

*Alfried Längle, Wien*

---

# Fühlen und Spüren als Ressource ...

API-Tagung: Ressourcenorientierte Behandlung  
25. – 26. Jänner 2019, Wien

# Übersicht

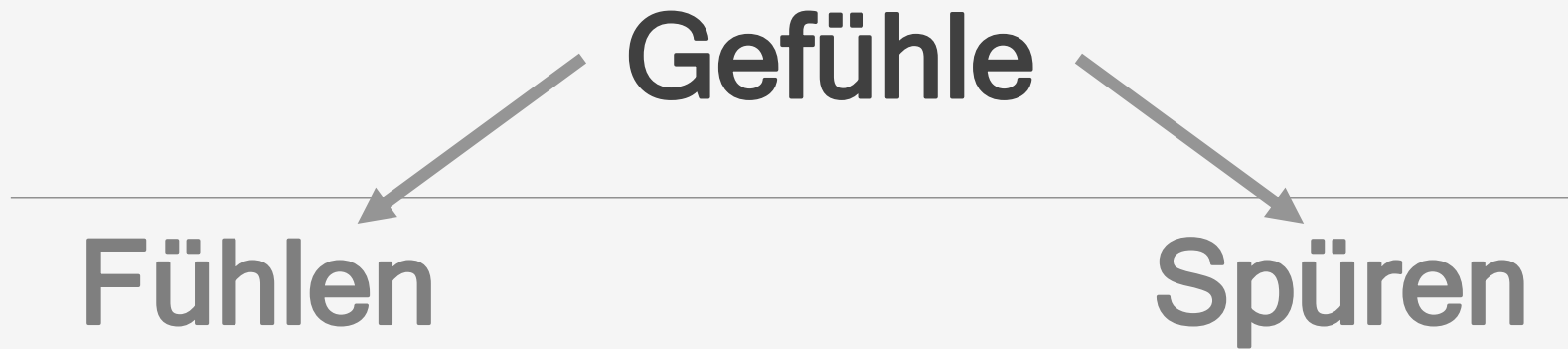
1. Fühlen und Spüren im Überblick
2. Fühlen
3. Spüren
4. Angst vor dem Gefühl
5. Ausklang



# 1. Fühlen und Spüren im Überblick

---







# Gefühle

Fühlen

Spüren

wie

Nahsinn

Fernsinn

Ergebnis

gut

richtig



# Gefühle

Fühlen

Spüren

wie

Nahsinn

Fernsinn

Ergebnis

gut

richtig

Ressource

Leben

Geist



# 2. Fühlen –

---

## Gefühl im engeren Sinn





# 2.1 Rolle der Gefühle

---

## im individuellen Leben



---

# Leben dreht sich um Gefühle



# 2.2 Entstehung der Gefühle

---



# Fühlen - ein Prozess in vier Schritten

---

1. Beziehung → Kontakt
2. Zeit → Wirken lassen
3. Nähe → Leben
4. ⇒ innere Bewegung = Gefühl



# Prozessuale Definition von Gefühl:

---

Berührtsein der eigenen Lebendigkeit  
durch Erfahrung von Nähe





# Funktion von Gefühl:

---

Erhaltung der

Beziehung zum Leben -

und Entdeckung von Werten



# 2.3 Bedeutung der Gefühle für die Existenz

---





# Gefühle ...

---

**... Wahrnehmung von  
Lebensrelevanz**

**... Verflüssigung der  
Handlungen**



## 2.4 Mobilisierung der Gefühle:

---

# ZUWENDUNG



# Entstehung von Gefühle:

---

Beziehung/Zeit/Nähe



Berührung



Innere Bewegung + Energie

⇒ Gefühl



## 3.) Spuren



# 3.1 Rolle des Spürens im individuellen Leben

---



# 3.1 Rolle des Spürens im individuellen Leben

---

## Das Sich-selbst-Sein dreht sich um das Gespür

(z.B. Ideen haben, Intuition, Situationen durchschauen, das Echte, Richtige, Authentische, Stimmige...)



# 3.2 Entstehung des Spürens

---



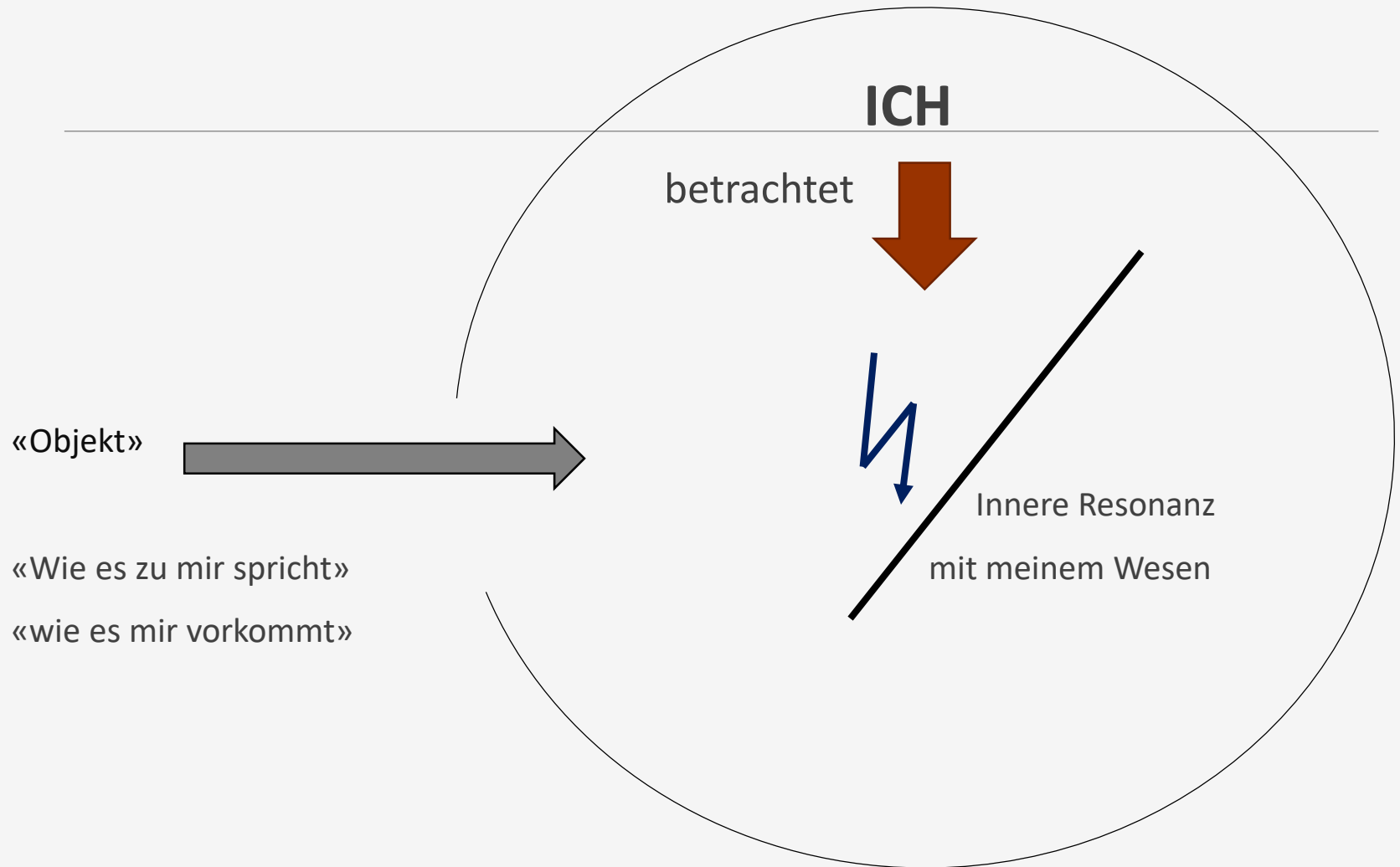
# Spüren durch ...

---

1. Ansehen
2. Auf sich wirken lassen, zu sich „sprechen“ lassen
3. Innere Resonanz („Was sagt es mir? Ist es stimmig?“)
4. Heben der inneren Resonanz

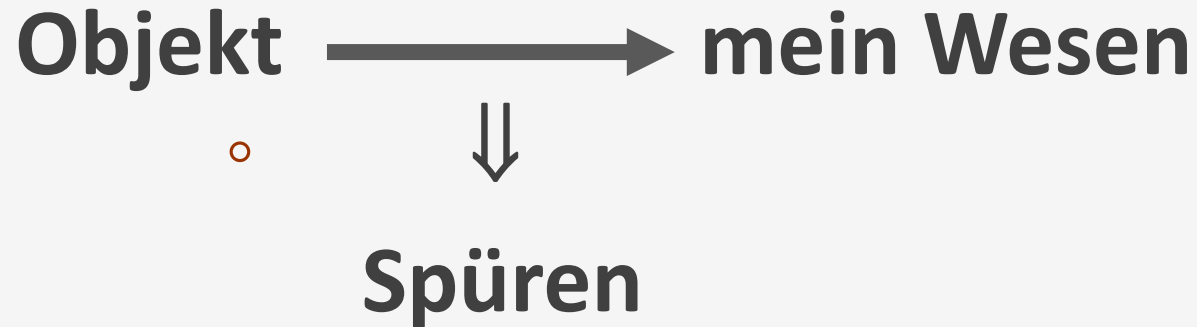






# Spüren ...

---



# Funktion von Gespür ...

---

Erfassen der Eigenwerte -  
und Entdeckung des  
subjektiv Richtigen



# Spüren ...

---

**... richtet sich auf das Sein, auf  
das, was ist, in seinem Wert und  
in seinem Kontext**

*„Ist es gut? – Was ist da wichtig?“*



## 3.4 Mobilisierung des Spürens:

---

**HINSEHEN**  
**sich versenken**  
**meditieren**



---

## Blick auf das «Wesen» des Menschen

 *PERSON*

*das Freie im Menschen,*

die tiefe Resonanz, das persönliche  
Empfinden – das, von wo die *innere*  
*Zustimmung* kommt



---

Den Menschen in dem sehen, was ihn bewegt, was von ihm als wesentlich erlebt wird

→ verstehen



---

→ das *Einmalige*, Einzigartige, Unverwechselbare

→ im *Hier und Jetzt*

*Ist ganz subjektiv:*

→ in seiner *Wirkung* auf mich





---

Das, was den anderen ***bewegt***, in sich  
**ankommen lassen –**

sich davon **innerlich ansprechen lassen** und  
darauf achten, was ich **vom anderen spüre**

(statt mit anderem Wissen zu deuten, hineinzulegen, zu  
vergleichen ...)

→ **ständige Zurücknahme seiner selbst** (Epoché)



# Spüren ist eine humane Fähigkeit

---

## Die spontane Fähigkeit zur Intuition

- einander als Personen sehen zu können;
- Begegnung, Authentizität
- Wertschätzung
- Liebe
- Gewissen



## 4.) Angst vor Gefühl



# Angst vor Gefühl ...

---

= Angst vor Nähe

= Angst vor dem Leben selbst,

dass es verführt, man sich verliert, verletzt wird, die Ratio / Kontrolle überschwemmt



---

**Leben kommt uns nicht anders zu als  
über Gefühle.**

*„sentio ergo vivo“*



**«Wesentlich»  
kann das Leben nur in der Subjektivität  
sein.**

---





*Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!*

---

