



Das weise und in unserer Gesellschaft verbannte vierte Grundgefühl

Diese Reise in unsere Psyche beginnt mit der wohl am häufigsten zwischen uns Menschen gestellten Frage, deren Antwort wir eine große Bedeutung beimessen: «Wie geht es dir?» Was ist deine ehrliche Antwort, jetzt, in diesem Moment? In diesem Artikel wirst du die sechs wahren menschlichen Grundgefühle kennenlernen. Welche, glaubst du, sind das? Was hat die Psychologie bis heute herausgefunden? Welche charakteristisch unterschiedlichen Gefühle erlebst du in dir selbst und wie benennst du sie? Am Ende des Artikels tauchen die Fragen auf, was ein guter, ein wütender und ein trauriger Gedanke ist und ob Fühlen nicht auch nur ein Denken ist. Forche mit und finde die Antworten beim Lesen in dir selbst!

Eine ehrliche, aufrichtige Antworten auf die Frage, wie es mir geht, ist: «Es geht mir gut», wenn dieses wirklich der Fall ist. Woher nehmen wir Menschen die Antwort? Jemand, der <bei sich ist>, ist sich der Antwort sicher, denn sie oder er *empfindet* es in sich selbst. Es ist eine ganz unterschiedliche Empfindung, ob es mir gut, sehr gut, mittel oder schlecht geht. Letzteres scheint uns ein eher problematischer Zustand unseres Selbst, unserer Persönlichkeit, unseres Gemüts zu sein. «Es geht mir gut» kommt stets leicht über die Lippen, «Es geht mir schlecht» nur schwer – es scheint mit einer Art von Handlungsnotwendigkeit verknüpft zu sein und kann im Offenlegen den Befragten als auch den Fragenden in eine bedrückte Situation bringen, wenn nicht unmittelbar ein Ausweg aus der unerfreulichen Gemütslage gefunden werden kann. Wir alle sind mitfühlende Wesen und können es nicht leicht ertragen, wenn es einem nahen Menschen schlecht geht.

Erkenntnis Nummer eins: Mitunter geht es mir gut, mitunter sogar sehr gut, mitunter mittel, mitunter etwas schlecht und (hoffentlich nur ganz, ganz selten!?) richtig schlecht.

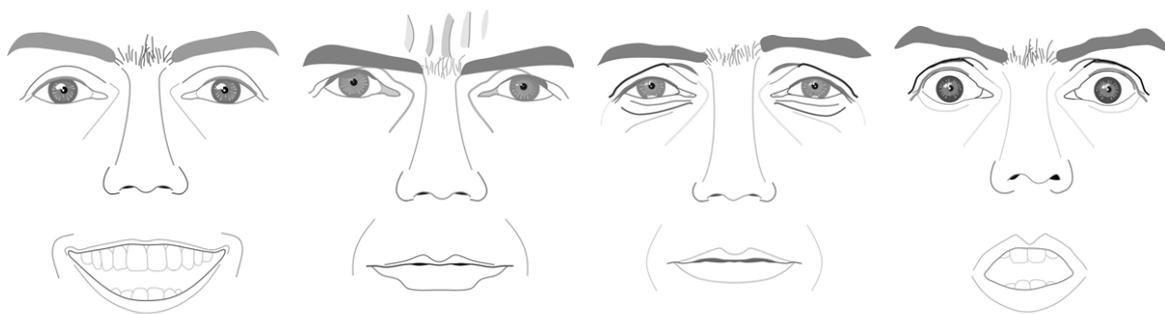
Das, was sich da in mir verändert, ist meine *Stimmung*. Sie ist mal hoch, mal mittel und mal tief. Wie eine Skala mit allen Zwischenständen. In der hohen geht es mir gut, in der tiefen schlecht. Das <Gehen> unseres Selbst ist dabei eines der großen Mysterien unseres Daseins, denn auch, wenn es uns schlecht geht, gehen wir! Niemand antwortet jemals auf die Frage, wie es geht, mit: «Es steht». Am Vorankommen hat von daher niemand einen Zweifel. Die Frage ist nur: Wohin gehen wir, wohin gehst du? Und: «Wer ist das <Es>, das uns geht?» All dieses ist der Inhalt eines anderen Artikels...

Erkenntnis Nummer zwei: Ich habe in zumeist jedem Moment eine Stimmung.

Ich empfinde sie. Wer antwortet: «Ich denke, es geht mir gut» hinterlässt den Anschein, recht verkopft und mit seinem Fühlen eher unverbunden zu sein. Hier sind Bilder von Menschen, denen es offenkundig gut geht, es sei denn unter ihnen ist ein wirklich guter Schauspieler, der die Mimik im Gesicht vollständig kontrollieren kann mitsamt den Ringmuskeln um die Augen herum, die gar nicht leicht unserem bewussten Willen zu unterwerfen sind. Auf einem Foto nicht leicht festzuhalten ist das Strahlen in den Augen. «Du strahlst ja!» Kannst du, liebe Leserin, lieber Leser dieses Artikels, dieses Strahlen willentlich in dir herstellen?



Welches Grundgefühl strahlen die drei aus? Es ist das, welches uns in aller Werbung und Öffentlichkeit wie allgegenwärtig entgegenblickt: Die Freude. Sie ist immer und überall willkommen und Kinder schreiben es sogar auf ihre Geburtstags- einladungskarten: «Bring Freude mit!» Andere Grundgefühle, die sich eindeutig von Freude unterscheiden, sind Wut, Traurigkeit und Angst. Hier die Mimiken dieser vier:



Kennst du jedes dieser vier Gefühle aus deinem eigenen Empfinden? An diesen vier Grundgefühlen hat niemand einen Zweifel, sie sind seit Urzeiten in der Psychologie anerkannt, ihre Mimiken sind kulturübergreifend in den Gesichtern der Menschen zu finden und jeder empfindsamen Mensch spürt und erkennt diese Empfindungen bei anderen und in sich selbst. Unser Fühlen ist so natürlich, dass die reine Freude, die reine Wut, die reine Angst und die reine Traurigkeit in jedem von uns dasselbe Empfinden ist. Was wir gleichzeitig denken, ob wir überhaupt dabei denken, die Haltung unseres Körpers sowie der Gesamtausdruck unserer Persönlichkeit ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Das reine Gefühl nicht. Ein «reines Gefühl» ist die Empfindung als solche, ohne den Körperausdruck und die Gedanken zu betrachten. Nicht ganz einig ist sich die Psychologie in der Bezeichnung eines dieser Grundgefühle: Die einen nennen es «Traurigkeit», die anderen «Trauer». Warum Trauer kein reines Gefühl ist, steht am Ende des Artikels...

Es gibt ein weiteres Grundgefühl, das ebenso einen Artikel für sich füllt und in dem das Strahlen in unseren Augen am stärksten ist: Die Liebe. Die wahrhaftige Liebe ist ein Empfinden in uns selbst. Wer Liebe nicht in sich selbst empfindet, spricht nicht wahr, wenn er oder sie sagt: «Ich liebe dich». Das Wort Liebe ist in unserem Sprachgebrauch oftmals mit vereinnahmender Anhänglichkeit behaftet und viele glauben, nur in der Festigkeit einer Partnerschaft die tiefe Liebe finden zu können. Was wahr ist: Liebe geht stets mit dem «offenen Herzen» einher; wer sein Herz verschließt, kann sie nicht empfinden.

Erkenntnis Nummer drei: Liebe ist ein Empfinden in mir selbst und zugleich meine Offenheit und Verbundenheit mit meinen Mitmenschen, der Natur und Welt.

Doch zurück zur Eingangsfrage: Welches Gefühl zeigen die im Folgenden gezeigten Menschen? Es ist ein Ausdruck unseres Gemüts, der in Großstädten in der U-Bahn, in den Gesichtern von Autofahrern im Berufsverkehr vor der Ampel und in mancher langen Schlange im Supermarkt vor der Kasse leicht und oftmals zu finden ist.



Was empfinden diese Menschen? Freude ist nicht ihr vorherrschender Gemütsausdruck und Wut auch nicht. Ist es Traurigkeit? Haben sie überhaupt ein Gefühl in sich? Oder glaubst du, dass sich unser Gefühl mitunter abschaltet und erst mit aufkommender Angst, Wut, Freude, Traurigkeit oder Liebe wieder aktiv wird? Offenkundig ist eines: Die Stimmung der Gezeigten ist mittel oder tief. Und die Stimmung ist auch ein Gefühl. Jeder von uns fühlt in jedem Moment! Die Frage ist damit: Wie haben wir dieses Empfinden in unserer Sprache benannt?

Es ist ein Wort, das wir am liebsten allein ins Theater, in ferne Länder und in die Therapie verbannen, doch bloß nicht mit uns selbst verbinden möchten. Wir machen aus diesem Wort etwas Großes, um es im Kleinen in uns selbst nicht wahrhaben zu wollen: Das Leid. Gehörst du zu den mutigen und selbstbewussten Menschen, die sich eingestehen, in immer wiederkehrenden Momenten deines Lebens Leid zu empfinden? Es ist nicht immer ein <großes> Empfinden, sondern schleicht sich vielmehr zumeist leise und erst unbemerkt in unser Gemüt. Umschreibungen hierfür sind: «Ich bin bedrückt» oder «Ich fühle mich leer». Das reine Leid hat keine Traurigkeit in sich. Blicke in die Augen der Mimiken. Je <leerer> der Gemütsausdruck, desto weniger Traurigkeit oder Wut ist in das Leid gemischt.



Unsere hohe Stimmung ist das Empfinden von Freude, unsere tiefe das Empfinden von Leid. Beides sind zwei ganz unterschiedliche Grundgefühle. Wenn sie sich in uns mischen, kommt die mittlere Stimmung, eine Art von <Normalgefühl> heraus.

Erkenntnis Nummer vier: Das vierte Grundgefühl ist das Leid.

Dieses sind unsere sechs Grundgefühle in ihrer stimmigsten Reihenfolge: Angst, Wut, Freude, Leid, Traurigkeit und Liebe. Angst und Liebe spannen die große Klammer unseres Bewusstseins auf: Angst ist der in sich zusammengezogene, vom <Außen> getrennte Zustand, Liebe der weithin verbundene, mit dem Leben ganz verschmolzene. Alle weiteren Gefühle sind Mischungen aus den sechs Grundgefühlen. Zorn ist zum Beispiel die Mischung von Wut und Leid. Ekel ist vor allem ein Körperempfinden. Gelingt es dir, jedes der sechs Grundgefühle in dir zu empfin-



den? Wer ein Bewusstsein für alle Bereiche seines inneren Erlebens erreicht hat, stellt fest, dass jedes dieser Gefühle auch in der Stille des Denkens erlebbar ist. Leid zum Beispiel nach einem schweren Mittagessen in der Kantine, wenn wir nun vor dem Bildschirm sitzen, noch vier Stunden zu arbeiten haben und unser Kopf ganz leer ist. In reiner Angst ist das Denken momentweise ebenso still und alle Aufmerksamkeit liegt in den höchst wachen Sinnen. Ein in glückseliger Meditation Versunkener empfindet Liebe, ohne dabei zu denken. Einer in tiefer Traurigkeit im Zimmer mit sich selbst Tanzenden laufen die Tränen über die Wange und ihr Geist wiegt sich still in den Bewegungen. «Trauer» ist eine Kombination vom Fühlen von Traurigkeit und dem Trauern um etwas: In Trauer denken wir an jemanden oder etwas, das uns nah war, wir verloren haben und an das Verpasste, nun scheinbar Unlebbare. Trauer geht stets mit einer tiefen Stimmung einher, Traurigkeit ist nicht auf einen Stand der Stimmung festgelegt, auch wenn es uns als Kind als etwas «Schweres» beigebracht wurde. Viele wissen heute um die Kraft der in Liebe und Freude empfundenen Traurigkeit, die, wenn die Tränen fließen, tiefe Reinigung in uns vollbringen kann.

Erkenntnis Nummer fünf: Denken und Fühlen sind zwei wesenhaft unterschiedliche Bereiche unseres inneren Erlebens.

Ein wütender Gedanke benötigt das gleichzeitige Empfinden von Wut, ein guter Gedanke ist mit dem möglicherweise spontanen Aufkommen von Freude verknüpft und jeder schlechte Gedanke mit dem Empfinden von Leid. Alles andere Denken «über» gut und schlecht und die Gefühle ist Moral, auch diese ist ein Artikel für sich...

Offen ist die Frage: Warum hat die Psychologie, warum haben wir das Leid bis heute nicht als Grundgefühl anerkannt? Warum sind so viele psychosomatische Kliniken und Therapeuten überfüllt mit Menschen, die ihr Empfinden von Leid bekunden? Warum wollen wir alle das Leid weg haben aus unserem Leben? Sobald wir es bewusst in uns empfinden, springt sofort unser Verstand an und sucht händierend nach einer Möglichkeit, wieder in den Zustand der Freude zu gelangen. So öffnen wir den Kühlschrank, stopfen als aufmunternd angepriesene Produkte in uns hinein oder schalten den Fernseher oder Computer ein. Die gesündeste Variante ist noch das «Aus»gehen ins Theater oder Kino, alles nur, um uns von uns selbst abzulenken. Wer hat uns das anezogen?

Die Antwort ist erschreckend: Jemand, der nicht möchte, dass wir Leid in uns bewusst empfinden, dieses Empfinden aushalten und uns selbst darin tragen können. Es würde uns stark und unabhängig machen, denn es ist stets unsere eigene Seele, die uns Freude und Leid beschert, um uns in Freude auf unserem Weg zu bestärken und im Leid auf eine notwendige Korrektur unserer Lebensführung hinzuweisen. Wer wahrhaft Leid in sich empfinden kann und dabei ganz zugewandt mit sich selbst verbleibt, wird nach einer Weile die innere Stimme in sich hören, die uns sagt, was zu tun oder zu unterlassen ist. Niemand weiß so gut, was für uns gut ist, wie unsere eigene Seele!

Erkenntnis Nummer sechs: Leid zu empfinden ist noch kein Leiden.

Licht und Segen auf deinem Weg...



Christoph Steinbach, Schreiber von: «jahnna – das Buch der Menschen», eine Geschichte und die Beschreibung unseres Erlebens in all seinen Bereichen bis zum eigenen Selbst, frei von Konzepten, in einfachster Sprache, für jeden Menschen erstellt; ein Geschenk der Geistigen Welt.

Artikel veröffentlicht am 18.12.2015 auf jahnna.de