

Wozu haben wir Gefühle ?

Sie "sagen" uns :

das ist gut für dich ! (Bewertung)

mach das ! (Antrieb)

das ist schlecht für dich ! (Bewertung)

laß das ! verhindere es ! (Antrieb)

Gefühle sagen uns, wie wir uns Verhalten müssen, wie wir Handeln müssen, damit es uns gut geht.

Gefühle sind das Konzentrat

1. der Erfahrungen unserer Vorfahren (+ frühkindl. Erfahrungen)
2. unserer eigenen positiven und negativen Erfahrungen .

1. Das Erfahrungskonzentrat unserer Vorfahren sind die Grundgefühle, die in unserem Erbgut und im Bauplan unseres Gehirns festgelegt sind. Dazu gehören z.B.

- die Angst vor großer Höhe,
- Ekel vor verdorben riechenden Speisen oder Fäkalien
- Wut bei der Verteidigung des eigenen Lebens, meiner Gruppe und lebensnotwendiger Güter,
- Liebe zu unseren Kindern,
- Freude bei einer Belohnung.

Damit stellen wir sicher, daß unsere Bedürfnisse (= das was wir brauchen, damit es uns gut geht) befriedigt werden :

Unser Körper braucht Nahrung (Bedürfnis) - das Hungergefühl sorgt dafür, daß wir essen. Wir brauchen einen unverletzten Körper - die Angst vor großer Höhe bewahrt uns vor einem Absturz . Für ein menschliches Leben brauchen wir die Gemeinschaft mit anderen Menschen - Liebe zu unserem Partner, unseren Kindern, unserer Familie, unseren Mitmenschen sorgt dafür, daß wir nicht allein sind.

Bedürfnis - Gefühl - Verhalten

Mit den ererbten Grundgefühlen steuern wir zuverlässig unser Verhalten. Sie sagen uns wie ein guter Kompass, ob der Kurs unseres Lebens-Schiffchens stimmt.

Allerdings zeigen die Grundgefühle nur die grobe Richtung an.

2. Im täglichen Leben müssen wir uns ständig auf neue Situationen einstellen, flexibel reagieren. Wir müssen ständig Ausschau halten, einen Zickzack- Kurs fahren, um Hindernissen auszuweichen und Strömungen zu beachten. Ein Mann kann sich nicht gleich mit jeder Frau paaren, die ihm über den Weg läuft, und die er anziehend findet. Das wäre, als

würde er blindlings mit Vollgas auf einen Felsen fahren, nur weil der Kompass in die Richtung zeigt.

Jeder von uns hat einen unendlich großen Schatz an eigenen Erfahrungen, die gefühlsmäßig bewertet und abgespeichert sind. In der Regel steuern wir damit gefühlsmäßig ganz gut und ohne große Mühe , ohne viel nachzudenken.

Es gibt aber immer wieder Situationen, in denen unser Gefühls-Cocktail uns regelrecht schwindelig macht.

Da muß ich manchmal sehr mühevoll und geduldig hinhören, wohin mich meine Gefühle steuern wollen. Ich muß nachfragen : Hallo liebe Freunde, wohin soll die Reise gehen? Warum schickt ihr mich auf diesen Weg und nicht auf den anderen ?

Wenn es um wichtige Entscheidungen geht und das Gefühlsgewirr keine einfache Lösung findet, werden mir die Gefühle bewußt : Ich hole sie zur Bearbeitung in mein Bewußtsein. Indem ich über die **Gefühle** nachdenke, stelle ich den Zusammenhang mit den Erfahrungs-**Gedanken** her. Gefühle sind eher diffus und unscharf. Sie sind wie ein Cocktail mit unbekannter Mixtur. Die zugehörigen Gedanken lassen sich dagegen fokussieren, analysieren, in Worte fassen, ordnen und klären.

Eine bewährte Methode zur Klärung solcher Mischungen aus Gefühlen und Gedanken ist die Arbeit mit dem Modell des

Inneren Teams

nach F. Schulz von Thun :

Die jeweils zusammengehörigen Gedanken und Gefühle bekommen ein Gesicht, einen Namen, eine Stimme. In meinem Inneren entwickelt sich ein Team von unterschiedlichen Gestalten. Ich lasse sie zu Wort kommen , höre ihnen zu, lasse sie ihre unterschiedlichen Standpunkte debattieren. ICH SELBST bin der Team-Chef und entscheide, nachdem ich alle Standpunkte gehört, verstanden, gewürdigt und abgewogen habe. (siehe Psychologie)