

Gefühl oder Emotion?

Wie aus verdrängten Gefühlen negative Emotionen entstehen

Peter Wallimann

EINFÜHRUNG. – Gefühle sind wie Wellen auf der Oberfläche der Seele und völlig natürlich. Bereits Kleinkinder zeigen ein breites Repertoire an positiven und negativen Primärgefühlen, angefangen bei Neugier, Lust und Freude bis hin zu Wut, Ekel und Trauer (Abb. 1). Um den Zusammenhang zwischen Gefühlen und unerwünschten emotionalen Verhaltensmustern zu verstehen, ist eine Unterscheidung der Begriffe *Gefühl* und *Emotion* wichtig sowie ein Verständnis grundlegender psychischer Prozesse.



Abb. 1. Primärgefühl (links) versus Emotion (rechts) durch unbewusste Verhaltensmuster

ENTSTEHUNG. – Negative Emotionen entstehen meist über einen längeren Zeitraum, wenn belastende Gefühle, traumatische Ereignisse oder Schockzustände nicht aufgearbeitet, sondern aus Angst vor weiterer Verletzung unterdrückt und eingefroren werden. Solche abgekapselten Gefühle tendieren dazu, zu komplexen Emotionen zu verklumpen und als destruktive Verhaltensmuster ins Unterbewusstsein abzusinken. Dort kommen unterschiedliche Verdrängungsmechanismen ins Spiel, was psychosomatische Auswirkungen haben kann (Abb. 2).

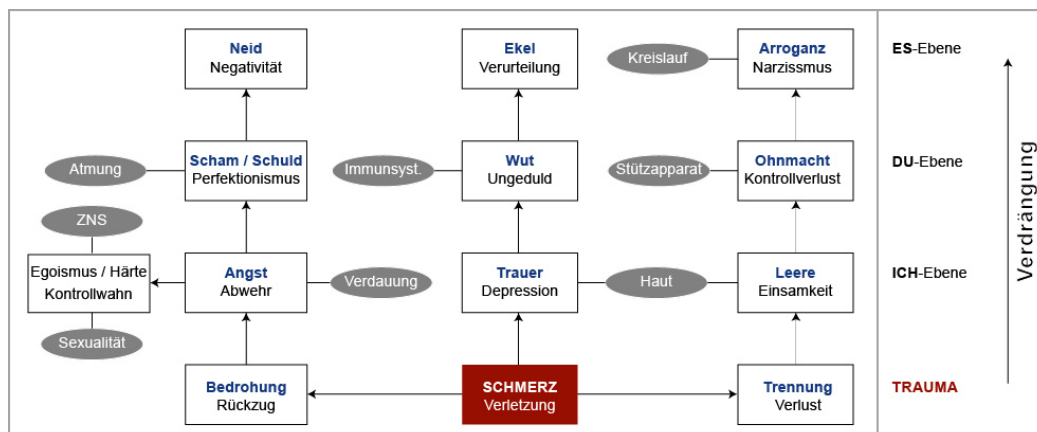


Abb. 2. Mechanismen der Verdrängung und Wirkungen auf Psyche und Körper. Auslöser ist oft Schmerz, Angst oder das Gefühl von Verlust (adaptiert nach H. Lohmann und D. Richardson)

Wenn sich negative Emotionen verselbständigen, erzeugen sie eine Reihe von Blockaden auf unterschiedlichen Ebenen. Dadurch entziehen sie sich unserer Kontrolle. Die ursprünglich erlebten Gefühle werden vom Körper abgeschnitten und mit einer Reihe negativer Prädikate versehen. Ein selbst-hypnotischer Teufelskreis beginnt: Nicht mehr die *ursprünglichen Gefühle*, sondern daraus abgeleitete *sekundäre Emotionen* kontrollieren und konditionieren nun unser Verhalten. Dies geschieht meist unbewusst und zeigt sich in Form von negativen Glaubenssätzen, unkontrolliertem impulsivem Verhalten, Angstzuständen oder anderen automatisierten Abwehrmechanismen.

MUSTER. – Emotionen halten sich meist hartnäckig, anders als direkt erlebte Gefühle, die schnell kommen und wieder gehen. Destruktive Emotionen können in gewisser Weise mit schädlichen Viren verglichen werden. Sie replizieren sich im Schutz des Unterbewusstseins, indem sie beim geringsten Verdacht einer Bedrohung eine Mischung aus diffusen, rational schwer nachvollziehbaren Gefühlen wie Trauer, Ärger oder Angst erzeugen. Dies führt zu einer Wiederholung und Verstärkung eingespielter Verhaltensmuster, wie in folgender *Tabelle* aufgeführt.

Tabelle. Kriterien zur Unterscheidung von positivem GEFÜHL versus negativer EMOTION

	GEFÜHL	EMOTION
Fokus	auf die Gegenwart	auf die Vergangenheit
Präsenz	Blickkontakt, wach gutes Körpergefühl	Blick gesenkt, abwesend dissoziiert
Energie	lebendig, dynamisch, fließend weich, kreativ, zentriert	erschöpft, antriebslos, resigniert starr, blockiert, exzentrisch
Kommunikation	Ich-Aussagen: <i>Ich spüre, dass...</i> zuhören, ruhig sprechen Verständnis zeigen Fehler eingestehen offen sein	Du-Aussagen: <i>Immer machst Du...</i> argumentieren, rechtfertigen Missverständnisse erzeugen Recht haben wollen verschlossen sein
Gefühl & Verhalten	Gefühle ausdrücken Nähe zulassen Verbundenheit spüren Lebensbejahung Authentizität Veränderung zulassen	Rationale Kontrolle Zurückhaltung, Distanz Einsamkeit erleben Lebensverneinung Rollenspiele, Manipulation, Egoismen Festhalten, Flucht
Folgen	im Herz und Körper sein Empathie verspüren loslassen und vergeben können Harmonie erfahren Gesundheit und Wohlbefinden	Im Kopf sein negative Gefühle und Gedanken haben Kontroll- oder Rachsucht Disharmonie erzeugen Schmerz und Krankheit

Während man direkt erlebte Gefühle meist leicht auf ihre Ursachen zurückführen kann, ist das bei "erlernten" Emotionen deutlich schwieriger. Die tieferen Ursachen hinter dem Problem sind selten bekannt, da verdrängt, um eine Retraumatisierung und damit weitere Verletzungen zu vermeiden. Die wahren Bedürfnisse, welche Heilung bringen können, sind Liebe, das Gefühl von Sicherheit und Zuwendung (z.B. in Form von Dialog).

So paradox das klingen mag: Wer seine Gefühle gegen Emotionen eintauscht, versucht sich unbewusst selber zu schützen, doch zu einem hohen Preis. Konflikte zwischen Innen- und Aussenwelt sind in solchen Fällen vorprogrammiert und werden oft von körperlichen Symptomen, Blockaden aller Art sowie Störungen auf der psychosozialen Ebene begleitet. Dies kann zu krankhaften Veränderungen, Depression oder Suchtverhalten führen.

BEHANDLUNG. – Für Behandlungen zur Auflösung emotionaler Blockaden ist eine Fokussierung auf die primäre Gefühls- und Erfahrungsebene hilfreich, idealerweise unter Einbezug des Körpers. Wer besser geerdet und gefühlsmässig präsent ist, verfällt weniger schnell in emotionalen Stress. Tief verwurzelte Ängste und Glaubenssätze lassen sich im entspannten Zustand viel einfacher lösen oder umprogrammieren. Körperorientierte, hypnosystemische oder auf Klang beruhende Therapien können gute Resultate erzielen.

Entscheidend für den Erfolg solcher Behandlungen ist gegenseitiges Vertrauen, ein sicherer Rahmen sowie die Bereitschaft des Patienten, sich problematischen Gefühlen zu stellen, wenn diese auftauchen (Abb. 3).



Abb. 3. Mehr Zufriedenheit und bessere Gesundheit durch regelmässige emotionale Hygiene und die Stärkung eines gesunden Körperbewusstseins

VERANTWORTUNG. – Körper und Psyche funktionieren nicht getrennt voneinander, sondern bilden ein Ganzes. Das bedeutet, dass wir mit unseren Gedanken und Gefühlen achtsam umgehen sollten. Gesundheit und Wohlbefinden sind nicht nur eine Frage der Gene und unserer Biografie, sondern auch der mentalen und emotionalen Selbstverantwortung und Authentizität.

Menschen mit einem reichen Gefühlsleben neigen dazu, körperlich gesünder und psychisch stabiler zu sein. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Wenn Gefühle 1:1 durchlebt werden, können sie nicht zu negativen Emotionen verkümmern und ihr Unwesen in Form von schädlichen Verhaltensmustern treiben. Selbstbeobachtung, Übungen in Achtsamkeit sowie regelmässige psychische Hygiene und körperliche Aktivität sind wichtige Schlüssel für ein gesundes und erfülltes Leben.

Weiterführende Literatur

- Alice Miller: *Das Drama des begabten Kindes*
- Gunter Schmidt: *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung*
- Thomas Frankenbach: *Somatische Intelligenz*
- Bruce Doyle: *Pass auf, was du denkst*
- John Sarno: *Befreit von Rückenschmerzen*
- Hartmut Lohmann: *Grundlagen der energetischen Heilung*
- Peter Orban: *Die Kraft, die aus der Herkunft stammt*
- Susanne Hühn: *Heilung für das Innere Kind*
- Paul Ka'ikena Pearsall: *Aloha – Die Lust am Leben, Lebenskunst auf polynesisch*
- John Diamond: *Die heilende Kraft der Emotionen*
- Mantak Chia: *Tao Yoga des Heilens*
- Chuck Spezzano: *Leben in emotionaler Freiheit*
- Roy Martina: *Emotionale Balance*
- Roy Martina: *Tiefseelentauchen*

* * *

© 2015 LICHTGANG, Zürich