

## Keine Gefühle?

Für viele Menschen sind Gefühle ein Buch mit sieben Siegeln.

Wie entstehen Gefühle? Woher kommen Gefühle? Welchen Zweck haben Gefühle?

Gefühle haben eine wichtige Bewertungsfunktion im Leben. So ermöglichen es uns Gefühle, Entscheidungen auf der Basis der gesamten Lebenserfahrung zu fällen und somit selbstbestimmte Ziele zu verfolgen. Dazu ist es notwendig, Gefühle wahrnehmen und deuten zu können. Wenn wir z.B. ein negatives Gefühl wahrnehmen ist es wichtig, unterscheiden zu können, ob es sich Wut, Angst, Trauer oder Müdigkeit handelt. Diese Unterscheidung ist für den Bereich der Kommunikation mit anderen Menschen wichtig, wenn es darum geht, mit dem gegenüber über die eigenen Gefühle zu reden.

Allerdings sind rund 10% der Menschen „gefühlblind“, sie haben Probleme mit der Wahrnehmung von Gefühlen oder können einem Gefühl keinen Namen geben, wissen also z.B. nicht, ob es sich um Angst oder Trauer handelt. Deshalb neigen gefühlblinde Menschen dazu, Details eines Ereignisses, anstelle von Gefühlen zu beschreiben. Weiterhin bringen gefühlblinde Menschen ihre körperlichen Reaktionen häufig nicht mit Reaktionen auf ihr Gefühlsleben in Zusammenhang. So wird z.B. Herzrasen als ein körperliches Problem erklärt und nicht auf Angst, Liebe oder Stress zurückgeführt.

Unsere Gesellschaft, das Schulsystem und die Arbeitswelt sind stark verstandesorientiert aufgebaut und Gefühle haben hier nur wenig Platz.

Kriterien, die auf eine Gefühlsblindheit deuten sind z.B.:

- 1.) Schwierigkeiten Gefühle bei sich zu identifizieren („Ich fühle nichts“)
- 2.) Schwierigkeiten Gefühlssignale bei anderen Menschen wahrzunehmen
- 3.) Schwierigkeiten Gefühle in Worte zu fassen
- 4.) Neigung Details zu beschreiben, anstatt Gefühle
- 5.) Wenig Phantasie, dadurch wird auch wenig geträumt

Es müssen allerdings nicht alle Kriterien vorliegen, somit äußert sich Gefühlsblindheit ganz unterschiedlich.

Viele gefühlblinde Menschen sind gut in das soziale Leben integriert. Gefühlsblindheit fällt nicht immer sofort auf den ersten Blick auf. Oftmals fällt es Betroffenen gar nicht auf, dass sie an Gefühlsblindheit leiden. Das Umfeld des Betroffenen und die Angehörigen, Familie und Freunde haben aber oft Schwierigkeiten beim Umgang mit den Betroffenen.

Der Heilpraktiker für Psychotherapie hilft den Betroffenen wieder Gefühle wahrnehmen, zu benennen und zu steuern. Hierzu wird ein spezielles Übungs-Programm durchlaufen.