

Thomas Bergner

Gefühle

Die Sprache des Selbst



Wissen & Leben



Schattauer



Bisher in der Reihe erschienen:

Hans Biedermann: Die Drillinge des Doktor Freud

Valentin Braitenberg: Das Bild der Welt im Kopf

Valentin Braitenberg: Information – der Geist in der Natur

Carsten Bresch: Evolution

Alois Burkhard: Achtsamkeit

Peter Fiedler: Verhaltenstherapie mon amour

Heinz Hilbrecht: Meditation und Gehirn

Reinhart Lempp: Generation 2.0 und die Kinder von morgen

Michael Stefan Metzner: Achtsamkeit und Humor

Jürgen G. Meyer: Darwin, Mendel, Lamarck & Co.

Johann Caspar Rüegg: Mind & Body

Johann Caspar Rüegg: Die Herz-Hirn-Connection

Manfred Spitzer: Aufklärung 2.0

Manfred Spitzer: Dopamin & Käsekuchen

Manfred Spitzer: Nichtstun, Flirten, Küssen

Manfred Spitzer: Das (un)soziale Gehirn

Manfred Spitzer und Wulf Bertram: Hirnforschung für
Neu(ro)gierige

This page intentionally left blank

Teil A
Gefühlswesen

This page intentionally left blank

1 Gefühle: Grundlegendes

1.1 Gefühlsgeburt

Die Seele des Menschen ist die Gesamtheit seines nicht-materiellen Besitzes. Sie hat zwei Anteile, den einen nennen wir „Ich“, den anderen „Selbst“. Beide erzeugen in Kooperation das, was wir als Gefühle bezeichnen. Dabei haben Gefühle den wesentlichen Sinn, dass wir uns als eigenständiges Wesen, als Person, wahrnehmen. Weder Ich noch Selbst sind stofflich, wir werden niemals ein unmittelbares Korrelat für beide auf körperlicher Ebene finden. Das Ich und das Selbst existieren im geistigen Raum.

Das Ich

Das Ich war für die Entwicklung des Menschen notwendig, um mit der Entwicklung der Mitmenschen Schritt halten zu können – es ist eine Form eines sich gegenseitig verstärkenden Systems. Wenn wir von „Ich“ sprechen, beispielsweise: „Ich bin freue mich auf den nächsten Urlaub“, dann können wir dieses „Ich“ nicht lokalisieren. Unser Ich erkennen wir in dem, was wir fühlen, denken und wie wir handeln (Dahmer 1999). Unser Ich ist somit ein Seelisches, welches jedoch nur existieren kann, wenn es einen leiblichen Anteil nutzen kann, der dem materiellen Besitz, unserem Körper, zuzuordnen ist. Ich ist etwas, das dem Erkennen, Verstehen, dem Zugriff und bereits dem Einblick der anderen nur soweit verfügbar ist, wie Ich es zulässt. Die persönliche Ebene, welche wir als Ich empfinden, steht keinem anderen Menschen zur Verfügung. Wenn wir über uns im Sinne des Ich berichten, beschreiben wir uns automatisch wie einen Fremden, wir gehen innerlich