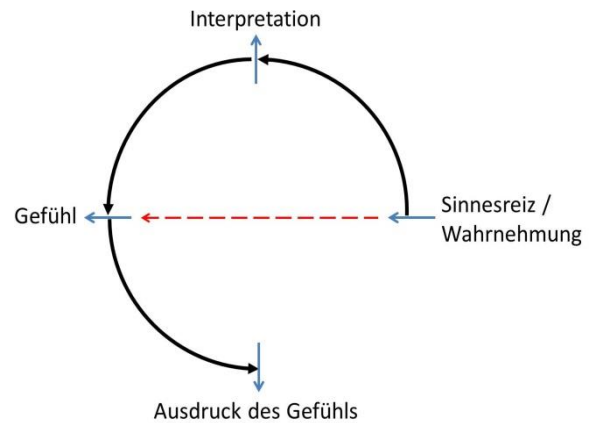


Du machst mir (k)ein schlechtes Gefühl!

1. Wir sind für unsere Gefühle selbst verantwortlich. Ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie stehen nach dem Gottesdienst an einem Bistrotisch und trinken Ihren Kirchenkaffee, während Ihre Kinder durchs Haus toben. Plötzlich stürzt ein Kind und schreit (Sinnesreiz). Sie hören es (Wahrnehmung) trotz des intensiven Austauschs am Tisch. In Millisekunden interpretieren Sie den Kinderschrei und entscheiden, ob Ihr eigenes Kind schreit, oder ein fremdes (Interpretation). Im ersten Fall, entsteht vermutlich ein Gefühl des Erschreckens, der Angst und Besorgnis (Gefühl). Sie stürmen zu Ihrem Kind (Ausdruck des Gefühls: Verhalten). Hat aber ein anderes Kind geschrien, fühlen Sie sich durch den Lärm womöglich gestört (Gefühl: Ärger) und bitten energisch: „Kann mal jemand nach dem Kind sehen?!“ (Ausdruck des Gefühls: verbale Sprache).



2. Je nach Interpretation des wahrgenommenen Sinnesreizes entstehen unterschiedliche Gefühle, da (reaktive) Gefühle abhängig von sind, wie die Wahrnehmung interpretiert wird. Daraus folgt: Nicht der Sinnesreiz löst das Gefühl aus, sondern das Gefühl wird erst durch die Interpretation aktiviert. Die Deutung der Wahrnehmung ist dabei der spannende und entscheidende Punkt in kommunikativen Situationen. Vielfach ist dieser Zusammenhang nicht bewusst, so dass ein ausgelöstes Gefühl fälscherweise und kurzschlüssig direkt auf den Sinnesreiz zurückgeführt (getrichelte Linie in der Grafik) und der Reizgeber für das aufkommende Gefühl verantwortlich gemacht wird: „**Du** machst mir ein schlechtes Gefühl!“ Diese Behauptung ist nicht wahr. Sie dient vielmehr dazu, die eigene Verantwortung auf den anderen abzuwälzen. Wahrheitsgemäß müsste die Einsicht lauten: „**Ich** deute dein Verhalten, Benehmen etc. so, dass ich mich schlecht fühle.“

3. In welcher Weise nun die Wahrnehmung jeweils interpretiert, also gedeutet wird, hängt ab von der Erziehung bzw. persönlichen Lernerfahrung, die der Betroffene mit dem Reiz gemacht hat. Gefühle lassen sich nicht so schnell verändern, wohl aber die Interpretation, da es sich bei ihr um einen geistigen Vorgang handelt. Wie geht das? Indem ich innehalte und mir bewusst mache, wie ich den wahrgenommenen Reiz interpretiere, erlange ich die Freiheit, von der gewohnten Interpretation abzuweichen und sie durch eine neue, andere Interpretation zu ersetzen. Ein Beispiel dazu: Der Chef schreit seinen Mitarbeiter gelegentlich an. Dieser kennt das von seinem Vater und weiß, nach dem Schreien gab es manchmal Prügel. Er interpretiert das Schreien des Chefs von seiner Vatererfahrung her und zittert jedesmal ängstlich bis es vorbei ist. Er denkt: mein Chef macht mir Angst. Als dieser Mitarbeiter nach geraumer Zeit wieder von seinem Chef angeschrien wird, interpretiert er das Geschrei des Chefs mit der inzwischen gelernten und verinnerlichten Überzeugung „Wer schreit, hat Unrecht“. Er bleibt diesmal gelassen und angstfrei, bis der Anfall des Vorgesetzten vorbei ist und ein sachlicher Dialog möglich wird. Anstelle des vorherigen Angstgefühls erlebt der Mitarbeiter nun ein Gefühl der Souveränität.

4. Gefühle können auf vielfältige Weise ausgedrückt werden. In Begegnungen und Kontakten natürlich durch die verbale Sprache. Körpersprache wie Mimik, Gestik und Verhalten gehören ebenfalls dazu. Für die seelische Gesundheit ebenso wie für ein gelingendes Zusammenleben ist der Ausdruck von Gefühlen zentral. Die hohe Kunst des Umgangs mit den eigenen Gefühlen besteht nun darin, die jeweils angemessene Form zu wählen, welche zu dem Verhältnis, in dem man zueinander steht und zu der Situation passt. Kommunikationsstile, sprachliche Mittel und Ausdrucksformen, die beispielsweise in privaten Beziehungen üblich sind, können in Arbeitsbeziehungen oder professionellen Kontexten Missverständnisse hervorbringen. Ungeliebte Gefühle wie Aggression, Zorn, Wut dürfen nicht unterdrückt werden (3. Mose 19, 17f), sondern müssen in die Kommunikation ebenso einfließen, wie die angenehmen und beglückenden Gefühle, die hoffentlich auch den Mitmenschen erreichen. Paulus verbietet weder das Erleben noch den Ausdruck von Zorn („Wenn ihr zürnt, so sündigt nicht“, Eph. 4,24.), sondern ermutigt Christen dazu, ihren Zorn so mitzuteilen, dass die Ausdrucksformen, wie etwa Sprache und Wortwahl nicht verletzen.