

## Gefühle und Ersatzgefühle

Bernd Schmid

Emotionen, da sie Menschen »bewegen«, haben eine in der Evolution gewachsene Funktion. Angst lässt vermeiden, fliehen oder Zuflucht suchen. Wut aktiviert Kräfte und lässt gegen äußerliche Bedrängnis kämpfen. Trauer weckt Anteilnahme und Geborgenheit. Freude weckt Lebenslust und lädt ein, daran teilzuhaben. Gefühle sind vielleicht differenzierter als solche Emotionen und kulturgeprägt.

Ob Gefühle als angemessen betrachtet werden können, hängt also von der Situation ab. In der Jungschen Typenlehre wird Fühlen daher auch als gefühlsmäßige Bewertung konzipiert und stellt einen Bestandteil von Urteilskompetenz dar. Diese »innere Goldwaage« muss richtig entwickelt und situationsgerecht geeicht werden. Sie ist also ein Produkt von Bildung. Auch differenzieren sich Gefühle mit differenzierter Wirklichkeit. Sie auf vier Grundgefühle (Angst, Trauer, Freude und Wut) reduzieren zu wollen, wäre vergleichbar damit, ein Bild von Monet auf vier Grundfarben reduzieren zu wollen.

»Romantische« Betrachtungen sprechen dagegen Gefühlen an sich Plausibilität und Berechtigung zu. Fühlen wird dann auch gerne in Gegensatz zum Denken gesetzt. Geht man jedoch davon aus, dass Fühlen in eine komplexe Verarbeitung von Wirklichkeit einzufließen ist, müssen wir die Idee, dass Gefühle uns ursprünglich und richtig leiten können, fallenlassen und durch ein kritisches Zusammenspiel von Fühlen und Denken ersetzen.

Die Transaktionsanalyse trifft verschiedene Unterscheidungen bezogen auf Gefühle, die für den Kommunika-

tionspraktiker äußerst nützlich sind. Da werden z. B. »Ersatzgefühle« von »echten« unterschieden. Gemeint sind Gefühle, die reflexhaft andere ersetzen, z. B. Ängstlichkeit die Wut. Als Folge sind gelernte Hilflosigkeit statt Selbstbehauptung zu beobachten. Man kann sich so an automatische Gefühlsu mwandlungen gewöhnen, dass man diese ohne Spiegelung von außen nicht unbedingt erkennen kann. In Familien und anderen Milieus gibt es kollektive Gewohnheiten, ausgeklammerte Gefühle durch andere zu ersetzen, z. B. in manchen Unternehmen Begeisterung und Kampfgeist statt Unsicherheit und Bedrücktheit. Das mag sich zunächst besser anfühlen, beeinträchtigt aber menschliches Maß und Urteilskompetenz. Der Begründer der Transaktionsanalyse Eric Berne sah stille Verzweiflung im Hintergrund dramatischer Beziehungs ränkespiele und tragischer Lebensverläufe.

Ersatzgefühle wiederholen sich auf unfruchtbare Weise. Sie führen nicht zu Befreiungen oder aufrichtiger Bezogenheit. »Echte« Gefühle gutzuheißen oder zum Ausleben zu ermutigen, ohne ihren Wirklichkeitsbezug auf den Prüfstand zu stellen, hilft nicht weiter. Doch wie erkennen wir sie? Als »echt« empfinden wir Gefühle anderer, wenn sie unmittelbar rühren. Fühlen wir uns im Inneren ungerührt, ja eher genötigt, gezeigte Gefühle anzuerkennen, handelt es sich möglicherweise um Ersatzgefühle.

Gefühle können auch zur Manipulation in Beziehungen verwendet werden. Von der großen alte Dame der Transaktionsanalyse Fanita English (99) stammt ein Konzept der Ausbeutung in Bezie-

hungen (Raketeering). Sie unterscheidet dabei solche, die mit Gefühlen von Hilflosigkeit und chronischer Bedürftigkeit und solchen, die eher mit chronischer Stärke und Überlegenheit einhergehen (Typ I und Typ II). Der Gegenüber fühlt sich zu Beziehungshandlungen genötigt, die eigentlich nicht ehrlichen Empfindungen und Motiven entsprechen. Zum Beispiel zeigt jemand chronisch Enttäuschung, damit andere in ihren Bemühungen, ihm gefällig zu sein, nicht nachlassen. Bei Bedarf werden diese Gefühle eskaliert oder Positionen und Gefühle überraschend gewechselt, um an Ausbeutungsdynamiken festzuhalten.

Die Transaktionsanalyse lehrt viele Vorgehensweisen, wie man Gefühle hinterfragen, ein angemessenes Gefühlsleben entwickeln und damit auch urteilsfähiger in Gefühlsfragen werden kann. Man kann lernen, Ersatzgefühle zu erkennen und zu meiden, aus Ausbeutung und Nötigung selbst auszusteigen und andere zu besseren Varianten einzuladen. Hiervon kann erheblich profitieren, wer häufig mit Konflikten umzugehen hat. ■

### Der Autor



Dr. Bernd Schmid

[schmid@isb-w.de](mailto:schmid@isb-w.de)

[www.isb-w.de](http://www.isb-w.de)

[www.blog.bernd-schmid.com](http://www.blog.bernd-schmid.com)

Kostenlose Materialien im Bereich

Download auf [www.isb-w.eu](http://www.isb-w.eu) und

[www.youtube.com/user/ISBlearning](https://www.youtube.com/user/ISBlearning)