

Patienten-Information: Gefühle

Sie kennen verschiedene angenehme Gefühle wie Freude, Glück, Zufriedenheit, Selbstvertrauen, Zuneigung usw. und andere Gefühle, die Sie meist als eher unangenehm erleben wie Traurigkeit, Furcht, Wut, Ungeduld, Scham usw. Forscher haben sich mit den sog. Basis-, Grund- oder Primärgefühlen beschäftigt und verschiedene Modelle von Primärgefühlen entwickelt. Aus den Grundgefühlen Freude, Trauer, Furcht, Wut, Überraschung, Ekel und seit kurzem auch Verachtung setzen sich alle anderen Gefühle zusammen:

Insbesondere auch die unangenehmen Gefühle haben eine wichtige Signal-, Warn- und Überlebensfunktion. Deshalb ist es wichtig, sich mit diesen Gefühlen zu befassen und sie als wichtigen Teil unserer Existenz zu erkennen.

Neuere Gefühlstheorien besagen, dass sich der Gesichtsausdruck auf das, was wir fühlen, auswirkt, so dass z.B. bewusstes Lächeln oder ein freundliches Gesicht tatsächlich auch angenehme Gefühle auslösen kann.

Gefühle, Gedanken, Körperreaktionen und Verhalten gehören zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Jeder Mensch ist für seine Gefühle ebenso wie für seine Gedanken, seine Körperreaktionen und sein Verhalten selbst verantwortlich. Wir sind zwar manchmal versucht, anderen Menschen die "Schuld" für unsere Gefühle zuzuschreiben (du bist schuld, dass ich traurig bin, weil du mich kritisiert hast), aber in Wahrheit hat z.B. die Kritik gerade bei Ihnen das Gefühl Traurigkeit ausgelöst. Bei einem anderen Menschen könnte diese Kritik je nach Vorerfahrungen, Wahrnehmung und Deutung der Situation ganz andere Gefühle auslösen, wie z.B. Wut, Dankbarkeit, Scham, Vertrauen usw.

Deshalb ist es auch immer wichtig, Gefühle in der Ich-Form auszudrücken: z. B. (ich fühle mich glücklich, ärgerlich usw.) und nicht in Du-Form (du machst mich glücklich, ärgerlich oder traurig) und auch nicht in Du-bist-Form (du bist so unpünktlich und machst mich ärgerlich).

- Gefühle gehören zum ganz persönlichen Erleben eines jeden Einzelnen und sollten deshalb auch in der Ich-Form ausgedrückt werden

Leider haben wir uns sehr daran gewöhnt, unangenehme Gefühle als etwas Störendes zu behandeln und sie möglichst wegzudrängen, zu vermeiden oder zu verleugnen. Die meisten unangenehmen Gefühle - soweit es sich nicht um übersteigerte, krankhafte Formen etwa von Angst, Aggression, Traurigkeit usw. handelt - spielen aber eine äußerst bedeutende Rolle in unserem Leben. Deshalb ist es wichtig, sich Zeit für angenehme und unangenehme Gefühle zu nehmen, um sie zu genießen, zu erforschen und ihre Signale zu erkennen.

Selbstsicherheit und die Fähigkeit, Gefühle wahrnehmen und ausdrücken zu können, liegen eng beieinander. Für den Umgang mit Gefühlen gibt es die im Folgenden hilfreichen Empfehlungen:

Anleitung zum Umgang mit Gefühlen

- Machen Sie sich bewusst, was Ihr Gefühl ist
- Überlegen Sie, welches konkrete Ereignis dieses Gefühl ausgelöst hat
- Sagen Sie sich innerlich: Ich habe das Recht auf meine Gefühle
- Bleiben Sie ganz bei Ihren Gefühlen, sie gehören Ihnen und können von niemandem bestritten werden.
- Sprechen Sie Ihre Gefühle direkt an
- Erläutern Sie den Anlass für Ihre Gefühle, verallgemeinern Sie nicht, sondern beschreiben Sie nur das konkrete Ereignis
- Versuchen Sie durch Zuhören und Nachfragen die Gefühle des anderen zu verstehen
- Auch Ihr Gegenüber hat das Recht auf seine Gefühle
- Äußern Sie auch Ihr Bedauern, wenn Sie erkennen, dass Sie einen Fehler gemacht haben
- Zeigen Sie auch positive Gefühle wie Freude und Zufriedenheit usw., wenn Sie diese empfinden

Leider sind wir alle allzu sehr daran gewöhnt, das Negative, das was fehlt oder nicht in Ordnung ist, zu beachten. Das Positive wird meist sehr schnell zur Selbstverständlichkeit. Falls Sie sich in Therapie befinden, dann achten Sie darauf, neben den Problemen auch Ihre Stärken und positiven Gefühle zu beachten und für den therapeutischen Prozess zu nutzen. Hierfür gibt es eine Menge an Therapiematerialien und therapeutischen Übungen. Für die psychotherapeutische Arbeit mit den positiven Aspekten und Gefühlen einer Person hat sich der Begriff "ressourcenorientiertes Vorgehen" eingebürgert.

- *Fragen Sie Ihren Therapeuten, ob er in der Therapie ressourcenorientiert arbeitet, d.h. auch mit Ihren positiven Seiten und Gefühlen*

Die Stärken, Fähigkeiten und Begabungen eines Menschen sind seine wichtigsten Quellen für angenehme Gefühle. Daneben spielen auch komplizierte neurophysiologische und biochemische Prozesse im Körper eine wichtige Rolle. Sie wissen vielleicht, dass bestimmte Hormone oder auch ein Hormonmangel unterschiedliche Gefühle auslösen können wie Ausgeglichenheit, Übermut oder Antriebslosigkeit und Traurigkeit. Viele Frauen kennen diese von ihrer Periode abhängigen Gefühlsschwankungen, die teilweise hormonell zu erklären sind. Andererseits haben Wissenschaftler auch herausgefunden, dass ein regelmäßiges Ausdauertraining dafür sorgen kann, Körper und Seele durch die Ausschüttung so genannter Glückshormone in einem Gleichgewichtszustand zu halten. Es wird unterschieden zwischen Basisgefühlen, die nur Sekunden andauern, sowie Sekundärgefühlen (Angst vor der Angst), Mischgefühlen und Stimmungen. Stimmungen können Stunden oder sogar Tage andauern. Sich Ziele setzen, aktiv und engagiert sein, Kontakte pflegen erhöht die Wahrscheinlichkeit für Freude, eine gute Stimmung und ab und zu ein Glücksgefühl.

Meine Stärken und positiven Gefühle:

Das möchte ich meinen Therapeuten fragen: