

**Unsere Gefühle sind die Sprache unserer Seele. Gleichzeitig bieten sie uns die Chance auf Orientierung und Selbsterkenntnis. Sie zeigen uns auf, welche bestimmten Worte, Situationen, Handlungen und so weiter in uns eine Resonanz auslösen und welche Reaktionen. Fühlen wir uns in unserer ganz persönlichen Wahrnehmung gut oder nicht.**

Unsere Gefühle zeigen uns exakt auf, ob unsere ganz persönlichen und individuellen Bedürfnisse in einer bestimmten Situation erfüllt sind oder nicht. Sie sind damit wichtige Wegweiser! Können wir uns z. B. selbst sagen „Ich bin zufrieden, ich bin begeistert, ich bin glücklich“, ist das das Signal dafür, dass unsere Bedürfnisse erfüllt sind. Sind unsere Bedürfnisse dagegen nicht erfüllt, werden wir eher Sätze wie „Ich bin genervt, ich bin traurig, ich bin unzufrieden“ formulieren.

Eigentlich ganz einfach – wenn wir es nicht grundlegend anders oder gar nicht gelehrt bekommen hätten.

Wenn wir ehrlich unsere Gefühle in einem Gespräch mitteilen, ist das häufig so, dass wir damit – unbewusst – eine Verbindung mit einer anderen Person eingehen. Wer authentisch ist, lässt eine Brücke von Herz zu Herz entstehen, die Verständnis und Empathie möglich macht.

Mit dem Mitteilen unserer tatsächlichen Gefühle geben wir der Person gegenüber die Chance, sich in uns hineinzufühlen und bestenfalls, uns zu verstehen. Wenn wir unsere tatsächlichen, echten und authentischen Gefühle nennen und so mit dem anderen teilen und dann auch noch das



jeweilige Bedürfnis, das erfüllt oder eben nicht erfüllt ist, benennen, kann ein intensiver Kontakt, eine Herzensverbindung mit der Person gegenüber entstehen.

In der alltäglichen Praxis sieht es jedoch eher so aus, dass wir nicht über unsere Gefühle sprechen (auch wenn wir das glauben), sondern über etwas anderes reden und damit nicht die gewünschte Resonanz erfahren. Den Unterschied zwischen einem echten Gefühl und etwas anderem möchte ich an folgendem Beispiel klarer machen.

Vor kurzer Zeit habe ich in einem kleinen Booklet, das einer Zeitung beigelegt war, eine Empfehlung gelesen, wie man seine Gefühle mitteilt. Ich war mehr als erstaunt, zu lesen, dass diese kommunikative Anregung keine Gefühle beinhaltet sondern Vermutungen. Und das ist in sehr vielen Fällen so.

Also was stand dort nun konkret? Eine Satzkonstruktion, die ich schon so viele Male gehört habe, dass ich sie nicht mehr zählen kann, und die rechtzeitig aufzeigt, wie tief das Problem in unserer Gesellschaft ist, über das zu reden, was in uns lebendig ist.

Wir haben sehr gut gelernt, unsere Gefühle zu verdecken, zu vertuschen oder gar nicht erst zu fühlen, um den Erfordernissen von Eltern ..., unserem Umfeld ... gerecht zu werden. Leider verlieren wir damit den Kontakt zu uns selbst und werden in der Folge nicht in der Lage sein, unsere Gefühle ehrlich mitzuteilen.

Schauen wir uns also den Empfehlungssatz an: **„Ich habe das Gefühl, du magst mich nicht mehr.“**

Die sprechende Person hat das Wort Gefühl im wahrsten Sinne des Wortes benutzt, jedoch über die eigene Gefühlswelt nichts mitgeteilt!

meine Gefühle –

oder nicht ?



Am Satzanfang ist zwar das Wort Gefühl genannt, jedoch folgt im Anschluss eine Annahme oder eine Vermutung über die Person gegenüber, was man sehr gut an dem „du“ in der Mitte des Satzes erkennen kann. Wir zeigen mit dem Finger auf den anderen, haben eine Vermutung und treffen eine Aussage, die wahr oder unwahr sein kann und letztendlich dieser Mensch nur alleine beantworten kann. Gleichzeitig wurde über das eigene Gefühl wie Trauer, Ärger, Enttäuschung nichts mitgeteilt. Damit wird dieser Satz gegebenenfalls auch gleichzeitig eine Unterstellung, die von der Person, die ihn zu hören bekommt, auch genauso wahrgenommen wird. **„Du magst mich nicht mehr“** ist die Aussage, die gehört wird und die definitiv nicht dafür geeignet ist, eine Verbindung zu schaffen oder Verständnis zu erwirken – ganz im Gegenteil.

Stimmt diese Aussage tatsächlich, werden wir eventuell eine Bestätigung bekommen oder aber eine Ausrede hören. Erfahrungsgemäß stimmen die Vermutungen und Unterstellungen jedoch nicht und lösen damit Ärger und vielleicht auch Wut aus, da die angesprochene Person sich in diesem Fall nicht gesehen und darüber hinaus komplett falsch eingeschätzt wahrnimmt. Eventuell wird die Person auch in die Verteidigung ihrer Sichtweise übergehen oder sich rechtfertigen. Alles zusammen wird das eine erhebliche Ablehnung provozieren und wiederum keine Verbindung.

Wenn wir solche Vermutungen äußern oder letztendlich einer Person Sachverhalte unterstellen, die wir als unsere Gefühle tarnen, wie in dem Beispiel, dass die Person uns nicht mehr mag, passiert unbewusst noch etwas ganz anderes. Die sprechende Person wird sich als „Opfer“ wahrnehmen und macht gleichzeitig die hörende Person zum „Täter“, dem eine gewisse Schuld suggeriert wird. **„Du magst mich nicht, deswegen geht es mir nicht gut, du bist schuld an meinem Zustand.“** Sich selbst in eine „Opferrolle“ und die Person gegenüber in die „Täterrolle“ zu manövrieren, ist für keinen Dialog auf Augenhöhe empfehlenswert. Gleichzeitig bringen wir uns als „Opfer“ in eine Position der Hilflosigkeit. Wollen wir das wirklich?

Verteidigung, Rechtfertigung, Ärger der Person gegenüber sind sichere Zeichen dafür,

dass wir nicht über unsere eigenen Gefühle gesprochen haben. Wir können nicht wissen, was eine andere Person in diesem Moment fühlt, wir können es nur vermuten und im besten Fall fragen: **„Magst du mich noch?“** Das wäre wahrhaftig und böte den Rahmen für eine ehrliche Antwort. Oder aber gleich von Anbeginn klären, dass es sich um eine Vermutung handelt **„Ich habe die Vermutung, du magst mich nicht mehr.“**

Erst wenn wir authentisch sind, uns ehrlich über unsere eigene Gefühlswelt klar werden und diese Erkenntnisse entsprechend wertschätzend kommunizieren, haben wir die Chance, gesehen und gehört zu werden. Von uns selbst, indem wir wissen, was uns bewegt, um dann gegebenenfalls diese Erkenntnisse mit einer anderen Person zu teilen, um etwas zu klären, uns auszutauschen oder ggf. Kompromisse zu finden. Das alles geht jedoch nur mit echten individuellen Gefühlen, die zu uns gehören. Diese Gefühle stehen uns jederzeit zu und sind unendlich wichtig auf unserem Weg durch das Leben. Denn nur wir selbst können exakt wissen, was wir fühlen und ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. Eine Verantwortung, die wir nicht aus der Hand geben können und dürfen.

Unsere Gefühle stehen uns zu. Wenn wir also einer anderen Person gegenüber äußern, „dass wir unsicher sind, ob wir noch gemocht werden“, dann zeigen wir uns mit dieser Unsicherheit – ohne Unterstellungen. Da uns diese Unsicherheit zusteht, entsteht in der Regel keine Diskussion und der andere wird nicht in Rechtfertigungen oder Ärger übergehen – warum auch.

Ein weiteres echtes Gefühl wäre z. B. auch gewesen, zu sagen: „Die letzten zwei Verabredungen hast du kurzfristig abgesagt, darüber bin ich traurig, da mir Verlässlichkeit (Bedürfnis) grundsätzlich wichtig ist. Können wir darüber noch einmal sprechen und eine bessere Regelung finden?“ So können wir friedlich in einen neuen Dialog gehen.

Ein „unechtes Gefühl“ oder auch Pseudogefühl sei an dieser Stelle noch erwähnt, da es sehr viel zu hören und ebenfalls nicht dafür geeignet ist, einen gesunden Dialog zu führen. Gleichzeitig braucht es eine Offenheit, um zu akzeptieren, wie manipulativ wir auch mit „Gefühlen“ umgehen.

„Ich bin verletzt.“ Sicherlich ist diese Aussage bekannt. Zwar wird der empfohlene Satzanfang von „Ich bin“ genutzt, aber danach kommt kein Gefühl, sondern eine Zustandsbeschreibung – „verletzt“. In den meisten Fällen ist die Person nicht verletzt. Es gibt keine Wunde, keine Schramme oder eine sonstige Verletzung, sondern ein bislang noch verborgenes und ungenanntes Gefühl wird unbewusst interpretiert und bewertet. Das, was „du“ gemacht/gesagt hast ... das war so schlimm, „du“ hast mich verletzt – ist die Botschaft, die hier im Grunde übertragen werden soll und gleichzeitig ein schlechtes Gewissen auslösen soll. Damit sind wir wieder in der „Opfer-Täter-Rolle“ und die entsprechende Schuldfrage ist einseitig festgelegt.

Ist wie im o. g. Beispiel unsere Verabredung kurzfristig abgesagt worden, sind wir eventuell ärgerlich, enttäuscht, genervt ... das teilen wir jedoch nicht mit. Stattdessen gehen wir in die Bewertung, die dann zu einem Satz wie „Ich bin verletzt“ führt.

Bewertung daher, denn der andere hat uns nichts getan. Er hat die Verabredung abgesagt, da ihm offensichtlich die Erfüllung von anderen Bedürfnissen wichtiger war. Nicht mehr und nicht weniger. Das, was wir durch unsere Gedanken und Bewertungen erschaffen haben, ist das, was uns unglücklich zurückschlägt und die Verbindung zum anderen unterbricht.

Weitere klassische Pseudogefühle sind z. B. folgende, die gleichzeitig eine große Anregung sind für eine Selbstbetrachtung. Sie lenken uns davon ab, die Verantwortung für unsere Gefühlswelt und unser Leben zu übernehmen, da uns scheinbar jemand etwas antut!

„Ich fühle mich ausgenutzt“ > Kontrolle mit ich bin ...: „Ich bin ausgenutzt“ passt nicht > Tatsächlich habe ich selbst nicht auf meine Bedürfnisse geachtet, ggf. Grenzen nicht gesetzt und andere über mich bestimmen lassen.

„Ich fühle mich ignoriert“ > Kontrolle mit ich bin ...: „Ich bin ignoriert“ passt nicht > Tatsächlich habe ich selbst mich nicht so gezeigt, dass ich ausreichend gesehen werden konnte.

„Ich fühle mich minderwertig“ > Kontrolle mit ich bin ...: „Ich bin minderwertig“

passt nicht > Tatsächlich darf ich meinen eigenen Selbstwert noch ausbauen und stärken, denn letztendlich drückt der Satz eine negative Bewertung der eigenen Person aus.

Woran können wir aber nun erkennen, ob wir tatsächlich unsere Gefühle mitteilen oder etwas anderes?

1. Eine große Unterstützung kann sein, den Satzanfang: „Ich habe das Gefühl ...“ komplett aus dem Wortschatz zu streichen, denn in der Regel folgt darauf eben kein Gefühl, sondern eine Vermutung ...

Stattdessen den Satz, wie schon erwähnt, beginnen mit den Worten: "Ich bin ..." und dann das entsprechende Gefühl nennen, wie begeistert, glücklich, froh ... Das funktioniert nicht zu 100 %, wie wir gesehen haben, aber zu einem sehr großen Teil. Wenn wir uns für unsere Gefühle öffnen und bereit sind, zu spüren, werden wir schnell den Unterschied zwischen Gedanken und Gefühlen bemerken.

Wenn wir mit dieser Anregung gleich die Probe machen, können wir feststellen, dass der oben genannte „Empfehlungssatz“ aus dem Booklet „Ich habe das Gefühl, du magst mich nicht mehr“ nicht mehr funktioniert. „Ich bin du magst mich nicht“ macht einfach keinen Sinn und ist damit ein sicheres Zeichen dafür, dass wir in Vermutung, Unterstellungen etc. und damit außerhalb unserer Gefühlswelt unterwegs sind. Dieser Teil ist eine kleine Herausforderung, da wir so oft nicht gelernt haben, über uns zu reden. Gehe heraus aus allen Bewertungen!

**Tipp!** In meinen Büchern sind unterschiedlichste Listen von echten Gefühlen, denn es ist erstaunlich, wie wenig Vokabeln wir dazu in den Händen haben, um uns für andere bestmöglich und nachvollziehbar zu zeigen.

2. Je genauer wir unsere eigene Gefühlslage kennen, desto besser können wir für uns eintreten. Versuche herauszufinden, um welche Bedürfnisse es in deinem Leben geht.

3. Überprüfe bei der Formulierung der Gefühle, ob es eine „Opferrolle“ und eine „Täterrolle“ gibt. Wenn ja, schaue dir noch einmal eine Liste aller Gefühle an, die infrage kommen, denn solange ein derarti-

ges Profil vorhanden ist, solange reden wir nicht von unserem innersten Gefühlsleben.

Niemand außer jeder selbst, ist in der Lage, seine Gefühle in dem jeweiligen Moment zu fühlen. Uns selbst zu verstehen – und das geht nur über unsere Gefühle und Bedürfnisse – ist und bleibt unsere Verantwortung. In unseren Händen liegt es, ob wir gehört und verstanden werden (können). Über die Selbstreflexion und die Kommunikation erhalten wir die Chance, mit anderen in Verbindung zu gehen und einen Kontakt zu erschaffen, in dem ein offener Austausch möglich ist.



*Claudia Fabian*  
selbstständige Kommunikationstrainerin,  
ganzheitliche mediale Lebensberaterin,  
Coach, Buchautorin, Dozentin an der  
Paracelsus Schule  
[info@claudia-fabian.de](mailto:info@claudia-fabian.de)



### Buchtipp

Claudia Fabian:  
Wertschätzend  
kommunizieren –  
achtsam miteinander  
umgehen.

Schirner Verlag, ISBN 978-3-84341-236-0

### Gewinnen Sie eins von drei Büchern!

Senden Sie uns bis zum 5. Mai 2019 einfach eine E-Mail mit Ihrer vollständigen Postanschrift und dem Betreff „Wertschätzend kommunizieren“ an [info@vfp.de](mailto:info@vfp.de)

### Die nächsten Fachfortbildungen von Claudia Fabian:

2-Tage-Seminar – Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg, 1./2. Juni

6-Tage-Fortbildung zum Kommunikationstrainer (m/w), 18./19. Mai, 6./7. Juli, 13./14. Juli

Paracelsus Schule Kempten, Info unter [www.paracelsus.de/Kempten](http://www.paracelsus.de/Kempten)

Mit einem wertschätzenden und achtsamen Umgang mit uns selbst und mit anderen, mit dem Unterlassen von negativen Bewertungen und Unterstellungen steigen die Möglichkeiten auf ein friedliches Miteinander.