Das Gefühl FREUDE

Entsteht durch: die Interpretation „Das ist richtig!" oder: „Das ist schön!" Durch Freude feiern wir das Leben. Wir bekräftigen das, was unseren Bedürfnissen entspricht.
Wir brauchen Freudekraft, um: das Leben zu genießen, zu lieben, Dinge mit Humor zu nehmen, gesunde Beziehungen zu führen, Charisma zu entwickeln, Führungspositionen einzunehmen, unsere Lebensaufgabe zu finden.
Zu viel Freude macht: naiv, oberflächlich, unauthentisch.
Zu wenig Freude macht: depressiv, unzufrieden, einsam, unattraktiv.

Sie bestimmen unser Leben, ganz gleich, ob wir sie willkommen heißen oder am liebsten zum Teufel jagen würden: die Gefühle. Doch ob angenehm oder belastend, sie sind eines sicher nicht: willkürliche, irrationale Empfindungswallungen, denn: „Wir erschaffen unsere Gefühle selber", so Vivian Dittmar, Trainerin, Speakerin und Autorin, „auch wenn sich die meisten Menschen dieser Tatsache nicht im Geringsten bewusst sind."

Dittmars 2007 erstmals erschienenes Buch „Gefühle & Emotionen" – Eine Gebrauchsanweisung" gilt als ein Standardwerk zum Thema und ist nun in erweiterter Neuauflage in die Buchhandlungen gekommen. Anschaulich erklärt die deutsche Expertin darin, wie jedes Gefühl auf einer Interpretation basiert, die unser Verstand von seiner Umgebung trifft. Wir beurteilen etwas mit „richtig", „falsch", „schade" oder „furchtbar" oder auch mit: „Ich bin falsch". Wut, Trauer, Angst, Freude und Scham sind die fünf Gruppen, die uns als positive Kräfte helfen können, Situationen zu meistern. Die aber auch, falsch oder im Übermaß aktiviert, ihre Schattenseiten haben *(siehe Kästen)*. Alle Gefühle sind gleich wichtig, lehnt man eines, wie zum Beispiel Wut, ab, fehlt einem ein entscheidendes Werkzeug zur Situationsbewältigung.

Im Gegensatz zu den Gefühlen, diesen Empfindungen „im Jetzt", stehen die Emotionen. Unausgelebtes und Verdrängtes aus der Vergangenheit, das in unserem mehr oder weniger großen emotionalen Rucksack steckt und sich jederzeit entladen kann. Im Interview erzählt die Autorin, wofür Empfindungen eigentlich gut sind und wie man sie besser versteht.

Das Gefühl TRAUER

Entsteht durch: die Interpretation: „Das ist schade!" Beinhaltet die Bereitschaft, das, was ist, anzunehmen, auch wenn ich es mir anders gewünscht habe. Kraft der Liebe und des Friedens.
Wir brauchen Trauerkraft, um: das zu akzeptieren, was wir nicht ändern können, um loszulassen, wertzuschätzen unsere Hilflosigkeit anzuerkennen, in die Tiefe zu gehen.
Zu viel Trauer macht: passiv, depressiv, wehleidig, handlungsunfähig.
Zu wenig Trauer macht: oberflächlich, gleichgültig, verdrängend, unsensibel.

Gefühle überfallen uns nicht aus heiterem Himmel. Wir **ERSCHAFFEN SIE SELBER,** je nachdem, wie wir eine Situation interpretieren. Wut, Trauer, Freude & Co. helfen uns, die Sache zu meistern – soferne wir die richtigen Register ziehen, sagt eine Emotions-Expertin.

Hallo, wir sind Ihre Gefühle!

„BRAUCHBAR IST, WAS DER SITUATION DIENT."

WOMAN: *Was ist überhaupt „ein Gefühl"?*

DITTMAR: Ein Begriff, den wir sehr ungenau verwenden, für alles Mögliche, das wir nicht klar greifen können: Bauchgefühl, körperliche Empfindungen, Instinkte, Emotionen usw. Ich verwende den Begriff Gefühl bewusst nur für jene Empfindungen, die aus dem Moment heraus entstehen und sich auf das, was jetzt passiert, beziehen. Ohne von nicht verarbeiteten Erfahrungen aus der Vergangenheit überlagert zu sein. Diese Gefühle also entstehen durch Interpretationen. Wir nehmen etwas wahr, interpretieren es als richtig oder falsch, schade oder furchtbar und erzeugen dadurch ein Gefühl. Meistens natürlich nicht bewusst. Daher denken wir, wir sind wütend, weil etwas falsch ist – nicht, weil wir es als falsch interpretieren.

WOMAN: *Gefühle überfallen uns also nicht einfach ganz beliebig, wir erzeugen sie selber?*

DITTMAR: Genau. Nehmen wir einmal an, du bist im Café verabredet, und dein Freund kommt nicht. Du kannst das falsch, schade, furchtbar, richtig oder peinlich finden. Und das bestimmt dann, welches Gefühl du dazu erzeugst. Wenn du sein Verhalten als falsch verurteilst, wirst du etwas unternehmen wollen – anrufen, aus dem Café stürmen, fluchen, eine neue Verabredung treffen etc. Wut befähigt dich zur Handlung. Wenn du es schade findest, wirst du traurig, es wird dir helfen, die Situation anzunehmen, wie sie ist. Wenn du es richtig oder schön findest – vielleicht hattest du gar nicht wirklich Lust, ihn zu treffen –, dann wirst du dich freuen. Und wenn du es furchtbar findest, machst du dir Sorgen, dass etwas passiert ist.

WOMAN: *Und wenn Scham ins Spiel kommt?*

DITTMAR: Dann suchst du die Schuld bei dir und denkst: Er kommt bestimmt deshalb nicht, weil ich das letzte Mal so viel geredet habe, oder so ähnlich.

WOMAN: *Und welche Interpretation einer Situation wäre denn die beste?*

DITTMAR: Die Brauchbarste, jene, die der Situation am dienlichsten ist. Die Energie eines Gefühls fließt in die Situation ein und befähigt uns, je nach Kraft zu handeln, zu akzeptieren, kreativ zu werden und so weiter. Häufig setzen wir Gefühlskräfte aber falsch ein. Wir begegnen etwa dem Tod eines geliebten Menschen mit Wut statt mit Trauer oder dem Unbekannten statt mit Angst mit Wut. Dann können wir mit einer Situation nicht richtig umgehen. Das passiert meist dann, wenn wir bestimmte Gefühle ausschließen. Wut empfinden wir etwa als böse, Angst als etwas für Feiglinge, Weinen als Schwäche. Es entsteht eine Lücke, die wir anders füllen müssen.

WOMAN: *Sie haben vorher schon die Emotionen angesprochen, die Sie von den Gefühlen unterscheiden.*

DITTMAR: Ich verwende den Begriff bewusst nur für emotionale Altlasten, also angestaute, verdrängte Gefühle aus der Vergangenheit. Jeder von uns trägt so einen Rucksack mit sich. Diese Altlasten, die meist »

»Die Energie eines Gefühls fließt in die Situation ein und befähigt uns, je nach Kraft, zu handeln.«

VIVIAN DITTMAR,
AUTORIN, GEFÜHLSEXPERTIN

FOTOS: AXEL HEBENSTREIT/WWW.LICHTSEELEN.COM/WERK, SHUTTERSTOCK.COM

Das Gefühl WUT

Entsteht durch: die Interpretation: „Das ist falsch!“ Wut ist Handlungskraft Nummer eins. Unser Körper wird von Adrenalin überflutet, wir sind in Aktionsbereitschaft. Unbrauchbar in Situationen, auf die wir keinen Einfluss haben!
Wir brauchen Wutkraft, um: klar Ja oder Nein zu sagen, Entscheidungen zu treffen, ernst genommen zu werden, vital und aktiv zu sein, zu wissen, was wir wollen.
Zu viel Wut macht: aggressiv, cholerisch, kritisch, frustriert.
Zu wenig Wut macht: unklar, zweifelnd, grenzenlos, entscheidungsunfähig.

» bis in die Kindheit zurückgehen, können in den ungünstigsten Momenten ausgelöst werden, eben wenn uns etwas in der jetzigen Situation unbewusst an das einmal Erlebte erinnert. Unser System wartet geradezu auf so eine Möglichkeit, um entladen zu können.

WOMAN: *Wird's dann umso heftiger?*

DITTMAR: Genau. Wenn meine Reaktion auf eine Situation nicht verhältnismäßig ist, wenn ich etwa eine starke Anspannung, ein Engegefühl im Bauch, Hals oder Brust spüre oder sich meine Stimme verändert, ist's ziemlich sicher eine Emotion. Wenn wir beim Beispiel im Café bleiben, dann würde ich dem Freund, wenn er endlich kommt, eine Riesenszene machen. Vielleicht sogar die Beziehung beenden. Oft tut es uns danach leid. Wenn mich etwas überwältigt und ich es nicht mehr steuern kann, dann ist es mein Rucksack. Vielleicht wurde ich als Kind oft im Stich gelassen, deshalb kann ich mit Zuspätkommen nicht umgehen. Eine gesunde Wut hingegen würde sich abgrenzen, sagen: Hey, so möchte ich das nicht. Aber sie wäre nicht unverhältnismäßig.

WOMAN: *Wenn man sich da selber auf die Schliche kommen würde, würde man sich so manches Drama ersparen, oder?*

DITTMAR: Ja. Jeder, der mal eine Beziehung gelebt hat, in der emotionale Dramen an der Tagesordnung standen, weiß, wovon die Rede ist. Sie lässt einfach mal Dampf ab und sagt ihm die Meinung. Das löst bei ihm Emotionspakete aus, wodurch er nicht mehr fähig ist, verständnisvoll zu reagieren, sondern an die Decke geht oder mauert. Irgendwann ist die Beziehung so vergiftet, dass nur die Trennung bleibt.

WOMAN: *Wie würde jemand reagieren, der sich seines Rucksacks bewusst ist?*

DITTMAR: Er würde die Verantwortung für den Tumult in seinem Inneren übernehmen und zu seinem Partner sagen: Ich merke gerade, dass das, was du sagst, ganz viel in mir auslöst, und ich weiß, das ist mein Ding. Aber trotzdem ist es gerade da.

WOMAN: … *und man würde nicht gleich mit einem Gegenangriff loslegen?*

DITTMAR: Nein, aber das ist ganz schwierig und braucht einige Übung. Denn eigentlich schreit alles in uns danach, die Schuld für den Ausbruch dem anderen in die Schuhe zu schieben.

WOMAN: *Wissen Partner instinktiv, welche Knöpfe sie drücken müssen, um bestimmte Emotionen beim anderen auszulösen?*

DITTMAR: Oh ja. Und das Lustige an der Sache ist, dass wir uns eigentlich damit gegenseitig einen Dienst erweisen. Wenn wir den Rucksack lang mit uns herumtragen, macht er uns unglücklich und krank. Unbewusst suchen wir uns jemanden, der uns hilft, da dranzukommen. Und wenn es passiert, sind wir alles andere als dankbar. Leider.

WOMAN: *Wenn wir nun da drankommen, wie entladen wir die Emotion richtig?*

DITTMAR: Indem wir sie wirklich fühlen, was sich in Worten oder auch mal in Tränen äußern kann. Meistens brauchen wir dafür die liebevolle Anteilnahme eines unbeteiligten Zuhörers. Das kann die beste Freundin sein oder der Partner, wenn er nicht der Auslöser ist. Ist die Emotionsladung weg, kann ich frei entscheiden, wie ich mit der Situation nun in Beziehung treten möchte. Mit Trauer, Wut, Freude etc.

WOMAN: *Wie schafft man es, erst gar nicht so einen großen Rucksack vollzupacken?*

DITTMAR: Indem wir präventiv entladen. Kinder zum Beispiel entladen ja immer ganz spontan. Sie weinen, jammern, lassen einfach mal Dampf ab. Deswegen sammeln sie erst mal keinen »

Die 5 Hauptempfindungen

WIE DIE EXPERTIN GEFÜHLE UNTERSCHEIDET

1 **Körperliche Empfindungen.** Hierzu zählen alle fünf Sinne, der Ausdruck „Gefühl“ ist jedoch im allgemeinen Sprachgebrauch in der Regel dem Tastsinn vorbehalten. Körperlicher Schmerz darf in dieser Auflistung natürlich auch nicht fehlen.

2 **Biologische Programmierungen.** Triebe wie Hunger, Durst, sexuelle Erregung, Eifersucht, Gier, Neid, Muttergefühle, Verliebtheit & Aggression. Sie sollen uns nicht glücklich, mitfühlend oder beziehungsfähig machen. Ihre einzige Aufgabe ist es, unser Überleben zu sichern. Können die stärksten Empfindungen überhaupt auslösen.

3 **Gefühle als soziale Kräfte.** Diese „reinen Gefühle“ haben durchaus die Aufgabe, uns beziehungsfähig zu machen. Wut, Angst, Trauer, Freude und Scham bilden den Gefühlskompass, der uns dazu befähigt, angemessen mit allen Situationen umzugehen, die uns im Miteinander begegnen.

4 **Emotionen.** Angestaute und unerlöste Gefühle. Solche, die nicht gefühlt und daher auch nicht als Kräfte eingesetzt wurden. Sogenannter emotionaler Schmerz ist auf große Mengen angestauter Emotionen zurückzuführen.

5 **Fähigkeiten oder Bewusstseinszustände.** Hierzu zählen Liebe, Mitgefühl, Hingabe, Annahme und Vertrauen. Wir können diese Fähigkeiten entwickeln, wenn wir uns dazu entschließen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK.COM

Das Gefühl ANGST

Entsteht durch: die Interpretation: „Das ist furchtbar!" Ich kann etwas nicht so hinnehmen, weiß aber auch nicht, wie ich es ändern kann. Signal für Unbekanntes. Lädt uns ein, Neues zu erfahren.
Wir brauchen Angstkraft, um: kreativ zu sein, Abenteuer zu erleben, Auswege und Lösungen zu finden, uns zu entwickeln, über uns selbst hinauszuwachsen.
Zu viel Angst macht: gefangen, nervös, gestresst, schreckhaft.
Zu wenig Angst macht: unverwundbar, unauthentisch.

Das Gefühl SCHAM

Entsteht durch: die Interpretation: „Ich bin falsch!" Thematisiert das Ich. Verschafft uns Zugang zur Demut.
Wir brauchen Scham, um: unsere Grenzen, Fehler und Schwächen zu erkennen und anzunehmen, Selbstliebe zu entwickeln, unsere Stärken in den Dienst der Allgemeinheit zu stellen.
Zu viel Scham macht: perfektionistisch, unsicher, selbstzerfleischend, zweifelnd.
Zu wenig Scham macht: egonzentrisch, selbstherrlich, unfähig, sich zu entschuldigen.

» Rucksack an. Das ist aber für alle anderen sehr anstrengend. Im Laufe der Zeit lernen Kinder, das besser zu kontrollieren, was nicht *nur* schlecht ist. Erwachsenen empfehle ich, Entladen ganz bewusst zu praktizieren. Verabrede dich ein oder zwei Mal die Woche mit deiner besten Freundin, um einander einfach nur zuzuhören. Jede hat fünf oder zehn Minuten. Nimm kein Blatt vor den Mund und lass nur die Gefühlsebene sprechen. In dieser Zeit darf alles unzensuriert raus. Inklusive Kinder, Mann und Schwiegermutter. Das Wichtige ist, dass die Zuhörerin das unkommentiert lässt, sie hört nur zu, voller Anteilnahme, spricht mich auch danach nie wieder darauf an. Da entsteht ein Raum, wo wirklich mal durchgespült werden kann. Das geht übrigens auch am Telefon.

WOMAN: *Viele Menschen betäuben aber ihre Gefühle lieber mit diversen Mitteln, als sich damit auseinanderzusetzen.*

DITTMAR: Auf jeden Fall. Ich will das aber nicht gänzlich verteufeln, es kann mir auch mal helfen, eine Aufarbeitung ein bisschen nach hinten zu schieben. Nur wenn die Zwischenlösung zur Endlösung wird, wird's gefährlich.

WOMAN: *Wie weit kann man Vernunft gegen Gefühle einsetzen?*

DITTMAR: Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass Gefühle und Gedanken Gegenspieler sind. Sie bedingen einander. Gefühle spiegeln Gedanken, da sie durch sie ausgelöst werden. Umgekehrt wird unser Denken von unseren Emotionen und Instinkten geprägt.

WOMAN: *Aber nehmen wir ein krasses Beispiel: Jemand verliebt sich in den Mann der besten Freundin. Da muss doch die Vernunft her …!*

DITTMAR: Das wird das Problem kaum lösen, denn hier gibt's gleich zwei schlechte Ratgeber. Die Vernuft arbeitet oft nach einfachen Konzepten, die der Vielschichtigkeit einer solchen Situation nicht gewachsen sind. Und die Verliebtheit versetzt uns bekanntlich in einen manischen Zustand. Chemisch gleicht unser Gehirn jenem eines Zwangskranken. Was es braucht, ist, in tieferen Kontakt mit uns selbst zu kommen, mit einer Instanz, die erspüren kann, worum es hier wirklich geht.

WOMAN: *Wie ist das genau zu verstehen?*

DITTMAR: Die Frage ist: Was sind die tieferen Gründe, dass ich mich ausgerechnet in den Mann meiner Freundin verliebt habe? Um das zu ergründen, braucht man definitiv ein Gegenüber. Jemand, der wertungsfrei mit uns da hinschaun kann. Worin besteht die Anziehung denn genau, die Faszination? Nur so kann ich wirklich gute Entscheidungen treffen.

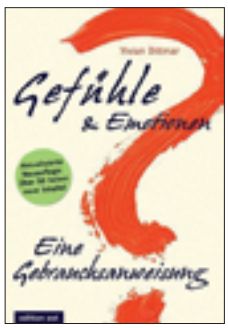
WOMAN: *Ein anderes Thema: Unsere Gesellschaft versingelt ja immer mehr. Hat das etwas mit unterdrückten Gefühlen zu tun?*

DITTMAR: Hier kommen viele Faktoren zusammen. Einer der wichtigsten ist sicher unsere wachsende Unabhängigkeit voneinander. Das hat zu einem neuen Beziehungsideal geführt. Statt klarer Hierarchien wollen wir heute Beziehungen auf Augenhöhe – ist super, aber wir wissen noch nicht genau, wie das geht. In der Praxis bedeutet das, dass viele Menschen mit ihren Beziehungen überfordert sind und es dann vorziehen, alleine zu sein. Diese Vereinzelung macht uns aber krank. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Sterblichkeitsrisiko durch Isolation stärker ansteigt als durch Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel. Emotional ist es so, dass wir für die Verarbeitung von bestimmten Gefühlen auf die Anteilnahme anderer angewiesen sind. Wer zu viel alleine ist, hat aber niemanden, der zuhört, wenn ihm was auf der Seele lastet.

WOMAN: *Vom Seelenschmerz zum Bauchgefühl: Ist dieses wirklich so „gescheit"?*

DITTMAR: Das hängt von der Situation ab. Wenn ich es mit einem Thema zu tun habe, wo ich viel Erfahrung habe, dann ist meine Intuition sehr präzise. Sonst oft nicht ganz so. Das liegt daran, dass die Intuition kein magischer sechster Sinn ist, sondern eine hochintelligente Instanz, die aus der Summe all unseres unterbewussten Wissens in kürzester Zeit die Quintessenz herausziehen kann. Ich zähle das Bauchgefühl übrigens gar nicht zu den Gefühlen, sondern zu den Denkfähigkeiten.

MIRIAM BERGER ■



EINSICHTEN. Ein Bestseller und Standardwerk zum Thema Gefühle von Vivian Dittmar, *Verlag VCS Dittmar*, € 18,–.

FOTOS: SHUTTERSTOCK.COM