

Fühlen

Gefühle und Emotionen. Gefühle und Emotionen mobilisieren die Energie, die wir benötigen, um unsere Gedanken in die Tat umzusetzen. Emotionen bewegen uns und andere, sich für eine Idee einzusetzen. Emotionen sind stark an Vorstellungen, Erwartungen und Glaubenssätze gebunden. Die Basisemotion ist Angst.

Emotionen können mit individuell unterschiedlichen Gefühlen und Empfindungen einhergehen.

Gefühle sind psychische Wahrnehmungen: Wir fühlen uns gut oder schlecht, wir haben Lust oder keine Lust. Das hängt von unserem Wertesystem, unseren Vorstellungen und Erwartungen ab.

Empfindungen. Empfindungen sind körperliche Wahrnehmungen, die von den fünf menschlichen Sinnen wahrgenommen werden. Die Bedeutung, die wir diesen Wahrnehmungen beimessen, wird durch unsere Gedanken beeinflusst.

Wir können unsere Gefühle und Emotionen ändern, indem wir unsere Gedanken, unsere Vorstellungen, Erwartungen, Wünsche, Einstellungen, Überzeugungen und Geisteshaltungen ändern.

Emotionaler Grundton. Entscheidend für unsere gesamte Gefühlswelt ist unser emotionaler Grundton. Wenn wir generell überzeugt sind, dass die Welt unsicher, feindlich und leidvoll ist, leben wir in ständiger Angst, die uns unsere Kraft und Lebensfreude raubt. Wenn wir uns hingegen in der Welt wohl, geborgen und aufgehoben fühlen, dann erleben wir positive Gefühle von Freude, Glück und Zufriedenheit und sind voll Zuversicht und Energie.

Wie unsere Gefühle und Emotionen mit unseren Gedanken und Geisteshaltungen zusammenhängen und wie wir sie verändern können, zeigen die folgenden Beispiele:

Angst. Angst ist eine Grundemotion. Angst beruht auf einem mangelnden Grundvertrauen in sich selbst und andere. Die Angst, tiefere Beziehungen einzugehen beispielsweise, kann aus einem generellen Misstrauen (verinnerlichtes Gebot: "Traue niemandem") oder aus einer Verlustangst entstehen, der Angst verlassen zu werden, wieder alleine da zu stehen und dem nicht gewachsen zu sein. In dieser Konstellation ist dann auch die Eifersucht nicht mehr fern, die die Wahrscheinlichkeit steigert, dass die Befürchtungen eintreffen. Dadurch werden die ursprünglichen Beziehungsängste bestätigt und verstärkt. Der Ausweg aus diesem Teufelskreis ist die Stärkung der Selbstkompetenz.

Freude. Wir freuen uns, wenn unsere Bedürfnisse, Vorstellungen und Erwartungen erfüllt, oder noch besser übertroffen worden sind. Das geschieht jedoch meist nur selten, weil unsere Bedürfnisse, Vorstellungen und Erwartungen unrealistisch hoch geworden sind. Zu vieles ist selbstverständlich geworden und wird nicht mehr wahrgenommen.

Ärger, Wut und Zorn. Ärger, Wut und Zorn entstehen aus einer Enttäuschung, wenn Bedürfnisse, Vorstellungen und Erwartungen nicht erfüllt sind. Dabei kann es sein,

dass die Bedürfnisse, Vorstellungen und Erwartungen unrealistisch und übertrieben sind und korrigiert werden müssen. Es kann aber auch ein wertvoller Hinweis sein, dass bestimmte Bereiche im eigenen Leben verändert werden müssen. Die Emotion liefert den Antrieb und die nötige Energie.

Gier. Gier ist eine Geisteshaltung, die nach immer mehr Besitz, Geld, Macht oder andern Dingen strebt – oft mit allen Mitteln. Dahinter stehen oft ein mangelndes Selbstvertrauen und die damit verbundenen Ängste, nicht ausreichend anerkannt zu werden, zu kurz zu kommen oder Not leiden zu müssen.

Neid. Neid ist das Gefühl, das Menschen befällt, wenn sie meinen, weniger als andere bekommen zu haben. Die geistige Ursache ist das ständige Vergleichen und Bewerten zusammen mit der Suche des persönlichen Glücks in materiellen Dingen.

Trauer. Im Lauf unseres Lebens kommen wir immer wieder in die Lage, dass wir Menschen und Situationen, die subjektiv wichtige Teile von uns sind, verlieren oder wir uns von ihnen trennen. Das Gefühl ist Trauer. Die Erkenntnis der Vergänglichkeit alles Bestehenden, die Fähigkeit loszulassen und die Geisteshaltung des Nichtanhaltens verwandeln die lähmende Trauer in einen respektvollen Abschied und geben uns die Kraft, unser Leben neu auszurichten.

Liebe. Die meisten Menschen sehnen sich nach Liebe, Zuneigung und Zuwendung. Liebe ist ein Mix von Gefühlszuständen und schwankt zwischen Begierde, Hoffnung, Bangen, Euphorie und Verzweiflung.

Hass. Hass ist das Gegenteil der Liebe. Nicht erwiderte Liebe schlägt bei vielen Menschen rasch in Hass um, der in Mord und Totschlag enden kann. Hass ist eine starke Emotion. Wenn also jemand Sie wirklich hasst, so sind Sie diesem Menschen auf keinen Fall gleichgültig, sondern dieser Mensch bringt Ihnen starke Gefühle entgegen.