

Gefühle

Der Wort 'Gefühl' wird in der Alltagssprache für ganz verschiedene Bedeutungen verwendet. 'Ich habe das Gefühl, der andere verarscht mich' oder 'Ich habe das Gefühl, in Ohnmacht zu fallen' oder 'Ich fühle mich hungrig'. Sich 'ausgelacht' oder 'verarscht' zu fühlen ist eine Bewertung. 'In Ohnmacht zu fallen', 'nach Luft zu ringen' sind körperliche Erscheinungen, Zustände oder Signale (wie z.B. 'Hunger zu spüren').

Wenn körperliche Reaktionen (Symptome, Erscheinungen) wie Erröten, Herzrasen, Luftnot, Harndrang, Zittern und Körpersignale (Botschaften, Meldungen) wie Hunger, Durst, Müdigkeit oder Schmerzen keine Gefühle sind, was sind dann Gefühle?

Die Psychologen haben im wesentlichen 7 Gefühle identifiziert: Angst, Freude, Ärger, Trauer, Abneigung, Scham und die Gleichgültigkeit. Ob es sich dabei wirklich um voneinander unabhängige Gefühle handelt bleibt offen, denn die Wut kann durchaus als Steigerungsform von Ärger aufgefaßt werden. Jedes einzelne Gefühl kann in unterschiedlichen Intensitäten erlebt werden. Die Angst kann z.B. als 'Sorge um etwas' erlebt werden und sich bis zur 'Panik vor etwas' steigern. Die Trauer kann als 'Bedauern um etwas', als 'Enttäuschung', 'Mitleid' oder 'Kummer' erlebt werden. Interessanter Weise sind Freude und Ärger quasi wie zwei Gegensätze einer Gefühlsachse. Die Ausprägungen dieser Gefühlsachse gehen von Wut, Unzufriedenheit, Genervtheit über egal, Zufriedenheit, Freude bis hin zur höchsten Glückseligkeit. Abneigung und Zuneigung scheinen auch so eine diametrale Gefühlsachse zu bilden. Hier reichen die unterschiedlichen Ausprägungen von gegenseitigem Hass, Antipathie, über Gleichgültigkeit, Zuneigung, Sympathie bis hin zur Liebe.

Gefühle ziehen meistens bestimmte körperliche Reaktionen nach sich. Das Herzklopfen beim ersten Kuß der Geliebten ist z.B. eine solche Begleiterscheinung. Je nach Erregungsniveau kann

es 'mäßig schneller' oder 'bis zum Halse' schlagen. Gefühle werden umso stärker erlebt, je größer die begleitende Körperreaktion ist. Wenn in einer Situation nichts mit einem geschieht, die Situation also keine Körperreaktion auslöst, sprechen wir von Gleichgültigkeit. Ob dies nun ein Zustand oder ein Gefühl ist, bleibt wieder offen.

Oftmals verwechselt man auch bestimmte Situationen mit Gefühl. Ist 'Einsamkeit' ein Gefühl oder eher eine situative Gegebenheit? Situative Gegebenheiten werden nun wiederum von Mensch zu Mensch unterschiedlich erlebt. Nach 8 Stunden im Büro wird vielleicht mancher bei einem Waldspaziergang denken: 'endlich allein'. Die einsame Witwe wiederum sehnt sich vielleicht nach etwas Abwechslung und geht in das vollste Kaufhaus der Stadt, um nicht zu versauern.

Körpersignale

Wir trennen die Körpersignale Hunger, Durst, Müdigkeit, Schmerzen strikt von den Gefühlen. Körpersignale bringen grundlegende Bedürfnisse ins Bewußtsein, damit diese befriedigt werden.

Gefühle

Angst, Freude, Ärger, Trauer, Abneigung, Scham

Neben diesen 'reinen' Gefühlen gibt es auch Mischformen und bestimmte Intensitätsstufen.

körperliche Begleitsymptome von Gefühlen

Bestimmte Gefühle wirken über bestimmte Regelsysteme und führen zu bestimmten körperlichen Organreaktionen: vom Erblasen bis zum Erröten, vom Herzklopfen bis zum Herzrasen,

vom Harn-bis zum Stuhldrang, vom Zittern übers Schwitzen bis hin zu Schweißausbrüchen, vom Luftanhalten bis zum Atemstillstand, von Muskelanspannung (angespannt sein) bis hin zum Verkrampfen.

Bewertungen

‘Ich fühle mich unsicher’, ‘ich fühle mich ausgeliefert’, ‘ich habe Vertrauen’, ‘ich fühle mich verbunden’, ‘ich fühle mich abhängig’, ‘ich fühle mich abgelehnt’ sind keine Gefühle sondern Bewertungen. Und hier liegt der Hase im Pfeffer, denn die individuelle Bewertung einer Situation wirkt auf die individuellen Gefühle zurück. Der Zusammenhang oder besser die Rückkopplung der Gedanken und Bewertungen auf die eigenen Gefühle ist bereits seit ca. 2000 Jahren bekannt.

„Die eigenen Gefühle werden durch die individuelle Einschätzung einer Situation gesteuert. Die individuelle Einschätzung oder Bewertung einer Situation ist wiederum von den verinnerlichteten oder spontanen Verhaltensmustern abhängig. Je extremer (bedrohlicher) eine Situation eingeschätzt wird, umso stärker ist das daraus entstehende Gefühl.“ Epiket

Für die eigenen Gefühle und die dadurch hervorgerufenen körperlichen Reaktionen sind nicht andere Personen, Ereignisse oder Situationen verantwortlich, sondern die eigenen Maßstäbe und Normen nach denen das Individuum diese oder jene Situation bewertet.