

[reginereichwein.de](http://reginereichwein.de)

## **13. ARTIKEL: GEFÜHLE - UNSER SCHNELLES INFORMATIONSSYSTEM**

von Regine Reichwein

**In unserer Kultur werden schon seit langer Zeit Denken und Fühlen als zwei getrennte Prozesse betrachtet und wir haben zu Gefühlen eine besondere Beziehung entwickelt.**

**Üblicherweise unterscheiden wir zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen und dementsprechend wollen wir die einen haben, die anderen dagegen meistens nicht.**

Wir wollen häufig auch nicht, dass die anderen mit „unangenehmen“ Gefühlen herumlaufen.

„Nun sei doch nicht so ärgerlich!“,

„Du musst doch nicht gleich wütend werden!“ sagen wir dann.

Die anderen sollten uns nicht mit ihrer schlechten Laune den Tag verderben, nicht so eine gereizte Stimmung verbreiten und sie sollten meist auch nicht traurig, verbittert oder verzweifelt sein, sondern sich zusammen nehmen. Das wäre uns meistens am liebsten.

Das ist eine ziemlich sinnlose Forderung, denn wenn ein Mensch traurig oder ärgerlich ist, dann ist dies so und wir können es nicht ändern. Aber wir können die Information, die wir mit Hilfe unserer Spiegelneuronen über den Zustand der anderen Person spüren, konstruktiv nutzen:

„Du siehst so traurig (gereizt / genervt / schlecht gelaunt usw.) aus, kann ich irgendetwas für dich tun?“

In dem Moment, indem wir die in uns entstandene Information der anderen Person zuordnen und uns nicht mehr als ihr Opfer fühlen, ist das Gefühl bei uns selbst wieder verschwunden.

Nur solange wir Gefühle nur fühlen und ansonsten nichts damit anfangen können, ist es verständlich, dass wir diejenigen Gefühle vermeiden wollen, die sich für uns unangenehm anfühlen. Aber Gefühle enthalten – wie gesagt – Botschaften und es lohnt sich nicht nur, sie zu entschlüsseln, es ist auch von großer Bedeutung für unsere eigene Handlungsfähigkeit.

So informiert uns ein Gefühl von Ärger, dass wir das, was wir gerade bekommen haben, nicht haben wollen. Es informiert uns allerdings auch darüber, dass wir etwas anderes wollen, nur wissen wir meistens noch nicht genau, was es ist. Das können wir nur durch Nachdenken herausfinden. Wenn wir den für uns richtigen Wunsch herausgefunden haben, würde sich bei einer entsprechenden Wunscherfüllung das Gefühl von Ärger einfach auflösen.

Aber leider machen wir uns diese Mühe meistens nicht. Wir versuchen nur selten, den Wunsch heraus zu finden, häufig ärgern wir uns nur. Es ist jedoch sinnvoller, den im Ärger steckenden Wunsch herauszufinden und sich aktiv für eine entsprechende Wunscherfüllung einzusetzen.

Wenn wir wütend werden, bedeutet dies meist, dass uns wieder einmal ein uns wichtiger Wunsch nicht erfüllt wurde. Oft weiß man nicht, welches der abgeschlagene Wunsch war, aber meistens handelt es sich um einen der folgenden **„existenziellen“ Wünsche.**

Menschen sind soziale Wesen, sie wollen von anderen Menschen wahrgenommen werden und zu ihnen dazu gehören, sie wollen eine Bedeutung für andere und eine Wirkung auf sie haben. Sie wollen Spuren bei anderen hinterlassen, geachtet, respektiert und wertgeschätzt werden.

Kindern, aber auch vielen erwachsenen Menschen werden diese **existenziellen Wünsche** oft genug abgeschlagen und jedes Mal entstehen Gefühle von Wut.

Diese Gefühle von Wut können vielleicht eine Zeit lang unterdrückt werden, aber sie entfalten in jedem Fall eine destruktive Wirkung. Es ist langfristig entscheidend, die **existenziellen Wünsche** von Menschen zu befriedigen, sonst hat die Nichterfüllung dieser Wünsche – wegen der Ausbreitung der Gefühle durch die Simulationen der Spiegelneuronen – im gesamten Umfeld dieser Menschen katastrophale Konsequenzen.

Leider werden sowohl die Gefühle von Ärger als auch die von Wut meistens einfach nur agiert, statt die damit einher gehende Energie für die Erfüllung der ihnen innewohnenden Wünsche zu nutzen. Das haben wir meistens nicht gelernt. Aber es ist die einzige Möglichkeit, sich für die Erfüllung der eigenen Wünsche einzusetzen.

Das Äußern eines Wunsches, z. B. geachtet zu werden, bedeutet nicht, dass er auch erfüllt wird, aber die Erkenntnis des eigenen existenziellen Wunsches geht mit einer psychischen Entlastung einher. Und man kann sich bewusst halten, dass jede Wunscherfüllung nicht der eigenen Kontrolle unterliegt, sondern ausschließlich abhängig von der anderen Person ist.

Jeder Mensch trägt die Verantwortung dafür, welche Wünsche seiner Mitmenschen er erfüllen will und welche nicht, und nur er trägt die Verantwortung für die jeweiligen Konsequenzen. Aber von den Folgen sind oft viel mehr Menschen betroffen.

Das Gefühl von Unzufriedenheit ist ebenfalls ein Ausdruck für fehlende Wunscherfüllung, und auch in diesem Falle braucht es forschende Denkarbeit, um herauszufinden, was man ändern möchte, um diese Unzufriedenheit aufzulösen.

Unzufriedenheit, Ärger und Wut sind die Gefühle, die sehr direkt auf Wünsche verweisen, und Wünsche sind von besonderer Bedeutung für die Bewusstheit unserer Intentionen.

Menschen, die wissen, was sie wollen, sind schwerer zu

beherrschen und zu kontrollieren als solche, die es nicht wissen. Insofern gibt es ein unbewusstes gesellschaftliches Interesse, Menschen daran zu hindern, sich ihrer Intentionen bewusst zu werden. Unzufriedenheit, Ärger und Wut aber sind genau die Gefühle, die uns ziemlich deutlich den Kontakt zu unseren Intentionen ermöglichen und es ist meiner Ansicht nach nicht verwunderlich, dass es gerade diese Gefühle sind, die gesellschaftlich unerwünscht sind.

Aber auch in den anderen Gefühlen sind Informationen – und darunter auch Wünsche – verborgen. Trauer weist uns auf Verluste hin, Ekel und Verachtung auf die subjektive Notwendigkeit, sich zu distanzieren. Bitterkeit ist ein gemischtes Gefühl aus Trauer und Wut und Verzweiflung setzt sich aus Trauer, Wut und Hilflosigkeit zusammen.

In jedem Fall ist es wichtig, die jeweils transportierten Botschaften zu entschlüsseln. Denn erst die Entschlüsselung ermöglicht es uns, handlungsfähig zu werden, sonst liefern wir uns unseren Gefühlen aus.

Gefühle sind meiner Ansicht nach nicht dazu da, einfach nur agiert zu werden. Tiere können die Botschaften ihrer Gefühle – auch ohne die entsprechende Bewusstheit – direkt in Handlungen umsetzen. Wir Menschen haben uns schon allein dadurch, dass wir unser soziales Leben mit Hilfe von kulturellen Vereinbarungen geordnet haben, selbst Grenzen gesetzt.

Wenn Menschen dringend etwas wollen, sind sie im Allgemeinen weder durch Versuche, aufwendige Kontrollen zu installieren, noch durch Androhung oder Ausübung von Gewalt von dem Versuch abzuhalten, sich ihre Wünsche zu erfüllen.

Es ist für die Qualität unserer zwischenmenschlichen Interaktionen von entscheidender Bedeutung, ob wir in Zukunft weiterhin unsere Gefühle einfach nur agieren oder lernen, ihre Botschaften zu entschlüsseln und uns die darin verborgenen Wünsche wechselseitig mitzuteilen und möglichst auch zu erfüllen.

Menschen wissen im Grund schon lange, dass es nicht nur glücklich

macht, wenn man Wünsche erfüllt bekommt, sondern dass auch das Erfüllen der Wünsche von anderen zu großer innerer Zufriedenheit führen kann.

Mehr dazu kann man in meinen [BÜCHERN](#) oder hier auf meiner Website unter [VORTRÄGE](#) nachlesen oder durch meine [VORTRÄGE bei Youtube](#) erfahren.

©Autorenrechte Regine Reichwein

[13. ARTIKEL/ GEFÜHLE - UNSER SCHNELLES INFORMATIONSSYSTEM](#)