

Gefühle

Der Mensch braucht seine Gefühle, um damit die Energie zur Verfügung zu stellen, die er braucht um zu überleben. D.h. sich zu schützen und seine Bedürfnisse zu befriedigen.

z.B. Angst und Schmerz vor Verletzung, Freude lässt Nähe entstehen, Ärger kann einen Kampf stimulieren, oder Hunger um die Nahrung sichern. Scham oder Schuld regulieren z.B. die Zuwendungsmechanismen unter den Menschen.

Sogenannte Grundgefühle:

Angst – Freude – Ärger – Schmerz – Trauer – Scham – Schuld- Ekel

Komplexe Gefühle:

Aus den Grundgefühlen zusammengesetzt.

Z.B.: Enttäuschung – Liebe – Euphorie – Lust – Rache

Ersatzgefühle:

Können Grundgefühle oder Komplexe Gefühle sein und regulieren überwiegend die psychologischen Grundbedürfnisse der Menschen untereinander.

Im Unterschied zu den „echten“ Gefühlen sind Ersatzgefühle manipulativ, sie laufen stereotyp ab, sind nicht situationsgerecht, deuten auf keine Problemlösung hin, wiederholen sich, haben appellativen Charakter, sind nicht unbedingt altersangemessen und wirken häufig nicht echt.

Z.B. Anstatt ärgerlich in einer Situation zu reagieren, reagiert jemand mit Trauer. So etwas entsteht, wenn der Ärger als Kind wiederholt nicht zugelassen wurde, da die Eltern den Ärger des Kindes nicht „ertragen“ oder damit nicht umgehen konnten. *(Ein Kind ist wütend auf ein Anderes, da ihm das Spielzeug weggenommen wurde und beschwert sich bei den Eltern. Die Eltern argumentieren, dass es ja sehr traurig sei, dass das andere Kind so etwas tut.)*

Im Unterschied zu den „echten“ Gefühlen sind sie:

- **Manipulativ.**
- **Sie laufen stereotyp ab.**
- **Sie sind nicht situationsgerecht.**
- **Sie deuten auf keine Problemlösung hin.**
- **Sie wiederholen sich.**
- **Sie haben appellativen Charakter.**
- **Sie sind nicht unbedingt altersangemessen**

- Sie wirken nicht echt.
- Gefühle haben die Funktion, uns Energie zur Verfügung zu stellen, um mit Situationen oder Problemen funktional umzugehen.

Gefühle haben die Funktion, uns Energie zur Verfügung zu stellen, um mit Situationen oder Problemen funktional umzugehen. Nicht ausgedrückte Gefühle blockieren unseren Energiefluss, sie verhindern Problemlösung und Glücksempfinden.

Gefühl	Funktion	Zeitbezug
Wut/Ärger	Veränderung	Gegenwart
Trauer	Loslassen	Vergangenheit
Angst	Schutz	Zukunft
Scham	Achtung/Respekt	Gegenwart
Schuld	Ethikentwicklung	Vergangenheit
Schmerz	Heilung	Gegenwart
Freude	Sinn/Bindung	Zeitintegration
Ekel	Abstand	Gegenward

(n. Bertine Kessel n. Johannes Schneider)

Kinder müssen lernen zwischen Fühlen und Handeln zu unterscheiden. Kleine Kinder können das noch nicht.