

## Wer denken will muss fühlen

(Dr. Knud Eike Buchmann)

Wie fühlen wir uns? Müssen wir dazu erst einmal nachdenken? In den Körper hineinspüren? Unseren Geist nach unserem Willen befragen?

Wir benutzen diese Begriffe so, als hätte sie alle eine eigene Qualität oder ein eigenes Leben. In Wirklichkeit sind diese „Begriffe“ für unser Erleben und Verhalten nur „Griffe“/ Namen... Sie bedingen einander.

Unser Organismus wird sowohl von Empfindungen (Gefühlen) als auch von im Körper zu lokalisierenden Befindlichkeiten gesteuert. Wir machen uns über uns/unseren Zustand Gedanken.

Unser Gehirn (ein soziales Organ!) besitzt ein Annäherungs- und Vermeidungssystem: beobachtbare, angenehme *Zustände* werden gesucht (Lust), unangenehm empfundene Zustände (Leid, Schmerz, Angst..) werden gemieden. (Kriterien: Lust-Unlust; Erregung-Beruhigung; Spannung-Lösung).

Wir können nicht wahrnehmen, wie unser Gehirn arbeitet – aber wir kennen die Ergebnisse, die wir benennen können: zufrieden, ängstlich, wütend, glücklich, mürrisch, überrascht, unsicher usw. Der Hypothalamus führt die EMOTIONEN (oft unbewusste Gemütsbewegungen, die zum Verhalten drängen) aus, die Amygdala koordiniert sie; der Streifenhügel (corpus striatum) überführt sie in Gewohnheiten und der präfrontale Cortex beurteilt, ob das Empfinden und eine emotionale Reaktion angemessen ist (sein wird).

Wir nennen die subjektiven Ergebnisse dieser Emotionen GEFÜHLE; subjektive, seelische Zustände; sie sind uns z.T. bewusst und z.T. bleiben sie unbewusst; ein Wechselspiel ist normal...

Für alle Entscheidungen sind unsere Gefühle von höchster Bedeutung; auch gelernte ethische Überlegungen und mögliche Folgen (die erst einmal nur gedacht werden) gehen mit ein.

GEFÜHLE sind für die Entwicklung unserer Kultur entscheidend gewesen: Künste, Philosophie, Religiöse Überzeugungen, moralische Regeln, Justiz, Systeme der politischen Regierungsführung sowie wirtschaftliche Institutionen, Technologie, Wissenschaften.

Gelernte und mitgeteilte (Sprache) Kenntnisse werden als intelligente Überlebensverhaltensweisen zum komplexen bewussten und fühlenden GEIST (Sammelbezeichnung für mentale Strukturen, Bewusstseinszustände, Überzeugungen, Ideen und bewusste Inhalte des Gedachten).

Es entstehen – auf überschaubare Gruppen bezogene-Instrumente (Regeln, Übereinkünfte, Ideen...); größere, soziale Verbände geraten leicht in Konkurrenz zueinander.

Das Ergebnis von Denken sind GEDANKEN; oft bewusst, zuweilen unbewusst; meist absichtsvoll, überlegt... je nach Situation und „Lerngeschichte“. „Gedankenkraft“ ist die eigentliche, menschliche Ressource. VERSTAND (u.a. spezielle INTELLIGENZEN) drängt zur Änderung der als (noch) unperfekten Welt; die VERNUNFT reguliert den Verstand (meistens); die RATIO überprüft Ideen und Gedanken.

Der KÖRPER reagiert auf Gefühle, Gedanken; sein (Nicht-) Funktionieren regt zu Gefühlen/Gedanken an. Er reagiert (Körpersprache) und ist „Ort des Befindens“.

Wir nehmen Gefühle und Gedanken meist zu ernst; geben ihnen Macht über unser Befinden, d.h. wir machen sie zu unserem Befinden. Eine achtsame Betrachtung/Wahrnehmung/Beobachtung ermöglicht eine gewisse Selbstdistanzierung (bei reduzierter „Wertung“).

Gehirn und Körper (vice versa) kommunizieren miteinander. „Stimmungen“/Befindlichkeiten färben Gedanken ein und führen zu drei möglichen Verhaltensmodi: Flüchten (Verdrängen, Leugnen, Sucht, Suizid...), „Kampf“ (dagegen angehen, Medikamente einnehmen, Operationen, qualifiziert handeln...) oder Standhalten (aushalten, nichts tun, Meditation, beten, hoffen...). Bei „Faktenflut“, dem völlig Ungewohnten..., kommt es zu „instinktivem“ VERHALTEN (keine angeborenen oder gelernten Verhaltensweisen; Panik).

Zusammenspiel Gefühl und Gedanken. Es sind *keine* Gegensätze; sie ergänzen, stützen einander. Die „spontanen“ Gefühle werden durch kriteriengeprüfte (evidenzgeprüfte) Gedanken begleitet, um in willensbestimmtes HANDELN überführt zu werden. (Dabei: Wirkbewusstsein; Folgen...).

### **Besonderheiten:**

Auf der Basis unserer oft jahrzehntelangen Erfahrung entscheiden wir oft *intuitiv* (aus dem Bauch heraus). Dies geschieht nicht willkürlich – sondern unbewusst entsteht ein Empfinden, das nicht primär durch „harte Fakten“ belegt sind. (z.B. bei Bewerbungen/Einstellungen – die „Chemie“ muss stimmen). Kaufentscheidungen sind sehr oft impulsiv – ohne tieferes Nachdenken. Liebesentscheidungen geschehen nicht nach einem „Habens-Katalog“. Beim Essen haben wir eine intuitive Scheu vor bestimmten „Nahrungsmitteln“ (Hunde- oder Katzenfleisch, Würmer...). Das „wirklich Schöne“ wie das „furchtbar Grausame“ empfinden wir, ohne es in Worte fassen zu können.

Im Allgemeinen wünschen wir uns *spontanes Verhalten*. Gerade im zwischenmenschlichen Bereich wollen wir nicht primär oder ausschließlich „rational“ miteinander umgehen. Gefühle sind das Schmiermittel für Beziehungen – und Gefühle sind wohl „echter“, wenn sie spontan geäußert werden. (Vgl. Die Entscheidungssekunde). Jenseits aller angelernten (höflichen) Verhaltensweisen gibt es eine echte, spontane Freundlich- und Herzlichkeit als Grundhaltung. (Man tut das u.a., weil es sich bewährt hat; auch Bedeutung von *Spiegelneuronen*.) Jede Form von Brüllen, Polemisieren, Schreien, Anherrschen usw. wirkt unangenehm. (Sollte man in einer schwierigen Situation die „*Contenance*“ verloren haben, kann man sich später dafür entschuldigen).

Die ständige/allzeitige *Kontrolle* aller emotionalen Regungen wirkt im zwischenmenschlichen Bereich „hölzern“, unecht, unsympathisch... *Selbstkontrolle* ist in vielen Situationen (besonders in der Öffentlichkeit) wichtig; und seine Gefühle ständig „auf der Zunge zu tragen“ wirkt meist aufdringlich.

### **Vorgehensweise:**

-Ich habe eine grundsätzliche Einstellung: friedfertig, lasse mich nicht von allem/allen aufregen/ärgern; will gelassen sein und bleiben (mild und gütig); versuche zu verstehen, bevor ich „urteile“ usw. usf.

-Ich weiß, dass weder die Welt noch die Menschen so sind, wie ich mir das (gern) vorstelle. Ich versuche, Mitgefühl zu praktizieren (Perspektivwechsel).

-Ich kenne die Wirkung „negativer Gedanken“ und unfreundlicher Gefühle; sie kränken, machen auf Dauer krank. (Groll schadet, Neid erniedrigt, Hass zerstört, Konkurrenz verspannt...). Aber gerade in „Liebesbeziehungen“ kann es durchaus heilsamen Streit geben – er sollte geklärt werden.

-Ich muss/will mir nicht alles gefallen lassen – auch nicht von mir selbst! (Ich bin mir was wert!)

-Ich muss nicht immer perfekt, total souverän usw. sein.

-Da ist (m)ein Gefühl, ich nehme es wahr. Ich versuche Ursache zu ergründen (oft unrealistische Gedanken, Erwartungen, Vorstellungen!). Vermeide Pauschalierungen, fundamentalistische

Äußerungen, übe gedankliche Toleranz... Stelle Fragen, statt Behauptungen zu äußern. (Ich versprachliche gedanklich meine Gefühle bevor ich sie äußere).

-Innehalten = Nachdenken: Wie will ich mich fühlen? Was will ich tun? Was nicht? Was ist in dieser Situation sinnvoll? Alternativen denken... Stressimpfung...

-Keine (großen) Entscheidungen unter Stress (Eile, Zeitdruck, bei angeblicher Verknappung...); dies ist öfter möglich als wir denken... Zögern und nachdenken; mit Vernunft abgleichen. Dreimal tief Luft holen... Eine Nacht drüber schlafen; sich Rat holen... Eine Ware zurücklegen lassen, jemanden konsultieren...

-Sprachliche Distanz halten zu schnellen Lösungen, Vorurteilen..., zum Trennenden durch Betonung des Gemeinsamen (Netzwerktechnik).

-Gedanklich eine zeitliche Distanz „einziehen“ (Wie werde ich diese Entscheidung wahrscheinlich in zwei Wochen beurteilen...?)

-Die Folgen oder die Wirkung antizipieren: Was bedeutet meine Entscheidung für mich, für andere, für die „Nachhaltigkeit“...? Wo lasse ich z.B. das Gekaufte? Was „werfe ich weg“? (Es gibt nicht nur eine materielle „Vermüllung“ auch einen „Innenweltverschmutzung“).

-Wir fühle ich mich, wenn ich jetzt darauf verzichte, etwas zu tun oder zu unterlassen? (Stolz?)

-Ich kann aber auch – gelegentlich – eine „Unstimmigkeit“ aushalten; also etwas Unvernünftiges mit Genuss tun und genießen. (Dafür oft hinterher „büßen“).

-Konflikthaftes Erleben/Geschehen „bearbeiten“, nicht verdrängen (Gespräch, Tagebuch, kreative Sublimation...). Ein „Nachbereiten“ ist hilfreich (stärkt Beziehungen, lehrt Toleranz und bewirkt Selbst-Respekt...).

Bei allem Denken und Handeln sind GEFÜHLE maßgeblich beteiligt; sie geben die Richtung des DENKENS an und sie sind stärker als unser oft „mickriger“ Verstand (der oft im Nachhinein nur unser Verhalten zu begründen versucht!)

## Aussagen zu GEFÜHL und VERSTAND

(Dr. Knud Eike Buchmann)

Unser Verständnis von Gefühl und Verstand (seit Platon) ist die „ZWEITEILUNG“ dieser beiden menschlichen Fähigkeiten. (Gefühl= wilder Gaul; Verstand= Zügel gegen das unkontrolliert Triebhafte). Die christliche Religion hat das (gern) aufgegriffen; Moral, Sitte, Tugend gehört zum Verstand; Wollust, Triebhaftigkeit, sündhafte Körperlichkeit nährt die Gefühle. (Disziplinierung des Körpers, der Gefühle tut Not!)

Im 19. Jahrhundert (angefangen mit Nietzsches Darlegungen) begann die ernsthafte Diskussion über das Zusammenspiel dieser beiden Größen. Aus dem Verstand wurde „die INTELLIGENZ“; allerdings blieb das (überstarke?) GEFÜHL etwas, was behandelt werden musste. Erst Daniel Coleman brachte den Begriff der „EMOTIONALEN INTELLIGENZ“ in die wissenschaftliche Diskussion.

Jetzt wurde die kalte, rücksichtslose, nüchterne Intelligenz (die man mit einem IQ-Wert meinte beziffern zu können), die „Schläue“, das raffinierte Ausnutzen rechtlicher Lücken, die Geschäftstüchtigkeit ... an den Pranger gestellt. (Ausgefuchst, ausgekocht, clever, gerissen, gewieft, listig, verschlagen...).

In Philosophie, Politik und Religion wurde vor allem, durch die **NEUROPHYSIOLOGIE** die angebliche „Gegensätzlichkeit“ dieser beiden Sichtweisen aufgehoben. Die acht Grundemotionen: Abscheu, Traurigkeit, Furcht, Freude, Erwartung, Wut, Billigung und Überraschung wurden als Basis (technisch: eine körperliche, physiologische Reaktion auf Reize und Zustände im Gehirn, die unbewusst ablaufen) der sehr vielfältigen GEFÜHLE akzeptiert.

EMOTIONEN sind überwiegend etwas, was uns zustößt, das von äußeren oder inneren Reizen bedingt wird, ohne dass wir darauf einen willentlichen Einfluss hätten... Sie werden uns als (angelernte) Gefühle bewusst. GEFÜHLE sind individuell, der VERSTAND/die VERNUNFT ist für Menschen einer Kultur gleich für alle.

HEUTE erleben wir (wieder!) zwei Strömungen: Einerseits die wissenschaftlichen „Hochrechnungen“ der Zukunft der Welt und die damit verbundenen Appelle, das Leben ganz anders zu führen, wenn die Welt gerettet werden soll (u.a. von Stéphane Hessel: *Empört Euch!*) Andererseits die dumme, demokratiegefährdende Unvernunft von emotionalisierten Politikern, die einen emotionalisierten Mob auf die Straße bringen, dem die lethargische Masse der Konsumbürger -wir- tatenlos zuschaut! Hier entsteht der Eindruck: *Wer sich der Gefühle bedient, hat Unrecht!* (Wutbürger, die sich und den Mob nicht mehr unter Kontrolle haben; Trump, Gelbwesten, G20-Krawalle, Greta...).

Fortschreitender Wohlstand befördert Individualität; man nimmt alles persönlich, fühlt sich betroffen, hat seine eigene, oft nicht sehr differenzierte Meinung (wegen der hohen Komplexität) und traut sich zu allem seine Meinung („seinen Senf“) zu sagen – möglichst anonym im Netz.

GEFÜHLSMANAGEMENT bedeutet, mit eigenen und fremden Gefühle angemessen umzugehen – nüchtern und möglichst sachlich! *Achtsamkeit*. (Aber: Gefühle haben die Eigenschaft, ansteckend zu sein!) Unsere FRUSTRATIONSTOLERANZ ist nicht stark ausgeprägt, Unsere Neigung alle anderen zu *beurteilen* trennt statt zu verbinden. Klare, eindeutige, nachvollziehbare Entscheidungen... verlässlich gute soziale Rahmenbedingungen und VORBILDER sind heute gefragt.

**Wir benötigen mehr Ruhe, weniger Eile und mehr Sorgfalt- sowohl beim Denken, als auch beim Fühlen.**

Jan.2020 -

## GEHIRN-Funktionen; hier: EMOTIONEN\* und GEFÜHLSZUSTÄNDE\*\*

**Stammhirn:** Überlebensnotwendige Funktionen: Stoffwechsel, Temperatur, Herzschlag...

**Limbisches System:** a) Instinktive Urprogramme wie Kampf- bzw. Fluchtverhalten, Territorialverhalten, „Pairing“ ... und b) emotionale Zentren: Lust- und Schmerzzentrum, Aggressionszentrum etc.

„An Emotionen sind viele Strukturen im Gehirn beteiligt, besonders wichtig sind aber vier von ihnen: Der HYPOTHALAMUS führt die Emotionen aus, die AMYGDALA koordiniert die Emotionen (*unbewusste und bewusste Aspekte eines emotionalen Erlebnisses werden verknüpft*), das CORPUS STRIATUM (Streifenhügel) kommt ins Spiel, wenn wir Gewohnheiten entwickeln (Abhängigkeiten eingeschlossen), und der Präfrontale Kortex beurteilt, ob eine bestimmte emotionale Reaktion in der jeweiligen Situation angemessen ist.“ (Kandel, E.: S.236/235)

### PRÄFRONTALER KORTEX:

- 1) **Regulation des Körpers** – autonomes Nervensystem: Sympathisch: aktiv und parasympathisch: dämpfend. Das Zusammenspiel dieser beiden Größen sichert die Balance der körperlichen Reaktionen (Beschleuniger und Bremsen).
- 2) Erkennen/ Entschlüsseln der Resonanz beim Anderen/ Gegenüber: **eingestimmte Kommunikation** (Spiegelneuronen). Ein nonverbaler Fluss von Energie und Information (Blickkontakt) – Interaktion vor allem im intimen Bereiche (Eltern-Kind...).
- 3) **Emotionale Balance:** Emotionen erkennen, eingestehen und sie für das Leben als bedeutsam empfinden. Ohne Balance fallen wir von einem Extrem ins andere: Rigidität oder Chaos – undiszipliniert oder durcheinander...
- 4) **Reaktionsflexibilität:** Auswahl der in der jeweiligen Situation angemessenen Reaktion – als Vermeidung des reflexhaften Verhaltens.
- 5) **Einsicht:** Verhalten als Ergebnis von (Vergangenheits-) Erfahrungen im Jetzt auch auf die Zukunft bezogen. Als Lernergebnis der individuellen Geschichte. Erkennen des „Geistes seiner selbst“ (Geistsicht).
- 6) **Empathie:** Fähigkeit, sich in einen anderen Menschen hineinzusetzen. Ein Kriterium für Bindung als soziales Wesen. Versuche zu verstehen und mitzufühlen.
- 7) **Angstbewältigung:** Furcht und Angst verarbeiten/überwinden. Es werden – z.B. nach einem Trauma – hemmende (inhibitorische) Verbindungen von der präfrontalen Rinde zu den emotionalen Zentren im Limbischen System (Mittelhirn) und Stammhirn gebildet.
- 8) **Intuition:** Bauchgefühl: offenherzig oder halsstarrig... Körperreaktionen werden – unterhalb der Bewusstseinsschwelle – „gelesen“ und verstanden („Gespür“).
- 9) **Moralgefühl:** Verhalten orientiert an einem stets größerem Ganzen (Sozialsystem) – wenn man z.B. allein ist oder aber „Aufpasser“ in der Nähe sind... (Stufen der Moralität).

\*EMOTION= beobachtbare, unbewusste Verhaltenskomponente\*\*GEFÜHL= subjektives Erlebnis der Emotionen (Valenz: hinsichtlich Vermeidung/Annäherung) und Intensität, also Stärke der Emotion)

Ergebnisse der Bindungs- und Hirnforschung und der achtsamkeitsbasierten Meditation.

Nach Daniel Siegel: The mindful brain in: Damit das Denken Sinn bekommt in: Hüther -Hrsg.

Kandel, Eric: Was ist der Mensch? - Störungen des Gehirns und was sie über die menschlichen Natur verraten; Siedler 2018