

# Die Entwicklung der Gefühle

---

Das menschliche Bedürfnis, sich anderen Menschen zugehörig und verbunden zu fühlen, ist der zentrale Faktor bei der Organisation der eigenen Gefühle. In der Regel wollen wir gemocht und akzeptiert werden. Deshalb sind wir bestrebt, unsere eigenen Emotionen so zum Ausdruck zu bringen, dass wir beim Anderen eine positive Resonanz oder wenigstens Toleranz erleben.

## **1. These:**

Der Ausdruck und die Gestaltung von Gefühlen werden durch das Bedürfnis des Menschen nach Bindung begrenzt.

Gefühle sind von Hause aus eher egoistisch und asozial. Ihr unmittelbarer und direkter Ausdruck lässt uns zwar eine große Lebendigkeit erleben, für die Umwelt kann dies aber eine erhebliche Belastung bedeuten. So werden Menschen, die ihren Impulsen und Gefühlen freien Lauf lassen, von anderen nicht selten als rücksichtslos und nervig wahrgenommen. Um die Beziehungen zu wichtigen Bindungspersonen zu schützen, muss der Mensch deshalb einen kontrollierten Umgang mit den eigenen Gefühlen erlernen.

## **2. These:**

Das Grundbedürfnis, bestehende Beziehungen zu schützen und stabil zu halten, erfordert einen kontrollierten Umgang mit Gefühlen.

Spätestens im achten Monat hat ein Säugling einen Zugang zu den Basisgefühlen Liebe, Trauer, Angst, Lust und Wut erworben. Er verfügt nun über die Fähigkeit, Wünsche und Gefühle auszudrücken. Allerdings ist er davon abhängig, dass seine Umwelt versorgend und verständnisvoll auf ihn eingeht, seine Lebendigkeit schützt und seine Gefühle in angemessener Weise aufnimmt. Letzteres kann durch Ammensprache geschehen, bei der die Mutter den Gefühlsausdruck des Kindes aufnimmt und spielerisch-übertrieben zurückspiegelt. Beispielsweise kann die Mutter Wut und Ärger des Säuglings nachahmen, indem sie ihrerseits auch ein wütendes Gesicht macht, dabei aber einen liebevollen Augenausdruck beibehält. So bereitet die Mutter ihr Kind darauf vor, die eigenen Gefühle zu bejahen und gleichzeitig in eine Distanz zu ihnen treten zu können.

Innerhalb des Reifungsprozesses muss das heranwachsende Kind immer mehr selbst eine Verantwortung für die Beziehungssicherung tragen. Was Eltern bei einem acht Monate alten Säugling noch geduldig ertragen, führt bei einem zwei Jahre alten Kleinkind vielleicht schon zu einem Stirnrunzeln und bei einem Vierjährigen dann zu deutlicher Kritik. Verhält sich ein erwachsener Mensch in seinem Gefühlsausdruck eher kleinkindhaft, reagieren die meistens Menschen vermutlich recht verständnislos und versuchen, einen emotionalen Kontakt mit dem Betreffenden zu vermeiden.

### **3. These:**

Innerhalb seines Reifungsprozesses wird dem Kind zunehmend eine Verantwortung für die Beziehungssicherung übertragen.

Erwachsene Menschen benötigen eine Gefühlsmanagementkompetenz, d.h. sie müssen Fähigkeiten entwickeln, mit deren Hilfe sie ihre Gefühle in angemessener Weise in die Beziehung zu anderen Menschen einbringen können. Diese Steuerungskompetenz setzt sich hauptsächlich aus den Fähigkeiten zur Selbstwahrnehmung, zur Objektwahrnehmung und zur Kommunikation zusammen.

#### **4. These:**

Erwachsene Menschen müssen Fähigkeiten entwickeln, die es ihnen erlauben, ihre Gefühle in angemessener Weise in die Beziehung zu anderen Menschen einzubringen.

### **Selbstwahrnehmung**

Die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Impulse kann gestört oder unvollständig sein. Menschen können ihr eigenes Verliebtsein mit einem Verrücktsein verwechseln, Zynismus mit Humor oder auch Herzlichkeit mit Übergriffigkeit. Vor allem „blinde Flecken“, also Teile der eigenen Persönlichkeit, die von anderen wahrgenommen wird, nicht jedoch von der Person selbst, können bei Erwachsenen zu großen Problemen führen. Einem Jugendlichen, der seine eigenen Unverschämtheiten nicht wahrnimmt oder für einen legitimen Ausdruck seiner Persönlichkeit hält, begegnet man vielleicht noch mit einer gewissen Nachsicht. Irgendwann ist aber auch dieser Bonus ausgereizt. Unabhängig davon, wie jung sich der Betreffende noch fühlen mag: Die Umwelt erwartet ein angemessenes, erwachsenes Verhalten. Das so genannte Johari-Fenster macht deutlich, welche Rolle die Selbstwahrnehmung im Rahmen der Gefühlssteuerung spielt.

## Das Johari-Fenster



### **a) Öffentlicher Bereich**

Aspekte der eigenen Persönlichkeit, die sowohl der eigenen Person als auch anderen bekannt sind, werden in diesem Bereich zusammengefasst. So kann sich ein Mensch schüchtern oder draufgängerisch, ängstlich oder depressiv erleben und dieses Urteil wird gleichzeitig von der Umwelt geteilt.

### **b) Intimer Bereich**

In diesem Bereich tauchen Elemente auf, die der eigenen Person bekannt sind, aber aus mehr oder minder guten Gründen vor der Welt verborgen bleiben sollen. Es ist ganz sicher gesund, nicht jedem alles mitzuteilen und Intimgrenzen zu wahren. Jedoch kann dieser Bereich auch das bestimmende Element der gesamten Persönlichkeit werden. So liegt es für nicht wenige Menschen jenseits ihrer Vorstellungskraft, dass sie Verständnis und Akzeptanz für ihre tieferen Impulse und Affekte erfahren könnten. Entsprechend sind sie zutiefst davon überzeugt, dass sie sich unter keinen Umständen so zeigen dürfen, wie sie wirklich sind.

### c) **Blinder Fleck**

In jedem Menschen gibt es Persönlichkeitsanteile, die zwar von der Umwelt wahrgenommen werden, dem eigenen Erleben aber nicht zugänglich sind. So kann sich ein Mensch für höflich und liebenswürdig halten, von der Umwelt jedoch als eher rücksichtslos und brutal wahrgenommen werden. Menschen, die sich ihrer Wirkung auf andere nicht ausreichend bewusst sind, geraten beim Versuch, ihre Gefühle zum Zwecke der Bindungssicherung zu steuern, zwangsläufig in Schwierigkeiten.

### d) **Dunkle Seite**

Die dunkle Seite des Menschen ist derjenige Bereich, der weder dem eigenen Bewusstsein noch der Wahrnehmung durch andere zugänglich ist. Dieser „Bereich der Triebe“ bzw. „Unbewusste“ bleibt in der Regel im Schatten, kann aber im Rahmen einer tiefenpsychologischen Therapie erhellet werden.

Mit Hilfe des Johari-Fensters lässt sich eine gut entwickelte von einer eingeschränkten Selbstwahrnehmung unterscheiden. Es ist leicht einzusehen, dass eine erfolgreiche Steuerung der eigenen Gefühle wesentlich einfacher ist, wenn der der eigenen Person und der Welt bekannte Bereich relativ groß und die „blinden Flecken“ recht klein sind.



In diesem Fall ist eine realitätsgerechte Selbstwahrnehmung möglich, die dann eine solide Grundlage für eine angemessene Gefühlssteuerung bietet.

## **Objektwahrnehmung**

Wesentliche Elemente der Objektwahrnehmung sind die Fähigkeiten, andere Menschen wahrzunehmen, ihre Stimmungs- und Gefühlslagen zu erkennen und ihre Reaktionen auf die eigenen Impulse einschätzen zu können.

Kinder nehmen andere Menschen zunächst sehr stark auf der Basis ihrer eigenen Wünsche und Bedürfnisse wahr. Erfüllt ein Mensch das eigene Verlangen, ist er nett; verweigert er sich, ist er blöd. Aber auch für Erwachsene kann es manchmal schwer sein, den Anderen als „Person im eigenen Recht“ wahrzunehmen. So löst z.B. der Freund, den man dringend telefonisch erreichen muss, der aber den Hörer nicht abnimmt oder stundenlang telefoniert, Wut und Ärger aus. Auch hat wohl schon jeder in der einen oder anderen Form erlebt, dass das Abschlagen einer Bitte oder ein Geschenk, das nicht die erwartete Freude auslöst, zu einer Belastung für eine Beziehung werden kann.

## **Die Fähigkeit zur Kommunikation**

Auch die Fähigkeit, Gefühle mitzuteilen, muss reifen. Zwar ist es Menschen in allen Lebensphasen erlaubt, Gefühle einfach auszudrücken. In der Regel müssen Gefühle aber in einer für die jeweilige Beziehung angemessenen Weise kommuniziert werden.

Gefühle können mit unterschiedlichen Absichten kommuniziert werden. Diese Absichten werden in der Regel nicht sprachlich

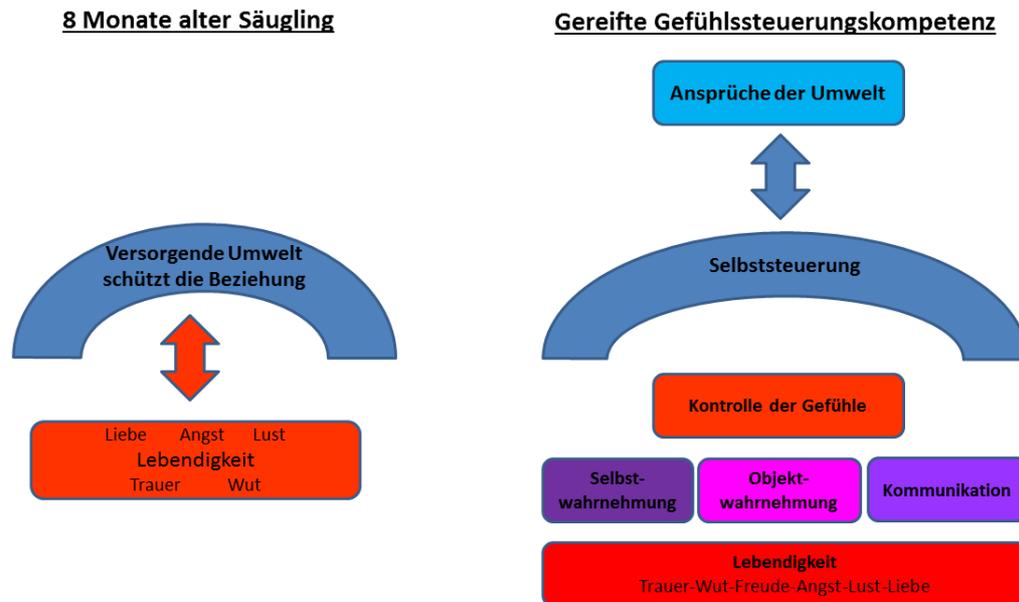
ausgedrückt. Mimik und Tonfall machen aber zumeist deutlich, welche Ansprüche an den Anderen mit dem Gefühlsausdruck verbunden sind.

Eine Person A kann Angst und Trauer so vermitteln, dass sich Person B aufgefordert fühlt, den für A unangenehmen Zustand zu lindern oder zu beenden. Bei Kindern sind viele Menschen bereit, in einer solchen Weise auf den Gefühlsausdruck zu reagieren und trösten z.B. ein Kind auch dann, wenn es den unangenehmen Zustand im Grunde selbst verursacht hat. In der Beziehung zwischen Erwachsenen kann eine Verknüpfung zwischen Gefühlsausdruck und der Aufforderung „Tu etwas für mich, damit es mir besser geht“ jedoch zu Problemen führen. In der Regel wird sich die Person B irgendwann fragen, warum sie eigentlich für das Wohlbefinden von A zuständig ist und reagiert nun ihrerseits mit Ärger auf diese Art der Gefühlsvermittlung.

Von erwachsenen Menschen wird eine reife Form der Gefühlsvermittlung erwartet. Neben dem reinen Gefühlsausdruck sollten auch die Bereitschaft, das Gefühl zu ertragen, sowie der Wunsch, mit dem Gesprächspartner in einen Dialog über das ausgedrückte Gefühl einzutreten, vorhanden sein. In diesem Fall signalisiert Person A nicht mehr „Mir geht es schlecht, tu etwas für mich“, sondern eher „Mir geht es schlecht, darüber möchte ich mit dir ins Gespräch kommen und vielleicht mit dir gemeinsam die Ursache für diesen Zustand erkunden“.

Im Idealfall verfügen Menschen so über ausreichende Kompetenzen, um die für sie wichtigen Beziehungen zu schützen und sich gleichzeitig authentisch und lebendig fühlen zu können. Ähnlich, wie im Tanz Lebensfreude in Bewegungsmuster überführt wird, formt die Gefühlssteuerungskompetenz die Vitalität, ohne sie einzuschränken. Doch dieser Idealfall ist selten. Störungen des Gefühlsausdrucks sind weit verbreitet.

Eine Ursache hierfür kann die unreife Steuerungsfähigkeit sein. Es gibt aber auch andere Gründe, z.B. unbewältigte seelische Konflikte (etwa der Ödipuskonflikt) oder traumatische Erfahrungen (etwa sexueller Missbrauch).



In vielen Fällen ist aber eine unreife Gefühlsregulation die Ursache für emotionale Probleme. Unter Stress hat wohl schon jeder einmal „im Affekt“ etwas gesagt, was er besser nicht gesagt hätte. Unkontrollierte Affekte und Impulse stellen so eine Gefahr für Beziehungen dar. Ist die Fähigkeit, Gefühle zu steuern, nicht ausreichend entwickelt, müssen andere Wege gefunden werden, um die Beziehungen zu schützen. Eine Möglichkeit besteht darin, die eigene Lebendigkeit einzuschränken, die Vitalität also zu „verpanzern“. Gefühle werden im Körper blockiert und eingefroren. Dabei bezahlt der Betreffende jedoch einen hohen Preis, um sich in Beziehungen akzeptiert zu fühlen: Sein Körper wird starr und er fühlt sich zunehmend sich selber fremd.

## **5. These:**

Um Mängel in der Gefühlsregulation auszugleichen, wird die Lebendigkeit im Körper blockiert und ein Muskelpanzer aufgebaut.

Wird bei einer solchen Symptomatik mit Hilfe bioenergetischer Techniken an den körperlichen Blockaden angesetzt, so produziert man einen Konflikt. Einerseits fühlt sich der Klient nach der bioenergetischen Prozessarbeit freier und lebendiger, andererseits fehlt ihm aber das nötige „Know-how“, um diese Lebendigkeit und Authentizität in angemessener Weise in Beziehungen einzubringen. So beschränken sich manchmal die Lebendigkeit und das damit verbundene Lebensgefühl auf die bioenergetischen Sitzungen, ohne dass sich die reale Lebens- und Beziehungsgestaltung verändert.

Die Blockierung der Lebendigkeit ist aber nur eine Form der Bewältigung einer unreifen Gefühlssteuerung. Nicht wenige Menschen wählen unbewusst den umgekehrten Weg: Sie schränken ihre Lebendigkeit nicht ein und muten der Welt alle Gefühle mehr oder minder ungefiltert zu. In diesem Fall erwartet der erwachsene Mensch, dass er sich der Welt immer noch in kindisch-authentischer Weise zeigen darf. Diese Erwartung wird jedoch nur selten zufriedenstellend beantwortet. Bestenfalls haben die mit solch einer Absicht eingegangenen Partnerschaften einen asymmetrischen Charakter und ähneln eher einer Adoption als einer tatsächlichen Partnerschaft. Häufig kommt es auch zu schnell wechselnden Partnerschaften, wobei der Betreffende immer von der Hoffnung getrieben wird, vom nächsten Partner so geliebt zu werden und so bleiben zu können, wie er ist.

**6. These:**

Das Bedürfnis nach einem authentischen und lebendigen Selbsterleben steht in einem Spannungsverhältnis zur Notwendigkeit der Beziehungssicherung. Diese Spannung kann durch gereifte Fähigkeiten zur Gefühlssteuerung gemildert, aber nie ganz aufgehoben werden.

(Seminarinternes Papier - 2007)