

Udo Baer

Sinn und Drama der Gefühle

Gefühle beeinflussen unser menschliches Handeln oft mehr, als wir es wahrhaben wollen oder können.



Bei jeder menschlichen Wahrnehmung, bei jedem Denken, bei jeder Entscheidung und bei jeder zwischenmenschlichen Interaktion sind Gefühle beteiligt, wie die Neurowissenschaften bewiesen haben (siehe hierzu u. a. Damasio 2000; Fuchs 2008). Gefühle und kognitives Denken sind immer miteinander verwoben, wobei es bei den einzelnen Menschen unterschiedliche Gewichtungen gibt. Als Descartes sein berühmtes „Ich denke, also bin ich!“ aussprach, wandte er sich gegen den kirchlichen Aberglauben, nicht gegen die Gefühle. Er selbst kannte viel Liebeskummer und hatte große Angst vor der Verfolgung durch die Inquisition.

Vom Sinn der Gefühle

Selten zielen Gefühle auf ein langfristiges Handeln (wie z. B. die Sehnsucht), meist setzen sie eher spontane Impulse.

- *Ärger* und andere *aggressive Gefühle* zielen auf Veränderung. Wenn ich mich ärgere, weil ich meinen Schlüssel verlegt habe oder weil mein*e Partner*in mir nicht zuhört, möchte ich den Anlass des Ärgers ändern.
- Der Sinn der *Trauer* ist das Loslassen. Trauer entsteht bei Verlusten und begleitet und unterstützt sie.
- *Scham* schützt die Grenzen unserer Intimität. Wenn ich etwas offenbare, was für mich eigentlich schützens-

wert ist, dann wird es mir peinlich. Wenn das von anderen Menschen ausgeht, fühle ich mich beschämt.

- *Angst* ist das Gefühl der Vorsicht. Sie hält einen Menschen davor zurück, sich in Gefahr zu begeben.

Die Liste der Beispiele ließe sich fortsetzen (siehe auch Baer/Frick-Baer 2020; 2022). Der Sinn von Gefühlen ist nicht abstrakt, sondern konkret. Er differiert von Gefühl zu Gefühl und findet in jedem einzelnen Menschen aufgrund seiner Vorerfahrungen individuelle Ausprägungen. Ein Gefühl allerdings lässt sich nicht mit konkreter Sinnhaftigkeit beschreiben: die Liebe. Der Sinn der Liebe ist die Liebe.

Wenn Menschen an Gefühlen leiden

Nun wird jeder Mensch die Erfahrung machen, dass er manchmal Gefühle als unnütz empfindet und sogar darunter leidet. Das Leiden betrifft den fühlenden Menschen selbst ebenso wie die Personen in seiner Umgebung. Wenn eine Frau sich wegen ihrer chronischen Ängste weitgehend aus der Welt zurückzieht, leidet sie und auch ihre Familie. Wenn ein Mann auf jede kleine Frustration mit massiven aggressiven Ausbrüchen reagiert, ist das schlimm für die Menschen, die Objekt dieser Aggressionen sind, und oft auch für ihn.

Das Leiden an Gefühlen entspringt zum überwiegenden Teil nicht den Gefühlen selbst, sondern dem Übermaß an Gefühlen und ihrer Chronifizierung. Mit letzterer ist gemeint, dass sich ein Gefühl hartnäckig einnistet und zum Dauergast in den Emotionen eines Menschen wird, zum Beispiel die Angst. Meist erfolgt dies, wenn Kinder oder Erwachsene mit einem bedrohlichen Gefühl allein gelassen wurden und ungetröstet blieben. Wer sich nach einer traumatischen Erfahrung alleingelassen fühlt oder wessen Ängste verspottet werden – „Stell dich doch nicht so an!“ –, wird Schwierigkeiten haben, Ängste zu verringern. Manche Menschen fürchten sich dann vor allem, was ihnen begegnet oder begegnen könnte.

Vom Bedeutungsüberhang

Wenn ein Gefühl so stark, so maßlos wird, dass die fühlende Person und andere darunter leiden, spricht dies dafür, dass ein Bedeutungsüberhang existiert. Wir Menschen verfügen über ein emotionales Gedächtnis. Wenn wir uns verlieben, klingen frühere Erfahrungen der Liebe nach. Wenn wir uns ärgern, erinnern wir uns an frühere aggressive Gefühle,

als wir verletzt wurden. Eine Erscheinungsform dessen, was im emotionalen Gedächtnis nachwirkt, ist der Bedeutungsüberhang. Damit ist gemeint, dass ein Gefühl, wie zum Beispiel der Ärger, eine größere Bedeutung erhält, als es dem Anlass entspricht.

Meist werden Bedeutungsüberhänge bemerkt, wenn alte Verletzungen, Kränkungen, Traumata und andere schmerzliche Erfahrungen nachwirken. Doch es gibt auch einen Bedeutungsüberhang, der sich positiv auswirkt. Wenn eine Person sich über eine Ehrung, Gratulation, Würdigung „über alle Maßen“ freut, kann dieser positive Bedeutungsüberhang in der leiblichen Erfahrung wurzeln, früher übersehen und überhört worden zu sein. Eine andere Person weiß, wie sehr sie darunter gelitten hat, dass ihre Herkunftsfamilie arm war. Sie wurde als Kind von anderen Kindern dafür verspottet, dass sie „nur“ Bücher aus der Stadtbücherei und nicht aus dem Bücherschrank ihrer Eltern lesen konnte. Dass sie als erwachsene Person in der finanziellen Lage ist, sich jedes Buch zu kaufen, das sie gern lesen möchte, hat für sie, ihre Identität, ihre biografische Entwicklung und Selbstwürdigung eine positive oder genauer elementare Bedeutung und Wichtigkeit, die über den Anlass bzw. die Tatsache und das Ereignis weit hinausgeht. Sie freut sich darüber und ist stolz – über den Anlass des Buchkaufens hinaus. Jemand anders hat so viele und so intensive Erfahrungen machen müssen, dass sie in ihrer Hilflosigkeit im Stich gelassen wurde, dass sie nun auf jede noch so kleine Erfahrung der Ohnmacht und Verunsicherung mit enormer hilfloser Wut reagiert. Hier ist es wichtig, sich nicht nur mit der Wut zu beschäftigen, sondern sich mit den Erfahrungen auseinanderzusetzen, die den Bedeutungsüberhang speisen.

Bedeutungsüberhänge werden in unterschiedlichen Ausdrucksformen erlebt. Oft werden Gefühle besonders intensiv erlebt, manchmal sterben sie ab oder verschwinden kaum noch spürbar in den Hintergrund. Einige Menschen werden aggressiv, andere erstarren. Entscheidend ist nicht, was sich verändert, sondern in welchem Maß sich das Fühlen verändert.

Was ist das Maß, nach dem ein Mensch erlebt, dass ein Gefühl eine größere als übliche Bedeutung hat, dass ein Gefühl ‚stärker‘ ist als ‚üblich‘? Es gibt kein ‚normal‘. Was für den einen Menschen üblich ist, ist für den anderen ein Bedeutungsüberhang. Gefühle kennen keine Normen. Das Maß und das ‚Über-Maß‘ sind für jeden Menschen individuell. Ein ‚Überhang‘ wird spürbar, wenn Menschen leiden – das ist das einzige Kriterium.

Vom Umtauschen von Gefühlen

In der sozialpädagogischen Tätigkeit bemühen sich viele Fachkräfte, anderen Menschen dabei zu helfen, das Übermaß ihrer Gefühle zu kontrollieren oder einzuhegen. Wenn dies nicht nachhaltig gelingt, kann eine besondere Fähigkeit der Menschen die Ursache sein: Gefühle können verschwinden und doch bleiben. Sie konvertieren, das heißt, sie werden ‚umgetauscht‘ in ein anderes Gefühl. Der ungelebte Zorn eines Menschen kann sich in eine alltäglich werdende Angst vor Bedrohungen jeder Art verwandeln oder sich gegen den Menschen selbst richten und zu Schuldgefühlen werden. Die Hilflosigkeit kann umgetauscht werden in Wut und sich in einer aggressiven Grundstimmung äußern. Scham kann zu Schamlosigkeit werden, Unsicherheit zu Arroganz, Angst zu Furchtlosigkeit. Wann werden Gefühle umgetauscht? Wenn



Gefühle würdigen – auch in der Sozialpädagogik

Menschen für ihre Gefühle keine Resonanz finden! Wenn sie mit ihrem Leiden allein gelassen werden.

Dieser Umtauschprozess verläuft unbewusst. Es ist wichtig, um ihn zu wissen. Denn oft ist es vergeblich, sich mit der Angst zu beschäftigen. Dann gilt es, das Augenmerk auf den ungelebten Zorn oder ein anderes Gefühl zu richten, das der Angst zugrunde liegt.

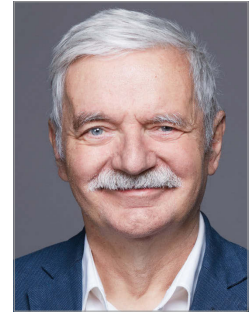
Gefühle würdigen

In der sozialpädagogischen Tätigkeit begegnen wir den Gefühlen anderer und den eigenen Emotionen. Beides ist nicht ‚sauber‘ voneinander zu trennen, auch wenn dies oft erwartet wird. Wie wir Gefühle bei anderen Menschen wahrnehmen, wird geprägt durch unsere emotionalen Erfahrungen und unser aktuelles Fühlen. Wir spüren in uns emotionale Resonanz auf andere Menschen. Wenn ein*e Klient*in traurig ist, klingt meist auch unsere eigene Traurigkeit an. Wenn ein*e Klient*in aggressive Gefühle lebt, werden oft unsere eigenen Erfahrungen mit Aggressionen und aggressiven Gefühlen wach.

Wir brauchen für den Umgang mit all diesen Gefühlen eine doppelte Haltung:

- Es ist wichtig, Gefühle zu würdigen. Sie haben einen Sinn. Ihr Nutzen besteht darin, uns und anderen Impulse für spontanes Handeln zu geben. Darauf zu verzichten, gelingt nur um den Preis, einen wesentlichen Teil unserer Lebendigkeit absterben zu lassen.
- Wir sollten die menschliche Fähigkeit der Exzentrizität (vgl. Plessner 2003) nutzen. Damit sind nicht die exzentrischen Verhaltensweisen spleeniger Gentleman in britischen Krimis gemeint, sondern die Fähigkeit, sich aus dem Zentrum des emotionalen Erlebens (ex = aus, exzentrisch = aus dem Zentrum) etwas herauszulösen, sich gleichsam ‚von der Seite‘ zu betrachten. Das erweitert den Blick über das aktuell vorherrschende Gefühl hinaus und öffnet Perspektiven, sich Gefühlen gegenüber nicht ausgeliefert zu fühlen, sondern sie gestalten und beeinflussen zu können.

Beide Aspekte sind untrennbar, in der sozialpädagogischen Arbeit und im Alltag.



Dr. Udo Baer

Jg. 1949; Studium der Gesundheitswissenschaften, Diplom-Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut AKL; Mitbegründer und wissenschaftlicher Berater der „Zukunftswerkstatt therapie kreativ“, wissenschaftlicher Leiter des „Instituts für soziale Innovationen“ (ISI) sowie des „Instituts für Gerontopsychiatrie“ (IGP), Vorsitzender der Stiftung Würde, Mitinhaber des „Pädagogischen Instituts Berlin“ (PIB) und des Semnos-Verlags; Autor zahlreicher Fach- und Sachbücher, z. T. gemeinsam mit seiner Frau Dr. Gabriele Frick-Baer.



LITERATUR

Baer, Udo/Frick-Baer, Gabriele (2008/2022): **Das ABC der Gefühle.** Weinheim/Basel: Beltz.
ISBN Print 978-3-407-86634-9.
ISBN E-Book 978-3-407-86649-3.



Baer, Udo/Frick-Baer, Gabriele (2022): **Das große Buch der Gefühle.** 5. erweiterte Auflage. Weinheim: Beltz.
ISBN Print 978-3-407-86702-5.
ISBN E-Book 978-3-407-86726-1.



Ausführliche Literaturliste unter www.sp-impulse.at