

Die Sprache meiner Gefühle

Eine der schwierigsten Erkenntnisse meines Lebens war, dass ich meine eigenen Gefühle lange nicht besonders gut verstanden habe. Ich konnte durchaus feststellen, wenn ich wütend war, denn Wut gehört zu den Gefühlen, die sich nur schwer übersehen lassen. Schwieriger war die Frage, was eigentlich darunterlag. War ich verletzt oder enttäuscht, hatte ich Angst, fühlte ich mich nicht ernst genommen? Oder war eine gegenwärtige Situation nur der Auslöser für etwas, das viel älter war und längst vergangen schien, in mir aber noch immer weiterwirkte?

Heute weiß ich, dass diese Unterschiede entscheidend sein können. Wenn ich nicht erkenne, was in mir geschieht, reagiere ich leicht auf ein Gefühl, ohne wirklich zu wissen, worauf ich eigentlich reagiere. Meine Wut konnte sich dann gegen einen Menschen oder eine Situation richten, obwohl ihre eigentliche Ursache tiefer lag. Manchmal gehörte die Heftigkeit meiner Reaktion weniger zu dem Augenblick, in dem sie entstand, als zu einer Geschichte, die schon lange vorher begonnen hatte. Ich musste deshalb erst lernen, meine Gefühle wahrzunehmen, bevor ich überhaupt daran denken konnte, ihnen eine Sprache zu geben.

Das war schwieriger, als es klingt. Ein Gefühl wahrzunehmen bedeutet noch lange nicht, es zu verstehen, und selbst wenn ich es verstanden habe, muss ich ihm nicht einfach folgen. Gefühle sind keine unfehlbaren Ratgeber. Sie können sich irren, aus alten Erfahrungen stammen oder etwas Vergangenes auf eine gegenwärtige Situation übertragen. Sie können uns auf etwas aufmerksam machen, ohne uns zugleich zu sagen, was wir damit tun sollen. Aber sie verschwinden nicht dadurch, dass wir sie ignorieren. Im Gegenteil: Was ich nicht wahrnehme, verliert deshalb nicht seine Wirkung. Es sucht sich nur andere Wege, sich bemerkbar zu machen.

Irgendwann begann ich deshalb bewusster, mich selbst kennenzulernen. Nicht mit der Erwartung, eines Tages eine endgültige Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ zu finden, sondern mit dem wachsenden Verständnis, dass diese Frage vermutlich gar keine endgültige Antwort besitzt. Selbstkenntnis ist kein Zustand, den man irgendwann erreicht und anschließend wie einen festen

Besitz mit sich trägt. Sie bleibt eine Bewegung, die sich mit den Erfahrungen des Lebens verändert, solange wir bereit sind, uns selbst immer wieder neu anzusehen.

Dabei wurde mir zunehmend bewusst, wie sehr dieses Selbst durch andere Menschen entsteht. George Herbert Mead beschreibt die Entwicklung des Selbst aus sozialen Beziehungen und aus der Auseinandersetzung mit den Erwartungen anderer Menschen.[3] Was zunächst wie eine soziologische Theorie klingt, wurde für mich mit der Zeit zu einer sehr persönlichen Erkenntnis. Ich habe mich selbst nie unabhängig von anderen Menschen kennengelernt. Vieles von dem, was ich über mich weiß, habe ich erst in Beziehungen entdeckt: durch Nähe und Konflikte, durch Verletzungen und Enttäuschungen, aber ebenso durch Menschen, die mir etwas über mich gezeigt haben, das ich allein kaum hätte sehen können.

Andere Menschen