcen, welche das Leben bereit stellt, um gedeihen zu können. Über die Gefühle teilt unser Geist-Seele-Körper-System uns mit, was diese unsere Entität braucht, um überleben, leben und gedeihen zu können, in und mit der Gemeinschaft der anderen Lebewesen in dieser Welt. Leben heisst Bedürfnisse zu haben. Das Leben bedarf einiger Grundlagen wie Nahrung, Wasser, Wärme, Gemeinschaft, Sicherheit und noch vieles mehr. Gefühle sind die Sprache unserer ursprünglichen Natur. Beispiele: Wenn wir nichts gegessen haben, fühlen wir uns mit der Zeit unwohl. So spricht unser Lebens-System zu uns. Wenn wir den Körper genährt haben, beginnen wir uns wohl zu fühlen. Wenn ein anderes Lebewesen kommt, und uns daran hindern möchte, unseren Körper zu nähren, stellt unser Lebens-System Gefühle bereit die sehr energiereich und stark sein

können. Dies können Wut, Zorn, Hass und Angst sein, je nach Situation noch einiges mehr. Wir kennen heute etwa über 30 dieser Bedürfnisse, die wichtig sind, bis hin zur Kreativität und Spiritualität. (Siehe Bedürfnispyramide.) Unsere Gefühle sprechen also zu uns und stellen Energien bereit, um unser Gedeihen in einer Welt zu sichern und zu erfüllen, welche oft nicht sicher ist und auch nicht immer sicher sein kann. Auch die Tiere haben diese Gefühle, das kann jeder Aufmerksame beobachten. Der Versuch Hass, Wut, Zorn und Angst dafür verantwortlich zu machen, dass diese Welt nicht perfekt und nicht immer sicher ist, wird keinen Fortschritt bringen. Denn kein Lebewesen kann diese Emotionen abschaffen, genauso wie Gefühle der Zuneigung und Liebe nicht abgeschafft werden können, sie sind Teile des Menschseins. Natürlich kann man Emotionen missbrauchen, und sich selber oder andere konditionieren, bis man sich in einer Endlosschleife einer einzigen Emotion befindet. Ein Beispiel: Es gibt Menschen welche sich ständig verlieben. Sind ihre Bedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit, Bewunderung und womöglich Sexualität dann erfüllt, trennen sie sich und verlieben sich neu in jemanden anderen. Der Mensch hat im Gegensatz zum Tier, die Möglichkeit sich über seine Gefühle zu erheben und diese zu manipulieren, durch Gedanken, Fantasien, Drogen, Alkohol und systemische Konditionierungen, welche oft als Erziehung verpackt ganz unscheinbar daher kommen. Nun sollten wir uns bewusst sein, dass Gefühle immer in Ordnung sind. Widerstand gegen Gefühle ist so sinnlos wie Widerstand gegen Luft. Auch wenn es Hass, Angst, Wut oder Zorn ist, denn sie sind Botschafter welche uns mitteilen, dass dieses oder jenes Bedürfnis noch unerfüllt im Raum steht und gerne erfüllt werden möchte. Wenn wir etwas Lieben, dann ist dies die Botschaft, dass das was wir lieben dazu beigetragen hat, dass bei uns eines oder mehrere Bedürfnisse erfüllt wurden. Auf diesem Weg können wir bei allem was wir fühlen, über das Gefühl herausfinden, was das oder die dahinterstehenden Bedürfnisse sind, welche erfüllt wurden, oder eben noch nicht befriedet wurden. Allein schon das Bewusstsein darüber, was die Ursache unseres Fühlens ist, kann schon eine grosse Entspannung bringen. Und wir müssen uns im Klaren sein, dass jedes Gefühl, welches sehr intensiv ist, uns ein Stück weit blind machen kann. Auch die Liebe. Jeder kann dies beobachten. Gefühle beeinflussen unser Leben, ob wir dies wollen oder nicht, es ist so und bleibt so, ob dies uns gefällt oder nicht. Allein schon die Grundbedürfnisse des Körpers verlangen ihren Tribut. Ein Mensch welcher als Kind lange und gut gestillt wurde, auf natürliche Art an der Mutterbrust, wird beim Anblick einer Brust eher angenehme Gefühle erleben, als jemand, der als Kind nicht an der Brust gestillt werden konnte. Gefühle, auch Hass, sind nicht einfach nur egoistisch. Die meisten Menschen erleben Zorn oder Hass, wenn sie sehen dass ein Kind von jemandem geschlagen wird. Diese emotionale Energie kann Erfahrenen helfen, dieses Kind zu beschützen. Wie man mit diesen Emotionen umgeht, wie man diese Energie nutzt, ob man damit den Täter bestrafen und vernichten möchte, oder ob man damit eine Situation erzeugen möchte, in welcher das Kind wieder sicher sein kann vor Gewalt, und in welcher der Täter sich seines Affektes und dessen Destruktivität einsichtig werden kann, dies hängt von der persönlichen Reife der handelnden Person ab, von seinem Bildungsstand, von seiner Erfahrung, und vielleicht auch von dem, was er oder sie bereits in die Wiege gelegt bekam. Es gibt noch viele dieser Beispiele welche beweisen, dass Hass und Wut nicht rein egoistische Angelegenheiten sind.

Zusammengefasst kann dies bedeuten:

Gefühle sind grundsätzlich als Teil von uns zu akzeptieren. Sind Gefühle sehr mächtig und intensiv, so kann man sich in einer Situation abmelden, bis die Wogen der Emotionen sich beruhigt haben.

Die Gefühle sind die Sprache unserer Bedürfnisse, und stellen Informationen und Energien bereit, um gedeihen zu können. (Trauer zum Beispiel lässt verletzte Bedürfnisse heilen).

Wer Gefühle zu lange unterdrückt, wird ihnen an anderer Stelle umso heftiger begegnen.

Gefühle geben uns die Gelegenheit, zu erkennen, was wir brauchen, und was wir nicht brauchen, um gedeihen zu können.

Hinter jedem Gefühl verbirgt sich ein erfülltes oder unerfülltes Bedürfnis.

Geht ein sehr wichtiges Bedürfnis in Erfüllung, so sollten wir ein Fest feiern.

Geht ein sehr wichtiges Bedürfnis nicht in Erfüllung, und besteht auch keine Aussicht, es jemals erfüllen zu können, so sollten wir trauern.

Alles was wir tun oder unterlassen, sind Strategien, um unsere und die Bedürfnisse Anderer zu erfüllen. Hinter jeder Handlung und Entscheidung stehen ohne Ausnahme immer Bedürfnisse. Dies läuft oft so autonom ab, dass wir dies gar nicht bemerken. Wer dies nicht nachvollziehen kann, steckt schneller in Schwierigkeiten als andere.

Wir sollten unsere Bedürfnisse, und die Strategien welche wir anwenden, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen, nicht miteinander verwechseln. (Beispiel: Einkaufen zu gehen kann eine Strategie sein, um das Bedürfnis sich zu ernähren erfüllen zu können.)

Auch wenn der Mensch mehr ist, als seine Gefühle, so hat er doch diese Gefühle, und er tut gut daran, an und mit diesen Gefühlen zu arbeiten und zu wachsen.

Jeder erwachsene Mensch ist für seine Gefühle und den Umgang damit selber verantwortlich. Auch wenn Andere Handlungen und Impulse gesetzt haben, welche diese Gefühle ausgelöst hatten, so ist und bleibt doch jeder für seine Gefühle selber verantwortlich. Denn, wenn sie die Verantwortung für ihre Gefühle jemand anderem abgeben, dann hat dieser Jemand Macht über sie, und er bestimmt, ob sie sich gut oder schlecht fühlen werden. Geben sie ihre Macht nicht an andere ab, denn mit dieser Macht, wenn sie diese bei sich behalten, könnten sie viel Gutes tun. Wenn ein Mensch nicht mehr in der Lage ist, für seine Gefühle verantwortlich zu sein, so tut er gut daran, sich Hilfe zu holen. (Gespräch, Freund, Therapeut)

In vertrauensvollen Beziehungen kann die Macht über die eigenen Gefühle geteilt werden. Dies kann man auch aus der allgemeinen Umgangssprache heraus hören. (You make me feel...) Dies kann zu lehrreichen Verstrickungen führen, und zu Verwirrung, nebst dem Schmerz den man empfinden kann, wenn eine vertrauensvolle Beziehung sich auflöst.

Alles was wir aufgrund unserer Bedürfnisse tun, ist egoistisch und altruistisch zugleich. Denn einem Mitmenschen zu helfen, erhöht die Chance, dass uns ebenfalls geholfen wird, wenn wir es brauchen. Gleichzeitig wird oft auch unser Bedürfnis nach Gemeinschaft erfüllt. Denn wenn wir jemandem helfen, sind wir oft nicht mehr alleine. Wir verbinden uns mit

einem anderen Menschen. (Gemeinschaft ist ein Bedürfnis)

Befinden wir uns in einer Situation, in welcher wir keine Aussicht mehr haben, dass genügend Bedürfnisse oder einige sehr wichtige Bedürfnisse in Erfüllung gehen könnten, so empfinden wir Frustration. Wenn dieser Zustand lange anhält, empfinden wir Depression. Das Gefühl Depression kann ebenso wie Liebe, Hass und andere Gefühle, dafür blind machen, dass es vielleicht doch noch andere Möglichkeiten gibt, das Wohlbefinden zu erlangen, welches wir brauchen. (Nicht jede Depression hat ihre Ursache auf der Bedürfnisseebene. Stoffwechselstörungen der Botenstoffe können auch Depressionen und andere Gefühle verursachen.)

Dies waren einige wenige Ansätze aus meiner Lebenserfahrung und mit meiner ehemaligen Arbeit als Streetworker und dem Projekt "Gewaltfreie Kommunikation, eine Sprache des Lebens" von Marshall Rosenberg.

Beatus Gubler Basel www.streetwork.ch