

Martin Rubeau

August 2020

Wichtige Hinweise für das tiefere Verständnis der Arbeit der Gefühlsschule

Vorbemerkung: Von einer Warte aus betrachtet ist es lächerlich, über Gefühle zu reden, denn es ist letztlich eine Binsenweisheit: wir haben eben Gefühle, wie wir Augen und Ohren haben und Muskeln und eine Lunge. Und wir reden auch nicht über die Bedeutung der Lunge für unser Leben. Aber wenn wir tiefer schauen, dann gibt es schon einiges, was sich lohnt, näher zu betrachten, lässt uns eine kleine Reise zu den Gefühlen tun.

Dazu ein kleines Zitat :

„Geh, wohin dein Herz dich trägt... wenn wir unser Herz öffnen, können wir unser Leben intensiver erfahren. An kleinen Kindern erleben wir, wie sie mit ihren Gefühlen total verbunden sind, sei es nun dass sie jauchzen vor Vergnügen oder tief traurig oder wütend sind – und die Sehnsucht könnte sein, wie wir als Erwachsene etwas von der Spontaneität und Reinheit des kindlichen Herzens zurückgewinnen. Und das geht in der vollkommenen Anerkennung aller Gefühle: zu weinen, was uns schmerzt, zu jauchzen und lachen, was uns glücklich macht, zu fürchten, was uns bedroht, und wütend zu werden, was uns wütend macht. Gefühle stehen für unsere zentrale Lebensenergie.“

A) Du wirst mehr und mehr hören und hoffentlich auch erkennen und erfahren, dass die Akzeptanz unserer Gefühle das zentrale Ding in unserer gemeinsamen Arbeit ist.

Ich deute das hier nur an, das wirst du in den folgenden Sitzungen immer wieder hören:

„Akzeptiere dich so, wie du bist und du fängst an dich zu verändern“.
Das nennt man die paradoxe Theorie der Veränderung.

Das ist eine Einladung und fast so etwas wie ein Heilsversprechen und es ist für die meisten Menschen recht ungewöhnlich, so zu denken.

Es geht also nicht darum, etwas, mit dem du Schwierigkeiten hast, weg haben zu wollen, es ungeschehen machen, es hinter dir zu lassen, es zu ignorieren, zu unterdrücken... nein: Akzeptieren, dass es da ist....denn worunter leiden wir, woran erfreuen wir uns: An unseren Gefühlen.

B) Annehmen, wie geht das konkret?

Wenn wir bereit sind, das auftauchende Gefühl mit allen Facetten zu fühlen, es also nicht wegzuschieben, uns ihm zu stellen, dann kann sich das Gefühl auflösen, verändern... man kann sagen, es kann verbrennen.

Es gibt einen innewohnenden Wert in dem, was es heißt: mich in jedem Moment meines Lebens mit allen darin vorkommenden Zuständen, Erlebnissen, usw. einverstanden zu erklären... die ZEN Philosophie beschreibt es: „ES IST, WIE ES IST“.

Ich denke, wie ich eben denke, ich fühle, wie ich eben fühle, ich bin wie ich eben bin, mein Körper ist, wie er ist... Wir werden im Laufe der Zeit genauer erkennen, dass Akzeptanz nichts mit Resignation zu tun hat, und wir werden mehr und mehr erkennen, dass einverstanden sein heißt, das kämpfen gegen mich selbst zu beenden.

Und wo kein Kampf mehr ist, da kann Frieden und Entspannung einkehren.

Wenn beispielsweise eine Erfahrung gemacht wird und es taucht Ärger und Wut auf und wir entscheiden uns, dieses Gefühl nicht auszuagieren, jemand zu beschimpfen oder uns selbst zu kritisieren oder ähnliches, sondern das Gefühl einfach zu fühlen, es mit und bei uns zu behalten, dann verändert sich das Gefühl, es wandelt sich beispielweise in Mitgefühl mit der anderen Person, der Bereitschaft, mich bei der anderen Person zu entschuldigen oder anderes.

Wie auch immer: Das Halten, das behalten eines Gefühls bringt uns dazu, uns selbst auf einer tieferen Ebene zu spüren, wir fühlen tatsächlich, was das Verhalten einer anderen Person bei uns auslöst. Und wir können sehen, was im Prozess des Haltens geschieht: das Gefühl sinkt tiefer, wandelt sich, löst sich auf.

Das Ja sagen zu uns selbst, das Fühlen, das einverstanden sein, wird uns immer wieder beschäftigen. Es ist letztlich das zentralste, das es zu lernen und zu üben lohnt.

C) Die Bereitschaft, sich vor anderen zu zeigen, wie man eben ist, unterstützt die Fähigkeit, Akzeptanz zu lernen, ungemein.

Wenn ich das genauer ausführe, so unterstützt die Art, sich voreinander zu zeigen mit all seinen Facetten, diesen Prozess. Wir tun das, indem wir uns mitteilen oder: immer wieder leer machen; dazu gibt es einen gesonderten guten Aufsatz von mir: „Über die Bedeutung des Mitteilens“, den du im Internet oder in meinem Buch findest.

D) Was macht es uns so schwer, uns einfach so anzunehmen, wie wir sind: Was steht der Akzeptanz im Wege oder: Warum müssen wir auftauchende Gefühle abwehren?

Die Antwort auf diese Frage ist letztlich recht einfach:

Wenn wir in unserer Kindheit wegen Gefühlen ausgelacht worden sind, verachtet, zurechtgewiesen, bestraft, beschämt oder ignoriert wurden, dann „lernten“ wir, uns mit unseren Gefühlen zurückzuhalten, vorsichtig zu sein und irgendwann haben wir sie dann verdrängt. Und dieses einmal gelernte Abwehrverhalten praktizieren wir dann in unserem erwachsenen Leben. Wir lernen und „üben“ das immer wieder, uns beispielsweise eher an Logik und Verstand und möglicherweise Vorwürfen anderen gegenüber zu halten.

Das hat einen Preis: Menschen, die ihre Gefühle abspalten bzw. verdrängen, wirken oft flach und unterkühlt, sie sind nicht so leicht zu spüren. Leichtigkeit und Spontaneität fehlen, Menschen wirken irgendwie angestrengt, denn Abwehr und Verdrängung benötigt dauerhaft Energie, wie bei einem Stück Holz, das dauerhaft unter Wasser gehalten wird. Um Traurigkeit von mir fern zu halten, muss ich den Kiefer verspannen, das Zwerchfell anspannen, ich gewöhne mir einen flachen Atem an, ich halte die Muskulatur fest. Dies gilt auch für feinere Muskeln, um die Augen herum... so dass wir sagen können: Verdrängte Gefühle machen uns unfrei, sie lassen uns auf der Hut sein, bewirken u.a. Gedankenkreisen und Schlafprobleme, denn wir müssen Situationen kontrollieren.

Paul Ferrini, ein Mystiker beschreibt das sehr schön:

„Wärst du in der Lage, all deine Gefühle zuzulassen und sie ohne Selbstverurteilung auszudrücken, würdest du kein unterbewusstes Reservoir unterdrückter Gefühle anlegen. Indem du eine Erfahrung abspaltest und die entsprechenden Gefühle nicht fühlst und fühlen willst, schaffst du ein gespaltenes Bewusstsein mit einem bewussten und einem unbewussten Teil. Ein Teil des Selbst wird unzugänglich, es wird vom Gesamtbewusstsein abgespalten. Damit die Heilung einsetzen kann, müssen die abgespaltenen Teile des Selbst zusammen mit ihren traumatischen Erinnerungen zurückgeholt und wieder in die bewusste Wahrnehmung integriert werden. Die Wiederherstellung der psychischen Einheit ist der wesentlichste Aspekt des Heilungsprozesses, selbst bei Menschen, die keine schweren physischen oder emotionalen Verletzungen erlitten haben. Alle Angst auslösenden Erfahrungen verursachen irgendeine Art von Abspaltungen, führen zu einer Veränderung des natürlichen Atemrhythmus und schneiden das Individuum von seinen Gefühlen ab.“

(Paul Ferrini, Stille des Herzens, S. 155)

Natürlich verläuft all dies unbewusst. Wir spüren nicht mehr, dass wir verdrängen, wir spüren lediglich die Auswirkungen: Kieferschmerzen, Schulterschmerzen, flacher Atem, Unruhe, Getriebenheit, Suchtverhalten.

Systematisieren wir ein wenig:
Warum müssen wir unsere Gefühle abspalten?

1. Konditionierung:

Man hat uns das beigebracht, dass Denken besser ist und man sich mit Denken nicht so leicht auf unsicheres Terrain begibt, es gibt so etwas in unserer technokratischen Welt: Die Dominanz des Denkens

2. Feste Überzeugung:

Der ganze Gefühlsbereich ist schwierig. Menschen schwören sich: Ich werde mich nie mehr verlieben, nie mehr in diese Abhängigkeit gehen, das halte ich nicht aus.

3. Angst Kontrolle zu verlieren, die Würde, das eigene Gesicht

4. Gefühle können bedrohlich und schmerzhaft sein:

Wenn wir uns auf eine Liebe einlassen und abgelehnt werden, das tut eben weh, das ist schmerzhaft. Und das war in unserer Kindheit auch so, weshalb viele Menschen sie verdrängen oder unterdrücken. Eine andere Form ist: wir werden von ihren Emotionen überwältigt und spalten sie deshalb ab. Aus Angst vor Ablehnung trauen sich die meisten nicht, ihr inneres Erleben mitzuteilen und sich verletzlich zu zeigen.

Die Abwehr kann an verschiedenen Stellen einsetzen:

a) Ich fühle und entscheide: Ich spüre ein Gefühl des Begehrens einer anderen Person gegenüber und entscheide mich bewusst, diesem Gefühl nicht nachzugehen, die Verdrängung ist sozusagen ein bewusster Vorgang, und das ist letztlich nicht schädlich. Immer wieder sind wir in diesem Leben damit konfrontiert, bestimmte Dinge nicht zu sagen, und sie stattdessen für uns zu behalten.

b) Ich fühle nicht: die Verdrängung ist so fort geschritten, dass ich kein Begehren, keinen Ärger, keine Leidenschaft, keine Neugier auf den/die andere/n mehr spüre. Dies ist wesentlich problematischer, denn die Verdrängung ist ins Unbewusste gerutscht. Um all dies wieder zu beleben, üben wir uns in der Wiederherstellung einer zentralen zwischenmenschlichen Kategorie, nämlich der Neugier.

E) Unser gesunder Teil: wir wollen wachsen, wir wollen uns verändern, wir wollen glücklich sein.

Insbesondere die Humanistische Psychologie und Psychotherapie erinnert uns immer wieder daran, das Gesunde, das Lebendige, das Wachstumsorientierte in uns zu aktivieren, denn dieses Potential gibt es in uns Menschen. Es gibt einen gesunden Teil in uns, der möchte ohne Abspaltung leben, der möchte lebendig sein, der möchte seinen Gefühlsreichtum zum Leben erwecken, der möchte ein glückliches und pralles Leben leben, und:
„Durch das Tor des Fühlens finden wir Freiheit und Lebendigkeit“

F) Aufgabe und Bedeutung von Gefühlen:

1. Gefühle haben eine orientierende Funktion, wir brauchen sie, um uns mit uns selbst zu verbinden, um in Beziehung zu uns selbst als auch zu der Welt zu treten.

...es ist eine komplexe, eine ganzheitliche Antwort auf die Welt, das ist etwas, was das Denken nicht kann.

Wir können sagen: **Fühlend antworte ich auf die Welt.** Denkend sich auf die Antwort auf die Welt vorzubereiten, führt immer zu Unsicherheit und Unruhe, denn es gibt für alle Alternativen auch jeweils gute Gründe, so dass auf dieser Ebene keine wirkliche Entscheidung möglich ist.

Wir bewegen uns fühlend auf die Welt zu, wir gehen fühlend mit der Welt um. Wir reagieren fühlend auf die Herausforderungen der Welt.

Auf die Art und Weise, wie wir gefühlsbezogen auf die Welt reagieren, gehen viele Einflüsse mit ein:

- vergangene Erfahrungen
- Gewordenheit
- Kindheitsgeschichte
- Befürchtungen
- Hoffnungen
- Bedürfnisse
- Wahrnehmung
- Überzeugungen
- Denkgewohnheiten
- momentane Stimmungen

Wir können das auch so beschreiben: Es gibt so etwas wie eine **soziale Intelligenz**, wir antworten auf eine gegebene Situation intuitiv ganzheitlich: da geht alles, gehen alle Umstände mit ein... aus diesem Grunde ist es so offensichtlich, dass verschiedene Menschen auf ein äußeres Ereignis so unterschiedlich antworten... wir denken dann: jeder müsste sich doch jetzt ärgern, oder sich freuen... aber es ist nicht so. Gefühlsbezogen auf etwas zu antworten, ist ein komplexes Geschehen und wir wissen manchmal nicht, warum wir uns für dies und gegen jenes entscheiden und warum wir dies oder jenes zu jemand sagen. Es scheint wichtig zu sein, sich diesem ganzheitlichen unkalkulierbaren Geschehen hinzugeben. Mut und Risikobereitschaft ist dabei erforderlich.

Ein Gefühl wird zwar mitbestimmt durch Erfahrungen, es kann ganz körperbezogen sein, aber es hat keinen eindeutigen Sitz in unserem Körper. Wir spüren, wenn wir traurig sind oder voller Freude und es kann ein Rest sein, der nicht auf den Körper beschränkt bleibt.

Wir können sagen:

Unsere Gefühle haben oft einen Bezug zu unserem Körper, aber sie gehen auch über den Körper hinaus, sie sind auch etwas Immaterielles. Wir werden uns in der gemeinsamen Arbeit immer wieder mit unseren Gefühlen beschäftigen: Wir umkreisen die Gefühle und fragen uns: was brauche ich, um mich wohl zu fühlen? Wie weiß ich, ob ich mich wohl fühle? Und dabei stellen wir fest: wir brauchen einen Sensor, wir brauchen einen Scan, der uns hilft, uns immer wieder zu vergegenwärtigen: wie

fühle ich mich, tut mir das gut, was ich tue, bin ich erschöpft und bräuchte ich eine Pause, nährt mich das Zusammensein mit der anderen Person oder strengt es mich an? D.h. wir brauchen ein Sensorium, um uns mit unserem Innenleben zu verbinden, wir brauchen die Fähigkeit zur Innenschau, zu dem nach innen gehen, wir brauchen einen gefühlsbezogenen Kontakt zu uns selbst, wir brauchen eine gefühlsbezogene Beziehung zu uns selbst.

Stellen wir uns für einen Moment vor, wir sind abgeschnitten von allen Gefühlen, von unserem Innenleben. Wir gehen zu einem Date und fühlen nicht, dass wir uns die ganze Zeit anstrengen, dass wir uns am Abspulen von Geschichten aufhängen, und wir spüren nur, wenn wir wieder zu Hause sind, dass wir erschöpft sind und unbedingt ein Bier brauchen...

2. Gefühle geben unserem Erleben Farbe und Tönung.

Wir erleben einen Sonnenuntergang, ein gefühlsbezogenes Gespräch, bei dem es eben nicht nur um die ausgetauschten Inhalte geht, sondern die besondere Stimmung, die Freude ,die Dankbarkeit...eben alles

3. Gefühle sind die Sprache der Seele.

Es heißt: Wenn wir fühlen, sind wir uns selbst am nächsten, sind wir unserer Wahrheit am nächsten, sind wir unseren Mitmenschen am nächsten. Gefühle stellen eine Verbindung zu mir selbst und zu anderen her.

4. Gefühle in Beziehungen

a) In Beziehungen, ob kürzere oder intensivere, sind Gefühle von besonderer Bedeutung

Es ist unvorstellbar, dauerhaft mit meinem Gegenüber zu kommunizieren, mit ihm verbunden zu sein und das nur über das rationale Denken. Es bleiben dann wesentliche Bedürfnisse wie: gesehen und gefühlt werden, Anerkennung finden und spüren, begehren und lieben, außen vor. Wenn Gefühle ausgeklammert werden, treten ständig Missverständnisse und Frustrationen auf, denn wir brauchen einen gefühlsmäßigen Bezug, um eine **Orientierung** zu haben, ein tieferes Erleben erfordert Gefühle. Die Sehnsucht nach Resonanz, nach einem gemeinsamen Schwingen erfordert eine Membran, eben eine **Schwingungsbereitschaft**.

b) Wir benötigen soziale Kompetenz,

um freudvoll und prall in diesem Beziehungs-Leben zu leben.

Man weiß längst, dass zur Orientierung in meinem Leben so etwas wie soziale Intelligenz erforderlich ist. Wir können das beschreiben als eine Ahnung, ein Gefühl, so etwas wie eine Vermutung, ein spüren, in einer Situation, um sie eventuell zu entschärfen oder sie zu präzisieren, oder Nachfragen stellen oder zu gehen . Emotionale Kompetenz ermöglicht gelingende Kommunikation, erfüllende Beziehungen, und verantwortliche Führung. Wenn wir für all dies lediglich unser Denken benutzen, sind wir buchstäblich verloren.

c) Tieferes Eintauchen in mich selbst

Um tiefer in meinen inneren Raum, in meine Tiefe zu kommen, also von der äußeren in die innere Welt zu sinken, ist es von zentraler Bedeutung, von den Gedanken zu den Körperempfindungen und von da zu den tieferen Gefühlen zu wandern und dann von den eher gröberen Gefühlen zu immer feineren Gefühlen zu kommen.

Wir brauchen Gefühle, weil wir dabei nah mit unserer Seele verbunden sind und weil Gefühle ein Tor sind, um noch tiefer in die Ewigkeit, in das All Eine zu fallen. Um authentisch zu sein und zu erscheinen, müssen wir fühlen, spüren und empfinden können. Wir brauchen Gefühle wie Ärger oder Wut dann nicht umgehen, wir können uns ihnen stellen und können sie, indem wir sie fühlen, angemessen zum Ausdruck bringen und/oder sie transformieren.

d) Lieben und fühlen

Um zu lieben, um glücklich zu sein, ist es unabdingbar, fühlen zu können bzw. zu lernen. Im bewussten Fühlen liegt eine große Kraft. Wer tief und differenziert fühlt, erlebt mehr, kann glücklicher sein und auch mehr unter einer belastenden Situation leiden.

Fassen wir zusammen, so können wir sagen:

Fühlen ist eine Schlüsselkompetenz. Denn das Fühlen ermöglicht dem Menschen, die komplexe Wirklichkeit wahrzunehmen und zu bewerten und sich der Realität zu stellen. Unsere Gefühle machen den eigentlichen Reichtum unseres Menschenlebens aus. Wir leiden unter unseren Gefühlen und wir sind beglückt und ergriffen von unseren Gefühlen.

G) Gefühle in der spirituellen Entwicklung

Für viele Menschen gibt es zwar ein Bedürfnis zu wachsen und Gefühle mehr in das Leben zu integrieren, aber das habe nichts mit einer spirituellen Orientierung zu tun, und Spiritualität sei Privatsache. Aber kennt nicht jeder das folgende?

Ich bin ergriffen von einem Sonnenuntergang oder einem plötzlich auftauchenden Regenbogen, ich bekomme feuchte Augen beim Blick in die unschuldigen Augen eines Kindes, ich werde beseelt beim Blick in die Augen meines Gegenüber, beim Lauschen von gefühlvoller, heiliger oder mystischer Musik.

In all solchen Fällen spüren und ahnen wir, dass es etwas Geheimnisvolles im Leben gibt, etwas unergründliches, oder um es mit Shakespeare zu sagen:

„Es gibt mehr Dinge zwischen Himmel und Erde, als eure Schulweisheit sich träumen lässt“

Man kann nicht sagen, dass das Leben ohne diesen Bereich nicht möglich ist; allerdings ist das Leben eingeschränkt, wir leben sozusagen auf Sparflamme, wir verlieren den Blick für das Geheimnisvolle, das hinter den Dingen Liegende.

Und wir kommen in Kontakt mit dieser Ebene, wenn wir tief nach innen gehen. Dann spüren und fühlen wir diese Verbindung, und das scheint bei allen Menschen so zu sein. Wenn es nicht aufscheint, dann ist es lediglich verdeckt, verschüttet. Wenn wir anfangen, alle auftauchenden Gefühle zu fühlen, wenn wir lernen, bei unseren Gefühlen zu verweilen, dann werden wir weicher und durchlässiger. Wenn wir beim Atmen unser Herz mehr spüren, wenn es uns dazu zieht, zu meditieren, wenn alles viel weicher geworden ist, dann tauchen wir in einen Gefühlsbereich, der sich zeigt in einer tiefen Dankbarkeit dem Leben gegenüber. Und in dieser tiefen Liebe, in dieser tiefen Empfindung von Schönheit in der Natur und der Menschen, in dieser Erfahrung der Verbindung, der Einheit, dem Eintauchen in das Geheimnisvolle, das Heilige, da gibt es keine Anspannung, und da gibt es keine Angst. Und wenn wir bereit sind, noch tiefer zu gehen, dann betreten wir den Ort der Stille. Es kommt darauf an, diese leise kleine Stimme in unserem Inneren zu hören, zu spüren, ihr zu lauschen und sie zu einem wesentlichen Teil unseres Daseins zu machen.

Und in wundervollen Worten weist uns der Prophet darauf hin, was wir vermissen, wenn wir nicht in diesen tieferen inneren Raum vorstoßen:

„Wir erleben dann die Welt als eine „Welt ohne Jahreszeiten, wo du lachen wirst, aber nicht dein ganzes Lachen, und weinen, aber nicht all deine Tränen“ (Kahlil Gibran, Der Prophet: über die Liebe)

Um es noch einmal zu sagen: Jeder Mensch ist seinem Wesen nach, in seinem innersten Raum, spirituell; und um ganz zu werden bedarf es der Integration dieses Teils in unser Leben. Jeder hat einen spirituellen Seins-Grund.

Tief in uns allen schlummert die Sehnsucht nach Verbindung, nach Einheit und unser Leben spielt sich in diesem Spannungsbogen von Einheit und Trennung ab, wie ein Pendel, was von einer zur anderen Seite schwingt, auch wenn uns das nur selten bewusst wird.

Wenn jemand zu sehr verstrickt ist in sein alltägliches Leben, kann die Zuwendung zur Spiritualität eine Überforderung sein, es ist dann ein Bereich, der mit der Lebenswirklichkeit dieser Person zu jenem Zeitpunkt nichts oder besser gesagt noch nichts zu tun hat. Es kann ein beträchtlicher Fehler sein, wenn jemand zur Beschäftigung mit Spiritualität genötigt wird.

Und es bleibt bestehen: Wenn wir mehr und mehr anfangen, uns zu zeigen, wie wir sind, wenn wir das mehr und mehr nach außen bringen, wenn wir mehr und mehr zu dem werden, wer wir sind und dabei wach bleiben, stoßen wir immer tiefer in diesen liebevollen selbstakzeptierenden und spirituellen Raum vor. Auch in den Bereich des Mystischen, des Geheimnisvollen, den Raum der Liebe, und dies fast zwangsläufig.

Stanislaw Grof hat sich sein ganzes Leben mit der Erforschung von transpersonalen und außergewöhnlichen Bewusstseinsformen beschäftigt, er hat viel mit LSD gearbeitet und ist dabei genau zu jenem Ergebnis

gelangt: Solange ein Mensch vorwiegend fixiert ist auf seine Sorgen und Probleme und seine Aufmerksamkeit dahin geht, sein Leben irgendwie abzuarbeiten und hinter sich zu bringen, wenn er vorwiegend damit beschäftigt ist, die Erwartungen anderer zu erfüllen, bleibt sein Bewusstsein beschränkt.

Kann er sich über diesen engen Bereich erheben, kann er sich entspannen und sich öffnen, für das, was auftauchen möchte, so gelangt er früher oder später und zwangsläufig in höhere bzw. tiefere Schichten, in den mystischen Bereich, in das Weite, das Tiefere, das Ahnende.

Wenn wir über die Ebene des Überlebens hinausgehen, dann sinken wir in einen tieferen, in einen spirituellen Raum und wenn wir ganz werden wollen, müssen wir diesen Bereich in unser Selbst integrieren. Das sieht auch ein anderer großer Denker und Psychologe, Abraham Maslow so: Maslow, ein wesentlicher Vertreter der Humanistischen und auch transpersonalen Psychologie, hat bereits 1943 die berühmt gewordene Bedürfnispyramide entwickelt. Sie geht davon aus, dass Bedürfnisse die zentrale Kategorie unseres Daseins darstellen, dass Bedürfnisse unser menschliches Dasein prägen. Und er hat sie in einer Pyramide dargestellt: Zuunterst stehen die physiologischen Bedürfnisse wie Luft, Wärme, Essen und Trinken. Sind die gewährleistet, stellt sich das Bedürfnis nach Sicherheit ein, sind die gewährleistet, stellen sich soziale Bedürfnisse des Miteinander, der Zuwendung zum anderen, der Gemeinschaft ein. Sind die gewährleistet, dann treten Bedürfnisse nach Erweiterung des Selbst ein, nach Selbstverwirklichung und ganz oben steht das Bedürfnis nach spiritueller Orientierung.

Und etwas zentrales sei dem hinzugefügt: Wenn wir von einem weiten, tiefen und spirituellen Raum auf uns selbst und die Welt schauen, dann lösen sich die Fixierungen auf alltägliche Schwierigkeiten auf, sie verlieren zumindest an Heftigkeit, sie sind nicht mehr lebensbestimmend.

H) Gefühle in der Gewaltfreien Kommunikation

Ich beschränke mich hier auf das Wesentlichste:

a) die Gewaltfreie Kommunikation beruht im Wesentlichen darauf, die Gefühle, die das Verhalten des anderen bei mir auslöst, zu spüren und auch zu kommunizieren. Sie besteht aus 4 Schritten

1. Die Situation möglichst genau beschreiben
2. Meine **Gefühle** wahrnehmen und ausdrücken
3. Meine Bedürfnisse, die **hinter den Gefühlen liegen**, erkennen.
4. Um die Erfüllung meiner Bedürfnisse bitten

b) in vielen spirituellen Sichtweisen ist es wesentlich, zu fühlen, denn zum Lieben, zur Hingabe an etwas Höheres, zur Dankbarkeit, zur Erfahrung der Einheit, gehört das Fühlen, insbesondere das Fühlen im Herzen dazu. So spricht der spirituelle Lehrer Christian Meyer davon, dass das bedingungslose Fühlen und annehmen aller Gefühle die Voraussetzung sei, um in die **Einheitserfahrung** zu gelangen

I) Gesellschaftliche Betrachtung der Gefühle und was sich da langsam ändert.

Ob Menschen wagen, sich mit Gefühlen auseinanderzusetzen, sie zu zeigen, hat selbstverständlich auch damit zu tun, wie das gesellschaftliche Umfeld beschaffen ist, ob es uns ermuntert oder behindert.

Der durchschnittliche Junge der vergangenen Generation lernte die Sätze: Ein Indianer kennt keinen Schmerz, ein Junge weint nicht, ein Junge zeigt keine Gefühle. Natürlich wirkt sich das auf uns aus.

Aber da sind wir nicht mehr: Professor Hüther sagt in einem seiner Vorträge: **„Fühlen als Notwendigkeit zu einem erfüllten Leben ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen.“**

Und er fährt fort:

„Lange Zeit hat man geglaubt, unser Hirn funktioniere wie ein Muskel: Um so öfter man ihn trainiere, um so stärker würde er, um so besser funktioniere er. Das war ein folgenschwerer Irrtum.“

Was es braucht, um das Gehirn zu neuen Vernetzungen zu stimulieren, ist „emotionale Aktivierung“. Das Neue, das wir lernen sollen oder wollen, muss uns „unter die Haut“ gehen.

Und weiter:

„Es scheint mir an der Zeit zu sein, dass Gefühle in den offenen Raum gehören, dass sich unser zwischenmenschlicher Umgang ändert, dass wir in der gymnasialen Oberstufe als auch an der Universität mit Gefühlen befasst sind, dass die größten Gedichte über die Liebe und das Leben darin gesehen werden, was sie in der Resonanz für Gefühle auslösen, statt über Semantik und Struktur zu sprechen.“

Und er fährt fort:

„Man stellt in einem PILOT-Projekt geistig Behinderte in Altenheimen ein und macht damit gute Erfahrungen. Der besondere Vorteil sei, diese geistig Behinderten wären gefühlvoll und könnten die alten Leute besser spüren.“

So, jetzt wären wir am Ende: Ich hoffe und wünsche, du hast ein Gefühl dafür bekommen, wie wichtig Gefühle in deinem Leben sind. Lass dich anregen, mehr zu fühlen, zeig dich mit deinen Gefühlen, zeig dich auch damit, wenn du nichts fühlst oder dich hölzern fühlst.

Sei herzlich begrüßt von

Martin