

# ZEIT FÜR GEFÜHLE

## Wege zu emotionaler Kompetenz

Fortbildung im Seminarhaus SCHMIEDE,  
D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

**Günter W. Remmert**

Dieses Seminarskript steht unter einer [Creative Commons Namensnennung 3.0 Deutschland Lizenz \(CC BY 3.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/de/).



Sie dürfen das Werk und seinen Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen und sogar Abwandlungen und Bearbeitungen anfertigen.

Einzige Bedingung: Nennen Sie meinen Namen sowie die volle Internet-Adresse, unter der Sie das Werk gefunden haben.



♥ Copy Please! ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 [www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)

## INHALT

<b>RATIONALE UND EMOTIONALE KOMMUNIKATION</b> .....	<b>4</b>
<b>GRUNDFUNKTIONEN DES BEWUSSTSEINS</b> .....	<b>4</b>
<b>SEELISCHE REGUNGEN</b> .....	<b>7</b>
<b>DAS GEFÜHLSEREIGNIS</b> .....	<b>8</b>
<b>DIE GEFÜHLSLANDSCHAFT</b> .....	<b>9</b>
<b>GEFÜHLSTILE</b> .....	<b>10</b>
<b>DAS RAD DER EMOTIONEN</b> .....	<b>11</b>
<b>WIE VIELE GEFÜHLE GIBT ES?</b> .....	<b>12</b>
<b>AUSDRUCK VON GRUNDGEFÜHLEN</b> .....	<b>13</b>
<b>GEFÜHLSLISTEN MIT FLIESSENDEN GRENZEN</b> .....	<b>14</b>
Eher angenehm .....	14
Eher unangenehm .....	14
Eher neutral.....	15
Pseudo-Gefühle, da gedankliche Interpretationen .....	16
Gefühle, wenn sich eigene Bedürfnisse erfüllen .....	16
Gefühle, wenn sich eigene Bedürfnisse nicht erfüllen .....	18
<b>GRUNDBEDÜRFNISSE nach Marshall B. Rosenberg</b> .....	<b>19</b>
<b>GRUNDBEDÜRFNISSE nach Friedemann Schulz von Thun</b> .....	<b>20</b>
<b>EMOTIONALE KOMPETENZ</b> .....	<b>21</b>
<b>ZITATE</b> .....	<b>22</b>
Antonio R. Damasio, Gefühl und Empfindung sind unentbehrlich für rationales Verhalten .....	22
Antonio R. Damasio, Gefühle sind kein Luxus .....	22
Antonio R. Damasio, Geist und Körper .....	23
Hans-Curt Fleming, Wut .....	24
Robert Gernhardt, Geständnis .....	24
Daniel Goleman, Emotionale Brillanz .....	24
Meister Ikkyû, Aufmerksamkeit.....	25
William James, Gefühle .....	26
Sam Keen, Gefühl .....	26
Abraham Harold Maslow, Motivation und Persönlichkeit .....	26
Joachim Ringelnatz, Morgenstund hat Gold im Mund .....	27
Dschalal ad-Din Rumi, Der Mensch gleicht einem Gästehaus.....	27
Virginia Satir, Gefühle.....	28
Lao Tse, Tao te king 36 .....	28
Rudolf Otto Wiemer, An die Zitterpappel .....	28
Zen, Himmel und Hölle der Gefühle .....	29
Das perfekte Herz .....	29
<b>FRAGEBOGEN DEPRESSION</b> .....	<b>30</b>
<b>FRAGEBOGEN ANGST</b> .....	<b>32</b>
<b>LITERATUR</b> .....	<b>34</b>

(Cartoons: Mit freundlicher Genehmigung von Werner Tiki Küstenmacher, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG)

♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 [www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)

## RATIONALE UND EMOTIONALE KOMMUNIKATION

So wie man nicht nicht kommunizieren kann, so kann man auch nicht nicht fühlen bzw. keine Gefühlsbotschaften aussenden.

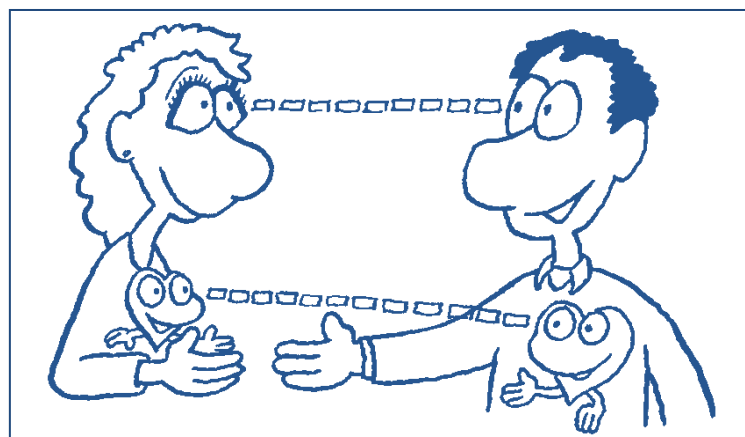
Zur Unterscheidung der rationalen Ebene (Sachinformation) und der emotionalen Ebene (Gefühlsbotschaft):

Die Gefühlsbotschaft ist in der Regel wirkungsvoller. Wir reagieren auf sie viel schneller als auf den rationalen Anteil. Manche meinen sogar, der überwiegende Teil der zwischenmenschlichen Kommunikation finde auf der emotionalen und nicht auf der rationalen Ebene statt.

Gefühle teilen sich erstaunlich direkt mit, sie sind häufig sogar ansteckend:

Ein freundliches Wort macht gute Laune und eine Standpauke vom Chef verdunkelt den Tag ganz automatisch. Ein Kollege im Stress neigt dazu, diesen auch zu verbreiten. Ein Mitarbeiter, der seine Arbeit gerne tut, ist in der Lage, andere zu motivieren. Jemand, der ein persönliches Problem hat, ist dagegen meist nur eingeschränkt leistungsfähig.

Der Prozess der Gefühlsübertragung läuft übrigens auch ab, wenn der Betreffende versucht, seine wahren Gefühle zu verstecken.



## GRUNDFUNKTIONEN DES BEWUSSTSEINS

In der Psychologie von **Carl Gustav Jung** (1875-1961) gehören Gefühle zu den vier Grundfunktionen des Bewusstseins. Darunter versteht **Jung** gleich bleibende psychische Tätigkeiten, die von den jeweiligen Inhalten unabhängig sind. Sie bestimmen, wie wir etwas wahrnehmen, nicht was wir wahrnehmen.

Zu den Bewusstseinsfunktionen zählt er das Denken, die Intuition, das Fühlen und das Empfinden. Diese vier Grundfunktionen können folgendermaßen charakterisiert werden:

### DENKEN:

Begriffliche Zusammenhänge herstellen, logische Folgerungen schließen, daraus eine Bewertung in wahr oder falsch ableiten.

### FÜHLEN:

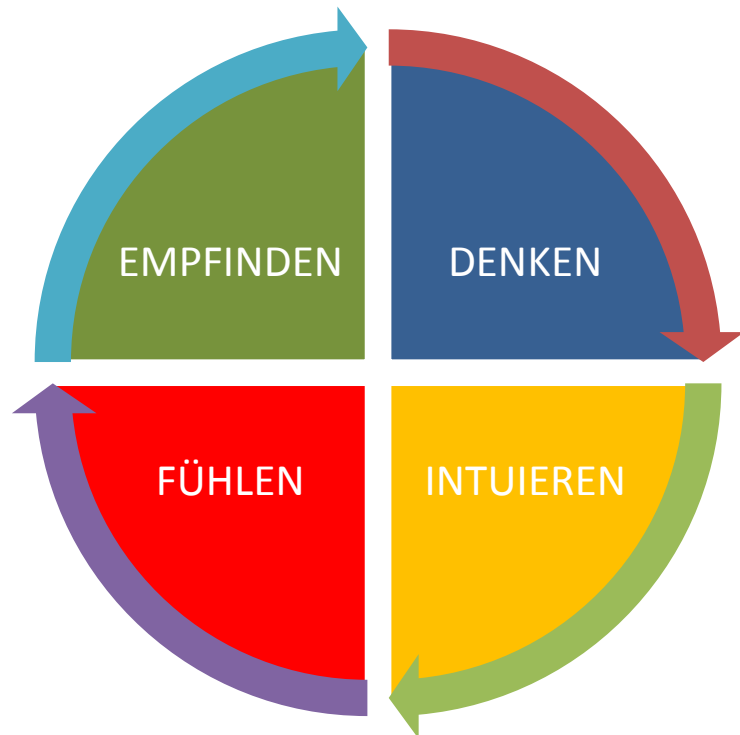
Seelisch erfassen und verarbeiten, angenehm oder unangenehm erleben, aufgrund dessen annehmen oder abwehren, Lust oder Unlust fühlen.

### EMPFINDEN:

Dinge wahrnehmen, wie sie über die Sinneswahrnehmungen erscheinen, sich auf Fakten und Details fokussieren, den Sinn für Realität aktivieren, sich einer Bewertung enthalten.

### INTUIEREN:

Gegebenheiten über innere Wahrnehmung erspüren, das Bauchgefühl aktivieren, Möglichkeiten erkennen, die dem Wahrgenommenen innewohnt, sich einer Bewertung enthalten.



Alle vier Fähigkeiten sind als Anlage in jedem Individuum vorhanden. Individuelle Begabungen und äußere Einflüsse wie z.B. das Aufwachsen in einer bestimmten Umgebung, die Berufswahl usw. führen in der Regel dazu, dass eine Funktion auf Kosten der anderen besonders entwickelt wird. Daraus ergibt sich etwa ein Denktyp in Lebenswelten, die die Rationalität sehr fordern und fördern. Bei künstlerischer Begabung und in einer künstlerischen Umgebung wird die Intuition sehr gefördert. Ähnlich entwickeln sich Fühltyp und Empfindungstyp. Solche Entwicklungen sind leider oft verbunden mit einer gewissen Einseitigkeit, nämlich der Unreife der entgegengesetzten unterentwickelten Funktion. Sie wirkt dann auf unbewusste Weise und steht willensmäßig nur wenig der betreffenden Person zur Verfügung.

♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 [www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)

Denken und Fühlen sind nach Jungs Auffassung einander entgegengesetzt: sie können nicht zur gleichen Zeit in Aktion treten, sondern schließen einander aus. Was sie miteinander verbindet, ist, dass beide mit Bewertungen arbeiten: das Denken vollzieht im Erkenntnisprozess die Bewertung „wahr“ oder „falsch“, das Fühlen die Bewertung „angenehm“ oder „unangenehm“.

Diese Lust- oder Unlustbewertung, die unweigerlich bei jedem Gefühl auftritt, führt automatisch zu der Verhaltensalternative „annehmen“ oder „abwehren“.

Zwischen den vier Grundtypen gibt es selbstverständlich auch Mischformen. Sie lassen einen großen individuellen Facettenreichtum entstehen.



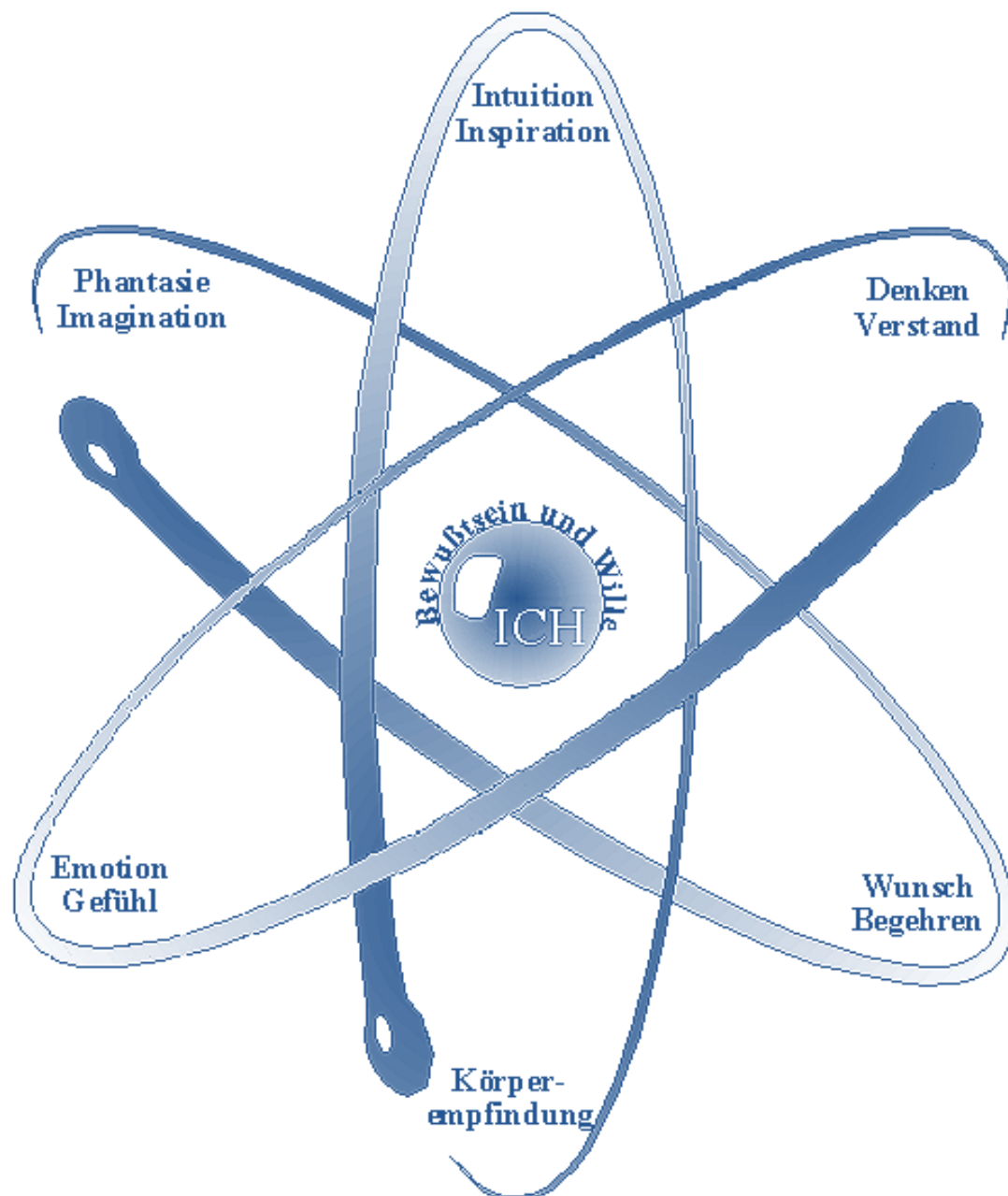
Die vier Bewusstseinsfunktionen kombinierte **Jung** mit der Grundausrichtung nach außen, in die Außenwelt (Extravertiertheit) bzw. nach innen, in die seelische Welt (Introvertiertheit). Auf diese Weise entwickelte er eine Typologie von acht Grundcharakteren, mit denen er die menschliche Vielfalt strukturierte.

[Jolande Jacobi, *Die Psychologie von C. G. Jung*. Fischer Taschenbuch Verlag ab 1977, S. 20ff.]

## SEELISCHE REGUNGEN

**Roberto Assagioli** (1888-1974), der Begründer der Psychosynthese, erweitert **C. G. Jungs** vier Grundfunktionen zu sieben. Phantasie oder Imagination, mit deren Hilfe neue Ideen entwickelt werden, gehören für ihn ebenso zu den seelischen Tätigkeiten wie Verlangen, Impuls oder Begehren, die das Handeln vorbereiten. Dem Willen gab er einen zentralen Stellenwert. Sechs seelische Funktionen umgeben das Zentrum der Persönlichkeit, das Ich, das mit Bewusstsein und Willen ausgestattet ist.

[Roberto Assagioli, *Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie*. [Originalausgabe: *The Act of Will*. New York 1972] Junfermann Verlag Paderborn <sup>1</sup>1982, <sup>5</sup>1989, S. 51ff.]

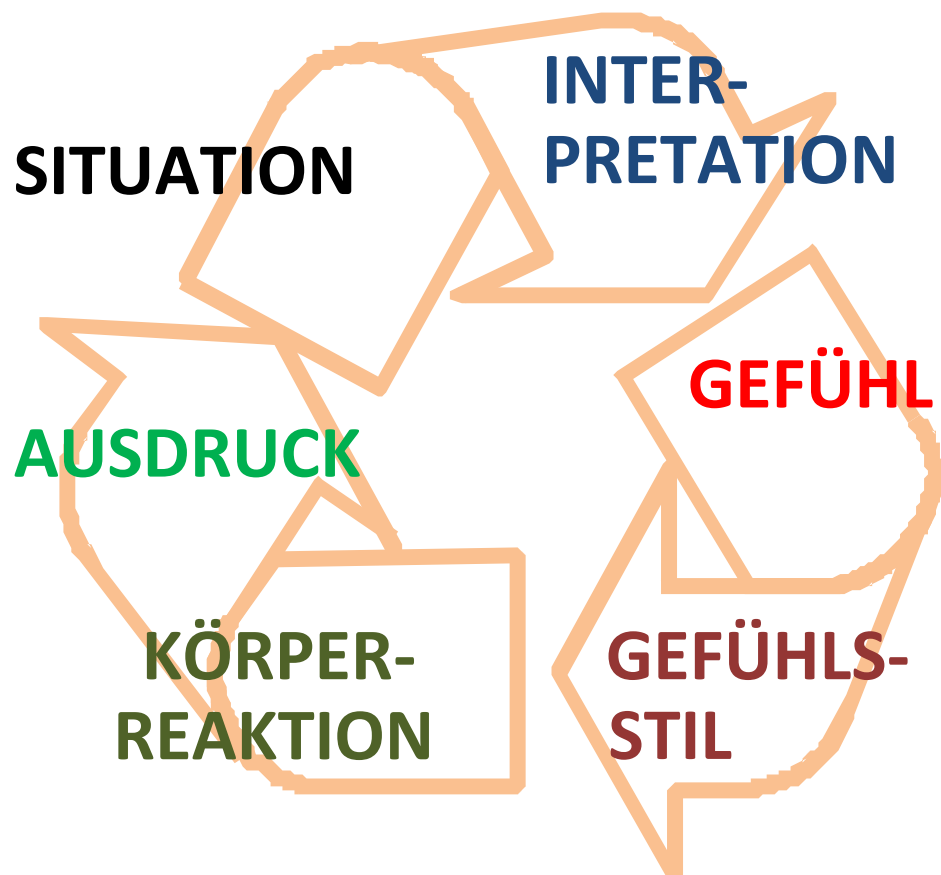


♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 [www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)

## DAS GEFÜHLSEREIGNIS

1. Auslösende **Situation**
2. Subjektive Wahrnehmung und **Interpretation**. Diese geschieht mehr oder weniger automatisch, gefühlshaft und gedanklich. Die eigene innere Situation fließt dabei mit ein (was ich mitbringe als Charakter und Stimmung), ebenso natürlich biografische Vorerfahrungen usw.
3. **Gefühl** bzw. Emotion. Die Wahrnehmung meiner Emotion kann mehr oder weniger bewusst sein.
4. **Gefühlsstil**. Die Emotion wird bestimmt durch den persönlichen Umgangstil mit solchen Emotionen (z.B. unterdrückend, dramatisierend, einwilligend, bekämpfend, achtsam usw.)
5. **Körperreaktion** wie Veränderung des Atems, des Blutflusses (bleich oder rot im Gesicht), Zittern usw.
6. **Ausdruck**: Expression oder Handlung
7. Neue **Situation**



### Beispiele

für eine Lenkung und Veränderung des Gefühlserlebens

- Flugangst (→ Situation): Wer Fliegen vermeidet, erlebt auch keine Flugangst.
- Ärger über einen langsamen Autofahrer vor einem, wenn man es eilig hat. (→ Interpretation): Wenn ich bei diesem Autofahrer ein ortsfremdes Kennzeichen sehe, interpretiere ich die Situation möglicherweise verständnisvoller.
- Ich spreche über mein Gefühl und finde beim Gesprächspartner Verständnis dafür. (→ Ausdruck): Viele Gespräche helfen bei der Verarbeitung und Veränderung von Gefühlen.
- Wegen depressiver Verstimmungen mache ich eine Therapie (→ Gefühlsstil): Therapien verändern in der Regel den grundsätzlichen Umgang mit Emotionen.

♥ Copy Please! ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 [www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)



## DIE GEFÜHLSLANDSCHAFT

### Temperament

In der Antike beschrieben die griechischen Ärzte **Hippokrates** (460-377 v. Chr.) und **Galenos** (129-199 n. Chr.) die vier Temperamente (*temperare* lat. mischen):

- der ernste und tiefe **Melancholiker**,
- der schwerfällige **Phlegmatiker**,
- der lebensfrohe **Sanguiniker** und
- der leicht entflamm- aber auch verärgerbare **Choleriker**.

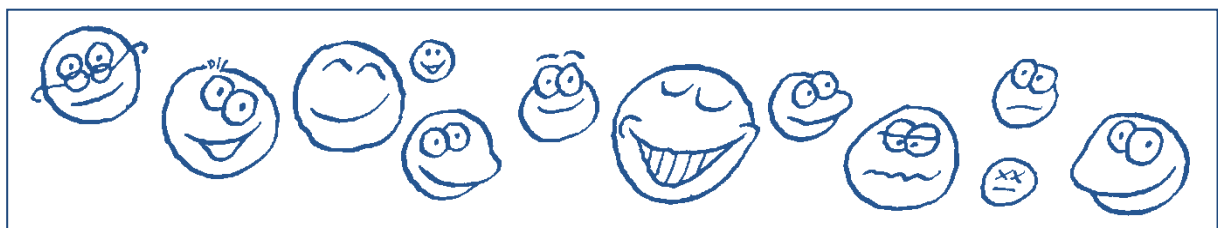
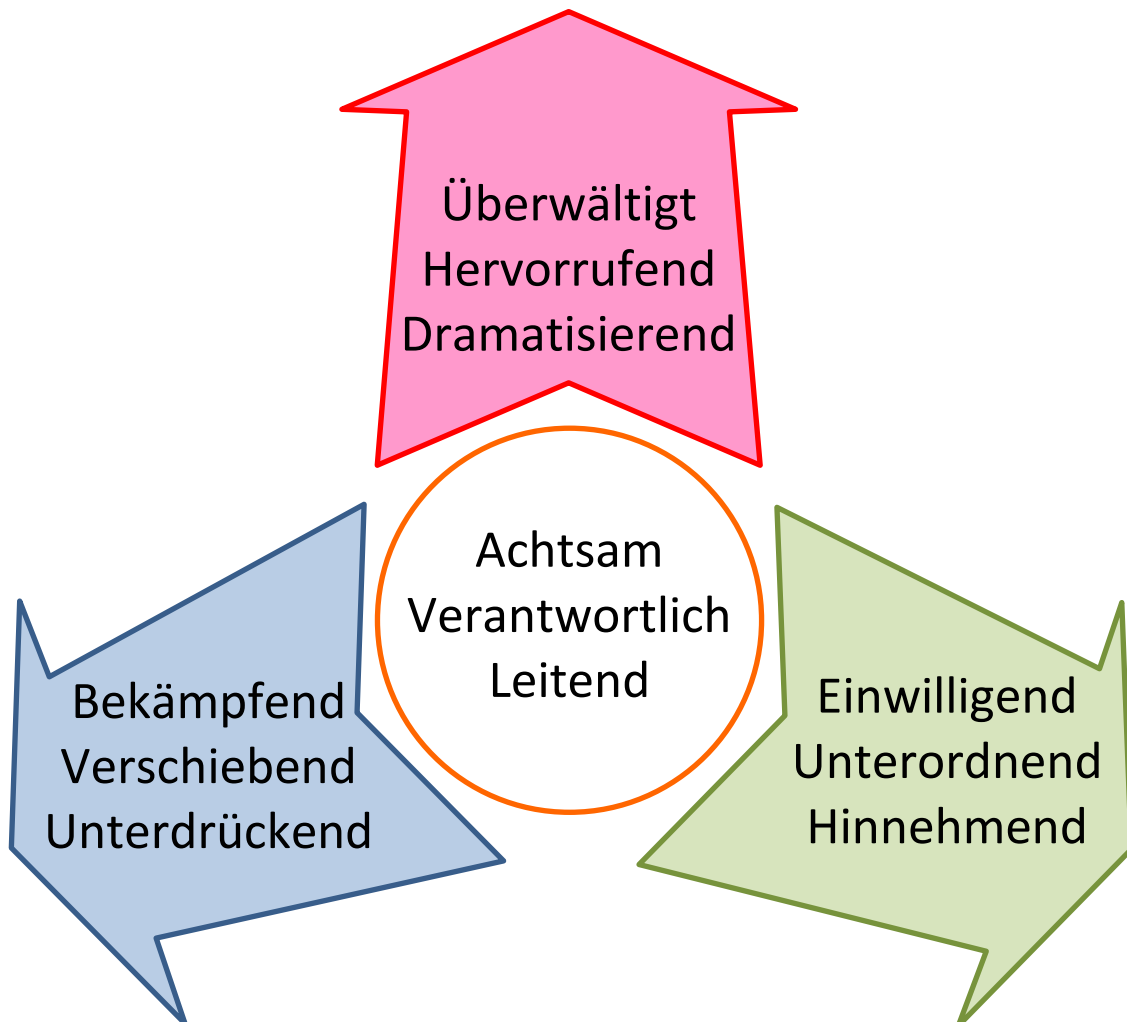
Modern: Der amerikanische Entwicklungspsychologe **Jerome Kagan** (\* 1929) beobachtete schon beim Kleinkind die Gefühls-Dispositionen schüchtern, kühn, optimistisch und melancholisch.

1. **Stimmung**
2. **Gefühl (Einzelemotion)**
3. **Affekt**: starkes, intensives Gefühl (Affekt-Täter erhalten vor Gericht eine Strafminderung)

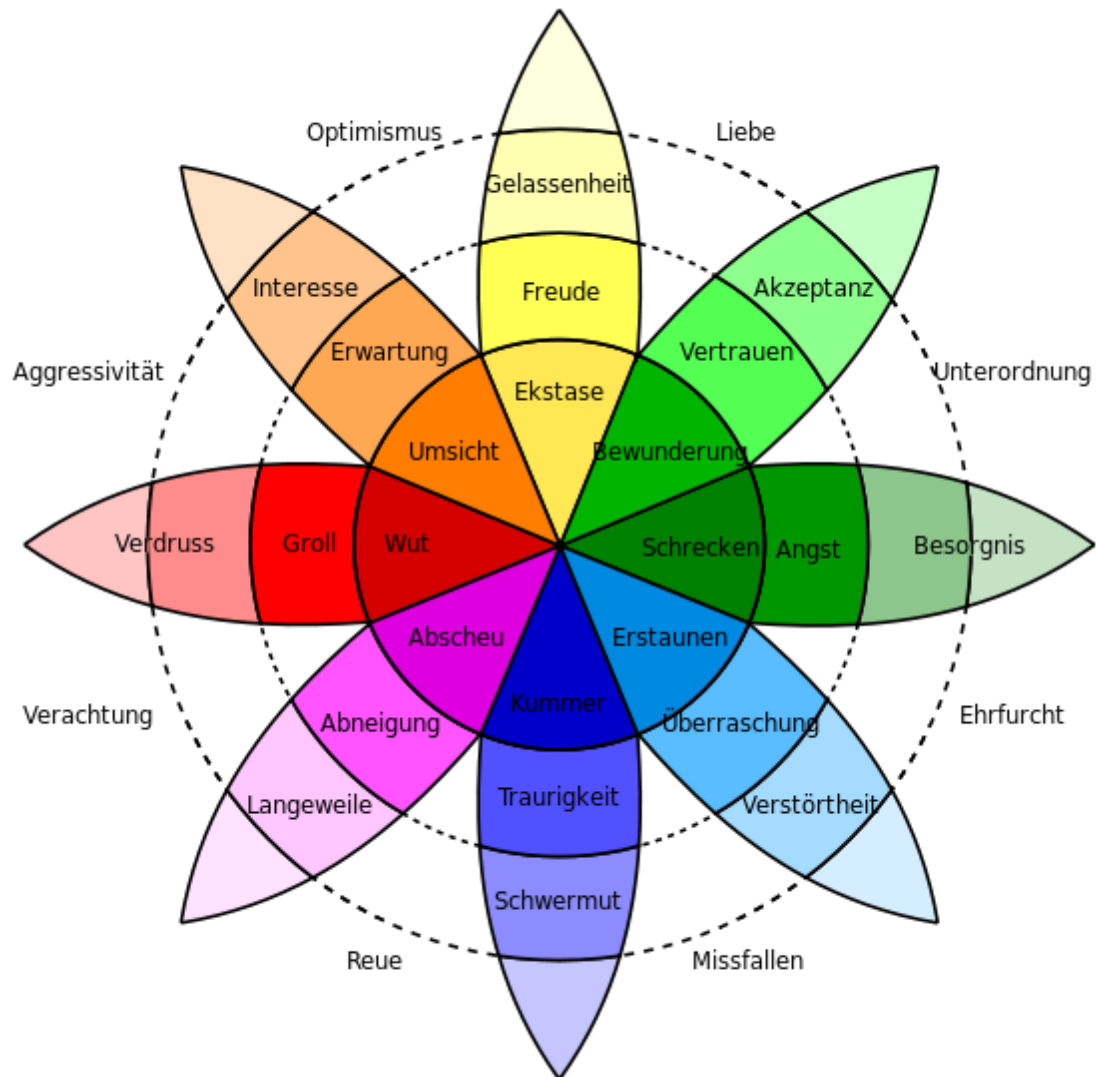
Unterscheidung	Temperament	Stimmung
Dauer	lebenslang	längere Zeit (einige Stunden bis Jahre)
	angeboren, kaum veränderbar	im Wechsel des Erlebens veränderlich
Unterscheidung	Stimmung	Gefühl
Dauer	eher lang	eher kurz
Gestalt	Hintergrund	Figur
Weise	unkonkret	konkret
Auslöser	häufig unbekannt	meistens bekannt

**Wurzel des Wortes „Emotion“** ist „*movere*“, lat. *bewegen*. Das Präfix „*e*“ bedeutet „*hinweg bewegen*“. Jeder Emotion wohnt eine Tendenz zum Handeln inne. Dass Emotionen zu Handlungen führen, lässt sich deutlich an Kindern und Tieren beobachten.

## GEFÜHLSSTILE



## DAS RAD DER EMOTIONEN



**Robert Plutchik** (1927-2006), US-amerikanischer Psychologe, geht von 8 Verhaltensweisen aus, die biologischen Funktionen entsprechen, und ordnet ihnen primären Emotionen zu:

1. Sich schützen – Furcht
2. Zerstören - Ärger
3. Sich fortpflanzen - Freude
4. Reintegrieren - Traurigkeit
5. Einverleiben, Akzeptieren - Vertrauen
6. Zurückweisen - Ekel
7. Erkunden - Erwarten
8. Sich orientieren - Überraschung

Primäremotionen sind seiner Meinung nach durch genetische Selektion entstanden, beruhen also auf ererbten Mechanismen, die das Überleben sicherstellen.

Es ergeben sich die Gegensatzpaare Freude - Traurigkeit, Erwartung - Überraschung, Abneigung - Vertrauen, Groll - Angst.

## WIE VIELE GEFÜHLE GIBT ES?

Wie viele Gefühle gibt es? Kann man sie überhaupt ihrem Inhalt nach unterscheiden? Hängen sie nicht miteinander zusammen, überschneiden sich, gehen ineinander über? Der französische Philosoph **René Descartes** (1596– 650) beschreibt in seinem Werk „*Traité des passions de l'âme*“ (Paris 1649) sechs Grundformen von Gefühlen, die in zahlreichen Zwischenformen miteinander kombiniert in Erscheinung treten:

1. Freude (joie)
2. Hass (haine)
3. Liebe (amour)
4. Trauer (tristesse)
5. Verlangen (désir)
6. Bewunderung (admiration)

Mehrere Forschergruppen untersuchten in verschiedenen Kulturen den mimetischen und/oder körperlichen Ausdruck von Gefühlen. So fand **Silvan Solomon Tomkins** (1911-1991) 8 Grundgefühle:

1. Interesse/Begeisterung
2. Vergnügen/Freude
3. Überraschung/Erschrecken
4. Leid/Qual
5. Ärger/Wut
6. Angst/Grauen
7. Scham/Demütigung
8. Ekel

**Paul Ekman** (\* 1934) beschrieb 7 Basisemotionen: **Fröhlichkeit, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung**, die kulturübergreifend bei allen Menschen in gleicher Weise erkannt und ausgedrückt werden. Diese von ihm als elementar beschriebenen Gesichtsausdrücke sind nicht kulturell erlernt, sondern genetisch bedingt. **Caroll E. Izard** kennt in ihrer **Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie** zehn fundamentale Emotionen:

1. Interesse - Erregung
2. Freude
3. Überraschung
4. Leid - Schmerz
5. Zorn
6. Ekel
7. Geringschätzung
8. Furcht
9. Scham
10. Schuldgefühl

[**Caroll E. Izard, Die Emotionen des Menschen. (Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie.** Beltz Verlag Weinheim <sup>1</sup>1981, Psychologie Verlags Union Weinheim <sup>3</sup>1994, 541 S.]

Der portugiesische Neurowissenschaftler **António Damásio** (\* 1944), der die weltweit größte neurologische Patienten-Kartei zusammengestellt hat, spricht von den fünf am meisten verbreiteten Gefühlen [*emotions*]: **Glück, Trauer, Wut, Furcht, Ekel**. Diese seien mit charakteristischen Körperzustands-Profilen verknüpft.

[**Antonio R. Damasio, Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn.** Aus dem Englischen von Hainer Kober. [Descartes' error. Emotion, Reason and the Human Brain. G. P. Putnam's Son New York 1994] Paul List Verlag München <sup>1</sup>1995. Deutscher Taschenbuch Verlag München <sup>1</sup>1997, <sup>3</sup>1998. S. 206]

♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 [www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)

## AUSDRUCK VON GRUNDGEFÜHLEN

(Modifiziertes Modell nach George Rynick)

Grundgefühle - Basisemotionen			
Wut-Zorn-Ärger	Schmerz	Angst-Furcht	Freude-Vergnügen
<p><b>Verleugnung</b>            Auf dieser Ebene sind alle Gefühle gespielt und wirken inszeniert.            Echte Gefühle werden sowohl nach außen, als auch gegenüber sich selbst verleugnet.            Der Mensch verschließt sich auf dieser Ebene z.B. mit der Einstellung:  <i>„Wenn ich emotionale Hilfe annehme, bin ich völlig wertlos.“</i></p> <p><b>Verleugnung führt zu:</b></p>			
Feindseligkeit	Elend, Jammer	Ängstlichkeit	gespielte Nettigkeit
<p><b>Verhinderung des vollen emotionalen Körperausdrucks</b>            Mögliche Einstellungen:  <i>„Wenn ich meine emotionale Kontrolle verliere, werde ich verrückt.“</i>  <i>„Falls ich meinen ganzen Schmerz spüre, wird das eine endlose Folter und Qual sein.“</i>  <i>„Wenn ich meine Gefühle offen zeige, wird mich niemand mehr lieben.“</i></p> <p><b>Verhinderung des vollen emotionalen Körperausdrucks führt zu:</b></p>			
Ablehnende Wut, klammernde Angst	Hoffnungsloser Schmerz	Hilflose Angst	Verführerische, manipulierende Freude
<p><b>Ganzkörperlicher Ausdruck führt zu:</b></p>			
Gesammelte Wut in einem Wutausbruch freisetzen und für sich selbst nutzen	Eigene Qualen in einem Todeskampf ausdrücken und frei lassen, sich gute Gefühle erlauben	Intensive Angst ausdrücken und freilassen und sich als positive Kraft zu eigen machen	Ausgedrückte Freude und Erregung als eigenes Recht anerkennen und mit anderen teilen
<p><b>Das Erreichen der Identitätsebene führt zu:</b></p>			
Selbstbehauptung mit Macht zur positiven Veränderung	Kraft und Antrieb zu positivem Denken und Handeln	Kraft, diese Notfallenergie für sich zu nutzen	Positiv und lustvoll leben

♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
 Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 [www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)

## GEFÜHLSLISTEN MIT FLIESENDEN GRENZEN

### Eher angenehm

- angeregt
- aufgedreht
- aufgeregt
- ausgeglichen
- ausgelassen
- beeindruckt
- beflügelt
- befreit
- befriedigt
- begeistert
- begierig
- behaglich
- belebt
- belustigt
- berauscht
- beruhigt
- berührt
- beschwingt
- bewegt
- bezaubert
- dankbar
- dynamisch
- energiegeladen
- energisch
- engagiert
- enthusiastisch
- entlastet
- entschlossen
- entspannt
- entzückt
- erfreut
- erfrischt
- erfüllt
- ergriffen
- erheitert
- erleichtert
- ermuntert
- ermutigt
- erregt
- erstaunt
- erwartungsvoll
- fasziniert
- frei
- freuen
- friedlich
- frisch
- froh
- fröhlich
- gebannt
- geborgen
- geduldig
- gefasst
- gelassen
- gemütlich
- gerührt
- geschützt
- gespannt
- glücklich
- gut gelaunt
- gütig
- heiter
- hellwach
- herzlich
- hingerissen
- hocherfreut
- hoffnungsvoll
- inspiriert
- interessiert
- klar
- kraftvoll
- lebendig
- lebhaft
- leicht
- liebevoll
- locker
- lustig
- lustvoll
- mitfühlend
- motiviert
- munter
- mutig
- neugierig
- offen
- optimistisch
- respektvoll
- ruhig
- satt
- schwungvoll
- selbstbewusst
- selbstsicher
- selig
- sensibel
- sicher
- sorgenfrei
- sorglos
- stark
- still
- stolz
- stressfrei
- tapfer
- tatkräftig
- überglücklich
- übermütig
- überrascht
- überschäumend
- überschwänglich
- überwältigt
- unbekümmert
- unbeschwert
- unerschütterlich
- ungezwungen
- verblüfft
- vergnügt
- verliebt
- verspielt
- vertrauensvoll
- verwundert
- verzaubert
- verzückt
- voller Vorfreude
- wach
- warmherzig
- wissbegierig
- wohl
- zärtlich
- zufrieden
- zugeneigt
- zugewandt
- zutraulich
- zuversichtlich

### Eher unangenehm

- abgespannt
- aggressiv
- alarmiert
- angeekelt
- angespannt
- ängstlich
- angstschlotternd
- ärgerlich
- argwöhnisch
- aufgebracht

- ausgelaugt
- beängstigt
- bedrückt
- befangen
- beklommen
- bekümmert
- belastet
- beschämt
- besorgt
- bestürzt
- betroffen
- betrübt
- beunruhigt
- bitter
- blockiert
- brummig
- depressiv
- deprimiert
- desillusioniert
- desinteressiert
- distanziert
- dumpf
- durcheinander
- eifersüchtig
- einsam
- ekelerfüllt
- empfindlich
- empört
- entmutigt
- entrüstet
- entsetzt
- enttäuscht
- ermüdet
- ernüchtert
- erregt
- erschlagen
- erschöpft
- erschrocken
- feindselig
- frustriert
- furchtsam
- gehemmt
- geladen
- gelähmt
- gelangweilt
- gespannt
- gequält
- gereizt
- gestört
- gleichgültig
- hasserfüllt
- hilflos
- isoliert
- irritiert
- jämmerlich
- kalt
- kribbelig
- leer
- lüstern
- lustlos
- missmutig
- müde
- mürrisch
- mutlos
- neidisch
- nervös
- niedergeschlagen
- ohnmächtig
- panisch
- peinlich
- perplex
- pessimistisch
- ratlos
- ruhelos
- sauer
- scheu
- schläfrig
- schlapp
- schockiert
- schüchtern
- schuldig
- schwermütig
- schwunglos
- sehnsüchtig
- skeptisch
- sorgenvoll
- strapaziert
- streitlustig
- teilnahmslos
- träge
- traurig
- überdrüssig
- überfordert
- überlastet
- unbehaglich
- unbeteiligt
- ungeduldig
- ungehalten
- ungemütlich
- unglücklich
- unklar
- unnahbar
- unruhig
- unschlüssig
- unsicher
- unter Druck
- unwohl
- unzufrieden
- verängstigt
- verärgert
- verbittert
- verlegen
- verletzbar
- verloren
- verrückt
- verschlafen
- verschlossen
- verschreckt
- verspannt
- verstimmt
- verstört
- verunsichert
- verwirrt
- verzagt
- verzweifelt
- vorsichtig
- weinerlich
- widerwillig
- wütend
- zappelig
- zerknirscht
- zermürbt
- zerrissen
- zittrig
- zögerlich
- zornig
- zynisch

#### Eher neutral

- albern
- ambivalent
- aufgewühlt
- entschieden
- fürsorglich
- gelöst
- gespannt
- melancholisch
- nachdenklich
- überzeugt
- zweifelnd

♥ Copy Please! ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

## Pseudo-Gefühle, da gedankliche Interpretationen

Pseudo-Gefühle äußern sich in **Täter-Opfer-Denken** sowie gedanklichen **Selbst-Bewertungen**.

abgelehnt	gemaßregelt	sabotiert
abgeschnitten	gemobbt	schikaniert
allein gelassen	gequält	schlecht behandelt
an den Pranger gestellt	gezwungen	totgequatscht
an die Wand gestellt	gestört	übergangen
angegriffen	getäuscht	über den Tisch gezogen
attackiert	gezwungen	überfordert
ausgebeutet	herabgesetzt	übergangen
ausgenutzt	hereingelegt	überlistet
ausgeschlossen	hintergangen	unterbrochen
ausgestoßen	ignoriert	unerwünscht
bedroht	in die Ecke gedrängt	ungehört
belästigt	in die Enge getrieben	ungeliebt
beleidigt	manipuliert	unterbezahlt
belogen	minderwertig	unter Druck gesetzt
benutzt	missachtet	unterdrückt
beschämt	missbraucht	ungewollt
beschuldigt	missverstanden	uninteressant
bestraft	nicht anerkannt	unverstanden
betrogen	nicht ehrlich behandelt	unwichtig
bevormundet	nicht einbezogen	verärgert
diskriminiert	nicht beachtet	verarscht
dominiert	nicht geachtet	verfolgt
eingeeengt	nicht ernst genommen	verlassen
eingeschüchtert	nicht gehört	vernachlässigt
entmutigt	nicht gesehen	vernichtet
enttäuscht	nicht respektiert	vertrieben
erdrückt	nicht unterstützt	zurückgewiesen
erniedrigt	nicht verstanden	isoliert
festgenagelt	nicht wertgeschätzt	kleingemacht
frustriert	niedergemacht	lächerlich gemacht
gedrängt	proviziert	
gelangweilt	reingelegt	

## Gefühle, wenn sich eigene Bedürfnisse erfüllen

angeregt	begeistert	beschwingt
aufgeregt	behalich	bewegt
angenehm	belebt	eifrig
aufgedreht	berauscht	ekstatisch
ausgeglichen	berührt	energiegeladen
befreit	beruhigt	energisch

♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 [www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)



engagiert  
 enthusiastisch  
 entlastet  
 entschlossen  
 entspannt  
 entzückt  
 erfreut  
 erfrischt  
 erfüllt  
 ergriffen  
 erleichtert  
 erstaunt  
 fasziniert  
 freundlich  
 friedlich  
 fröhlich  
 froh  
 gebannt  
 gefasst  
 gefesselt  
 gelassen  
 gespannt  
 gerührt  
 gesammelt  
 geschützt  
 glücklich

gutgelaunt  
 heiter  
 hellwach  
 hocherfreut  
 hoffnungsvoll  
 inspiriert  
 jubelnd  
 kraftvoll  
 klar  
 lebendig  
 leicht  
 liebevoll  
 locker  
 lustig  
 Lust haben  
 mit Liebe erfüllt  
 motiviert  
 munter  
 mutig  
 neugierig  
 optimistisch  
 ruhig  
 satt  
 schwungvoll  
 selbstsicher  
 selbstzufrieden

selig  
 sicher  
 sich freuen  
 spritzig  
 still  
 strahlend  
 überglücklich  
 überrascht  
 überschwänglich  
 überwältigt  
 unbekümmert  
 unbeschwert  
 vergnügt  
 verliebt  
 wach  
 weit  
 wissbegierig  
 zärtlich  
 zufrieden  
 zuversichtlich



## Gefühle, wenn sich eigene Bedürfnisse nicht erfüllen

ängstlich	erstarrt	erschrocken
ärgerlich	frustriert	erschüttert
alarmiert	furchtsam	erschöpft
angeekelt	gehemmt	erschlagen
angespannt	geladen	ernüchtert
voller Angst	gelähmt	ermüdet
ärgerlich	gelangweilt	entrüstet
apathisch	genervt	enttäuscht
aufgeregt	hasserfüllt	empört
ausgelaugt	hilflos	dumpf
bedrückt	in Panik	durcheinander
bekommen	irritiert	einsam
besorgt	kalt	elend
bestürzt	kribbelig	empört
betroffen	lasch	enttäuscht
bitter	leiblos	entrüstet
deprimiert	lethargisch	ermüdet
dumpf	lustlos	ernüchtert
durcheinander	miserabel	erschlagen
einsam	müde	erschöpft
elend	mutlos	erschrocken
empört	nervös	erschüttert
enttäuscht	niedergeschlagen	
entrüstet	perplex	
ermüdet	ruhelos	
ernüchtert	traurig	
erschlagen	sauer	
erschöpft	scheu	
erschrocken	schlapp	
erschüttert	schüchtern	
		erschrocken
		erschüttert
		erschöpft
		erschlagen
		ernüchtert
		ermüdet
		entrüstet
		enttäuscht
		empört
		dumpf
		durcheinander
		einsam
		elend
		empört
		enttäuscht
		entrüstet
		ermüdet
		ernüchtert
		erschlagen
		erschöpft
		erschrocken
		erschüttert



♥ Copy Please! ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 [www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)

## GRUNDBEDÜRFNISSE nach Marshall B. Rosenberg

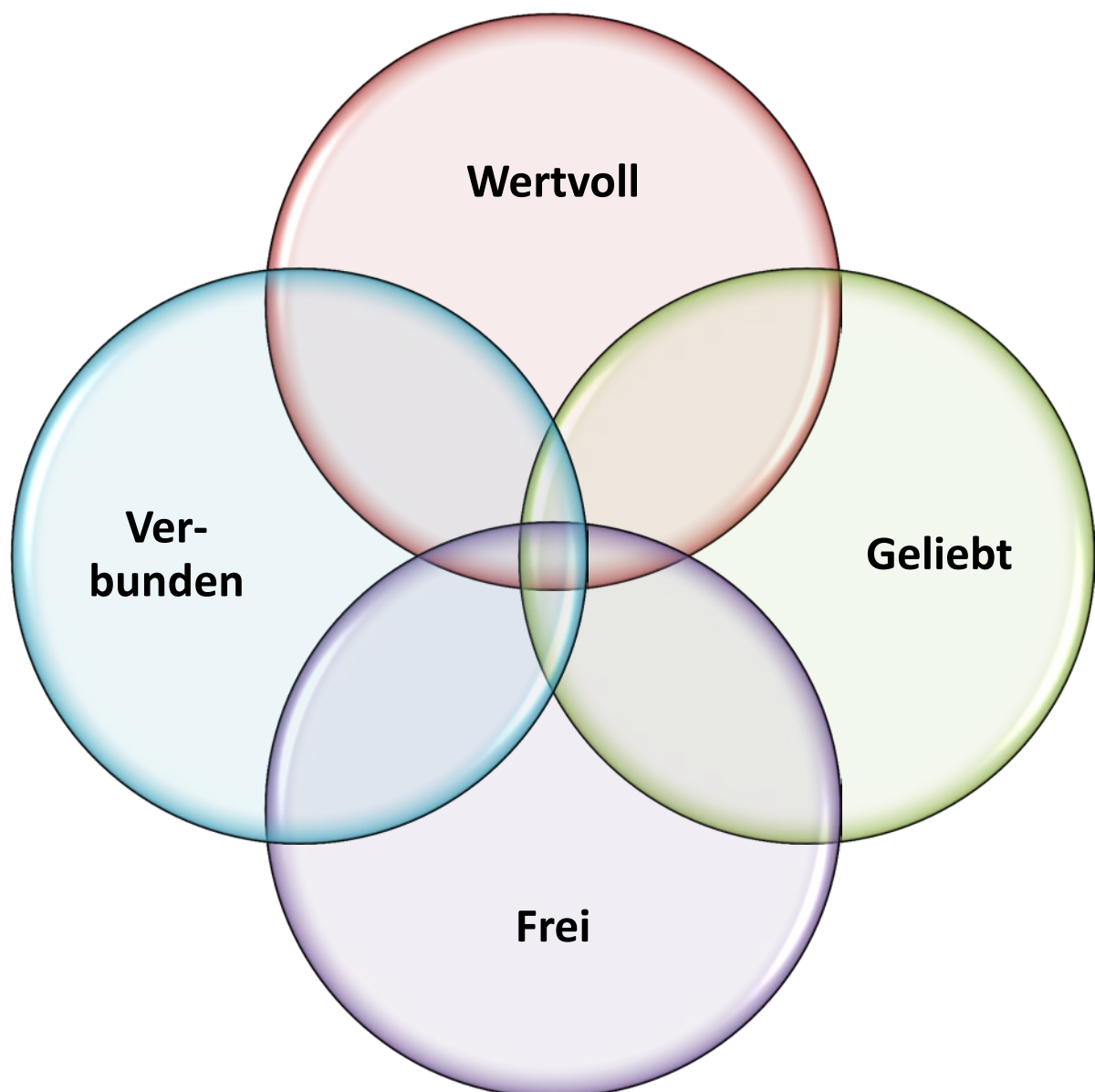


**Marshall B. Rosenberg** (1934-2015) ist Gründer und Direktor des gemeinnützigen Center for Nonviolent Communication. Er hat das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation entwickelt. Beeinflusst wurde seine Arbeit u. a. von der klientenzentrierten Gesprächstherapie seines Lehrers Carl Rogers (Humanistische Psychologie) und Überlegungen Mahatma Gandhis zur Gewaltfreiheit. Nach Rosenberg gibt es auf der Ebene der Grundbedürfnisse keine Konflikte zwischen Menschen. Denn diese Grundbedürfnisse sind allen Menschen zu eigen. Konflikte entstehen erst zwischen den unterschiedlichen Strategien, mit denen Menschen ihre Bedürfnisse zu erfüllen versuchen.

Vgl. **Rosenberg, Marshall B.** (2005): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens; gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten. Paderborn: Junfermann Verlag, S. 216-217

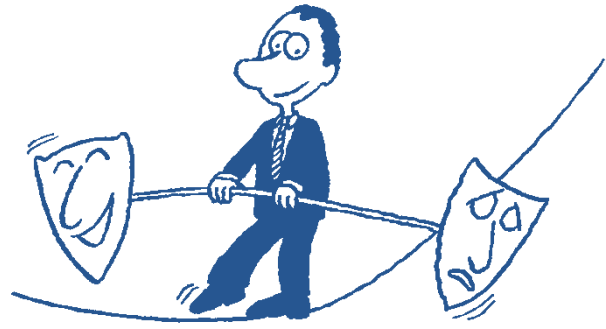
## GRUNDBEDÜRFNISSE nach Friedemann Schulz von Thun

- Wertvoll sein
- Geliebt sein
- Frei sein
- Verbunden sein



Vgl. Schulz von Thun, Friedemann; u. a. (2003-2008): *Miteinander reden 1-3*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag

## EMOTIONALE KOMPETENZ



- Sich der eigenen Gefühle bewusst sein: nicht nur starker Affekte, sondern auch des eigenen Temperaments, länger andauernden Stimmungen und wechselnder Einzelgefühle.
- Die eigenen Gefühle wahrnehmen und achten, ihr Energiepotential wertschätzen.
- Fähig sein, die eigenen Gefühle auszudrücken: z.B. in einer gegebenen Situation auf angemessene Weise einzubringen, in einer persönlichen Beziehung das Herz zu öffnen und sich für die Erfüllung eigener Grundbedürfnisse einsetzen.
- Fähig sein, die eigenen Gefühle so sprachlich mitzuteilen, dass sie verstanden werden können.
- Eigene Affekte (starke Gefühle) managen, z.B. sich in Erregungszuständen beruhigen, sich von Gefühlsstress erholen, Angst, Schwermut oder Gereiztheit zu managen, usw.
- Eigene Gefühle in angemessene und wirksame Entscheidungen und Taten übersetzen.
- Fähig sein, mehrere Verhaltensalternativen im Umgang mit Gefühlen zu erarbeiten: ein größeres Arsenal von Verhaltensweisen zur Verfügung haben.
- Mit eigenen Gefühlen sowohl frei und spontan wie auch kontrolliert umgehen können: Sich gehen lassen können, Hemmungen und Abwehrhaltungen fallen lassen können, wenn ich es für wünschenswert halte. Aber auch fähig sein, sich unter Kontrolle zu haben, Freuden aufzuschieben, höflich zu sein, den Mund zu halten und eigene Impulse zu beherrschen.
- Die eigenen Gefühle in den Dienst einer wichtigen Sache, eines wertvollen Ziels stellen.
- Fremde Gefühle wahrnehmen: nicht nur starke Affekte, sondern auch das Temperament meines Gegenübers, seine länger andauernde Stimmung und natürlich seine wechselnden Einzelgefühle.
- Fremde Gefühle achten und anerkennen.
- Sich offen für Gefühlsbotschaften anderer Menschen zeigen.
- Bei der Mitteilung fremder Gefühle aktiv und einfühlsam zuhören und Verständnis rückmelden.
- Empathie empfinden: fähig sein, sich in einen anderen hinein zu versetzen, ohne sich mit seinen Gefühlen zu verwickeln oder in Abhängigkeit zu geraten.
- Mit fremden Affekten angemessen umgehen, z.B. mit dem Wutausbruch des Chefs, der Niedergeschlagenheit eines Freundes, dem Schmerz eines Kindes.
- Mit fremden Gefühlen so kooperieren, dass alle Beteiligten daraus Nutzen ziehen können.

## ZITATE

### Antonio R. Damasio, Gefühl und Empfindung sind unentbehrlich für rationales Verhalten

Ich möchte nur zeigen, dass bestimmte Aspekte von Gefühl [*emotions*] und Empfindung [*feeling*] unentbehrlich für rationales Verhalten sind. Im Idealfall lenken uns Gefühle in die richtige Richtung, führen uns in einem Entscheidungsraum an den Ort, wo wir die Instrumente der Logik am besten nutzen können. Ungewissheit befällt uns, wenn wir vor der Aufgabe stehen, ein moralisches Urteil zu fällen, über die weitere Entwicklung einer persönlichen Beziehung zu entscheiden, die richtigen Maßnahmen zur Altersvorsorge auszuwählen oder das vor uns liegende Leben zu planen. Gefühl und Empfindung nebst den verborgenen physiologischen Mechanismen, die ihnen zugrunde liegen, helfen uns bei der einschüchternden Aufgabe, eine ungewisse Zukunft vorherzusagen und unser Handeln entsprechend zu planen.

...

Sowohl „höhere“ wie „niedere“ Gehirnzentren - von präfrontalen Rindenabschnitten bis zum Hypothalamus und Hirnstamm - kooperieren zur Herstellung der Vernunft.

Die unteren Stockwerke des neuronalen Vernunftgebäudes steuern zugleich die Verarbeitung von Gefühlen und Empfindungen sowie die Körperfunktionen, die fürs Überleben des Organismus notwendig sind. Dabei unterhalten diese unteren Ebenen eine direkte und wechselseitige Beziehung zu praktisch jedem Körperorgan, so dass der Körper unmittelbar in die Kette jener Vorgänge einbezogen ist, die die höchsten Ausformungen des Denkens [*reasoning*], der Entscheidungsfindung [*decision making*] und im weiteren Sinne des Sozialverhaltens und der Kreativität hervorbringen. Die unteren Organisationsstufen unseres Organismus sind also entscheidend an den höheren Vernunftmechanismen beteiligt.

[Antonio R. Damasio, *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. Aus dem Englischen von Hainer Kober. [Descartes' error. Emotion, Reason and the Human Brain. G. P. Putnam's Son New York 1994] Paul List Verlag München <sup>1</sup>1995. Deutscher Taschenbuch Verlag München <sup>1</sup>1997, <sup>3</sup>1998. S. 13-14]

### Antonio R. Damasio, Gefühle sind kein Luxus

Empfindungen [*feelings*] sind kein Luxus, sowenig wie die Gefühle, von denen sie sich herleiten. Sie dienen der inneren Orientierung, und sie stellen eine Verbindung zwischen uns und anderen Signalen her, die ebenfalls richtungweisend sein können. Und Empfindungen sind weder unbegreifbar noch undefinierbar. Im Gegensatz zur herkömmlichen wissenschaftlichen Auffassung sind Empfindungen ebenso kognitiv wie andere Wahrnehmungsinhalte. Sie sind das Ergebnis eines höchst merkwürdigen physiologischen Arrangements, welches das Gehirn in das faszinierende Auditorium des Körpers verwandelt hat.

Dank den Empfindungen können wir einen Blick auf den Organismus in voller biologischer Aktion, auf die Lebensmechanismen bei der Arbeit werfen. Hätte der Mensch nicht die Möglichkeit, Körperzustände zu empfinden, die genetisch als unangenehm oder angenehm definiert sind, gäbe es in seinem Leben kein Leid und keine Seligkeit, keine Sehnsucht und kein Erbarmen, keine Tragödie und keinen Ruhm.

Die Entdeckung, dass eine bestimmte Empfindung von der Aktivität zahlreicher spezifischer Gehirnsysteme abhängt, die mit einer Reihe von Körperorganen interagieren, tut dieser Empfindung in ihrem Rang als menschlichem Phänomen keinen Abbruch. Weder die Seelenpein noch die Hochstimmung, die Liebe und Kunst in uns wachzurufen vermögen, werden gemindert, wenn wir einige der unzähligen biologischen Prozesse verstehen, die sie zu dem machen, was sie sind. Genau das Gegenteil sollte der Fall sein: Angesichts der komplizierten Mechanismen, die dies magische Geschehen ermöglichen, müsste sich unser Staunen vertiefen. Empfindungen bilden die Grundlage dessen, was Menschen seit Jahrtausenden als Seele bezeichnen.

**[Antonio R. Damasio, Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn.** Aus dem Englischen von Hainer Kober. [Descartes' error. Emotion, Reason and the Human Brain. G. P. Putnam's Son New York 1994] Paul List Verlag München <sup>1</sup>1995. Deutscher Taschenbuch Verlag München <sup>1</sup>1997, <sup>3</sup>1998. S. 16-17]

### Antonio R. Damasio, Geist und Körper

So überraschend es klingen mag, unser Geist existiert in und für einen integrierten Organismus. Er wäre nicht, was er ist, erwüchse er nicht aus der Wechselbeziehung zwischen Körper und Gehirn während der Evolution, während der individuellen Entwicklung und im gegenwärtigen Augenblick. Um überhaupt zu existieren, musste es dem Geist zuerst um den Körper gehen. Nur dank des Orientierungsrahmens, den der Körper fortwährend liefert, kann sich der Geist dann auch anderen Dingen zuwenden, realen und imaginären.

Dieser Gedanke findet seinen Niederschlag in folgenden Aussagen:

1. Das menschliche Gehirn und der restliche Körper bilden einen unauflösbaren Organismus, integriert durch wechselseitig aufeinander einwirkende biochemische und neuronale Regelkreise (zu denen unter anderem das Hormon-, das Immun- und das autonome Nervensystem gehören).
2. Der Organismus befindet sich als Ganzes in Wechselwirkung mit seiner Umwelt, in einem Prozess, den weder der Körper allein noch das Gehirn allein bestimmt.
3. Die physiologischen Operationen, die wir Geist nennen, entstammen der Gesamtheit der strukturellen und funktionellen Organisation und nicht dem Gehirn allein: Geistige Phänomene lassen sich nur dann ganz verstehen, wenn wir die Wechselwirkung des Organismus mit seiner Umwelt einbeziehen. Dass die Umwelt zum Teil erst aus der Aktivität des Organismus entsteht, unterstreicht nur, wie komplex die Wechselwirkungen sind, die wir berücksichtigen müssen.

...

Aus Sicht der oben dargelegten Hypothese beruhen Liebe, Hass und Schmerz, Eigenschaften wie Freundlichkeit und Grausamkeit, die planvolle Lösung eines wissenschaftlichen Problems oder die Entwicklung eines neuen Gebrauchsgegenstands alle auf neuronalen Ereignissen im Gehirn, vorausgesetzt, das Gehirn stand und steht in Wechselbeziehung zum Körper. Die Seele atmet durch den Körper, und Leiden findet im Fleische statt, egal, ob es in der Haut oder in der Vorstellung beginnt.

**[Antonio R. Damasio, Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn.** Aus dem Englischen von Hainer Kober. [Descartes' error. Emotion, Reason and the Human Brain. G. P. Putnam's Son New York 1994] Paul List Verlag München <sup>1</sup>1995. Deutscher Taschenbuch Verlag München <sup>1</sup>1997, <sup>3</sup>1998. S. 17-19]



## Hans-Curt Fleming, Wut

Vor meiner Wut  
steht meine Angst.  
Hinter meiner Wut  
wartet meine Liebe.

## Robert Gernhardt, Geständnis

Ich habe ein großes Gefühl für dich.  
Wenn ich an dich denke,  
gibt es mir einen Schlag.  
Wenn ich dich höre,  
gibt es mir einen Stoß.  
Wenn ich dich sehe,  
gibt es mir einen Stich:  
Ich habe ein großes Gefühl für dich.  
Soll ich es dir vorbeibringen,  
oder willst du es bei mir abholen?

[Robert Gernhardt, *Gedichte 1954 - 1994*. Haffmans Verlag AG für Zweitausendeins Frankfurt 1998, S. 198]

## Daniel Goleman, Emotionale Brillanz

Das beste Beispiel für eine derart raffinierte Geschicklichkeit in der hohen Kunst der emotionalen Beeinflussung ist vielleicht eine Geschichte, die mir ein alter Freund erzählte, der inzwischen verstorbene Terry Dobson, der in den fünfziger Jahren einer der ersten Amerikaner war, die die Kampfkunst Aikido in Japan studierten. Eines Nachmittags fuhr er in einem Vorortzug von Tokio nach Hause, als ein massiger, kampfeslüsterner, stark betrunkenen und besudelter Arbeiter einstieg. Der torkelnde Mann begann, die Fahrgäste einzuschüchtern. Schimpfend und fluchend schlug er nach einer Frau, die ein Baby auf dem Arm trug, so dass sie auf dem Schoß eines älteren Ehepaares landete, das daraufhin aufsprang und mit den übrigen Fahrgästen ans Ende des Wagens flüchtete. Als der Betrunkene noch nach einigen weiteren Fahrgästen schlug, die er in seiner Wut verfehlte, packte er unter wüstem Gebrüll die Metallstange in der Mitte des Wagens und versuchte, sie aus der Verankerung zu reißen.

An diesem Punkt glaubte Terry, der durch tägliche achtstündige Aikido-Übungen in bester körperlicher Verfassung war, eingreifen zu müssen, damit niemand ernstlich verletzt würde. Er erinnerte sich aber an die Worte seines Lehrers: „Aikido ist die Kunst der Versöhnung. Wer Lust zum Kämpfen hat, der hat seine Verbindung zum Universum zerrissen. Wenn du versuchst, Menschen zu beherrschen, wirst du immer verlieren. Wir lernen, wie man einen Konflikt löst, nicht, wie man ihn eröffnet.“

Terry hatte sich am Beginn des Unterrichts sogar gegenüber seinem Lehrer verpflichtet, nie einen Kampf vom Zaun zu brechen, sondern seine Kenntnisse in der Kampfkunst nur zur Verteidigung einzusetzen. Jetzt sah er endlich seine Chance gekommen, seine Aikido-Künste in der Realität zu überprüfen, und es erschien ihm eindeutig als eine legitime Gelegenheit. Also stand Terry auf, langsam und bedächtig, während die übrigen Fahrgäste wie erstarrt auf ihren Sitzen saßen.

Als der Betrunkene ihn erblickte, brüllte er: „Oh, ein Ausländer! Dir werd' ich japanische Manieren beibringen!“ und schickte sich an, es mit Terry aufzunehmen.

Doch als der Betrunkene gerade im Begriff war, über ihn herzufallen, stieß jemand einen ohrenbetäubenden, merkwürdig fröhlichen Schrei aus: „Heh!“

Der Schrei klang so vergnügt, als habe jemand plötzlich einen lieben Freund entdeckt. Erstaunt drehte der Betrunkene sich um und erblickte ein kleines japanisches Männlein, das in den Siebzigern sein mochte und in einem Kimono dasaß. Der alte Mann strahlte den Betrunkenen erfreut an und winkte ihm mit einer leichten Handbewegung und einem flotten „Komm her“ zu sich.

♥ Copy Please! ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE

Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 [www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)



*Der Betrunkene setzte sich mit staksigen Schritten in Bewegung, wobei er wütend knurrte „Wieso soll ich mit dir reden, verdammt noch mal?“ Terry stand unterdessen bereit, den Betrunkenen bei der geringsten gewalttätigen Regung niederzustrecken.*

*„Was hast du getrunken?“ fragte der alte Mann und strahlte den betrunkenen Arbeiter an. „Ich hab’ Sake getrunken, und das geht dich einen Dreck an“, brüllte der Betrunkene.*

*„Oh, das ist wunderbar, absolut wunderbar“, erwiderte der alte Mann mit freundlicher Stimme.*

*„Weißt du, ich liebe auch Sake. Meine Frau und ich (sie ist 76, musst du wissen) wärmen uns jeden Abend ein Fläschchen Sake und nehmen es mit in den Garten, und wir setzen uns auf eine alte Holzbank...“ und er erzählte weiter von dem Dattelpflaumenbaum in seinem Hof, den Schätzen seines Gartens und wie er abends den Sake genoss.*

*Das Gesicht des Betrunkenen wurde allmählich sanfter, während er dem alten Mann lauschte; seine Fäuste öffneten sich. „Tja ... ich liebe auch Dattelpflaumen...“ sagte er, und seine Stimme verlor sich.*

*„Ja“, sagte der alte Mann munter, „und du hast sicher eine wunderbare Frau.“*

*„Nein“, sagte der Arbeiter, „meine Frau ist gestorben...“ und begann schluchzend die traurige Geschichte zu erzählen, wie er seine Frau, sein Haus und seine Arbeit verloren hatte und dass er sich schäme.*

*In diesem Augenblick fuhr der Zug in den Bahnhof ein, wo Terry aussteigen musste, und während er zur Tür ging, hörte er noch, wie der alte Mann den Betrunkenen einlud, mit ihm zu kommen und ihm alles zu erzählen, und als er sich umdrehte, sah er noch, wie der Betrunkene sich auf dem Sitz ausstreckte, den Kopf auf dem Schoß des alten Mannes.*

[Daniel Goleman, **Emotionale Intelligenz**. [Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ. Bantam Books New York 1995] Carl Hanser Verlag München 1996. S. 162-163]

## Meister Ikkyû, Aufmerksamkeit

*Eines Tages sagte ein Mann aus dem Volk zu Zen-Meister Ikkyû:*

*„Meister, wollt Ihr mir bitte einige Grundregeln höchster Weisheit aufschreiben?“*

*Ikkyû griff sofort zum Pinsel und schrieb das Zeichen: „Aufmerksamkeit.“*

*Dann legte er den Pinsel hin.*

*„Ist das alles?“ fragte der Mann. „Wollt Ihr nicht noch etwas hinzufügen?“*

*Ikkyû ergriff wiederum den Pinsel und schrieb hintereinander: „Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit.“*

*Dann legte er den Pinsel zur Seite.*

*„Nun“, meinte der Mann ziemlich gereizt, „ich sehe wirklich nicht viel Tiefes oder Geistreiches in dem, was Ihr gerade geschrieben habt.“*

*Darauf schrieb Ikkyû das gleiche Wort dreimal hintereinander: „Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit.“*

*Verärgert fragte der Mann daraufhin: „Was bedeutet dieses Wort 'Aufmerksamkeit' überhaupt?“*

*Und Ikkyû antwortete sanft: „Aufmerksamkeit bedeutet Aufmerksamkeit.“*

[Meister Ikkyû Sôjun (1394-1481), Abt des Daitoku-Ji in Kyoto, Japan. In: **Philip Kapleau (Hrsg.), Die drei Pfeiler des Zen. Lehre - Übung - Erleuchtung**. (Orig.: The Three Pillars of Zen. John Weatherhill, Inc., Tokyo 1965) Barth Weilheim <sup>1</sup>1969, <sup>4</sup>1979, S. 36]

## William James, Gefühle

*Wenn wir uns ein starkes Gefühl vorstellen und dann versuchen, in unserem Bewusstsein jegliches Empfinden für seine Körpersymptome zu eliminieren, stellen wir fest, dass wir nichts zurückbehalten, keinen Seelenstoff, aus dem sich das Gefühl zusammensetzen ließe, und dass ein kalter und neutraler Zustand intellektueller Wahrnehmung alles ist, was bleibt. ...*

*Was vom Gefühl der Furcht übrig bliebe, wenn ich weder das Empfinden von beschleunigtem Herzschlag noch von flacher Atmung, weder von zitternden Lippen noch von weichen Knien, weder von Gänsehaut noch von revoltierenden Eingeweiden hätte, vermag ich mir beim besten Willen nicht vorzustellen. Kann man sich einen Zustand der Wut ausmalen, bei dem man nicht zugleich an die Aufwallungen in der Brust, die Gesichtsrötung, die bebenden Nasenflügel, das Zähneknirschen und den Impuls zu heftigem Handeln denkt, sondern statt dessen an entspannte Muskeln, ruhige Atmung und ein friedliches Gesicht?*

[William James, *Psychologie*, <sup>2</sup>1920. Zitiert in: Antonio R. Damasio, *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. Aus dem Englischen von Hainer Kober. [Descartes' error. Emotion, Reason and the Human Brain. G. P. Putnam's Son New York 1994] Paul List Verlag München <sup>1</sup>1995. Deutscher Taschenbuch Verlag München <sup>1</sup>1997, <sup>3</sup>1998. S. 180-181]

## Sam Keen, Gefühl

*Gefühl ist:*

*das Zentrum der seelischen Lebendigkeit*

*unsere Anbindung an die Symphonie des Lebens*

*der Ursprung unserer Individualität*

*die Quelle unseres Selbstwertgefühls*

*die Grundlage für unser Urteil darüber, was gut und was böse ist*

*unser inneres Mitschwingen mit der Außenwelt*

*der persönlichste Akt des Wertens.*

[Sam Keen, *Es lohnt sich nur der Weg nach innen. Über das kreative Potential der Langeweile*.

[Originalausgabe: Inward Bound. Bantam Books, Bantam Doubleday Dell Publishing Group New York 1992] Ernst Kabel Verlag Hamburg <sup>1</sup>1993, Bastei Lübbe TB 60423. Gustav Lübbe Verlag Bergisch Gladbach 1996, S. 127]

## Abraham Harold Maslow, Motivation und Persönlichkeit

*Und dann ist die gesunde Person - man muss es immer wieder wiederholen - nicht nur expressiv. Sie muss expressiv sein, wenn sie es will. Sie muss imstande sein, sich gehen zu lassen. Sie muss imstande sein, Kontrollen, Hemmungen, Abwehrhaltungen fallen zu lassen, wenn sie es für wünschenswert hält. Doch sie muss auch die Fähigkeit haben, sich unter Kontrolle zu halten, die Freuden aufzuschieben, höflich zu sein, den Mund zu halten und die eigenen Impulse zu beherrschen. Sie muss imstande sein, entweder dionysisch oder apollinisch zu sein, stoisch oder epikureisch, expressiv oder bewältigend, kontrolliert oder unkontrolliert, selbstenthüllend oder selbstverbergend, Spaß zu haben oder Spaß aufzugeben, an die Zukunft wie an die Gegenwart zu denken. Die gesunde oder selbstverwirklichende Person ist im Wesen wendig; sie hat weniger menschliche Fähigkeiten verloren als der durchschnittliche Mensch. Sie hat ein größeres Arsenal von Antworten und Zügen in Richtung einer Vollmenschlichkeit als der Limit; das heißt, sie hat alle menschlichen Fähigkeiten.*

[Abraham Harold Maslow, *Motivation und Persönlichkeit*. In: Assagioli, Roberto (1994): *Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie*. Paderborn: Junfermann (Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften, 15). S. 30]

## Joachim Ringelnatz, Morgenstund hat Gold im Mund

*Ich bin so knallvergnügt erwacht.  
Ich klatsche meine Hüften.  
Das Wasser lockt. Die Seife lacht.  
Es dürstet mich nach Lüften.*

*Ein schmuckes Laken macht einen Knicks  
Und gratuliert mir zum Baden.  
Zwei schwarze Schuhe in blankem Wachs  
Betiteln mich „Euer Gnaden“.*

*Aus meiner tiefsten Seele zieht  
Mit Nasenflügelbeben  
Ein ungeheurer Appetit  
Nach Frühstück und nach Leben.*

## Dschalal ad-Din Rumi, Der Mensch gleicht einem Gästehaus

*Der Mensch gleicht einem Gästehaus.  
Jeden Tag neue Gesichter.  
Augenblicke der Freude, der Niedergeschlagenheit,  
der Niedertracht, alles  
unerwartete Besucher.*

*Heiße sie willkommen,  
selbst den puren Ärger,  
der die Einrichtung deines Hauses  
kurz und klein schlägt.*

*Vielleicht räumt er dich leer  
für eine neue Freude.  
Behandle jeden Gast respektvoll.*

*Den finsternen Gedanken, die Scham,  
die Bosheit, begrüße sie mit einem Lachen  
an der Tür und bitte sie herein.*

*Danke jedem für sein Kommen,  
denn sie alle haben dir etwas  
Wichtiges mitzuteilen.*

## Virginia Satir, Gefühle

*Kinder fühlen.*

*Erwachsene fühlen.*

*Männer fühlen.*

*Frauen fühlen.*

*Schwarze, braune, weiße, gelbe und rote Menschen fühlen.*

*Reiche fühlen.*

*Arme fühlen.*

*Juden, Buddhisten, Protestanten, Moslems, Katholiken und Hindus fühlen.*

*Menschen in Machtpositionen fühlen.*

*Machtlose Menschen fühlen.*

*Jeder Mensch fühlt.*

## Lao Tse, Tao te king 36

*Was du zusammendrücken willst, das musst du erst richtig sich ausdehnen lassen.*

*Was du schwächen willst, das musst du erst richtig stark werden lassen.*

*Was du vernichten willst, das musst du erst richtig aufblühen lassen.*

*Wem du nehmen willst, dem musst du erst richtig geben.*

*Das heißt Klarheit über das Unsichtbare. Das Weiche siegt über das Harte.*

*Das Schwache siegt über das Starke. ...*

[Lao Tse, Tao te king. Das Buch vom Sinn und Leben. Übersetzt und mit einem Kommentar von Richard Wilhelm. Diederichs Verlag Köln <sup>1</sup>1978, 1984]

## Rudolf Otto Wiemer, An die Zitterpappel

*Gut, /*

*dass du da bist. /*

*Dein Grün zittert /*

*mittags im Licht. /*

*Zittert nachts /*

*ohne Mond, ohne Wind. /*

*Du birgst das Nest der Krähe, /*

*des Kummervogels. /*

*Du hütetest das Wasser, das /*

*rasch davon fließt. /*

*Immer höher wachst du, /*

*immer vollere Krone. /*

*Wächst über das Dach des Vaters, /*

*der lange tot ist, /*

*der sagte, sooft ihm bang war: /*

*„Gut, dass du da bist, Baum. Du /*

*zitterst und wachst, /*

*zitterst und wachst zugleich.“*

[Rudolf Otto Wiemer, Chance der Bärenraupe. Ausgewählte Gedichte. Kerle Verlag Freiburg-Heidelberg 1980, S. 44]

## Zen, Himmel und Hölle der Gefühle

Ein kämpferischer Samurai forderte einst einen Zen-Priester auf, ihm Himmel und Hölle zu erklären. Doch der Priester erwiderte verächtlich:

„Du bist nichts als ein Flegel, mit deinesgleichen vergeude ich nicht meine Zeit!“

In seiner Ehre getroffen, wurde der Samurai rasend vor Wut, zog sein Schwert und schrie:

„Für deine Frechheit sollst du sterben!“

„Das ist“, gab der Priester gelassen zurück, „die Hölle.“

Verblüfft von der Wahrheit dessen, was der Priester über die Wut gesagt hatte, die ihn ergriffen hatte, beruhigte sich der Samurai, steckte das Schwert in die Scheide und dankte dem Priester mit einer Verbeugung für die Einsicht.

„Und das“, sagte der Priester, „ist der Himmel.“

## Das perfekte Herz

Eines Tages stand ein junger Mann mitten in der Stadt und erklärte, dass er das schönste Herz im ganzen Tal habe. Eine große Menschenmenge versammelte sich und sie alle bewunderten sein Herz, denn es war perfekt. Es gab keinen Fleck oder Fehler in ihm. Ja, sie alle gaben ihm Recht, es war wirklich das schönste Herz, was sie je gesehen hatten. Der junge Mann war sehr stolz und prahlte noch lauter über sein schönes Herz.

Plötzlich tauchte ein alter Mann vor der Menge auf und sagte: „Nun, Dein Herz ist nicht mal annähernd so schön, wie meines.“ Die Menschenmenge und der junge Mann schauten das Herz des alten Mannes an.

Es schlug kräftig, aber es war voller Narben, es hatte Stellen, wo Stücke entfernt und durch andere ersetzt worden waren. Aber sie passten nicht richtig, und es gab einige ausgefranste Ecken ... genauer ... an einigen Stellen waren tiefe Furchen, wo ganze Teile fehlten.

Die Leute starrten ihn an. Wie kann er behaupten, sein Herz sei schöner, dachten sie? Der junge Mann schaute auf des alten Mannes Herz, sah dessen Zustand und lachte: „Du musst scherzen“, sagte er, „Dein Herz mit meinem zu vergleichen. Meines ist perfekt und Deines ist ein Durcheinander aus Narben und Tränen.“

„Ja“, sagte der alte Mann, „Deines sieht perfekt aus, aber ich würde niemals mit Dir tauschen. Jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe gegeben habe. Ich reiße ein Stück meines Herzens heraus und reiche es ihnen, und oft geben sie mir ein Stück ihres Herzens, das in die leere Stelle meines Herzens passt. Aber weil die Stücke nicht genau sind, habe ich einige raue Kanten, die ich sehr schätze, denn sie erinnern mich an die Liebe, die wir teilten. Manchmal habe ich auch ein Stück meines Herzens gegeben, ohne dass mir der andere ein Stück seines Herzens zurückgegeben hat. Das sind die leeren Furchen. Liebe geben heißt manchmal auch ein Risiko einzugehen.“

Auch wenn diese Furchen schmerzhaft sind, bleiben sie offen und auch sie erinnern mich an die Liebe, die ich für diese Menschen empfinde und ich hoffe, dass sie eines Tages zurückkehren und den Platz ausfüllen werden. Erkennst du jetzt, was wahre Schönheit ist?“

Der junge Mann stand still da und Tränen rannen über seine Wangen. Er ging auf den alten Mann zu, griff nach seinem perfekten jungen und schönen Herzen und riss ein Stück heraus. Er bot es dem alten Mann mit zitternden Händen an. Der alte Mann nahm das Angebot an, setzte es in sein Herz. Er nahm dann ein Stück seines alten vernarbten Herzens und füllte damit die Wunde des jungen Mannes Herzen. Es passte nicht perfekt, da es einige ausgefranste Ränder hatte. Der junge Mann sah sein Herz an, nicht mehr perfekt, aber schöner als je zuvor, denn er spürte die Liebe des alten Mannes in sein Herz fließen. Sie umarmten sich und gingen weg, Seite an Seite.

[Verfasser unbekannt]

## FRAGEBOGEN DEPRESSION

Haben Sie eine depressive Erkrankung oder sind Sie gefährdet, eine Depression zu bekommen?

	immer - häufig - selten - nie				Punkte
1. Ich habe Interesse und Freude an verschiedenen Tätigkeiten und Hobbies	0	1	2	3	
2. Ich fühle mich niedergeschlagen und traurig	3	2	1	0	
3. Ich möchte am liebsten heulen	3	2	1	0	
4. Ich reagiere sehr empfindlich auf Kritik	3	2	1	0	
5. Ich fühle mich geborgen	0	1	2	3	
6. Ich wache zu früh auf und kann nicht wieder einschlafen	3	2	1	0	
7. Es macht mir Freude, attraktive Männer/Frauen zu sehen und mit ihnen zusammen zu sein	0	1	2	3	
8. Morgens fühle ich mich miserabel	3	2	1	0	
9. Ich freue mich über die gleichen Dinge wie früher	0	1	2	3	
10. Ich betrachte die Zukunft mit Hoffnung	0	1	2	3	
11. Es fällt mir schwer, Ruhe zu finden und ruhig zu sitzen	3	2	1	0	
12. Ich bin leicht reizbar	3	2	1	0	
13. Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen	3	2	1	0	
14. Das Leben kommt mir leer vor	3	2	1	0	
15. Ich komme mir nutzlos vor	3	2	1	0	
16. Ich bin zufrieden	0	1	2	3	
17. Ich kann mich schlecht konzentrieren und habe Schwierigkeiten, klar zu denken	3	2	1	0	
18. Abends geht es mir schlecht	3	2	1	0	
19. Ich bin schreckhaft und ängstlich	3	2	1	0	
20. Ich habe Angst davor, zusammenzubrechen	3	2	1	0	
21. Ich fühle mich selbstsicher	0	1	2	3	
22. Ich schaffe es nicht, mich auch noch mit den Problemen anderer zu befassen	3	2	1	0	
23. Ich bin überreizt	3	2	1	0	
24. Ich mache mir Selbstvorwürfe	3	2	1	0	
25. Ich benötige für alltägliche Verrichtungen viel Zeit	3	2	1	0	
26. Ich kann mich über viele Dinge freuen	0	1	2	3	
27. Ich habe Schuldgefühle	3	2	1	0	
28. Der Tod und das Sterben beschäftigen mich	3	2	1	0	
29. Ich fühle mich erschöpft	3	2	1	0	
30. Ich fühle mich schwindlig und benommen	3	2	1	0	
31. Ich fühle mich schwermütig	3	2	1	0	
Haben Sie in den letzten Wochen abgenommen?	Ja: 3		Nein: 0		
Leiden Sie an Verstopfung?	Ja: 2		Nein: 0		
Schlägt Ihr Herz manchmal schneller als gewöhnlich?	Ja: 3		Nein: 0		
<b>Summe der Punkte:</b>					----- -

## Auswertung des Fragebogens Depression:

### Weniger als 30 Punkte:

Es scheint bei Ihnen kein ernsthaftes Anzeichen für eine depressive Verstimmung zu geben. Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die imstande sind, Belastungen und Erholung auszubalancieren. Sie sind offenbar auch in der Lage, Belastungen und Gefühle offen auszusprechen, statt sie in sich hinein zu fressen. Pflegen Sie diese Fähigkeiten.

### Mehr als 30 Punkte:

Sie haben deutliche Symptome, die Vorzeichen einer Depression sein können. Achten Sie auf Ihre Erschöpfbarkeit. Versuchen Sie, sich über Ihre Situation klar zu werden. Überfordern Sie sich? Versuchen Sie, Stress und Belastungen des Alltags abzubauen. Intensivieren Sie aufbauende und verstärkende Aktivitäten. Zögern Sie nicht, fachärztliche und therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sich Ihre Lage verschlechtert.

### Mehr als 50 Punkte:

Sie sind im kritischen Stadium einer depressiven Erkrankung. Es ist unwahrscheinlich, dass Sie sich selbst noch wirksam helfen können. Prüfen Sie: Fühlen Sie seit mehr als zwei Wochen tiefe Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder Hoffnungslosigkeit? Sind Sie schnell erschöpft, kaum noch in der Lage, sich zu konzentrieren und alltägliche Entscheidungen zu treffen? Zeigt der Körper Symptome wie Appetit- und Gewichtsverlust? Haben Sie Schwierigkeiten damit, ein- bzw. durchzuschlafen? Sind Sie morgens schon erschöpft? Wenn solche Symptome bei Ihnen vorliegen, dürfen Sie nicht zögern, sich an einen Psychiater oder Nervenarzt zu wenden. Wenn Sie sich deutlich lebensmüde fühlen und öfter über den Tod nachdenken, sollten Sie sofort eine Klinik oder einen ärztlichen Notdienst aufsuchen.



## FRAGEBOGEN ANGST

Haben Sie eine Angststörung oder besteht die Gefahr, dass Sie an einer Angststörung erkranken?

	immer	- häufig	- selten	- nie	Punkte
1. Ich leide an Kopfschmerzen	3	2	1	0	
2. Ich kann mich gut entspannen	0	1	2	3	
3. Ich habe weiche Knie	3	2	1	0	
4. Sex interessiert mich	0	1	2	3	
5. Ich habe Angst zu sterben	3	2	1	0	
6. Ich leide an Muskelschmerzen und Gliederreißen	3	2	1	0	
7. Ich mache mir Selbstvorwürfe	3	2	1	0	
8. Andere Menschen sind freundlich zu mir	0	1	2	3	
9. Ich habe Schwierigkeiten einzuschlafen	3	2	1	0	
10. Ich habe Schwierigkeiten, mich zu entscheiden	3	2	1	0	
11. Ich habe Angst, die Kontrolle zu verlieren	3	2	1	0	
12. Ich leide unter Herzklopfen oder Herzrasen	3	2	1	0	
13. Ich fühle mich einsam, selbst wenn ich in Gesellschaft bin	3	2	1	0	
14. Ich befürchte das Schlimmste	3	2	1	0	
15. Ich leide an Übelkeit und Magenverstimmungen	3	2	1	0	
16. Ich habe den Verdacht, dass andere mich beobachten und hinter meinem Rücken über mich reden	3	2	1	0	
17. Ich muss nachkontrollieren, ob ich auch alles richtig gemacht habe	3	2	1	0	
18. Ich habe das Gefühl, dass ich von anderen gemocht werde	0	1	2	3	
19. Ich habe das Gefühl, dass andere mich nicht verstehen	3	2	1	0	
20. Ich erschrecke ohne erkennbaren Grund	3	2	1	0	
21. Ich fühle mich energielos und kann mich nur langsam bewegen	3	2	1	0	
22. Ich bin im Umgang mit dem anderen Geschlecht unbeholfen	3	2	1	0	
23. Ich bin reizbar und leicht zu verärgern	3	2	1	0	
24. Ich habe Angst, das Haus zu verlassen	3	2	1	0	
25. Es fällt mir schwer, etwas anzufangen	3	2	1	0	
26. Ich glaube, dass andere meine geheimsten Gedanken kennen	3	2	1	0	
27. Ich habe Drang, etwas zu nehmen und zu zerschmettern	3	2	1	0	
28. Ich habe das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben	3	2	1	0	
29. Ich leide unter Hitzewallungen und Kälteschauern	3	2	1	0	
30. Ich habe eine Abneigung gegen Menschenmengen, z.B. im Kino oder Kaufhaus	3	2	1	0	
31. Ich fühle mich unwohl bei dem Gedanken, mit Bus, U-Bahn oder Straßenbahn fahren zu müssen	3	2	1	0	
32. Ich möchte am liebsten laut schreien	3	2	1	0	
33. Ich glaube, dass mit meinem Körper etwas nicht in Ordnung ist	3	2	1	0	



34. Ich glaube, dass mit meinem Verstand etwas nicht in Ordnung ist	3	2	1	0	
35. Ich fühle mich unbehaglich, wenn ich in der Öffentlichkeit etwas essen oder trinken muss	3	2	1	0	
36. Ich habe Angst, in der Öffentlichkeit ohnmächtig zu werden	3	2	1	0	
37. Ich fühle mich in meinen Leistungen von den anderen richtig gewürdigt	0	1	2	3	
38. Wenn ich allein gelassen werde, werde ich nervös	3	2	1	0	
39. Ich mache mir große Sorgen, auch über Dinge, die gar nicht bedeutsam sind oder gar nicht eintreten werden	3	2	1	0	
40. Ich habe Angst, etwas Falsches zu sagen oder zu tun	3	2	1	0	
	<b>Summe der Punkte:</b>				-----

### Auswertung des Fragebogens Angst:

#### Weniger als 30 Punkte:

Sie sind offenbar stabil und selbstbewusst im Umgang mit anderen Menschen und kritischen Situationen des Lebens. Ihre Stärke könnte auch darauf beruhen, dass Sie sich selbst sehr bewusst wahrnehmen und im Bedarfsfall imstande sind, Unterstützung von anderen Menschen anzunehmen. Pflegen Sie diese Fähigkeiten.

#### Mehr als 30 Punkte:

Sie haben deutliche Symptome, die Vorboten einer Angststörung sein können. Sie zeigen sich in körperlichen, gedanklichen, gefühlsmäßigen Anzeichen und schließlich im Verhalten. Achten Sie auf Herzrasen, Schwitzen und Verspannung der Muskulatur.

Prüfen Sie sich: Neigen Sie zur Furcht, die Kontrolle zu verlieren? Haben Sie Angst, einen Herzanfall zu erleiden oder sterben zu müssen? Sie sind in einem gefährdeten Bereich. Kritisch, d.h. behandlungsbedürftig wird es, wenn Sie das Gefühl haben, die Kontrolle über Ihre Angst zu verlieren; wenn die Angst Sie kontrolliert; wenn Sie Angstsituationen zwanghaft vermeiden müssen; wenn Sie in Ihrem normalen Bewegungsfeld eingeschränkt sind. Nehmen Sie Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe auf. Warten Sie nicht zu lange, denn jede Angststörung hat die Eigenschaft, sich weiter zu verfestigen.

#### Mehr als 40 Punkte:

Sie sind in einem kritischen Bereich und bedürfen dringend einer Behandlung. Wenden Sie sich möglichst schnell an einen Psychiater, Nervenarzt oder qualifizierten Psychologen. Eine Angststörung lässt sich meist gut und schnell behandeln. Für die psychotherapeutische Behandlung empfiehlt sich Verhaltenstherapie. Medikamente werden höchstens vorübergehend bei einer möglicherweise zusätzlichen oder zugrundeliegenden depressiven Störung eingesetzt.

## LITERATUR

- Assagioli, Roberto; Pfluger-Heist, Ulla (2004): Handbuch der Psychosynthese. Grundlagen, Methoden und Techniken. Rümlang/Zürich: Nawo. Online verfügbar unter <http://www.gbv.de/du/services/agi/582C45D3079A1FFDC12571450050DA67/000000016300322>.
- Averill, James R.; Nunley, Elma P. (1993): Die Entdeckung der Gefühle. Ursprung und Entwicklung unserer Emotionen. Hamburg: Kabel.
- Badinter, Elisabeth (1988): Die Mutterliebe. Geschichte eines Gefühls vom 17. Jahrhundert bis heute. 4. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch-Verlag (dtv, 10240).
- Balint, Michael (1994): Angstlust und Regression. 4. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ben-Ze'ev, Aharon (2009): Die Logik der Gefühle. Kritik der emotionalen Intelligenz. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Ciaramicoli, Arthur P. (2001): Der Empathie-Faktor. Mitgefühl, Toleranz, Verständnis. Dt. Erstausgabe. München: Deutscher Taschenbuch-Verlag (Premium, 24245).
- Ciampi, Luc (2005): Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik. 3. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Ellis, Albert (2006): Training der Gefühle. Wie Sie sich hartnäckig weigern, unglücklich zu sein. Aktualisierte und erw. Neuaufl. Heidelberg: mvg Verlag.
- Ellis, Albert; Crawford, Ted (2003): Training der Gefühle in der Partnerschaft. 7 Wege zu einer erfüllten Liebe. Frankfurt am Main: mvg Verlag.
- Emrich, Hinderk M. (2003): Im Farbenkreis der Emotionen. Festschrift für Verena Kast zum 60. Geburtstag. Unter Mitarbeit von Verena Kast. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Gigerenzer, Gerd (2013): Risiko. Wie man die richtigen Entscheidungen trifft. München: Bertelsmann.
- Gigerenzer, Gerd; Kober, Hainer (2008): Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition. 3. Auflage. München: Goldmann.
- Goleman, Daniel (2004): Emotionale Intelligenz - zum Führen unerlässlich. 1 CD. Hamburg: Manager-Magazin-Verlags-Gesellschaft.
- Goleman, Daniel (2011): Emotionale Intelligenz. 22. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch-Verlag (dtv, 36020).
- Goleman, Daniel; Tasso, Hardy (2001): EQ - emotionale Intelligenz. Edgar M. Böhlke. 1 CD (ca. 55 Min.), stereo. München: Der Hörverlag.
- Grünewald, Ilse (Hg.) (2007): Der Tod ist nicht das Ende. Gedanken zum Abschiednehmen. Ostfildern: Matthias-Grünewald-Verl.
- Hüther, Gerald (2013): Biologie der Angst - Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn - Die Macht der inneren Bilder. Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Gerald Hüther. Limitierte Sonderausg. Göttingen: Vandenhoeck et Ruprecht.
- Jacoboni, Marco (2011): Woher wir wissen, was andere denken und fühlen. Das Geheimnis der Spiegelneuronen. Taschenbuchausg., 1. München: Goldmann (Goldmann, 15675).
- Izard, Carroll Ellis (1999): Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie. 4. Aufl. Weinheim: Beltz.
- Jung, Carl G. (2006): Gesammelte Werke. Sonderausg., 2. Auflage. Düsseldorf: Walter.
- Kast, Verena (1997): Die verschobene Aggression, tiefen- und entwicklungspsychologische Aspekte. Universität Zürich, Wintersemester 1997/98. Münsterschwarzach: Vier-Türme (Die Psychologie der Emotionen II, 7).
- Kast, Verena (1997): Freude, Hoffnung, Inspiration. Ungekürzte Ausg. München: Deutscher Taschenbuch-Verlag (dtv, 35116).
- Kast, Verena (2001): Neid und Eifersucht. Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle. 4. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch-Verlag (dtv, 35152).

- Kast, Verena (2010): Vom Sinn des Ärgers. Anreiz zu Selbstbehauptung und Selbstentfaltung. Freiburg im Breisgau: Herder (Herder-Spektrum, 6011).
- Kast, Verena (2011): Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. 33. Aufl. Stuttgart: Kreuz.
- Kast, Verena (2012): Vom Sinn der Angst. Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen. 5. Aufl. (11. Gesamtaufl.). Freiburg im Breisgau: Herder (Herder-Spektrum, 5839).
- Kast, Verena (2012): Zuversicht. Wege aus der Resignation: Herder. Keen, Sam (1986): Die Lust an der Liebe. Leidenschaft als Lebensform. 1. Aufl. München: Goldmann (Goldmann, 14027).
- Keen, Sam (1993): Es lohnt sich nur der Weg nach innen. Über das kreative Potential der Langeweile. Hamburg: Kabel.
- Keleman, Stanley (1982): Leibhaftes Leben. Wie wir uns über den Körper wahrnehmen und gestalten können. München: Kösel.
- Keleman, Stanley (1995): Verkörperte Gefühle. Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen. 2. Aufl. München: Kösel.
- Keleman, Stanley; Wimmer, Josef (1980): Dein Körper formt dein Selbst. Der bioenergetische Weg zu emotionaler und sexueller Befriedigung. München: Kösel.
- Kornfield, Jack (2006): Offen wie der Himmel, weit wie das Meer. Worte der Weisheit für Vergebung und Frieden. Neuausg., 1. Aufl. [Berlin]: Ullstein (Ullstein, 74302).
- Kuiper, Piet C. (1995): Seelenfinsternis. Die Depression eines Psychiaters. Ungek. Ausg. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag ([Fischer-Taschenbücher], 12764).
- Luczyn, David; Rust, Serena (2004): Liebe ist kein Gefühl. In: *MultiMind* (5), S. 26–30.
- May, Rollo (1988): Liebe und Wille. Köln: Ed. Humanist. Psychologie.
- Mayer, Gisela (2010): Die Kälte darf nicht siegen. Was Menschlichkeit gegen Gewalt bewirken kann. Berlin: Ullstein.
- Pausch, Randy (2010): Last lecture. Die Lehren meines Lebens. Taschenbuchausgabe, 1. Aufl. München: Goldmann (Goldmann, 47137).
- Rizzolatti, Giacomo; Sinigaglia, Corrado; Griese, Friedrich (2010): Empathie und Spiegelneurone. Die biologische Basis des Mitgefühls. Orig.-Ausg., 1. Aufl., [Nachdr.]. Frankfurt am Main: Suhrkamp (edition unseld, 11).
- Rost, Wolfgang (2005): Emotionen. 2. Aufl. Heidelberg, Neckar: Springer-Verlag.
- Schmidt, Peter (2012): Ein Kaktus zum Valentinstag. Ein Autist und die Liebe. Ostfildern: Patmos.
- Stangl, Anton (1995): Die vergessene Welt der Gefühle. 3. Aufl. Düsseldorf: Econ-Taschenbuch-Verlag (ECON ECON-Esoterik, 27986).
- Steiner, Claude; Perry, Paul (2006): Emotionale Kompetenz. 5. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch-Verlag (dtv, 36157).
- Tavris, Carol (1995): Wut. Das mißverstandene Gefühl: Deutscher Taschenbuch-Verlag.
- Thích-Nhât-Hạnh (1998): Vierzehn Tore der Achtsamkeit. Zu einem spirituellen Engagement in der Welt. Berlin: Theseus.
- Tournier, Paul (1967): Echtes und falsches Schuldgefühl. Eine Deutung in psycholog. u. religiöser Sicht. Freiburg i. Br., Basel, Wien: Herder (Herder-Bücherei).
- Trautetter, Gerald (2009): Intuition. Die Weisheit der Gefühle. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt (rororo Sachbuch, 62289).
- Wurzer, Jörg (2012): 30 Minuten emotionale Intelligenz. 5. Aufl. Offenbach: GABAL (30-Minuten-Reihe).