

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung .....	9
Einleitung: Wie fühlen Sie sich bei dem, was Sie fühlen? .....	11
<b>Gefühle verstehen</b> .....	19
1. Manchmal ist es gut, sich schlecht zu fühlen .....	21
2. Was genau sind Gefühle? .....	29
3. Gefühle kommen nicht fein säuberlich nacheinander .....	43
4. Gefühle spielen sich im Körper ab .....	55
5. Sie treten zu anderen in Beziehung, wenn Sie mit ihnen mitfühlen .....	71
6. Warum kann ich meine Gefühle nicht kontrollieren? .....	81
<b>Sich auf Gefühle einlassen</b> .....	89
7. Zwei Fallgruben .....	91
8. Sich darauf einlassen: Die bessere Wahl .....	101
9. Sich auf Gefühle einzulassen heißt, sich auf Gott einzulassen	111
10. Sich auf Beziehungen einlassen .....	123
11. Wie man gesunde Gefühle nährt .....	137
12. Wie man ungesunde Gefühle aushungert .....	157
<b>Sich auf die schwierigsten Gefühle einlassen</b> .....	169
13. Sich auf Angst einlassen .....	171
14. Sich auf Zorn einlassen .....	191
15. Sich auf Trauer einlassen .....	207

16. Sich auf Schuldbewusstsein und Scham einlassen .....	223
17. Ein Museum voller Tränen .....	237
Anhang: Hat Gott wirklich Gefühle? .....	241
Stimmen zum Buch .....	248

## *Gefühle verlaufen ineinander wie Malfarben*

Sehen Sie es einmal so: Menschliche Gefühle vermischen sich auf ganz ähnliche Weise wie Farben, die in einen Eimer fließen. Waren Sie je in einem Baumarkt oder einem Farbenfachgeschäft und haben eine individuell für Sie angerührte Farbe bestellt? Wenn Sie Immergrün oder Kolonialblau bestellen, nimmt der Angestellte Ihren Eimer mit weißer Farbe, stellt ihn in ein Gerät, und tippt den Code für Ihren gewünschten Farbton ein. Dann teilt der Computer verschiedenen Farbkanistern mit, ganz bestimmte Mengen kräftiger Farben in Ihren Malereimer zu schütten. Wenn der Computer die genaue Menge jeder Farbe ausgewählt und hineingeschüttet hat, schaltet sich das Gerät ab und voilà: Sie haben einen 5-Liter-Eimer der speziell für Sie angerührten Farbe. Ein winziges bisschen mehr Schwarz oder ein Tropfen Karmesin weniger, und Sie hätten irgendeine andere Farbnuance.

Ihr Gefühlszustand ist in jedem Moment so wie dieser Farbeimer, in welchen aus Ihrem Herzen heraus unterschiedliche Farben hineinfließen. Bei jeder Ihrer Sorgen ergießt sich aus Ihrem Herzen ein Gefühlsstrom (manchmal nur als ein kleines Rinnsal, manchmal als eine gefährliche Strömung). Das Gerät im Farbenfachgeschäft hat natürlich nur ein paar Düsen, aber Ihr Herz hat tausende verschiedene Röhrchen, die Farbe in das Gemisch dessen bringen, was Sie empfinden.

Deshalb sind Ihre Gefühle in jedem Moment eine Mischung Ihrer Reaktionen auf alles, was Sie umgibt! Sie werden davon beeinflusst, ob es sonnig oder bewölkt ist, ob es auf der Arbeit gut oder schlecht läuft, ob Ihre Kollegen umgänglich oder verschlossen sind, ob Ihre Kinder letzte Nacht gut geschlafen haben oder oft aufgewacht sind, ob Sie eine erfrischende Stille Zeit hatten, die Ihr Herz für Gott weich gemacht hat, oder ob Sie einen Abschnitt gelesen haben, der Sie verwirrt und aufgebracht hat (oder ob Sie die Bibel nicht mehr aufgeschlagen haben seit Sie vierzehn und auf der Sommerfreizeit waren). Ihre Gefühle reagieren auf die Stimmlage, in der Ihre Mutter letzte Woche am Telefon geredet hat, als sie sich nach dieser noch andauernden heiklen Situation erkundigt hat, auf Ihre eignen Gedanken darüber, wo Sie in zehn Jahren sein werden, auf den Straßenverkehr, auf die Jahreszeit, auf die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Zeit finden werden, Ihr neues Brettspiel zu spielen, darauf, wie viel Zeit Sie dafür haben werden, im Holzschuppen zu arbeiten, darauf, ob dieses neue Kleid so

gut passen wird wie Sie dachten, wie hoch Ihre Steuerschulden sind (und wie viel Zeit Ihnen bis zum Stichtag bleibt!), ob Gott existiert oder nicht und was das mit Ihnen zu tun hat, ob Ihr belegtes Brötchen in der Mittagspause zu fade oder zu scharf ist, und so weiter und so weiter und so weiter.

Die Liste an Dingen, auf die Ihr Herz reagiert, ist buchstäblich endlos. Offensichtlich sind diese Dinge nicht alle gleich wichtig, und die Farbmenge, die sich aus Ihrem Herzen in Ihren Eimer ergießt, wird enorm variieren, und zwar auf Grundlage dessen, wie wichtig es Ihnen ist, dass Ihr belegtes Brötchen gut schmeckt, oder dass Ihre Mutter gut von Ihnen denkt, oder dass Sie eine Beziehung zum Gott des ganzen Universums haben. Für den Moment halten wir fest, dass jedes dieser Dinge wie eine kleine Farbdüse ist, aus der Farbe in Ihren Gefühlseimer tropft oder schießt.

Die Sache ist die: Ganz gleich, wie viele Farbströme hineinfließen, es wird alles miteinander vermischt. Und anders als im Farbensgeschäft gibt es für diesen Prozess keinen Ausschaltknopf. Ihr Herz wird niemals aufhören, Gefühle in Ihr Leben fließen zu lassen! Bestimmte Röhrchen mögen sich für eine Minute oder ein Jahrzehnt verschließen, aber Ihr Herz wird immer weiter viele Ströme fließen lassen, weil es Sie niemals kalt lassen wird, was Ihnen und um Sie herum geschieht (so wie wir es im letzten Kapitel gesagt haben). Im Endeffekt wird die Art, wie Sie die Frage »Wie fühlst du dich?« beantworten, Ihr Versuch sein, all jene wirbelnden, sich miteinander vermischenden Farben in eine große Zusammenfassung zu packen. Jeder, der schon mal auf eine Farbpalette gestarrt und gesagt hat »Ist das orange? Oder braun? Oder vielleicht beige? Was denkst du?« kann Ihnen sagen, dass es keine leichte Aufgabe ist, einem Farbmix einen passenden Namen zu geben. Das gilt sogar dann, wenn der Farbmix sich nicht ständig verändert.

Lassen Sie uns ein Beispiel anschauen, wie sich das im wirklichen Leben abspielen könnte. Stellen Sie sich drei verschiedene Menschen vor, die irgendeine banale Sache machen. Sagen wir, sie stehen am Spülbecken und waschen das Geschirr ab – nicht gerade etwas, das die meisten von uns für eine emotionale Erfahrung halten würden. Achten Sie darauf, wie sogar etwas so Normales wie die tägliche Hausarbeit ein Schmelztiegel für alle Arten von Gefühlen sein kann.

Erstens: Stellen Sie sich eine junge Frau vor, deren Mitbewohnerin vor ein paar Wochen erst ausgezogen ist. Sie würde vielleicht über sich

selbst sagen, sie fühle sich einsam. Klappernde Teller und fließendes Wasser klingen in einer Wohnung, die sich jetzt irgendwie leerer anfühlt, viel lauter. Sie hat weniger Teller im Spülbecken und das erinnert sie daran, dass sie allein ist. Und doch ist sie, auch wenn sie das nur vor sich selbst zugibt, auch erleichtert, dass die Zeit des Ärgers mit einer unordentlichen Mitbewohnerin endlich vorbei ist, die oft ihre Teller im Spülbecken stehengelassen hat. Weniger Teller sind nicht nur eine Erinnerung daran, allein zu sein, sondern auch Symbol einer neu gefundenen Freiheit, der Privatsphäre und der Befreiung von Auseinandersetzungen. *Aber wer freut sich darüber, eine absolut liebe Mitbewohnerin endlich los zu sein?* Diese Frage stellt sie sich und die Farbdüse namens Schuld öffnet sich ebenfalls. Einsamkeit, erleichterte Freude und Schuld – keine leichte Suppe, die da zu kochen ist.

Der zweite Tellerwäscher ist ein verheirateter Mann und sein Gefühlseimer füllt sich schneller mit Wut als das Becken sich mit Schaum füllt. Sie wären nicht gerne der Topf, den er mit diesem Schwamm attackiert. Voller Zorn schrubbt er, weil er und seine Frau gerade erst einen Streit hatten und er das Ganze immer und immer wieder in seinem Kopf ablaufen lässt. Er ist sich dessen nicht bewusst, dass er bis in jeden Muskel angespannt ist und dass er die Tassen so stark scheuert, dass er sie zerbrechen könnte. *Schon wieder* hat sie aus einer Mücke einen Elefanten gemacht, denkt er. *Schon wieder* wollte sie sich nicht seine Sicht der Dinge anhören. Es ist nicht so sehr das Problem, dass dieser Streit so schrecklich war, sondern dass es *schon wieder* passiert ist und dass er sie nun *schon wieder* für wer weiß wie lange wie ein rohes Ei behandeln muss, obwohl sie damit angefangen hatte. Aber er hat auch Angst. Am Samstag ist ihr Hochzeitstag und er hat eine beträchtliche Geldsumme und viel Zeit hineingesteckt, um ein Wochenende außer Haus zu planen. Wenn sie so aufbrechen, dann wird es erbärmlich sein, und er hatte doch wirklich gehofft, dieses Wochenende würde ihrer Ehe guttun und die Spannung lindern, die die ganze Zeit über da zu sein schien. Das dreckige Geschirr dieses Mannes (es ist seit Langem das erste Mal, dass er den Abwasch macht) ist teilweise ein Boxsack, teilweise ein Friedensangebot und teilweise ein Ventil seiner nervlichen Anspannung.

Stellen Sie sich schließlich eine junge Mutter dreier Kinder am Spülbecken vor, ein Spucktuch in die Hosentasche gesteckt und ein heulendes Krabbelkind, das an ihrem Bein hängt. Wenn Sie sie fragen

würden: »Wie fühlen Sie sich jetzt gerade?« und sie an diesem Morgen genügend Kaffee getrunken hätte, um einen zusammenhängenden Satz zu bilden, dann würde sie vielleicht so antworten: »Ich habe keine Zeit irgendwas zu fühlen – kannst du mir bitte das Handtuch herüberreichen? Es ist da hinten, wo jemand den Orangensaft verschüttet hat.« Ihre Teller tanzen verschwommen durchs Becken, aber sie spürt (auch wenn sie es nicht bewusst denkt), wie sinnlos es ist, irgendetwas zu waschen – es wird sowieso wieder alles schmutzig. Das Geschirr dieser Frau ist ein Symbol für den ermüdenden, monotonen Stress des Alltags. Gleichzeitig steht es für die Erfüllung ihres Lebenstraums, Mutter sein zu dürfen. Ihr Leben ist wie ihr genervter Versuch, die mit Haferbrei verklebten Schüsseln und die klebrigen Tassen in die Spülmaschine zu stopfen, ein andauernder Wirbel aus Befriedigung, dass greifbare Aufgaben erledigt werden, Frust über Chaos und Unordnung und daraus, ihre Hände einer niemals endenden und niemals kürzer werdenden To-do-Liste zu widmen. Gleichzeitig fühlt sie sich niedergeschlagen (ein Gefühl, das ihr unter Schlafentzug leidender Körper nur allzu gern verstärkt), wahrhaft glücklich darüber, dass sie mit ihren Kindern zusammen sein und ihrer Familie ein Zuhause geben kann, und enttäuscht darüber, dass Mutter zu sein niemals so funktioniert, wie sie es sich erträumt hatte.

Es ist wirklich kompliziert, oder? Und selbst mit all den Dingen, die in diesen drei Geschichten passieren, kratzen wir nur an der Oberfläche. Wir haben nur einige wenige große und besonders relevante Sorgen erkannt, auf die jede Person reagiert. Wir haben Ihnen nichts über deren Kindheit oder ihren Glauben erzählt, oder in welchem Land sie leben, und so weiter. Wie sie auf jene Faktoren oder auf tausend andere reagieren, all das wirkt sich auf den exakten Farbton ihrer Gefühle aus.

Natürlich betritt hin und wieder ein Aspekt Ihrer Welt die Bühne und ein einziges Gefühl dominiert. Hochzeiten, Beerdigungen, besondere Geburtstagsgeschenke und der Verlust Ihrer Geldbörse, all das beansprucht auf gewisse Weise Ihre volle Aufmerksamkeit. Und doch übertönt und definiert eine solche nur aus einer Farbe bestehende Gefühlswelle das Gemisch nur für einen Moment. Sie ergießt sich nicht in einen leeren Eimer. Jeder von uns hat ein Gefühlsbecken, in das seit dem Tag unserer Geburt Farbe schwappt!

## Fragen zum Nachdenken

---

### **Wenn Sie Ihre eigenen Gefühle betrachten:**

- Welche Gefühlsströme, die heute in Ihren Gefühlseimer geflossen sind, können Sie benennen?
- Ist Ihnen die Vorstellung, viele Dinge auf einmal zu empfinden, zu viel? Erscheint sie Ihnen unwahr? Fühlt sie sich befreiend an? Warum?
- Wenn Sie in sich selbst keine Gefühle erkennen können, dann fragen Sie Ihren Ehepartner, einen Gemeindeleiter, der Sie kennt, oder einen oder zwei enge Freunde, welche Gefühle sie in Ihnen gesehen haben oder was Sie ihrer Ansicht nach fühlen. Leuchtet Ihnen deren Antwort ein? Warum, oder warum nicht?

### **Wenn Sie anderen helfen:**

- Wie würden Sie jemandem erklären, warum es nicht nur unvermeidbar sondern auch gut ist, dass er oder sie gemischte Gefühle empfindet?
- Was ist gefährlich daran, wenn man ignoriert, dass unsere Gefühle vom Wesen her gemischt sind? Was sind die Gefahren, wenn man ohne Ende versucht, jeden Gefühlsschwall zu erkennen, der in den Eimer fließt?