

512 Emotionen

Im Alltagsgebrauch nutzen wir oft die Begriffe „Gefühle“ und „Emotionen“ so nebeneinander her. **Gefühle** sind das, was du in diesem Augenblick gerade fühlst, **im Hier und Jetzt**. Was du fühlst, also der Inhalt des Gefühls wird in anderen Abschnitten (s.332) zum Thema.

Emotionen dagegen sind Gefühle, die du früher einmal gefühlt hast und wo beim Fühlen **die ganze Geschichte dabei** ist.

Als **Beispiel** nehme ich eine **Beziehung**. Zur Emotion gehört, wie du sie gefunden hast, ihr vielleicht zusammen wart, wo das gewesen ist, was das in deiner Identität ausgelöst hat. All diese Informationen sind in den Emotionen gespeichert und werden durch das biographische Gedächtnis abgerufen.

Daher wirst du leicht **durch die Emotionen zurückgeführt**, zurück katapultiert in die Phase deines Lebens, in der sich diese Emotionen gebildet haben. Dies ist die psychologische Basis für den Effekt, den ich später als „**emotionale Entführung**“ behandeln werde.

Übung: das Alter bei Emotionen erspüren

Du kannst dies auch ganz deutlich spüren, wenn du **dich fragst** „**wie alt bin ich jetzt, wenn ich diese Emotionen spüre**“.

Denke zurück an eine Prüfungssituation. Je nach deinen vergangenen Erfahrungen mit Prüfungen wird ein Gefühl auftauchen. Dies ist ein Gefühl aus der Vergangenheit, eine Emotion.

Frage dich, wie alt fühle ich mich, wenn ich dies fühle?

Lass das Alter als Bauchgefühl kommen.

Das **Alter** kommt entweder als **Periode**, z.B. „da war ich noch ganz klein“, **oder** als **erschließbare Zahl**, z.B. „das war in der zweiten Klasse bei der Lehrerin ...“.

Übung: Emotionen erspüren und Alter einschätzen

Vielleicht gelingt es dir auch, die augenblickliche Emotion zu fühlen und gleichzeitig das biografische Alter einzuschätzen, in welchen du dich jetzt gerade „emotional“ befindest: bist du gerade ein kleines Kind, ein junger Erwachsener oder wie alt auch immer.

Du landest durch die Emotion dort, wo sich die Emotion gebildet hat und nicht im Hier und Jetzt.

Die **begriffliche Unterscheidung** von **Gefühl** und **Emotion** soll dich **unterstützen**, wenn du dein Selbst ausweiten willst hin zum ganzen Selbst. Dann ist es erforderlich, dass du nicht immer wieder in die Vergangenheit zurückkommst, sondern **von der Gegenwart** aus die **Erweiterung vornehmen** kannst. Insofern ist das Verhaften oder das Festhalten an Emotionen genau so, als ob du ein Fotoalbum aus der Vergangenheit aufschlägt und dich dadurch auch emotional zurückführen lässt.

Übung: Gefühl und Emotion unterscheiden

Woran merkst du, dass du nicht mehr beim reinen Gefühl bist, sondern an einer Emotion verhaftet, vielleicht auch emotional entführt wurdest?

Du fragst: **wie alt bin ich jetzt gerade wo ich diese fühle?**

Du fragst: **woran erinnert mich das, was ich jetzt gerade fühle?**

Sehr häufig, eigentlich jedes Mal, wenn eine Emotion wieder zum Leben erweckt wird, wird sie dadurch zum Leben erweckt, dass du mit deinem Bewusstsein dorthin gehst und den Unterschied nicht mehr wahrnimmst. Dann findet etwas statt, was **emotionale Entführung** genannt wird. Du gehst aus der Situation im Hier und Jetzt, in der du etwas Besonderes fühlst, vielleicht Angst oder Abneigung, wirst du zurück katapultiert, wirst du entführt in deine Vergangenheit.

Emotionale Entführungen sind sehr sehr häufig. Im Entwicklungsprozess zum ganzen Selbst bedeutet das immer einen Rückschlag.

Feuermelderfunktion

Im Grunde genommen sind Gefühle ein Mechanismus, der dir eine Zustandsbeschreibung gibt. Sie sagt dir, wie dein Organismus die ganze Welt wahrnimmt. Am deutlichsten ist es bei dem Gefühl der **Angst** durch den der Organismus fühlt, dass etwas geschieht, was ihnen **auslöschen will**. Das Gefühl der **Zufriedenheit** meldet dem Organismus zurück, dass er so wie er ist, **bleiben und das genießen** kann.

Das **Gefühl** der Trauer zeigt an, dass der Organismus etwas **verloren** hat.

Durch **Wut** wird mitgeteilt, dass der Verwirklichung eines Bedürfnisses oder eines Impulses **etwas entgegensteht**.

Daher geben Gefühle Zustandsbeschreibungen ab, Mitteilungsfunktionen über den Zustand, wie sich der Organismus wahrnimmt. Hierbei ist es zunächst einmal unerheblich, ob der Zustand korrekt oder eingebildet ist. Ein **Gefühl** wird **selten bewusst wahrgenommen** und **noch seltener überprüft**, ob es eine richtige Wirklichkeitsbeschreibung gibt. Man kann zwar Feuermeldergefühle unterscheiden, aber im Grunde genommen sind alle anderen Gefühle genauso Feuermelder. Sie geben eine sehr viel differenzierter Wahrnehmung. Im Grunde genommen brauchst du für das Leben nur die Mitteilung der Gefühle wahrzunehmen und können uns dann gegenüber der Umwelt verhalten.

Die Verhaftung an den Gefühlen

Negative Gefühle willst du oft **nicht wahrhaben**. Du wehrst sie ab und hältst sie damit fest. Und die **positiven Gefühle** willst du **behalten**, du willst sie nicht verlieren. Also nimmst du eine Zustandsbeschreibung durch die Gefühle wahr, wehrst sie ab oder hältst sie fest, ohne darauf

Rücksicht zu nehmen, dass sich die **Umwelt ständig verändert**.

Wie kannst du dich also von den Verhaftungen **lösen**? Die Verhaftung durch die Vergangenheit in Form der **Emotionen** kannst du **erkunden** und auf ihren augenblicklichen Nutzen **prüfen**.

Mit den Verhaftungen durch die Vorlieben oder Abneigungen in den derzeitigen Gefühlen kannst du zunächst einmal umgehen indem du sie erkennst und über ihre **Funktion zur Kenntnis nimmst**.

Dann kannst du dich fragen, was fühle ich jetzt in diesem Augenblick. Auch wenn du z.B. Freude spürst, kannst du dich zehn Minuten später fragen: was fühle ich jetzt. Wenn du etwas anderes fühlst, dann ist das eine neue Zustandsbeschreibung.