

ÜBER GEFÜHLE

UND DEN UMGANG MIT WAHRHEIT

*„Die Seele muss also, um die vollkommene Liebe zu erfahren,
jedes menschliche Gefühl durchleben“*

Gespräche mit Gott, Band 1, S. 134

In meinen Gruppen erlebe ich es häufig, dass sich Menschen nicht trauen, ihre momentane Wahrheit zu sagen, dass sie sich ihrer Gefühle schämen. Warum ist das so, was sind denn eigentlich Gefühle? Wie können wir mit „negativen“ Gefühlen umgehen? Und wie steht es um unsere Wahrheit? Mit diesen Fragen möchte ich mich im folgenden beschäftigen.

In der Psychotherapie wird das Abgewehrte eingeladen, nach oben zu kommen, um es dann nach außen zu bringen. Gefühle von Wut, Enttäuschung, Einsamkeit usw., die wir uns als Kinder verboten haben oder die uns verboten wurden, haben sich in Form von psychischen oder psychosomatischen Störungen in uns festgesetzt. Es heißt so schön, Verdrängung hat ihren Preis. In der Psychotherapie wird versucht, durch Aufhellung Licht ins Dunkel zu bringen, Verdrängung aufzuheben und damit festgehaltene Gefühle freizusetzen. Diese festgehaltenen Gefühle können Freude, Lust, aber auch Wut und Enttäuschung sein. Dieser Vorgang bringt zunächst mal Erleichterung, insbesondere in einer gut verlaufenden Therapie, in der der Klient die Einladung erhält, alles unzensiert nach außen zu bringen und keine wertende Unterscheidung zwischen so genannten guten und schlechten Gefühlen zu machen. Etwas, was in uns rumort hat, ist weg, ist draußen.

Was sind Gefühle?

Gefühle spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben: Sie haben Orientierungsfunktion, geben uns eine Richtung, sie lassen uns fühlen, wo wir sind. Es heißt, Gefühle sind die Sprache der Seele. Wenn wir fühlen, sind wir uns selbst am nächsten, sind wir unserer Wahrheit am nächsten, unseren Mitmenschen am nächsten. Wenn wir herausfinden wollen, was für uns wahr ist, dann brauchen wir nur auf unsere Gefühle zu achten. Gefühle zeigen sich, wenn wir zur Ruhe kommen.

Wir sind es gewohnt, uns über unser Denken zu definieren: „Ich denke, also bin ich.“ Doch die Dimension des Verstandes ist begrenzt. Je mehr wir fühlen, desto weiter, größer und reicher werden wir im Inneren. Unsere Gefühle sind der Ausdruck unseres Reichtums, unseres eigentlichen Wesens.

In den drei Bänden „*Gespräche mit Gott*“ gibt es eine Vielzahl sehr interessanter Stellen, die sich auf das Thema Gefühle beziehen:

„Die Seele spricht in Gefühlen zu dir. Hör auf deine Gefühle. Folge Deinen Gefühlen. Achte und ehre deine Gefühle... Deine Gefühle werden dich nie in Schwierigkeiten bringen, denn deine Gefühle sind deine Wahrheit.“

„Es geht um eine Rückkehr zu dem, was du fühlst, nicht was du denkst... Deine Gedanken sind einfach nur mentale Konstruktionen, erfundene Schöpfungen deiner Verstandeskraft. Aber deine Gefühle sind real, wirklich und wahr... Gefühle sind die Sprache der Seele. Und deine Seele ist deine Wahrheit.“

„Wenn du ein Leben führen willst, in dem du nie deinen Gefühlen folgst, sondern jedes Gefühl durch den Filter deiner Verstandesmaschinerie laufen lässt, dann nur zu. Triff deine Entscheidung auf der Grundlage der Situationsanalyse deines Verstandes. Aber erwarte keine Freude bei dieser Vorgehensweise und kein Feiern dessen, wer du wirklich bist.“

Neale D. Walsch, Gespräche mit Gott Band 2, S. 39.ff

Die nächste Frage ist, ob alles, was wir für unsere Gefühle halten, auch tatsächlich unsere Gefühle sind. Anders gesagt: Gibt es Gefühle, die meine letzte Wahrheit sind, die ganz tief von innen aufsteigen, die – um mit *Gott* zu sprechen – in meiner Seele geboren sind und gibt es solche, die aus der Schicht der Konditionierungen stammen? Streng genommen sind letztere – laut *Gott* – keine Gefühle, sondern Gedanken, die sich als Gefühle maskieren.

Stellen wir uns vor, eine geliebte Person wird von einem Betrunknen überfahren und stirbt an den Verletzungen. Zunächst ist die Seele erschüttert, es ist einfach nur Schmerz und Verlust da. Dieses Gefühl will gefühlt, gelebt und angenommen sein. Das Gefühl, der Schmerz, will nichts, er richtet sich nicht gegen etwas oder für etwas. Es ist manchmal berührend, in der Therapie mit solchen Gefühlen konfrontiert zu sein. Es gibt im buchstäblichen Sinne nichts zu tun, es gilt einfach nur da zu sein.

Was dann häufig geschieht: Wir fangen an zu denken, mit dem Schicksal zu hadern und – in unserem Beispiel – Wut auf den Fahrer zu entwickeln. In Sekundenbruchteilen gehen wir durch unseren „Computer“ und kramen alle Informationen zusammen, wie man sich in einer solchen Situation zu verhalten hat, wie man zu fühlen hat: Jetzt konstruieren wir mit Hilfe unseres Verstandes, mit unserem Denken Gefühle. Es kann sein, dass Du das gerade nicht gerne liest und beim Lesen sofort Widerstände entwickelst: „Was, ich soll mir Gefühle konstruieren, das ist doch lächerlich, sie steigen doch so offensichtlich in mir auf, sie sind so gewaltig, meine Wut, mein Hass, meine Eifersucht – all das soll konstruiert sein? Wenn ich das glaube, dann kann ich mir selbst überhaupt nicht mehr vertrauen!“

Trotz solcher spontaner Abwehrreaktionen können wir lernen, mit der Möglichkeit zu spielen, dass unsere Reaktionen häufig von Konditionierungen bestimmt sind und dass wir häufig ganz unwillkürlich Gefühle mit Hilfe unseres Denkens „konstruieren“.

Über den Umgang mit „negativen“ Gefühlen

Schöne und freudige Gefühle zu erleben fällt den meisten von uns leicht, wir können dies auch mehr oder weniger gut zum Ausdruck bringen. Schwieriger ist es mit „negativen“ Gefühlen, also solchen, die nicht so einfach auszuhalten sind, die vielleicht nicht nur uns selbst, sondern auch andere betreffen. Wie können wir damit umgehen?

Wir könnten sie für uns behalten, weil es sich nicht schickt, weil man nicht gut ankommt, weil man niemanden verletzen will oder weil es peinlich ist. Das kann es nicht sein, denn „im Inneren behaltene Negativität schädigt den Körper und belastet die Seele“ (*Gespräche mit Gott, Band 2, S. 42*).

Ausagieren, wo und mit wem auch immer man gerade ist – das kann es auch nicht sein: “Du musst nicht die ganze Negativität mit der Person teilen, der gegenüber du sie empfindest“ (*Gespräche mit Gott, Band 2, S. 42*). Wo es angemessen ist, der anderen Person Deine so genannten negativen Gefühle mitzuteilen, ist, wenn die Information für mein Gegenüber wichtig ist. Wenn die Information sie z.B. von einem Irrglauben befreit. Nehmen wir an, die andere Person glaubt, ich liebe sie, schöpft darauf gewisse Hoffnung, dann ist meine Mitteilung, dass ich sie nicht so gerne mag, für sie relativ bedeutsam.

Der „mittlere Weg“: Erkenne diese sogenannten negativen Gefühle als Deine momentane Wahrheit an, akzeptiere sie vollständig und lass sie durch Dich hindurch bzw aus Dir heraus. „Nur wenn du sie loslässt, sie nach außen bringst, sie vor dich hinstellst, kannst du sie klar genug erkennen, um zu wissen, ob du sie wirklich glaubst“ (*Gespräche mit Gott, Band 2, S. 42*). Und:

„Und so gibt es Dinge, die ihr tun könnt, wenn ihr mit Schmerz und Kränkung auf das reagiert, was ein anderer ist, sagt oder tut. Als erstes sollt ihr euch selbst und dem anderen gegenüber ganz ehrlich zugeben, wie ihr euch fühlt. Davor haben viele von euch Angst, weil sie meinen, dass es sie „schlecht ausschauen“ lässt. Irgendwo tief im Inneren habt ihr wahrscheinlich begriffen, dass es tatsächlich lächerlich ist, sich „so zu fühlen“. Wahrscheinlich ist es kleinkariert von euch. Ihr seid an sich darüber erhaben, vermögt es aber nicht zu ändern. Ihr fühlt eben so. Da gibt es nur eines, was ihr tun könnt: Ihr müsst eure Gefühle achten, weil ihr auf diese Weise euer Selbst achtet... Wie könnt ihr je erwarten, dass ihr die Gefühle eines anderen versteht und respektiert, wenn ihr die Gefühle eures Selbst nicht achten könnt?“

Neale D. Walsh, Gespräche mit Gott, Band 1

Wer sich auf den Weg macht, die eigenen Gefühle und die der anderen wirklich zu achten, braucht ein Übungsfeld. Sehr hilfreich ist eine Gemeinschaft oder Gruppe von Menschen, die einige unserer Grundauffassungen teilen, z.B. die der Offenheit. Wir brauchen Menschen, denen wir uns offenbaren können, die uns zuhören und die unsere Gefühle ernst nehmen, wo immer sie auch herkommen. Idealerweise Menschen, die ähnliche Ziele haben wie wir und uns unterstützen, da hin zu gelangen, wo unsere eigentliche Heimat ist: wo die Selbstverantwortung und die Liebe und das Mitgefühl sind.

Wenn wir es uns erlauben, Wut und Hass zum Ausdruck zu bringen, merken wir häufig, dass diese Gefühle gar nicht das ausdrücken, was wir wirklich fühlen bzw. wer wir wirklich sein wollen. Im Ausdrücken, im Reden, im Mitteilen meiner Wahrheit kann sich meine Wahrheit verändern. Sie muss es allerdings nicht!

Hilfreich ist es dabei zu wissen, dass Negativität nie ein Zeichen letzter Wahrheit ist, selbst wenn sie im Moment meine Wahrheit zu sein scheint. Negativität entsteht immer aus einem ungeheilten Aspekt in mir. Der Umstand, dass ich etwas weiß, nämlich dass Negativität nicht mein maximales Potenzial darstellt, wird häufig als Rationalisierung benutzt, nach dem Motto: Was nicht sein kann, das darf nicht sein. Ein Beispiel: Jemand nimmt Dir im Straßenverkehr die Vorfahrt und zeigt Dir einen Vogel. Du ärgerst Dich und schimpfst. Vielleicht weißt Du, dass Dein tieferes Gefühl ein Schreck bzw die Angst vor einem Unfall und eine Hilflosigkeit gegenüber der Frechheit des anderen ist – und verbietest Dir darauf hin, den Ärger zu fühlen. Davon ist abzuraten, denn wenn der Ärger da ist, ist er da und möchte zumindest gefühlt werden.

Vielleicht gelingt es Dir, auch noch die tiefer liegenden Gefühle wahrzunehmen. Also einerseits anzuerkennen, wo Du gerade bist und den Ärger zu fühlen – und gleichzeitig das Wissen zu haben, dass dieser Ärger nicht Deine letzte Wahrheit ist, sondern dass darunter auch noch andere Gefühle sind, die nichts Trennendes haben.

Wegweiser für den Umgang mit Gefühlen: Annehmen – Fühlen – Ausdrücken

Egal welche Gefühle wir haben, im Idealfall durchlaufen wir immer drei Phasen damit. Zunächst das Annehmen, was immer es auch ist – Informationen, Gefühle, äußere Sachverhalte. All dies lassen wir sich ausbreiten in unserem Körper. Wir nehmen dabei wahr, wie es sich anfühlt, welche Gedanken kommen, welche Färbung die Gefühle haben, welche die Gedanken, wie sich dies wiederum auf unseren Körper, insbesondere auf unseren Atem auswirkt. Und dann gilt es, diese Gefühle nicht in uns einzuschließen, sondern sie jemandem gegenüber auszudrücken. Angenehmes gehört ohnehin in die Welt, nach dem Motto: “Wessen Herz voll ist, dem geht der Mund über“.

Unangenehmes oder Schwieriges gehört ebenso ausgedrückt, denn wenn wir es in uns behalten, vergiftet es uns. Hierbei geht es nicht darum, jemanden vorzuführen, anzuschreien oder herunter zu putzen, sondern unseren Gefühlen nach Möglichkeit mit Respekt für unser Gegenüber Ausdruck zu verleihen.

Wie sich unsere Wahrheit bzw. was wir dafür halten, verändern kann

In der Fernsehsendung „Versteckte Kamera“ habe ich vor vielen Jahren ein Experiment gesehen, das mich sehr beeindruckt hat. Auf einer kleinen Landstraße, die sich völlig offen durch die Landschaft zog, wurde eine Bahnschranke mitten in die Landschaft installiert. Weit und breit war keine Schiene zu sehen. Ein Autofahrer kam und hielt. Nach einigen Minuten ging die Schranke hoch und der Autofahrer fuhr weiter. Im nächsten Dorf wurde er angehalten und gefragt, ob er an einer Bahnschranke gehalten habe, was er bejahte. Dann wurde er gefragt, um welchen Zug es sich gehandelt habe, wie lang er war und ob man Passagiere habe sitzen sehen etc. Der Autofahrer hatte zu allem eine „richtige“ Antwort. Und er war kein Trottel.

Das Beeindruckende und irgendwie Bedrückende war, dass ich mich in ihm gesehen habe. Wir sind konditioniert bis auf die Knochen, wir drehen uns die Welt so hin, wie man sie uns beigebracht hat. Wenn es eine geschlossene Bahnschranke gibt, dann muss es auch einen Zug geben, und dann muss man auch gesehen haben, ob es ein Personen- oder ein Güterzug war. Das ist so, das haben wir so gelernt. Ebenso hat man uns beigebracht, wenn jemand mit unserer Frau / unserem Mann schläft, dann müssen wir wütend sein, davon lebt die Filmindustrie und nicht wenige Autoren und Verlage. Sogar Selbstmord kann eine Konditionierung sein, wie man in der Zeit der Existentialisten und Romantiker sehen konnte, die jeweils eine große ideologische Nähe zum Suizid hatten.

Und wenn wir vom Zahnarzt sprechen, verzieht jeder das Gesicht und sagt, wie furchtbar es sei, da hinzugehen. Also gehen wir schon angstvoll hin und bei jeder kleinen Bewegung des Zahnarztes zucken wir zusammen, obwohl er uns vorher eine Betäubungsspritze gegeben hat und es eigentlich gar nicht weh tut.

Bei allem Schmerz, aller Wut, aller Enttäuschung, die wir in einem gegebenen Moment als absolut real erleben, lohnt es doch, sich sozusagen in den kleinen

Lücken zwischendrin vorzustellen, dass etwas auch ganz anders sein könnte, dass es eine Wahrheit hinter der Wahrheit geben könnte.

Als Beispiel fällt mir eine wohl bekannte optische Täuschung ein: Ich sitze im Zug auf einem Bahnhof und gleich daneben fährt ein anderer Zug an. Meine vordergründige Wahrheit ist, dass ich fühle, mich in Bewegung zu setzen, die Eindrücke scheinen ganz zwingend zu sein. Ich kann mich des Eindrucks quasi nicht entziehen. Ich bin in dieser Wahrheit, genieße diesen Augenblick der Illusion genau und weiß gleichzeitig, dass ich im Moment einer Täuschung unterliege und erkenne zumindest abstrakt, dass die tiefere Wahrheit die ist, dass der andere Zug fährt. Ich käme also nicht auf die Idee, den Umstand meiner gefühlsmäßigen Wahrnehmung als wahr anzusehen.

Wenn wir mit diesem Beispiel weiter machen, dann gibt es dahinter wieder eine andere Wahrheit: Vielleicht bewegen wir uns beide – und *dahinter* steht vielleicht noch eine andere Wahrheit: Es gibt gar kein Zeitkontinuum, es gibt Schicht über bzw. unter Schicht und es hört nie auf ... atemberaubend.

Wahrheit verändert und erweitert sich, wenn wir das was ist, zum Ausdruck bringen, es quasi vor uns hinstellen. Wenn wir das tun, können wir die Wahrheit anschauen und dies wiederum schafft die Grundlage dafür, dass sie sich verändern kann. Ein sehr interessantes Gebiet, auf dem wir nach dieser Wahrheit hinter der Wahrheit bzw. nach unseren tiefsten Gefühlen forschen können, ist das Phänomen Liebe und Abhängigkeit. Wir erleben subjektiv, dass wir uns nach dem geliebten Partner sehnen, uns ohne ihn nicht wohl fühlen, und definieren dies – weil wir es so gelernt haben und es einen weitreichenden gesellschaftlichen Konsens darüber gibt – als Liebe. Dies ist unsere Wahrheit, von der wir ausgehen; dies ist unsere Auffassung und unser Erleben von Liebe – es ist ganz wichtig, sich mit dieser Art von Liebe voll anzunehmen und dabei wach zu bleiben. Zwischen zwei Atemzügen lugt dann manchmal eine tiefere Wahrheit durch, die uns anregt und anzieht ...

Ein anderes Beispiel wäre Liebe und Aufopferung: Die Mutter, die alles gibt, alles aufgibt und sich so einen Glorienschein „verdient“; die sich von den Kindern schlecht und undankbar behandeln lässt, um sich überlegen zu fühlen, und dies mit Liebe verwechselt. Die Frau, die bei ihrem Mann bleibt, obwohl

er sie schlecht behandelt. Auch hier, wie bei allen Beispielen, sind wir von der momentanen Wahrheit überzeugt – und zugleich lohnt es sich, für eine Wahrheit hinter der Wahrheit offen und bereit zu sein.

Wege zur Wahrheit und Ermutigungen

Wenn es um das Aufspüren und Ausdrücken von Wahrheit geht, haben wir keine sonderlich ausgeprägte Kultur, keine Vorbilder. Eher im Gegenteil: Uns wird eher beigebracht, nicht die Wahrheit zu sagen, bzw. zumindest zu schweigen. „Ich sage nichts ohne meinen Anwalt“. Bei Verkehrsunfällen empfiehlt die Versicherung uns, nichts zuzugeben, in der Politik soll man auf keinen Fall irgendwelche Fehler einräumen, Fremdgehen soll man heimlich usw.

Andererseits finden sich überwältigend viele Hinweise, dass das Aussprechen und das Suchen nach der eigenen Wahrheit das Nadelöhr zu uns selbst ist:

Wir müssen auf die Stimme unserer Seele hören
wenn wir gesunden wollen!
Letztlich sind wir hier,
weil es kein Entrinnen vor uns selbst gibt.
Solange wir uns nicht selbst
in den Augen und Herzen unserer Mitmenschen begegnen,
sind wir auf der Flucht.
Solange wir nicht zulassen,
dass unsere Mitmenschen an unserem Innersten teilhaben,
gibt es keine Geborgenheit.
Solange wir uns fürchten, durchschaut zu werden,
können wir weder uns selbst noch andere erkennen.
Solange bleiben wir allein.

Hildegard von Bingen

Ich finde diesen Text von *Hildegard von Bingen* wunderschön. Wenn wir uns vor unserer Wahrheit fürchten, können wir uns selbst und andere nicht erkennen. Und gleichzeitig bringt sie uns die Vision nahe, wie das Leben sein könnte, wenn alle Menschen aufhören würden, sich voreinander zu verstecken. Wenn wir uns

so zeigen würden, wie wir eben sind, mit einem absoluten Ja zu uns selbst und damit zu allen anderen. Wäre dies nicht das Paradies auf Erden?

Auch in den „*Gesprächen mit Gott*“ spielt das Aussprechen der Wahrheit eine Rolle; hier heißt es „Der Fünffache Pfad zur Freiheit“:

„Der schnellste Weg, Gott zu finden, ist der, dass wir einander finden. Und der schnellste Weg, einander zu finden, ist, uns die Wahrheit zu sagen:

1. Fang an, dass du zu dir selbst die Wahrheit über dich sagst!
2. Fang an, dass du die Wahrheit über dich selbst einem anderen mitteilst?
3. Sag dir selbst deine Wahrheit über jemand anderen!
4. Teil diese deine Wahrheit dem andern mit!
5. Sag jedermann die Wahrheit über alles!“

Neale D. Walsch, Gespräche mit Gott, Band 1, S. 25 ff

Das wirft – wie oben schon ausgeführt – so ziemlich alles Gewohnte über den Haufen, und doch ist es so, dass jeder schon mal die ungeheuere Kraft gespürt hat, die sich einfach daraus ergibt, seine Wahrheit in dem jeweiligen Augenblick mitzuteilen. Und noch einmal: Es ist nicht unmöglich, dies alleine zu üben, aber eine Gemeinschaft ist ungemein hilfreich.

In den „*Gesprächen mit Gott*“ spricht Gott in diesem Zusammenhang über das Prinzip der Sichtbarkeit, dass es keine Geheimnisse mehr gibt, und zwar auf der persönlichen und auf der gesellschaftlichen Ebene. Er kommt geradezu ins Schwärmen, wie unsere Welt aussehen könnte, wenn wir alle alles voneinander wüssten, angefangen dabei was wir verdienen, für was wir unser Geld ausgeben usw. Er deutet an, dass sich allein auf diesem Prinzip der Sichtbarkeit ganze erleuchtete Gesellschaften aufgebaut haben – allerdings nicht auf unserem Planeten.

Er deutet die Revolution an, wenn jeder vom anderen alles wüsste. Und er macht uns Mut, dass jeder von uns dieser neue Weg sein kann. Wir wissen aus dem so genannten Sündenfall, dass sich Adam und Eva voneinander und vor Gott versteckt haben, nachdem sie scheinbar etwas Verbotenes getan haben. Dahinter steckte die Auffassung, sie seien nun schuldig und

Gott würde sie jetzt nicht mehr lieben. Und dahinter steht die Grundauffassung, dass Gott zwischen Gut und Böse unterscheidet, und dass man das Böse nicht tun darf, dass es verboten ist, dass man es verdrängen bzw. zwanghaft unterdrücken soll.

Solche vermeintlichen und stillschweigenden Vereinbarungen gibt es viele, zum Beispiel auch in Liebesbeziehungen. Wir haben alle eine Ahnung davon, dass nicht nur wir selbst, sondern auch der andere „Schattenseiten“ hat und ein Leben neben dem gezeigten Leben führt. Wir fühlen das und wir wissen es von uns selbst. Unausgesprochen sagen wir unserem Geliebten:

„Bitte zeig und sag mir nicht Deine Wahrheit, es ist sicher unangenehm und schmerzhaft für mich. Ich will Dich gar nicht wirklich kennen lernen. Ich will auch nicht, dass Du frei bist, ich bin eher an Deinen Schuldgefühlen interessiert. Die Schuldgefühle halten Dich in einer Position der Unlebendigkeit und wenn Du unlebendig bist, bist Du leichter zu handhaben und nicht so gefährlich, ich kann mich dann sicherer fühlen. Ich möchte auch nicht, dass Du lebendig bist, denn ich fühle mich selbst so unlebendig, so mangelhaft. Auf eine Art finde ich, dass Du an meiner Kleinheit und Bedürftigkeit schuld bist, durch Dich sterbe ich und ich möchte, dass Du auch stirbst.“

sinngemäß zitiert nach „Kurs in Wundern“

Jeder glaubt, dem anderen etwas geopfert zu haben und dafür hasst er ihn. Hinter dem Deckmantel der Liebe, der Anziehung lauert der zurückgehaltene Ärger, vielleicht sogar der Hass. Dies sind sehr radikale Aussagen, schau nach, spüre nach, ob sie Dir etwas sagen, ob Du Dich - wenn vielleicht auch nur in Teilen - wieder findest.

Ich finde es sehr verlockend und verheißungsvoll, mit diesem Zurückhalten der Wahrheit über mich selbst und den anderen aufzuhören.

