

ANREGUNG DER GEFÜHLE DURCH SINNESSCHULUNG

Wie und wodurch kann das Gefühlsleben angeregt werden?

Gefühlsmeditation mit Hilfe von Sinneswahrnehmung

Die vielfältigen Sinnesempfindungen, die über die Sinnesorgane vermittelt werden, können anregend auf das Gefühlsleben wirken: Sie sind jedoch zart und flüchtig und werden uns nur bewusst, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf sie richten. Dann kann eine Sinnesempfindung das ihr entsprechende Gefühl wecken.

Eine kleine Übung möge dies verdeutlichen:

1. Schritt – einlassen auf Sinneseindruck

Man kann einen Strauß Sonnenblumen so betrachten, dass man zunächst einmal seine ganze Aufmerksamkeit auf das Gelb der Blüten richtet und sein warmes strahlendes Leuchten ganz auf sich wirken lässt. Diese Wahrnehmung löst ein Empfinden von Wärme und Helligkeit in der Seele aus. Anders ist es beim matten, moosartig-samtigen Grün der Blätter. Die Empfindung, die hier wach wird, hat etwas Stilles, zur Ruhe Bringendes, Ausgleichendes.

Es fällt heute sehr vielen Menschen schwer, sich angesichts der permanenten Reizüberflutung in Ruhe auf bestimmte Sinneseindrücke einzulassen. Entschließt man sich jedoch dazu, so kann man deutlich spüren, wie das Empfinden dessen, was man wahrnimmt, unmittelbar Nahrung ist für das in der Alltagshetze oft übergangene Gefühlsleben.

2. Schritt – Empfindungen mit starkem Gefühl verbinden

Nimmt man nun dieses anregende Gelb und beruhigende Grün wahr, kann man die Augen schließen und versuchen, die entstandenen Empfindungen mit einem starken Gefühl zu verbinden – die flüchtige Sinnesempfindung hat nun ein Gefühl geweckt, das unabhängig vom Sinneseindruck in der Seele festgehalten werden kann.

Übungen wie diese können helfen, die eigenen Gefühlsstimmungen positiv zu beeinflussen und negative Seelenstimmungen wie Langeweile, Lustlosigkeit, Unruhe oder Ängstlichkeit zu überschreiben mit hellen, ruhigen Seelenstimmungen. Das ist bereits eine Gefühlsmeditation mit Hilfe einer Sinneswahrnehmung.

Reichtum des Gefühlslebens erschließen

Der Sinn solcher Meditationen liegt darin, sich der Quellen und des Reichtums der Gefühle wieder bewusst zu werden. Gleichzeitig lernt der Übende, zarte Gefühle in sich zu verstärken und starke Gefühle abzuschwächen, indem man andere, Ausgleich schaffende Gefühle weckt. Friedrich Rittelmeyer nennt diesen bewussten Umgang mit Gefühlen in seinem Buch „Meditationen“¹ das Sich-Erarbeiten einer „seelischen Hausapotheke“, in der man sich immer besser auskennen lernt. Je nach Situation kann man in sich das wachrufen, was man als Gefühlsstimmung und unterstützende Kraft benötigt.

¹ Friedrich Rittelmeyer, *Meditationen*. In: ders., *Aus meinem Leben*. Stuttgart, 3. Aufl. 1986.

Es gehört zu den Eigentümlichkeiten des Gefühlslebens, dass es „schlafen“ kann. Es kann aber augenblicklich geweckt werden und so viel „Raum“ in der Seele einnehmen, dass sie ganz davon erfüllt ist. Daher spricht man auch vom „Ruhelassen“, vom „Verdrängen“ oder „Unter-tauchen“ von Gefühlen. Sie sind potentiell immer vorhanden und machen einen großen Teil des unbewussten Seelenlebens aus. Wenn schlafende Gefühle durch einen Eindruck von außen geweckt werden, sind wir manchmal sehr erstaunt, zu welchen Gefühlen wir fähig sind: Wir können reinste Freude und Helligkeit oder Eifersucht, Zorn und Hass in der Seele erleben mit einer Intensität, die wir uns nicht zugetraut hätten. Wenn wir uns diesen Gefühlen überlassen, können sie uns mitreißen, uns erheben und beglücken oder aber umtreiben und verfolgen.

Körperliche Grundlage von Gefühlen und Emotionen

Damit stoßen wir auf eine weitere Eigentümlichkeit des Gefühlslebens:

- Es ist zum einen der allerpersönlichste Bereich in uns,
- zum anderen müssen wir uns auf diesem Gebiet auch mit Emotionen auseinandersetzen, die uns als etwas „Fremdes“ vorkommen können.

Unsere Emotionen werden von elementaren Wünschen und Begierden angefacht, die den Funktionsabläufen des Organismus entspringen. Ist doch der ganze Leib „beseelt“. Nicht nur der „Trieb“ mit allem, was an Spannung und Sehnsucht durch ihn bewusstwerden kann, sondern auch das „Begehren“ der anderen Organsysteme macht den Reichtum dieser unbewussten Welt der Emotionen aus:

- Mut, Herzlichkeit und das Gefühl von Frische stützen sich auf unsere Herzfunktion.
- Das Erspüren weisheitsvoller Zusammenhänge geschieht mithilfe der Lebertätigkeit.
- Die Spannungs- und Lösungsdynamik des Gefühlslebens stützt sich auf die Konzentrations- und Verdünnungsleistung der Nieren.

Nichts wird seelisch erlebt und empfunden, was nicht im Körper seine funktionelle Grundlage hätte. Das Nervensystem macht uns unsere Gefühle zwar bewusst – es ist aber nicht der Erzeuger der Gefühle.

Menschlichkeit durch Arbeit an sich selbst

Von psychoanalytischer Seite wird immer wieder geltend gemacht, wie entscheidend das freie Ausleben der im Körper veranlagten Triebimpulse und emotionalen Spannungen ist. Dem muss entgegengehalten werden, dass nur das Tier von Natur aus die Möglichkeit hat, sich ganz auf die Weisheit seiner Instinkte und Triebe verlassen zu können. Ein Tier kann nicht vollkommener werden, als es seinem typisch artgemäßen Verhalten nach ist. Es verhält sich umso artgemäßer, je natürlicher es in seinem Lebensraum aufwächst.

Beim Menschen hingegen ist das Natürliche nicht so geartet, dass es uns „von Natur aus“ zu mehr Menschlichkeit, zum „vollendeten Menschsein“, hinführt, wenn wir uns ihm ganz überlassen. Vielmehr bedarf alles Naturgegebene der zusätzlichen kulturellen Arbeit und Pflege. So muss selbst das erst gelernt werden, was für jedes Tier etwas ganz Selbstverständliches ist:

Essen, Schlafen, Fortpflanzen. Der Mensch kann im Laufe seiner Entwicklung immer „noch menschlicher“ werden durch Arbeit an sich selbst. So wichtig es ist, zu seinen Bedürfnissen, Trieben und Emotionen zu stehen und sie nicht zu verdrängen, so nötig ist es auch, an ihnen zu arbeiten und ihnen einen immer menschlicheren Ausdruck zu verleihen.

Gerade die bewusste Pflege der Sinnesempfindungen kann viel dazu beitragen, dass die aus dem Körper aufsteigenden Begierden und Emotionen auf angenehme und dennoch geordnete Weise an der Welt erwachen und dadurch eine Klärung erfahren und handhabbar werden. Dem Egoismus kann nur Einhalt geboten werden, wenn die „Daseinslust“ des gesunden Organismus sich in bewusste Anteilnahme an der Welt verwandelt und so zu etwas Objektivem wird.

Insofern kommt der Sinnesschulung in der Kindheit eine durch nichts zu ersetzende Bedeutung zu, um das Gefühlsleben zu wecken und zu pflegen und damit die Voraussetzungen zu schaffen, dass es sich primär an der Umwelt orientiert und nicht an den Bedürfnissen des eigenen Körpers. Geschieht dies vor der Pubertät² und findet das Gefühlsleben in diesem Alter den Anschluss an die Welt, resultiert daraus ein gesundes Selbsterleben, wodurch möglichen Gefährdungen der Pubertätszeit vorgebeugt wird.

Vgl. „Macht in der zwischenmenschlichen Beziehung“, 2. Kapitel, Verlag Johannes M. Mayer, Stuttgart – Berlin 1997

² Vgl. Stefan Leber, *Geschlechtlichkeit und Erziehungsauftrag*. Stuttgart 1991;

A. Suchantke, *Sexualität - Individualität - Bewusstsein*. In: *Die Geschlechtlichkeit des Menschen*. Freies Geistesleben, Stuttgart 1989.