2-2026

unterwegs zu menschen



Gefühle

begegnen ▪ besuchen ▪ begleiten

Inhalt

3 Editorial

Grundsätzliches

4 Was sind Gefühle? *Dorothea Eichhorn*
5 Ohne Neurotransmitter und Hormone kein Gefühl *Friederike Kaiser*
6 Herz über Kopf *Elke Seifert*
9 KI und emotionale Nähe *Tobias Albers-Heinemann*

Gefühle im Kontext

10 Der Missbrauch von Gefühlen im politischen Raum *Bernd Nagel*
11 Gefühle im sozialen Miteinander *Dorothea Eichhorn*
12 Mit Leib und Seele *Renata Kiworr-Ruppenthal*
13 Gefühle in kritischen Lebenssituationen *Friederike Kaiser*
14 Gefühle in unterschiedlichen Lebensphasen *Christiane Brendel*
15 Gefühle – Vorsicht ansteckend *Martina Jakubek*

Spirituelle Perspektiven

17 Mein Bauch preise den heiligen Namen - Gefühle in den Psalmen *Urte Bejick*
19 Gott fühlt mit *Christiane Brendel*
20 Gefühle in 12 biblischen Geschichten – eine Auswahl *Raimar Kremer*
22 Gedanken über das Trösten *Elisabeth Großer*

Praktisches

23 Mit Gefühlen umgehen *Martina Jakubek*
25 So ein Ärger *Bernd Nagel*
26 Sympathie und Antipathie *Dorothea Eichhorn*
Mit Gefühl - Menschen mit Demenz begleiten *Urte Bejick*
27 Übungen zum Umgang mit überwältigenden Gefühlen *Elisabeth Werth*
28 Gefühle ins Gespräch bringen *Martina Jakubek*
29 Übung: Wie fühle ich mich nach diesem Besuch? *Elke Seifert*
29 Literaturtipps

30 Kontakte und Impressum
31 Aktuelle Hinweise und Angebote

Besuchs-DIENST

Hier finden Sie die *uzm*-Ausgaben als PDF-Download

- ***Baden***
  www.ekiba.de/besuchsdienste
- ***Hessen-Nassau***
  https://zsb.ekhn.de/besuchs-dienst.html
- ***Landeskirche Hannovers***
  www.material-e.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Gefühle haben Kraft. Sie beeinflussen Entscheidungen, den Verlauf von Begegnungen, die Dynamiken in Familien und das Miteinander in Freundeskreisen. Sie bestimmen die Kultur in Kirchengemeinden und steuern Prozesse in Veranstaltungen.

Die Mächtigkeit der Gefühle zu kennen und sie zu verstehen, ist in Begegnungssituationen wichtig. Diese Fähigkeit, auch emotionale Intelligenz genannt, hilft einerseits, sich selbst zu schützen, andererseits ermöglicht sie, Menschen adäquat begleiten und unterstützen zu können.

Wenn wir uns den Gefühlen stellen, ihnen Raum geben und versuchen, sie zu verstehen, können wir ein tieferes Verständnis füreinander entwickeln und so gemeinsam Lösungswege entdecken.

Gerade im kirchlichen Kontext bieten sich neben Gesprächen dafür auch die spirituellen Möglichkeiten an. Lieder, Gebete, Meditation tragen dazu bei, Emotionen eine Sprache zu geben. Biblische Bilder können die innere Befindlichkeit erfassen helfen. Und nicht zuletzt: Auf Gott zu vertrauen schafft neue Sichtweisen auf die eigenen Gefühle und schenkt möglicherweise Trost, Dankbarkeit und Hoffnung.

Wir wünschen uns, dass Ihnen diese Ausgabe von *unterwegs zu menschen* Impulse zum Nachdenken schenkt, Ihr vorhandenes Wissen bestärkt und erweitert und Ihnen Mut macht, Gefühle als wesentlich für Ihre Gespräche zu verstehen.

Viel Freude beim Lesen wünschen

Christiane Brendel, Martina Jakubek, Renata Kiworr-Ruppenthal, Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer



Abschied Martina Jakubek



Ich bin dem wertvollen Magazin *unterwegs zu menschen* sehr verbunden. Mit dem Eintritt in die nachberufliche Lebensphase mache ich den Platz frei für Pfarrer Michael Thoma, der zukünftig das Magazin im Redaktionskreis unterstützen wird.

Nach 33 Jahren als Referentin für Alter, Generationen und Sozialraum in der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern bin ich noch immer überzeugt, dass Besuche eben nicht – wie häufig dargestellt – ‚nur' Geburtstagsbesuche sind. Vielmehr reicht das Spektrum dieser aufsuchenden Arbeit über alle Altersgruppen hinweg. Besuche sind für mich die Antwort auf die zunehmende Einsamkeit in unserer Gesellschaft. Sie geben Menschen Orientierung in ihren Lebensfragen.

Ich wünsche dem Redaktionsteam von *uzm* weiterhin ein Händchen für die aktuellen, spannenden Themen und fleißige und kluge Autor*innen. Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, wünsche ich für all Ihr Engagement Gottes reichen Segen!

Martina Jakubek

Ein neues Gesicht: Pfarrerin Renata Kiworr-Ruppenthal



Ich freue mich darauf, in Zukunft in der Redaktion von *unterwegs zu menschen* mitarbeiten zu dürfen. Meine bisherigen Tätigkeiten als Pfarrerin umfassen Gemeindepfarramt auf dem Land und in der Stadt, leitende Tätigkeiten in der Notfallseelsorge und Hospizarbeit sowie langjähriges Wirken als Klinikseelsorgerin. Derzeit arbeite ich mit halber Stelle am Zentrum Seelsorge und Beratung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau. Meine Aufgabe umfasst Beratung und Fortbildungsangebote für kirchengemeindliche Besuchsdienste und Konzeptentwicklung im Bereich ehrenamtliche Mitarbeit in der Seelsorge. Es ist eine neu geschaffene Stelle, die der zukünftig weiter wachsenden Bedeutung von Ehrenamt in diesem Feld Rechnung trägt.

Ich freue mich sehr auf die Mitarbeit im Redaktionsteam von *uzm*.

Renata Kiworr-Ruppenthal

Was sind Gefühle?



Gefühle sind subjektive, psychische und/oder physische Reaktionen auf innere oder äußere Reize. Sie umfassen **drei zentrale Komponenten:**

- Persönliche Einschätzung einer Situation (z.B. „Das ist bedrohlich." oder „Das ist schön.")
- Körperliche Reaktionen, wie erhöhte Herzfrequenz, Schweißausbruch, Muskelanspannung oder Hormonausschüttung (z.B. Adrenalin bei Angst)
- Verhaltensausdruck, d.h. sichtbare oder unsichtbare Handlungen, z.B. Mimik (Lächeln, Weinen), Gestik, Stimme oder Rückzug.

Merkmale von Gefühlen

- Gefühle sind subjektiv, jede*r erlebt sie anders. Gefühle können sehr stark sein, sind aber vorübergehend. Dadurch unterscheiden sie sich von Stimmungen, die einen langanhaltenden Zustand beschreiben (z.B. depressive Stimmung).
- Einen sehr kurzen und heftigen Gefühlsausbruch bezeichnet man als Affekt.
- Grundemotionen wie Freude, Wut, Trauer, Ekel, Überraschung und Angst sind kulturübergreifend erkennbar.

Funktion von Gefühlen

Gefühle sind nicht immer angenehm, aber sie erfüllen wichtige Funktionen. Sie treiben uns an oder bremsen uns. Sie tragen dazu bei, Ziele zu verfolgen, machen achtsam für Risiken oder lassen uns Neues erkunden. Sie helfen uns, schnell und wirkungsvoll auf Veränderungen zu reagieren.

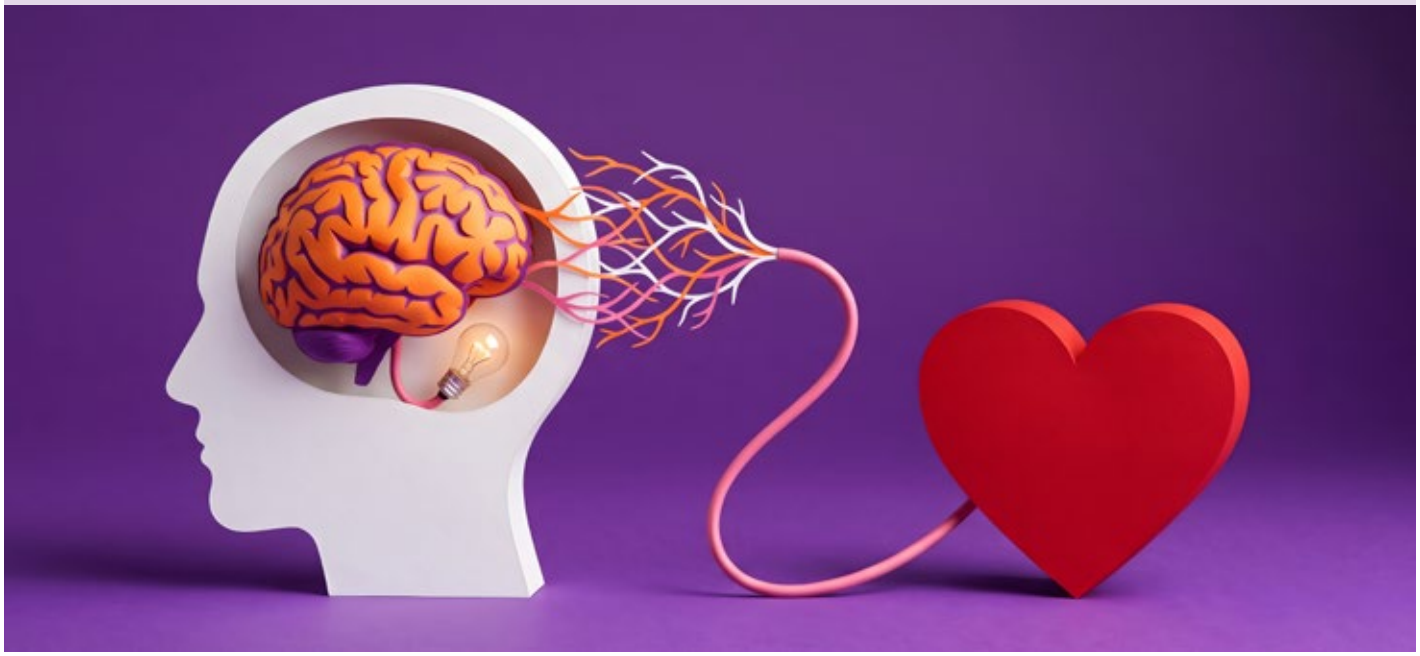
- Wut setzt Energie frei, um Hindernisse zu überwinden.
- Trauer dient der Verarbeitung von Verlusten und treibt uns im besten Fall an, soziale Unterstützung zu suchen.
- Überraschung lenkt die Aufmerksamkeit auf neue, unerwartete Reize.
- Angst ist ein Warnsignal vor Gefahren und löst als Reaktion Kampf oder Flucht aus.
- Liebe dient dem Zusammenhalt in der Familie und sichert so den Fortbestand.
- Ekel schützt vor potenziell schädlichen Stoffen (z.B. verdorbene Nahrung).
- Befriedigung oder Freude motivieren uns, nützliche Handlungen zu wiederholen (z.B. Essen, soziale Bindung).

Gefühle und der damit verbundene Verhaltensausdruck unterstützen die Kommunikation. Sie geben anderen Hinweise auf unser Befinden und lenken damit das Sozialverhalten. Gleichzeitig sind sie eine Art innerer Kompass. So sichern vor allem Scham- und Schuldgefühle den Einhalt von Normen und tragen dazu bei, Regeln des Zusammenlebens einzuhalten.

Es ist nicht selbstverständlich, Gefühle lesen zu können. So werden die feinen Nuancen über zahlreiche Erfahrungen erlernt. Ein Lächeln kann Freundlichkeit signalisieren oder auch Unsicherheit. Ein finsterer Blick kann eine Warnung sein oder nur durch Müdigkeit entstehen. Gleichzeitig ist es wichtig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und angemessen in das soziale Miteinander einbringen zu können. Das stärkt Vertrauen und schafft soziale Bindung. Gefühle helfen, die eigene Identität zu formen und innere Konflikte zu verarbeiten. Stolz bestätigt uns in unserem Selbstwert. Scham führt zur Reflexion unseres Handelns. Sehnsucht ist ein Hinweis auf unerfüllte Bedürfnisse.

Gefühle beeinflussen Denken, Gedächtnis und Entscheidungen. Positive Gefühle erweitern den Denkhorizont. Negative richten die Aufmerksamkeit auf Probleme und Herausforderungen. Gefühlsmäßig aufgeladene Ereignisse werden besser erinnert.

Dorothea Eichhorn
Leitung Diakonische Sozialarbeit, Diakonie Fürth
Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern



Ohne Neurotransmitter und Hormone kein Gefühl

Gefühle sind wichtig im Leben und zum Leben. Was als neue Errungenschaft in der modernen Welt erscheint, in der Gefühle von allen Seiten betrachtet und analysiert werden, ist evolutionär ganz tief in uns verankert. Im Gehirn sind die Areale, in denen Gefühle entstehen, entwicklungsgeschichtlich in ganz alten Bereichen gelegen. Diese Bereiche sind schon bei frühen Lebewesen angelegt, lange bevor es die Entwicklung zum Menschen gab.

In diesen Arealen im Gehirn werden auf einen Reiz hin Neurotransmitter – also chemische Verbindungen – gebildet und ausgeschüttet. Sie übertragen den Reiz an den gesamten Körper. Damit sind die Gefühle auch mit körperlichen Reaktionen verbunden.

Deshalb ist es möglich, Arzneimittel, die die Wirkung der Neurotransmitter imitieren oder unterdrücken, in der Medizin einzusetzen.

Hier ein paar Beispiele:

- Mütter halten alle Gefahr von ihren neugeborenen Kindern fern, und das nicht nur Menschenmütter. Gerade Tiermütter setzen ihr eigenes Leben aufs Spiel, um ihren Nachwuchs zu verteidigen. Wesentlich für diese Fähigkeit ist eine enge Bindung an den Nachwuchs, die durch Oxytocin, das auch Kuschelhormon genannt wird, entsteht. Oxytocin bewirkt bei Säugetieren und Menschen zudem die Rückbildung nach der Geburt und wird beim Stillen ausgeschüttet.
- Ein Höhlenmensch sieht eine besonders schöne rote Frucht und bemüht sich sehr, sie zu erreichen. Diese Frucht ist die beste, die er je gegessen hat. Es wird Dopamin ausgeschüttet, ein Glücks- oder Belohnungshormon. Es bewirkt, dass dieses gute Gefühl, das durch das Hormon ausgelöst wird, immer wieder angestrebt wird.
- Spinnen können giftig und Nahrungsmittel verdorben sein. Eine Gefahr, die zu körperlichen Schäden bis zum Tod führen kann. Deshalb lösen schlechte Erfahrungen Ekel aus. Damit werden potentiell krankmachende Kontakte gemieden.
- Im Straßenverkehr ärgert uns ein Autofahrer. Die Wut steigt hoch. Was in dieser Situation eigentlich nicht angebracht ist und uns sogar gefährden kann, ist ein ganz alter evolutionärer Vorgang. Der Vermittler ist das Adrenalin. Was heute eher unnötig ist, hat unseren Vorfahren das Leben gerettet. Der Bedrohung durch ein stärkeres Tier konnte nur entgehen, wer schneller war und nicht abgelenkt wurde. Der steigende Blutdruck verbessert die Muskeldurchblutung. Die Bronchien werden weit gestellt, die Sauerstoffversorgung verbessert. Der Blick fokussiert sich auf den davor liegenden Weg.

Auch Serotonin beeinflusst viele emotionale Abläufe. Es steuert Schmerzempfinden, Gedächtnis, Schlaf und Essverhalten. Wenn das Gleichgewicht gestört ist, können sich psychische Störungen wie Depression oder Angststörungen entwickeln.

Doch trotz der biologisch begründeten Reaktionen sind wir unseren Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert. Wir können lernen, sie zu kontrollieren.

Friederike Kaiser
Besuchsdienstmitarbeiterin, Wiesbaden
Evangelische Kirche in Hessen und Nassau



Herz über Kopf?

„Und immer wenn es Zeit wär‘ zu gehen, verpass ich den Moment und bleibe stehen. Das Herz sagt bleib, der Kopf schreit geh – Herz über Kopf“.

Der Refrain aus dem Song von Joris beschreibt, was wir alle kennen: Unser Verstand rät uns zu der einen Handlung, unser Gefühl zu einer anderen. Unsere Gefühle sind die lebendigsten Kräfte in uns und unsere Gedanken kommen manchmal nicht gegen sie an. Gefühle können uns überwältigen und so stark sein, dass wir uns machtlos fühlen.

Die meisten Menschen glauben, Emotionen seien angeboren, sie würden in uns wohnen und durch äußere Reize oder innere Vorstellungen hervorgerufen. Gefühle scheinen auf Wahrnehmungen und Vorstellungen zu reagieren. Wenn es dem Verstand nicht gelingt, sie zu kontrollieren, handeln wir ‚gedankenlos‘ und sind ihnen ausgeliefert. In dieser Sichtweise ringen Verstand und Gefühl wie auf einem Schlachtfeld um die Kontrolle des Verhaltens.

Gefühlskonzepte werden erlernt

In der Wissenschaft kann man jedoch mittlerweile nachweisen, dass Gefühle nicht in uns schlafen, bis sie ‚geweckt werden‘ und uns dann zu einem bestimmten Verhalten treiben. Vielmehr ‚macht‘ oder ‚konstruiert‘ unser Gehirn Gefühle – und zwar nach erlernten Mustern.

Auch ein neugeborenes Kind fühlt: Es nimmt sehr deutlich angenehm oder unangenehm wahr. Das Gehirn des Kindes braucht diese Wahrnehmungen,



um überlebenswichtige Prozesse, wie zum Beispiel Temperaturregulierung oder Nahrungsverarbeitung, zu steuern und um gegebenenfalls zu signalisieren, was es zum Überleben braucht.

Das Gehirn eines Kindes hat jedoch noch kein Konzept für Freude oder Angst oder all die anderen Gefühle mit ihren unterschiedlichen Abstufungen, die wir als Erwachsene mit verschiedenen Worten belegt haben. ‚Kein Konzept haben' meint: Das Gehirn hat noch nicht gelernt, die Sinneswahrnehmungen und die im Körper stattfindenden Prozesse mit ihren vielfältigen Reizen und Empfindungen so zu gewichten, zu bündeln und zu interpretieren, dass es erkennt: „Ja, das ist jetzt Freude". Oder: „Das ist jetzt Wut". Tatsächlich sind Gefühle das Resultat von Lernprozessen. Im Laufe des Lebens ordnet das Gehirn die Erfahrungen zu Konzepten, auf die es gegebenenfalls zurückgreift. Bei der Entwicklung dieser Konzepte spielt auch die Sprachentwicklung eine Rolle. Sprache hilft, Dinge zu erfassen, die sonst unscharf, diffus und unbewusst wirken. Diese Erfassung fördert Vertiefung und Weiterentwicklung. Die Gefühlskonzepte sind also kulturell und sozial geprägt und nicht bei allen Menschen gleich.

Gefühle als Impulsgeber für Verhalten

Das Gehirn muss dafür sorgen, dass das Ausgaben- und Einnahmenbudget eines Menschen ausgeglichen bleibt. Das meint: Wenn Energie für äußere Aktivitäten oder auch für Zellwachstum und Reparaturleistungen im Körper verbraucht wird, dann muss diese Energie wieder zugeführt werden. Insofern muss unser Gehirn ständig Vorhersagen treffen: Das wird gebraucht – das muss dafür vorhanden sein – so viel muss wieder zugeführt werden. Bei dieser Regulierung spielen Gefühle eine entscheidende Rolle. Sie veranlassen, dass notwendige Handlungen eingeleitet werden, damit es uns gut geht. Wir fühlen Hunger, Durst, Müdigkeit, Kälte und Wärme, Schmerz. Diese elementaren Wahrnehmungen sind Signale des Körpers.

Im Laufe der Entwicklung kann das Gehirn lernen, solche Wahrnehmungen auszublenden. Gelegentlich deuten wir die primären Gefühle auch verkehrt und es bilden sich destruktive Muster. Beispielsweise beginnen Menschen als Reaktion darauf, dass sie verärgert sind, Hungergefühle zu haben. Oder sie frieren, weil die Atmosphäre um sie herum frostig ist. Letztlich wollen aber alle Gefühle uns Impulse für Handlungen geben, unser Körperbudget ausgeglichen zu halten.

Die Botschaft der Gefühle und ihr Einfluss

Natürlich gibt es auch komplexere Erfahrungen und Reize als Hunger und Durst. Entsprechend gibt es auch kompliziertere Gefühlskonzepte. Freude gibt den Impuls: „Mehr davon!". Angst sagt: „Achtung! Vorsicht! Bündele deine Aufmerksamkeit, da könnte dir etwas schaden!". Wut heißt: „Verändere etwas! So kann es nicht weitergehen!". Ekel sagt: „Lass das bloß nicht an dich heran oder gar in dich hinein!".

Freilich kann uns auch der Verstand zum Handeln veranlassen. Doch wenn wir glauben, dass unsere Gefühle hierbei kein Wörtchen mitzureden haben, dann täuschen wir uns. Wir können Informationen einholen und sachlich abwägen. Unser Verstand kann ordnen, sortieren und gewichten. Er arbeitet allerdings viel langsamer als unsere Gefühle. Und so wie der Verstand Gefühle beeinflusst, so beeinflussen Gefühle umgekehrt auch die Verstandesentscheidungen. Ob wir es wollen oder nicht: Zwischen Verstand und Gefühlen gibt es immer ein Wechselspiel.

Gefühlskonzepte, die nicht zielführend sind

Unser Gehirn stellt für ein ausgeglichenes Ein- und Ausgabenbudget Hypothesen nach dem Muster Erfolg und Irrtum auf. Wahrnehmungen, Reize und Gedanken, die unser Gehirn zu Gefühlskonzepten verarbeitet, können zu unterschiedlichen Hypothesen führen. Daher können auch unterschiedliche Gefühle nebeneinander existieren. Manchmal entwickelt unser Gehirn Muster, die nicht zielführend sind. Am Beispiel von Ängsten lässt sich das besonders gut veranschaulichen: Jemand macht eine schlechte Erfahrung in einer Menschenmenge und traut sich von da an nicht mehr, unter Menschen zu gehen. Angst hat die Funktion, zu warnen und zu schützen. Sie beeinflusst das Verhalten dahingehend, dass bestimmte Situationen vermieden werden. Durch Vermeidung kann die Angst aber nicht korrigiert werden. Weil die Konfrontation mit der Wirklichkeit fehlt, kann man auch nicht lernen, mit ihr umzugehen. Es fehlt dann die Erkenntnis, dass es ja nicht immer und überall gefährlich und unangenehm ist, unter Menschen zu sein, sondern oft auch wohltuend, bereichernd, schön – und dass überhaupt nichts Schlimmes passiert. Wenn eine negative Erfahrung nicht durch eine positive korrigiert wird, weitet sie sich oft aus: War es am Anfang angstbesetzt und daher unangenehm, eine Menschenmenge aufzusuchen, so ist die Angst bald auch dann schon da, wenn man lediglich in einer kleinen Gruppe oder mit einzelnen Menschen in Kontakt geht. Erst werden fremde Menschen gemieden, dann auch die vertrauten. Und irgendwann kann die Angst so groß sein, dass man allein in seinen vier Wänden bleibt.

Mitunter werden unsere Gefühlskonzepte auch bei Menschen aktiviert, auf die sie gar nicht passen: Da erinnert uns jemand an eine Person, die wir sehr gemocht haben, weil wir beispielsweise ähnliche Eigenschaften an ihr entdecken oder sie zufälligerweise den gleichen Vornamen trägt. Gleich ist sie sympathisch… Oder wir mögen jemanden nicht, weil er in seiner Gestik oder seinem Auftreten negative Gefühle hervorruft, die in früheren Kontakten bei anderen Menschen da waren. Und schon machen wir um diese Person einen Bogen. Negative Erfahrungen behält das Gehirn zum Selbstschutz besonders lange im Gedächtnis und gibt ihnen großes Gewicht. Fremdes ruft oft Angst hervor, weil Erfahrungswerte fehlen. Bei Menschen, die sich sicher fühlen, überwiegen möglicherweise Mut und Vertrauen. Damit kann Fremdes auch Neugier wecken.

Lebenslange Lernprozesse

Versuch und Irrtum in der Hypothesenentwicklung führt zu lebenslangen Lernprozessen. Wenn Gefühle nicht von Geburt an angelegt sind, sondern das Gehirn Gefühlskonzepte in Lernprozessen entwickelt, so bedeutet das: Gefühle sind nicht statisch und Gefühlskonzepte und Muster sind nicht unveränderbar. Wir können umlernen und andere, ganz neue Konzepte erstellen.

Anschaulich schildert dies Axel Hacke in seinem Buch „Wie fühlst du dich?“ auf Seite 61f.: „Ich habe in meiner Kindheit gelernt, dass wütend sein bedeutet, laut zu werden, zu schreien oder am Ende verzweifelt aus dem Haus zu rennen. Geriet ich später als Erwachsener in eine Situation, in der mein Gehirn das Handlungskonzept Wut verwendete, in der es also beschloss, Wut sei der momentanen Lage angemessen, verhielt ich mich entsprechend. So hatte ich es gelernt. Ich wurde laut, schrie herum und rannte am Ende verzweifelt davon. – Man kann sagen: Ich wusste es nicht besser. Andere würden vielleicht anmerken: So ist das eben, wenn man wütend ist, so handelt man dann. Es ist aber anders… Ich habe irgendwann beschlossen, nicht mehr der hilflos wütende, im Straßenverkehr herumschreiende, bei familiären Konflikten schnell laut werdende und seine Wutanfälle später bereuende Mensch zu sein. Ich fand das falsch. Ich fand es der Person nicht gemäß, die ich sein wollte. Also versuchte ich, mir meine Reaktionen in solchen Momenten anders vorzustellen. Ich dachte darüber nach, wie wütendes Verhalten noch aussehen könnte, ruhiger, gelassener vielleicht. Ob es überhaupt wütendes Verhalten sein müsste. Und heute verhalte ich mich in entsprechenden Lagen auch anders. Glaube ich jedenfalls. Ich versuche es weiter.“

Ein Kind hat keinen Einfluss auf das, was andere ihm vermitteln und was es wie in dem Beispiel über Wut lernt. Erwachsene haben aber sehr wohl die Wahl, welchen Gedanken, Bildern und Reaktionen sie sich aussetzen. Sie haben nicht nur die Wahl, sondern auch die Verantwortung, sich für einen angemessenen Umgang mit ihren Gefühlen zu entscheiden. Jeder Mensch kann entscheiden, was er lernt und wie er auf die Umwelt reagieren möchte.

Dr. Elke Seifert
Pfarrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Bad Orb
Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck

KI und emotionale Nähe: Hilfe oder Täuschung?

Ob als Chatbot im Smartphone, als digitale Assistentin im Laptop oder als virtuelle Beraterin auf Webseiten – künstliche Intelligenz ist heute überall präsent. Immer mehr Menschen erleben sie nicht nur als technisches Hilfsmittel, sondern als Gesprächspartnerin, die einfühlsam reagiert, gezielt nachfragt und scheinbar echte Gefühle zeigt. Doch was passiert, wenn wir uns auf solche Gespräche einlassen? Warum fühlen wir uns manchmal einer Maschine näher als einem Menschen? Und was bedeutet das für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen?

Das Phänomen, dass Menschen emotionale Bindungen zu technischen Systemen aufbauen, hat einen Namen: parasoziale Interaktion. Psycholog*innen beschreiben damit, wie wir zu fiktiven Figuren, Robotern oder KI-Systemen eine Beziehung entwickeln, als wären sie echte Personen. Dies ist kein neues Phänomen – schon lange bauen Menschen emotionale Verbindungen zu Figuren aus Filmen oder Serien auf. Doch KI geht dabei noch einen Schritt weiter: Sie reagiert interaktiv, geht auf individuelle Ängste und Freuden ein und schafft so den Anschein einer echten zwischenmenschlichen Beziehung. Sie nutzt Sätze wie „Das kenne ich gut.“ oder „Ich verstehe genau, wie du dich fühlst.“ Für viele Menschen wirkt das nicht nur tröstend, sondern erzeugt sogar das echte Gefühl, wirklich verstanden zu werden. Besonders in Momenten der Einsamkeit, der Unsicherheit oder wenn echte Gesprächspartner*innen fehlen, kann das Gefühl entstehen, endlich jemanden zu haben, die wirklich zuhört und sich Zeit nimmt. Doch diese Nähe ist am Ende eine Illusion. Denn KI hat keine eigenen Erfahrungen, keine echten Emotionen und kein Bewusstsein. Sie simuliert nur Verständnis, ohne wirklich zu verstehen oder zu fühlen.

Gleichzeitig bietet KI auch echte Vorteile, die nicht unterschätzt werden dürfen: Sie ist immer verfügbar, auch mitten in der Nacht, wenn Einsamkeit oder Sorgen einen nicht schlafen lassen. Sie kann als Eisbrecher für schwierige und unangenehme Themen dienen, über die man mit anderen Menschen nur schwer sprechen mag. Gerade für Menschen, die weniger soziale Kontakte haben oder sich scheuen, über ihre Gefühle zu reden, kann sie eine wertvolle Unterstützung sein, um Gedanken und Emotionen zu sortieren und klare Worte zu finden. Doch trotz aller technischen Möglichkeiten bleibt ein entscheidender Unterschied: KI kann zwar intelligente und passende Antworten geben, die im Moment trösten oder bestärken, aber sie kann nicht wirklich mitfühlen, nicht wirklich mitleiden und sich nicht wirklich mitfreuen. Echte zwischenmenschliche Beziehungen, in denen wir uns mit all unseren Stärken, Schwächen und ganz eigenen Eigenheiten annehmen, bleiben durch nichts zu ersetzen. KI ist und bleibt ein Werkzeug – ein nützliches zwar, das Gespräche anstoßen und Unterstützung bieten kann, aber eines, das echte menschliche Nähe und emotionale Verbindung nie wird ersetzen können.

Tobias Albers-Heinemann
Referent für digitale Transformation, Zentrum Bildung und Gesellschaft, Mainz
Evangelische Kirche in Hessen und Nassau



Gefühle im Kontext

Der Missbrauch von Gefühlen im politischen Raum

Vom Typ her bin ich eher heiter, oft werde ich als humorvoll charakterisiert. Ich bilde mir auch ein, im Grunde eher optimistisch das bis zur Hälfte gefüllte Glas als halbvoll zu betrachten. Dass mir in der Kindheit oft prophezeit wurde, mir würde das Lachen noch vergehen, habe ich als Erwachsener in einer Therapie bearbeitet. Ich lache nämlich gerne. Mittlerweile allerdings kommt es mir oft so vor, als würde mich der Satz aus Kindertagen wieder einholen. Da vergeht mir nämlich tatsächlich das Lachen beim Blick auf die Zeitungsseiten. Was ich da wahrnehme, wirkt sich düster auf meine Stimmung aus. Positive Gefühle verändern sich in Richtung Wut und Ekel.



Besorgnis breitet sich in mir aus. Angst vor sozialem Abstieg und das Gefühl, nicht mehr am Wohlstand teilzuhaben, nehmen zu. Extremistische Kräfte nutzen diese Ängste, um Wählerstimmen zu gewinnen. Das drückt meine Stimmung. Viele Menschen sagen, sie verstünden die Welt nicht mehr. Sie sehnen sich nach einfachen Antworten. Populisten und Demagogen füllen diese Lücken mit Vorurteilen und vertrauten Erzählungen. Das berührt mich tief.

Der FAZ-Redakteur Justus Bender untersucht die Auswirkungen emotionalisierter Politik. Der Historiker Timothy Schneider kritisiert zudem autoritäre Bewegungen, weil sie statt der Wahrheit eine einfache psychische Entlastung bieten: „Heute zählt nicht mehr, was wahr ist, sondern was sich richtig anfühlt.“ Das Versprechen, alles ‚great again!‘ zu machen, zieht jene an, die unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden. Wo die Angst vor dem Verlust von Sinn, Verwurzelung und Würde um sich greift, nutzen Demokratiegegner diese Unsicherheiten aus. Sie schüren negative Emotionen und richten sie gegen die Anderen, die nicht in ihr gesellschaftliches Bild passen.

Algorithmen fördern diese Entwicklung in den sozialen Medien, indem sie latente Bedrohungsgefühle ansprechen. TikTok setzt stark auf Emotionalisierung. Die Neurowissenschaftlerin Leor Zmigrod von der Universität Cambridge hat erforscht, wie zugespitzte, dramatisierende und skandalisierende Inhalte bevorzugt an die Nutzer weitergegeben werden.

Schlimme Entwicklung, denke ich mir. Wie lässt sich der Dynamik, in der ehemals gutwillige Personen den Autokraten in die Arme laufen, gegensteuern? Sicher nicht dadurch, erklärt die Philosophin Liya Yu, dass man diese Personen wiederum durch Moralisierung beschämt: „Dann fühlen sie sich noch mehr ausgegrenzt, und die Gegenwehr im Trotz folgt auf dem Fuß.“

Ausweglos scheint es, wo in einem radikalisierten und enthemmten Klima die Grenzen des Sagbaren und Verhandelbaren ins Menschenunwürdige verschoben werden.

Aufgrund ihres Befunds empfiehlt Liya Yu nicht Rückzug und Schweigsamkeit. Sie rät zur sachlichen Auseinandersetzung. Statt dauernd zu sagen „ihr seid böse“, wäre schlicht mitzuteilen „ihr liegt falsch!“. Es braucht langen Atem. Und der fühlt sich gemeinsam mit anderen nicht einmal schlecht an.

Bernd Nagel
Pfarrer i.R., Supervisor und Weiterbildner (DGfP), Frankfurt
Evangelische Kirche in Hessen und Nassau

Gefühle im Kontext



Gefühle im sozialen Miteinander

Gefühle sind der Kompass unserer zwischenmenschlichen Beziehungen. Sie leiten uns durch die vielschichtige Landschaft unseres sozialen Umfelds. Ob in Freundschaften, Partnerschaften oder Familien – unsere Emotionen bestimmen, wie wir Nähe und Distanz erleben und gestalten oder wen wir mögen und wem wir aus dem Weg gehen. Unser soziales Umfeld ist wie ein Spiegel, der unsere Gefühle reflektiert und verstärkt. Es besteht aus den Menschen, die uns umgeben, und den ungeschriebenen Regeln, die unsere Interaktionen bestimmen. Ein gesundes soziales Umfeld gibt uns Halt und Sicherheit. Ein konflikthaftes soziales Umfeld stellt uns vor Herausforderungen, wenn z.B. gegensätzliche Erwartungen und Bedürfnisse aufeinandertreffen.

Die Balance finden

Nähe und Distanz sind zwei menschliche Grundbedürfnisse. Nähe schafft Vertrauen und das Gefühl, verstanden zu werden. Sie ist die Grundlage für tiefe Beziehungen, in denen wir uns öffnen und verletzlich zeigen. Zu viel Nähe kann dagegen erstickend wirken. Dann sehnen wir uns nach Abstand und ausreichend Raum für uns selbst und unsere Eigenständigkeit.

Es geht darum, das richtige Gleichgewicht zu finden. Jeder Mensch hat sein eigenes Bedürfnis nach Nähe und Distanz, das sich je nach Situation und Lebensphase ändern kann. Beziehungen, die diese Dynamik achten, sind stabil und tragfähig.

Wunden, die prägend sind

Verletzungen sind ein unvermeidbarer Teil zwischenmenschlicher Beziehungen, ob durch bewusste oder unbewusste Handlungen. Wunden entstehen durch enttäuschte Erwartungen oder Grenzüberschreitungen. Diese Verletzungen können tief sitzen und unser Vertrauen in andere und in uns selbst erschüttern.

Gleichzeitig sind Verletzungen auch lehrreich. Sie zeigen uns, wo unsere Grenzen liegen, und helfen uns, klarer zu kommunizieren. In der Bewältigung von Verletzungen wachsen wir – sowohl als Person als auch in unserer Beziehung zu anderen. Vergebung und Versöhnung können dabei Brücken bauen, die uns stärker machen als zuvor.

Gefühle als Wegweiser

Gefühle sind keine Hindernisse, sondern Wegweiser. Sie helfen uns, unser soziales Umfeld zu gestalten, das Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz zu finden und mit Verletzungen umzugehen. Indem wir sie achten und verstehen, können wir Beziehungen aufbauen, die uns tragen und bereichern – auch in schwierigen Zeiten.

Besuchsdienstmitarbeitende sind oft ein wichtiger Teil des sozialen Umfelds der Besuchten – manchmal sogar der einzige regelmäßige Kontakt.

Was für Besuchende ein erfüllendes Ehrenamt ist, kann für die Besuchten die Bedeutung einer Freundschaft haben. Das braucht eine besondere Achtsamkeit, hier sorgsam mit den Gefühlen und Beziehungen der Besuchten umzugehen, ohne die eigenen aus dem Blick zu verlieren. Eine klare Kommunikation ist in diesem Zusammenhang besonders wichtig.

Dorothea Eichhorn
Leitung Diakonische Sozialarbeit,
Diakonie Fürth
Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern

Gefühle im Kontext

Mit Leib und Seele

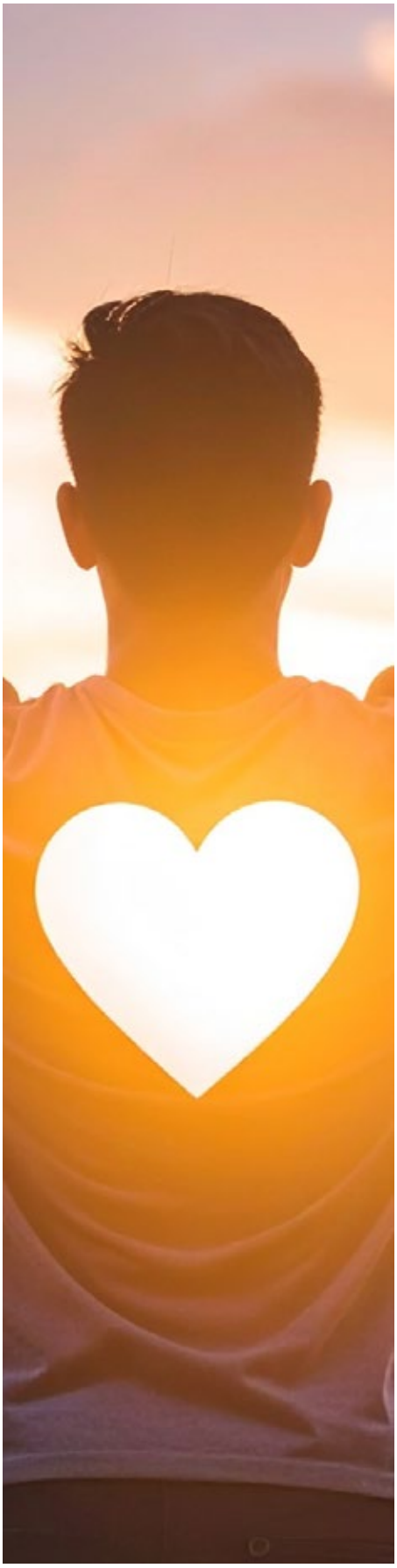
Kennen Sie das? Sie kommen in ein Haus, und es riecht nach frisch gebackenem Kuchen. Plötzlich steigt vielleicht das Bild der Großmutter auf. Gefühle von Geborgenheit und Vertrautheit werden wach. Sinneseindrücke, ganz besonders Gerüche können auf erstaunliche Weise Gefühle wecken.

Der Mensch begegnet der Welt nicht nur mit dem Verstand, sondern mit seinem ganzen Leib. Was wir sehen, hören, riechen, schmecken oder berühren, hinterlässt Spuren in unserem Fühlen. Gerade in fragilen Lebenssituationen und im hohen Alter ist dieses emotionale Gedächtnis besonders verlässlich.

Die Forschung spricht in diesem Zusammenhang vom emotionalen Gedächtnis, der engen Verknüpfung von Gefühl und Erinnerung. Besonders der Geruchssinn besitzt einen direkten Zugang zu den Hirnregionen, in denen Emotionen verarbeitet werden. Deshalb können Düfte längst vergangene Erlebnisse lebendig werden lassen.

Der Mediziner Joachim Bauer beschreibt dieses Zusammenspiel als ‚Gedächtnis des Körpers'. Erfahrungen, beispielsweise Musik oder die Wahrnehmung des eigenen Körpers – etwa der Atmung oder des Herzschlags – verbinden sich mit den Gefühlen und prägen so Wahrnehmung und Erleben nachhaltig.

Emotionale Erinnerungen sind manchmal auch belastend. Deshalb ist es gut zu wissen, dass die Verknüpfung zwischen dem Sinneseindruck und dem Gefühl auch veränderbar ist. Heilsame Begegnungen und vertrauensvolle Beziehungen können belastende Erfahrungen allmählich verwandeln, im Gespräch, in der Seelsorge oder in der Psychotherapie.



Die Bibel kennt ebenfalls keinen Gegensatz zwischen Leib und Seele. Gott begegnet dem Menschen nicht nur durch Worte, sondern durch die ganze Wirklichkeit des Lebens. Jesus heilt durch Berührung, bricht Brot und schenkt Frieden. Gottes Nähe wird emotional erfahrbar. Christliche Spiritualität und christlicher Glaube können sehr berühren. Wer sich auf dieses Berührtsein einlässt, wer emotional erreichbar wird, bleibt nicht der oder die Gleiche.

Der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt diese Wechselwirkung als Resonanz. „Resonanz ist eine Form der Weltbeziehung, in der sich Subjekt und Welt gegenseitig berühren und verwandeln."

Im zwischenmenschlichen Miteinander lassen sich immer wieder Resonanzräume eröffnen. Das heißt, auf den anderen zu reagieren, sich anrufen zu lassen, und darauf zu reagieren, um dann wiederum einen Widerhall beim Gegenüber zu spüren. Durch diesen Austausch verändert sich die Welt ein wenig. Man geht verändert daraus hervor.

Besuche leben von dieser Ganzheitlichkeit. Ein Klang, eine Kerze, ein Lied oder behutsame Berührungen können Menschen oft tiefer erreichen als Worte.

So erinnern uns Wissenschaft und christlicher Glaube gemeinsam daran, dass der Mensch mit seinem ganzen Wesen glaubt, hofft und liebt. Unsere Sinne sind nicht nur Zugänge zur Welt – sie sind zugleich Tore des Herzens.

Renata Kiworr-Ruppenthal
Pfarrerin, Referentin für die Qualifizierung von Ehrenamtlichen Zentrum Seelsorge und Beratung, Darmstadt
Evangelische Kirche in Hessen und Nassau

Gefühle im Kontext



Gefühle in kritischen Lebenssituationen

Das Leben ist nicht immer nur schön und auch nicht immer so, wie wir es uns wünschen. Eine schwere Krankheit, der Verlust des Arbeitsplatzes, der Tod eines nahestehenden Menschen, das Scheitern einer Beziehung – auch damit müssen wir umgehen. Neben all den individuellen Krisen müssen wir auch mit Entwicklungen der Weltpolitik, mit Wissen um Kriege oder Klimawandel umgehen. All das empfinden wir als Bedrohung. Wie labil die Sicherheiten sind, wurde in der Corona-Krise überdeutlich.

Es ist normal, sich in Krisensituationen und durch die latenten Bedrohungen verzweifelt, verängstigt, beschämt oder voller Trauer zu fühlen. Diese realen oder erahnten Situationen bedrohen das Leben, konkret wie bei einer Krankheit oder indirekt durch den Verlust von wirtschaftlicher Sicherheit oder auch deshalb, weil Pläne für die Zukunft plötzlich nichtig sind.

Manchmal steht am Anfang eine Phase der Schockstarre. Die Gefühle werden gar nicht wirklich wahrgenommen oder sie werden verdrängt. Das ist ein Schutzmechanismus, damit das Leben zunächst weitergehen kann. Bedrohliche Situationen und Krisen setzen körperliche Reaktionen in Gang. Der Körper schaltet um auf Stress, Adrenalin wird ausgeschüttet. Der Körper ist im Flucht- und Kampfmodus. Vernunftgesteuerte Reaktionen werden unterdrückt. Der Mensch identifiziert sich mit den Gefühlen. Das Handeln ist nicht mehr selbstbestimmt, nicht mehr situationsangemessen und auch nicht mehr im Einklang mit den Werten, Bedürfnissen und Zielen der betroffenen Person.

Allerdings reagieren Menschen unterschiedlich. Gehen die einen in den Angriff- oder Fluchtmodus, reagieren andere mit Ablenkung und Verleugnung. Um solche Situationen zu überwinden, ist es wichtig sie wahrzunehmen. Innehalten, nachfühlen, welche Gefühle im Augenblick eine große Rolle spielen, beobachten, was mit dem eigenen Körper geschieht, auf den Atem achten. All dies kann helfen, sich von der Stresssituation etwas zu distanzieren und wieder einen klaren Kopf zu bekommen.

Nach der ersten Phase des Stresses gelingt es meist wieder, sich auf den jetzt anstehenden Schritt zu konzentrieren und die Krise zum Teil auszublenden. Es ist normal, dass die Gefühle zwischen Verzweiflung, Angst und empfundener Besserung wechseln.

Die Fähigkeit, auch belastende Situationen auszuhalten und sogar daran zu wachsen, nennt man Resilienz. Einige Faktoren verstärken die Resilienz. Dazu gehören ein gutes Selbstwertgefühl, Optimismus, ein starkes soziales Netzwerk und die grundsätzliche Haltung, Herausforderungen als kontrollierbar wahrzunehmen. Auch Spiritualität und Religiosität sind hilfreich. Das Bewusstsein, frühere Herausforderungen bewältigt zu haben, hilft die aktuelle Situation besser und optimistischer einzuordnen. Zunächst mag es schwerfallen, positive Erinnerungen zu aktivieren. So heißt es, man benötige zehn positive Ereignisse um eine schlechte Erfahrung auszugleichen.

Friederike Kaiser
Besuchsdienstmitarbeiterin, Wiesbaden
Evangelische Kirche in Hessen und Nassau

Gefühle im Kontext

Gefühle in unterschiedlichen Lebensphasen

Gefühle sind subjektive Empfindungen, die unser Erleben prägen, unser Verhalten steuern und unsere Entscheidungen beeinflussen. Sie entwickeln sich über das ganze Leben hinweg. Dabei verändert sich sowohl die Art der Gefühle als auch die Fähigkeit, sie zu verstehen und zu steuern.

In der Kindheit (0–12 Jahre):

Schon Babys erleben grundlegende Gefühle wie Freude, Angst, Ärger und Interesse. Sie äußern sie über Körpersprache, Gesichtsausdrücke, Laute und ihr Verhalten (z.B. Lächeln, Weinen, Quengeln, Strampeln, sanftes Brabbeln). Da sie noch nicht sprechen können, sind diese Signale ihre wichtigste Form der Kommunikation.

Kleinkinder zeigen ihre Gefühle meist unmittelbar und intensiv. Für die Entwicklung des Kindes ist es hilfreich, wenn die erwachsenen Bezugspersonen die Gefühle konstruktiv aufnehmen und benennen helfen: „Ich spüre, dass du gerade traurig bist.“ So erfährt das Kind, dass es mit seinen Gefühlen ernst genommen wird.

Mit zunehmendem Alter lernen Kinder, Gefühle zu benennen, z.B. „Ich bin wütend.“. Durch die Interaktion mit Eltern, Geschwistern und Freunden entwickeln sie die Fähigkeit, die Gefühle anderer zu erkennen und nachzuempfinden. So lernen sie auch, die eigenen Gefühle in ihren sozialen Kontext einzuordnen.

In der Jugend (12–18 Jahre):

In der Pubertät verändern Hormone und die Entwicklung des Gehirns die Gefühlswelt stark. Freude, Verliebtheit, Scham oder Wut werden oft sehr intensiv erlebt. Diese Gefühle begleiten die Suche nach Orientierung und die Fragen nach der eigenen Identität. „Wer bin ich?“ und „Wo gehöre ich hin?“ Freundschaften und erste Liebesbeziehungen prägen die emotionale Entwicklung. Von Erwachsenen, insbesondere den eigenen Eltern, fühlen sie sich oft gänzlich unverstanden.

Im Erwachsenenalter:

Beziehungen, Familie, Beruf und persönliche Ziele beeinflussen das emotionale Leben. Wer in diesen Bereichen erfolgreich ist, ist tendenziell auch emotional stabil.

Die Gefühle werden komplexer und manchmal ambivalenter: Man kann gleichzeitig froh und besorgt sein oder glücklich und traurig, z.B. wenn das flügge gewordene Kind aus dem Haus geht. Meist haben Erwachsene gelernt, ihre Gefühle besser zu verstehen und mit Konflikten oder Stress konstruktiv umzugehen.

Im höheren Alter:

Manche ältere Menschen entwickeln eine erstaunliche Gelassenheit und emotionale Ausgeglichenheit. Sie können aufgrund ihrer Lebenserfahrung unaufgeregter mit Veränderungen umgehen. Andererseits können Verluste, gesundheitliche Einschränkungen oder Einsamkeit zu großen emotionalen Herausforderungen werden.



Der Überblick zeigt: Die emotionale Entwicklung verläuft bei gesunden Menschen von elementaren und spontanen Gefühlen in der Kindheit über intensive und oft schwankende Emotionen in der Jugend hin zu einer differenzierteren und besser regulierten Gefühlswelt im Erwachsenenalter. Dabei bleibt die Fähigkeit zu fühlen, mitzufühlen und sich emotional weiterzuentwickeln ein lebenslanger Prozess.

Christiane Brendel
Pfarrerin, Referentin für aufsuchende Gemeindearbeit, Hannover
Evangelische Agentur der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers

Gefühle – Vorsicht ansteckend!

Der Bahnschaffner wirkt angespannt und spricht gereizt. Schon nach kurzer Zeit reagieren die Fahrgäste im Abteil ebenfalls gereizter. Oder: Man betritt einen Raum und weiß sofort, hier herrscht gute Stimmung.

Bei jedem Kontakt mit anderen Menschen werden nicht nur Informationen, Meinungen und Verhaltensweisen ausgetauscht, sondern auch Emotionen. Ärger, Angst oder Traurigkeit, aber auch Fröhlichkeit und Zuversicht können auf andere überspringen. Dieses Phänomen wird in der Psychologie als Gefühlsansteckung bezeichnet.

Gefühlsansteckung entsteht, weil Menschen in sozialen Begegnungen Mimik, Stimme, Körperhaltung und Bewegung ihres Gegenübers interpretieren und unbewusst nachahmen. Aus der Verbindung von Nachahmung und körperlichem Feedback kann schließlich eine Angleichung der Stimmung entstehen.

Übung:

Bilden Sie Paare. Übernehmen sie bewusst die Mimik und Körperhaltung des Gegenübers. Erahnen Sie die emotionale Befindlichkeit. Tauschen Sie sich anschließend in der Gruppe über die Erfahrung aus.

Die Fähigkeit zur Gefühlsansteckung hilft Menschen (und Tieren) dabei, sich untereinander zu koordinieren und zu synchronisieren, sich einzufügen und ‚Gedanken zu lesen', alles wichtige Voraussetzungen für das Funktionieren einer Gruppe. So eingebunden entsteht ein Zugehörigkeitsgefühl, oft um den Preis großer emotionaler Anpassung. Wer davon abweicht, zahlt allerdings ebenso einen hohen Preis, da dann das Schmerzzentrum im Gehirn aktiviert wird. Evolutionär war es von großer Bedeutung, dass soziale Wesen nicht aus dem Verbund fallen und sich auch nicht gegen die Gruppe stellen.

Gefühlsansteckung gibt es zwischen einzelnen Personen, in Familien, in Freundeskreisen und Schulklassen, Arbeitsgruppen oder größeren sozialen Gemeinschaften. Es sind die emotional ausdrucksstarken Personen, deren Gefühle eine Gruppe besonders stark beeinflussen. Kommt noch soziale Macht hinzu, wie beispielsweise von Führungskräften, bestimmen diese Menschen nicht selten nahezu ausschließlich die emotionale Atmosphäre einer Gruppe.



Gefühlsansteckung ist nicht mit Empathie zu verwechseln. Empathie bezeichnet die Fähigkeit, die Perspektive und Gefühle eines anderen Menschen nachzuvollziehen, auch nachzufühlen. Dabei bleibt grundsätzlich die Unterscheidung zwischen dem eigenen Erleben und dem Erleben des Gegenübers erhalten. Ein empathischer Mensch kann beispielsweise erkennen, dass eine andere Person Angst hat, ohne selbst in Angst zu geraten. Bei der Gefühlsansteckung dagegen erfolgt die emotionale Reaktion automatisch und unmittelbar. Die Stimmung des Gegenübers wird gewissermaßen übernommen. Eine Person kann dadurch traurig, gereizt, ängstlich oder euphorisch werden, oft ohne die Ursache sofort zu verstehen. Nur wenn die Ansteckung erkannt wird, kann darauf bewusst reagiert werden.

Gefühlsansteckung und Familie

Kinder lernen erst im Grundschulalter, eigene und fremde Gefühle mehr und mehr zu unterscheiden und zu benennen. Sie sind deshalb den Gefühlen der Eltern und Großeltern auf besondere Weise ausgesetzt. Akuter Stress, Wut und Ärger, aber auch Freude und Zuversicht übertragen sich auf die Kinder, die diese Stimmungen als ihre eigenen erleben. Besonders schwierig ist der Umgang mit unbewussten Gefühlen, die aus früheren Traumata der Eltern herrühren, da diese keiner konkreten Situation zugeordnet werden können und auch für die Eltern nicht gut einzuordnen sind.

Gefühle im Kontext

Kinder sind also den Stimmungen und Gefühlen der Eltern über viele Jahre ausgeliefert. Gleichzeitig lernen sie jedoch auch in ihrer Familie, wie Gefühle (je nach Kultur) gemanagt und sozial angemessen gezeigt werden können. Ein gutes Beispiel ist der Umgang mit Trauer. Diese wird in manchen Kulturen laut gezeigt – mit Weinen, Schreien oder sogar Gesang. In anderen Kulturen gilt dagegen Schweigen und Zurückhaltung als Zeichen von Trauer.

Gefühlsansteckung und Vorurteile

Ein Gehirn hat täglich enorme Mengen an Informationen zu verarbeiten. Es bildet deshalb in einem komplexen Zusammenspiel aus kognitiven, emotionalen und sozialen Prozessen Kategorien. Menschen, Situationen und Ereignisse werden in Schubladen sortiert. Diese Vereinfachung ermöglicht eine schnelle Orientierung und möglicherweise eine lebensrettende Beurteilung von Situationen.

Im sozialen Miteinander helfen diese Kategorien auch zur schnellen Kommunikation. Lehrer sprechen beispielsweise von *den Eltern*, es geht um *die Kunden* oder *die Politiker*. Werden diese Kategorien mit Bewertungen besetzt, wie beispielsweise die rücksichtslosen Autofahrer oder die langsamen Alten, entstehen so meist negative Vorurteile.

Vorurteile werden nicht immer verbal und konkret ausgesprochen. Oft sind sie sogar in vermeintlich wohlwollendes Verhalten verpackt. Beispielsweise kann die Aussage: „Das brauchst du in deinem Alter nicht mehr zu machen“ auch bedeuten: „Du störst, ich will dich nicht dabeihaben.“

Vorurteile können erhebliche Folgen für das soziale Miteinander haben, insbesondere wenn sie in diskriminierendes Verhalten übergehen. Wer von negativen Vorurteilen betroffen ist, erlebt sich als abgewertet, ausgegrenzt und benachteiligt und gerät unter enormen psychosozialen Druck. Häufig übernehmen Menschen die Zuschreibungen im Laufe der Zeit und verhalten sich mehr und mehr entsprechend der Vorurteile.

Dies geht mit Gefühlen wie Unzulänglichkeit, Angst, Unsicherheit oder Wut einher. Diese Gefühle können in Form von Gefühlsansteckung an andere Personen und soziale Gruppen weitergegeben und sogar auf Kinder und Enkel übertragen werden.

Emotionale Ansteckung

Datenexperten von Facebook haben ein Experiment zur emotionalen Ansteckung durchgeführt. Sie haben den Nachrichtenstrom von mehr als 680.000 Nutzern manipuliert. Einen Teil der Nachrichten fütterten sie mit negativen Meldungen und Posts, die anderen mit positiven. Daraufhin posteten oder teilten die Nutzer jeweils selbst eher negativ oder positiv getönte Beiträge.

Martina Jakubek
Diplom-Sozialpädagogin (FH), Fürth
Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern





Mein Bauch preise den heiligen Namen – Gefühle in den Psalmen

Früher war mehr Körpergefühl. Im Buch der Psalmen klagen und jubeln Sänger*innen nicht nur mit ihren Stimmen. Da grämen sich auch Nieren, jubilieren Herzen, schnauben Nasenlöcher vor Zorn (Beispiel: Ps 16, 7-9; Ps 7, 10) und bricht das Orchester sämtlicher Glieder und Organe in Dankbarkeit aus: „Lobe den Herrn meine Kehle und alles, was in mir ist (innere Organe), seinen heiligen Namen“ (Ps 103, 1). Der ganze Körper ist beseelt und Quelle des Fühlens.

Das in der Bibel bezeugte Körpererleben mag uns heute fremd scheinen, es ist aber auch eine wunderbare Schule, den eigenen Leib wahrzunehmen. Der Körper ist auch ein Mittler spirituellen Lebens. Eine Nase braucht keinen Gebetswürfel, um beim Duft von Bratkartoffeln ein inniges Tischgebet anzustimmen. Dankbar schaudert die Haut, wenn sie in der Sommerhitze von einem erfrischenden Wind gestreift wird, alle Geschmacksknospen vereinen sich beim Genuss einer reifen Erdbeere zu einer Sinfonie der Freude. Körperliches und innerliches Fühlen und Gebet gehören in der Bibel zusammen.

Nephesch, der von Gott Mensch und Tier eingehauchte Atem, wird im Deutschen oft mit Seele übersetzt, bedeutet aber auch Kehle oder Begehren. In Psalm 42 sehnt sich die Nephesch unruhig wie ein dürstendes, schreiendes Tier nach Gott. Die Psalmen präsentieren einen manchmal verstörenden Ausbruch der Gefühle. Thomas Staubli und Silvia Schroer schreiben dazu: „Gott wird gebeten, gepriesen, gesegnet, bejubelt, bejodelt, beklatscht, erinnert, angefleht, angeschrien, beschworen, bedrängt, bestürmt, erweicht, ermüdet, erpresst.“



In Krankheit, Einsamkeit, Isolation laufen Gefühle Sturm: Bis auf die Knochen verzehrt, gebeugt, bis zum Hals im Dreck, von Löwen umzingelt und von Hunden angekläfft, von den Ratschlägen Besuchender entnervt (exemplarisch: Psalmen 22 und 69). Alles darf vor Gott ausschüttet werden. Denn wo Gott selbst Herz und Nieren eines Menschen gebildet hat und die Herzen kennt (Ps 139, 13-15), ist fromme Verstellung sinnlos.

Die Psalmen bieten zudem ein breites Spektrum an Wut- und Rachefantasien, das manchen Battle Rapper erblassen lassen würde. Deshalb sind auch in den Gesangbüchern die Psalmen verkürzt, denn manche gehen vor ohnmächtiger Wut in Hass über. Auf diese Art beten wir heute seltener. Doch Neid, Zorn, Verbitterung steigen ja auf und werden gefühlt. Wer einmal gehört hat „Neid ist etwas sehr Hässliches“, „Als Christ sollst du doch deinem Nächsten Gutes wünschen“ ahnt, dass sich unerwünschte Gefühle nicht so leicht unterdrücken lassen und gerne mit Wucht ausbrechen können. Einen Psalm beten, heißt radikale Ehrlichkeit vor Gott und vor sich selbst. In den Psalmen wird gar nicht erst so getan, als dürften Beter und Beterinnen solche Gefühle nicht haben.

Die Feinde in den Psalmen sind die Gewalttäter*innen im Krieg, in der Regierung, in der Nachbarschaft, im eigenen Bett. Es geht um Unrecht, lebensfeindliche Strukturen, Vergewaltigung, Verleumdung, denen die Betenden ihre Angst, Verzweiflung und ohnmächtige Wut entgegenzusetzen haben.

So werden die Gefühle geordnet und die Beter*innen gewinnen Distanz zu ihnen. Auch wenn Gott ausgeklügelte Rachepläne als Handlungsoption vorgeschlagen werden, so geben die Betenden sie ihm doch anheim. Denn es geht nicht um Zertreten, Vernichten, Quälen und Einsalzen wie Schnecken, sondern um die Herstellung einer gerechten Ordnung.

Und diese schöpfungsmäßige Ordnung darf als Lebens- und Existenzraum in den höchsten Gefühlen bejubelt werden. In Gedanken, im Gesang und mit allen Körperteilen und Organen. Welche Lust am Lob Gottes (exemplarisch: Psalm 103)! Alle Klage, jeder Rachegedanke läuft auf dieses Ziel hinaus. Wofür Menschen Wochen, Jahre, ein Leben brauchen, das geschieht in den Psalmen in scheinbar plötzlichem Gefühlsumschwung. Die Psalmen verdichten Erfahrungen und Zeiten, sie sind Dichtung.

Diese Dichtung ist alt. Die Offenherzigkeit jeglicher Gefühlsäußerung mag uns heute fremd sein. Dennoch faszinieren die Psalmen bis heute. Die Gefühle bilden eine Brücke über 3000 Jahre: Mit ihren Worten kann endlich mal kräftig geklagt werden, ohne dass sich jemand über ständige Jammerei beschwert. Die hässlichen Seiten des Menschseins finden hier ihren Ort.

Wir wissen nicht, wie sich die Vertonung der Psalmen anhörte, wie Gefühle und Atem (Nephesch) in Klang umgesetzt wurden. Heutige Psalmvertonungen bewegen sich in der musikalischen Bandbreite von klassischem Stil über Schlager und Arien bis hin zu Heavy Metal und Rap. Um das Psalmbuch zu genießen gilt deshalb: Nehmen! Lesen! Hören! Singen!

Urte Bejick
Theologin, Referentin für Altenheimseelsorge, Karlsruhe
Evangelische Kirche in Baden



Gott fühlt mit

Der Gott, von dem die biblischen Schriften erzählen, ist kein zeitloses Schicksal, sondern ein lebendiges und fühlendes Du. Wir lesen von Gottes Liebe und Zorn, von Freude, Sehnsucht und Zärtlichkeit. Gottes Gefühle sind Ausdruck seiner leidenschaftlichen Liebe zu seiner Schöpfung und zu den Menschen. Als Ebenbild Gottes ist der Mensch geschaffen, als Gottes geliebtes Gegenüber, mit dem er seinen Lebenshauch teilt.

Die Liebe Gottes gilt in besonderer Weise seinem Volk Israel: „Du aber, Israel, bist mein Knecht, Jakob, den ich erwählt habe, du Same Abrahams, meines Geliebten." (Jes 41,8) Als Liebender erwartet Gott Israels Treue und den Einsatz für Recht und Gerechtigkeit. Wo Menschen unterdrückt, ausgebeutet oder übersehen werden, bleibt Gott nicht gleichgültig. Der Prophet Amos richtet scharfe Worte gegen einen Gottesdienst, der fromm erscheint, aber das Unrecht hinnimmt: „Tu weg von mir das Geplärr deiner Lieder; denn ich mag dein Harfenspiel nicht hören! Es ströme aber das Recht wie Wasser und die Gerechtigkeit wie ein nie versiegender Bach." (Am 5,23 f.) Gottes Zorn ist die Kehrseite seiner Liebe und zeigt seine leidenschaftliche Parteinahme für das Leben, die Würde und die Gerechtigkeit.

Ebenso spricht die Bibel von Gottes zärtlicher Liebe: „Ich will euch trösten wie einen seine Mutter tröstet." (Jes 66,13) Jahrhunderte später nimmt der Apostel Paulus diesen Gedanken auf: Gott tröstet uns in unserer Bedrängnis, damit wir andere trösten können. (vgl. 2. Kor 1,4) Darin zeigt sich eine Gabe und ein Grundauftrag christlicher Seelsorge.

Im Neuen Testament werden Gottes Gefühle in Jesus sichtbar. Er freut sich mit, wo Menschen das Leben feiern. Er weint über Jerusalem und vertreibt zornig die Händler aus dem Vorhof des Tempels, weil ihm die Ehre Gottes und das Heil der Menschen am Herzen liegen. Jesus segnet Kinder und nimmt die liebevolle Salbung durch Maria von Bethanien dankbar an. Im Garten Gethsemane und am Kreuz durchlebt er Verlassenheit und Todesangst.

In Jesus zeigt sich Gottes tiefe Empathie: Er kennt Glück und Jubel, Versuchung, Schmerz und Leiden aus eigener Erfahrung. Er freut sich mit uns und kann „mitleiden mit unserer Schwachheit" (Hebr 4,15). Gott weiß, wie sich menschliches Leben anfühlt – in allen Höhen und Tiefen.

Für die aufsuchende Arbeit ist das von großer Bedeutung. Wer Menschen besucht, ihnen einfühlsam und respektvoll begegnet, aufmerksam zuhört und sie tröstet, lässt sie Gottes Mitgefühl erfahren. So können Menschen in der Zuwendung eines anderen der Liebe Gottes begegnen. Besuchende handeln nicht an Gottes Stelle – doch sie weisen mit ihrem Dasein und ihrer Zuwendung auf den hin, dessen Herz für die Menschen schlägt.

Christiane Brendel
Pfarrerin, Referentin für aufsuchende Gemeindearbeit, Hannover
Evangelische Agentur der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers

Gefühle in 12 biblischen Geschichten – eine Auswahl

1. Hagar in der Wüste – Gott sieht die Überforderten (Gen 16 und 21)

Hagar erlebt Angst, Verlassenheit und Ausweglosigkeit. Theologisch entscheidend ist der Name, den sie Gott gibt: „Du bist ein Gott, der mich sieht." Gefühle, die Menschen sprachlos machen, werden hier nicht moralisiert, sondern ernst genommen. Gott begegnet nicht zuerst den Starken, sondern den Erschöpften.

Kern: Gott sieht Menschen gerade in ihren widersprüchlichen Gefühlen.

2. Jona – Raum für Wut und Trotz (Jona 4)

Jona ist wütend, trotzig, beleidigt – und Gott bleibt im Gespräch. Jona sitzt unter dem Rizinus wie jemand, der nichts mehr hören will, und trotzdem spricht Gott ihn an. Die Geschichte zeigt: Wut ist kein Ausschlusskriterium für Gottes Nähe. Sie wird nicht verharmlost, aber auch nicht verurteilt. Gott nimmt sogar Jonas kindliche Kränkung ernst und führt ihn Schritt für Schritt in eine größere Sicht.

Kern: Gott hält auch unfromme Gefühle aus und hilft sie zu klären.

3. Mose am Dornbusch – Berufung mitten in der Angst (Ex 3 und 4)

Mose fühlt sich unfähig, klein und überfordert. Er bringt Ausreden, zögert, zweifelt an sich selbst. Gott nimmt diese Gefühle ernst und antwortet nicht mit Druck, sondern mit Zuspruch, Geduld und einem Weg, der nicht überfordert. Gott beruft nicht die Starken, sondern begleitet die Verunsicherten.

Kern: Berufung geschieht nicht trotz, sondern oft durch die Angst hindurch.

4. Rut und Noomi – Trost durch Beziehung (Rut 1–4)

Noomi ist bitter, Rut ist treu – und Gott wirkt durch menschliche Verbundenheit. Trost entsteht hier nicht durch große Worte, sondern durch das „Ich gehe mit dir". Die Geschichte zeigt, wie Beziehungen tragen, wenn Worte fehlen.

Kern: Trost entsteht oft nicht durch Worte, sondern durch Begleitung.

5. Kain und Abel – Gott spricht Gefühle an (Gen 4)

Gott fragt Kain nach seiner Wut, bevor sie zerstörerisch wird. Kain steht an einem inneren Kipppunkt: verletzt, eifersüchtig, unverstanden. Gott geht nicht über diese Gefühle hinweg, sondern spricht sie direkt an – nicht als Vorwurf, sondern als Einladung zur Selbstwahrnehmung. Die Geschichte zeigt, dass Gefühle nicht verdrängt, sondern angesprochen werden wollen. Sie erinnert daran, wie wichtig es ist innezuhalten, bevor Emotionen in Handlungen umschlagen. Gott sucht das Gespräch, bevor etwas eskaliert, und eröffnet damit einen Raum, in dem Kain anders hätte handeln können.

Kern: Gefühle wollen wahrgenommen werden, bevor sie zu Taten führen – und Gott lädt dazu ein, ihnen ehrlich ins Gesicht zu schauen.

6. Elia unter dem Ginsterstrauch – Gott im leisen Trost (1 Kön 19)

Elia ist erschöpft und lebensmüde. Er zieht sich zurück, legt sich hin und möchte nur noch aufgeben. Gott begegnet ihm nicht mit Forderungen, Vorwürfen oder Aktivismus, sondern mit Ruhe, Nahrung und leiser Gegenwart. Erst nachdem Elia geschlafen, gegessen und Atem geschöpft hat, kommt das Gespräch. Die Geschichte zeigt: Gott beginnt mit Fürsorge, nicht mit Erwartungen. Trost entsteht hier nicht durch große Worte, sondern durch kleine Gesten, die den Menschen wieder ins Leben zurückholen.

Kern: Gott beginnt mit Fürsorge, nicht mit Erwartungen – und manchmal ist das leise Dasein heilender als jede Erklärung.

7. Der verlorene Sohn – Freude und Eifersucht (Lk 15, 11–32)

Die Geschichte zeigt: Freude kann Spannungen auslösen. Der Vater freut sich über die Rückkehr des verlorenen Sohnes, während der ältere Bruder sich übergangen fühlt und seine eigene Treue nicht wahrgenommen sieht. Beide Gefühle – die überschwängliche Freude und die verletzte Eifersucht – bekommen Raum. Der Vater geht beiden entgegen: dem Heimkehrenden mit offenen Armen, dem Zurückgebliebenen mit geduldiger Zuwendung. Die Erzählung macht deutlich, dass Gottes Liebe nicht vergleicht, sondern einlädt. Sie nimmt die Verletzungen ernst, ohne die Freude zu schmälern.

Kern: Gottes Freude über Menschen ist größer als menschliche Kränkungen – und sie schließt auch die ein, die sich schwer tun mit dieser Freude.

8. Der Hauptmann von Kapernaum – Sorge und Vertrauen (Mt 8, 5–13)

Der Hauptmann bringt seine Sorge um einen anderen Menschen zu Jesus. Er tritt nicht für sich selbst ein, sondern für jemanden, der ihm anvertraut ist. Seine Sorge ist nicht klein, sondern ernst, und sie treibt ihn über kulturelle und religiöse Grenzen hinweg. Bemerkenswert ist: Er fühlt sich nicht würdig, Jesus in sein Haus zu bitten – und gerade darin zeigt sich seine Demut und sein Vertrauen. Jesus nimmt diese Sorge ernst und würdigt den Glauben eines Menschen, der von außen nicht dazugehört.

Kern: Sorge ist eine Form der Liebe, die Gott ernst nimmt – und Vertrauen kann gerade dort wachsen, wo man sich selbst begrenzt fühlt.

9. Die salbende Frau – Würde trotz Verachtung (Lk 7, 36–50)

Die Frau handelt mutig. Sie riskiert Missverständnisse und Verachtung – und Jesus stellt ihre Würde über alle Urteile. Er sieht nicht das, was andere sehen, sondern das Herz. Ihre Geste ist ein stilles Aufbegehren gegen alles, was sie klein machen will. Jesus macht deutlich: Ein Mensch ist mehr als seine Geschichte, mehr als das Gerede der anderen.

Kern: Gott sieht den Menschen, nicht das Stigma.

10. Die Ehebrecherin – Befreiung statt Bloßstellung (Joh 8, 1–11)

Die Frau erlebt Angst und Scham. Jesus schützt sie vor der Menge, stellt die Ankläger in Frage und eröffnet Zukunft. Er nimmt die Situation ernst, aber nicht, um zu verurteilen, sondern um zu befreien. Inmitten der Härte der Anklage schafft er einen Raum, in dem ein Mensch wieder aufrecht stehen kann. Seine Worte sind wie ein Atemzug, der die Schwere löst.

Kern: Gottes Gnade entblößt nicht, sondern richtet auf.

11. Thomas – Zweifel als Weg (Joh 20, 24–29)

Thomas zweifelt offen. Jesus verurteilt ihn nicht, sondern kommt ihm entgegen und nimmt seine Fragen ernst. Zweifel wird hier nicht als Schwäche dargestellt, sondern als ehrlicher Teil des Glaubenswegs. Thomas darf fühlen, was er fühlt – und gerade dadurch wird die Begegnung tiefer. Der Auferstandene zeigt: Gott scheut sich nicht vor unseren Fragen, sondern nimmt sie als Einladung zur Nähe.

Kern: Zweifel ist kein Defizit, sondern ein Zugang zur Wahrheit.

12. Petrus – Schuld und Wiederherstellung (Lk 22; Joh 21)

Petrus scheitert und schämt sich. Jesus stellt ihn nicht bloß, sondern stellt ihn wieder her – behutsam, im Gespräch, mit einem Auftrag. Die dreifache Frage „Liebst du mich?“ ist keine Demütigung, sondern eine zärtliche Rückkehr ins Vertrauen. Schuld wird nicht übergangen, aber sie bekommt nicht das letzte Wort. Die Szene am See zeigt, wie Vergebung Beziehung erneuert und Menschen wieder ins Leben stellt.

Kern: Vergebung ist ein Prozess, der Beziehung erneuert.

Dr. Dr. Raimar Kremer
Leiter des Zentrums Seelsorge und Beratung, Darmstadt
Evangelische Kirche in Hessen und Nassau



Gedanken über das Trösten

„Das wird schon wieder!“ Diesen Satz bringt wohl kaum jemand mit wirklichem Trost in Verbindung, eher mit vertrösten. Und das will niemand haben, das Vertröstet-werden.

„Das wird schon wieder!“ – leicht dahingesagt, wohl in der Absicht, einer unangenehmen Situation zu entkommen. Das kann zynisch und verletzend für jene sein, die täglich ihr Leid zu tragen haben.

Aber steckt hinter diesem Satz nicht auch eine uralte menschliche Erfahrung? Ist es nicht eine Zusage, eine Erinnerung daran, dass alle Menschen Leid kennen und damit die Erfahrung, dass es einen Punkt gibt, an dem es wieder gut ist?

Der Weg vom leidvollen Anfang bis zum guten Ende ist mitunter sehr lang und schmerzhaft, oft überfordernd und kaum allein zu bewältigen.

„Es wird eine Zeit kommen, wo es wieder gut ist! Bis dahin bin ich für dich da, und nicht nur ich. Auch andere Menschen aus deinem Umfeld sind da, auf die du dich stützen, an denen du dich festhalten kannst, bis du wieder Kraft gefunden hast und dein Leben wieder in die Hand nimmst.“ Diese Ergänzung braucht es, damit aus einem dahingesagten Satz Trost werden kann.

In einem Wörterbuch steht als Synonym zu dem Satz „Das wird schon wieder!“ ein anderer Satz, nämlich „Wir schaffen das schon!“. Gibt es diese Zusage des Beistehens und Begleitens, erhält der Satz eine andere Qualität.

Denn auch das ist eine uralte menschliche Erfahrung, dass Gemeinschaft Sicherheit, Halt und Trost gibt. Eine Abordnung der indigenen Stämme Brasiliens besuchte vor einigen Jahren das Hospiz in Pentling. Dort ist der Tod eines Stammesmitglieds die Aufgabe des ganzen Dorfes: Frauen waschen und kleiden die Verstorbenen an, versorgen die Angehörigen mit Essen und das geistliche Oberhaupt begleitet z.B. Ehefrau oder Ehemann über eine längere Zeit sehr eng. Wie tröstlich!
Wir müssen jedoch nicht bis nach Brasilien gehen.

„Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.“ (Jes 66, 13) Mit diesem Bibelwort verbindet Reiner Strunk in seinem Buch „Wer spricht von Trost“ das Bild einer stillenden Mutter: bedingungslos, Geborgenheit und Nähe gebend, satt machend! Es ist diese Haltung, mit der ein Wort, ein Satz, eine Geste, eine praktische Hilfe zum Trost werden kann. Es ist eine kleine Auszeit im Leid, aber mit der Hoffnung, dass es einmal wieder gut werden kann.

Und darum geht es. Reiner Strunk schreibt: „Das Geheimnis des Trostes und seiner Wirksamkeit ist die Aussicht auf Verwandlung.“

An dem Punkt, wo es wieder gut ist, hat eine Verwandlung stattgefunden. Aus der Wunde wird eine Narbe, ein Wundmal, das an das Leid erinnert, jedoch den Blick frei gibt auf Neues.

Das ist wie bei einem einst gebrochenen Fuß, der nach der Genesung gelegentlich bei Wetterumschwung schmerzt. So wird sich auch überstandenes Leid immer wieder melden.

Elisabeth Großer
Hospiz- und Trauerbegleiterin, Schwandorf
Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern

Zweierlei Mitleid

„Es gibt eben zweierlei Mitleid. Das eine, das schwachmütige und sentimentale, das eigentlich nur Ungeduld des Herzens ist, sich möglichst schnell freizumachen von der peinlichen Ergriffenheit vor einem fremden Unglück, jenes Mitleid, das gar nicht Mit-leiden ist, sondern nur instinktive Abwehr des fremden Leidens von der eigenen Seele. Und das andere, das einzig zählt - das unsentimentale, aber schöpferische Mitleid, das weiß, was es will, und entschlossen ist, geduldig und mitduldend alles durchzustehen bis zum Letzten seiner Kraft und noch über dies Letzte hinaus.“ — Stefan Zweig

Mit Gefühlen umgehen



In vertrauten, geschützten Besuchssituationen ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich nicht nur angenehme Gefühle, sondern Angst, Stress, Wut oder Trauer ihren Weg bahnen. Der Umgang mit starken, vor allem negativen Emotionen kann selbst für erfahrene Seelsorger*innen und Besuchsdienstmitarbeitende eine Herausforderung sein.
Das können Sie tun:

- **Schaffen Sie inneren Abstand**
  Stellen Sie sich z.B. eine Scheibe vor, die sich zwischen Ihnen und Ihrem Gegenüber befindet. Oder einen Regenmantel, der Sie schützt und die Gefühle des Gegenübers abtropfen lässt. Sagen Sie sich: „Das trifft mich nicht, das ist seine bzw. ihre Emotion, nicht meine."

- **Schaffen Sie äußeren Abstand**
  Nehmen Sie eine selbstbewusste Körperhaltung ein. Stellen Sie beide Füße auf den Boden. Setzen Sie sich nicht direkt gegenüber, sondern leicht abgewandt, sodass Sie ggf. an dem oder der Besuchten vorbeisehen, aber auch leicht wieder den Blickkontakt aufnehmen können. Sprechen Sie kraftvoll und nicht zu leise. Das wirkt selbstsicher und ruhig.

Grundsätzlich heißt der Umgang mit Gefühlen in Gesprächssituationen, diese stabil auszuhalten. Denn weicht man den Gefühlen nicht aus, kann das dazu beitragen, dass das Gegenüber einen neuen Blick auf die Situation werfen kann. Er oder sie könnte mit einer neuen Perspektive, einem neuen Gedanken oder etwas Abstand zu den überwältigenden Gefühlen aus der Begegnung gehen. Ziel kann auch sein, die manchmal sogar widerstreitenden Gefühle besser wahrnehmen zu können. Beispielsweise kann ein akut auftauchendes Gefühl (z.B. Angst) ein dahinter liegendes primäres Gefühl (z.B. Wut) verdecken.

Das können Sie tun:

- **Schaffen Sie Raum, geben Sie Zeit**
  Nehmen Sie die Gefühle der Ratsuchenden, aber auch Ihre eigenen Gefühle ernst. Lassen Sie Ihr Gegenüber ausreden, geben Sie Raum zum ‚Dampf ablassen', hören Sie aktiv zu.
  Machen Sie sich bewusst, dass Gefühle niemals falsch sind. Dabei hilft es, sich auf das christliche Menschenbild zu besinnen. Achten Sie auf das, was Sie an Ihrem Gegenüber schätzen können. Sprechen Sie das ggf. auch an.
  Seien Sie auf Tränen vorbereitet und halten Sie diese in ‚geerdeter' Haltung aus. Sie sind ein gutes Ventil und schenken Erleichterung. Reichen Sie ein Taschentuch oder ein Glas Wasser. Das kann beruhigen, trösten und den Blick wieder öffnen.

- **Bleiben Sie auf der Gefühlsebene**
  Thematisieren Sie ein vermutetes Gefühl, wenn Sie dieses zwischen den Zeilen beobachten, beispielsweise indem Sie fragen: „Was genau macht Sie gerade wütend/traurig?" Oder stellen Sie fest: „Manche Menschen wären in so einer Situation ganz schön wütend/traurig."

Fragen Sie ggf., ob Ihr Gegenüber mehr über das Gefühl erzählen möchte. Gehen Sie achtsam mit der Antwort um, denn es kann ein zu respektierender Schutzmechanismus sein, wenn er oder sie vom Gefühl wieder ablenken und auf andere Gesprächsebenen ausweichen will.
Bitten Sie, die ärgerliche, traurige, oder wütend machende Situation auf den Punkt zu bringen, indem sie mit einem Satz benannt wird. Bleiben Sie so lange beharrlich, bis eine gute, befriedigende Formulierung gefunden ist.

- **Der Tanz um das Gefühl**
  Lassen Sie einordnen: „Wie stark auf einer Skala von 0-10 ist das Gefühl gerade im Augenblick? Was müsste passieren, dass es sich auf der Skala verschiebt? Wer oder was könnte dazu beitragen, dass es sich noch mehr verstärkt? Wer oder was könnte zu einer Beruhigung beitragen?
  Öffnen Sie die Betrachtungsweise: „Was denken andere zu Ihrer Situation, was würden Ihre Eltern, Partner, Freundinnen, Kinder dazu sagen?“ „Welches Gefühl aus Ihrer großen Gefühlspalette kommt gerade zu kurz, weil Ihre Trauer oder Wut so viel Raum einnimmt?“

- **Das Gefühl externalisieren**
  Fragen Sie: „Wenn Ihr Gefühl ein Wesen wäre, was wäre es dann? Wie würde es aussehen, riechen, schmecken, sich anhören, sich anfühlen? Welchen Namen hätte es? Was wünscht es sich von Ihnen? Was will es Ihnen schenken? Was möchte es Ihnen mitteilen?“ „Was ist dieses Wesen für Sie (Feind, Freundin, Stachel im Fleisch)?“

- **Lösungsschritte finden**
  Entsteht beim Gegenüber der Wunsch, sich aus der akuten emotionalen Phase zu befreien, kann es helfen, die verschiedenen Facetten zu sortieren und einen Aktionsplan zu erstellen. Fordern Sie Ihr Gegenüber auf, Lösungsideen zu sammeln, völlig ohne Wertung und gerne auch etwas verrückte Vorschläge. Sie als Außenstehende*r können diese ergänzen. Betrachten und ordnen Sie die Sammlung: „Welche Ideen lösen ein Gefühl aus? Welche erscheinen realistisch? Was würden sie bedeuten? Gibt es Nebenwirkungen? Was wäre ein erster Schritt?“

Fünf-Finger-Übung

Nach einem schwierigen, emotional aufgeladenen Besuch bietet sich die 5-Finger-Übung an. Diese Technik verlangsamt den Atem auf etwa sechs Atemzüge pro Minute und kann Angst, Stress und Schmerzen reduzieren.

- Lege eine Hand vor dich hin, Handfläche nach oben.
- Mit dem Zeigefinger der anderen Hand fährst du langsam entlang der Finger der ausgestreckten Hand.
- Beim Hochfahren einatmen, beim Runterfahren ausatmen.
- Wiederhole dies für jeden der fünf Finger und anschließend mit der anderen Hand.

Hochkochende Emotionen können auch überfordern. Dann wird es notwendig, sich und das Gegenüber zu schützen. In seltenen Fällen führt das Gespräch dazu, dass sich jemand nicht beruhigen kann oder sogar Suizidgedanken äußert.

Das sollten Sie in diesem Fall tun:

- **Die Verantwortung klären**
  Stellen Sie keine überhöhten Ansprüche an sich selbst. Sie sind nicht für die gefühlsauslösende Situation Ihres Gegenübers verantwortlich. Vermitteln Sie deshalb, dass er oder sie die Verantwortung für sich selbst und die eigenen Gefühle trägt. Sie können jedoch Wege aufzeigen: „Haben Sie/kennen Sie eine Unterstützungsmöglichkeit für sich? Gibt es jemanden im persönlichen Umfeld, der Ihnen zur Seite steht?“ Rufen Sie ggf. dort gemeinsam an.

- **Bei Suizidgedanken**
  Sollte Ihr Gegenüber Suizidgedanken äußern oder äußerst aufgebracht sein, rufen Sie den Notdienst (112) oder stellen Sie einen Kontakt zu einer Beratungsstelle bei psychischen Krisen her. Im Zweifelsfall tun Sie dies auch gegen den Willen des Gegenübers. Es kann hilfreich sein, entsprechende Adressen bei der Hand zu haben. Holen Sie sich Unterstützung.

- **Bei aggressivem Verhalten**
  Grenzen Sie sich ab, diskutieren und rechtfertigen Sie sich nicht. Mögliche Aussagen sind: „Ich verstehe, dass Sie erregt sind. Ich werde mich deshalb jedoch nicht beleidigen lassen. Sie haben mich beleidigt und das ist keine Umgangsform, die ich dulde. Ich bin unter diesen Umständen nicht bereit, das Gespräch fortzusetzen.“ Es ist völlig in Ordnung, das Gespräch abzubrechen.

Martina Jakubek
Diplom-Sozialpädagogin (FH), Fürth
Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern



So ein Ärger

Die Mitarbeiter*innen des Besuchsteams gehen durch den Raum. In der Mitte steht ein Karton mit der Aufschrift ‚Aggression'. Wer einen Einfall zur Aufschrift hat, bleibt beim Karton stehen. Dann halten alle in ihrer Bewegung inne und hören den Beitrag, bevor das Gehen fortgesetzt wird und die nächste Person beim Karton steht. Nach und nach sind wütende Beschimpfungen zu hören gegen Kirche und Papst, gegen Ungerechtigkeit und „die da oben", gegen das schlechte Wetter oder gegen eine Besuchte. Die Gruppe könnte fast endlos fortfahren; die Leitung muss auf den Zeitplan der Fortbildung achten.

Was ist Aggression?

Der Begriff kommt vom lateinischen Verb aggredi, was ebenso „sich nähern" wie „angreifen" bedeuten kann. In unserem Sprachgebrauch wird Aggression meist negativ gewertet und mit Feindseligkeit gleichgesetzt. Zunächst einmal geht es um ein Verhaltensmuster zur Verteidigung und Gewinnung von Ressourcen, sowie zur Bewältigung einer als gefährlich empfundenen Situation.

Zum Umgang gehört Differenzierung

1. Aggression kann unterschiedliche Formen zeigen, wie die offene, körperliche Form, die sich gegen andere Personen, gegen sich selbst oder Objekte wendet, die verbale oder nonverbale Form als Beleidigung z.B. in Worten und Gesten, die verdeckte Form, wo sich jemand in seiner Fantasie ausmalt, einem anderen zu schaden und die indirekte Form, wie sie bei übler Nachrede, Schikanen oder Mobbing vorkommt.

2. Aggression kann verschiedene Motive haben. Es gibt die Vergeltungsaggression, bei der es darum geht, einen Widersacher zu bestrafen, um das verletzte Gerechtigkeitsempfinden oder das Selbstwertgefühl wiederherzustellen. Es gibt die Abwehraggression, mit der Bedrohung oder Belästigung abgewehrt wird. Sodann die Erlangungsaggression, die dazu dient, sich einen Nutzen zu verschaffen (materieller Vorteil oder soziale Anerkennung). Schließlich gibt es aggressives Verhalten, bei dem die Befriedigung direkt aus dem Akt gezogen wird.

3. Aggression kann verschiedene Hintergrundfaktoren haben. Psychische Aspekte wie Stressmomente, Kontrollverlust oder das Gefühl von Hilflosigkeit können mit aggressiven Äußerungen einhergehen. Krankheitsbedingte Faktoren (Schädel-Hirn-Traumata, Psychosen, Suchterkrankungen, Demenz etc.) können zu aggressivem Verhalten führen. Unangemessene Verhaltensweisen in der Interaktion (z.B. nicht ernst nehmen, vernachlässigen, nicht zuhören…) rufen Aggression hervor. Und schließlich können situationsbedingte Faktoren wie Hektik, Lärmpegel oder Personalmangel im Job aggressiv machen.

Arbeitsauftrag:

Erinnern Sie eine Situation, in der Ihnen Aggression begegnet ist.

- wie haben Sie sich gefühlt?
- was haben Sie gedacht?
- was haben Sie gesagt, getan und was hätten Sie gerne gesagt, getan?

Tauschen Sie sich in Kleingruppen darüber aus.

Zum Umgang gehört

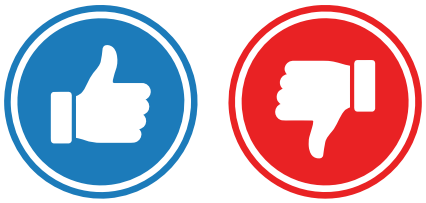
- entspannt zu sein und zu bleiben, denn die gezeigte Aggression gilt (in der Regel) nicht mir
- den eigenen Aggressionspegel in der jeweiligen Situation zu prüfen
- die Aggression, die mir begegnet, zunächst einmal als Information zu nehmen und auf dem Hintergrund der beschriebenen Differenzierungen zu prüfen, wie ich angemessen reagieren kann
- bei anhaltenden verbalen Angriffen oder der Gefahr körperlicher Grenzüberschreitung ist der Kontaktabbruch angezeigt (dies sollte frühzeitig erkannt werden).

Bernd Nagel
Pfarrer i.R., Supervisor und Weiterbildner (DGfP), Frankfurt
Evangelische Kirche in Hessen und Nassau

Sympathie und Antipathie

Sympathie ist ein Gefühl der Verbundenheit, das uns zu anderen Menschen hinzieht. Sie basiert auf gemeinsamen Werten, ähnlichen Erfahrungen oder einfach einer natürlichen Harmonie. Gleichzeitig können zu viel Nähe und ein starkes Harmoniebedürfnis dazu führen, dass wir uns selbst verlieren.

Antipathie ist ein Gefühl der Distanz oder Ablehnung, das uns zeigt, dass etwas oder jemand nicht zu uns passt. Antipathie kann uns vor Beziehungen oder Situationen schützen, die uns nicht guttun. Gleichzeitig sollte sie



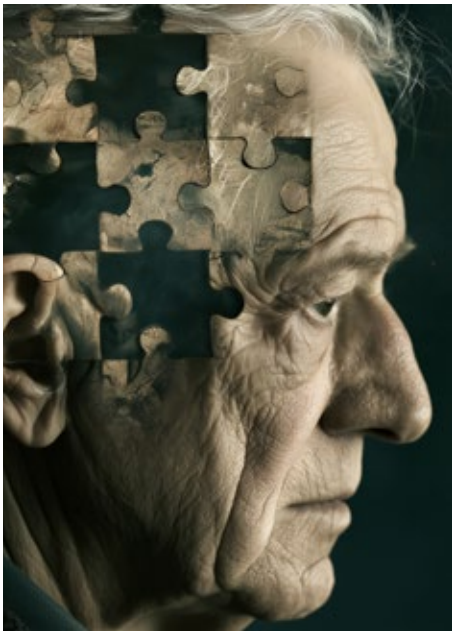
nicht in pauschale Ablehnung umschlagen.

Sympathie und Antipathie sind oft Spiegel unserer eigenen Anteile und prägen zwischenmenschliche Beziehungen. Sie sind keine absoluten Wahrheiten, sondern dynamische Gefühle, die uns viel über uns selbst verraten. Indem wir uns dessen bewusstwerden, können wir unsere Gefühle besser einordnen und als Chance nutzen für tiefere Beziehungen und ein klareres Verständnis unserer selbst.

Grenzen schützen uns davor, uns in Gefühlen zu verlieren, und ermöglichen es uns, Beziehungen bewusst zu gestalten. Grenzen zu setzen, bedeutet nicht, sich abzuschotten, sondern klar zu kommunizieren, was für uns in Ordnung ist und was nicht.

Das trifft auch für Begegnungen und Beziehungen im Rahmen von Besuchen zu.

Dorothea Eichhorn
Leitung Diakonische Sozialarbeit, Diakonie Fürth
Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern



Mit Gefühl – Menschen mit Demenz begleiten

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen klaren, messerscharfen Verstand, könnten aber nicht mehr fühlen. Vogelgesang am Morgen wäre Ausdruck von Revierverhalten und kein frohes Gezwitscher, gar Gotteslob mehr. Sie könnten jedem Kind den Grund herbstlicher Blattverfärbung genau erklären, sich selbst aber nicht daran erfreuen oder gar fröhlich in einen Laubhaufen springen.

Bei dementieller Veränderung ist es genau umgekehrt. Für die betroffenen Menschen geht es um den Verlust von Gedächtnisinhalten, Logik und gezieltem Denken, aber die Fähigkeit zu fühlen bleibt. Durch das Verlernen kultureller Filter steigert sie sich sogar noch. Zuneigung, Freude, Staunen äußern sich unmittelbar. Aber auch die mächtigen Urgefühle Angst und Wut können nun unkontrolliert hervorbrechen. Das Körpergedächtnis übernimmt: Wer nach dem Rasierwasser des einstmals gefürchteten Mathematiklehrers riecht, löst Antipathie aus, wer sich bewegt wie die Mutter früher, wird freudig empfangen.

Wer mit demenziell veränderten Menschen kommunizieren möchte, achtet ihre Fähigkeit zu fühlen und schaut nicht auf ihre Defizite. Vieles in der Begegnung geschieht nonverbal. Das rechte Maß an Nähe und Distanz, die eigene emotionale Gestimmtheit, der Blickkontakt, die Körperhaltung, Stimmlage und Sprechgeschwindigkeit sind Botschaften und können Ruhe und Sicherheit vermitteln. Aussagen werden nicht auf ihre Logik überprüft oder gar korrigiert, sondern die sich darin äußernde Gefühlslage erspürt.

Tonlage, Gestik und Mimik verraten, ob eine Aussage wie „Ich muss aber jetzt doch zur Arbeit!“ Gefühle wie Sehnsucht, Verzweiflung oder Erwartung ausdrückt. Erahnt oder spürt man die Gefühle, kann man mit einer wertschätzenden und empathischen Kommunikation verbal oder nonverbal reagieren. Vielleicht mit: „Ihre Arbeit ist Ihnen sehr wichtig.“

Möglicherweise ergibt sich daraus ein Gespräch, und das Gegenüber erzählt vom Arbeitsalltag oder teilt Erinnerungen und Gefühle. Und Sie können – ohne zu schauspielern! – sich vielleicht wie ein Kollege verhalten, mit dem man über die Arbeit spricht.

Urte Bejick
Theologin, Referentin für Altenheimseelsorge, Karlsruhe
Evangelische Kirche in Baden

Übungen zum Umgang mit überwältigenden Gefühlen

Kennen Sie Gefühlswallungen, die sich anfühlen, als würde jemand mit einem Laubbläser die Seele aufwirbeln? Freude, Angst oder Wut brechen gleichzeitig hervor. Unsere Sprache beschreibt die entsprechenden Körperreaktionen treffend: „Es verschlägt mir den Atem“. „Das Herz schlägt mir bis zum Hals“. „Ich bin sprachlos.“

Auch im Besuchsdienst können wir starken Gefühlen ausgesetzt sein – bei den Menschen, die wir besuchen, und manchmal auch bei uns selbst. Eine traurige Lebensgeschichte, ein Konflikt oder das Gefühl der Hilflosigkeit können uns unvorbereitet treffen. Wenn uns etwas triggert, fällt es schwer, mit der Aufmerksamkeit beim Gegenüber zu bleiben.

Gefühle sind aber nicht einfach zu viel, sondern wichtige Hinweise auf Werte und Bedürfnisse.

Deshalb hilft es, Gefühle wahrzunehmen und gut für sich zu sorgen. Einige einfache Übungen können dabei unterstützen:

1. Gefühle beruhigen durch Konzentration

- ***Merkelraute***
  Achten Sie auf eine gerade Haltung – führen Sie beide Hände vor dem Bauchnabel zu einer Raute zusammen
- ***Atemzüge zählen***
  Atmen Sie mit ruhiger Bauchatmung länger aus als ein und zählen sie 12 Atemzüge, wobei Ein- und Ausatmen einzeln gezählt wird
- ***Atmen im Quadrat***
  beim Atmen mit den Händen langsam ein Viereck formen
- ***Singen und summen***
  reguliert die Atmung selbstwirksam
- ***Gegenstände benennen***
  Beschreiben Sie für sich die Dinge, die Sie sehen: „Ich sehe einen Tisch. Ich sehe eine Tasse.“
- ***Über-Kreuz-Bewegungen***
  Bringen Sie die rechte Hand zum linken Knie und umgekehrt. Über-Kreuz-Bewegungen bauen Stress ab und fördern klares Denken.

2. Gefühle wahrnehmen und benennen

- ***Was fühle ich gerade?***
  Beobachten und benennen Sie Ihr Gefühl: Was fühle ich gerade? Wie stark ist mein Gefühl auf einer Skala von 1 bis 10? Damit schaffen Sie Abstand zur Situation.
- ***Reden entlastet***
  Tauschen Sie sich nach schwierigen Besuchen mit vertrauten Menschen oder im Besuchsdienstteam aus. Neue Perspektiven entstehen oft erst im Gespräch.

3. Hilfe annehmen

- ***Wer gut für die eigenen Gefühle sorgt, kann anderen gelassener begegnen.*** Selbstfürsorge ist deshalb kein Luxus, sondern eine wichtige Grundlage. Hilfe für sich selbst zu suchen ist ein Zeichen von Stärke.

Elisabeth Werth
Landesreferentin für Besuchsdienste und Senioren, Düsseldorf
Evangelische Kirche im Rheinland



Gefühle ins Gespräch bringen



Um leichter über Gefühle sprechen zu können, hilft es, sie zu externalisieren. Das heißt, die Emotionen werden aus dem Nicht-Sprachlichen gehoben und in Bilder gefasst. Bereits dieser Vorgang kann Gefühle beruhigen und den Umgang mit ihnen erleichtern.

Ziel ist dabei niemals, die Gefühle wegmachen zu wollen. Gefühle sind grundsätzlich dafür da, ihrem Menschen zu helfen und sein Handeln zu unterstützen.

Vorausgesetzt das Gegenüber ist einverstanden, kann man mit einer der folgenden Methoden bei der Erkundung der Gefühlswelt unterstützen.

Die Verantwortung, die Führung, die Entscheidung und die Deutung bleiben dabei immer beim Gegenüber. Geben Sie viel Zeit und respektieren Sie jede Antwort. Gefühle können sehr aufwühlend sein. Betonen Sie, dass dies normal ist. Sorgen Sie für einen guten, ungestörten Rahmen, ein Glas Wasser und ausreichend Taschentücher.

Gefühlslandschaft

Eine Gefühlslandschaft kann bei innerem Chaos Gefühle ordnen. Skizzieren Sie dafür auf einem großen Blatt Papier Berge, einen Fluss, Wüste, Ackerland, einen See, Wald, eine Siedlung und einen Küstenstreifen.

Betrachten Sie gemeinsam das Bild und geben Sie Ihrem Gegenüber folgende Fragen an die Hand:

- Wo in dieser Landschaft verortest du (intuitiv) dein augenblicklich wichtigstes Gefühl?
- Kannst du das Gefühl einzeichnen? Welche Farbe hat es? Ist es eher groß oder klein, spitz oder rund?
- Was befindet sich sonst noch an diesem Ort? (eine Höhle, ein Gewitter, Dickicht, Nebel)
- Gibt es noch weitere Gefühle? Wo würdest du diese verorten? Kannst du diese ebenfalls einzeichnen?
- Wenn du deine Gefühlslandschaft jetzt betrachtest, was fällt dir auf?
- Landschaften sind in Bewegung, verändern sich und werden verändert. In welche Richtung würdest du gerne deine Gefühlslandschaft verändern? Was kann (vorerst) bleiben wie es ist?
- Wofür bist du deinen Gefühlen dankbar?

Gefühlsmetaphern

Mit der Frage nach Metaphern hilft man, handhabbare Bilder zu entwickeln. Die Metapher ‚Gefühle als Wesen' ist besonders hilfreich, da Wesen lebendig sind. Zu ihnen lässt sich eine Beziehung entwickeln. Arbeiten Sie mit folgenden Fragen:

- Stell dir vor, dein Gefühl wäre ein Wesen. Welches Wesen fällt dir spontan ein?
- Beschreibe das Wesen: Wie sieht es aus? Womit ist es beschäftigt? Wie riecht es? Wie hört es sich an? Wie fühlt es sich an? Wie schmeckt es? Welchen Namen hat es?
- Was braucht das Wesen? Was wünscht es sich? Wonach sehnt es sich?
- Was kannst du für das Wesen tun?
- In welchen Situationen wirst du dein Wesen (Name) einladen?
- Wann kannst du es zukünftig wegschicken? Wohin? Was ist ein sicherer Platz für das Wesen?
- Wenn du nun mit deinem Wesen (Name) nach Hause gehst, wo ist es dann? (an deiner Hand, hinter dir, vor dir?)

Schließen Sie Übungen wie diese sorgfältig ab. Gibt es ein Aufatmen? Gibt es Reste? Wie ist die Stimmung? Und vielleicht braucht es gerade jetzt ein gemeinsames Gebet, einen Segenswunsch oder ein kleines Ritual? Wie könnte das aussehen?

Martina Jakubek
Diplom-Sozialpädagogin (FH), Fürth
Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern

Übung: Wie fühle ich mich nach diesem Besuch?



Um feinfühliger zu werden und sich selbst besser zu verstehen, können Sie sich nach einem Besuch fragen:

1) Welches Wort oder (Sinn-)Bild beschreibt meine momentane Gefühlslage am besten, z.B. beschwingt, müde, traurig, wie ein Mülleimer Woran mache ich dieses Gefühl fest, das heißt: Wo in meinem Körper fühle ich das besonders?
2) Was habe ich gehört, das dieses Gefühl in mir ausgelöst hat?
3) Habe ich etwas gesehen, das dieses Gefühl in mir hervorgerufen hat?

Sie können diesen Fragen nun in umgekehrter Reihenfolge nachgehen und sich dabei gut selbst beobachten. Weitere Fragen könnten sein:

1) Was habe ich sonst noch bei diesem Besuch gesehen?
2) Was habe ich darüber hinaus bei diesem Besuch gehört?
3) Wenn ich mich daran erinnere: Wie fühle ich mich jetzt? Wo macht sich dieses Gefühl in meinem Körper fest?

Ein Tipp: Wenn es für Sie ungewohnt ist und es Ihnen schwerfällt, Ihre Gefühle zu benennen, dann achten Sie auf Ihren Atem: Atmen Sie im Moment tief und ruhig oder schnell und flach? Ist das, was Sie in und an Ihrem Körper wahrnehmen, eher angenehm oder unangenehm? Würden Sie sich nach diesem Besuch gerne strecken, recken und bewegen – oder am liebsten hinlegen? – Suchen Sie die Antworten auf die Frage nach Ihren Gefühlen nicht in Ihren Gedanken („Ich muss traurig sein, weil mir die Besuchte etwas Trauriges erzählt hat“), sondern versuchen Sie, bei den Wahrnehmungen Ihres Körpers zu bleiben und diese zu deuten (z.B. „Ich spüre einen Druck hinter den Augen wie von Tränen, ich bin traurig“).

Dr. Elke Seifert
Pfarrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Bad Orb
Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck

Literaturtipps

AXEL HACKE:
Wie fühlst du dich? Über unser Innenleben in Zeiten wie diesen
Mit Gefühlen wird immer mehr öffentliche Meinung und auch Politik gemacht, vor allem von Populisten. Deshalb ist es wichtig, Kompetenzen und Reflexionsvermögen im Umgang mit Gefühlen zu erwerben. In der Zeit des Nationalsozialismus wurden den Menschen Gefühle abtrainiert. Danach folgte eine Zeit, zu der nur Tatsachen und Sachargumente zählten. Mittlerweile spielen die Gefühle wieder eine sehr große Rolle.
Das Buch lässt sich schnell und leicht lesen und eignet sich somit auch als Bettlektüre.
Axel Hacke: Wie fühlst du dich? 1. Aufl. 2025, Dumont-Verlag

THOMAS WEISS:
Mit Mut gegen die Wut!
Das Wut- und Mut-Buch ermutigt zuerst zur Wut selbst, die einen Platz hat (und haben muss) in einer wahrhaftigen Gottesbeziehung auf Augenhöhe. Thomas Weiß spricht von den Energien, die die Wut freisetzt: Ehrlichkeit mit Gott und mit sich selbst; Aufbegehren und sich selbst erspüren können. Die Wut wird zur Kraft, die die eigene Situation verändern kann.
Thomas Weiß: Mein Herz brennt: Ein Wut- und Mut-Buch für Trauernde, Gütersloher Verlagshaus 2025

UDO BAER / GABI SCHOTTE-LANGE:
Das Herz wird nicht dement
Rücksichtsvoll, warmherzig und verständlich beschreiben Udo Baer und Gabi Schotte-Lange die Innenwelten von Demenzkranken. Obwohl sie uns zu entgleiten scheinen, gibt es Wege, mit ihnen in Kontakt zu treten, Wege auch, die es den Erkrankten möglich machen, ihre Würde zu behalten und weiterhin schöne Momente zu erleben. Ein Abschlusskapitel lenkt den Blick auf die Pflegenden und das, was sie zu ihrer eigenen Unterstützung brauchen.
Udo Baer / Gabi Schotte-Lange: Das Herz wird nicht dement - Rat für Pflegende und Angehörige. Belz-Verlag

REINER STRUNK:
Wer spricht von Trost – Entdeckungen in Literatur und Bibel
Gibt es einen Trost in anscheinend trostlosen Fällen, in denen menschliches Leben beschädigt, gedemütigt oder sogar ausgelöscht wurde? Es gibt ihn. Der Schriftsteller und Theologe Reiner Strunk hat sich auf die Suche danach gemacht. Kraftvoll wird der Trost immer dann, wenn Verwandlungsenergie im Spiel ist. Viele überzeugende Beispiele hierfür hat Reiner Strunk in der Bibel, in Literatur, Philosophie und Kunst gefunden. Er hat sie auf ihren tröstlichen Anteil hin untersucht und ihre ermutigenden Gedanken herausgearbeitet.
Reiner Strunk: Wer spricht von Trost – Entdeckungen in Literatur und Bibel. Edition Evangelisches Gemeindeblatt 2020

Kontakte und Impressum

Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN

Herdweg 122 b
64287 Darmstadt

Pfarrerin Renata Kiworr-Ruppenthal
Pfarrer Dr. Dr. Raimar Kremer

Tel.: 06151 35936-11, Fax: -22
britta.zobel-smith@ekhn.de

Wirkstatt evangelisch

Sperberstraße 70
90461 Nürnberg

Pfarrer Michael Thoma

Tel.: 0911 4316-190 (Assistenz)
besuchsdienst@elkb.de

Evangelisch-lutherische Landeskirche Hannovers Evangelische Agentur Mitarbeiten
Archivstraße 3
30169 Hannover

Pastorin Christiane Brendel

Tel.: 0511 1241-589
christiane.brendel@evlka.de
www.kirchenagentur.de

Zentrum für Seelsorge

Blumenstraße 1-7
76133 Karlsruhe

Pfarrerin Ingrid Knöll-Herde

Tel.: 0721 9175 357
ingrid.knoell-herde@ekiba.de
www.zfs-baden.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN, Herdweg 122 b, 64287 Darmstadt, v.i.S.d.P.: Dr. Dr. Raimar Kremer * Wirkstatt evangelisch der ELKB, Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, v.i.S.d.P.: Martina Jakubek * Evangelische Agentur Mitarbeiten der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Archivstraße 3, 30169 Hannover, v.i.S.d.P.: Christiane Brendel * Zentrum für Seelsorge, Blumenstraße 1-7, 76133 Karlsruhe, v.i.S.d.P.: Ingrid Knöll-Herde.

Redaktionsbeirat: Christiane Brendel, Dorothea Eichhorn, Gisela Kirchberg-Krüger, Martina Jakubek, Friederike Kaiser, Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer

Korrektorat: Ute Glashoff, Hannover

Gestaltung: NEUBAUER Konzept Bild Gestaltung, Hannover

Druck: Osterchrist Druck und Medien GmbH, Nürnberg

Bildernachweis: Best* (Titel), strichfiguren.de* (S. 3), Lifeis-beautiful* (S. 4, 14), AnjumanAra* (S. 5), pattozher* (S. 6), stockmotion* (S. 9), tete_escape* (S. 10), azwar anas* (S. 11), Morisu* (S. 12), zuleyka123* (S. 15, 16), GordonGrand* (S. 13), Mujtaba* (S. 17, 18), Fluffik* (S. 19, 26), Andy Juchli* (S. 20), nabiulislam* (S. 22), Fotostudio Gerth* (S. 23), andranik123* (S. 25), Sumaiya* (S. 26), Compositor* (S. 27), Imagecreator* (S. 28), VectorMine * (S. 29), Curioso.Photography* (S. 32)
*: – stock.adobe.com

Redaktionsschluss: 24. September 2026

Druckauflage: 2.000 Exemplare
ISSN 2195-3147

Bestelladresse: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN
Herdweg 122 b, 64287 Darmstadt
Telefon: 06151 35936-11
E-Mail: britta.zobel-smith@ekhn.de

Titel der letzten Ausgabe (1-2026): ***Alles Familie***
Thema der nächsten Ausgabe (1-2027): ***Demokratie***

„Brot und Salz“ für Neuzugezogene

Neben einem Willkommensgeschenk „Brot und Salz“ bietet die ELKB eine Best-Practice-Mappe für Haupt- und Ehrenamtliche mit Anregungen für den Umgang mit Neuzugezogene an. Sie steht kostenlos als Download *(https://wirkstatt-evangelisch.de/themen/tags/zukunftswerkstaetten)* zur Verfügung.



Heute bin ich – Domino



Dieses Dominospiel unterstützt dabei, Gefühle zu erkennen, zu benennen und zuzuordnen.

Das Spiel wurde vom Bestseller-Bilderbuch «Heute bin ich» (Vrolijk) von Mies van Hout inspiriert. In diesem Buch sind 21 Fische abgebildet, die jeweils ein Gefühl darstellen.
Das Buch wird in vielen Schulen und in der Sozialarbeit benutzt. Es hilft Menschen, über ihre Gefühle zu reden. Dieses Produkt erfüllt die Sicherheitsstandards für Kinder ab 6 Jahren.

https://www.aracari.ch/page/de/bue-cher/detail?id=323

Claudia Croos-Müller

Kopf hoch – Das kleine Überlebensbuch Soforthilfe bei Ärger, Wut und schlechter Laune

Rein in den Körper, raus aus dem Tief: Bei emotionalen Durchhängern lässt sich die Psyche am einfachsten über den Körper beeinflussen. Man benötigt dazu weder Übungsmatte noch Rückzugsort. Und nur ganz wenig Zeit.
Dr. med. Claudia Croos-Müller, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie, und Oscar, das Gute-Laune-Schaf, zeigen Ihnen 12 ganz einfache, dabei hoch wirksame Übungen, die Groß und Klein in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief bringen und dabei auch noch Spaß machen.



Claudia Croos-Müller

Body2Brain - die App
Die App von Dr. med. Claudia Croos-Müller bietet 15 Übungen für Entspannung und die richtige Energie im Alltag.

https://play.google.com/store/apps/details?id=de.randomhouse.body2brain&hl=de

Seminare mit Kirchenvorständen und Besuchsdienstgruppen in allen vier Landeskirchen

Wenn Sie in Ihrer Gemeinde einen Besuchsdienst aufbauen wollen, dann können Sie von uns Unterstützung erhalten, zum Beispiel durch ein Seminar mit dem Kirchenvorstand. Für Besuchsdienstgruppen bieten wir Fortbildungen vor Ort u. a. zu folgenden Themen an:

- Gesprächsführung ‚Annehmendes Gespräch‘
- Körpersprache
- Vom Glauben reden
- Umgang mit Kritik an der Kirche
- Besuche bei alten Menschen
- Erinnerungsarbeit mit alten Menschen
- Geburtstagsbesuche
- Altersverwirrten Menschen begegnen
- Besuche bei Neuzugezogenen
- Begleitung Sterbender
- Trauernde begleiten
- Warum?
- Besuche bei kranken Menschen

Diese Fortbildungen in einzelnen Besuchsdienstgruppen werden inhaltlich und zeitlich den Bedürfnissen der Gruppe entsprechend gestaltet.

Kontaktdaten für Anfragen:
Siehe S. 30

Haben Sie Interesse an weiteren Ausgaben von *unterwegs zu menschen?* Bestellen Sie bei:

Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN
Herdweg 122b, 64287 Darmstadt
Telefon: 06151 35936-11
E-Mail: *britta.zobel-smith@ekhn.de*

Ein Gefühl ist wie ein Kind

Ein Gefühl ist wie ein Kind,
das in uns lebt und weint und lacht,
Hunger hat und bemerkt sein will.
Wer zu seinem Gefühl zu oft sagt:
Sei still, ich habe jetzt keine Zeit für dich –
dessen inneres Kind sitzt eines Tages
in einer vergessenen Ecke und trauert,
wird krank und verkümmert.
Mit Gefühlen soll man umgehen,
wie man mit einem Kind umgeht.
Man sieht ihm freundlich zu und aufmerksam.
Man hört, was es klagt,
man leidet mit ihm, wenn es leidet.
Denn Gefühle sind die lebendigsten Kräfte in uns,
und keine andere Kraft in uns
bringt so Lebendiges hervor.
Ein Kind hat auch Wünsche,
berechtigte, gute, schöne,
die nicht zu erfüllen sind.
Dann nehmen wir es auf den Arm
und sind mit ihm traurig.
Aber wir schicken es nicht weg.
Ein Kind kann verstehen, dass es nicht alles haben kann.
Aber lieben muss man es,
ihm Mut geben und Fröhlichkeit,
und Raum, seine Kräfte zu regen.

Aus: Jörg Zink, Was bleibt, stiften die Liebenden