

- ▶ Gefühle als Fühlen und Spüren haben eine zentrale Bedeutung für das Leben bis in den Alltag hinein. Eine phänomenologisch-existenzielle Sichtweise verdeutlicht ihren Zusammenhang mit dem Leben und dem eigenen Wesen als Person. Das macht ihren Stellenwert für Beziehung und für die Tiefe der Existenz deutlich. Gefühle haben Bedeutung als Wahrnehmung von Objekten in ihrer Relevanz für das eigene Leben. Das Gespür dient der Wahrnehmung des subjektiv Richtigen.



Fühlen und Spüren als Ressource

Die Rolle der Gefühle im Leben

Unser Leben dreht sich um Gefühle. Dieser Tatsache sind wir uns üblicherweise nicht so bewusst und unterschätzen außerdem das Ausmaß der Bedeutung der Gefühle im Lebensvollzug.

Einen blühenden Baum oder Blumen zu sehen und dabei zu empfinden: „Wie schön diese Farben!“, macht unser Dasein warm, bunt, voll, schön und bringt Poesie herein. Erst wenn wir uns von der Musik, von dem guten Essen, von der Beziehung, vom Blick des Kindes, aber auch vom Verlust, Schmerz oder Problem berühren lassen, erhält das Leben ein Relief.

Mit den Gefühlen erwacht das Leben in uns. Wo sich Gefühle einstellen, da wird es lebendig, da verdichtet sich das Leben, da „ist was los“, denn da ist Dynamik und Bewegung, wenn da Freude, Lust, Glück oder auch Schmerz, Trauer, Belastung ist. Die meisten Menschen wollen etwas er-„leben“, suchen nach Gefühlen, um der trockenen Sachlichkeit zu entkommen. Denn es erfüllt nicht, Tag für Tag nur funktioniert und Tatsachen abgehandelt zu haben. Natürlich können wir den Fakten des Daseins nicht entkommen. Doch fühlen wir bald, wie leer, beziehungsarm und unbefriedigend das Leben wird, wenn wir bei dem, was wir tun, nicht Interesse oder Freude empfinden, wenn nicht die Wichtigkeit gefühlt wird, oder wenn wir uns nicht mit anderen Menschen mitfreuen können.

Es ist uns manchmal nicht bewusst, dass es uns um Gefühle geht, wenn wir z. B. ins Restaurant gehen – wir möch-

ten nicht die Rezepte und Zutaten des Essens wissen, wir möchten es auf unserer Zunge zergehen lassen, das Essen schmecken und riechen, um dadurch gute Gefühle zu bekommen; Restaurants sind Hochburgen des Fühlens! Aus demselben Grund gehen wir auch ins Theater, Konzert oder Kino. Beziehung, Liebe, Feiern, Trauern, Hoffen – macht nicht das unser Leben zum großen Teil aus?

Es ist das Fühlen, das es ausmacht, dass wir das Leben „erleben“ können. Das Leben erhält gleichsam „Fleisch und Blut“ durch das Fühlen.^{1, 2} Wird das Fühlen zu wenig beachtet, ist man zu wenig mit dem *Erleben der Werte* (nicht nur erfüllen ihrer Ansprüche!) befasst, übergeht man regelmäßig Bedürfnisse und Triebe, so entsteht ein Suchtkeim, und es besteht zunehmende Suchtgefahr – dieses Wissen stand Pate bei der Entwicklung des Orpheusprogramms.^{3, 4} Daraus kann wiederum ersehen werden, wie sehr das Leben nach seinem Recht verlangt. Die Existenz ruft nach Ganzheitlichkeit.⁵

Wenn nun die Bedeutung der Gefühle so herausgestrichen wird, dann soll das aber nicht heißen, dass neben den Gefühlen nicht auch anderes wie etwa die Sachlichkeit, die Gerechtigkeit oder der Sinn für ein erfüllendes Leben wichtig wären. Gerade darauf verweist ja die Theorie der vier personal-existenziellen Grundmotivationen der Existenzanalyse.^{6, 7} Gefühle stellen darin Grundpositionen zur Bewältigung und Gestaltung des Lebens dar. Als zentrale Erscheinungsformen der zweiten und dritten Grundmotivation (GM) repräsentieren sie das Innenleben der Person.



Univ.-Prof. Dr. med. Dr. phil. Alfred Längle

Arzt für Allgemeinmedizin, klinischer Psychologe, Psychotherapeut
1150 Wien

Überblick

Wir sprechen von „Gefühlen im weiteren Sinn“ als einem Oberbegriff für Fühlen und Spüren.⁸

Für das Verständnis von Gefühlen kann es helfen, die Gefühle mit den Sinnesorganen zu analogisieren. Das ist umso mehr erlaubt, als wir die Gefühle selbst als Wahrnehmungsformen verstehen. Die Sinne werden eingeteilt in Nahsinne wie Tasten oder Schmecken und Fernsinne wie Sehen, Hören oder Riechen. Das Fühlen nun ist wie ein Nahsinn, braucht also unmittelbaren Kontakt und Nähe, während das Spüren einem Fernsinn gleichkommt, das über eine Entfernung hinweg zu einer inneren Schwingung führt.

Entsprechend verschieden sind die Ergebnisse: Das Fühlen führt zum Erleben der Qualität „gut“, während das Spüren erfasst, wozu man persönlich stehen kann oder was als „richtig“ angesehen wird. Das Fühlen nimmt auf das eigene Leben Bezug, während das Spüren eine

geistige, phänomenologische Fähigkeit zur Wahrnehmung der Eigenwertigkeit ist.

Das Fühlen

Das Fühlen (nun „im engeren Sinn“) ist uns als sinnliche Wahrnehmung geläufig. Zum Beispiel fühlt sich das Metall kalt an, oder man fühlt einen Schmerz im Knie. In Analogie dazu werden auch nichtsinnliche Wahrnehmungen, die sich körpernah auswirken, als Fühlen bezeichnet, z. B., wenn man sich einem Menschen nahe fühlt oder ein Gefühl von Trauer hat.⁹ Dann fühlt man sich – eben traurig und den Tränen nahe. Fühlen kann als inneres Berührtsein durch das Erleben von Nähe zu einem (realen oder imaginären) Objekt verstanden werden.

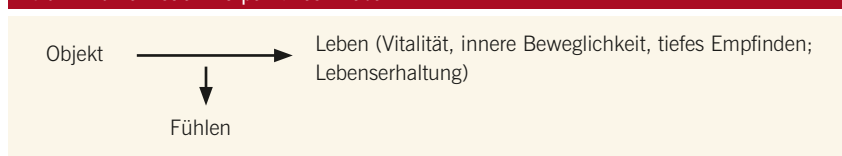
Zwei Qualitäten von Fühlen sind besonders zu erwähnen⁸:

- die Emotion, das aus dem Inneren stammende, tiefe Gefühl (z. B. Freude, Liebe, Trauer);
- der Affekt, das stimulusabhängige Gefühl (z. B. Ärger, Angst, Erotisierung).*

Wenn Fühlen die Grundlage für Emotion und Affekt ist, dann kann es keine Emotion und keinen Affekt ohne Nähe zu einem Objekt geben. Betrachtet man die Entstehung der Gefühle genauer, so findet man Beziehung, Zeit und Nähe als konstitutiv, damit Gefühle entstehen. Das läuft über vier Schritte ab:

- 1) Sich-in-Beziehung-setzen bedeutet: Fühlen findet nur in Beziehung statt, ist ein Element der Beziehung (z. B. Hinschauen, Zuhören, sich dem Menschen zuzuwenden oder den Hund zu streicheln – immer ist man bereit, Gefühle zu bekommen). Wichtig dabei ist, dass durch Zuwendung Gefühle verstärkt werden können.
- 2) Das Spezifische dieser Beziehungsform besteht im Auf-sich-wirken-Lassen, d. h. sich der Wirkung des „Objekts“ zu öffnen, in der Wirkung

Tab. 1: Fühlen ist ein körpernahes Erleben



zu verweilen. Man lässt im Fühlen das Objekt sozusagen „etwas mit sich machen“. Ein Gefühl zu haben bedeutet, eine Wirkung in sich eindringen zu lassen. Wenn man sich Zeit nimmt für die Wirkung, gibt man ihr mehr Kraft. Sich Zeit nehmen ist ein „Gefühlsverstärker“.

- 3) Worauf wirkt das Objekt, wenn man sich ihm fühlend öffnet? – Was wird dem Objekt angeboten, was wird in die Nähe gebracht, wenn man es „anfühlt“? Was ist die „Substanz“, worauf sich das eindrückt? – Sind es die Gedanken, das Wissen, der Körper oder die Erinnerungen? Wenn man das Objekt auf sich wirken lässt, so lässt man es auf das eigene Lebendigkeit („Herz“) und die Vitalität wirken. Der Fühlende fragt sich im Grunde: Wie lebe ich damit? Fühlen ist ein körpernahes Erleben. Man könnte es schematisch wie in **Tabelle 1** verdeutlichen.

Aus der Wirkung des Objekts auf das eigene Leben entspringt das Fühlen.²¹ Andersherum formuliert steht man in der Frage: „Wie fühlt sich mein Leben an bei diesem Objekt, mit dem ich gerade in Beziehung bin?“ Wie fühlt es sich an, wie fühle ich mich, wenn ich z. B. bei dir bin in deiner Gegenwart, oder bei der Musik, oder wenn ich den Kaffee trinke ...

- 4) Was mobilisiert dieses Erleben im Subjekt? Was bewirkt es im Wahrnehmenden? Was „löst“ es in ihm „aus“? – Es setzt das eigene Leben in Gang, knüpft an der Lebenskraft, der „Vitalität“ an. Das ist dann ein „Gefühl“ im engeren Sinn. Fühlen kann verstanden werden als mobilisierte Vitalität, erweckte Lebenskraft.

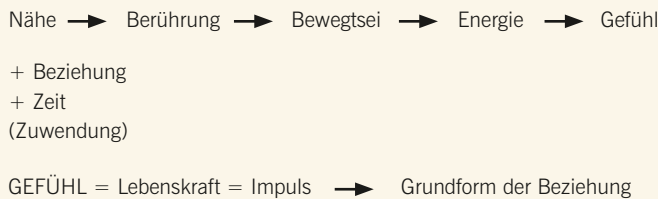
Das Ergebnis dieses Prozesses ist eine körperliche, psychische und geistige innere Berührung. Etwas hat innerlich „angerührt“ und dadurch innerlich bewegt. Handelt es sich um ein plötzliches, heftiges Ereignis (z. B. eine schreckliche Nachricht), dann ist die Berührung eine „Betroffenheit“. Die Empfindung ist körpernah – kann oft im Körper sogar lokalisiert werden – und ist geistig zugleich, wenn die Bedeutsamkeit eines Inhalts erfasst wurde. Dieses von einer Nähe-Erfahrung angestoßene Berührtsein, das eine innere Bewegung auslöst und als auftauchende Kraft empfunden wird, nennen wir „Gefühl“. Es spricht davon, dass wir im Leben berührbar sind. Die besondere Aktivität im Umgang mit Gefühlen ist die Zuwendung. Durch sie können Gefühle verstärkt, durch Abwendung abgeschwächt werden.¹⁰

Dasjenige, was das Leben fördert (oder vielleicht nur „verspricht“, es zu fördern), was also in dieser Form mit dem eigenen Leben in Schwingung gerät, erleben wir subjektiv als Wert. im negativen Falle als Unwert. Weil ein Gefühl-Haben ein Anschwingen des Lebens bedeutet, erfassen Gefühle die Objekte in ihrer Relevanz für das Leben. Gefühle sind Wahrnehmungen des Lebensrelevanten.

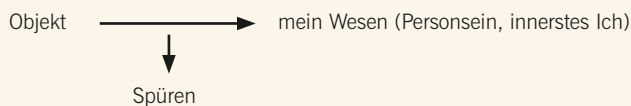
Anders gesagt: Existenziell relevante Werte werden durch die Gefühle entdeckt. Ein „existenzieller Wert“ kann als am Leben maßgenommene Bedeutsamkeit verstanden werden.¹¹ Und Lust hat auch die Bedeutung, Bestätigung von lebensrelevantem Erleben zu sein. Was aber das eigene Leben zu fördern verspricht, das kann und soll auch Grundlage für Entscheidungen sein. So ist das Gefühl der Willensbildung vorgängig.^{12, 13} So wie man Wahrnehmungen nicht machen kann, kann man echte Gefühle nicht machen. Versucht man es, werden

* Diese Begriffe werden in der Psychologie unterschiedlich gebraucht. Da es keine einheitliche Regelung gibt, haben wir uns in der Existenzanalyse auf eine Verwendung geeinigt, die auf die ursprüngliche Bedeutung der Worte Bezug nimmt (e-movere: von innen heraus bewegen; ad-ficere: „an-gemacht“ werden).

Tab. 2: Schema in der Erlebnisabfolge in der Mobilisierung der Gefühle, die durch Zuwendung verstärkt werden kann



Tab. 3: Das Kernstück des Spürens liegt im Wirken-Lassen des Objektes auf das eigene Wesen



aus Wahrnehmungen Illusionen und aus Gefühlen Kitsch und Sentimentalität.

Fazit: Das Fühlen hat die Funktion, die Beziehung des Subjekts zu seinem Leben zu erhalten und dafür relevante Werte ausfindig zu machen. Die Abfolge von erlebter Nähe, die zugelassen bzw. aufgesucht wird, führt über Stufen zum Gefühl. Jedes Gefühl kann als eine Schwingung der Lebenskraft verstanden werden. Das Objekt nimmt Maß an der eigenen Lebendigkeit (Tab. 2).

seine Vitalität, sondern das Wesen der Person selbst. Das Spüren ist ein vom eigenen Körpererleben wegführendes, „intentionales“ Fühlen, wie Scheler¹⁴ es bezeichnete. Spüren ist eine gewisse Art von Fühlen, aber mit dem Unterschied, dass sie über die Distanz von Raum und Zeit hinweg geschieht und an einem anderen Substrat Maß nimmt, nämlich dem eigenen Wesen. Das Spüren spielt eine große Rolle im täglichen Leben. Immer wenn es um das

Sich-selbst-Sein geht, dreht es sich um das Gespür. Durch das Gespür bekommen wir oft z. B. Ideen, Intuitionen, Ahnungen, durchschauen Situationen, erspüren das Echte, Richtige, Authentische, Stimmige usw.

Der Prozess des Spürens hat analog zum Fühlen ebenfalls vier Schritte:

- 1) Beachtung schenken – achtsames Hin-sehen, „An“-sehen;
- 2) Objekte/Situationen auf sich wirken lassen, zu sich „sprechen“ lassen – sie ernst nehmen, ihnen gerecht werden;
- 3) Innere Resonanz („Was sagt es mir? Was klingt in mir an? Ist es stimmig?“) – was kann ich daran wertschätzen?
- 4) Heben der inneren Resonanz und Fassen der Eigenwertigkeit

Das Kernstück des Spürens liegt im Wirken-Lassen des Objektes (der Situation, des anderen Menschen etc.) auf das eigene Wesen. Dort entsteht die innere Resonanz des Spürens (Tab. 3). Vollumfänglich kann dieser Prozess schematisch wie in der **Abbildung** dargestellt werden.

Das Spüren

Spüren ist ein Erfassen von Qualitäten, wie das Fühlen. Das Spüren wird deshalb zur Obergruppe der Gefühle gezählt. Spüren ist eben keine rationale, diskursive oder reflexive Tätigkeit. Es ist eine intuitive, phänomenologische Wahrnehmungsfähigkeit von Qualitäten. Wenn wir z. B. eine böse Absicht hinter der Frage eines Kollegen lauern spüren oder durch die Art und Weise, wie die Kollegin zu mir spricht, die Zuneigung erfassen, dann spüren wir etwas, das der andere vielleicht gar nicht zeigen mag. Wir haben dabei aber ein ähnliches Resonanzphänomen wie beim Fühlen. Doch ist das Substrat, mit dem solche Qualitäten erfasst werden, nicht das Leben und

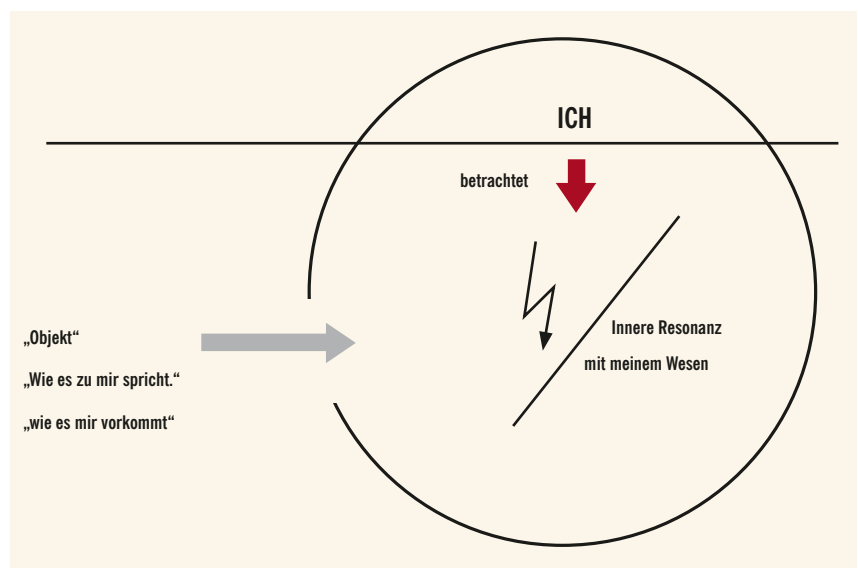


Abb: Der Prozess des Spürens eines Objektes durch die Resonanz mit dem eigenen Wesen

Im Spüren wird nicht darauf geachtet, wie sich ein Objekt oder eine Situation auf das eigene Leben eindrückt, und ob es diesem förderlich oder abträglich ist, sondern es geht um das Erfassen der *Eigenwerte* – und um die Entdeckung des subjektiv *Richtigen*, nach dem man seine Entscheidungen und sein Verhalten ausrichten kann. Das Spüren richtet sich daher auf das Sein, auf das, was ist, im Hinblick auf seinen Wert im aktuellen Kontext. Das Spüren folgt somit der Frage: „Ist es gut? – was ist da wichtig?“

Während das Fühlen durch die Zuwendung mobilisiert wird und an Kraft gewinnt, ist die Grundtätigkeit für das Ingangsetzen des Spürens das Hinsehen, sich versenken oder auch meditieren.

Wenn wir mit dem eigenen Wesen schauen, oder auch mit dem Herzen, wie das phänomenologische Schauen vielfach beschrieben wird, öffnet sich der Blick auf das „Wesen“ des Menschen, mithin auf das, was wir als „Person“ bezeichnen.^{15, 16} Mit der Freiheit des eigenen Wesens¹³ können wir das Freie im anderen Menschen erfassen – gerade dies macht die persönliche Begegnung zwischen Menschen aus. Dabei entsteht eine tiefe Resonanz, ein persönliches Empfinden im Dialog. Und ist der Mensch dergestalt auf sich selbst gerichtet, dann kann er auch erfassen, wofür er eine innere Zustimmung hat. Dank dieser Fähigkeit kann der Mensch wesentlich leben, sein Wesen (sich selbst) realisieren.^{7, 17, 18}

Mit diesem spürenden Schauen können wir den Menschen (und auch uns selbst) in dem sehen, was ihn (uns) bewegt, was von ihm (uns) als wesentlich erlebt wird.¹⁹ Das Resultat dieses Schauens ist das wirkliche Verstehen. Denn zu verstehen heißt, zu durchblicken, was einen Menschen (in der Tiefe, „eigentlich“) bewegt. Mit dem Spüren erfassen wir das Konkrete, Einmalige, Einzigartige, Unverwechselbare und nicht das Allgemeine. So kann der Mensch im Hier und Jetzt leben. Sich dem Spüren zu widmen

braucht Mut, weil man in diesem ganz subjektiven Erleben ungeschützt ist, in dem es nur um die Wirkung auf mich geht, die im Spüren gehoben wird.¹⁹

Es ist nicht immer leicht, das, was den anderen bewegt, so offen in sich ankommen zu lassen, sich davon innerlich ansprechen zu lassen und darauf zu achten, was ich vom anderen spüre, statt mit meinem Vor-Wissen zu deuten, Erfahrungen hineinzulegen, zu vergleichen, zu interpretieren usw., wodurch das Erlebte in eine gewisse Distanz zu einem selbst gebracht wird. Um so offen zu sein, bedarf es einer ständigen Zurücknahme seiner selbst (wird in der Phänomenologie Epoché genannt). Das braucht Übung. Dennoch soll nicht übersehen werden, dass das Spüren eine zutiefst humane Fähigkeit ist, deren Veranlagung jeder Mensch hat. Es ist die spontane Fähigkeit zur Intuition. Sie ermöglicht es schließlich, einander als Personen sehen zu können, sodass Begegnung stattfinden kann, bzw. dass wir authentisch sein können, Wertschätzung empfinden, letztlich sogar zur personalen Liebe fähig sind und Gewissen haben.

Angst vor den Gefühlen

Gefühle können auch Angst machen. Nähe kann Angst machen. Angst vor Nähe ist Angst vor Gefühlen. Angst vor Gefühlen ist Angst vor dem Leben. Die Offenheit kann Angst machen, sich nämlich durch zuviel Offenheit zu verlieren, verführt oder verletzt zu werden. Gefühle können Angst machen, von ihnen überschwemmt zu werden. Dann würde man den inneren Halt und die Kontrolle verlieren – und z. B. in Tränen ausbrechen und nicht mehr handlungsfähig sein. Man zieht es daher vor, einen kühlen Kopf zu bewahren, bis die Gefahr vorüber ist, um erst danach dem Gefühl den gebührenden Raum zu geben, in der Aufarbeitung der Situation – etwas, was zur täglichen Arbeit in der Psychotherapie gehört.²⁰

Letztlich läuft es in eins zusammen: dass man vor sich selbst bzw. vor dem eigenen Leben Angst hat. Es ist wichtig für ein erfüllendes Leben, durch das Fühlen und Spüren einen Zugang zu den Ressourcen des eigenen Lebens und des eigenen Wesens stets offen und präsent zu haben.

Resümee

Sich innerlich berühren zu lassen bringt das Leben ins Leben herein.

Denn der Bezug zum Leben kommt uns nicht anders zu als über Gefühle.

„Sentio ergo vivo.“

Sich innerlich ansprechen zu lassen aktiviert mein Wesen.

„Wesentlich“ kann das Leben nur in der Subjektivität sein. ■

- 1 Längle A, Gefühle – erwachtes Leben. Zur Begründung und Praxis einer existenzanalytischen Emotionstheorie. In: Existenzanalyse 2010; 27, 2, 59–71
- 2 Längle A, Emotion, Ästhetik und Existenz. Zur Bedeutsamkeit von Wert und Schönheit für erfülltes Leben. In: Poltrum M, Heuner U (Hrsg.), Ästhetik als Therapie. Therapie als ästhetische Erfahrung. Festschrift zum 60. Geburtstag von Michael Musalek. Berlin: Parodos 2015; 49–71
- 3 Musalek M, Museen, Sirenen, Orpheus und Co – Paradigmenwechsel in der Suchtbehandlung. Stuttgart: Thieme 2011
- 4 Scheibenbogen O, Franke S, Musalek M, Genuss erleben als Antagonist der Sucht. Rausch 2014; 3(1)6–15
- 5 Ciompi L, Gefühle, Affekte, Affektlogik. Ihr Stellenwert in unserem Menschen- und Weltverständnis. Wien: Picus 2002
- 6 Längle A, Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 1999; 16, 3, 18–29
- 7 Längle A, Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas 2016
- 8 Längle A (Hrsg.), Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas 2003
- 9 Fuchs T, Leibgedächtnis und Lebensgeschichte. In: Existenzanalyse 2009; 26, 2, 46–52
- 10 Angermayr M, Dasein – Atmen – Achtsamkeit. In: Existenzanalyse 2009; 26, 2, 99–104
- 11 Längle A, Wertberührung – Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie. In: Längle A (Hrsg.), Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas 2003, 49–76
- 12 Längle A, Die Willensstärkungsmethode (WSM). In: Existenzanalyse 2000; 17, 1, 4–16
- 13 Längle A, Existenzanalyse der Freiheit – Zur lebenspraktischen und psychotherapeutischen Fundierung personaler Freiheit. In: Bauer E (Hrsg.), Freiheit in philosophischer, neurowissenschaftlicher und psychotherapeutischer Perspektive. München: Fink 2007, 147–182
- 14 Scheler M, Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke 1980
- 15 Längle A, Sich berühren lassen. Vom Zusammenspiel von Werten und Gefühlen in der existenziellen Psychotherapie. In: Persönlichkeitsstörungen 2016; 20, 2, 115–126
- 16 Längle A, Person-Zentriert. Zur Personierung der Existenz – eine „Außensicht“. In: Person 2016; 20, 1, 31–38
- 17 Längle A, Emotion und Existenz. In: Längle A (Hrsg.), Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas 2003, 27–42
- 18 Längle A, Das Bergen des Berührtseins als therapeutische Basisarbeit in der Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg.), Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas 2003, 77–100
- 19 Längle A, Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. In: Existenzanalyse 2007; 24, 2, 17–29
- 20 Längle A, Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen? In: Längle A (Hrsg.), Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas 2003, 11–26
- 21 Panksepp J, Emotionen sind Geschenke der Natur. Jaak Panksepp im Gespräch. In: Psychologie heute 2010; 4 compact. Weinheim: Beltz, Heft 24, 14–17