

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



Gefühle

Fühlen

Spüren

wie

Nahsinn

Fernsinn



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



Objekt → Leben



Fühlen



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.) Spüren



3.1 Rolle des Spüren 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...)



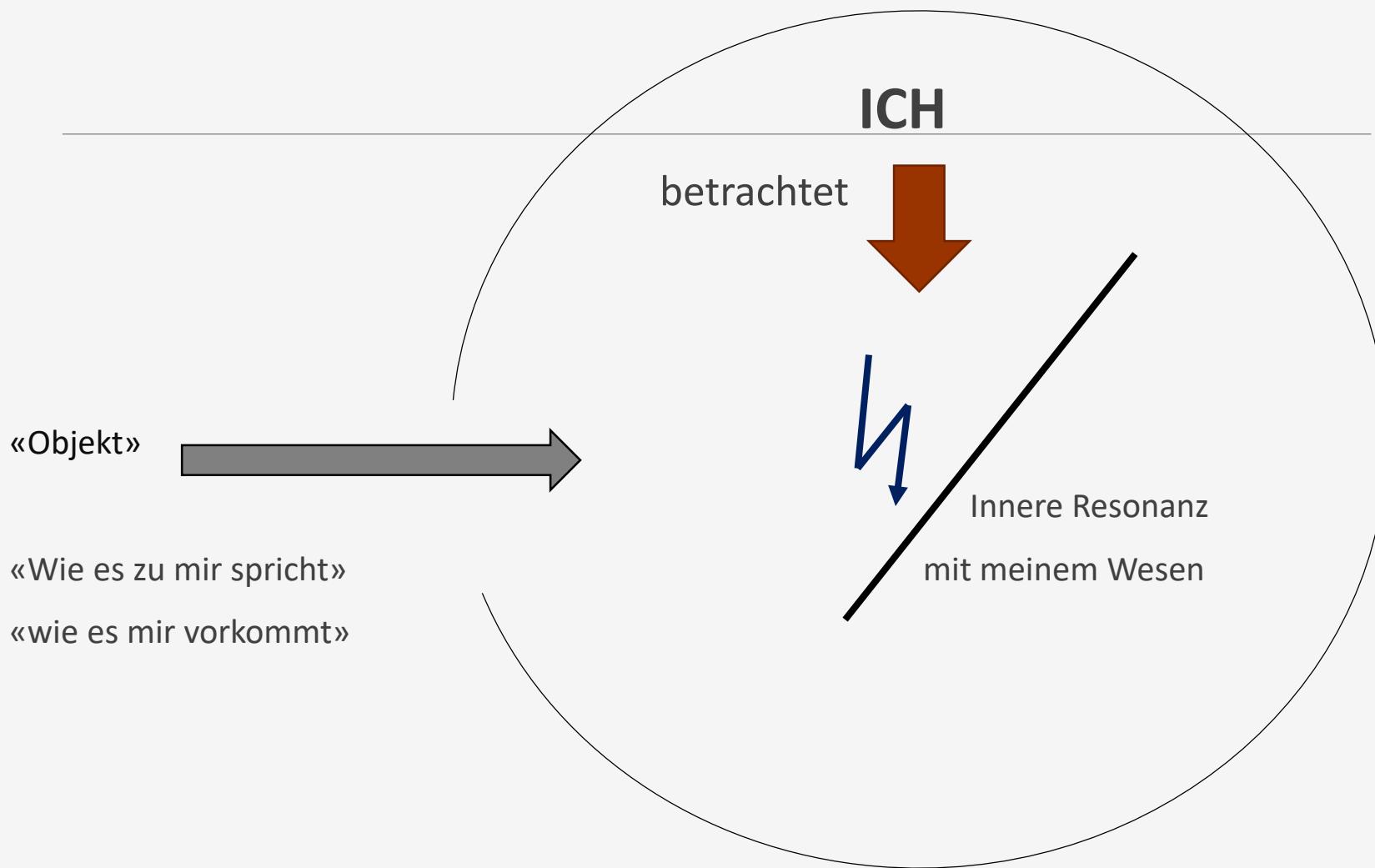
3.2 Entstehung des Spürens



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 ...

Objekt → mein Wesen

○ ↓

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!*

