

Gefühls-Training in der Alltagslebenspraxis

Einführung: Die Fähigkeit zu fühlen ist von kaum zu überschätzender Bedeutung, weil unsere Gefühle uns sagen, was das Geschehen uns bedeutet und wert ist. Vereinfacht kann man sagen: wer fühlt lebt. Wer den ganzen Tag über genügend positive Gefühle erleben konnte, hat das Wertvollste, was das Leben zu bieten hat, bekommen. Gut lebt der, wer sich am morgen auf den Tag zu freuen vermag und abends mit dem Bewußtsein in den Schlaf geht, einen wertvollen Lebenstag erlebt zu haben.

Nicht wenige Menschen haben Probleme mit ihren Gefühlen und damit nicht selten auch mit ihrer Lebensorientierung. Dies hat mehrere Gründe: (1) Fühlen ist kein Lehrfach und spielt keine Rolle im Kindergarten und in der Schule. (2) die Erziehung läuft auf beherrschen und funktionieren hinaus, so daß sie sich weniger um den Ausdruck und schon gar nicht um die Befreiung oder Förderung von Gefühlen kümmert. Ja in gewisser Weise kann man sogar sagen, daß Erziehen zu einem nicht geringen Teil das Verlernen von fühlen und seinem Ausdruck beinhaltet. (3) wir leben in einer Leistungs- und Erfolgsgesellschaft, in der Gefühle eher stören, sicher aber keine wichtige Rolle einnehmen. (4) Fühlen gilt manchmal als schwach, kindlich oder weiblich und ist so betrachtet als Kulturwert nicht so anerkannt, so daß manche sich sogar für ihre Gefühle, wenn sie zum Ausdruck kommen, etwas genieren oder gar schämen. Männer sind hiervon deutlich mehr betroffen als Frauen. (5) Im Fühlen drücken wir mehr oder minder Persönliches aus, wir öffnen uns und machen uns daher angreifbarer, was sich für manche nicht mit dem Wert Selbstsicherheit, Selbstbewußtsein und Überlegenheit verträgt. Und so kommt es, daß viele Menschen keine „gute Beziehung zu ihren Gefühlen“ haben, worin nicht wenige Psycho-, PsychopathologInnen und PsychotherapeutInnen eine Quelle für die Entstehung und Aufrechterhaltung psychosomatischer Störungen oder Medikamenten- und Drogenmißbrauch erblicken.

Diese kleine Einführung sollte Ihre Einstellung fördern, im Fühlen einen ganz besonderen Wert zu sehen, um den zu kümmern sich wirklich lohnt.

Fühl-Training (6 Punkte Emotions-Therapie-Programm): Wie kann man das im praktischen Lebensalltag anstellen, sein Fühlen zu verbessern?

1. **Innehalten und Nachspüren:** Ab- und zu innehalten und den Gefühlen und Empfindungen der letzten Zeitspanne nachspüren.
2. **Erkennen und benennen:** Versuchen, die nachgespürten Gefühle zu erkennen (Lust, Freude, Wohlbehagen, Sympathie, Interesse, gute Laune/ Stimmung, fröhlich, zufrieden, Stolz, Triumph, ...) und mit einem (ihrem) Namen zu versehen (Hilfe: Liste umseitig).
3. **Erinnern und vorstellen:** Versuchen Erinnerungen, Vorstellungen, Phantasien zu vergegenwärtigen, die positive Gefühle oder Empfindungen mit sich bringen.
4. **Handeln und probieren:** Versuchen, Betätigungen zu tun, die mit positiven Gefühlen und Empfindungen einhergehen (essen: Appetit haben, schmecken, satt fühlen ; bewegen: funktionstüchtig fühlen; Lust entsteht; Interesse regt sich;). Erfassen Sie die Situationen, die typische wiederkehrende Gefühle und Empfindungen hervorrufen.
5. **Achten und forschen:** Achten Sie in Ihrer Alltagslebenspraxis mehr auf Fühlen und Empfinden, erforschen Sie Ihr Fühlen und Empfinden, gewinnen Sie zunehmend mehr Erfahrung und werden Sie zunehmend mehr mit Ihren Gefühlen und Empfindungen vertraut.
6. **Erfassen und notieren:** Dokumentieren Sie Ihre Zuwendung und Ihre Erfahrungen mit den Gefühlen und Empfindungen - wenigstens gelegentlich - stichwortartig. Notieren Sie, wie Sie Gefühle und Empfindungen fördern, erzeugen und heranholen können. Diese Aufzeichnungen helfen Ihnen, sich zunehmend gefühlstüchtiger. Das unterstützt und verstärkt Ihre Gefühlszuwendung und wird nach einiger Zeit - wenn der Bann sozusagen gebrochen ist - sogar zum Selbstläufer (was die Integration der Fühlfunktion beschleunigt).

Als kleine Hilfe zum Benennen finden Sie auf der Rückseite eine Liste von Gefühlen, Empfindungen und Stimmungen, die Sie natürlich ergänzen können.

Befindlichkeits-, Gefühls- und Stimmungsliste

Abgelehnt	Besudelt	Gehetzt	Matt	Unbeliebt	Zorn
Abgekanzelt	Betroffen	Geil	melancholisch	Ungeduld	Zufriedenheit
Abgespannt	Betrogen	Gekränkt	Minderwertig	Ungeliebt	Zugehörig
Abgestoßen	Bevormundet	gelackmeiert	Mißbraucht	Unlust	Zuneigung
Abneigung	Bewunderung	Gelassen	Mißgelaunt	Unrein	Zuversicht
Achtung	Bewundert	geleimt	Mißgunst	Unruhig	Zweifel
Ächtung	Blamiert	Geliebt	Mißmut	Unschuldig	Zwiespältig
Ärger	Bloß gestellt	Gelöst	Mißtrauen	Unsicher	
Akzeptiert	Demut	Gemocht	Mitgefühl	Unterdrückt	
Allein	Depressiv	Genarrt	Mitleid	Unterlegen	
Anders	Dreckig	Genervt	Müde	Unternehm.geist	
Anerkennung	Druck	Gereizt	Mut	Unverstanden	
Anerkannt	Durcheinander	Geringschätzt	Mutlos	Unzufrieden	
Angegriffen	Durchschaut	Gerührt	Nahe	Verarscht	
angenehm	Dysphorisch	Gespannt	Neid	Verachtung	
Angezogen	Eifersucht	Gestört	Nervös	verachtet	
Angst	Einsam	Gesund	Neugier	Verantwortung	
Anteilnahme	Ekel	Getäuscht	niedergeschlagen	verblüfft	
Antrieb	Elan	Gewachsen	Not	Verbunden	
Antriebslos	Empört	Gewappnet	Optimismus	verdutzt	
Appetit	Energie	Gewissensbisse	Pessimismus	Verführt	
Aufgelöst	Entehrt	Gewißheit	platt	Verkannt	
Aufgeregt	Enthemmt	Gewöhnlich	Rache	Verklemmt	
Aufgewühlt	Entspannt	Gier	Ratlos	Verkrampft	
Ausgebrannt	Enttäuscht	Glück, glücklich	Rein	verlegen	
Ausgeglichen	Entwertet	Gut	Reif	Verleztlich	
Ausgehalten	Erbarmen	Gute Laune	Ruhig	Verletzt	
Ausgelaugt	Ergriffen	Haß	sauer	Verliebt	
Ausgenutzt	Erhaben	Hemmung	Schadenfreude	Verpflichtet	
ausgeschmiert	Erleichterung	Hibbelig	Scham	Verraten	
Ausgeruht	Erregung	Hin- & her-	Schlechte Laune	Verstanden	
ausgespannt	Ertappt	gerissen	Schmach	Vertrauen	
Ausgestoßen	Erwartung	Hochgefühl	Schmerz	Vertraut	
Ausgezogen	Euphorisch	Hochmut	Schmutzig	Verwirrt	
Bedrängt	Fahrig	Hoffnung	schüchtern	verwundert	
Bedroht	fit	Interesse	Schuld	Verwundbar	
Bedrückt	Frei	Klar	Schwach	Vorgezogen	
Befriedigt	Fremd	Komisch	Schwer	Wach	
Begehrt	Freude	Kontrolliert	Schwung	Weich	
Begeisterung	Freudlos	Kraft	Selbstbewußt	Weinerlich	
Begierde	Froh	Krank	Selbstvertrauen	Wertlos	
Begünstigt	Fröhlich	Kritisiert	Sicher	Wertvoll	
Behaglich	Ganz	Kribbelig	Sorge	wild	
Beleidigt	Geachtet	Kummer	Spannung	Willenlos	
Bemitleidet	Gebunden	Langeweile	Stärke	Wißbegierig	
Benachteiligt	Gefährdet	Lebendig	Stolz	Wohl	
Beneidet	Gedemütigt	Lebensmüde	Streß	Wohlig	
Benutzt	Geduldet	Leer	Sympathie	Wohlbehagen	
Berührt	Geehrt	Leicht	Traurig	Wohlwollen	
Beschwingt	Gefaßt	Leid	Triumph	Wollust	
Beschissen	Gefordert	Liebe	Trotz	Wut	
beschmutzt	Gehänselt	Lust	Überlegen	Zerbrechlich	
Bestraft	gehaßt	Lustig	Überrascht	Zerrissen	
Bestürmt	gehemmt	Lustlos	Unbehagen	Zerstört	