

## **Was sind Gefühle und warum sind sie wichtig?**

Gefühle sind vielleicht das, was uns als Menschen am meisten verbindet und über das wir am wenigsten sprechen. Sowohl in der arabischen als auch in der westlichen Welt gibt es noch immer viele Tabus bezüglich unseres Innenlebens.

Wenn man in Deutschland jemanden fragt, wie es ihm geht, bekommt man meistens einsilbige Antworten „Gut“, „So, lala“, „Naja..“. (wie ist es eigentlich in eurem Heimatland?)

Selten hört man, „heute bin ich total zufrieden“, „ich fühle mich ein wenig traurig“ oder „ich habe ein wenig Angst, aber bin auch aufgeregt“. Unser emotionales Innenleben scheint sehr privat zu sein oder wir teilen es höchstens mit sehr engen Freunden oder Verwandten. Und das gilt für viele Kulturen.

Meistens ist es auch gar nicht so einfach zu wissen, was man denn da grade fühlt. Die meisten von uns haben nie gelernt, wie es geht, in sich zu schauen und sich mit den eigenen Gefühlen zu verbinden.

Wozu sind Gefühle also da? Zunächst einmal gibt es ganz schön viele Gefühle, aber in der westlichen Welt hat man sich auf einige Basisemotionen geeinigt: Freude, Trauer, Wut, Angst, Ekel, (Liebe). Moment mal, das sind ja überwiegend unangenehme Emotionen? Ja, Wissenschaftler gehen davon aus, dass wir mehr und öfter negative Emotionen erleben, weil sie unser Überleben schützen sollen. Dabei muss man verstehen, was hinter jedem Gefühl für ein Bedürfnis oder für eine Aufforderung steckt.

Wut empfinden wir, wenn unsere Grenze überschritten wurde. Wenn uns jemand beleidigt oder wir ungerecht behandelt wurden. Wut gibt uns die Energie uns zu verteidigen.

Angst empfinden wir, wenn wir bedroht werden. Es hilft uns Schutz zu suchen oder zu fliehen.

Trauer deutet auf einen Verlust hin, den wir erleben/erlebt haben. Wir sollen innehalten und diesen Verlust würdigen und betrauern, bevor wir weiterziehen.

Ekel sagt uns, dass etwas schädlich, krankmachend oder ungenießbar ist und wir es nicht essen oder anfassen sollten.

Und Freude bedeutet, dass uns etwas hilft und wir es erneut machen sollen wie ein leckeres Essen oder Freunde treffen oder einem Hobby nachgehen.

Gefühle sollen also unser Leben sichern und zeigen uns, welche Bedürfnisse (z. B. nach Schutz oder nach Beziehungen) wir uns genauer anschauen sollten. Dadurch, dass wir oft unangenehme Emotionen empfinden, haben viele von uns gelernt, diese zu unterdrücken oder uns von diesen abzulenken, oft ohne, dass wir es merken. Besonders, wenn wir sehr schwierige Erfahrungen gemacht haben, werden die damit einhergehenden Gefühle unterdrückt. Das Problem damit ist, dass sie nach einer Weile wie

Fußbälle, die unter Wasser gehalten werden, nach oben kommen und wir uns überwältigt fühlen. Bei psychischen Erkrankungen ist dadurch das Funktionieren unseres emotionalen Systems eingeschränkt und es fällt uns schwer unsere Emotionen für uns zu nutzen. Wenn du das Gefühl hast, sehr lange negative Emotionen zu verspüren, dann solltest du dir Hilfe holen.

Generell sind unsere Emotionen aber sowas wie Hinweisschilder. Sie zeigen uns Bedürfnisse an, ähnlich wie Hunger und Durst und helfen uns unser Verhalten in Richtung der Erfüllung unserer Bedürfnisse zu steuern oder mit anderen Menschen zu kommunizieren. Daher ist es paradox, dass wir so wenig über sie sprechen, obwohl wir sie alle täglich erleben. Sie zu verstehen, zu akzeptieren und über sie zu sprechen, kann uns helfen, bessere Entscheidungen zu treffen und besser mit anderen Menschen umzugehen. Gleichzeitig zeigen Sie uns, dass wir- egal woher wir kommen- in unserem Inneren sehr ähnlich sind. Mal traurig, mal glücklich, mal ängstlich, mal zufrieden.