

Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen?

Alfried Längle

1. Eine seltsame Frage

Die Frage, ob man sich auf seine Gefühle verlassen könne, ist in mancherlei Hinsicht ungewöhnlich. Haben Gefühle überhaupt eine nennenswerte Bedeutung? Spielen sie eine für das Leben wichtige Rolle, außer vielleicht in der Liebe, wenn sie nicht gerade den Kopf verdreht, wie man sagt? - Sind Gefühle mehr als eine Begleiterscheinung, die manchmal angenehm ausfällt, wenn sie auf die Seite der Freude, Lust, Heiterkeit oder Glück fällt, manchmal aber störend ist, wenn es sich um Ärger, Wut, Eifersucht, Neid, Angst, Depression handelt?

Ob Nebensache oder nicht, für viele Menschen sind Gefühle jedenfalls reine *Privatsache*, über die man in der Öffentlichkeit nicht spricht. Sie werden darum oft als „Seelenkram“ abgetan, den man nicht allzusehr beachten soll. Viele meinen, daß man Gefühle daher am besten bei sich behielte. Sie fielen im Leben zwangsläufig an, wie Begleiterscheinungen oder „Nebenwirkungen“ des psychischen Lebens. So wie ein Motor durch seine Tätigkeit warm wird, so fielen auch die Gefühle an und machten einen „heiß“, wenn sie nicht durch den Verstand „gekühlt“ würden. Cool will man sein, d.h. überlegen, unberührt von der Situation. Gefühle hätten aber keine weitere Bedeutung, als daß sie persönliche Neigungen und Schwächen aufzeigten. Nach dieser Auffassung sind Gefühle eine Art „Unterwäsche der Person“. Sich in seiner Unterwäsche zu zeigen wäre peinlich, könnte mitunter sogar blamabel sein. Mit ihnen müsse der Mensch alleine fertig werden. Daher spräche man besser nicht über Gefühle und frage auch nicht nach ihnen.

Andere hingegen halten Gefühle für ein inneres Erleben, das durch äußere Einwirkung entstehe. Als *Produkt äußerer Reizeinwirkung* entstünden sie wie Wellen, die ein Stein aufwirft, der ins Wasser fiel. Gefühle sind für sie daher Fremdkörper, sind wie „Steine im Schuh“, die drücken oder im positiven Fall kitzeln. Sie sind daher bestrebt, Gefühle gleich beim Auftreten wieder loszuwerden. Der Gefühlsdruck wird nach außen abgeschoben, die Wut, der Ärger, die Freude werden sofort ausgelebt. Nichts behält man bei sich. Denn gestaute Gefühle würden krank machen, glauben sie.

So bestehen gegensätzliche Auffassungen über die Gefühle und auch unterschiedliche Umgangsformen mit ihnen. Es erstaunt daher nicht, daß wir uns im täglichen Leben manchmal mit ihnen nicht auskennen. Es ist nicht immer leicht, sie zu verstehen und zu deuten. Dies ist oft ebenso schwierig wie mit ihnen umzugehen und mit ihrer Heftigkeit, ihrer Kraft, aber auch mit der Verunsicherung, Betroffenheit oder Verletzung zurechtzukommen. Die Frage ist daher verständlich, ob man sich auf Gefühle verlassen kann und darf.

Hinter diesen (vielfach nicht weiter reflektierten) Vorstellungen über Gefühle stehen oft Erfahrungen mit dem Gefühl, die nicht sehr ermutigend waren. Da war man verliebt, folgte seinem Herzen, und blitzte ab. Der Liebeskummer schmerzte. - Oder man hat Glück gehabt, hat nach Gefühl geheiratet und fühlt sich nun ein Leben lang gestraft ...

Wen wundert's, daß dann nur noch *Fakten* als verlässlich gelten, Daten, Zahlen, Beweise, Argumente und logische Überlegungen. Sich nach solchen negativen Erfahrungen, die in diesem saloppen und schnoddrigen Ton wiedergegeben werden, noch auf seine Gefühle zu verlassen, ist das nicht weltfremd, das Verhalten eines eingefleischten Romantikers oder unverbesserlichen Mystizist? Dem „hardliner“ der Logik kommt das Beachten der Gefühle vor, wie wenn er seine Entscheidungen aus dem Kaffeesud ablesen sollte. Er ist mit seiner rationalen und konsequent-logischen Strategie stark und erfolgreich. Mit ihr kann er sich durchsetzen. Die Karriere gibt ihm Recht.

2. Die Gefühle - eine bedeutsame Realität des Menschen

Die Frage ist nun, ob sich die Gefühle auf Dauer wirklich übergehen lassen oder ob sie eine MACHT sind, die auch den „coolsten Typen“ gelegentlich zittern läßt und sein Herz zum Klopfen zu bringen vermag. Verlangen die Gefühle, daß wir uns mit ihnen hin und wieder beschäftigen sollen.

Wenn man die Gefühle genauer betrachtet, findet sich, daß sie tatsächlich ein wesentlicher Bereich menschlicher Existenz sind. In ihnen spielt sich viel von unserem Leben ab. Unser ganzes Leben ist von Gefühlen durchzogen, sie sind im Wachzustand ebenso da wie im Schlaf und Traum. Das Kind kennt schon Gefühle, und auch der alte Mensch hat sie. Und sie verlangen, daß wir uns mit ihnen hin und wieder beschäftigen. Es ist uns vielleicht gar nicht so bewußt, daß Gefühle alles Erleben, Denken, Fühlen, Handeln und Erinnern begleiten. Mehr noch: etwas erleben bedeutet, Gefühle zu etwas zu bekommen. Erst dann „erleben“ wir. Gefühle sind die Basis und die Kraft für die Motivation, tragen also das Beginnen und das Aufhören des Handelns. Wenn wir am Morgen wach werden, ist eines vom ersten, was wir bemerken, die Stimmung, in der wir uns befinden. Wir sind freudig oder traurig, glücklich oder gereizt, heiter oder ärgerlich.

Der ganze Wachzustand bis zum Schlafengehen am Abend ist getragen und durchzogen von Stimmungen. Als Stimmung und Motivation, als Kraft und als Erlebnishintergrund weben sich Gefühle immer in unser Leben ein. Die Biographie ist von Gefühlsmustern durchwoben und selbst unser Körper wird von ihnen mitgeformt. Gefühle prägen die Falten des Gesichtes, die Haltung des Kopfes, des Rückens, sie erzählen von den vorherrschenden Gefühlszuständen im Laufe des Lebens. Gefühle sind eine Macht, mit der zu rechnen ist. „Gegen die Gefühle ist der Verstand machtlos“, sagte mir eine Frau, die es wissen mußte. Seit 35 Jahren wird sie von ihrer Angst terrorisiert. Gefühle auf längere Sicht zu leugnen führt nur dazu, daß sie ihre Macht hinter der Macht des Körpers verstecken. Dann

melden sie sich über Schlafstörungen, Migräne, Magen- oder Atembeschwerden und psychosomatische Störungen wieder zu Wort.

Wegen ihrer ständigen Präsenz und ihres großen Einflusses auf den Menschen und auf sein Leben messen wir den Gefühlen in der Psychologie eine ebensolche Realität bei wie dem Körper. Sie zu übergehen ist wie eine ständige Mißachtung des Körpers. Was tut sich ein Mensch an, der seinem Körper nie Bewegung gibt, zuwenig schläft, schlecht ißt, unkontrolliert Alkohol trinkt und raucht? - Früher oder später wird sein Körper verbraucht und er wird krank. Nicht anders geht es dem, der seine Gefühle ständig mißachtet, verdrängt, niederhält oder durch Medienkonsum und Ablenkung mit Arbeit, Action oder anderen Drogen übergeht.

Aber nicht nur die negativen Konsequenzen zeigen die Macht und Bedeutung der Gefühle. Die Gefühle sind vielmehr eine *positive Realität* im Leben des Menschen. Sie sind jene *Brücke, die Nähe schafft* - Nähe und Beziehung zu anderen Menschen, Nähe zu Dingen und Sachen und auch Beziehung zu sich selber. Denn Gefühle sind gleichsam der *Körper des Erlebens*. Erst im emotionalen Mitschwingen „habe ich etwas“ vom Erlebten, Gesehenen, Gehörten, Gefühlten, vom Geschenk, vom Urlaub, vom Partner, von der Sexualität, vom Kind - was auch immer der Erlebnisinhalt ist. Ohne Gefühlsresonanz bleibt die Welt flach und stumm - die Musik hat keinen Klang, die Bilder haben keine Farbe, die Erinnerung ist blaß, nichtssagend. Durch die Gefühle kommt Leben herein. - Die Gefühle sind maßgebliche Gründe, weshalb wir in ein gutes Restaurant gehen, einen Film besuchen, Menschen treffen. Wenn die Gefühle ihren Stellenwert verlieren, muß alles ausgefallener, exotischer und verrückter werden, damit ein Essen noch schmeckt, ein Film Gefallen findet und eine Begegnung wert ist.

So zentral diese Dimension des Menschen ist, so hat sie doch auch *etwas Unheimliches* an sich. Sie ist flüchtig, unfaßbar, nicht greifbar und somit ganz anderer Natur als der Körper. Da wir zur Sachlichkeit erzogen sind, können uns die Gefühle gespenstisch anmuten. Sie sind wechselhaft, launisch, labil, maßlos und rein subjektiv. Man kann sie nicht zählen, wägen, messen. Es verunsichert zu erleben, wie sich Gefühle ändern und wir oft nicht wissen, warum? Aus unbekanntem und unkontrollierbarem Tiefen steigen sie auf, halten eine Zeitlang an, um dann wieder zu verschwinden, ohne daß wir wissen wie. Es kann Angst machen, daß wir so wenig Kontrolle über sie haben und ihnen so ausgeliefert sind. Erschreckend ist dies deshalb, weil es uns nicht gleichgültig sein kann, was unsere Gefühle machen. Denn sie gehen nahe. Durch sie sind wir verletzlich und kränkbar, belastet, verunsichert, oder eben freudig, froh, heiter, lustig, glücklich.

*

Ich möchte hier die Geschichte eines Mannes erzählen, der mit diesem Problem in meine Ordination kam. Er war 67 Jahre und schon 10 Jahre in Pension wegen eines schweren Herzinfarktes. Er suchte mich für eine Kontrolle des Blutdrucks

auf, weil er Angst hatte, neuerlich einen Herzinfarkt zu bekommen. Der Anlaß war eine große Unruhe und Anspannung, weil seine Frau sich scheiden lassen wollte. Damit hatte er nicht gerechnet, obwohl er seit kurzer Zeit ein Verhältnis zu einer gleichaltrigen Witwe eingegangen war. Er war zum ersten Mal in seinem Leben verliebt. Mit einem Scheidungsgedanken hätte er bei seiner Frau nicht gerechnet, weil sie ständig Außenverhältnisse hatte. Bisher hatte es ihn wenig gekümmert, ja es war ihm nicht einmal richtig bewußt geworden. Nun aber ergriff die Frau die Gelegenheit, um sich - wie es scheint aus finanziellen Gründen - zu trennen.

Anlaß für die Konsultation war für den Mann keineswegs die seelische Not, nicht der Schmerz, nicht seine Angst vor der Zukunft, seine Sorgen, seine Verunsicherung. Das war ihm zu wenig greifbar, zu wenig real. Er wollte den Körper behandeln lassen! Gefühle waren für ihn Nebensache. Dieses Verhalten ist sehr verbreitet und typisch für Menschen, die mit der Realität der Gefühle nicht zurecht kommen.

Nach der Blutdruckkontrolle sprach ich ihn auf seine Angst an. Die Angst vor einem neuerlichen Herzinfarkt sei verständlich, doch hätte ich den Eindruck, daß seine Angst tiefer sitze und nicht nur Angst vor einem Herzinfarkt sei. Er bestätigte, daß er seit der Kindheit in Angst lebe. In seinem Beruf hätte er immer Angst gehabt, anderen Mitarbeitern zu vertrauen. Es sei immer die Angst gewesen, enttäuscht zu werden. Im Zusammenhang mit seiner Angst vor Enttäuschung fiel ihm ein Satz ein, den seine Mutter oft wiederholt habe. Seine Mutter, eine sehr energische Frau, ging zu einem renommierten Wiener Psychotherapeuten in Therapie, als er knapp ein Jahr alt war. Der habe ihr gesagt: „Man muß die unbeschreiblich aktiven Weiber von den Kindern fernhalten, aus Angst, daß sie sie erdrücken.“ Seine Mutter habe diesen Satz oft vor Gästen und Freunden zitiert. Und sie habe in der Folge ihre Kinder nie liebkost oder zu sich genommen. Ob sie je wußte, was dies für den kleinen Buben bedeutet hatte? Er wurde in der Entfaltung seines Gefühlslebens behindert und in seinem Urvertrauen verunsichert.

Der folgende Gesprächsabschnitt zeigt etwas von seinem unachtsamen Umgang mit Gefühlen und der fatalen Auswirkung auf sein Leben.

Da er dies alles, was wir über Gefühle sprachen, für nebensächlich hielt, fragte ich ihn nun direkt, um ihm sein Gefühl erlebbar zu machen, ob hinter der Beziehungsschwierigkeit mit seiner energischen Frau vielleicht auch noch die Sehnsucht nach seiner energischen Mutter eine Rolle spielen könnte? Da wurde der 67jährige Mann etwas rot im Gesicht und sichtlich bewegt. Nach ein paar nichtssagenden Worten faßte er sich wieder und meinte dann ganz sachlich, daß es damals eben so war und man heute eh nichts mehr machen könne. Er empfinde deswegen keine Trauer. Das ganze habe ihn nur abgehärtet und für das logische Denken zugänglicher gemacht, wofür er seiner Mutter dankbar sei.

- P: Solche Gefühle zu haben, das bringt ja nichts. Das ist nur wie Selbstmitleid haben.
- Th: Selbstmitleid, meine ich, könnte vielleicht das sein, was Sie sich anstelle der Mutter nun selbst geben: daß Sie Gefühle haben für sich, daß Sie für sich mitfühlen.
- P: Das möchte ich nicht.
- Th: Damit schieben Sie sich einen Riegel vor, mit dem Sie sich viele Gefühle versperren.
- P: Man sagt auch, ich hätte wenig Freude ... Das kann schon sein, daß das mit einer Angst vor Gefühlen zusammenhängt.
- Th: Da schlummern viele schmerzliche und traurige Gefühle ...
- P: Chaotische Gefühle, würde ich sagen, und viel Empfindlichkeit ... Gedanken kann ich kontrollieren, aber Gefühle? Darum habe ich mich immer in der Gedankenwelt aufgehalten. Meine Frau ist oft verrückt geworden wegen meiner logischen Analysen. Ich habe immer Schwierigkeiten gehabt, meine Gefühle zu leben. Ich habe immer die Gefühle als mich störend empfunden.
- Th: Vielleicht haben Sie diese Gefühle weniger ausschalten können als Sie dachten, und die Gefühle haben letztlich Sie kontrolliert?
- P: Das ist schon möglich, daß diese distanzierte Grundstimmung, der Pessimismus und die Angst daher rühren. Und daß ich immer das Gefühl hatte, daß meine Gefühle enttäuscht werden.

Ich war von der Begegnung mit dem Mann bewegt. Es stimmte mich traurig, ihn mit seinen 67 Jahren, einem Herzinfarkt und einer seit Jahrzehnten kaputten Ehe mit so viel Angst zu sehen. Trotz seines Alters und seiner Tüchtigkeit war er innerlich das einsame und verlassene Kind wie damals, als er ein, zwei oder vier Jahre alt war. Wenn er doch früher Gelegenheit gehabt hätte, sich auf seine Gefühle verlassen zu können! Wenn er seine Sehnsucht nach der Mutter als Gefühl hätte annehmen können, wenn er hätte weinen können! Ich denke mir unwillkürlich, daß sein Leben einen anderen Verlauf genommen hätte. Die Beziehung zur Frau, zu sich selbst und zu seinem Körper wäre nicht so distanziert gewesen. Was ihm fehlte, war ihm nie fremd gewesen. Er hat es von Kindheit an gespürt und heute noch wird er ob der verheimlichten Gefühle rot. - Wer hat ihm eingeredet, daß er die Gefühle, die Sehnsucht, die Trauer, die Angst nicht haben darf? Wie viel hätte ihm jemand helfen können, der daran interessiert gewesen wäre, was der Kleine fühlte und spürte?

Damit wir den Mut haben, uns auf unsere Gefühle zu verlassen, brauchen wir bisweilen den Beistand und die Ermutigung von Menschen, die uns verstehen. Wer alleine bleibt mit seinen Gefühlen, wird sie bald von sich schieben müssen, um nicht von ihnen überschwemmt zu werden. Da jedoch niemand von seinem Seelenzustand Notiz nahm, glaubte er, daß es im Leben wichtig sei, Gefühle beiseite zu stellen. Umso mehr lernte er es, weil er ein Bub war und ein Mann werden sollte.

Sein Beispiel zeigt aber auch, daß man sich mit seiner Seelennot auch allein arrangieren kann. Das ist wichtig für Situationen, wo es keinen Ausweg gibt, um sie überstehen zu können. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Seine Krank-

heit, der Verlauf seiner Ehe und die späte Verliebtheit sind Hinweise, daß sich sein Leben damit nicht zufrieden gab. Durch seine Beschwerden und seine Angst wurde er auf etwas aufmerksam gemacht, was er aus seiner Gefühlsdistanz heraus selber nicht mehr verstand. Das leitet über zum nächsten Kapitel.

3. Gefühle als Hinweisschilder: Gefühlszustände und Stimmungen als Wahrnehmung der Lebensbedingungen

Wenn wir über den Wert der Gefühle sprechen, ist es auch wichtig, die *Grenzen* ihrer Bedeutung zu sehen. Wir sind nicht immer gut beraten, wenn wir den Gefühlen blindlings folgen. Wir müssen die Gefühle ein wenig verstehen, um zu wissen, was sie bedeuten.

In dem vorangegangenen Beispiel tat der Mann gut daran, seinen Ängsten nicht zu folgen. Er schlug sie ein Leben lang in den Wind. Er hätte nicht leben können, wenn er der Angst und dem Mißtrauen Folge geleistet hätte. Er hätte weder eine Familie gründen noch einen Beruf ausüben können. Mit seiner emotionalen Ausstattung hat er aus seinem Leben wahrscheinlich das Beste gemacht, was ihm auf sich allein gestellt möglich war. Er hat es geschafft, weil er seinen Gefühlszuständen mißtraut und sich nur auf seinen Verstand verlassen hatte. Das war in seiner Situation richtig, denn seine vorherrschenden Gefühle von Angst und Mißtrauen waren abgeleitete Gefühle. Sie waren eine Folge seiner unterdrückten Sehnsucht nach der Mutter, die er nie zum Ausdruck gebracht hatte. So verlor er mit der Zeit den Bezug zu dem, was ihm wichtig war. Beides, der Verlust des inneren Bezugs zu sich selbst und der fehlende Mutterkontakt entzogen ihm den Boden unter seinen Füßen. In der Folge war sein Leben umstellt von Angst, Unsicherheit und einem „Grundgefühl von Mißtrauen“, wie er sagte. Seine ursprünglichen Gefühle von Sehnsucht, Einsamkeit und Hilflosigkeit verloren sich allmählich unter der Decke von Angst und Mißtrauen.

Gefühlszustände und Stimmungen wie beispielsweise Angst, generelle Unsicherheit, Mißtrauen, Selbstwertzweifel, Traurigkeit und Einsamkeitsgefühle meinen nicht, daß wir ihren Impulsen blind Folge leisten sollen. Zu recht sagt das Sprichwort, daß die Angst ein schlechter Ratgeber sei. Solche Gefühlszustände haben einen anderen Sinn: sie sind *Hinweis- und Warnschilder*, die uns auf etwas aufmerksam machen möchten. Sie sind Wahrnehmungen über den Körperzustand und die biographischen Vorerfahrungen. Sie geben Auskunft darüber, wie es einem selber geht, sind wie „Kontrollampen“ des eigenen Befindens. Wenn ich mich z.B. nicht mehr richtig freuen kann, so kann das ein Hinweis sein auf körperliche Übermüdung oder auf eine traurig-belastende Lebenszeit, an die ich mich emotional erinnert fühle. Ihr Sinn ist, daß wir ihnen beizeiten nachgehen, daß wir ihren Grund aufspüren, damit wir sie verstehen. Der Mann hätte sich fragen können, woher seine Ängste und sein Mißtrauen kommen? Da er seine Gefühle von sich ferngehalten hat, hat er natürlich ihren Sinn nicht verstehen können und auch nicht nach ihrer Herkunft gefragt. So paradox es klingen mag: er, der voller Mißtrauen war, war dadurch oft zu leichtgläubig gewesen, hatte zuwenig Mißtrauen, wo es angebracht gewesen wäre. Er hätte allen Grund zu mehr Mißtrauen gehabt. Da beißt sich die Katze in den Schwanz: das andauernde

Übergehen der Gefühle hat zur Folge, daß sich ihre Macht ungehindert auswirken kann. Umso mehr müssen die Gefühle dann wieder abgeschottet werden und muß man sich vor ihnen verpanzern, je mehr man sie übergeht und je weniger man sie versteht als verlässliche Hinweisschilder auf tiefere Sehnsüchte, Defizite oder Verletzungen des eigenen Lebens.

Wie kann man diese Gruppe der Gefühle *erkennen*? Es sind Gefühle, die über das körperliche Befinden und die seelische Verfassung Auskunft geben. Sie können in unmittelbarem Austausch mit der Situation stehen und z.B. eine Wahrnehmung der drückenden Schwüle eines Raumes sein. Sie haben dann den Sinn, auf die Optimierung der situativen Bedingungen zu achten, weil sie Voraussetzung für eine gute Lebensführung sind. Die Gefühle können aber in der gleichen Art in ganz unterschiedlichen Situationen auftauchen. Dann sind sie von der äußeren Situation weitgehend entkoppelt. Dennoch sind sie Hinweisschilder. Sie verweisen auch auf Bedingungen, nun aber auf Bedingungen, die nicht in der gegebenen Situation liegen, sondern von früher stammen und die es erst zu suchen und zu verstehen gilt. Diese Bedingungen, auf die sich das wiederholte Gefühl oder die gleichbleibende Stimmung bezieht, liegen in der Person. Sie außerhalb zu suchen, lenkt von ihnen ab. Sie sind oft störend in der Situation und unverständlich - dennoch haben diese Gefühle ihren Wert und ihre Bedeutung. Sie sind zu beachten, denn sie beinhalten eine wichtige Information, besonders wenn sie sich wiederholen. In der konkreten Situation ist ein distanzierter Umgang mit ihnen meist besser geeignet, um die Situation bewältigen zu können. Ein solches Gefühl, das nicht mit der Situation zu tun hat, sondern eingeschleppt wurde, ist z.B. eine Angst, die einen unvermutet auf der Straße, zu Hause und in der Arbeit überfällt. Eine solche Angst hat also mit mir zu tun, mit meiner körperlichen Verfassung oder mit einer neurotischen Störung. Oder Mißtrauen kann ein solches „Hinweisgefühl“ sein, wenn z.B. kein konkreter Mitarbeiter Anlaß zu Mißtrauen bietet. Wenn dies der Fall ist, oder wenn wir nur generelle Antworten finden wie beispielsweise „man kann nie wissen“, dann verweist das Gefühl auf innere, alte Lebensumstände. Denen sollten wir beizeiten nachgehen, um der Herkunft des Gefühls auf die Spur zu kommen.

Ein anderes Beispiel ist das wiederkehrende Gefühl: „Alle anderen sind besser als ich“. Auch das ist ein Gefühlszustand, nach welchem wir uns nicht ausrichten sollen. Er würde uns lähmen. Es ist wichtig, zu einem solchen depressiven Gefühl in eine gewisse Distanz zu kommen, um sich lebensfähig zu halten. Doch unbeschadet der vorübergehenden Distanzierung ist es als ein Hinweisschild zu werten. In einer stillen Stunde allein oder besser noch in einem Gespräch mit einem verständigen Menschen oder allenfalls mit einem Psychotherapeuten sollte ihm auf seinen Grund hin nachgegangen werden.

Aber leider: Wer ein solches Gefühl hat, daß alle anderen besser seien, glaubt meistens im innersten selbst daran. Dennoch hofft er, daß es sich nicht bestätigt, und er wehrt sich mit allen Kräften dagegen. Er bekämpft das Gefühl, indem er sich typischerweise bis zur Erschöpfung für andere aufopfert. In der Meinung, sich dadurch vor dem Gefühl retten zu können, wird das Leben mit großer Anstrengung und gewaltigem Engagement geführt. Das ist verständlich, denn es ist oft zu schmerzlich, dem Ursprung eines solchen Gefühls alleine nachgehen zu

müssen und vielleicht auf die Verletzungen zu stoßen. Wie oft wurde ein solcher Mensch mit Mitschülern, Geschwistern, Nachbarn verglichen, an Normen und Ansprüchen gemessen, sein Bemühen und seine Leistungen entwertet? Wie oft wurde diesem Menschen von den Eltern das Gefühl vermittelt (oder sogar gesagt), daß sein Leben eine Belastung und eine Beschwerne für sie sei? Wie kann da noch etwas gut sein, was er tut, wenn er das Gefühl in sich trägt, daß es schlecht sei, daß es ihn gibt? - So tief und so weitreichend können Gefühle sein. Und so ist dann auch in ihrer Behandlung bis in diese Tiefe nachzugehen.

Oft schon war ich beeindruckt und bewegt, wenn ich in Gesprächen davon Zeuge werden konnte, welche enorme Leistung Menschen im Kampf gegen den Einfluß solcher Gefühle und innerer Abgründe vollbracht haben. Manchmal haben sie schon seit Jahren und Jahrzehnten ihr Leben über die Runden getragen, ihre Arbeit und Freizeit, ihr Weinen und Verzweifeln gelebt, bis es dann nicht mehr weiterging und sie fremde Hilfe in Anspruch nahmen. Meistens hätte ich ihnen gewünscht, daß sie viel früher in Therapie gegangen wären. Doch kann ich ihr Bemühen achten, das Leben selbst zu versuchen, und sich in einen lebensfähigen Abstand zu den belastenden Gefühlen zu bringen.

Wenn jemand diesen lebensfähigen Abstand zu belastenden Hinweisgefühlen ganz alleine geschafft hat, so geschieht das meistens um den Preis einer ablehnenden Haltung gegen die Gefühle und in einem damit auch gegen die Psychotherapie. Denn im Kampf gegen das Gefühl ist man nicht interessiert, das Gefühl zu verstehen, darüber zu sprechen, ihm nachzugehen und ihm auf den Grund zu kommen. Die Angst vor dem Gefühl ist zu mächtig. Das Hinweisschild wird nur als Bedrohung gesehen und dadurch verkannt. Wohl ist es eine Bedrohung, und für eine gewisse Zeit seiner Behandlung kann es recht stark und schmerzhaft werden. Aber als unbekannte und unverstandene Bedrohung ist ein solches Gefühl belastend, gefährlich und unberechenbar. Denn es drängt danach, verstanden und in die Lebensbezüge eingebaut zu werden. Es will die Person auffordern zur Stellungnahme und zu einem lebendigen Umgang. Das ist der Sinn eines solchen anhaltenden, wiederkehrenden, belästigenden Gefühlszustandes.

4. Hilfe im Umgang mit Gefühlszuständen

Meistens sind die Gefühlszustände nicht so schwerwiegend, daß Fremdhilfe vonnöten wäre. In vielen leichteren Fällen kann man sich auch selbst helfen, die Orientierung im Schilderwald der Gefühle wiederzufinden. Es gibt eine kleine *Methode*, um sich von Gefühlen, die einen blockieren und immer wiederkommen, ein Stück weit zu lösen, vorausgesetzt, sie sind nicht zu stark. Das kann durch drei Stellungnahmen geschehen, die eine eigene Position dem Gefühl gegenüber schaffen:

1. Zuerst wird eine *Position nach außen* bezogen, gegen die Welt, die da bedroht, bedrückt oder beengt. Wir schauen also zuerst gar nicht auf das Gefühl! Als erstes schauen wir auf die Situation. Wir checken ab, inwieweit sie mit dem Gefühl zu tun hat. Wenn sich z.B. das Gefühl einstellt, daß alle anderen eh besser sind, besteht die Position nach außen darin, sich zu fragen: „Stimmt das auch? - Woran erkenne ich das?“

Oder wenn sich Mißtrauen einschleicht, stellt sich ebenfalls die Frage: „Stimmt das auch? - Ist es hier angebracht?“ Nachdem wir die Augen aufgemacht haben und wieder in die Welt geschaut haben, wenden wir uns nach innen, dem Gefühl selbst zu.

2. Die Auseinandersetzung mit dem Gefühl führt nun zum Beziehen der *Position nach innen*, zum Beziehen einer Stellung zu sich selber, zum eigenen Gefühl. Wir wollen uns über die Konsequenzen klar werden, die es hätte, wenn das Gefühl stimmte. - Könnten wir es aushalten? Was würde real passieren?

Die Position nach innen, also zum eigenen Gefühlszustand, geht mit der Frage einher: „Und wenn das so wäre, was hätte das für Folgen?“ - Wenn die anderen jetzt beim Schifahren und am Abend beim Jassen besser wären als ich, was hätte das für konkrete Auswirkungen? Was würde *mir* dadurch verloren gehen? Könnte ich das heute aushalten? - Oder, im anderen Fall: Kann ich für einen Tag, für diese Arbeit, das Mißtrauensgefühl ertragen?

3. Nachdem wir uns von außen wie von innen freigemacht und soweit abgesichert haben, wird die eigene Position auf der sachlichen Ebene gefestigt. „Worum geht es mir jetzt?“ ist die Frage, für die ich durch die beiden ersten Schritte frei geworden bin. Es geht um das Beziehen der *Position zum Positiven*. „Geht es mir jetzt darum, daß ich gut bin und kein anderer besser als ich, oder geht es mir um das Schifahren?“ - „Geht es mir darum, frei von Mißtrauen zu sein, oder darum, daß diese Arbeit gemacht wird?“ Durch die Zuwendung zum Positiven, um das es einem eigentlich geht, bekommt man wieder einen festeren Grund unter die Füße.

Da diese Methode zum Ziel hat, die innere Haltung als Person wiederzufinden, nennen wir sie „*Personale Positionsfindung*“ (Längle 1994, 6-21).

Wir haben bisher von einer Gruppe von Gefühlen gehört, die Hinweise beinhalten, was wir benötigen und wie wir mit uns selbst umgehen - ob wir gut auf uns achten oder unser Leben vernachlässigen. Die Gefühlszustände sind aber keine Grundlage und bieten keine Orientierung für weiterreichende Entscheidungen. Sie stammen aus uns selbst, haben mit uns und nicht mit dem Sinn der Situation zu tun. Sie sind ein Spiegel des körperlichen, vitalen Zustands und der lebensgeschichtlichen „biographischen“ Verfassung. Es sind Gefühle, die uns nicht loslassen, weil sie zu uns gehören. Ihre Aufgabe besteht darin, uns an unseren Körper und an unsere Geschichte anzubinden und einen Bezug zu den Lebensbedingungen der äußeren Situation herzustellen. Sie haben darum Verweischarakter. Sie fordern uns auf, ihnen nachzugehen und zu verstehen, was sie bedeuten. Sie zu verstehen bedeutet, sich selbst besser zu verstehen. - Da diese Gefühle aber nicht immer unmittelbar mit der Situation in der Arbeit, in der Familie, mit dem Gespräch, das wir gerade führen, zu tun haben, ist es wichtig, daß wir uns von ihnen auch in einer gewissen Distanz halten können. Unser Leben würde zerfahren, wenn wir jeder Verstimmung, jedem Ärger, jeder Wut, jeder Enttäuschung, jeder Lust unbesehen nachgehen würden. Eine gewisse Distanz zu ihnen schützt auch vor kitschiger Gefühlsschwelgerei oder vor pathologischem Baden im Seelen-

schmerz. Denn Sentimentalität ist logischerweise das Resultat, wenn wir Gefühlszustände nicht als Hinweisschilder verstehen, sondern als Ziel, worin wir bleiben wollen.

5. Das Gefühl als Fährte: Das „Gespür“ für das Wesentliche (Richtige)

Daneben gibt es noch eine andere Gruppe von Gefühlen. Sie klingen in uns an wie ein Ton, wenn wir uns *einem Menschen oder einer Sache zuwenden*. Eigentlich ist uns das sehr vertraut. Dieser Gefühlston ist bei allem da, was wir tun oder aufmerksam verfolgen. Er wird allerdings oft nicht bemerkt, übersehen oder in einen Topf mit den Gefühlszuständen geworfen und beiseite gestellt. Doch dieser Gefühlston hat einen anderen Ursprung als die erste Gruppe von Gefühlen. Er entsteht durch die reale, äußere Situation. Sie läßt ihn in uns anklingen. Dieser Gefühlston ist wie die Begleitmusik zur äußeren Realität, wie ein *inneres Bild von der äußeren Wirklichkeit*. Da es den Ursprung außen hat, stellt es sich neben den Gefühlszuständen gleichzeitig ein, die den Ursprung innen haben. So können wir z.B. einen ängstlichen Gefühlszustand haben, und dennoch beim Essen darauf achten, was wir empfinden und es uns schmecken lassen. Wir können uns bis zu einem gewissen Grad von einem Buch fesseln lassen, ein Konzert genießen, einem Vortrag mit Interesse folgen oder uns von einem Film packen lassen unabhängig davon, mit welchen Gefühlen wir gekommen sind. Wenn die Erlebnisse spannend sind, lassen sie uns sogar ein Stück weit vergessen, wie es uns geht. Da schauen wir dann nicht auf unsere Gefühlszustände, sondern z.B. auf den Film und wie das ist, was wir erleben. Wir fühlen nicht mehr uns, sondern wir *erfühlen* die Geschichte, wir spüren, was *dort* los ist.

Weil dieser Vorgang so wichtig ist, um das Leben voll, wertvoll, erfüllt zu erleben, möchte ich die Schritte im Detail betrachten. Was tun wir, wenn wir beispielsweise ins Kino gehen und einen Film anschauen? Wir hören, schauen, denken mit. Dabei geschieht schon sehr viel: Wir sind mit etwas beschäftigt, das nicht wir selbst sind. Wir wenden uns anderem zu und bringen uns selbst in einen Zustand der *Offenheit*: Augen und Ohren sind offen, manchmal sogar der Mund ... Wie beim betrachtenden Auge durch die Öffnung der Pupille das Licht eindringt, so dringt durch die seelische Offenheit der Zuwendung und des Interesses etwas in uns ein. - Was ist das? Das, was uns in dieser Offenheit zu erreichen vermag, was uns berührt und bewegt, sind die *existentiellen Werte*. Wir spüren, daß uns die Geschichte packt, interessiert, ergreift, nahegeht. Wir spüren dies mehr oder weniger stark; wir spüren, daß es von Passage zu Passage wechseln kann. Wir spüren, was gut ist und was schlecht ist, was wichtig ist fürs Leben und was uns davon entfernt. - In einer Begegnung mit einem anderen Menschen können wir z.B. spüren, wie er zu mir steht.

Es ist erstaunlich, was wir alles durch Sprache, Bild und Ton hindurch erspüren können. Aber nicht nur die Qualität und die Spannung nehmen wir wahr, sondern wir spüren noch mehr. Wenn wir uns dabei uns selbst gegenüber öffnen, dann spüren wir auch unsere innere Stellungnahme dazu. Ich spüre z.B., was ich davon halte, was ich ablehne und was ich bejahen kann. Wir spüren das alles zuerst emotional, und dann erst setzen wir uns denkerisch damit auseinander. Wir spü-

ren noch weitere, innere Stellungnahmen und erste Anleitungen zum Handeln, z.B. wie wir uns zu dem Menschen verhalten sollen, ob wir bleiben oder rausgehen sollen, was wir eigentlich sagen oder tun sollen usw.

Diese zweite Art von Gefühlen läßt uns gewahr werden, *worauf es jetzt ankommt*. Sie *durchschauen die Situation auf ihren existentiellen Wert* hin. Was wir da zu spüren bekommen, ist das, worauf es ankommt, ist das, was jetzt zählt, was jetzt „Sinn macht“. Darum sind diese Gefühle eine persönliche Orientierung für das, was zu tun ist - was jetzt „richtig“ ist. Sie sind „*richtungsweisend*“. Denn diese Gefühle sind viel feinfühlicher als der Verstand an Scharfsinn hervorzubringen vermag. So deutete Frankl den Satz von Pascal: „Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“. Das wirklich Wichtige ist für das Auge und für den Verstand nicht sichtbar. „Das Wesentliche sehen wir nur mit dem Herzen gut“, meinte Saint-Exupéry im „Kleinen Prinzen“. Was wir mit dem fühlenden Herzen wahrnehmen und spüren können, geht weit über den Verstand hinaus. Deshalb tun wir uns auch so schwer mit diesem „sechsten Sinn“, weil es manchmal wie Hellseherei aussieht, was das Gespür erahnt hat, längst bevor es eingetreten ist.

Da kämpft beispielsweise eine Frau mit dem Gedanken, mit ihren zwei Kindern wegzuziehen. Sie spürt, daß es für sie und für die Kinder nicht länger gut ist, zu Hause zu bleiben. Der Mann zeigt kein Verständnis für ihr Problem. Er geht auf ihr Gefühl und ihre Überlegungen nicht ein. Die Frau fühlt sich von den Umständen immer mehr bedrängt, doch der Mann meint, daß sie keinen Grund hätte, sich bedrängt zu fühlen oder gar wegzuziehen. Es sei doch alles in Ordnung und sie und die Kinder seien gut versorgt und aufgehoben. Es stimmt, sie sind gut aufgehoben. Doch ihr Gefühl wird immer stärker, daß sie unter diesen Umständen bald nicht mehr leben könne. Darum zieht sie weg. Sie nimmt die Kinder mit. Der Mann bleibt zu Hause zurück. Sie spürt, daß sie das Richtige tut, obwohl sie in große Not kommt und zweifelt, fast verzweifelt. War es der größte Fehler, den sie begehen konnte? - Es kostet sie die letzten Kräfte durchzukommen. Es sind Jahre bitterster Not und Anstrengung. Mit ihrem Mann kam sie nie mehr zusammen. Die Frau hat ihrem Gefühl Folge geleistet. Sie hatte genau gespürt, daß es notwendig war zu gehen. Und sie hatte den Mut, sich auf ihr Gespür und damit auf sich zu verlassen. - Das war 1938. Sie war Jüdin. Sie ging nach England. Ihre Schwester kam im KZ um. Der Mann war Österreicher. Ihr Name war Anna Lambert. Sie beschreibt es im Buch mit dem bezeichnenden Titel: „Du kannst vor nichts davonlaufen“.

Es verlangt manchmal viel Mut, sich auf sein Gespür so zu verlassen wie diese Frau. Wer es schafft, in Übereinstimmung mit seinem Gespür zu leben, lebt eine biographische Meisterleistung. Diese muß nicht spektakulär sein, und sie kann, wie im vorangegangenen Beispiel, von großer Mühe und Sorge begleitet sein. Doch immer dann, wenn wir es schaffen, dem zu folgen, was wir als richtig, wichtig und notwendig empfinden, immer dann, und nur dann leben wir *unser Leben*. - Können wir uns selber treu bleiben, wenn wir gegen unsere eigene Wahrnehmung leben?

Wo aber lernt man, sich auf sich zu verlassen? Wer sagte mir als Kind und wer unterstützte mich darin, daß ich auf das zu schauen hätte, was ich selber spüre? Wir sollten unsere Erziehung und Pädagogik überdenken und Formen suchen, die das eigene Gespür im Wahrnehmen und Respektieren fördern. Eine Erziehung zum Wohle des Kindes verweist den Menschen auf den Wert des eigenen Spürens. *Wer nicht gelernt hat zu leben, was ihm wichtig ist, hat nicht leben gelernt, sondern gehorchen!* Wer nicht spürt, was ihm wichtig ist, und sich nicht auf dieses Gefühl verlassen kann, wird sich selber fremd. Denn wenn ich mich nicht auf mein eigenes Gefühl verlassen kann, wonach richten sich dann meine Entscheidungen? Wer sagt mir dann, in den unzähligen Situationen des Lebens, wo es lang gehen soll? - Um sich am eigenen Leben orientieren zu können, ist es notwendig, sich auf sein Gefühl verlassen zu können. Oder man ist angewiesen auf Vorschriften, Autoritäten, Moden, die einem sagen, was man zu tun hat.

6. Sich selber leben - ein Beispiel

Im Alltag passiert es leicht, daß wir unser Gespür zu wenig beachten. Man folgt schnell einmal dem, was man gelernt hat, was öffentliche Meinung ist, was jemand uns aufträgt oder wie unsere Ängste, Befürchtungen und scheinbaren Ausweglosigkeiten es vorzeichnen. Männer sagen oft, daß sie mehr den sachlichen und beruflichen Zwängen folgen, „wie es eben der Verstand“ vorgibt. Von Frauen höre ich oft, daß sie eher den Erwartungen an sie und den gesellschaftlichen Konventionen Folge leisten würden.

Ein typisches Beispiel dafür ist Klara. Sie ist 37 Jahre alt, überall gerne gesehen, umgänglich, verheiratet und hat zwei Kinder. Alles paßt. Niemand würde denken, daß sie ein Problem hat. Aber ihr Leben ist innerlich leer, obwohl es äußerlich reich an Aktivitäten und Geselligkeiten ist. Sie hält sich selbst für oberflächlich, ist mit sich unzufrieden und es ist ihr, als ob sie bisher in einer Traumwelt gelebt hätte. Da sie immer das Gefühl hat, ihre Gefühle hätten unrecht, paßt sie sich den Forderungen der Umwelt an. So verlor sie die Beziehung zu ihren Gefühlen. Sie verhält sich so, daß sie den anderen gefällt. Denn was sie selbst ist, ist ihr zuwenig. Was sie will, weiß sie meist nicht. Dafür spürt sie umso genauer, was man von ihr will. Ihr Leben ist geprägt von Leistung, Anpassung und Funktionieren.

Das empfand sie schon als Kind so. Bei ihren Eltern fanden nur Bestleistungen in der Schule Beachtung. Für das, was sie selbst gemacht hatte, was sie im Spiel oder in der Phantasie hervorgebracht hatte, bekam sie keine Anerkennung. Lob und Tadel galten den anderen Geschwistern. Klara war unauffällig - sie war brav, tüchtig und unbescholten. Sie hatte sich so gut angepaßt, - daß sie übersehen wurde.

Nun lebt sie mit einem Gefühl, als ob sie „neben ihrem Leben daherlebe“. Selten, daß sie Entscheidungen trifft oder Stellung bezieht. Sie kann nie sagen: „Das ist gut“. Ihre Äußerungen sind überwiegend negativ, wodurch sie sich verdeckt halten kann. Wenn ihr etwas gefällt, sagt sie: „Es ist nicht schlecht“. Wenn etwas „nicht_schlecht“ ist, dann hat sie die Gewißheit, daß sie sich nicht festgelegt hat und die weiteren Meinungen anderen leichter anpassen kann, als wenn sie sagt: „Es ist gut, es gefällt mir!“. Eigentlich geht sie den Weg des geringsten äußeren

Widerstandes. „Aber ich verliere mich selbst dabei“, sagt sie, „denn ich nehme mich nicht mehr ernst“. Haushalt, Kinder sind ihr langweilig, sind nur Pflicht. Aber sie kann das niemandem sagen, weil sie das Gefühl hat, ihre Gefühle lägen falsch. Sie hielt sich darum an die Klischee-Vorstellung vom Frausein: Eine richtige Frau wäscht mit Begeisterung Wäsche, freut sich, wenn die Kinder aus der Schule kommen und sie mit ihnen Aufgaben machen kann. Dann, meint sie, könnte sie sich selber als Frau ernst nehmen. Sie hat nun jahrelang versucht, sich zu freuen und diesen Anforderungen zu entsprechen. Aber trotz langem Bemühen kam keine Freude auf. Je mehr sie sich bemühte, desto weniger achtete sie darauf, was sie selber mag und was ihr wichtig ist. Ihr eigenes Gespür für das Richtige ging unter den Pflichten, Vorgaben, Erwartungen und Ansprüchen verloren. Sie empfand ihr Leben zunehmend als sinnlos trotz der vielen Beschäftigungen.

Erst als sie ein wenig lassen konnte von dem, was „einer Frau wichtig“ zu sein hat, und als sie anfangs, mehr darauf zu schauen, was sie selber mag, was sie für gut und richtig empfindet, begann ihr Leben spannend zu werden. Spannend im doppelten Sinn: interessant und spannungsreich. Sie mußte erst lernen, ihr Gespür zu entdecken, es wahrzunehmen und ihm Raum zu geben. Dann begann sie allmählich, nach ihm zu leben, gleichgültig ob sie dafür Anerkennung bekam oder nicht, ob es als Leistung angesehen wurde oder nicht. Das führte natürlich zu Spannungen mit der Familie, die eine angepaßt funktionierende Frau gewöhnt war und sich nun in manchem umstellen mußte. Und es ist nur zu verständlich, daß auch sie selber oft Ängste bekam und unsicher war bei ihren neuen Versuchen. Doch trotz dieser Gefühlszustände begann sie immer häufiger so zu leben, wie sie mochte: mit den Kindern, in ihrer Partnerschaft, in der Freizeit.

Ihre Methode war, sich immer zuerst zu fragen: „Mag ich das auch tun, oder tue ich es nur wegen der anderen? Um der Anerkennung willen? Nur, um reibungslos zu funktionieren? Nur, weil es verlangt wird?“ Mit 37, 38, 39 Jahren lernte Klara allmählich, ihr eigenes Leben zu leben. „Ihr Leben“, das ist das, was sie selbst als das Richtige, Wichtige und Wertvolle empfindet. Entsprechend einem Hauptsatz der Existenzanalyse stellte sie sich auch im Alltag öfters die Frage: „Mag ich so leben, wie ich gerade lebe?“ Und wenn nicht: „Was kann ich heute tun/lassen, damit ich morgen so leben mag?“

7. Ausblick

Was wir in diesem Vortrag gesagt haben, gilt gleichermaßen für Mann und Frau. Natürlich bestehen Unterschiede in der Emotionalität zwischen Männern und Frauen, wie auch zwischen den Menschen. Das muß so sein, wenn Gefühlszustände Wahrnehmungen der inneren Wirklichkeit, vor allem des Körpers und seiner Verfassung und darüber hinaus natürlich der Lebensgeschichte sind. Was den Geschlechtsunterschied angeht, so liegt der im Körper begründet (nur dort läßt er sich eindeutig fassen). Die innere, gefühlsmäßige Wahrnehmung des Körpers fällt daher geschlechtsgebunden etwas verschieden aus.

Was aber die zweite Gruppe der „spürenden Gefühle“ angeht, so sind keine Unterschiede im Erspüren des situativ Wichtigen zu erwarten. Tatsächlich konnten wir in einigen Untersuchungen (vor allem in einer groß angelegten von Christa Orgler) keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern feststellen. Anders formuliert können wir sagen: Männer wie Frauen sind gleich gut im Spüren und emotionalen Erfassen des Sinnvollen in einer Situation.

Die Unterscheidung der Gefühle, wie wir sie in diesem Vortrag vorgenommen haben, wird selten getroffen. Doch macht es einen erheblichen Unterschied aus, ob mich ein Gefühl als Hinweisschild an das Befinden und an Vergangenes anbindet, oder ob es mir als Wahrnehmung einer gegenwärtigen Situation die Entscheidungsgrundlage bietet und die Richtung für weiteres Leben weist. Die Trennung der beiden Gefühlsbereiche hat dafür fundamentale Bedeutung. Wer seine Entscheidungen von den Gefühlszuständen abhängig macht, ihnen stets die Priorität gibt und sie ungehindert auslebt, wird an einer erfüllten Existenz vorbeigehen. Er gerät auf einen „Egotrip“, in welchem er sich schließlich selber genauso unerträglich wird wie den anderen. Für die Entscheidungen und die Wahl künftigen Lebens halten wir das fühlende Schauen, das „Gespür für das Richtige“ für die letzte und vertrauenswürdige Grundlage. Auf das Gespür sollten wir uns verlassen - oder wir leben ein fremdes Leben. Wir haben die Wahl. Doch die Konsequenzen haben uns.

Übergehen wir dabei aber die zuständigen Gefühle nicht! Wenn wir sie nicht in ihrem Grund zu verstehen versuchen, bleiben wir immer mehr in unserer eigenen, ungeborgenen Geschichtlichkeit hängen. Die Gefühlszustände beginnen, den Blick für die Welt zu verstellen und die spürenden Gefühle zu trüben. Gefühlszustände gehören zum Körper der Lebenskontinuität und des Erlebenshintergrundes. Sie brauchen Sorge und Verständnis.

Sie kennen das Sprichwort: „Wer nicht hören will, muß fühlen“. Nun, nach diesem Vortrag könnten wir das Sprichwort ein wenig abwandeln, und das Verhältnis der beiden Gefühlsarten zueinander so ausdrücken: „Wer nicht spüren will, muß fühlen“. Wer nicht offen ist für das situativ Wertvolle, der wird alsbald die Leere fühlen, die auch das Befinden und die Stimmung bedrückt.

Wer sich jedoch auf sein Gefühl verlassen kann, ist nie verlassen. Er hat zumindest einen Menschen bei sich: sich selbst.

Literatur

- Lambert A (1992) Du kannst vor nichts davonlaufen. Wien: Picus
- Längle A (1992) Ist Kultur machbar? Die Bedürfnisse des heutigen Menschen und die Erwachsenenbildung. In: Kongreßband „Kulturträger im Dorf“, Bogen: Auton. Provinz, Assessorat für Unterricht und Kultur, 65-73
- Längle A (1993) (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag
- Längle A (1993) Wertberührung. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 22-59
- Längle A (1993) Glossar zu den Emotionsbegriffen, ebd. 161-173

Längle A (1994) Personale Positionsfindung. In: Bulletin der GLE 11, 3, 6-21
Orgler Ch (1990) Die existenzanalytische Anthropologie als ätiologischer Erklärungsbeitrag für psychopathologische Prozesse. Die Existenz-Skala - eine Validierungsstudie im Gesundheitsbereich. Dissertation an der Universität Wien

Anschrift des Verfassers:

*Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle
Ed. Sueß-Gasse 10
A-1150 Wien
e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org*