

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 11

Artikel: Vermittler von aussen nach innen und von innen nach aussen : Gefühle : Klangkörper unserer Seele
Autor: Lorenzetti, Rita
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812513>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vermittler von aussen nach innen und von innen nach aussen

GEFÜHLE: KLANGKÖRPER UNSERER SEELE*

Von Rita Lorenzetti

Gefühle sind Schwerarbeiter. Das vergegenwärtigen wir uns kaum. Erst wenn wir sie beobachten, stellen wir fest, dass sie pausenlos tätig sind. Als Vermittler von aussen nach innen und umgekehrt haben sie eine Informations- und Wächterfunktion. In der Art eines inneren Klanges hören wir von ihnen, wie das, was uns widerfährt, drinnen aufgenommen worden ist. Was können wir für die Gefühle tun? Wir sollten sie kennenlernen. Wir sollten auf sie hören, sie ernstnehmen, ihre Wichtigkeit erkennen und sie als gleichberechtigte Partner neben den Vernunftkräften wirken lassen. Wir können unsere Sinne entfalten und erfahren, wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten in uns anklingen. Jede Sinnesfunktion bewirkt Gefühle. Diese bewusst zu erfahren, erweitert das Bewusstsein.

Der junge Afrikaner hatte uns während zweier Stunden in wundersame Sphären geführt. Die Töne, die er den für uns fremden Instrumenten entlockte, rührten innerste Schichten an und bewegten unsere Gefühle. Zwei Stunden waren wie ein Augenblick vergangen und ließen doch Ewigkeitserfahrungen zurück. Nach dem anschließenden gemeinsamen Essen setzte sich eine Primarschülerin in die Nähe des fremden Mannes und begann, auf einem umgekippten Stuhl zu trommeln. Er lächelte, schaute ihr zu und hörte, wie sie den Takt mitzählte. Dann schüttelte er den Kopf und sagte: «Du musst leer haben Kopf!»

Leer sein im Kopf bedeutet für ihn, das Denken zugunsten der unbewussten Kräfte ausschalten. Aus dieser Quelle schöpfte er Rhythmen. Indem er seinen eigenen Gefühlen lauschte, konnten seine Finger Klänge hervorzaubern. Über seine eigenen Gefühle erreichte er die unsrigen. Musik machte sie erfahrbar.

Gefühle sind Klänge in uns, die wir individuell erfahren und auch auf verschiedene Weise zeigen können. Gefühle werden leider oft minderwertig behandelt, weil sie unserem unbewussten Ich entstammen. Gefühle gehören aber zur menschlichen Existenz. Sie haben ein Lebensrecht. Als Gegenstück zur reinen Vernunft ergänzen sie die denkerische Seite in uns. Sie entstammen unseren innersten Räumen, sind Mittler der Seele. Sie haben Zugang zu den Uferfahrungen der Menschheit. Sie äußern sich ungefragt, spontan, direkt und wollen auf jeden Fall angehört werden.

Das schönste Geschenk, das die Gefühle bewusst machen, ist die Liebe. «Liebe erblüht im Staunen der Seele...» sagt ein Dichter. Die Gefühle bringen zutage, dass eine Seele eine andere in ihrem Reichtum erkannt hat. Gefühle, die solches mitteilen dürfen, werden zu feinsten Schwingungen, zur Verzauberung. Sie verändern die Menschen Ihr Antlitz bekommt eine feine Strahlung, die Augen einen eigentümlichen Glanz, die Stimme wird warm und weich, aber auch eindringlich. Solche Gefühle bringen die Gewissheit in die Seele zurück: Du bist angenommen, so wie du bist. Die Seele, die ich mir in einem Symbol wie einen Wachskörper vorstelle, bekommt durch solche Erfahrung einen Eindruck, der haften bleibt. Zum Beispiel «Das ist Glück». Und aus der Freude schwingen die Gefühle wieder nach aussen. In der «Wachsform» hat sich ein Eindruck gebildet, der Muster bleiben wird. Wenn es die erste Liebe war, wird dieser Eindruck immer Maßstab bleiben. Spätere Erfahrungen werden an ihm gemessen.

Desgleichen werden alle menschlichen Erfahrungen nach innen getragen. Die Eindrücke, die sie zurücklassen, bilden im Laufe des Lebens die seelische Tiefe.

«Gefühle können beherrscht werden!»

Mit solchen Leitsätzen wurde die Generation, der ich angehöre, erzogen. Weiche Eigenschaften, wie sie die Gefühle darstellen, wurden nur im stillen, privaten Raum zugelassen. Draussen galten sie nicht viel. Inzwischen hat sich eine neue Einsicht durchgesetzt. Diese behandelt vernunftorientierte und lustbe-

tonte Kräfte gleichwertig. Einen Herrscher gibt es demzufolge nicht mehr. Sie dürfen zusammenwirken.

Die junge Generation trägt diese Forderung sehr stark in sich. Sie will nicht mehr nur eine vernünftige Arbeit leisten. Sie verlangt, dass ihre Anstrengungen auch Lust vermitteln. Eine Prise Spass soll immer dabei sein. Ohne solche Würze ist ihr das Leben zu fad.

Diese beiden Seiten, die wir in uns tragen, stellt uns Paul Tournier in seinem Buch «Liebe gibt dem Leben Sinn» anhand eigener Erfahrungen vor. Tournier ist Arzt, Schriftsteller und Begründer der «Medizin der Person». Er ordnet die vernunftorientierten Kräfte der «männlichen» Seite, jene aus dem Gemüts- und Gefühlsbereich der «weiblichen» Seite in uns zu. Damit ist nicht gesagt, dass Männer nur über Verstandeskräfte verfügen und Frauen nur mit Gefühlen umgehen können. Beide Seiten sind in jedem Menschen vorhanden. Die sogenannten «männlichen» sind normalerweise mehr im Mann und die «weiblichen» mehr in der Frau angelegt.

Tournier erzählt: Waise geworden, hatte er den Eindruck, «von nun an für niemanden mehr etwas zu bedeuten».

Unsere Gesundheit hängt von der Beweglichkeit des Zusammenspiels Seele–Geist–Körper ab. Im vorliegenden Aufsatz wurde fast ausschließlich vom seelischen Anteil, den Gefühlen, gesprochen. Es ist jedoch wichtig zu erkennen, dass alle drei Prinzipien ihr Recht verlangen. Alle haben Bedürfnisse, die wir respektieren sollen, alle lassen sich entfalten und verfeinern.

Seele = (Psyche) das Lebensprinzip des Menschen. Wir nehmen es fühlend wahr.

Geist = Der mit Vernunft und freiem Willen ausgestattete Wesensteil des Menschen. Er befähigt zum Selbstbewusstsein.

Körper = Der Organismus des Menschen. Die Hülle des Menschen. Er ist mit den Händen greifbar.

* Zur Verfügung gestellt von der Chefredaktion «Natürlich». Besten Dank



DIE WIRKUNGEN DER GEFÜHLE

Eingebettet in den Kreis der Uroboros (Schlange-/Drachensymbol für Wandlung und ewige Wiederkehr) sind die uns allen bekannten Gefühlswirkungen dargestellt.

Die Malerin Barbara Bamert geht von der Mitte, vom Urvertrauen aus. Dort wachsen die Herzblumen, Symbole der Herzenswärme, die überall anzutreffen sind, wo die Gefühle nicht bösartig oder zerstörerisch sind. Zum Beispiel in der sich verschenkenden Liebe, in der Selbstfindung, Freude, Ehrfurcht, Demut, der Wahrnehmung des Gewissens und dem ahnenden Verstehen. Vertreten sind ebenso die uns erschreckenden Gefühlsauswirkungen wie Chaos, Depression, Selbstüberschätzung, Aggression, Härte, Ablehnung sowie das gefühlsmässige Erkennen von Schuld.

Er zog sich auf sich selbst zurück, ver einsame und konnte keine gefühlsmässige Verbundenheit mit Kameraden erleben. Er war nur Betrachter des Lebens, hatte keinen wirklichen Anteil an ihm. Als er 16 wurde, durchbrach ein Professor die seelische Mauer, die er um sich aufgebaut hatte, und lud ihn zu sich ein. Er gab ihm Gelegenheit, sich auszusprechen, ihn nicht nur als Professor auf dem Podest zu erleben. Er lehrte ihn reden, diskutieren und festigte so sein Selbstvertrauen. Auch als er nicht mehr ein Schüler war, wurden die Gespräche fortgesetzt. «Die Wirkung war wunderbar» schreibt er und zählt viele Aufgaben auf, die er in der Folge übernehmen konnte. Er stand wieder unter Menschen und durfte grosse soziale Tätigkeit entwickeln. Später wurde ihm nochmals das Geschenk einer Begegnung zuteil, die ihn «das

emotionelle, wirklich persönliche Gespräch» lernen liess. Wieder wurde er eingeladen, und der Gastgeber breitete «sein Innenleben mit einer einfachen Offenheit und einem Mut vor mir aus, wie ich es noch nie erlebt hatte». Jetzt wurde ihm bewusst, dass er hier nicht mehr so sprechen konnte wie bisher, einfach von Tätigkeiten, sondern wirklich von sich selbst, von persönlichsten Erfahrungen und von dem, was ihn im Innersten bewegte. Da fand er zum erstenmal Worte von seinem Leben als Waise, und er liess die Tränen fliessen. In der Rückschau seines Lebens sagt er: «Im Abstand von beinahe 20 Jahren habe ich also zwei entscheidende, beispielhafte Erfahrungen gemacht, zuerst von der einen Art mit dem Griechischlehrer und dann von der andern mit dem Holländer; sie unterscheiden sich deutlich voneinander, aber beide waren

so beweiskräftig wie ein Laboratoriumsversuch. Diese beiden Beziehungsarten entsprechen den Haupteigenschaften von Mann und Frau, die objektive Beziehung der rationalen Tendenz des

HÖREN

Das Ohr, auch ein Mitarbeiter der Psyche. Töne als Auslöser von Gefühlen, an sie denken wir in diesem Zusammenhang sicher ohne viel Überlegen. Musik beschwingt. Stellen wir uns Feste vor ohne Musik oder eine Zirkusvorstellung ohne Spannung steigernde Töne. Wir würden nicht mitgenommen zu den Höhepunkten, die vermittelt werden wollen.

Wenn Hören geschult wird, erfahren wir Musik nicht mehr nur als ein Zusammenspiel von Instrumenten und Tönen. Wir lernen auf die einzelnen Klangkörper achten, sie aus einanderhalten. Wir sehen mit den inneren Augen, wie sie sich ergänzen und steigern. Wir sehen Parallelen zu menschlichem Zusammenwirken. Im Hören und Erleben grosser Kompositionen vollziehen wir gefühlsmässig Probleme nach und erkennen vielleicht, dass da unsere eigenen Spannungen und das Herausfinden aus ihnen vorgespielt werden.

Nicht anders verhält es sich mit der gesprochenen Sprache. Auch sie teilt dem Gefühl alle Nuancen mit. Ob wir warmherzig begrüßt oder kalschnäuzig gerügt werden, das Ohr orientiert differenziert. In Sekunden schnelle mobilisiert es die Gefühle. Diese zeigen unverblümt, wie uns bestimmte Töne treffen.

Wenn Gefühle durch Musik in lustvolle Schwingungen versetzt worden sind, lassen sie Sehnsüchte aufsteigen, wenn später ähnliche Töne anklingen. Eine Wiederholung können sie kaum erwarten. Nach einem Konzert mit Arthur Schneiters Klangsteinen wurde mir dieses Drängen plötzlich bewusst. Ich hatte gerade geschnittenes Gemüse in die Pfanne fallen lassen. Die dadurch entstandenen Töne ähnelten jenen aus den Steinen, und schon war ich in das ungewöhnliche Konzert zurückversetzt. Dieses Erlebnis hat mich doppelt beschenkt: Es brachte mir eine angenehme Erinnerung und bewirkte, dass ich die «Musik», die ich als Hausfrau produziere, viel bewusster wahrnehme.

Die klassische Schule für Hörerfahrung ist sicher die Natur, das Lau schen auf alle ihre Stimmen.

RIECHEN

Die Nase ist ein empfindsames Organ, das der Psyche mitteilt, was sie wittert. Sie beschäftigt sich mit Luft, Rauch, Dampf und den ihnen anhaftenden Düften und Gerüchen. Sie wittert auch die Wetterlagen, die wir «Witterung» nennen. Die Informationen werden der Psyche zugeleitet, die über die Gefühle wertet. Wir kennen Reaktionen von Wohlbehagen, wenn wir uns frisch anziehen, ein sauberes Bett benützen und gut gelüftete Räume betreten. Wir kennen die Erregung, die bestimmte Körperfürde auslösen, und wir lieben Blumen, die betörend duften. Auch die Küchendüfte und ihre Auswirkungen sind bekannt. Sie können unseren Speichelfluss aktivieren, uns aber auch erschrecken, wenn etwas angebrannt ist. Im Wald spüren wir Frieden. Die Ausdünstung von Bäumen und Blättern bewirken ihn. Industriegerüche aber, die der Wind nicht wegzutragen weiß, schüren Angst. Rauch warnt vor Gefahr.

Im religiösen Kult wurde Weihrauch eingesetzt, um Gott (oder Götter) zu verehren und die Menschen, die ihn einatmen, friedlich zu stimmen. Nase und Geruchssinn spielen manch herrliche Melodie. Denn jedesmal, wenn nicht alltägliche, aber schon einmal erlebte Düfte in die Nase steigen, stehen alte Geschichten aus der Erinnerung wieder auf. Durch Geschmackserinnerungen werden wir an ferne Orte getragen.

Wenn ich als Schülerin nach einem Klassenwechsel das Lehrgebäude wechseln musste, wurden die neuen Gerüche jedesmal als Heimatlosigkeit registriert. Erst wenn sie sich in mir niedergelassen hatten und dort geordnet worden waren, fühlte ich mich wieder wohl. Oder: Auf der Lehrstellensuche wurde mir die Nase zum verlässlichen Riecher. In einem Verlagshaus bewirkte der Geruch von Büchern und Papier die Gewissheit: Hier gehörst du hin.

Mannes und die persönliche Beziehung der gemütvollen Einstellung der Frau.»

In Spanien durfte ich diese beiden Beziehungsmuster ebenfalls auf anschauliche Weise erleben. In einem kleinen Dorf fand ich Häuser, die zu etwa 2/3 in den Fels eingehauen sind.

Der Vorbau enthält den Eingangsraum, in dem der tägliche Schwatz unter Nachbarinnen abgehalten wird.

Der aus Holzperlen gefertigte Vorhang erlaubt, das, was draussen ab-

läuft, drinnen unerkannt wahrzunehmen. Die weiteren Räume sind hintereinander angeordnet. Aus Neugierde der Fremden gegenüber wurde der Vorhang gelüftet.

Woher kommst du? Wohin gehst du? Was suchst du in unserem kleinen Dorf? Solche Fragen stellte mir eine stattliche Spanierin. An der Grenze von aussen und innen trafen wir uns. «Komm wieder!» bat sie, denn im Gespräch entwickelte sich aus der reinen Beantwortung ihrer Fragen Sympathie. Anderntags durfte ich in den ersten Raum eintreten, später in den zweiten, der der Repräsentation dient. Da steht das prunkvolle Sofa und der Fernsehapparat. Meine Freude über solche Aufnahme übertrug sich auf die Spanierin. Ich müsse wiederkommen, sagte sie, auch die Familie mitbringen. Dann waren alle Türen offen. Wir wurden bis zur Felswand geführt. Alle hintereinanderliegenden Zimmer durften durchschritten werden. Wir wurden in ihr innerstes Zuhause eingelassen. Dorthin, wo die Schätze mit Gefühlswert aufbewahrt werden, wo Bilder von den Ahnen reden, wo der Papst vom Buffet herunterlächelt. Dort wurden wir bewirtet und beschenkt. Wir tranken Vino tinto und umarmten uns.

So vollziehen sich alle Kontakte, die auf Offenheit basieren: Die Neugierde verleitet zur Öffnung. Das Darstellungsbedürfnis überschreitend, können wir uns schliesslich von Mensch zu Mensch treffen. Die Gefühle sind dafür die Brückenbauer.

Eine kranke Kontaktfähigkeit kann im Bild des Lebens auf der Burg verstanden werden: Geschützt durch schwierigen Zugang, wohnt die Psyche in einer Festung. Zugbrücke und Fallgitter sorgen dafür, dass Unbefugte fernbleiben. So kommt es, dass der Mitmensch, der Eingang sucht, nur an Mauern herankommt, wohin er sich auch wendet. Bestenfalls ergibt sich eine Begegnung am Tor. Drinnen werden die Kräfte für die Abwehr gebraucht.

Kontakt und Austausch, wie sie P. Tournier erfahren hat, können nicht stattfinden. Ein lebenswichtiger Teil des Menschseins ist eingesperrt.

An kleinen Kindern können wir das gefühlhafte Aufeinanderzugehen am schönsten erleben. Die Art des Fühlens wird sichtbar im Vertrauen, wie ein Kind Fragen stellt oder einfach die Nähe des Mitmenschen sucht. So entsteht Sympathie. Einem Nachbarsbub verdanke ich ein passendes Erlebnis: Eine Schachtel um den Hals gehängt, steht er vor der Tür und will Schoggitaler verkaufen. Meiner Zustimmung völlig sicher, sagt er: «Sali Rita. Chaufsch mer en Schoggitaler ab?» Da er mich bisher

noch nie mit dem Vornamen angeredet hatte, löste die treuherzige Frage so grosse Freude in mir aus, dass ich ihm nicht nur einen Taler abnahm.

Den Gefühlen verdanken wir unser Überleben. Als Säuglinge, mit Denken und Sprechen noch nicht vertraut, waren wir angewiesen, dass unsere Bezugspersonen unsere Bedürfnisse gefühlsmässig verstanden.

Beim Gefühl handelt es sich um etwas Weiches, Schwankendes, das sich nach Zuneigung sehnt und wünscht, dass ihm alle Berührungen Lust vermitteln. Sie ordnen alle Berührungen in die Bereiche Sympathie/Antipathie. Sie produzieren Sehnsüchte, die uns anleiten, die Lust zu suchen. Mit solchen Bedürfnissen treten wir den Lebensweg an und erleben bald, dass es gar nicht so einfach ist, diesem Prinzip gerecht zu werden. Es sucht Berührungen mit Menschen und erlebt, dass diese auch weh tun können. Es möchte anerkannt werden und erlebt auch Ablehnung. Es möchte geniessen und erlebt, dass Genuss auch krank und abhängig machen kann. Es erlebt, dass Geborgenheit etwas Wunderbares ist, aber verloren werden kann. Das Leben besteht aus Gegensät-

SCHMECKEN

Riechen und Schmecken sind zwei Sinnesfunktionen, die eng zusammenarbeiten. Die Nase wittert, wo der Genuss zu finden ist, Zunge und Gaumen vollziehen ihn. Dort, wo sich Menschen liebevoll um die Nahrung kümmern, finden wir die Gaumenfreude, den guten Geschmack, die ausgebildete Sinnesfunktion «schmecken». Ihr verdankt jedes Volk seine Ess-Kultur. Weit über die Nahrungsaufnahme hinaus wird ein Rahmen geschaffen, der die Sinnesfreude steigert. Feinschmecker und Weinkenner entwickeln Rituale, damit ein Mahl möglichst lange dauert und einen in seligem Gefühl schwelgen lässt. Schmecken lernen erzieht zum Prüfen, Unterscheiden, aber auch zum Staunen, was die Natur hervorbringt und was Menschen daraus machen. Die Gefühle reagieren dann mit Freude.

Analog schmecken und prüfen unsere Sinne sämtliche Erfahrungen des Lebens, bevor sie diese einverleiben. Wenn sie gar schrecklich sind und in solcher Wucht auf uns zukommen, kann sich Brechreiz einstellen. Es ist dann die Seele, die rebelliert, nicht der Magen. Ihr ist die zugeführte Kost zu schwer.

zen. So enthält Freude auch immer Leid. Wenn uns also das Lustprinzip mitgegeben worden ist, müssen wir auch mit Angst und Leid rechnen. Zur Natur der Gefühle gehören folglich auch Niedergeschlagenheit, Auflehnung, Wut und Zorn.

Die Gefühle sitzen in der Psyche, in ihren Ansprüchen nach Lust und Bestätigung. Wenn Talente und seelische Ansprüche übereinstimmen, fühlen wir uns den Forderungen des Lebens gewachsen. Aber überall da, wo die Bedürfnisse der Seele und die Möglichkeiten, die das Leben dem einzelnen individuell zuteilt, auseinanderklaffen, wird es schwieriger. Gefährlich wird es, wenn Seele und Gefühle Hass, Neid und Rachsucht entwickeln oder wenn ihnen Gier und ein überbordender Machtanspruch innewohnt. Die schlimmsten Auswüchse sind nicht nur in den Geschichtsbüchern nachzulesen. Tagtäglich bringen sie Leid über die ganze Schöpfung.

Das Leben erscheint wie ein Seiltanz. Der richtige Weg, die Mitte, ist sehr schmal. Herunterfallen können wir rechts oder links, je nachdem wir einer Seite mehr anhangen.

Welches sind denn die beiden Seiten?

Da ist auf der einen Seite die Seele mit ihrem Auftrag, ein Ziel zu erreichen. Wie in den Märchen dargestellt, macht sie sich kindlich-naiv und mit innerer Sicherheit auf den Weg. Sie will etwas Bestimmtes erreichen. Es stellen sich aber zahllose Hindernisse ein, Verirrungen mit eingeschlossen. Armut ist ebenso zu ertragen wie Ungewissheit, Kälte, Heimatlosigkeit. Die starke Seele gibt nicht auf. Sie glaubt ans Ziel und erreicht es eines fernen Tages auch. Auf dieser Wanderschaft erlebt sie, wie Erfahrungen zum inneren Reichtum und zur Kraft werden. Aus den gleichen Geschichten kennen wir auch jene Gestalten, die den Weg des geringsten Widerstandes gehen, an Faulheit oder Eigennutz scheitern. Als Begleiter der Psyche machen die Gefühle alle diese Erfahrungen mit. Immer tragen sie Erfahrungen hinein und lassen draussen die Resonanz erklingen.

Die andere Seite

Unsere Vernunft. Unser Wille. Unser Bewusstsein. Die Fähigkeit, denkend und rechnend Ziele anzugehen. Der Verstand ermöglicht, überbordende Gefühlsansprüche in eine vernünftige Richtung zu lenken. Er kann sich mit ihnen wie mit einem Kind unterhalten, ihm erklären, warum diese und jene

Wünsche nicht erfüllbar sind. Wenn Gefühle und Verstand gut aufeinander eingespielt sind, werden sie aufeinander Rücksicht nehmen. Der Verstand wiederum profitiert von den Gefühlen, denn er allein ist streng und hart und rücksichtslos. Viele Probleme könnte er alleine nicht lösen. Die Gefühle werden ihm oft zur wegleitenden Ahnung, die vor dem Wissen da ist.

Mit den Erfahrungen des Lebens entwickeln sich beide. Sie werden fähig, zusammen Ehrfurcht und Verantwortung allem Lebendigen gegenüber zu empfinden und Weisheit zu entwickeln.

Was können wir im Alltag für unsere Gefühle tun?

Das Bild des Seiltanzes kann uns leiten. Wenn wir die Mitte suchen müssen, bedeutet das, dass wir um die linke und die rechte Seite gleichermassen wissen, gleichzeitig als Wächter darüberstehen. Wir hören die Sehnsüchte, und wir vergleichen sie mit den realen Möglichkeiten. Wir lassen Gefühle zu, hören auf sie und lernen aus ihnen.

Seitdem ich mich mit den Gefühlen im Zusammenhang mit diesem Artikel intensiver befasse, mache ich eine interessante Erfahrung. Immer dann, wenn unzufriedene Gefühle aufsteigen, wenn sich etwas in mir beklagen will, versuche ich, den Grund zu erspüren. Ist er erkannt, denke ich dazu: «Ah, so funktioniert ihr!» Und ich erfahre, dass die Gefühle damit zufrieden sind. Sie bedrängen mich nicht weiter. Sie haben mir Informationen geliefert. Ich kann sie nun denkend ordnen, eventuell etwas an meiner Haltung oder Situation ändern. So wie ich will und es als richtig erachte.

Ich spüre, hier, in diesem Grenzbereich von Fühlen und Wollen, liegt unsere Entscheidungsfreiheit. Hier können wir wählen, ob wir an den Gefühlen hängenbleiben oder sie zu Einsichten nutzen wollen. Hier scheint auch der Raum angesiedelt zu sein, in dem das positive Denken gesät wird und gedeiht.

Psychosomatik

«Die meisten von uns lassen ihre Empfindungen geistig erstarren, indem sie ständig ihren Gefühlen nachgrübeln, anstatt ihre Empfindungen direkt zu erfahren und offen für sie zu sein. Es gibt genügend Menschen, die wie Bienen fleissig immer wieder die herrlichsten Pollen aus Blütenkelchen sammeln, aber niemals die Süsse des Honigs geniessen können.»¹ Genauso wie der Körper mit Muskelschwund reagiert,

wenn seine Glieder stillgelegt werden, reagiert die Psyche, wenn sie sich nicht betätigen darf. Ihr Lebenslicht wird schwächer, die Ausstrahlung verliert an Anziehung. Ist es da verwunderlich, dass die Psyche, deren Gefühlsreaktio-

SEHEN

Sehen, eine Sinnesfunktion, die heute ungeheuer strapaziert wird. Starre und bewegte Bilder stürmen auf uns ein, wohin wir nur schauen. Wäre da nicht ein Schutzmechanismus, der vieles abperlen lässt, unsere Psyche würde hoffnungslos überlastet.

Über die Augen werden Licht, Wetterstimmungen, Formen, Farben, Zeichen, Signale, Bewegungen und Bilder ins Innere transportiert. Wie sie von der Psyche aufgenommen werden sind, berichten anschliessend die Gefühle. Bewusst erlebte Gefühlsreaktionen nach einer Nachrichtensendung am Fernsehen geben klare Auskunft, was Bilder in uns anrichten. Sehen lernen können wir am besten in der Natur. Sie hält uns das vollkommenste und schönste Bilderbuch hin. In einer wohltuenden Ruhe, die innere Gelassenheit verbreitet, führt sie in viele Geheimnisse ein. Ihre Belehrung läuft nicht im Filmtempo ab, aber sie leitet an zu fühlendem Sehen, das die Oberfläche durchdringt. Sehen können wir auch mit inneren Augen. Mit unseren Ahnungen, genährt aus den Erfahrungen der Menschheit. Märchen, Mythen, Legenden und Parabeln weisen uns den Weg dorthin. Aus den Erfahrungen unserer Vorfahren lassen sie uns Lebenserfahrungen schauen. Indem wir sie gefühlsmässig miterleben, eignen wir uns ein Wissen an, das uns auf unserem Weg hilfreich ist. Wir schulen unsere Vorstellungskraft, und wir trainieren die Gemütskräfte, indem wir mitleben und mitleiden. Wer solche Geschichten nur wortgetreu aufnimmt, wird den Sinn nicht finden. Um Urbilder zu verstehen, müssen Gefühl und Ahnung mitspielen. Sie übersetzen die darin enthaltenen Symbole ohne Probleme in die Sprache unseres eigenen Lebens. Marie Métrailler, die «Weise von Evolène», sagte dazu: «Märchenerzählen heisst, der Kinderseele Nahrung geben.» Oder «Man verkrüppelt, wenn man in der Kindheit nicht zum Abstieg ins eigene Innere angehalten wird.» Auch in reiferen Jahren führen Mythen und Märchen zu wundersamen Quellen.

TASTEN

Das Wechselspiel Berühren – Fühlen und umgekehrt erleben wir in der Zärtlichkeit.

Der Tastsinn gestattet uns aber auch, etwas zu berühren, um eine Beschaffenheit fühlend zu erkennen. Wir nehmen Informationen durch unsere Finger in uns hinein. Materialien betasten und ihnen einen Namen zuordnen, ergeben zusammen ein Wissen, das später gefühlsmässig wieder abgerufen werden kann. Auf diese Weise lernen wir den Wert einer Sache kennen. Ich erinnere mich an meinen Vater, der neue Dinge, die wir an ihn herantrugen, stets auch mit den Händen prüfte. Eindrücklich bleiben mir solche Inspektionen in Erinnerung. Trotz schwieligen Händen von harter Arbeit konnte er auch ein Stück Stoff anfassen und ein sicheres Werturteil abgeben.

Weniger entwickelt sind unsere Füsse. Wir ertasten den Boden nicht mehr. Gut gepolstertes Schuhwerk verhindert direkte Berührung. Fusssohlen wissen keine Geschichten mehr zu erzählen. Wie war das früher? Da gab es Kontakte mit warmen Kuhfladen, Pfützen und Stopfelfeldern. Erst durch den Erfolg mit der Fussreflexzonen-Massage ahnen wir, welche Heilkräfte in Berührung und Sinneserfahrung liegt. (Empfehlung: Barfusswanderung von Gonten nach Appenzell.)

Blinde haben einen viel höher entwickelten Tastsinn. Sie müssen alle Informationen ohne das Augenlicht hereinhören. Sie beweisen uns, dass die Sinne zu grossen Leistungen fähig werden, wen wir Sie üben.

nen negiert werden, versucht, in anderer Form auf sich aufmerksam zu machen? Sie möchte ja leben und gesund sein. So wählt sie ein Organ und schreit ihren Schmerz durch dieses in die Welt hinaus. Es entsteht ein Schmerz oder ein Unbehagen, ohne dass das betreffende Organ erkrankt wäre. Solches Leiden nennen wir «psychosomatisch» (Psyche = Seele, Soma = Leib). Erstaunlich ist, dass die Wahl des Organs einer Ordnung entspricht. Es existiert eine Organsprache. Sie ist symbolischer Ausdruck für seelische Ursachen und unbewältigte Konflikte. Mit dieser Sprache beschäftigen sich heute verschiedene Ärzte und Therapeuten. Sie zeigen den Patienten auf, dass Schmerzen entstehen können, weil Bedürfnisse der Seele nicht beachtet worden sind.

Sie stellen deshalb ganz ungewöhnliche Fragen, die sich gar nicht um das Organ drehen, das Ihnen wehtut. Zum Beispiel ob Sie im Leben auch schon falsche Entscheidungen getroffen hätten? Welches Ihre Hauptsorte für die Zukunft sei? Ob Sie ein Lebensziel vor Augen haben? Ob Sie Kritik ertragen? Und, wer sich wohl am meisten freuen würde, wenn Sie stürben? (Aus einem Fragebogen eines Arztes)²

Vielleicht sind Sie entsetzt, über solch unverblümte Gedanken. Sie sollten sie aber trotzdem ehrlich erwägen. Im Nachdenken und Antworten können Hinweise gefunden werden, wo die Ursachen von Störungen liegen.

Aus der Organsprache wissen wir beispielsweise heute, dass sich der unbefriedigte Ehrgeiz im Spannungskopfschmerz äussert.

Schilddrüse, Herz, Kreislauf, Atmung, Magen, Leber und Galle, Darm, Wirbelsäule, die Haut, Muskeln und Geschlechtsorgane wie auch unsere Glieder unterstehen der Organsprache.

Schon die alte chinesische Medizin² arbeitete mit der Einsicht, dass Leidenschaften Leiden schaffen. Sie hielten sich bei der Diagnose an folgende Ordnung: In der Lunge macht sich die Traurigkeit bemerkbar, im Herzen die Erregung. In den Nieren Angst und Schrecken. In der Leber der Zorn und in der Milz die Sorgen.

Solche Sicht weist auf ein Erfahrungswissen über die leib-seelischen Zusammenhänge hin. Dieses darf unsere Zeit neu entdecken. Viele Krankheiten würden sich möglicherweise nicht weiter ausbreiten, wenn auch der Laie etwas von dieser Sprache verstände. Er könnte die ersten Symptome als Warnung auffassen. Natürlich müsste er bereit sein, gewisse Richtungsänderungen vorzunehmen. Davor schrecken wir zwar gerne zurück, aber die Erfahrung zeigt, dass nur der erste Schritt Mut verlangt. Der zweite vollzieht sich schon von selbst.

Meist wird die Psyche nicht an nähernd so gepflegt wie der Körper. Auch sie braucht aber Nahrung und Ruhe. Der Körper erholt sich durch den Schlaf, die Psyche durch die Versenkung in die eigene Mitte. Nahrung findet sie auch in der Hinführung zum Lebenssinn.

Die Gesundheit der Psyche ist weiter abhängig vom Selbstwertgefühl. Für dieses gilt das Brechwort: «Keinen verderben lassen, auch nicht sich selber. Jeden mit Glück erfüllen, das ist gut.»

Das Selbstwertgefühl machen wir glücklich, wenn wir ihm Sinneserfahrungen ermöglichen. Alles schöpferische Tun ist ihm Training und Labsal zugleich. Tätigkeiten, die Lust vermit-

teln, also lustig sind, stärken das Selbstwertgefühl. In Rhythmisierung, Tanz, Bewegung und Leistung erfährt es eine Erweiterung. In menschlichen Kontakten findet es Anregung und Geborgenheit. Es gibt nichts Schöneres als sich zu öffnen, den inneren Reichtum mit andern zu teilen. Seelische Gesundheit bedingt auch das Erkennen und Akzeptieren der eigenen Grenzen. Sie anzunehmen kann heilsam sein, in gesundem Mass demütig machen und zu innerer Gelassenheit führen. Sie kann uns ermöglichen zu begreifen, dass nicht ein Mensch allein alles haben und können muss, sondern, dass wir uns ergänzen und zusammen das Bild der Schöpfung ausmachen. So wird der Weg frei, im Mitmenschen nicht mehr den Konkurrenten zu sehen, sondern den andern, der im Leben etwas darstellt, was ich selbst nicht bin.

Trotzdem wird uns das Gefühlsleben immer wieder Rätsel aufgeben, denn das Leben ist voller Überraschungen und Aufgaben, mit denen wir uns unvorbereitet auseinandersetzen müssen. Wir alle können uns im Dickicht der Gefühle verirren. Schwierigkeiten entstehen auch dadurch, weil uns wohl ein gleiches Streben nach Glück und Angenommensein antreibt, wir dieses aber mit verschiedenen Mechanismen zu erreichen suchen. Wir können oft nicht verstehen, dass das, was wir selbst fühlen, vom Mitmenschen nicht auch so empfunden wird. Zur Lebensaufgabe gehört es zu entdenken, wer wir sind, welche Leitbilder uns führen. Wir erschrecken vielleicht, wenn wir erkennen, was wir wollen und wozu wir fähig sind.

Heilsames Erschrecken ermöglichen auch die Patientenbriefe von Dr. Blome.³ Er spricht davon, dass wir manchmal für einen Gefühlsvorteil den Nachteil einer körperlichen Krankheit in Kauf nehmen. Seine Gedanken sind überdenkenswert: «Unser Leben wird zu einem grossen Teil von unseren zwischenmenschlichen Beziehungen bestimmt. Wir brauchen den Kontakt zum Mitmenschen und sind hiefür zu fast jedem Opfer bereit. Ein wichtiges Kommunikationsmittel ist in unserer Kultur das Phänomen des Leidens, der Krankheit. Mit ihrer Hilfe können wir uns verständigen, Einfluss gewinnen, Zuwendung erreichen und Gefühle hervorufen. Schon das kleine Kind merkt, dass es besser behandelt wird und mehr Zuwendung erfährt, wenn es leidet. Diese Erfahrung prägt jeden von uns in irgendeiner Form und spielt auch in unserem Erwachsenenleben eine grosse Rolle.» Oder: «Für manche Menschen ist es verlockend, auf seine Umgebung Zwang auszuüben oder sich sogar mit

Hilfe der Krankheit an ihr zu rächen. Denn Leiden ist für uns von klein an mit «Helfen» oder mit Schuldgefühlen im Falle des Nichthelfens verknüpft. Das Schuldgefühl, das schlechte Gewissen, ist die Grundlage unserer Erziehung, denn immer wieder macht das Kind die leidvolle Erfahrung, dass es schuldig gesprochen und bestraft wird, wenn es die Forderungen der übermächtigen Umwelt nicht erfüllt.» «Mitleid, Zuwendung und Zuneigung sind unerlässlich und wertvoll. Doch werden sie allzuoft missbraucht, gespielt und pervertiert, um etwas zu erreichen.»

Ich möchte keinem Menschen, dem vom Schicksal ein schweres Leiden auferlegt worden ist, der beschriebenen Zwänge verdächtigen. Da ich aber als Kind die Musik der Psychosomatik ausgezeichnet zu spielen verstand, weiß ich, dass das Erschrecken über die Zusammenhänge von Leib und Seele höchst heilsam ist. Ich wünsche es vielen Mitmenschen, auf dass sie ebenfalls ein bewussteres, froheres Leben führen können.

Ein Sinnbild

Am Limmatufer zu Hause, bin ich eng befreundet mit dem vorbeieilenden Wasser. Zu ihm trage ich meine Fragen hin, und während ich an seinem Ufer gehe, beantwortet es mir sie. Nicht über den Kopf, nein. Das ist nicht seine Sprache. Es zeigt mir Bilder. Sein Lauf ist mir inzwischen zum Symbol des Lebens schlechthin geworden. Seit meiner Jugend kenne ich den Fluss. Ich kann

ihn besuchen, wann ich will, er eilt dahin. Er lehrt mich das Vorwärtsgehen und die Vergänglichkeit. Schaue ich auf die Spiegelungen, die er aufnimmt, lehrt er mich, dass Abbildungen nie die getreue Wirklichkeit sind. Durch Bewegungen des Wassers verziehen sich die Formen. Häuser und Bäume, die er aufgenommen hat, haben weichere Formen. Er lehrt mich, das sei mit den Gefühlen das gleiche. Auch sie bildeten nicht die getreue Wirklichkeit ab. Sie können verzerrt, aber Ecken und Kanten seien nie so hart wie jene der fassbaren Wirklichkeit.

Wenn ich am Wehr stehe und zuschau, wie das vorhin noch träge dahinfließende Wasser im Sturz herunterfällt, schäumt, sich mit Sauerstoff anreichert, wird mir klar, dass auch wir Menschen, wenn wir aus der ruhigen Bahn geworfen werden, zwar erst einmal erschrecken, aber aus dieser Erfahrung mit neuen Wahrnehmungen weiterziehen. Sie reicherten uns an. Wenn ich die Strudel betrachte, die sich unmittelbar nach dem Fall bilden und ich darin Äste und Baumstämme entdecke, habe ich Erbarmen mit ihnen. Sie sind gefangen. Sie versuchen zu entkommen, und immer wieder holt sie der Strom zurück. Wenn ich anderntags wiederkomme, sind sie immer noch da, haben nichts auszurichten gegen seine Kraft. Und ich erkenne, dass ihre rauen Seiten geschliffen und gerundet sind. Sie haben sich verändert. Könnte ich sie jetzt anfassen, ich würde mich an ihnen nicht verletzen. Der Fluss sagt dazu: So wie ich bin, so ist das Leben. Ich trage

euch, muss euch auch fallen lassen, euch zeitweise gefangenhalten, euch herumwerfen, damit eure Ecken und Kanten sich runden. Wenn sich meine Fülle verändert, hebt sie die Gefangenschaft auf, und ihr könnt weiterziehen.

Wenn ich mit meinem Mann zusammen den Uferweg entlanggehe, werden die Wahrnehmungen auf das Reale gelenkt. Mit ihm werde ich auf Vogelstimmen oder auf Eigenheiten im Verhalten der Enten und Schwäne aufmerksam. Bauliche Veränderungen nimmt er selbstverständlich vor mir wahr, und wenn wir am Wehr stehen, zeigt er mir in der Aufsicht, wie Spundwände konstruiert sind. Er macht mir bewusst, was ich nur unbewusst aufnehme. Wenn wir jeweils darüber sprechen, was wir sehen und empfinden, vermischt sich das eigene Erleben mit dem des andern. Wir lernen voneinander, und wir sind uns auf diese Weise nahe. Darüber hinaus haben wir etwas für unsrern Körper getan. Wir haben ihn aus der Abschirmung des Hauses in Wind und Wetter geführt, uns bewegt, durchlüftet. Wenn wir heimkommen, wissen wir jedesmal: Wir haben etwas Ganzheitliches getan.

Literaturhinweis

¹ Verwendete und weiterführende Literatur
Henry G. Tietz «Entschlüsselte Organsprache» Knaur-Taschenbuch

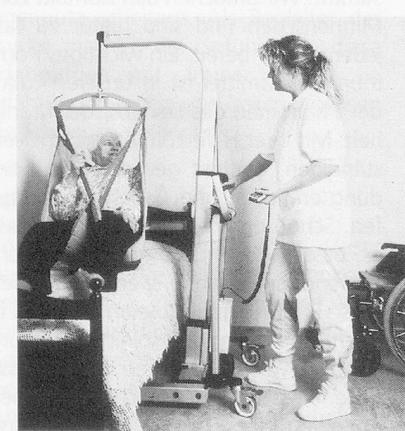
² Hubert H. Scharl, Die Organsprache, Verlag T. Marczell, München

³ Dr. med. Götz Blome, «Heilung kommt von innen, Briefe an Patienten», Herderbücherei

Adresse der Autorin:
Rita Lorenzetti, Hardturmstr. 238, 8005 Zürich ■

“ Die Menschen von heute verschwenden zuviel Zeit, auf Reden und Gedanken anderer Menschen zu horchen. ”

Axel Munthe



Liko

Mehr Unabhängigkeit und Sicherheit:

Das einzigartige Transfer- und Hebekonzept von Liko berücksichtigt die individuellen Behinderungsarten der Patienten und die Bedürfnisse des Pflegepersonals.

– mit **Golvo** oder **LikoRall** –

IFAS 96 Halle 2.1, Stand 110

Liko-Care AG, 4124 Schönenbuch
Tel.: 061/482 22 22
Liko-Care SA, 1030 Bussigny
Tel.: 021/701 57 77

