

Gefühle

nach Hellinger und Borck

Gefühle

Was Hellinger in seinem folgenden Text als Gefühle bezeichnet, ist der Sprachgebrauch, der relativ undifferenziert Gefühle benennt.

In unserer Diktion werde ich der Hierarchie des Gehirns entsprechend und hier vor allem natürlich dem Zwirn Zwischenhirn entsprechend wie in meinem Buch Hierarchie der Gefühle differenzierter .damit umgehen.

Emotionen

Emotionen werden im Zwischenhirn mit seinen Strukturen erzeugt. Sie gehören einer uralten energetischen Steuerung mit vorwiegend sozialer Ausrichtung. Sie sind sozusagen die Triebenergien die aus dem Hintergrund soziales Verhalten bedingen.

Sie würde ich zu den primären“ Gefühlen „subsummieren, weil sie auch bedingt durch ihre Körperreaktionen zu eindeutigen sozialen Signalen werden.

Hierzu gibt es nicht nur den Sender der Emotion, sondern auch den Empfänger der Emotion. Das bedeutet das sich Emotionen wie

Wut – Angst – Freude – Trauer (Schmerz) Ekel, Scham (in Form von Betroffenheit) direkt übertragen. Soziale Bedeutung dieser Emotion sind klar.

Affekte

Erzeugt in der Amygdala sind sie primär die Hüter der Existenz und Schützer der Würde des Menschen. Sie sind also als Existenz nahe Überlebensenergien von einer ungeheuren Wucht, wobei man den Fluchtaffekt auch Totstellaffekt, der über Panik zur vollständigen Selbstlähmung führt vom Angriffsaffekt, der über Amoklauf (Raserei) zur letzten tödlichen Waffe wird.

Gefühle wären dann, wie im Text beschrieben Resonanzphänomene die nur zwischen Menschen entstehen können. Natürlich auch zu Tieren und anderen Wesenheiten.

Meta Gefühle

Was die **Affekte** als existenzsichernde Ausbrüche für das Leben sind, sind die Metagefühle für den transpersonal im Bereich. Sie übersteigen also die Person der Trigger ist und explodieren in der Gruppe. Die Macht dieser **Urenergien** sprengen als mächtige Blitze jeglichen Rahmen. Sie werden als von oben kommend erlebt und damit dem Himmel zu gerechnet. Dazu gehören als Uhmächte **die Liebe** und der Gegenpol **der Hass**.

Gefühle

Viele Gefühle haben einer realen Situation zu tun, zum Beispiel mit dem Tod des Vaters, dem Verlust der Mutter, einer frühen Trennung von der Mutter, mit dem Tod eines Kindes oder mit der Liebe zwischen Mann und Frau. Bei all diesen Gefühlen sind die Augen offen. Wenn wir Zeuge eines solchen Gefühls werden, können wir daran Anteil nehmen, und uns selbst aufzugeben, ja, wir fühlen uns bereichert, wenn wir an diesem Gefühl Anteil nehmen. Wir fühlen uns menschlicher solche Gefühle nenn ich primäre Gefühle. Sie führen immer zu einer heftigen mit Reaktion im Sinne eines Resonanzphänomens.

Wo sich solche Gefühle zeigen, braucht es keinen Trost, keinen Eingriff von außen. Wenn einer versuchen würde einzugreifen, würde er nur stören. Der einzelne ist beim primären Gefühle ganz bei sich und hat Kraft. Noch etwas ist wichtig hier. Nach einem primären Gefühl kann man handeln. Es ist dann klar, was zu tun ist. Aus dem primären Gefühl kommt die Kraft zur Tat.

Anders ist das bei den sekundären Gefühlen. Sie dienen der Abwehr eines anderen Gefühls und machen schwach. Sie sind Ersatz verhandeln. Stattdessen fühlt sich andere aufgerufen etwas zu tun, und wissen doch das umsonst ist. Menschen, die in solchen Gefühlen sind, werden dem, der sie zu trösten oder auf sie einzugehen versucht, zeigen, dass auch er nichts

vermag. Warum? Wenn er etwas erreicht, müssten auch sie etwas tun. Die sekundären Gefühle dienen also der Abwehr einer Lösung. Durch sie wird ein Problem aufrechterhalten. Wir dürfen daher nie direkt auf ein solches Gefühl eingehen, doch wir können versuchen, die Aufmerksamkeit zu verschieben. Wir machen zum Beispiel einen Witz. Vor allem lässt man jemanden in einen solchen Gefühl die Augen aufmachen genau auf etwas schauen. (Werde wach; als Begleiter erlebt man solche Menschen oft in einem Trance Zustand). Denn mit offenen Augen kann er sein sekundäres Gefühl nicht mehr aufrechterhalten. Merkwürdig ist, dass das eigentlich Gefühl hinter dem sekundären Gefühl oft genau umgekehrt ist wie das gezeigte.

Wut – Angst. **Wut** wird gezeigt und ist das wahre Gefühl oder in diesem Falle die wahre Emotion.

Freude – Trauer. Mit Freude werden viele so genannte negative Emotionen überspielt. Es ist dann keine echte Freude weil wir als resonanzfähige Wesen den Hintergrund spüren. Oft lacht jemand, wenn er die Augen aufmacht, nachdem er vorher geschluchzt hat. Wenn uns jemand mit einem solchen Gefühl bedrängt, können wir Zeit schinden, zum Beispiel, indem wir einen Vorwand finden Weg zu gehen, wenn auch vielleicht nur kurze Zeit. Wenn wir zurückkommen ist das Gefühl oft vorbei, denn die sekundären Gefühle gibt es nur in der Gegenwart anderer. Ohne Publikum sind sie umsonst.

Neben den primären und sekundären Gefühlen gibt es noch die **übernommenen Gefühle**. Wir übernehmen Sie stellvertretend für andere.

Daher ist es wichtig, dass wir zwischen den eigenen Gefühl und einem übernommen Gefühl unterscheiden können. Beim Familien aufstellen, erlebt man, dass die meisten Gefühle vor allem von Wut, Angst, Mangel, Grauen und Entsetzen, aber auch Hassgefühle und Gefühle der Liebe von anderen übernommen wurden und entsprechend gelebt werden. So kann wenn die Liebe der Mutter zum gefallenen Bruder geht, ihr Junge sich mit dem Onkel identifizieren, um in diese Liebe zu kommen. Das geht auch mit Gott. Geht die Liebe der Mutter zu Gott, dann bleibt der kleine entweder zurück muss schmerzlich erleben wohin die Gefühle der Mutter gehen, oder er identifiziert sich mit diesem Gott.

Ich bringe dazu ein Beispiel. Eine Tochter war immer wütend auf ihren Vater. Der Vater hatte eine erste Frau, die er verließ. Es ist diese Frau in diesem System, die wirklich auf den Vater wütend ist. Bei einer Familienaufstellung konnte die erste Frau dieser Tochter sagen: „ich bin hier wütend, dich geht das nichts an.“ Auf einmal war das Kind zufrieden, und das übernommene Gefühl war weg.

Es gibt noch eine vierte Art von Gefühlen. Diese sind übergeordnet. Ich nenne sie **Metagefühle oder Urmächte**. Sie sind reine Kraft. Oft so mächtig dass sie den einzelnen überfordern. Dazu gehört die kosmische große Liebe, und der mächtige zerstörerische Hass.

Auf der menschlichen Seite gehören
unmenschliche Tapferkeit und der Mut
unerschütterliche Gelassenheit
überschwängliche alles einbeziehende Freude (Seligkeit)
die Innigkeit in der Verschmelzung im Hier und Jetzt
das Wundern und schließlich
die Weisheit (Klugheit, Tapferkeit, Mut, Gelassenheit und Wissen), deswegen ist auch die Weisheit ein Gefühl.

Der Weise weiß ob etwas geht oder nicht. Deswegen ist er Weise. Er weiß nicht mehr als die anderen, aber er weiß, was geht.