

## Was die Seele berührt Gefühle fühlen

Wie fühlst du dich heute? Fühlen? Ich? Das zu beschreiben ist mitunter schwieriger, als manche und mancher denkt. Schnell kommen wir ins Nachdenken und beschreiben, was wir gemacht haben, wie der Tag war oder beschreiben unsere möglichen Gefühle.

Wie fühlst du dich – jetzt in diesem Moment? Die eigenen Gefühle zu spüren, zu fühlen macht



*Pastor Krischan Heinemann  
Leiter des Beratungs- und Seelsorge-  
zentrums der Hauptkirche St. Petri  
Das BSZ – ein offenes Ohr für Sie, jeden  
Tag und anonym [www.bsz-hamburg.de](http://www.bsz-hamburg.de)*

vielen Erwachsenen einige Arbeit. Auf den Körper hören, spüren, wie sich der Atem anfühlt, eine Last auf der Schulter, ein Grummeln im Bauch – Gefühle sind verbunden mit unserem körperlichen Erleben und natürlich auch mit unserem Denken, sonst könnten wir sie ja gar nicht aussprechen.

Psycholog:innen wissen heute, dass es tief in uns sogenannte Basisemotionen gibt. Dazu gehören Wut, Ärger, Angst, Freude, Trauer, Ekel, Überraschung, Neugier auch Scham und Schuld. Viele unserer Gefühle lassen sich auf diese zurückführen. Diese Basisgefühle waren und sind zum Überleben notwendig, um auf Gefahren und Bedrohungen richtig und angemessen reagieren zu können. Manchmal können Gefühle andere überlagern oder verdecken, bewusst oder unbewusst: Ärger und Wut überdecken unter Umständen eine verborgene Traurigkeit und Ohnmacht oder eine überschwängliche Freude verhindert, dass ich meine Angst zeigen muss.

Gefühle zu erkennen kann unser Handeln und Reagieren besser verstehbar machen. Dafür ist es wichtig zu lernen oder sich zu trauen, diese überhaupt erst einmal selbst für sich zu spüren. Ein Gegenüber kann dabei helfen und durch einführendes Zuhören die Gefühle des oder der Anderen erfühlen und benennen. Das braucht viel Übungen und Ausprobieren im Alltag. In der Ausbildung von Seelsorger:innen und Berater:innen ist das ein wesentlicher Bestandteil, um andere besser zu verstehen.

Wie fühlst du dich – jetzt in diesem Moment? Achten Sie auf ihren Körper und versuchen Sie, das Gefühl zu benennen, sich heranzutasten – die Basisemotionen helfen, aber es gibt daneben noch viel, viel mehr Begriffe. Hauptsache fühlen, denn: Gefühle sagen oft mehr als Worte.