



# Verbotene Gefühle spüren

## Warum es so schwer fällt und wie Sie es lernen können

Dem Partner die eigenen Gefühle mitzuteilen, ist ein ganz wesentlicher Baustein liebevoller partnerschaftlicher Kommunikation. Was ist aber, wenn ich gar nicht so genau weiß, was ich eigentlich fühle?

Viele Männer und Frauen sind in einem Umfeld aufgewachsen, in dem – aus welchen Gründen auch immer – ganz bestimmte negative Gefühle (wie Ärger, Traurigkeit oder Angst) oder auch positive Gefühle (wie Freude oder Liebe) nicht gezeigt werden durften. Im Verlauf vieler Jahre stellt sich bei vielen ein Zustand ein, in dem diese verbotenen Gefühle schließlich nicht einmal mehr *gespürt* werden. Stattdessen werden die verbotenen Gefühle dann oft durch erlaubte Gefühle ersetzt. So spüren viele Menschen Ärger an Stelle von Traurigkeit. Oder umgekehrt: Sie sind regelmäßig traurig, wo die meisten anderen ärgerlich wären.

### Gefühlen auf der Spur

Wenn es nun um die Kommunikation geht: Wie kann ich ausdrücken, was ich gar nicht weiß? Das geht natürlich nicht. Und deshalb wollen wir uns diesem Problem widmen und den Gefühlen auf die Spur kommen.

#### Erster Schritt: Innere Erregung bemerken

Bevor ich über ein Gefühl reden kann, muss ich erst einmal bemerken, dass überhaupt ein Gefühl da ist, über das ich reden könnte.

Dafür gibt es bestimmte körperliche Anzeichen und man kann lernen, sie zu erkennen und auf sie zu achten.

Gefühle können im Körper an ganz unterschiedlichen Stellen bemerkt werden: Das Herz kann schneller schlagen, der Kopf kann rot werden, der Magen kann sich zusammenziehen, wir können Aufregung im Bauch spüren, usw. Als Sonderfall gibt es noch eine starke Taubheit – also so, als wenn sich jedes Fühlen zurückzieht.

Zwei wichtige Fragen, die Sie sich dabei stellen können, sind: Wo spüre ich es, wenn ein Gefühl vorhanden ist? Wie stark muss ein Gefühl da sein, damit ich es überhaupt spüre? Je routinierter Sie im Laufe der Zeit im Umgang mit Gefühlen werden, desto feiner wird Ihre Wahrnehmungs-Fähigkeit.

Innerlich aufgebracht, aufgewühlt, erregt oder bewegt zu sein ist ein grundlegendes Zeichen dafür, dass gerade ein Gefühl vorhanden ist. Darauf sollten Sie zunächst achten. Dann ist aber noch unklar, ob es ein angenehmes oder ein unangenehmes Gefühl ist. Innerlich aufgebracht oder aufgewühlt können Sie sein, wenn Sie Freude empfinden oder wenn Sie verliebt sind, ebenso aber auch, wenn Sie sauer oder traurig sind.

Die innere Erregung legt sozusagen fest, wie *stark* die empfundene Emotion ist. Es geht um die Quantität. Davon kann man die Qualität unterscheiden, die etwas darüber aussagt, in welche Richtung die Emotion geht. Dazu kommen wir im nächsten Schritt.



## Verbotene Gefühle spüren

---

### Zweiter Schritt: Gut oder schlecht?

Wenn Sie den ersten Schritt getan haben, wissen Sie schon mal, dass Sie überhaupt ein Gefühl haben. Das ist die Grundlage.

Der zweite Schritt besteht nun darin, zwischen zwei grundlegenden Qualitäten von Gefühlen zu unterscheiden: Fühlt es sich gut an oder fühlt es sich schlecht an? Dieser Schritt fällt den meisten am leichtesten.

### Dritter Schritt: Genauer unterscheiden

Sie wissen nun, dass Sie ein Gefühl haben und ob es sich gut oder schlecht anfühlt.

Sie können aber noch feiner unterscheiden. In der Psychologie werden eine Reihe von Grundgefühlen unterschieden. Es gibt verschiedene Theorien darüber, welche Gefühle dabei ganz genau als Grundgefühle gelten sollen und welche nicht. Hier sollen folgende Gefühle als Beispiel für Grundgefühle genannt werden: Glück, Freude, Interesse, Überraschung, Angst, Ärger, Traurigkeit und Ekel.

Wenn Sie erst einmal so weit sind, dass Sie die Grundgefühle bei sich erkennen können, können Sie Ihre Wahrnehmung auch noch weiter verfeinern und gucken, welche Worte Ihre Gefühle vielleicht noch besser oder genauer ausdrücken könnten. Dabei ist die Verfeinerung der positiven Gefühle mindestens ebenso wichtig wie die der negativen.

### Gefühle zulassen

Jedes dieser Gefühle ist ein wichtiger Hinweis. Jedes dieser Gefühle dürfen Sie haben. Egal ob Sie ein Mann oder eine Frau sind, egal ob jung oder alt, arm oder reich oder was auch immer. Gefühle sind einfach da.

### Gefühle, die keine sind

Beim Benennen von Gefühlen gibt es ganz regelmäßig ein sprachliches Problem: Sehr oft werden in unserer Sprache *Gedanken* und *Interpretationen* als Gefühle bezeichnet, z.B. in dem Satz „Ich habe das Gefühl, Du hörst mir gar nicht zu.“ Der Satzteil „ich habe das Gefühl“ könnte hier auch ersetzt werden durch „ich denke“, „ich vermute“ oder „ich glaube“. Hier auf ein Gefühl hinzuweisen drückt eher aus, dass man sich nicht ganz sicher ist. Oder der Ausdruck wird einfach aus rhetorischen Gründen gewählt. Ein Gefühl im engeren Sinn wird aber nicht genannt. Dies könnte in diesem Fall z.B. Traurigkeit oder Ärger sein.

### Üben, üben, üben

Aller Anfang ist schwer. Das gilt auch für das Spüren und Ausdrücken von Gefühlen, wenn Sie es nicht bereits gewohnt sind. Um Ihnen ein systematisches Üben zu erleichtern, haben wir das kostenlose Arbeitsmaterial „Selbst-Kontakt“ entwickelt, das Sie im Partnerschaftstest-System auf der Theratalk-Website finden. Mit diesem Arbeitsmaterial können Sie einzelne Situationen darauf untersuchen, welche verschiedenen Gefühle in dem Moment bei Ihnen eine Rolle gespielt haben. Sie können lernen, wie Sie diese Gefühle ausdrücken können. Und nebenbei können Sie dabei auch Ihren Bedürfnissen auf die Spur kommen.

Damit Sie im Aufspüren und Benennen von Gefühlen Routine bekommen, empfehlen wir, *regelmäßig* zu üben und „Selbst-Kontakt“ über einen Zeitraum von mindestens einem Monat täglich einmal durchzuarbeiten – am besten sowohl mit positiven als auch mit negativen Situationen.