



Udo Baer  
Gabriele Frick-Baer

Das Abc der

# *Gefühle*



**BELTZ**

Udo Baer  
Gabriele Frick-Baer

Das Abc der  
*Gefühle*

**BELTZ**

# Inhalt

## Inhalt

### Das Abc der *Gefühle*

Angst

Ärger

Begeisterung

Bitterkeit

Ehrgefühl

Eifersucht

Eigensinn

Einsamkeit

Ekel

Erschrecken/Schrecken

Falschsein

Freude

Freundschaftlichkeit

Furcht

Gefühl der Gefühllosigkeit

Gerechtigkeitsgefühl

Ge-Wichtigkeit

Glücksgefühl

Hass

Hilflosigkeit

Hoffnung

In-sich-Wohnen

Interesse

Jähzorn

Langeweile

Leere

Leidenschaft

Liebe

Machtgefühl

Misstrauen

Mitleid/Mitgefühl

Müdigkeit

Mut

Neid

Panik

Parteilichkeit

Quengeligkeit

Rachegefühl

Resignation

Rohheit

Scham

Schuldgefühl

Sehnsucht

Sich-fremd-Sein

Sorge

Staunen

Trauer

Trotz

Überraschung

Verantwortungsgefühl

Verlorensein

Verrat

Vertrauen

Verzweiflung

Wirksamkeit/Unwirksamkeit

Würde

Wut

Zorn

Zufriedenheit

Zugehörigkeit

Zuversicht

## **Die Grammatik der *Gefühle***

Vom Sinn und Nutzen der Gefühle

Begrifflichkeiten

Zwölf grammatikalische Regeln der Gefühle

Wenn Gefühle ersterben

Wenn Gefühle überschwemmen

Nachwort: Gefühle würdigen

## **Literaturverzeichnis**

## **Über die Autoren**

# Inhalt

»Jedes einzelne Gefühl verwandelt die ganze Welt«	7
Das Abc der Gefühle	17
<b>A</b> Angst, Ärger	17
<b>B</b> Begeisterung, Bitterkeit	21
<b>E</b> Ehrgefühl, Eifersucht, Eigensinn, Einsamkeit, Ekel, Erschrecken/Schrecken	24
<b>F</b> Falschsein, Freude, Freundschaftlichkeit, Furcht	35
<b>G</b> Gefühl der Gefühllosigkeit, Gerechtigkeitsgefühl, Ge-Wichtigkeit, Glücksgefühl	45
<b>H</b> Hass, Hilflosigkeit, Hoffnung	47
<b>I</b> In-sich-Wohnen, Interesse	53
<b>J</b> Jähzorn	56
<b>L</b> Langeweile, Leere, Leidenschaft, Liebe	57
<b>M</b> Machtgefühl, Misstrauen, Mitleid/Mitgefühl, Müdigkeit, Mut	64
<b>N</b> Neid	72
<b>P</b> Panik, Parteilichkeit	73
<b>Q</b> Quengeligkeit	76
<b>R</b> Rachegefühl, Resignation, Rohheit	78
<b>S</b> Scham, Schuldgefühl, Sehnsucht, Sich-fremd-Sein, Sorge, Staunen	83
<b>T</b> Trauer, Trotz	94
<b>U</b> Überraschung	98
<b>V</b> Verantwortungsgefühl, Verlorensein, Verrat, Vertrauen, Verzweiflung	99
<b>W</b> Wirksamkeit/Unwirksamkeit, Würde, Wut	106
<b>Z</b> Zorn, Zugehörigkeit, Zuversicht	111
Die Grammatik der Gefühle	117
Vom Sinn und Nutzen der Gefühle	117
Begrifflichkeiten	125
Zwölf grammatikalische Regeln der Gefühle	132

*Regel eins:* Gefühle sind maßlos 133  
*Regel zwei:* Gefühle brauchen keinen Grund,  
allenfalls Anlässe 136  
*Regel drei:* Gefühle haben  
mehrdimensionale Wirkungen 138  
*Regel vier:* Gefühle verschwinden  
aus der Wahrnehmung - und bleiben doch 141  
*Regel fünf:* Gefühle lassen sich umtauschen 143  
*Regel sechs:* Gefühlen wohnt das »Und« inne 145  
*Regel sieben:* Gefühle sind oft paradox 146  
*Regel acht:* Gefühle bilden Ketten und Landschaften 149  
*Regel neun:* Gefühle haben Subtexte: Schattengefühle 152  
*Regel zehn:* Auf Gefühlen bilden sich  
Schleier und Fettaugen 154  
*Regel elf:* Manchmal sind Gefühle delegiert 157  
*Regel zwölf:* Gefühle unterscheiden sich  
in existenzielle und alltägliche Gefühle 159  
Wenn Gefühle ersterben 163  
Wenn Gefühle überschwemmen 175  
Nachwort: Gefühle würdigen 189  
Literaturverzeichnis 203  
Über die Autoren 205

*»Jedes einzelne Gefühl verwandelt  
die ganze Welt«*

Dieser Satz des Philosophen Jean-Paul Sartre (Sartre 1939) beschreibt treffend die Bedeutung der Gefühle für unser Leben und den Lauf der Welt. Gefühle entfalten ihre Wirksamkeit keineswegs nur bei Streit oder Katastrophen, sind nicht nur verantwortlich für heiße Liebe oder tiefes Unglück. Gefühle bestimmen den Alltag – viel mehr, als die meisten Menschen vermuten. Wenn wir fragen: »Wie wäre das Leben ohne Gefühle?«, dann antworten einige: »Langweilig und kalt.« Selbst die Vorstellung einer Welt ohne Gefühle beschrieben diese Menschen mit emotionalen Begriffen. In einer Welt ohne Gefühle würden wir keine Langeweile mehr empfinden und Kälte nur als Veränderung auf der Temperaturskala spüren, nicht aber als Atmosphäre oder Beziehungsqualität. Andere Menschen stellen sich eine Welt ohne Gefühle als »vernünftig und klar und störungsfrei strukturiert« vor. Sie irren. Eine Welt ohne Gefühle wäre voller Störungen, weil es eine Welt mit alltäglichem Mord und Totschlag wäre, da es ohne Gefühle keine Moral gibt, wie wir sehen werden. In einer Welt ohne Gefühle gäbe es keine Sehnsucht, die neue Fragen stellt und zu Erkundungen bewegt. Das Fehlen der Gefühle würde obendrein verhindern, dass der größte Teil unserer Entscheidungen überhaupt getroffen werden könnte. Nicht die Vernunft würde herrschen, sondern die niedersten Instinkte. Nicht die Rationalität würde unser Leben bestimmen, sondern das Fressen oder Gefressenwerden. Ohne Gefühle kein Shakespeare oder Picasso, aber auch kein Kolumbus und kein Einstein.

Dafür, dass Gefühle so umfassend unser Leben und vor allem unser Zusammenleben bestimmen, haben sich die Wissenschaften nur relativ wenig mit ihnen beschäftigt. Wer heute etwas über Gefühle wissen möchte, greift eher zu einem Gedicht oder Roman, schaut sich einen Film an oder hört Musik, als dass er oder sie zu einem wissenschaftlichen Werk greift. Zu sperrig sind die Gefühle für die meisten wissenschaftlichen Verfahren, zu wenig

messbar und vergleichbar. Und doch gibt es wissenschaftliche Methoden, mit denen die Welt der Gefühle beschrieben und kartografiert werden kann, und gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse, die zum Verständnis der Gefühle wichtig und notwendig sind. Diese wollen wir ernst nehmen und berücksichtigen.

In diesem Buch unternehmen wir den Versuch, die Sprache der Gefühle insgesamt zu untersuchen und zu beschreiben. Die Sprache ist darüber hinaus ein unpassend erscheinender Vergleich für die Gefühlswelt. Eine Sprache kennen, ebenso wie die Gefühle, alle Menschen, ohne sie studiert zu haben. Wir Menschen wachsen gewissermaßen in die Sprache hinein, eignen sie uns an, die einen mehr, die anderen weniger. Sie ist Teil unseres Alltagslebens, so wie es die Gefühle auch sind. Eine Sprache ist vielfältig und lebendig, sie wächst und entwickelt sich. Sowohl der Sprache als auch der Gefühlswelt eines jeden Menschen wohnt ein schier unerschöpfliches Potenzial an Lebendigkeit inne, aber ebenso in erschreckendem Ausmaß eines der Verkümmern und Erstarrung. Jeder Mensch hat seine sprachlichen Eigenheiten, so wie auch das Gefühlsleben eines jeden Menschen voller Besonderheiten ist.

Wer sich mit einer Sprache beschäftigt, wird den Wortsinn ergründen bzw. Vokabeln lernen und die Grammatik studieren. Wir werden in diesem Buch dem Vergleich des Gefühlslebens mit der Sprache folgen und ein Wörterbuch, das Abc der Gefühle, vorlegen und eine Grammatik der Gefühle formulieren. Der erste Teil, das Abc der Gefühle, enthält jeweils kurze Beschreibungen einzelner Gefühle und verwandter emotionaler Regungen. Diese Beschreibungen sind notgedrungen knappe Zusammenfassungen, die einzelne Aspekte betonen und andere weglassen (müssen). Wer sich für eine differenzierte Betrachtung der jeweiligen Gefühle

interessiert, dem seien die Bände unserer *Bibliothek der Gefühle* empfohlen.

Wir sind im Abc der Gefühle der Vorstellung gefolgt, jedes Gefühl sei ein individuelles Wesen, das wir befragen. Die erste Frage heißt: *Wer bist du?* Dabei interessieren uns besonders die eher »versteckten« Seiten des jeweiligen Gefühls, die den meisten Menschen nicht sehr vertraut sind. Zweitens fragen wir: *Wofür bist du gut?* Wir erkundigen uns also nach dem Nutzen und dem Sinn des jeweiligen Gefühls für die Menschen. Und als dritte Frage formulieren wir: *Wovor hast du Angst?* Wir wollen wissen, was das jeweilige Gefühl dazu bringt, zu verblassen oder gar ganz zu verschwinden.

Wenn wir die jeweiligen Gefühle derart befragen, personalisieren wir sie. Wir wollen damit auf keinen Fall den Eindruck erwecken, als wären Gefühle selbstständig handelnde Teile unserer Person. Gefühle sind nie von den anderen, vor allem den körperlichen und sozialen Aspekten des Lebens und Erlebens zu trennen, wie wir in Kapitel 1 und 2 des 2. Teiles über die »Grammatik der Gefühle« ausführen. Verselbstständigen sich Gefühle, als würden sie nicht zu uns gehören, ist dies problematisch und oft Teil des Leidens. Wenn wir also die Gefühle im ersten Teil wie Personen behandeln und befragen, ist dies keine Aussage über das Wesen der Gefühle, sondern ein stilistisches Mittel, um Besonderheiten der jeweiligen Gefühle darzustellen.

Sie werden beim Abc einigen Begriffen begegnen, die Sie vielleicht bislang nicht als Gefühle bezeichnet haben. Vielleicht handelt es sich um Stimmungen oder Befindlichkeiten, also emotionale Regungen, deren Zusammenhang mit und deren Unterschiedlichkeit zu Gefühlen wir in Teil II beschreiben. Vielleicht sind dies eher seltener beachtete Gefühle wie die Sorge oder das Gefühl, verraten worden zu sein. Doch auch solche Gefühle sind uns gerade wichtig. Andererseits werden Sie

wahrscheinlich das eine oder andere Gefühl vermissen, das für Sie wichtig sein mag. Wir haben die Zahl der beschriebenen Gefühle beschränken müssen, um den Rahmen dieses Buches nicht zu sprengen. Unsere Auswahl ist subjektiv und sehr davon geprägt, welche Gefühle für uns selbst und für die Menschen, mit denen wir therapeutisch arbeiten, am bedeutsamsten sind.

Wie gesagt, die Antworten auf unsere Fragen an die Gefühle sind knapp gehalten und das Abc der Gefühle erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn wir in einem Lexikon schmökern, erhalten wir Einblicke und Anregungen. Das, so wünschen wir, soll auch dieses Abc der Gefühle leisten.

Der zweite Teil, eine Grammatik der Gefühle, beschreibt Regeln und Strukturen des Verhaltens von Gefühlen und ihrer Beziehungen untereinander. Einige solcher Strukturen und Verbindungen haben wir in den Bänden der *Bibliothek der Gefühle* am konkreten Beispiel schon ansatzweise verdeutlicht. Hier wollen wir sie zusammenfassen und erweitern, mit der Absicht, das Verständnis der menschlichen Gefühlswelt zu vertiefen. Sie werden sich vielleicht, wenn Sie eine Fremdsprache gelernt haben, erinnern, dass es regelmäßige und unregelmäßige Verben und keine grammatikalische Regel ohne Ausnahme gibt. So verhält es sich auch mit der Grammatik der Gefühle: Keine Regel ohne Ausnahme. Hier geht es nicht um streng formale Logik, sondern um die inneren Strukturen des Gefühlslebens, die wir kennen und benutzen, ohne sie gelernt zu haben. Haben wir sie aber begriffen, können wir uns aktiver und bewusster mit und in unserem Gefühlsleben und damit im Zusammenleben mit anderen Menschen bewegen.

Wir wollen mit unserem Buch keinesfalls die Bedeutung der Vernunft geringschätzen oder gar abwerten. Wir wollen die Bedeutung und das Verständnis der Gefühle aufwerten

und einen Beitrag leisten, dass Sie Ihre Gefühle und die anderer als Teil Ihres Lebens und Erlebens annehmen und wertschätzen. Und wir wünschen uns, dass Sie vielleicht den einen oder anderen Perspektivwechsel in der Betrachtung von Gefühlen wagen.

# **Das Abc der *Gefühle***

# Angst

Ich krieche durch die Ritzen und bleibe in den Kleidern hängen, ich verflache das Atmen und verenge den Platz eines Menschen in der Welt. Vor mir, der Angst, haben viele Menschen Angst.

Dabei bin ich doch so nützlich. Ich passe auf, dass Susanne nicht an die heiße Herdplatte fasst und Peter nicht die Steckdose auseinandernimmt. Ich Sorge dafür, dass Frau Müller bei Rot an der Ampel hält und Herr Bauer Versicherungen abschließt. Ich verhindere, dass Menschen bei Sturm ins Meer gehen oder bei Blitzschlägen über die Wiese laufen. Wäre ich nicht, gäbe es viel mehr Unglück auf dieser Welt.

Vielleicht hängt mein schlechter Ruf damit zusammen, dass immer, wenn man mich spürt, auch das Unglück präsent wird, das ich gerade verhindern will. Die Angst vor dem Autounfall wird begleitet von Bildern eines solchen Unfalls, obwohl ich ihn gerade verhindern möchte. Also muss ich wohl damit leben, dass ich einen schlechten Beigeschmack verursache. Jeder braucht mich, doch niemand liebt mich.

Manchmal werde ich geradezu dazu angestiftet, meine Bedrohlichkeit aufzublähen oder mich als fantastisch-böse Gestalt zu verkleiden. Erwachsene engagieren mich in dieser Rolle gerne für ihre Kinder, um sie dazu zu erziehen, bestimmte Dinge zu tun oder zu lassen. Kein Wunder, wenn mich dann die Kinder nicht lieben und als Erwachsene meistens nur Verachtung für mich übrig haben.

Auch wenn ich nur als Verhinderin gesehen werde, als ein Gefühl, das dafür sorgt, das Schlimmes nicht eintritt, so kann ich doch auch damit Berge bewegen. Nicht nur die Chinesische Mauer, auch all die Deiche in dieser Welt, alle Krankenhäuser, die meisten Rechtsanwälte, die

Gefängnisse, die Regenschirme und vieles andere mehr zeugen von der Produktivität, die in der Angst vor Schutzlosigkeit steckt.

Normalerweise bin ich eine umgängliche Gesellin. Ich komme, wenn ich vonnöten bin, und gehe wieder, wenn ich meine Arbeit getan habe. Doch manchmal stecke ich fest. Vielleicht wurde ein Mensch so existenziell von einer Bedrohung erschüttert, dass er meint, mich immer und überall zu brauchen. Vielleicht lebt oder lebte ein Mensch in einer Umgebung, die so voll mit mir war, dass er gar nicht mehr weiß, ob ich zu ihm gehöre oder zu anderen. Manchmal überfalle ich auch Menschen, ganz plötzlich mitten in der Nacht oder bei einer harmlosen Tätigkeit. Das mache ich dann, wenn ich lange im Verborgenen in diesem Menschen schlummere (übrigens auch bei all denen, die angeblich vor nichts Angst haben ...) oder eingesperrt bin und sich dann ein Türchen öffnet, durch das ich ausbrechen kann.

Auch ich, die Angst, habe Angst. Ich fürchte mich vor Trost und Mitgefühl, weil sie an mir zehren. Ich scheue das Licht - wenn ich entdeckt, ausgesprochen, erkannt und anderen mitgeteilt werde, muss ich heraus aus den Verstecken, in denen ich mich so behaglich eingerichtet habe und so ungestört wachsen konnte. Auch wenn Menschen für sich und mit anderen aktiv werden, Sport treiben oder tanzen, musizieren oder Blumen pflanzen, entzieht mir das nicht immer, aber sehr oft die Kraft. Vor der Liebe fürchte ich mich, sie kann mich umbringen.

# Ärger

Ich bin das Signal, das anzeigt, dass einem Menschen etwas nicht passt. Wenn etwas nicht gut für jemanden ist, dann kann er es übersehen und wird darunter leiden. Deswegen gibt es mich: Ich passe auf, dass er es nicht übersieht.

Wenn der Mensch sich dann ärgert, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder nimmt er mich heimlich auf und versteckt mich vor der Umwelt. Vielleicht macht er das, weil er sich meiner schämt oder cool »über allem« stehen will. Schön ist das nicht für mich. Wer will schon versteckt und der Öffentlichkeit vorenthalten werden? Ich räche mich, indem ich mich einneste und diesen Menschen dauerhaft bewohne, vor allem seinen Magen und sein Herz. Ha, und ganz stolz auf mich bin ich, wenn es mir gelingt, ihn richtig »zu wurmen«!

Die andere Möglichkeit ist, dass der Mensch mich zeigt. Damit wird er mich los. Job erfüllt, ab zum nächsten. Welche Konsequenz der Mensch aus dem Anlass meines Kommens in seinem Verhalten zieht, ist mir erst einmal egal. Ich bin das Warnsignal, den Rest muss der Mensch dann erledigen. Ich kann ja nicht alles machen.

Andere Menschen haben Angst, dass sie schief angesehen werden, wenn sie ihren Ärger zeigen. Dabei muss ich bei den Ärger-Schluckern und Ärger-Vermeidern immer wieder auftauchen, denn diese Leute werden von den anderen am meisten geärgert. Mit denen kann man es ja machen!

Ganz schlechte Erfahrungen habe ich auch damit, dass ich geparkt werde. Da komme ich zum Beispiel zu einer Frau, die sich über ihre Mutter ärgert, weil diese irgendetwas gegen ihren Willen entschieden hat. Sie traut sich aber nicht, mich ihr zu zeigen, sondern will erst den

»richtigen Moment« abwarten. Sie glauben gar nicht, wie lange, wie viele Monate, ja Jahre ich auf diesen »richtigen Moment« warte! Solch ein Parkzustand ist öde und langweilig und manchmal auch ungerecht und gemein mir gegenüber. Ich versuche dann, den Menschen daran zu erinnern, dass es mich gibt, und klopfe schmerzhaft an die Umgebung des Körperteils, wo ich geparkt bin. Manchmal hilft das, oft sind die Menschen aber zu begriffsstutzig und bekämpfen die Schmerzen lieber mit Tabletten, als mich, die eigentliche Ursache, zu befreien.

Man braucht mich nur ernst zu nehmen und schon wird man mich los. Deswegen verstehe ich auch nicht, warum manche Leute sich so fürchten, mich rauszulassen, und befürchten, dass ich mich dann dauerhaft bei ihnen einrichte. Das mache ich doch nur aus Trotz, wenn ich nicht ernst genommen werde.

Wenn ich so lange geparkt, heruntergeschluckt (was man alles mit mir anstellt!) oder sonst wie zurückgehalten werde, dann wachse ich in der Fantasie der Menschen und werde zu einem großen Ungeheuer. Sie glauben dann, wenn ich mich mal zeige, würde ich sie und die Umgebung verschlingen. Das ist Quatsch und nur Ausdruck dessen, dass sie gar nicht mehr wissen, wie ich aussehe und mich anfühle. Ich empfehle dann das Training des »kleinen Ärgers«: damit anfangen, mich bei Kleinigkeiten zu zeigen, und dann langsam steigern ...

Über meine Ängste habe ich schon gesprochen. Ich fürchte mich, nicht ernst genommen zu werden, auf versteckten Parkplätzen zu versauern, verstoßen und übersehen zu werden. Ein bisschen Respekt braucht doch jedes Gefühl, auch ich, nicht wahr?

# Begeisterung

Im Unterschied zu meinen geschwätzigen Gefühlskolleginnen und -kollegen werde ich mich kurzfassen. Ich bin die Fortsetzung der Freude mit intensiveren Mitteln, ihre Steigerung. Voller Kraft. Ich kann Berge versetzen – und das ist keine Übertreibung. Ich fühle mich der Leidenschaft sehr schwesterlich verbunden, auch wenn ich heller, heiterer bin.

Etwas zu bewirken, Dinge und Verhältnisse zu verändern ist wahrscheinlich mein Daseinszweck. Obwohl ich diese Arbeit nicht nötig habe. Ich kann verändern, muss aber nicht. Wenn ich als Begeisterung Menschen erfülle, dann reicht das manchmal und steht für sich. Ich tu ihnen gut. Den Leuten um sie herum gehe ich gelegentlich auf die Nerven, aber was soll's, ich bin nur den Begeisterten und Begeisterungsfähigen verpflichtet.

Es gibt ja auch Menschen, die mich nicht produzieren oder einlassen können. Sie tragen ein Schild vor sich her: »Der Einwurf von Werbung für Begeisterung und ihre Verbreitung sind verboten!« Die Existenz solcher Schilder respektiere ich, muss ich respektieren, denn einen Zutritt zu erzwingen widerspricht meiner Natur. Warum solche Menschen mich nicht wollen, weiß ich nicht. Vielleicht bin ich für sie zu gefährlich und könnte ihr Leben umkrepeln, vielleicht bin ich ihnen schon immer verboten worden – keine Ahnung, da müssen Sie schon diese Leute fragen. Ich geh nur dahin, wo ich erwünscht bin, dann aber richtig ...

# Bitterkeit

Über mich redet man nicht, mich lebt man. Ich bin ein Mauerblümchen, aber ich blühe. Selten trete ich als konkretes Gefühl auf, und wenn, dann bin ich dem bitteren Geschmack ähnlich. Meistens bin ich ein Befinden, das allen anderen Gefühlen einen Beigeschmack verleiht, einen bitteren selbstverständlich.

Ich bin für nichts gut. Höchstens als Erinnerung für Versäumtes. Denn aus versäumtem, verpasstem, vermiedenem Leben erwachse ich, solches Leben ist der Nährboden meiner Existenz. Wenn Menschen nicht nach den Früchten des Lebens zu greifen wagen, wenn sie in ihrer Liebe gescheitert sind und aufgegeben haben, wenn sie nicht mehr zu hoffen und an nichts mehr zu glauben wagen, wenn sie ihre aggressiven Gefühle nicht gegen die richten, die ihnen schaden oder sie verletzen, dann blühe und gedeihe ich. Je länger ich existiere, desto mehr breite ich mich aus und desto tiefere Wurzeln wachsen mir.

Angst habe ich vor allem vor der Freude und dem Mut. Wenn Menschen den Mut haben, ihr Scheitern einzugestehen, wenn sie ihre Niederlagen akzeptieren, wenn sie (wieder) lernen und zulassen, sich zu freuen, dann welke ich dahin.