



# Leseprobe

Andreas Knuf

## Ruhe, ihr Quälgeister

Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können

---

"Humorvoll geschrieben aber wissenschaftlich fundiert." *Gießener Allgemeine*

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,99 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 23. September 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Das erste Buch zur Achtsamkeit der Gefühle**

Nach seinem erfolgreichen Buch »Ruhe da oben« zeigt Andreas Knuf den Weg zu einem heilsamen Umgang mit unseren Gefühlen.

Unsere Gefühle können wie Quälgeister sein: Wir sind süchtig nach den schönen, wie Freude und Ausgelassenheit, und drücken die unangenehmen – Traurigkeit oder Angst – am liebsten weg. Doch weder das Wegdrücken noch das Rauslassen bringen Erlösung. Einzig hilfreich ist ein anderer Weg: Der Weg der Achtsamkeit.

Achtsam mit Gefühlen umzugehen bedeutet, wahrzunehmen und sich ganz zu öffnen für das, was ist. Es heißt, die Gefühle kommen zu lassen, sie zu fühlen, und sie wieder gehen zu lassen – ohne zu bewerten oder verändern zu wollen. Der Gewinn: wir fühlen uns lebendiger und entspannter. Wir werden offener für das, was uns begegnet, und mutiger, weil wir uns nicht mehr vor unserer inneren Welt fürchten. Dieses Buch zeigt auf, wie das gelingen kann.



### **Autor**

## **Andreas Knuf**

---

Andreas Knuf, geboren 1966, ist Diplompsychologe und Psychologischer Psychotherapeut. Er arbeitet in eigener Praxis in Konstanz und ist daneben in Fortbildung und Supervision tätig. Ausbildungen in Verhaltenstherapie, Körperpsychotherapie und Existentieller Psychotherapie. Zahlreiche

Andreas Knuf  
Ruhe, ihr Quälgeister

  
arkana

Andreas Knuf

# Ruhe, ihr Quälgeister



Wie wir den Kampf gegen  
unsere Gefühle beenden können

Unter Mitarbeit  
von Anke Gartelmann



arkana

*»Sie müssen lernen Ihre Emotionen zu beherrschen, sonst wird das noch Ihr Untergang sein.«*

Mr. Spock, Erster Offizier Raumschiff Enterprise

*»Lassen Sie das Gefühl Raum einnehmen, so dass es größer werden, sich auflösen oder sich wandeln kann.«*

Jack Kornfield, amerikanischer Meditationslehrer

# Inhalt

## Einleitung

### Was Gefühle sind

Mit den Gefühlen fängt alles an	19
Gefühle, Gedanken, Stimmungen und tiefere Erfahrungen	22
Was sollen Gefühle überhaupt?	27
Bin kaum da, bin schon fort	30
Gedanken machen Gefühle	33
Glaubenssätze	35
Wenn Gefühle auf Zeitreise gehen	38
Das Hase-und-Igel-Spiel	41
Frisch oder muffig?	44
Schmerzkörper-Gefühle	47
Als-Ob-Gefühle	51
Selbstreflexion	54

### Wie wir gewöhnlich mit Gefühlen umgehen

»Dont worry, be happy!«	55
Miese Stimmung	59
Die Emotionsphobie	62
Was wir über Gefühle denken	65
Immer nur in der Birne	68
Ach wie gut, dass niemand weiß ...	71
Sauberer Schmerz und schmutziges Leid	75
Der doppelte Autopilot	79

Auslöser oder Ursache?	82
Selbstreflexion	86

### **Nix wie weg!**

Nur nichts fühlen	87
Gefühle gar nicht erst aufkommen lassen	90
Ablenkung macht abhängig	95
Busy ohne Ende – bis zum Ende	99
Die Flucht ins Denken	104
»Ich mach' mir die Welt, widdewidde, wie sie mir gefällt«	106
Zähne zusammenbeißen!	109
Nix wie hin: Verliebt ins Drama	111
Meditier dich weg!	115
Gefühle regulieren	119
Kontrolle ist nicht die Lösung, sondern das Problem	123
Selbstreflexion	127

### **Was geschieht, wenn wir achtsam mit unseren Gefühlen umgehen?**

Hiergeblieben!	128
Einfach fühlen! So gut es geht	130
Was ist Achtsamkeit?	134
Die Anspannung lässt nach	141
Der Geist wird stiller	146
Leben im Hier und Jetzt	150
Lebendig und intensiv	153
Nicht <i>frei von</i> Gefühlen, sondern <i>frei mit</i> Gefühlen	155
Selbstreflexion	158

## **Wie wir heilsam mit unseren Gefühlen umgehen können**

Wahrnehmen	160
Annehmen	170
Fühlen	181
Handeln	189
Wir machen uns auf den Weg	195
Selbstreflexion	207

<b>Schluss</b>	208
----------------	-----

## **Anhang**

Danksagung	214
Basisgefühle	216
Übungsblatt	220
Literatur	222



# Einleitung

*Ruhe, ihr Quälgeister* ist ein Buch über den achtsamen Umgang mit unseren Gefühlen, geschrieben von einem Autor, der über Jahrzehnte mit seinen eigenen Gefühlen nichts zu tun haben wollte, zumindest nicht mit den unangenehmen.

Als ich mich vor fünfundzwanzig Jahren entschied, Psychologie zu studieren, wollte ich vor allem den Geist erforschen. Wenn man mich gefragt hätte, was mich als Person ausmacht, hätte ich ganz selbstverständlich »Meine Gedanken« geantwortet. Ich war identifiziert mit Zielen für die Zukunft, kämpfte mit der Frage nach dem Sinn des Lebens und las die großen Philosophen. Mein Körper war mir fremd und meine Gefühle erst recht. Ich weiß noch genau, wie ich über Jahre hinweg die Empfindung hatte, dass mein Oberkörper etwa ab Höhe der Herzgegend vom Rest meines Körpers abgetrennt war. Ich war gut im Studium, aber mein Leben war nicht wirklich von Freude erfüllt. Eigentlich wusste ich gar nicht recht, was richtige Freude sein sollte. Dafür war ich aber auch selten richtig traurig. Weinen konnte ich über viele Jahre hinweg gar nicht. Ich dachte immer, das sei ein gutes Zeichen, bis ich irgendwann begriff, dass ich *noch nicht einmal* weinen konnte. Ich will hier nicht das Bild eines depressiven Menschen malen, denn das war ich nicht. Aber von heute aus betrachtet war ich sehr weit entfernt von meiner Lebendigkeit, von Spontaneität, innerer Freude und dem Mut, mich wirklich berühren zu lassen.

Später, durch Selbsterfahrung und Psychotherapie, gelang es mir ganz allmählich, mehr und mehr »Ruhe da oben« ein-

kehren zu lassen. Je stiller mein Geist wurde, desto mehr kam ich mit meinem Körper und meinen Gefühlen in Kontakt. Eines Tages nahm ich in einem indischen Kloster an einer Körpermeditation teil und plötzlich kamen die Tränen. Sie kamen – aber sie gingen nicht wieder. Ich weinte drei Wochen lang. Nicht ununterbrochen, aber immer wieder fühlte ich mich innerlich berührt, und Erfüllung, Glück oder Schmerz ließen mir Tränen in die Augen schießen. »Und das als Mann«, dachte ich damals noch, »was ist nur mit mir los?«

Dann kam eine Phase in meinem Leben, in der ich vor allem die angenehmen Gefühle suchte. In Seminaren lernte ich viele Techniken, um angenehme Gefühle herbeizuführen und unangenehme möglichst schnell wieder loszuwerden. Ich wurde zu einer Art Gefühlsjunkie, der vor allem nach Vergnügen, Spaß und Ausgelassenheit lechzte. Ich unternahm viel, damit es mir gut ging, aber irgendwie war es immer mit einer gewissen Anstrengung, mit einem Wollen oder sogar mit einem Müssen verbunden. Ich unterschied meine Tage in die guten, in denen ich eben gute Gefühle hatte, und die schlechten, in denen mehr unerwünschte Gefühle da waren.

Es dauerte nochmals Jahre, bis ich mich auch an unangenehme Empfindungen wie Traurigkeit, Angst oder Verzweiflung herantraute. Langsam wurde ich offener für alles, was sich zeigen wollte. Ich *musste* nicht mehr gute Gefühle haben, sondern es durfte immer öfter da sein, was war. Was ich hier leichtfüßig schreibe, scheint mir heute eine Lebensaufgabe zu sein. Jedenfalls gilt das für mich, denn immer noch erwische ich mich täglich dabei, wie ich versuche, unangenehmen Empfindungen aus dem Weg zu gehen. Ob das jemals aufhört, kann ich noch nicht sagen. Aber inzwischen bin ich auf den Geschmack gekommen, was die Bereit-

schaft angeht, das Leben mehr so anzunehmen wie es ist, und nicht erzwingen zu wollen, was ich mir in meinem Kopf zuvor ausgemalt hatte. Heute muss ich nicht mehr wütend werden, wenn ich plötzlich im Stau stehe oder es im Urlaub regnet. Ich habe weniger Streit in meiner Partnerschaft, weil meine Frau mehr so sein darf, wie sie ist. Ich lerne mehr und mehr inneres Glück kennen, das durch kein äußeres Ereignis verursacht wird, sondern sich einfach einstellt. Ich habe sogar die pulsierende innere Lebendigkeit schätzen gelernt, die etwa mit Traurigkeit oder Angst verbunden ist.

Inzwischen weiß ich: Ich bin nicht der Einzige, der eine Entdeckungsreise zu seinen Gefühlen bitter nötig hat. Und mit meiner Flucht vor den unangenehmen Gefühlen und der Sucht nach positiven Empfindungen befinde ich mich in guter Gesellschaft. Uns allen graut vor Scham, Panik, Verzweiflung oder seelischem Schmerz. Wir würden liebend gern für den Rest unseres Lebens darauf verzichten. In der Menschheitsgeschichte war das schon immer so. Seit jeher versuchen Menschen, unangenehmen Empfindungen aus dem Weg zu gehen und Angenehmes zu erleben. Im Frühjahr suchen wir jene Ecke vom Straßencafé auf, wo uns die ersten Sonnenstrahlen die Gesichter wärmen. Im Sommer sitzen fast alle unter den Sonnenschirmen und genießen die schattige Kühle. So wie wir mit unseren Körperempfindungen umgehen, so gehen wir auch mit unseren Gefühlen um. »Wenn man traurig ist, muss man irgendetwas machen, damit es einem wieder gut geht«, sagte neulich eine Bekannte zu mir, und eine Klientin ist der Ansicht: »Wenn man schlechte Gefühle hat, stimmt mit einem etwas nicht.« Unangenehmes Erleben soll verschwinden, irgendwie muss

das doch zu schaffen sein. Und von den angenehmen Empfindungen kann man gar nicht genug kriegen. Das ist in unserer Gesellschaft schon fast zu einem Kult geworden. Für diesen Glückskult zahlen wir allerdings einen hohen Preis, denn früher oder später – meistens früher – treten in unserem Leben Ereignisse auf, die zwangsläufig unangenehme Reaktionen auslösen: Wir verlieren unseren Job, ein Freund wendet sich ab, man bekommt die ersehnte neue Wohnung nicht, man selbst oder ein liebes Familienmitglied wird krank. Wer nur Glück im Leben will, muss dann zur Bierflasche greifen, Essen in sich hineinstopfen, sich mit Fernsehen ablenken. Alles in der Absicht, nur nicht fühlen zu müssen, was durch diese unerwünschten Ereignisse ausgelöst wird. Doch woher sollten wir auch wissen, wie man mit schwierigen Lebenslagen umgeht? Es gibt kein Schulfach dafür, und unsere Eltern waren auch nicht unbedingt Experten für Herausforderungen dieser Art.

*Ruhe, ihr Quälgeister* ist ein Ratgeber für einen heilsamen Umgang mit Gefühlen. Da Menschen sehr verschieden sind, kann das sehr Unterschiedliches bedeuten.

Manche von uns müssen überhaupt erst einen Zugang zu ihren Gefühlen finden. Menschen, die wenig mit ihren Gefühlen vertraut sind, sagen manchmal Sätze wie: »Ich kann schon seit Jahren nicht mehr weinen« oder: »Ich glaube, ich weiß gar nicht, was Gefühle eigentlich sind.« Eine Klientin von mir meinte neulich: »Ich freue mich nur mit dem Kopf.« Wer mit seinen Gefühlen nicht gut verbunden ist, dem fehlen oft Spontaneität und Lebensfreude und er oder sie empfindet das Leben als eintönig oder sogar als grau und tot.

Andere versinken geradezu in ihren Gefühlen und werden

von mächtigen Gefühlswellen überschwemmt. Sie erleben ihre intensiven Gefühle als echt, doch oftmals überdecken diese schmerzhaftere Empfindungen oder lenken von Langeweile und Leere ab. Menschen, mit denen die Gefühle Achterbahn fahren, erleben ihren Alltag oft als leidvoll, für sie werden Gefühle tatsächlich zu Quälgeistern. Wer zu dieser Gruppe gehört, erlebt sein Leben zwar als tief und lebendig, aber eventuell auch als mühsam und schwer.

Wieder andere möchten nur die angenehmen Gefühle empfinden und versuchen, sich vor den unangenehmen zu drücken. Zu dieser Gruppe gehören sehr viele von uns. Denn wer möchte schon Angst, Einsamkeit, Bekümmern oder Zorn fühlen? Wer sich vor unangenehmen Gefühlen drückt, führt oft ein Leben voller Anstrengung und Unruhe; er fühlt sich getrieben, denn schließlich ist er ständig auf der Flucht vor seiner inneren Realität.

Weder das Wegdrücken noch das unkontrollierte Rauslassen von Gefühlen bringen Erlösung. Einzig hilfreich ist ein anderer Weg: der Weg der Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, einfach nur wahrzunehmen und sich ganz zu öffnen für das, was ist, ohne es zu bewerten und ohne es verändern zu wollen. Das klingt so schön einfach und ist so verdammt schwierig! Gefühle verarbeiten wir auf heilsame Art, indem wir uns ihnen stellen, indem wir sie annehmen. Wir müssen sie nicht lieben, können aber lernen, innerlich »Ja« zu ihnen zu sagen. Wenn uns das gelingt, können Gefühle ganz natürlich aufwallen, gefühlt werden und wieder abebben.

Und genau damit beschäftigt sich dieses Buch: die natürliche Welle der Gefühle fließen zu lassen. Wir werden lernen, unsere Gefühle einfach »nur« wahrzunehmen und zu erle-

ben, ohne uns in Bewertungen zu verlieren, ohne die vermeintlich unangenehmen wegmachen zu wollen, ohne die angenehmen verlängern und festhalten zu wollen. Wie uns das gelingen kann, möchte dieses Buch auf eine ganz konkrete, alltagsnahe und lebendige Art und Weise vermitteln.

Achtsamer Umgang mit Gefühlen bedeutet nicht, *frei von* Gefühlen zu sein – das würde im Übrigen unseren sicheren Tod bedeuten –, sondern *frei in* Gefühlen oder *frei mit* Gefühlen zu sein. Wenn wir bereit sind, unsere Gefühle wirklich zu fühlen, werden wir auf wundersame Weise belohnt. Wenn ein Schmerz, der lange an uns genagt hat, endlich raus darf und uns die Tränen kommen, fühlen wir uns hinterher erleichtert und befreit. Dabei hatten wir uns vorher vielleicht wochenlang davor gedrückt, dieses Gefühl wirklich zuzulassen. Wenn es uns gelingt, im Fluss unserer Gefühle zu bleiben, sie also gar nicht erst wegzudrücken, fühlen wir uns lebendiger, entspannter und freier. Wir werden offener für das, was uns begegnet, und werden mutiger, weil wir uns nicht mehr vor unserer inneren Wirklichkeit fürchten müssen. Wenn die Flucht vor den eigenen Gefühlen endlich aufhört, stellen sich oft Empfindungen von tiefer innerer Freude, Gelassenheit, Ruhe, Frieden und Glückseligkeit ein. Menschen, denen ein guter Umgang mit ihren Gefühlen gelingt, sind zudem stabiler, psychisch gesünder und auf die Widrigkeiten des Lebens besser vorbereitet.

Mir geht es nicht um die Frage, wie wir unsere Gefühle verändern oder »mitgestalten« können. Natürlich können wir Bedingungen schaffen, damit angenehme Gefühle häufiger auftreten und leidvolle seltener. Wenn ich regelmäßig Gewaltfilme schaue, wird das bei mir Gefühle von Wut und meine

Aggressionsbereitschaft fördern. Wenn ich mich stattdessen mit einem Freund treffe, mit dem ich gern zusammen bin, wird das vermutlich eher Gefühle von Wohlbefinden und Freude aktivieren. Wenn ich mich jeden Abend hinsetze und im Geiste die anstrengenden Ereignisse des Tages zusammentrage, breiten sich andere Gefühle aus, als wenn ich mich abends frage, wofür ich heute dankbar sein könnte. Als meine Frau und ich uns vor kurzem entschieden, einen alten Bauernhof zu restaurieren, da taten wir das, weil wir uns einen Garten wünschten und gern mehr in der Natur leben wollten. Und diese Wünsche entstanden, weil wir aus unserer Erfahrung wussten, welch angenehme Empfindungen ein morgendlicher Spaziergang zwischen den Wiesen mit sich bringt, oder wie schön es sein kann, ein Lagerfeuer im Garten zu machen. Wir erhofften uns also angenehme Empfindungen. Jeder Mensch hat andere Ziele und Werte im Leben, und es ist gut, ihnen zu folgen und sich zu fragen, durch welche äußeren Umstände und Verhaltensweisen man zufriedener ist und sich wohler fühlt. Manche von uns werden glücklich mit vielen Kindern, andere ohne Kinder. Manchen geht es in der Stadt gut, anderen auf dem Land. Es gibt viele gute Ratgeberbücher, die uns Tipps geben, wie wir unser Leben in eine gute Richtung gestalten können. Doch das ist nicht Anliegen dieses Buches. Hier geht es nicht darum, wie wir Gefühle verändern können, sondern wie wir mit bereits vorhandenen Gefühlen auf eine gute Art umgehen können.

Jeder von uns hat Gefühle, die er nicht annehmen kann. Die Fähigkeit, bei dem zu bleiben, was ist, und alle Empfindungen zu erfahren, erwerben wir nicht, indem wir uns vornehmen: »Ich werde ab jetzt Ja zu meinen Gefühlen sagen«. Wenn es so einfach wäre, hätten wir es schon längst getan.

Was wir brauchen, um offener mit unseren Empfindungen umgehen zu können, ist vielmehr Übung. Genauso wie wir eine neue Sprache lernen, erlernen wir auch einen bewussteren Umgang mit unseren Gefühlen. Daher ist dieses Buch eine Art Trainingslager für innere Achtsamkeit. Dieses Trainingslager besteht aus verschiedensten Übungen, die sich im Buch finden, und es ist gut, diese Übungen auszuprobieren. Dem ruhelosen Geist wird das manchmal gar nicht gefallen, er wird vielleicht behaupten: »Diese Übung brauchst du doch wirklich nicht«, oder: »Lies einfach weiter« flüstern. Wenn das passiert, ist es gut, den Impuls einfach wahrzunehmen – und die Übung trotzdem zu machen. An manchen Stellen im Buch finden sich Pausenzeichen ◡ • ◡, die dem Innehalten und dem Wahrnehmen der eigenen Empfindungen dienen. Die Pausenzeichen können genutzt werden, um kurz die Augen zu schließen und sich den inneren Empfindungen zuzuwenden. Je öfter wir während des Lesens kurze Pausen einlegen, desto leichter wird es sein, mit unseren Gefühlen in Berührung zu kommen.

Zum Schluss muss ich noch eine kleine Frechheit beichten: Ich werde dich als Leser oder Leserin in diesem Buch duzen, obwohl wir uns nicht persönlich kennen und obwohl wir uns nie das Du angeboten haben. Gefühle sind etwas sehr Persönliches, vielleicht sogar das Persönlichste überhaupt. Und mir erscheint es unangemessen, dieses Thema in der eher distanzierten Sie-Sprache darzustellen.

Die spannende Reise zu unseren Empfindungen und zu einem heilsamen Umgang mit unseren Gefühlen beginnt! Ich freue mich, dass wir diese Reise gemeinsam unternehmen.





# Was Gefühle sind



## Mit den Gefühlen fängt alles an

Wenn wir auf die Welt kommen, sind wir auf eine begnadete Weise mit unseren Empfindungen verbunden. Ein Säugling reagiert auf positive Reize wie Wärme, angenehme Geräusche oder die Mutterbrust spontan mit angenehmen Empfindungen. Und ebenso reagiert er auf unangenehme Erfahrungen wie etwa Hunger mit spontanem Schreien, um sein Bedürfnis auszudrücken. Er denkt nicht über Angst oder Freude nach, sondern er empfindet sie einfach. Zwar weiß er noch nichts über Gefühle, aber die wichtigen Grundgefühle sind längst biologisch in ihm angelegt. Gefühle sind extrem wichtig für unser Überleben, deshalb sind sie von Anfang an da. Ohne Gedanken kann ein Säugling offenbar überleben, sonst hätte er sie schon vom ersten Tag an. Doch ohne Gefühle und den dazugehörigen Ausdruck von Gefühlen wäre er nicht überlebensfähig. Wir können uns im Leben nicht entscheiden, *ob* wir Angst oder Traurigkeit empfinden wollen, sondern diese Gefühle sind schlichtweg in uns da. Wenn wir Kinder oder auch Tiere beobachten, lernen wir viel darüber, wie Gefühle funktionieren beziehungsweise wie sie auf natürliche Art ablaufen. Gefühle wandeln sich rasch. Ein Kleinkind kann tief verzweifelt sein, weil es die Eiskugel nicht bekommt, und einen Moment später voller

Neugier und Unternehmungslust einer Taube nachrennen. Außerdem sehen wir, dass sich Gefühle sehr körperlich ausdrücken. Kinder hüpfen vor Freude und rudern dabei mit den Armen, oder sie weinen bitterlich, verzerren ihr Gesicht und krümmen sich vor Schmerz. Die Energie, die mit dem Gefühl verbunden ist, ist so stark, dass sie den Körper in Bewegung bringt, innerlich wie äußerlich.

Doch bei Kindern beginnt schon früh eine Einflussnahme auf die Gefühle. Wenn sich ein Baby verlassen fühlt, schreit es, bis Mama kommt. Wenn ein Kleinkind aber schreit und schreit und niemand kommt, wird es irgendwann mit dem Schreien aufhören. Vielleicht wird es stattdessen hin und her wackeln, um so den inneren Schmerz oder die Angst besser ertragen zu können. Das Baby steckt sich selbst den Daumen in den Mund, um sich zu beruhigen. Etwas größere Kinder summen in der Dunkelheit, um sich die Angst zu nehmen. Auch Kuschtiere haben vor allem die Funktion, Kindern zu helfen, mit ihren Gefühlen umzugehen. Die Angst wird schwächer, wenn man nicht allein ist, sondern Picki der Bär auch da ist. Die Kuschelmaus wird angeschrien oder geschlagen, wenn die Wut unerträglich ist. Auch wenn die Regulation unserer Gefühle schon früh beginnt, so sind kleine Kinder immer noch viel direkter mit ihren spontanen Gefühlen verbunden als die meisten Erwachsenen. Ein Großteil des Reizes, den kleine Kinder auf Erwachsene ausüben, liegt gerade in diesem unmittelbaren Verbundensein mit den inneren Empfindungen.

Wenn unser Verstand in der frühen Kindheit allmählich aktiver wird, werden unsere Gefühle nicht mehr nur gefühlt, sondern sie werden auch eingeordnet, benannt und bewertet. Wir lernen, welche Gefühle man haben sollte und welche

nicht. Uns wurde vielleicht gesagt, dass wir uns freuen sollen, wenn Tante Sophie uns einen Schmatzer auf die Wangen drückt. Kleine Jungs lernen manchmal auch heute noch, dass Indianer keinen Schmerz kennen. Also versuchen sie cool zu bleiben, auch wenn sie vor Schmerz am liebsten losheulen würden.

Das wichtigste Modell für Kinder sind natürlich die Eltern. Von ihnen lernen sie, wie man mit Gefühlen umgeht. Wenn Eltern die eigene Freude nicht offen zeigen können und sie unterdrücken, wird es ihren Kindern wahrscheinlich auch schwerfallen, ihrer Begeisterung, Neugier oder Heiterkeit freien Lauf zu lassen. Wer die Eltern nie hat weinen sehen, wird selbst große Schwierigkeiten haben, seine Traurigkeit auszudrücken. Doch wir lernen nicht nur am Modell unserer Eltern, sondern finden auch eigene Wege, um mit schwierigen Situationen zurechtzukommen. So gibt es beispielsweise die sogenannten »Sonnenscheinkinder«, denen es immer gut zu gehen scheint. Oft sind ihre Eltern aber gar nicht immer gut drauf, sondern haben im Gegenteil eine eher gedrückte Stimmung. Eine Klientin von mir wuchs genau so auf. Ihre Eltern waren sehr bedrückt, weil ihr älterer Bruder schon früh psychisch erkrankt war. Sie entwickelte sich dann zum Sonnenscheinkind, um ihren Eltern gute Laune zu machen. All ihren Schmerz darüber, dass sich die Eltern so viel mit ihrem Bruder und so wenig mit ihr beschäftigten, lernte sie zu unterdrücken. Und auch wenn die Eltern ihre Gefühle frei ausdrücken, sind deren Kinder nicht selbstverständlich auf eine gute Art mit ihren eigenen Gefühlen verbunden. Lisas Mutter beispielsweise hatte die Eigenart, ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen – auch in der Öffentlichkeit. Lisa fand das immer nur peinlich und schämte sich für ihre Mutter.

Als Erwachsene unterdrückte sie ihre Gefühle, war stets kontrolliert und wirkte fast schon kühl. Sie wollte auf keinen Fall so peinlich sein wie ihre Mutter.



## **Gefühle, Gedanken, Stimmungen und tiefere Erfahrungen**

Lange ging es mir so, wie es heute oft meinen Klienten geht: Ich wusste gar nicht, was Gefühle eigentlich genau sind. Natürlich wusste ich, dass es so etwas wie Angst, Freude oder Traurigkeit gibt. Aber mir fiel es sehr schwer, Gefühle von Körperempfindungen oder inneren Bildern zu unterscheiden. Vor allem verwechselte ich lange Zeit Gedanken und Gefühle: »Ich hab das Gefühl, dass morgen schlechtes Wetter wird«, dieser Satz hätte von mir stammen können, oder auch: »Mein Gefühl sagt mir, dass ich die Prüfung nicht schaffen werde.« Dabei sind das – ganz offensichtlich – lediglich Gedanken und Erwartungen für die Zukunft. Was soll das sein, ein Schlechtwettergefühl, ein Prüfungs-Durchfall-Gefühl? Auch Sinneseindrücke und Gefühle halten wir oft nicht gut auseinander. »Ich habe das Gefühl, mit dem Auto stimmt was nicht«, bemerkte neulich eine Bekannte, als ihr Wagen beim Anfahren seltsam ruckelte. Also auch noch ein »Auto-kaputt-Gefühl«.

Den Zugang zu unseren Gefühlen finden wir über unseren Körper. Fast alle Gefühle machen sich körperlich bemerkbar. Wollen wir also unsere Gefühle entdecken, ist es hilfreich, wenn wir lernen, unsere Körperempfindungen feiner wahr-

zunehmen. Oft haben wir zunächst eine Empfindung und können das damit verbundene Gefühl noch gar nicht benennen. Vielleicht spüren wir eine Unruhe im Bauchraum, ein Zusammenziehen in der Brust, eine Enge im Oberkörper oder einen Kloß im Hals. Möglicherweise sind die Empfindungen noch viel feiner, als ich es gerade angedeutet habe, und du nimmst ein zartes Vibrieren in der Herzgegend wahr, eine Weichheit hinter den Augen oder ein Fließen in den Armen. Lass dir einen Moment Zeit um herauszufinden, welche Empfindungen du gerade wahrnimmst. Am besten schließt du kurz die Augen. Das hilft dir dabei, deine Körperempfindungen leichter zu spüren.



Angenehme Gefühle werden körperlich oft von Empfindungen der Weite, Weichheit und Leichtigkeit, der Wärme oder des Fließens begleitet; unangenehme Gefühle eher von Enge, Schwere, Kälte oder Härte. Auch Anspannung, Druck oder ein Stechen können sich zeigen. Allerdings ist ein Gefühl mehr als eine Körperempfindung. Wenn jemand traurig ist, spürt er vielleicht etwas Druck oder eine Enge im Brustraum, aber er nimmt das Gefühl auch *als* Gefühl wahr. Die Gefühlswahrnehmung setzt sich aus den Körperempfindungen und den Gedanken darüber zusammen. Wenn Kinder nicht von ihren Eltern darin unterstützt werden, ihre verschiedenen Gefühle zu unterscheiden und einzuschätzen, erleben sie als Erwachsene oft nur eine diffuse Anspannung, Missempfindungen und Unruhe.

Aus Untersuchungen mit Menschen, die blind auf die Welt gekommen sind, wissen wir, welche Gefühle in uns

angelegt sind, welche Gefühle also nicht durch unsere Erziehung oder gesellschaftliche Regeln bestimmt sind. Auch wer blind geboren wird, zeigt nämlich bei bestimmten Gefühlen ganz typische Gesichtsausdrücke, hat aber nie gesehen, wie andere Menschen ihre Gesichtszüge verändern, wenn sie etwa traurig sind oder sich ekeln. Und trotzdem verzieht ein blind geborener Mensch sein Gesicht auf genau diese Weise, die von anderen eindeutig identifiziert werden kann. Die in uns angelegten Grundgefühle sind: Angst, Freude, Traurigkeit, Ekel, Neugierde und Wut. Diese Gefühle können unterschiedliche Schattierungen und Ausprägungen haben. So ist Ärger eine mildere Form von Wut, Hass hingegen deren Steigerung. Leichte Angst kann sich als feine Aufregung zeigen, extrem starke Angst ist Panik. Gefühle können auch vermischt sein. So gibt es sowohl eine freudige Aufregung als auch eine ängstliche Aufregung.

Neben diesen relativ reinen Gefühlen gibt es auch Gefühle, die bereits mit vielen Gedanken einhergehen, auch wenn das für uns meistens gar nicht wahrnehmbar ist. Verzweiflung ist so ein Gefühl: Es besteht aus einer Traurigkeit oder einem Schmerz über eine gegenwärtige Situation; hinzu kommt dann aber noch ein Gedanke, nämlich: »Es ändert sich nie, es ist ausweglos«. Wir nehmen nur die Verzweiflung wahr und verkennen dabei, dass wir das Gefühl durch unsere pessimistischen Zukunftsideen erst zustande gebracht haben. Manche Gefühle haben sogar einen sehr starken gedanklichen Anteil. Das sind vor allem unsere »sozialen Gefühle«, die in Beziehungen zu anderen Menschen entstehen. Stolz oder Neid sind solche Empfindungen. Sie bestehen aus einer emotionalen Qualität, etwa Freude beim Stolz, die dann mit Bewertungen und Verglei-

chen verbunden ist: »Ich bin jemand ganz Besonderes, das habe ich wirklich toll hingekriegt, so gut hätten die anderen das nicht geschafft, aus mir wird noch mal was ganz Besonderes werden ...« Beim Neid wird ein Mangel oder ein Schmerz erlebt, verbunden mit vergleichenden Gedanken wie: »Die sieht viel schöner aus als ich«.

Neben Gefühlen, die oft nur wenige Sekunden bleiben, gibt es auch länger andauernde Stimmungen, die uns manchmal einen ganzen Tag oder sogar über Wochen begleiten. Man kann im Herbst eher melancholisch gestimmt sein und im Sommer heiter oder überschwänglich. Eine Klientin erzählte mir neulich, dass sie während ihrer Schwangerschaft wochenlang von Dankbarkeit und stiller Freude erfüllt war. Wer gerade beim Arzt war und erfahren hat, dass eine Gewebeprobe entnommen werden muss, weil ein Befund auffällig ist, der wird höchstwahrscheinlich in eine ängstlich-besorgte Grundstimmung geraten. Diese Stimmungen sind wie eine Hintergrundmusik, die wir selten bewusst hören; aber sobald es um uns herum stiller wird, etwa wenn wir einen freien Abend haben oder allein am Frühstückstisch sitzen, bemerken wir diese Grundstimmung.

Unter oder hinter den Gefühlen befinden sich noch andere Empfindungen, die man als tiefere Erfahrungen oder als »stille Gefühle« bezeichnen kann. Das sind vor allem Empfindungen von Ruhe, Stille, Frieden, Liebe, Leere, Weite oder Raum. Diese tieferen Empfindungen wahrzunehmen, fällt uns im Alltag oft schwer. Dabei können gerade sie uns stark berühren. Grundlos Frieden zu empfinden, kann sehr erfüllend und kraftspendend sein. Grenzenlose Liebe für alles und jeden gehört vielleicht zum Erfüllendsten, was Menschen überhaupt erfahren können. Empfindungen wie Leere

