

„Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt (Ludwig Wittgenstein) – Mit Hilfe der Sprache sich seiner Gefühle bewusst werden

Um was es geht

Wenn wir unsere Gefühle ausdrücken wollen, dann hilft es zum eigenen Verständnis oder zum Verstehen anderer, beschreibende Worte zu benutzen, die *spezifische* Gefühle benennen statt Wörter, die *vage* oder *allgemein* sind. Wenn wir z.B. sagen: „Ich habe ein gutes Gefühl dazu“, dann kann das Wort *gut* bedeuten, dass wir *glücklich* sind, *aufgeregt*, *erleichtert* oder eine Vielzahl anderer Gefühle empfinden. Wörter wie *gut* oder *schlecht* verhindern, dass der Zuhörer mit dem, was wir wirklich fühlen, leicht in Kontakt kommen kann.

Das folgende Wörterverzeichnis wurde von Marshall Rosenberg im Zusammenhang mit seiner „Gewaltfreien Kommunikation“¹ zusammengestellt. Die Welt der Gefühle wird durch ihr Kennen und Benennen weiter und verständlicher. Das Verzeichnis dient zur Stärkung des Potentials, Gefühle zu artikulieren und ein ganzes Spektrum emotionaler Befindlichkeiten klar zu beschreiben, zusammengestellt.

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen:

angeregt	erfreut	inspiriert	spritzig
aufgeregt	erfrischt	jubilierend	still
angenehm	erfüllt	kraftvoll	strahlend
aufgedreht	ergriffen	klar	überglücklich
ausgeglichen	erleichtert	lebendig	überrascht
befreit	erstaunt	leicht	überschwänglich
begeistert	fasziniert	liebepoll	überwältigt
bebaglich	freundlich	locker	unbekümmert
belebt	friedlich	lustig	unbeschwert
berauscht	fröhlich	Lust haben	vergnügt
berührt	froh	mit Liebe erfüllt	verliebt
beschwingt	gebannt	motiviert	wach
bewegt	gefasst gefesselt	munter	weit
eifrig	gelassen	mutig	wissbegierig
ekstatisch	gespannt	neugierig	zärtlich
energiegeladen	gerührt	optimistisch	zufrieden
energisch	gesammelt	ruhig	zuversichtlich
engagiert	geschützt	satt	
enthusiastisch	glücklich	schwungvoll	
entlastet	gutgelaunt	selbstsicher	
entschlossen	heiter	selbstzufrieden	
entspannt	hellwach	selig	
entzückt	hocherfreut	sicher	
	hoffnungsvoll	sich freuen	

¹ vgl. Rosenberg, Marshall B. (2010): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, Paderborn, 9. Aufl., bes. 63f.

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen:

ängstlich	ermüdet	lustlos	unbehaglich
ärgerlich	ernüchtert	miserabel	ungeduldig
alarmiert	erschlagen	müde	unwohl
angeekelt	erschöpft	mutlos	unzufrieden
angespannt	erschreckt	nervös	verärgert
voller Angst	erschrocken	niedergeschlagen	verbittert
ärgerlich	erschüttert	perplex	verletzt
apathisch	erstarrt	ruhelos	verspannt
aufgeregt	frustriert	traurig	verstört
ausgelaugt	furchtsam	sauer	verzweifelt
bedrückt	gehemmt	scheu	verwirrt
bekommen	geladen	schlapp	widerwillig
besorgt	gelähmt	schüchtern	wütend
bestürzt	gelangweilt	chockiert	zappelig
betroffen	genervt	schwer	zitternd
bitter	hasserfüllt	sorgenvoll	zögerlich
deprimiert	hilflos	streitlustig	zornig
dumpf	in Panik	teilnahmslos	
durcheinander	irritiert	todtraurig	
einsam	kalt	tot	
elend	kribbelig	überwältigt	
empört	lasch	voller Sorgen	
enttäuscht	leiblos	unglücklich	
entrüstet	lethargisch	unter Druck	

Für einen Austausch schlage ich folgendes Vorgehen vor:

- ⇒ Zu Beginn die Frage: „Wenn Du danach gefragt wirst, wie du Dich gerade fühlst, welche oder auch wie viele Antworten könntest du spontan geben?“
- ⇒ „Wie“ spürst Du diese Gefühle – findest Du Worte, sie zu beschreiben? „Wo“ spürst Du sie – kannst Du sie im Körper verorten, z.B. die Hand an diese Stelle legen?
- ⇒ Suche Dir drei „Bedürfnisse erfüllende Adjektive“ aus der ersten Liste heraus, die Dich ansprechen, und versuche, sie zu beschreiben und im Körper zu verorten.
- ⇒ Suche Dir drei „Bedürfnisse nicht erfüllende“ Adjektive aus der zweiten Liste heraus, die Du kennst, und versuche, sie zu beschreiben und im Körper zu verorten.
- ⇒ Gibt es Gefühle, die Dich locken, sie zu empfinden und zu benennen, zu beschreiben und zu verorten? Welchen Weg des Einübens kannst Du Dir vorstellen?

Köln, 05.07.2024

Harald Klein