

# „Immer diese blöden Gefühle!“ oder: Ohne Gefühle keine Beziehungen!

von Udo Baer

„Immer diese blöden Gefühle!“, rief kürzlich eine Klientin in der therapeutischen Praxis meiner Frau aus. Sie ärgerte sich darüber, dass sie sich in einen Mann verliebt hatte, der ihre Gefühle nicht erwiderte. Und darüber, dass sie sich nun ihrer Gefühle schämte. Und darüber, dass sie sich darüber ärgerte ...

In solche Situationen geraten wir Menschen alle einmal. Gefühle sind uns zu viel oder passen gerade nicht. Doch selbst dann reagieren wir gefühlvoll! Wir sind deshalb der Meinung, dass wir solche Reaktionen zwar verstehen können und bei uns selbst kennen, dass wir sie jedoch auch begrüßen sollten als Zeichen gefühlvoller Lebendigkeit. Denn Gefühle haben eine mindestens dreifache Bedeutung:

Sie sind spontan. Kein Gefühl entsteht nach langen Überlegungen. Gefühle sind Ausdruck spontane Erlebens und unmittelbarer Lebendigkeit. Welch' wunderbarer Unterschied zwischen Menschen und Robotern!

Gefühle sind sinnvoll. Und zwar alle. Wenn ich liebe, zieht es mich in eine Verbindung zur anderen Person. Wenn ich mich ängstige, weiche ich zurück. Wenn ich mich ärgere, will ich etwas umtauschen, etwas ändern: ein Verhalten, eine Person, mich selbst. Wenn ich traurig bin, lasse ich los. Immer findet sich ein Sinn in den Gefühlen. Selbst in solchen Gefühlen, die niemand mag. Der Ekel zum Beispiel zeigt, dass ich etwas Unbekömmliches zu mir genommen oder vor mir stehen habe ...

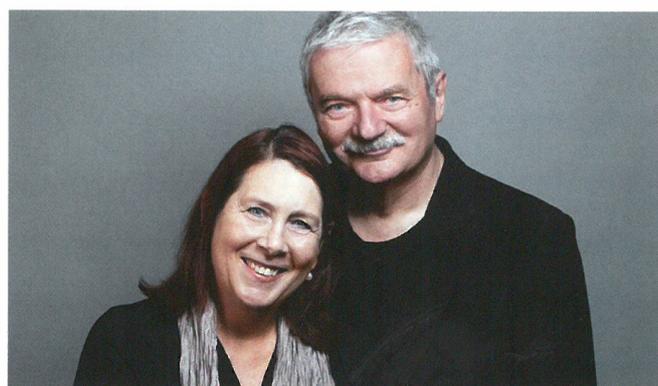
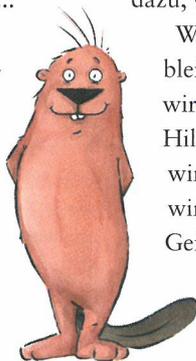
Gefühle schaffen Begegnungen. Sie beinhalten immer einen Aspekt der seelischen Bewegung in Bezug auf eine andere Person hin (Liebe, Neugier, Interesse, Sehnsucht ...) oder von ihr weg (Angst, Trauer ...) oder sie senden Apelle an andere Menschen (Hilflosigkeit, Einsamkeit ...). Ohne Gefühle gäbe es keine lebendigen Begegnungen und Beziehungen mit anderen Menschen. Allenfalls berechnende, technische, kalte Kontakte.

Und doch können wir unter Gefühlen leiden. Nicht weil sie sinnlos sind, sondern weil wir Menschen sie oft nicht äußern können. Vielleicht weil wir keine Worte dafür haben. Vielleicht weil wir entsprechende Vorbilder hatten. Vielleicht weil wir in

Angst und Scham durch schlimme Erfahrungen feststecken oder entsprechend erzogen wurden. Wir haben immer wieder beobachtet, dass Gefühle in den zwischenmenschlichen Raum gehören, ihn ausfüllen, ja oft erst schaffen. Deswegen ermuntern wir dazu, Gefühle zu leben und zu teilen.

Wer seine Trauer nur allein lebt, kann in ihr stecken bleiben. Wer sie teilt, wird erfahren, dass sie leichter wird. Wer seine Hilflosigkeit verschweigt, wird keine Hilfe erhalten. Wer seine Liebe nicht zeigt, dessen Liebe wird nicht erwidert werden. Wer seinen Ärger nie äußert, wird nie etwas verändern. Gefühle brauchen Kontakt, Gefühle schaffen Begegnung. Immer mit dem Risiko, dass andere unsere Gefühlsäußerungen nicht so verstehen, wie wir sie meinen, oder dass sie darauf nicht so reagieren, wie wir es wünschen. Das ist Risiko, das ist Leben, das ist jeden Versuch wert.

Und dafür braucht es auch Worte. Worte für das, was man fühlt. Worte, um die manchmal verzwickelt erscheinenden Gefühlsverwirrungen zu verstehen. Dafür schreiben wir.



Zuletzt erschien von Udo Baer und Gabriele Frick-Baer  
*Das große Buch der Gefühle*

Lesen Sie mehr unter [www.baer-frick-baer.de](http://www.baer-frick-baer.de)

## Worte für das, was man fühlt

Stimmt. Genauso ist es. Und was für eine spannende Aufgabe: Bücher schreiben und Materialien entwickeln, die es leichter machen, sich in Gefühlslandschaften auszukennen, sich „gefühlvoll“ zu bewegen und auszudrücken.

Als unser **Gefühlflipe** endlich aus dem Druck kam, waren wir natürlich sehr gespannt, was diese beiden ExpertInnen dazu sagen würden. Schließlich schätzen wir deren Arbeit und ihre Bücher zur Praxis der Traumatherapie, zu Gefühlen und therapeutischen Konzepten schon viele Jahre.



„Klasse!“ haben sie gesagt. Und wir haben uns gefreut! Auch darüber, dass Udo Baer sich die Zeit genommen und Gedankengänge zu Gefühlen für uns aufgeschrieben hat.

„Wir beziehen unsere Energie aus unserer Leidenschaft zu unserem Beruf und zu unserer Arbeit.“ sagen sie über sich selbst. Da schließen wir uns doch gerne an.