

## Gefühls-Training mit Assoziationen, Analogien, Metaphern

**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, der lebt. Wer den ganzen Tag über genügend positive Gefühle erleben konnte, hat das Wertvollste, was das Leben zu bieten hat, bekommen. Gut lebt, 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.

Gefühle sind psychologisch etwas eigenes und sprachlich nur sehr unvollkommen ausdrückbar. Es ist daher auch nicht ganz einfach, für das Fühlen ein Trainingsprogramm zu *schreiben*. Es gibt viele Wege zum Fühlen. Aber nicht jeder Weg ist für alle gleichermaßen gut gehbar und so gesehen muß jeder praktisch seinen eigenen Zugang, seine eigene Trainingsform finden, die für ihn paßt.

Was ist nun ein **Gefühls-Training mit Assoziationen, Analogien, Metaphern**? Assoziationen sind Einfälle, wie sie einem gerade in den Sinn kommen. Analogien bezeichnen meist Ähnliches und „Metaphern“ sind Bilder, Gleichnisse, Symbole. Denken und Sprache sind voller Metaphern: *grün* ist die Hoffnung, leben wie *Gott in Frankreich*, stumm wie ein *Fisch*, *blau* wie eine *Haubitze*, Kloß im Hals, sich *schwarz* ärgern, *rasend* vor Eifersucht, schwer *im Magen* liegen, Wut im *Bauch*, Kotzbrocken, *trunken vor Glück*, *vertrauensselig*, *falsche Schlange*, *stur wie ein Esel*, auf einen groben Klotz gehört ein grober Keil usw. Nachdem Gefühle sprachlich nur schwer oder unzulänglich ausdrückbar sind, erscheint es sinnvoll und hilfreich, die Ausdrucksmöglichkeiten zu unseren Gefühlen zu erweitern.

Gefühle drücken sich u.a. in **Mimik, Gestik, Bewegung** und **Haltung** aus. Daher kann man Gefühle zu Mimiken oder Gesichtsausdrücken, Gestiken, Haltungen und Bewegungen in Beziehung setzen. Z.B. kann man sich fragen, welches Gefühl zu der Haltung **leicht gebückt mit eingezogenen Schultern** paßt: glücklich oder depressiv? Oder welche Befindlichkeit paßt zu einem starren, ernsten Gesichtsausdruck: glücklich oder depressiv sein? In den beiden Beispielen habe ich bewußt starke Gegensätze gewählt, um den Zugang zu dieser Methode zu erleichtern. Paßt **hüpfen** zu lebendig oder bedrückt?

Ebenso können Gefühle zu **Formen** oder **Farben** in Beziehung gesetzt werden. Paßt **rot** eher zu Liebe oder zu Neid? Paßt **gelb** eher zu Neid oder zur Hoffnung? Paßt **schwarz** eher zur Freude oder zur Trauer? Paßt **blau** besser zur Erregung oder zur Ruhe? Paßt **spitz** eher zu Schmerz oder zu Wohlbefinden? Paßt **grau** eher zu Lust oder **orange**? Paßt **rund** besser zur Spannung als eckig? Paßt **verschlossen** besser zum frei fühlen als **offen**? Paßt Angst eher zu **rennen** oder zu **sitzen**?

Auch Lagen und Perspektiven können bestimmte Gefühle oder Merkmale von ihnen zum Ausdruck bringen helfen. **Oben** für überlegen, **unten** für unterlegen fühlen. Innen oder verschlossen für etwas, das nicht raus kommt oder kann, eingesperrt ist.

Wozu paßt eine **Fanfare** besser: zu Triumph oder zu Niederlage, zu Begrüßung oder zu Abschied, zur Geburt oder zum Tod? Paßt der Klang einer **Harfe** besser zur Beruhigung oder zur Erregung? Paßt **tanzten** mehr zu beschwingt oder zu gehemmt? Passen **Trommeln** eher zur Entspannung oder zur Aufregung? Paßt **Nebel** mehr zu klar und wach fühlen oder mehr zu müde und desorientiert?

Auch typische Ereignisse unseres Gesellschafts- und Kulturlebens können mit Gefühlen und fühlen in Beziehung gesetzt werden: Geburt, Geburtstag, Feiertag, Weihnachten, Hochzeit, Abendmahl, Schulabschluß, Schuleintritt, Umzug, Trennung oder Scheidung, Jahreszeiten (Frühjahr, Sommer, Herbst, Winter), Tag, Nacht, Mittag, Morgen, Abend, Ruhestand, Volljährigkeit, Führerschein, Tanzkurs (Abschlußball), erster Kuß, Verlobung, erste Liebe, erstes Fahrrad, erstes Auto, erste eigene Wohnung, Verluste (von Personen, Sachen, Idealen, Werten, Tieren oder anderem Wichtigem oder Liebgewonnenem).

**Wichtige positive Grundgefühle:** Freude, froh, gut gelaunt, gute Stimmung, Lust, Interesse, Wohlbehagen, zufrieden, befriedigt, glücklich, beschwingt, gelassen, gewachsen (den Anforderungen

des Lebens), sicher, Lösung, Erleichterung, Entspannung, frei und unabhängig (bedingt natürlich), zuversichtlich, optimistisch, hoffnungsvoll. Einige meist **negativ erlebte** Grundgefühle: Unlust, Unbehagen, Angst, Trauer, Ekel, Bedrückung, einsam, hilflos. Für sich gesehen **neutrale Gefühle**: Überraschung, Erwartung, Erregung, Spannung, Beruhigung.

**Wahrnehmen, Empfinden, Ästhetik:** sehen, hören (Klänge, Laute, Geräusche), riechen (frisch gemähtes Gras, Kaffee), schmecken (sauer, süß, bitter, salzig), tasten, spüren, sensibel, feinfühlig, empfindlich, schön, angenehm, häßlich, abstoßend, erhaben; sinnlich, attraktiv, erotisch, sexy. **Ausdrücken:** sprechen, singen, schreien, stöhnen, zischen, knurren, schnaufen, quietschen, glucksen ...

**Phantasien, Tagträume, Wünsche:** Held, Erfolg, Glück, Abenteuer, Fähigkeit, Tüchtig, stark, mutig, begehrt, bewundert, berühmt, Ruhm Ehre, Ruf.

**Körperteile, Organe und Funktionen:** Herz, Kreislauf, Puls, Lunge, Kopf, Bauch, Magen, Hals, Verdauung, Ausscheidung, essen, trinken, brechen, würgen, atmen, Luft, Zwerchfell, Sonnengeflecht, Haut, Schweiß, Brust, Beine, Arme, Hüfte, Füße, Knie, Knochen, Gewebe, Penis, Vagina.

**Bewegungen:** Ruhe, sitzen, liegen, stehen, gehen, laufen, rennen, strecken, dehnen, hüpfen, springen, gestikulieren, winken, abwinken, nachmachen, vormachen, ausdrücken. **Haltungen:** aufrecht, gerade, gebückt, geduckt, gekrümmt, zugewandt, abgewandt, versunken, schlaff, gespannt. **Mimiken (Gesichter):** lächeln, lachen, grinsen, weinen, ernst, an-/hinschauen, staunen, aufmerken, konzentriert, unbewegt, starr, Mundwinkel herunterziehen, mit einem Auge zwinkern, Pantomime.

**Tun und lassen:** sprechen ..., machen ..., handeln ..., arbeiten ..., putzen ..., singen, kleiden, waschen, reden (kommunizieren), ausgehen, treffen (kontakten), von sich erzählen, diskutieren, auseinandersetzen, tanzen, erholen, entspannen, faulenz, anstrengen, klettern, wandern, schwimmen, lernen, lieben, lesen, handwerkern, basteln, malen, zeichnen, Musik machen, Sport ..., reisen, anfangen, dabei bleiben, aufhören, unterbrechen, fortsetzen, aufgeben, spielen, vergnügen, feiern, helfen, aufräumen, vorbereiten, üben, Rollenspiel, vormachen, nachmachen, ausdrücken.

**Formen:** spitz, eckig, rund, flach, groß, klein, weit, eng, Linie, Dreieck, Viereck, Raute, wellenförmig, lang, kurz, hoch, niedrig, Säulen, Quader, Kegel, Kugel, Köcher, Zwischenraum.

**Farben, Sättigungen, Helligkeit und Kontrast:** hell, heller, dunkel, dunkler, blass, kräftig, durchscheinend, satt, deckend, farbig; weiß, grau, schwarz; gelb, grün, türkis, blau, lila, orange, rot, blutrot, weinrot, ocker, braun, gold, silber, metallisch, Erdfarben, Pastellfarben.

**Raum, Lagen und Perspektiven:** Raum, Fläche, Linie, Ausdehnung, Platz, hoch, niedrig, oben, unten, seitlich, unter, über, hoch, tief, schief, schräg, abwärts, aufwärts, innen, außen, verdeckt, offen, von oben, von unten, links, rechts, dazwischen, daneben, zwischen den Stühlen.

**Ereignisse und Geschehen:** Besuch, Hochzeit, Unfall, Kontakt, Überfall, Schwangerschaft, Liebeserfahrung, Abenteuer, Gefahr, Krankheit, Reise, Anerkennung erhalten, Sturm, Seegang, Umziehen, neue Arbeit antreten, Prüfung, Kino, angerufen werden, Urlaub, Rückzug oder Verlust eines Nahestehenden, fliegen, Kirchgang, Kirchweih, Fest, Feier, Katastrophe, Geburt, Tod, Beerdigung.

**Natur und Landschaften:** Wiese, Wald, Hang, Berg, Tal, Fluß, See, Meer, Weiher, Tümpel, Pfütze, Dschungel, Wüste, Steppe, Weide, Busch, Baum, Strauch, Blume, Gras, Wolken, Himmel, Horizont, Wasserfall, Eisberg, Sumpf, Vulkan, Feuer, Wasser, Erde, Luft.

**Literatur und Texte:** Sprüche, Zitate, Gedichte, Stücke, Romane, Erzählungen.

**Mythos, Sage, Märchen, Religion:** Held, Hexe, Zauberer, Fee, Prinz, König, Königin, Nixe, Faun, Zwerg, Gnom, Riese. Böses, Gutes, Gleichnis, Aussage (Botschaft), Wandlung, Wunder, Gott, Teufel, Engel, Paradies, Hölle, Fegefeuer, Sünde, Versuchung, Gebote, Verbote, Schuld.

**Musik, Oper, Operette und Lieder:** Volksmusik, Schlager, Lieblingslieder und persönliche 'Ohrwürmer', Songs, Konzert, Nationalhymne, wenn 100.000 auf dem Kirchentag singen „Großer Gott wir loben Dich“, Ein schöner Tag (Amazing Day), Argentina, Melodie in 12 Uhr Mittags, Schicksalssinfonie, Die Internationale, Gefangenenchor aus Nabucco.

**Schauspiel, Theater, Film, Fernsehen:** typische oder besondere Szenen (z.B. das Singen der Mar-seillaise in Casablanca, )

**Bildende Kunst und Architektur:** Antike, Klassik, Renaissance, Barock, Romantik (Caspar David Friedrich), Neoklassizismus, Nazarener, Naturalisten, Biedermeier, Jugendstil, Impressionismus, Expressionismus, Realismus, Neue Sachlichkeit, Moderne Kunst (Picasso), Abstrakte, Fauvismus, Surrealismus (Dali, Ernst, Margritte), Graphik, Zeichnung, Skizze, Plastik, Architektur.