

Gefühlsberichte schreiben

Wenn ich meinen Einfluss auf mein Verhalten und meine Gefühle vergrößern will, dann ist der erste Schritt, dass ich Gefühle klarer erkennen und unterscheiden lerne. Die häufigste Antwort auf die Frage: Wie fühlst du dich? Ist „gut“ oder „schlecht“. Von dieser doch recht groben Beschreibung eines Gefühls wollen wir wegkommen.

Je differenzierter, umso besser. Grundsätzlich können wir mal damit beginnen und die 5 Typen Freude, Trauer, Wut, Angst und Scham zu unterscheiden. Darüber hinaus wirst du feststellen, dass es innerhalb dieser Grundtypen zahllose Gefühlszustände gibt. Je genauer du hinschaust, um so differenzierter wird deine Wahrnehmung werden.

Nun sind Gefühle zunächst mal wie Verkehrsschilder, die uns darüber etwas sagen, was gut für uns ist und was schlecht, und sie wollen uns zu einer Handlung auffordern. Du kannst dir das wie bei einem körperlichen Schmerz vorstellen: Wenn du die Finger an der heißen Herdplatte verbrennst, ist die Handlungsaufforderung des Schmerzes: „Zieh sofort die Finger weg!“ Genauso kannst du dir die Frage stellen: Welches Bedürfnis steht hinter meinem Gefühl und was könne ich tun, um die Botschaft meines Gefühls zu erkennen und angemessen umzusetzen?

Um deine Kompetenz in diesem Feld zu erweitern, eignet sich das Mittel der Gefühlsberichte. Dazu nimmst du dir am Abend 15 Minuten Zeit und beantwortest folgende Fragen: Welche Gefühle konnte ich heute im Laufe des Tages wahrnehmen? Es sollten mindestens 3 sein, gerne mehr. Stelle sicher, dass in jedem Gefühlsbericht auch mind. ein positives Gefühl dabei ist. Du benennst das Gefühl in einem Oberbegriff, z.B. Unruhe, Wut, Bedrücktheit, Misstrauen, Sorgenvoll, Erleichterung, Euphorie ... Dann gehst du jedes einzelne Gefühl durch und beantwortest 3 Fragen nach folgendem Schema.

Hier ein Beispiel:

Gefühlsbericht von (Name) und (Datum)

Gefühl: Unruhe

1. Wie fühlt sich das Gefühl an? Wie zeigt es sich?

Ich laufe ununterbrochen durch die Wohnung und finde keine Ruhe. Wenn ich mich hinsetze, will ich sofort wieder aufstehen, als hätte ich Ameisen im Körper. Es ist, als ob da eine Bedrohung ist, aber ich weiß nicht was. Da ist etwas Dunkles – wie eine Wolke, und ich kann nicht hineinsehen. Es fühlt sich an, ob ich etwas suche. Ich spüre, dass ich mich bedroht fühle. Aber es ist diffus. Ja, jetzt sehe ich es klarer: Ich habe Angst. Ich habe Angst vor der nächsten Verletzung.

2. Was brauche ich jetzt?

Beruhigung. Ich brauche Beruhigung. Ich brauche Ermutigung und das Gefühl nicht allein zu sein. Ich brauche, dass ich eine liebevolle Stimme höre. Jemand, der zu mir sagt „Alles wird gut!“ oder „Du bist stark und nicht allein. Du schaffst das!“. Ich möchte mich gerne in einen sicheren Arm legen und weinen. Ich möchte mich in meine Kissen kuscheln und unter meiner dicken Decke Wärme spüren. Mit Wärmefalsche.

3. Kenne ich das Gefühl aus meinem Leben? Woran erinnert es mich?

Schutzlos. Wie ein kleines Kind am Abend. Angst hatte ich oft beim ins Bett gehen. Manchmal nahm sich meine Mutter Zeit beim ins Bett bringen. Das war schön. Aber oft lag ich lange wach und starrte in die Dunkelheit. Diese Unruhe. Ja, doch, das kenne ich schon sehr lange. Als ob ich ständig in Gefahr bin, aber ich weiß nicht vor was. Und auch nicht, ob ich Hilfe bekommen werde, wenn es drauf ankommt. Roh fühlt sich das an. Und verwundbar.

Diese Übung wird deine Wahrnehmung in Bezug auf Gefühle und Bedürfnisse verfeinern und deinen Wortschatz für dein Innenleben erweitern. Vor allem aber trainierst du damit deine Fähigkeit, dass du deine Gefühle richtig deuten lernst, indem du erkennst, welche Bedürfnisse jeweils dahinterstehen. Nicht immer lassen sich Bedürfnisse befriedigen. Vor allem dann nicht, wenn sich unsere Sehnsucht auf jemanden bezieht, der sich von uns abgewendet hat oder der selbst gerade nicht in der Lage ist zu geben.

Und deshalb ist es essentiell, dass ich meine Bedürfnisse zwar wahrnehme, dass ich schlussendlich aber selbst in die Lage komme, mir beizustehen und mir das zu geben, wonach mein Herz sich sehnt.

Sollte es dir schwerfallen, Worte für deine Gefühle zu finden, dann kannst du dich hier inspirieren lassen: Ordner GFK, Gefühlsfinder.

Textquelle: Aino Simon/Couple Care®