



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

# Gefühle ins Wort bringen: Hilfreich für die seelische Gesundheit?

06.10.2017

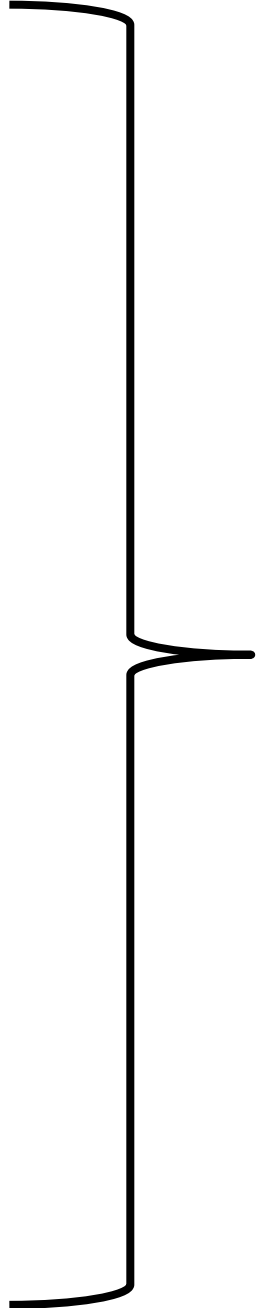
Dr. Thomas Steinforth

6. Münchner Woche für  
Seelische Gesundheit



# Leitfragen

1. Wie verhält sich das Sprechen über unsere Gefühle zu *anderen* Formen, unsere Gefühle kundzutun?
2. Worüber an einem Gefühl können wir überhaupt sprechen?
3. Was können wir *nicht* ins Wort bringen?
4. Was macht es mit mir und mit dem Gefühl selbst, wenn ich versuche, es ins Wort zu bringen?



... „Seelische Gesundheit“

# Leitfragen

- 1. Wie verhält sich das Sprechen über unsere Gefühle zu *anderen* Formen, unsere Gefühle kundzutun?**
2. Worüber an einem Gefühl können wir überhaupt sprechen?
3. Was können wir *nicht* ins Wort bringen?
4. Was macht es mit mir und mit dem Gefühl selbst, wenn ich versuche, es ins Wort zu bringen?

# Drei Ebenen, Gefühle kundzutun

- a. Spontane, weder versprachlichte noch auf andere Weise artikulierte Gefühlsexpression
  - z.B. herausbrechender Schrei, Losprusten, Rot-Anlaufen, Zittern ...
  - wenig / gar nicht steuerbar
  
- b. Nicht versprachlichtes, gleichwohl artikuliertes Ausdrücken von Gefühlen
  - Haltung, Mimik, Gestik, Gebärde
  - Laute, die keine Sprach-Zeichen sind
  - Einsetzen und Gestalten symbolisch wirkender „Objekte“  
u.U. auch darstellende und bildende Kunst
  
- c. Sprachliches Artikulieren (Ins-Wort-Bringen) von Gefühlen

löst die anderen Ebenen keineswegs ab, eröffnet aber neue Möglichkeiten der Gefühlsartikulation

## Anmerkung zu diesen „Ebenen“:

- Fließende Übergänge
- Miteinander verwoben
- Keine Abstufung der „Wertigkeit“

Für die „**seelische Gesundheit**“ ist es förderlich, sich in der Gefühlsartikulation auf *allen* Ebenen situationsgerecht bewegen zu können.

# Leitfragen

1. Wie verhält sich das Sprechen über unsere Gefühle zu *anderen* Formen, unsere Gefühle kundzutun?
- 2. Worüber an einem Gefühl können wir überhaupt sprechen?**
3. Was können wir *nicht* ins Wort bringen?
4. Was macht es mit mir, mit dem Hörenden und mit dem Gefühl selbst, wenn ich versuche, es ins Wort zu bringen?

# Grundsätzlich können wir im Sprechen ...

- Gefühle benennen
  - unter Verwendung der zur Verfügung stehenden Gefühlsbezeichnungen
  - Anwenden-Können dieser Gefühlsworte auf die eigenen Gefühle muss gelernt werden (nicht selbstverständlich!)
- Intensität eines Gefühls angeben

Quantifizierung und „objektiv messbarer“ inter-personaler Vergleich sind nicht möglich
- leibliche Regungen beschreiben, die mit dem Gefühlserleben einhergehen
- situationsbezogen darüber sprechen (v.a. *erzählen*), *worauf* sich das Gefühl in welcher Weise (mit welcher „gefühlten *Bewertung*“) bezieht

Hintergrund: Philosophische Gefühlskonzeption, nach der ich in meinem Fühlen und meinen Gefühlen nicht nur „*innerlich*“ eine subjektive Gefühlsqualität erlebe, sondern mich immer auf etwas in meiner *Welt* beziehe bzw. durch etwas in meiner Welt angegangen und involviert werde, und zwar so,  
dass ich mich auf etwas in meiner Welt in seiner *Bedeutsamkeit* für mich beziehe, die ich im Fühlen in einer *spontanen* (also nicht schrittweise analysierenden, schlussfolgernden) Weise erschließe (bzw. sich mir in meinem Fühlen erschließt) und *bewerte*

# Leitfragen

1. Wie verhält sich das Sprechen über unsere Gefühle zu *anderen* Formen, unsere Gefühle kundzutun?
2. Worüber an einem Gefühl können wir überhaupt sprechen?
- 3. Was können wir *nicht* ins Wort bringen?**
4. Was macht es mit mir und mit dem Gefühl selbst, wenn ich versuche, es ins Wort zu bringen?

# Grenzen der Sagbarkeit

Das Sprechen über Gefühle kann an Grenzen stoßen,

- wenn das Gefühl oder sein Objekt „vor/unter/unbewusst“ sind
  - Es kann mitunter hilfreich und heilsam sein, zu versuchen, Gefühle „bewusst“ und damit besprechbar zu machen bzw. sie durch den Versuch des herantastenden An- und Besprechens bewusst zu machen
- wenn soziale und kulturelle Präformierungen in einer oft unmerklichen Weise vorgeben und begrenzen, wer welche Gefühle in welcher Weise äußern und artikulieren darf
  - Ein Erweitern dieser Begrenzungen kann unnötige Verengungen und Fixierungen auflösen und das Leben lebendiger machen
- weil jedes Gefühlserleben eine *qualitative* Seite hat (das „Von-innen-her-Erleben“), die sich nicht wirklich und nicht erschöpfend ins Wort bringen lässt. Wir wissen niemals, wie sich etwas im Kopf oder Herzen eines anderen Menschen von innen her anfühlt!
  - was jedoch ein Einander-Verstehen nicht ausschließt!

Diese Grenze ist prinzipieller Natur und nicht auflösbar. Hier kommt es eher auf einen guten Umgang damit an:

  - einerseits die frustrierende Illusion von „Verschmelzung“ aufzugeben und Andersheit auszuhalten
  - sich andererseits nicht in sich zu verschließen und das, was möglich ist (Einander-Verstehen) zu vermeiden



# Leitfragen

1. Wie verhält sich das Sprechen über unsere Gefühle zu *anderen* Formen, unsere Gefühle kundzutun?
2. Worüber an einem Gefühl können wir überhaupt sprechen?
3. Was können wir *nicht* ins Wort bringen?
- 4. Was macht es mit mir und mit dem Gefühl selbst, wenn ich versuche, es ins Wort zu bringen?**

# Mögliche Wirkungen des Ins-Wort-Bringens:

Sprechen über Gefühle ...

- a. ... kann (auch für den Sprecher) Prägnanz und Klarheit fördern  
→ „Auspacken“ des im Gefühl „eingepackten“ Wissens
- b. ... schafft reflexive Distanz zum unmittelbaren Gefühlserleben  
→ erleichtert Umgehen-Können mit dem Gefühl
- c. ... ermöglicht, dass der Hörende mir hilft, meine eigenen Gefühle und mich selbst besser zu verstehen
- d. ... macht etwas mit dem Hörenden und mit der Beziehung zu ihm
- e. ... kann Rückwirkung haben auf das aktuelles und künftiges Gefühlserleben (Differenzierung, Verfeinerung, Vertiefung ...)

## **Kleiner Exkurs** (→ Charles Tylor)

# **Gefühle als zu interpretierende „basic interpretations“**

Erste Ebene der Interpretation

Gefühl/Fühlen = spontane, nicht versprachlichte basale Interpretation

Zweite Ebene der Interpretation

Sprachliches Artikulieren meiner basalen Interpretation = Interpretation meiner basalen Interpretation

Dritte Ebene der Interpretation

Hören/Antworten des Anderen = Interpretation meiner Interpretationen meiner Basis-Interpretationen

# Gefühle ins Wort bringen ... und die seelische Gesundheit?

Das sprachliche Artikulieren der eigenen Gefühle ist keineswegs immer sinnvoll: Es kann z.B. durch die reflexive Distanz die Intensität und Qualität eines genießenden Gefühlserlebens beeinträchtigen. Auch das ständige Sprechen über die eigenen Gefühle kann zu einem Reflexions- und Artikulationszwang werden, in dem sich der Mensch zwar oft um die eigenen Gefühle dreht, sich aber zugleich von ihnen entfremdet.

## **Allerdings:**

Wenigstens ab und zu kann es hilfreich, wohltuend, lebensdienlich und manchmal auch heilsam sein, die eigenen Gefühle ins Wort zu bringen.

Wer dagegen mit sich und seinen Gefühlen schlechthin allein bleibt, weil er/sie

- das sprachliche Artikulieren seiner eigenen Gefühle nicht lernen konnte,
- sozial isoliert ist und keinen Hörer und „Interpreten“ seiner/ihrer Gefühlsartikulationen hat,
- in destruktiven Beziehungen lebt, in denen nicht zählt, wie er/sie sich fühlt,

für den werden

- positive, lustvolle, beglückende Gefühle sehr schnell blass und fade
- und sind ambivalente oder „negative“ Gefühle nur belastend und fixierend
- und sind Gefühle nicht mehr das, was sie sein können: eine unerlässliche Orientierungsquelle und Lebenskraft.