

ABC der Gefühle und Emotionen (Alphabet der Gefühlszustände)

A

abgelehnt, abgestossen, abgetrennt, Abscheu, abweisend, aggressiv, aktiv, alarmiert, alleine (gelassen), alt, angeekelt, angeekelt, angegriffen, angenommen, angeregt, angespannt, angriffig, **Angst (bzw. Angst vor ...)**, ängstlich, anmutig, Antipathie, antriebslos, apathisch, ärmlich, armselig, aufgedreht, aufgehoben, aufgelöst, aufgereggt, aufgestellt, ausgeglichen, ausgegrenzt, ausgelassen, ausgelaugt, **ausgeliefert**, ausgenutzt, ausgestellt, ausgestossen, ausser mir, Aversion,

B

bange, (nicht) beachtet, bedrängt, **bedroht**, bedrückt, bedürftig (meist in spezifischer Hinsicht), beengt, befleckt, beflügelt, befreit, begehrt, begeistert, beglückt, begrenzt, behindert, bekloffen, belastbar, belastet, belästigt, belebt, beleidigt, belohnt, benachteiligt, beobachtet, bereichert, berufen, beruhigt, berührt, beschämt, beschenkt, beschwingt, besonders, besorgt, bestätigt, bestraft, bestürzt, betäubt, betroffen, betrogen, betrübt, beurteilt, bevormundet, bevorzugt, bewahrt, bewegt, bewusst, bezwungen, bieder, bitter, blockiert, blockiert, blossgestellt, **bodenlos**, böse, brüskiert,

C

chancenlos, chaotisch, charakterstark, cool,

D

unter Druck, daneben, dankbar, demütig, deplaziert, depressiv, deprimiert, desorientiert, distanziert (kühl jemandem gegenüber), draussen, dumm, dumpf, durcheinander, dusselig,

E

nicht ernst genommen, ebenbürtig, ehrfürchtig, ehrlich, eifersüchtig, eifrig, einfühlsam, eingengt, eingeschüchtert, **einsam**, einzigartig, eitel, Ekel, elend, empfangend, empfindlich, empört, endlich (im Sinne von begrenzt), energiegeladen, energielos, energisch, engagiert, in die Enge getrieben, enthusiastisch, entlastet, entmutigt, entnervt, entrüstet, entsetzt, entspannt (emotional), enttäuscht, entwürdigt, entzückt, erbärmlich, erfolglos, erfreut, erfrischt, erfüllt, ergriffen, erhaben, erleichtert, erlöst, ermüdet, ermutigt, erniedrigt, ernst, ernüchtert, erotisiert/erotisch, erregt, erschlagen, erschöpft (emotional), erschreckt, erschüttert, **erstarrt**, erstaunt, euphorisch,

F

fad, falsch, famos, fassungslos, fasziniert, faul, fähig, feierlich, feige, feindselig, feinfühlig, flattrig, fleissig, forsch, fragil, fraulich, frech, frei, fremd, freudig, freundlich, friedlich, frisch, froh, fröhlich, fromm, frustriert, furchtlos, furchtsam, fürsorglich,

G

ganz, geachtet, gebannt, geborgen, gebraucht, **gedemütigt**, gedrängt, geerdet, gefasst, gefesselt, gefordert, gefühllos¹, gehalten, gehemmt, geil, gekränkt, geladen, gelähmt, gelangweilt, gelassen, geliebt, gemobbt, genervt, genötigt, (nicht) gesehen, gepeinigt, gequält, gerührt, geschützt, gesegnet, gestärkt, gestresst, getäuscht, getragen, getrieben, getrost, getröstet, gezwungen, gierig, glücklich, glückselig, grantig, grausam, grenzenlos, griesgrämig, grimmig, Groll, gross, grosszügig, gutgelaunt, gutmütig,

¹ Das kann eine momentane Situation sein, in der einfach keinerlei Gefühle mehr wahrzunehmen sind (,dumpf' wäre immerhin noch etwas), oder auch eine Störung (Alexithymie). Bei Typ 9 z.B. zeigt sich Gefühlslosigkeit als ,diffus', ,neblig', ,fühle mich selbst überhaupt nicht bzw. fast nicht', od. haltlos' – dies sind Manifestationen der ,Trägheit' bzw. der ,Betäubung'.

H

haltlos, harmlos, hart, hartherzig, hartnäckig, hasserfüllt, hässig, hässlich, heimatlos, heimisch, heiter, hellwach, hemmungslos, herabgesetzt, herausgefordert, herrisch, hilflos, himmlisch, hingebungsvoll, hintergangen, hitzig, hoffnungslos, hoffnungsvoll, humorvoll,

I,J

ichbezogen, ignoriert, im Stich gelassen, inspiriert, irreführt, irritiert, isoliert, jammernd, jubelnd, jung,

K

kalt, kampfbereit, kaputt, kerngesund, ketzerisch, kindisch, kindlich, klar, kleinlich, klug, komisch, königlich, konsterniert, konzentriert, kostbar, kräftig, kraftvoll, krank, kratzbürstig, kreativ, kribbelig, kritisch, kühl, kummervoll,

L

lahm, langmütig, langsam, langweilig, lässig, launisch, lebendig, lebensmüde, lebhaft, leblos, leer (angenehm/unangenehm?), leicht, leidend, leidenschaftlich, lernbegierig, lichterfüllt, liebevoll, lieblos, liederlich, listig, locker, lusterfüllt, lustlos,

M

mächtig, machtvoll, madig, malträtiert, mangelhaft, manierlich, manipuliert, masslos, männlich, melancholisch, minderwertig, missachtet, missbraucht, missmutig, misstrauisch, missverstanden, motiviert, müde (nicht körperlich, sondern in Richtung resigniert), munter, mutig, mutlos, mutterseelenallein,

N

nachdenklich, nachgiebig, nachtragend, nackt, naiv, natürlich, neidisch, nervig, nervös, neugierig, nichtig, nichts, nichtsnutzig, niedergemacht, niedergeschlagen, niedergeschmettert, niederträchtig, nobel, nörgelnd, nutzlos, nützlich

O

offen, ohnmächtig, optimistisch, ordentlich, ordinär,

P

panisch, peinlich, penibel, pffiffig, pflichtbewusst, phantasievoll, phlegmatisch, pingelig, plump, provoziert, prude, pudelwohl,

Q

gequält, quengelig, quer, quirlig,

R

rachsüchtig, ranzig, rastlos, ratlos, rau, raubeinig, rebellisch, rechthaberisch, redlich, rein, resigniert, respektlos behandelt, reuig, richtig, romantisch, rotzig, ruhelos, ruhig,

S

im Stich gelassen, sabotiert, satt, sauer, schadenfroh, Scham, scheu, schikaniert, schlecht (wie?), schockiert, schuldig, schutzlos, schwebend, schwermütig, schwindlig (emotional), schwungvoll, Sehnsucht (sehnsüchtig), selbstsicher, selig, sensibel, sicher, sinnlos, sonderbar, sorgenvoll, sorglos, spassig, spiessig, sprachlos, stark, staunend, steif, Stein auf der Brust (heruntergefallen), sterblich, Stich ins Herz, still, stimmig, stolz, strahlend, streitsüchtig, streng, stumm, stumpf, stur,

T

betrübt, tagträumend, taktvoll, tapfer, tatkräftig, taub, tobend, (wie)tot, todessehnsüchtig, träumend, traurig, treu, triebhaft, trostlos, trotzig, tüchtig, tugendhaft,

U

übel, überdrüssig, überfordert, übergangen, überfordert, überglücklich, überheblich, überlegen, übermütig, überrascht, überrollt, überrumpelt, überschwänglich, übertölpelt, überwältigt, umworben, unbehaglich, unbekümmert, unbeweglich, uneingeschränkt, unerbittlich, unersättlich, unersetzlich, unerwünscht, unfähig, unfrei (genötigt), ungeduldig, ungehalten, ungeliebt,

ungenügend, ungerecht behandelt, ungeschickt, ungeschützt, ungewollt, unglücklich, unlebendig (reduziert in div. Formen, z.B. erschöpft, abgeschnitten vom Leben, vertrocknet ...), unruhig, unschuldig, **unsicher**, unsterblich, unter Druck (gesetzt), unterfordert, unterlegen, (nicht) unterstützt, untröstlich, untröstlich, unüblich, unversöhnlich, unwichtig, unwürdig, unzumutbar,

V

verachtend, verachtet, verärgert, verarscht, verbittert, verbunden, verdammt, vereinigt, verfolgt, vergnügt, verkrampft (emotional u/o körperlich?), verlassen, verletzlich, verletzt (kann ganz verschiedene Qualitäten haben, die nicht immer einzeln benannt werden können), verliebt, verloren, vernachlässigt, vernichtet, verraten, verrückt, **Versagen**, verschlossen, verstanden, verstimmt, verstört, verstümmelt, verstummt, versucht, vertraut, verunglückt, verurteilt, **verwirrt**, verwöhnt, verworfen, verzagt, **verzweifelt**,

W

wach, wählerisch, wahrhaftig, wehmütig, weiblich, weich, weinerlich, weit, **wertlos**, wertvoll, wichtig, wild, witzig, wohlig, wunderbar, wunschlos, würdelos, würdig, wütend (verschiedene Formen, Wut kann auch ein tiefer liegendes Gefühl abwehren/verdecken),

Z

zahn, zankend, zappelig, zart, zärtlich, zaudernd, zentriert, zerbrechlich, zerbrochen, zerknirscht, zermürbt, zerrissen, zerstört, zerstreut, zielgerichtet, zimperlich, zitternd, zögerlich, zornig, zu Hause, zufrieden, zugehörig, zugeknöpft, zugeneigt, zurückgewiesen, zuversichtlich, zweifelnd, zynisch,

Einige Hinweise

Viele von sind – zumindest partiell oder sektoriell – **emotionale Analphabeten**. Dieses Alphabet hilft, zu fühlen, und Gefühlszustände als Gefühlszustände zu benennen. Manchmal sind **gleichzeitig mehrere**, oft sogar widersprüchliche Gefühle/Emotionen vorhanden.

Namen: Diese Liste deckt nicht alle Gefühle und Bezeichnungen dafür ab, die es gibt. Wo es keine übliche Begriffe gibt, um eigene Gefühle/Emotionen präzise zu benennen, greift man zu Bildern, z.B.: ich fühle mich wie „nasse Asche“ oder „frühlingsgrün“, also **Metaphern** oder **Umschreibungen**. Gefühls-Schattierungen genau spüren also in ganz eigenen Worten benennen, am besten so, dass sich jemand anders aufgrund der Benennung so genau wie möglich ein-fühlen kann, also spüren, wovon du sprichst.

Bewertungen (von Gefühlen, je nachdem, ob sie angenehm/unangenehm sind): „miserabel“, „super“, „gut“, „schlecht“, „beschissen“, „ganz O.K.“ etc... Oft antworten wir mit solchen Bewertungen, wenn wir gefragt werden, wie wir uns fühlen. Bewertungen sind jedoch Urteile des Kopfes über Gefühle – aber von welchen? Welches Gefühl dabei gefühlt wird – und wie diese Gefühlsqualität genau heisst, muss oft bewusst gesucht und gefunden werden.

Verhaltens- und Geschehenswörter mit emotionalem touch:
entschlossen, zaghaft, jähzornig, ruiniert, Stich ins Herz, ausgegrenzt, ungeschickt etc.

Zustandswörter mit emotionalem Gehalt:
sprachlos (stumm) z.B.: dieser Zustand lässt sich ev. noch in eindeutigeren Gefühlswörtern ausdrücken: ‚hilflos‘ und ‚ohnmächtig‘ liegen nahe, aber wenn man’s in diese übersetzt, gehen ev. Komponenten verloren, z.B. das Element ‚überrumpelt‘. Deshalb kann das Wort ‚sprachlos‘ exakter sein, weil es alle Elemente in ein passendes Wort kleidet.

„Finale Grundgefühle“:

Im Spektrum der unangenehmen Gefühle gibt es „schlimme“ Emotionen, die oft sehr alt und tief sind; in der Regel gut geschützt, aber in Problem- und Konfliktsituationen oft so etwas wie eine emotionale Endstation, in der man schliesslich landet. Die **gelb markierten Gefühlsqualitäten** gehören zu den insgesamt am häufigsten vorkommenden finalen

Grundgefühlen - je nach Persönlichkeits-Typ oder individueller Geschichte sind dies andere aus dieser Sammlung. Wer sie nicht als solche Grundgefühle kennt, erlebt sie zwar ebenfalls als unangenehm, aber nicht als derart existenziell bedrohlich, wie wenn sie als Grundgefühl auftauchen (z.B. „hilflos“). In Problem- und Konfliktsituationen tauchen oft verschiedene Gefühle auf, die aneinander verkettet schliesslich bis hin zu einem bestimmten solchen Grundgefühl führen.

Empfindungen (,Körpergefühle', s. auch die separate Liste „ABC der Empfindungen“):

starr, unruhig, sanft, schroff, heiss, locker, klebrig, entspannt, schwer, leicht, kühl, dicht, warm, heiss, belebend, prickelnd, kalt, heiss, wütend, krank, drückend, beengt, pulsierend, starr, zittrig, schleimig, unsicher, schwankend, schwindlig, müde, bleiern, hungrig, hastig, fahrig, verstört, schlaff, stark, sicher, leicht, Bäume ausreissen, gross, klein, eng, offen, übermütig, getrieben, Schmerz (wie?), lustvoll, zerrissen, hastig, blockiert, beklemmt, müde, schwach, übel, zittrig, pulsierend, kraftlos, erschöpft, locker, angespannt, geschmeidig, schwer, leicht, verspannt, wohl, wohlig, gedrückt, gepresst, geistesgegenwärtig, kribblig, nervös, voll, satt, unwohl (wie: in welcher Qualität?), wacklig, fragil, sicher, zupackend, antriebslos, angriffig, verklemmt, in sich verschlossen, aus sich herauskommend, zaghaft, unsicher, ausgepumpt, geladen, erotisch, traumwandlerisch, ungeschickt, etc...

Auf der Liste stehen auch Begriffe, die sowohl für emotionale wie auch für **körperliche Empfindungen** - oder beides - benutzt werden, je nachdem, was man damit benennt (z.B. ‚begeistert‘, ‚im Gleichgewicht‘, ‚unsicher‘).

Wut ist eine starke emotionale und körperliche Reaktion: Sie kann mehr aus dem emotionalen Zentrum kommen (ein Grundgefühl sein, oder ein chronisch-latentes Gefühl) – oder mehr aus dem Körperzentrum kommen. Dann steht sie meist im Dienst der Abwehr noch schlimmerer Gefühle, die akut zu werden drohen, aber bereits angetriggert sind. Diese werden fühlbar und benennbar, wenn man in die **Schichten ,unter' der Wut** hinabfühlt: welches Gefühl ist darunter, dahinter ...?

Polarität Angst–Liebe:

Sowohl zu Angst wie zu Liebe gibt es verschiedene Polaritäten: zu Angst z.B. Mut, Zuversicht, Freiheit usw..., zu Liebe z.B. Gewalt, Gleichgültigkeit, Hass usw... Zueinander polar gesetzt, spannen sie das ganze Feld von Emotionen und Gefühlen aus, die zwischen diesen beiden Extremen vorkommen. **Angst ist ein Sonderfall**, da sie oft in Verbindung mit andern Emotionen vorkommt, nämlich als ‚Angst vor ...‘ (dh vor drohenden Zuständen, die mit schlimmen Gefühlen verbunden sind: z.B. Angst vor Liebesverlust, Kritik, Versagen, Einsamkeit, Zurückweisung, Abwertung, Beschämung, Schuld, Ohnmacht, Kontrollverlust, Autonomieverlust (Abhängigkeit), verletzt zu werden, Unheil (verschiedener Art, z.B. süchtig werden, emotional abzustürzen, materiall zu verarmen usw ... das Feld ist unendlich). Es gibt auch die reine Angst (Angst pur), und die Angst vor der Angst ...

Unterschied Emotionen – Gefühle:

In der Literatur wird zT nicht, zT ganz unterschiedlich unterschieden: *Emotionen* sind oft Reaktionen auf Situationen, oft schmerzliche. Diese sind im Gedächtnis (im körperlichen, im emotionalen oder im Kopfgedächtnis – das kann sehr unterschiedlich sein) gespeichert: Sie werden in spezifischen Situationen aus der Vergangenheit hervorgeholt und erneut aktiviert.

Gefühle hingegen kommen aus dem Herzzentrum, sind klarer gegenwartsbezogen, und sind in der Regel ‚feiner‘ (weniger heftig): sie haben einen andern ‚Frequenzbereich‘.

