

# Aus Emotionen werden Gefühle

Einleitung

A. Definitionen

1. Emotionen
2. Gefühle

B. Der Sinn von Emotionen & Gefühlen

C. Der Umgang mit Emotionen & Gefühlen

1. Ausagieren
2. Kontrollieren
3. Unterdrücken
4. Ausdrücken
5. Verdrängen
6. Sublimieren
7. Projizieren
8. Intellektualisieren

D. Die Rolle des Egos bei Emotionen & Gefühlen

1. Soziale Ebene
2. Körperliche Ebene
3. Geistige Ebene
4. Psychische Ebene

E. Das Bauchgefühl

## Einleitung

Um in dieses Emotionsmodell einzusteigen, ist es erforderlich folgende Egoformel ([josephlorch.de](http://josephlorch.de)) zu verstehen:

Ego = Körper + Psyche + Geist + Sozialität

Emotionen entstehen aus den sozialen Begegnungen und/oder dem eigenen Innenleben (Gedanken und Empfindungen) einer Person. Begegnungen erzeugen einen Input, der als Reiz eines oder mehrerer der obigen vier Seinskomponenten des Egos verstanden wird.

Während die Egoformel den Aufbau des Menschen von innen nach außen darstellt, zeigt der Werdegang von Emotionen zu Gefühlen eine andere Reihenfolge von außen nach innen:

Sozialität → Körper → Geist → Psyche

Differenzierter ausgedrückt: Begegnungen → Sinneswahrnehmung → Interpretation → Emotion → Verarbeitung → Gefühl.

Emotionen sind körperliche Phänomene, die wir grundsätzlich mit der Tierwelt teilen. Unsere Emotionen stammen genetisch von den Primaten, mit denen wir bis zu über 98% unserer Gene teilen. Auch Primaten ärgern und freuen sich, haben Angst und sind enttäuscht, um hier nur einige

Emotionen zu nennen. Der einzige Unterschied zwischen Primaten und Menschen hinsichtlich ihrer Emotionen, ist der Umgang mit ihnen bzw. ihre geistige Verarbeitung zu Gefühlen.

## A. Definitionen

### 1. Emotionen

- **Definition:** Emotionen sind reflexartige, also automatische, körperliche Reaktionen auf innere oder äußere Reize. Sie sind kurzfristig, intensiv und oft mit physiologischen Veränderungen verbunden (z. B. Herzklopfen, Schwitzen).
- **Auslöser:** Emotionen entstehen als direkte körperliche Reaktion auf sozialen Begegnungen oder inneren Reizen (Gedanken und Empfindungen).
- **Dauer:** Sekunden bis Stunden.
- **Beispiele:** Freude bis Traurigkeit, Gefallen bis Ekel, Stolz bis Scham, Angst
- **Biologische Basis:** Emotionen werden vor allem im Amygdala (Mandelkern) des limbischen Systems verarbeitet, motorisch über die Pyramidenbahn und im vegetativen Nervensystem innerlich zum Ausdruck gebracht.

### 2. Gefühle

- **Definition:** Gefühle sind subjektive kognitiv-geistige Bewertungen von zuvor erlebten Emotionen. Sie sind länger anhaltend und komplexer, da sie durch persönliche Erfahrungen geprägt werden.
- **Entstehung:** Gefühle entstehen als neuronale Verdichtung einer gewesenen Emotion, entweder bewusst oder unbewusst.
- **Dauer:** Tage bis dauerhaft.
- **Beispiele:** Geborgenheit bis Ängstlichkeit, Neid bis Eifersucht, Unschuld bis Schuld, Verliebtheit bis Trauer, Liebe bis Hass.
- **Biologische Basis:** Gefühle werden vor allem im präfrontalen Cortex (Stirnhirn) verarbeitet, wo auch rationale Entscheidungen getroffen werden. Eine Emotion wird in das Denksystem aufgenommen, verarbeitet und als Gefühl über das vegetative Nervensystem (Körpergefühl) und die Motorik gefestigt (Körperhaltung).

Tabelle 1: Unterscheidungen zwischen Emotion und Gefühl

| Aspekt    | Emotion                           | Gefühl                         |
|-----------|-----------------------------------|--------------------------------|
| Dauer     | Kurz (Sekunden bis Stunden)       | Länger (Tage bis dauerhaft)    |
| Reaktion  | Körperlich reflexhaft-automatisch | Subjektiv Bewusst o. unbewusst |
| Beispiele | Wut, Angst, Freude                | Hass, Stolz, Liebe             |
| Hirnareal | Amygdala, limbisches System       | Präfrontaler Cortex            |

## B. Der Sinn von Emotionen & Gefühlen

Grundsätzlich dienen Emotionen und die daraus entstehenden Gefühle der sozialen und psychischen Orientierung.

- **Schutz und Orientierung:** Angst als Emotion macht auf Risiken aufmerksam und kann schnelle Reaktionen auslösen.
- **Motivation und Handlung:** Emotionen setzen Energie frei, damit wir etwas tun oder vermeiden.
- **Information über Bedürfnisse:** Gefühle zeigen oft, was uns fehlt, was uns wichtig ist oder wo Grenzen liegen.
- **Soziales Miteinander:** Mimik, Gestik und Semantik machen für andere sichtbar, wie es uns geht.

Sowohl Emotionen als auch Gefühle sind so etwas wie ein dynamisches inneres **Leitsystem**: Sie helfen uns zu überleben, Entscheidungen zu treffen und Beziehungen zu gestalten.

Hier ist eine tabellarische Auflistung einiger allen Menschen bekannter Emotionen.

Tabelle 2: Typische Emotionen

| Emotion      | Typische Auslöser         | Mimik & Gestik        | Körperliche Reaktionen               |
|--------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------------------|
| Freude       | Anerkennung, Erfolg       | Lächeln bis Lachen    | erhöhte Dopaminausschüttung          |
| Ärger, Wut   | Blockade, Ungerechtigkeit | Angriffshaltung       | Erhöhte Herzfrequenz, Muskelspannung |
| Angst        | Bedrohung, Gefahr         | Flucht bis Erstarrung | Adrenalinausschüttung                |
| Traurigkeit  | Verlust, Enttäuschung     | Rückzug, Weinen       | Energieverlust und Melancholie       |
| Ekel         | Verdorbene Nahrung        | Abscheu, Abgrenzung   | Übelkeit und Abwehrverhalten         |
| Überraschung | Unerwartetes Ereignis     | Erstauntheit          | Erweiterte Pupillen, Herzklopfen     |

### C. Umgang mit Emotionen & Gefühlen

Eine Emotion ist, wie bereits dargelegt, eine Spontanreaktion des Körpers auf einen Input bzw. Reiz, der durch eine Begegnung mit der Außenwelt (Sozialität) oder der eigenen Innenwelt (Gedanken und Empfindungen) entsteht. Ein Gefühl ist in diesem Emotionsmodell als gespeichertem Resultat der gedanklichen Auseinandersetzung mit einer Emotion zu verstehen.

Anders ausgedrückt: Eine Emotion löst eine körperlich spürbare Spannungsänderung aus – Anspannung oder Entspannung. Ein Gefühl manifestiert sich daraus körperlich: Aus der Anspannung wird eine Verspannung und dann eine Verhärtung, wenn nicht gehandelt wird. Aus einer Entspannung wird eine Lockerung und dann Flexibilität, wenn die positive Situation bleibt.

Trotz unterschiedlicher wissenschaftlicher Auffassungen über Emotionen und Gefühle bleibt der individuelle Umgang mit ihnen entscheidend – also die Frage, was ein Mensch aus ihnen macht. Emotionen werden zwar von allen Menschen erlebt, jedoch in unterschiedlicher Intensität und mit verschiedenen Bedeutungen. Ihre Verarbeitung wird stark durch kulturelle, erzieherische und persönliche Prägungen beeinflusst, was zu erheblichen Unterschieden führen kann. So kann Gewalt gegenüber anderen – abhängig von der eigenen Haltung – Schuldgefühle oder sogar Genugtuung

auslösen. Kulturelle, erzieherische und persönliche Überzeugungen formen daher maßgeblich die individuelle Einstellung zu emotionalen Erfahrungen.

Der individuelle Umgang mit Emotionen reicht vom unkontrollierten Ausagieren bis zur unkenntlichen Verdrängung:

1. **Bei Überforderung:** unterdrücken – verdrängen (oft bei Missbrauchserfahrungen)
2. **Unreifer Umgang:** ausagieren – loswerden (typisch bei Kindern und Jugendlichen)
3. **Gesunder Umgang:** kontrollieren – ausdrücken (reiferer Umgang)

Folgende Tabelle 3 gibt eine Übersicht der unterschiedlichen Möglichkeiten des Umgangs mit Emotionen und Gefühlen.

Tabelle 3: Umgangsformen mit Emotionen und Gefühlen

| Umgang                 | Körperliche Emotionen  | Psychische Gefühle  | Beispiel  |
|------------------------|--|---|---|
| <b>A. Körperlich</b>   |  |   |   |
| 1. Ausagieren          | Unkontrolliertes, impulsives Ausleben  | Gefühl wird erst nachträglich reflektiert                   | Jemand beleidigt oder schlägt im Zorn.  |
| 2. Kontrollieren       | Körperliche Reaktion wird gemildert oder verstärkt                           | Gefühl wird aktiv gesteuert/gestaltet                       | „Ich merke, wie mein Puls steigt, und ich zähle bis 5.“                           |
| 3. Unterdrücken        | Emotion wird kurzfristig bewusst zurückgehalten                              | Gefühl wird ignoriert oder abgewertet                       | „Ich zeige keine Tränen, obwohl ich traurig bin.“                                 |
| 4. Ausdrücken          | Emotion wird spürbar gehalten  | Gefühl wird konstruktiv kommuniziert                        | „Ich spüre Ärger in mir und sage: Ich bin verärgert.“                             |
| <b>B. Psychisch</b>    |  |   |   |
| 5. Verdrängen          | Körperliche Reaktion wird meist durch Ablenkung kaum wahrgenommen, ignoriert | Gefühl wird ausgeblendet und ins Unterbewusstsein verdrängt | Trauer wird durch übermäßige Geschäftigkeit abgewehrt                             |
| 6. Sublimieren         | Die anfänglich unangenehme Emotion wird sinnvoll ausgeglichen                | Gefühl wird in kreative oder soziale Bahnen kompensiert     | Aggression wird im Sport oder Kunstprojekte konstruktiv umgelenkt.                |
| <b>C. Geistig:</b>     |  |   |   |
| 7. Projizieren         | Die Emotion wird bei sich wahrgenommen und gleich umgeleitet                 | Gefühl wird anderen zugeschrieben und dann angegangen       | „Du bist wütend auf mich!“ (obwohl man eigentlich selbst wütend ist)              |
| 8. Intellektualisieren | Die Emotion wird normal wahrgenommen   | Gefühl wird kaum wahrgenommen - ist die Analyse             | „Interessant, wie mein Körper auf Stress reagiert.“ (Distanzierung durch Analyse) |

#### **D. Die Rolle des Egos bei Emotionen und Gefühlen**

Wie in der Einleitung bereits erläutert wurde, besteht das Ego aus den vier Seinskomponenten Körper + Psyche + Geist + Sozialität. Im Folgenden wird jede Seinskomponente des Egos in Bezug auf Emotionen und Gefühle einer eigenen Ebene zugeordnet.

## 1. Soziale Ebene (Entstehen durch Begegnungen)

**Was passiert?** Emotionen und ihre resultierenden Gefühle entstehen im sozialen Kontext – durch Interaktionen als individuelle Erfahrungen.

**Verortung:** Die Sinnesorgane nehmen ankommende Reize wahr und leiten Impulse an das Gehirn zur Verarbeitung und Auslösung einer Emotion weiter.

### Beispiele:

- Ein Kompliment löst Freude aus (soziale Bestätigung).
- Kritik führt zu Scham (soziale Bewertung).
- Ein Trauerfall löst Mitgefühl aus (soziale Bindung).

## 2. Biologische Ebene (körperliche Emotionen)

**Was passiert?** Der Körper reagiert reflexhaft-automatisch, vegetativ und motorisch auf einen Reiz – noch bevor wir uns dessen bewusst sind.

**Verortung:** Die Sinneswahrnehmungen werden im limbischen System aufgenommen, eingeordnet und über das vegetative Nervensystem (Empfinden) und die Pyramidenbahn (Motorik, Haltung) weitergeleitet.

### Beispiele:

- Angst löst Herzrasen aus (Adrenalinausschüttung bei Gefahr)
- Scham löst Erröten aus (Durchblutungssteigerung)
- Wut löst Zittern aus (Muskelspannung)

## 3. Geistige Ebene (Umgangsstrategien)

**Was passiert?** Die anfängliche Emotion wird geistig-kognitiv reflektiert, gedeutet, bewertet und in einen Umgang umgesetzt.

**Verortung:** Das Denken des Großhirns, das auf elektromagnetischer Basis stattfindet, analysiert die Emotion, damit langfristig ein „vernünftiger“ Umgang damit erfolgen kann.

### Beispiele:

- Nutzbringend: „Ich nutze meinen Ärger, um Grenzen zu setzen.“
- Gefährlich: „Ich verdränge meine Trauer und lenke mich ab.“
- Kreativ: „Ich schreibe ein Gedicht über meine Melancholie.“

## 4. Psychische Ebene (psychische Gefühle)

**Was passiert?** Die Emotion wird subjektiv vorerst in das eigene Denksystem (Kultur, Erziehung, Überzeugung) eingeordnet, was zu einer Art schwächerem bis unverändertem Weiterbestehen der ursprünglichen emotionalen An- oder Entspannung führt.

**Verortung:** Im präfrontalen Cortex des Gehirns spielt sich das neuronale Denken über Emotionen ab, woraus ein subjektives, gespeichertes Gefühl als Erinnerungsspur (Engramm) wird.

**Beispiele:**

- „Ich fühle mich geborgen, wenn ich zuhause bin.“
- „Ich bin zufrieden, weil ich sein darf, wie ich bin.“
- „Ich schäme mich immer noch für meinen Fehler.“

**E. Das Bauchgefühl**

Das Bauchgefühl ist eine körperlich situativ spürbare, intuitiv-emotionale Reaktion, die auf Erfahrungen und zunächst unbewussten Bewertungen beruht. Es findet dabei eine spürbare vegetative Neuausrichtung des inneren Bauchraums, als körperliches Signal statt. Zwischen dem Bauchgefühl und der kognitiv-geistigen Einschätzung eines Sachverhaltes gegenüber, besteht nicht selten ein Konflikt: „Soll ich nach meinem Bauchgefühl gehen oder nach dem, was ich denke?“ Hiervon abzugrenzen ist ein Konflikt zwischen dem Verlangen (Es nach Freud) und dem Gewissen (Über-Ich nach Freud).

Das Bauchgefühl ist der noch vorhandene animalische Urinstinkt in uns Menschen. Tiere denken nicht über ihr inneres Empfinden nach (Es vs. Über-Ich), sie handeln oder nicht spontan intuitiv nach ihrem Bauchgefühl. Nur wir Menschen sind in der Lage, unser instinktives, leises Bauchgefühl zu ignorieren, um andere als erstrebenswertere erscheinenden Ziele zu erreichen.

Es ist eher gefährlich, das eigene situative Bauchgefühl zu ignorieren und rein „vernünftig“ zu handeln. Eine Berücksichtigung des Bauchgefühls kann zu ihrer Bestätigung oder Korrektur führen – Bauchgefühl + Reflexion. Menschen höherer Seinsstufen „hören“ allerdings auf ihr Bauchgefühl und verlassen sich gänzlich darauf, sonst ist das Intuitive als Wegweiser weg. Ausführliches zu den höheren Seinsstufen des Lebens siehe den Artikel “Die Seinsstufen des Lebens“ im Beitrag “Das Individuelle des Menschen“ im Blog “Die Weltformel“ (josephlorch.de).

**Intuitionen**

Emotionen sind die allerlei täglichen mehr oder weniger spürbaren Schwankungen des körperlichen Empfindens, die in Zusammenhang mit persönlichen Ereignissen aufkommen und wieder vergehen.

Gefühle sind das, was nach der reflexhaften Emotion als verarbeitete oder ignorierte Erinnerungsspur (Engramm) im Großhirn übrig bleibt. Die Reaktivierung eines Erinnerungsspurs erzeugt sowohl körperliche (Sensationen) als auch psychische (Gefühl) und geistige (Gedanken) Reaktionen.

Sowohl Emotionen als auch Gefühle werden körperlich gefühlt, im Sinne von körperlich wahrgenommen. Emotionen sind körperlichen Ursprungs, und Gefühle werden psychisch und geistig fixiert zu einem psychosomatischen Erleben. Gefühle manifestieren sich sowohl innerlich-vegetativ als auch äußerlich-motorisch als Haltung. Je harmonischer die vier Seinskomponenten des Egos untereinander agieren, desto kongruenter und wohler ergeht es dem übergeordneten Ich.

Bei traumatischen Überforderungen des Ichs, wird die heftige Emotion ohne geistige Bearbeitung innerlich „weggesperrt“ – verdrängt. Insbesondere traumatisierte Kinder und Jugendliche nutzen die Schutzfunktion der Verdrängung. *Wer verdrängt, vergisst.*

Eine nachträgliche Korrektur bzw. Aufarbeitung eines Traumas erfolgt, indem die früher verdrängte „rohe“ Emotion entweder unbewusst getriggert/ausgelöst wird oder bewusst im Rahmen einer Therapie zugelassen wird. Es bleibt dann nichts anderes übrig, als die aktualisierte Emotion so geistig aufzuarbeiten, dass ihre Zusammenhänge verstanden und in das eigene Leben integriert werden. Physis, Emotion, Gedanken und das eigene Verhalten dazu gilt es in Einklang zu bringen.

Die praktische Anwendung, die sich aus den Inhalten dieses Artikels ergibt, zielt auf eine aufmerksamere Wahrnehmung der eigenen emotionalen Veränderungen im Alltag und einen bewussteren, besseren Umgang mit den eigenen entstandenen Gefühlen. Emotionen können nicht verändert werden, aber das eigene „Lebensgefühl“, das aus ihnen resultiert, schon. Das ist das An-sich-Arbeiten ([spirituelleslernen.de](http://spirituelleslernen.de))

*Selbsterkenntnis* erfolgt nach dem Erkennen des eigenen Seins in allen vier Seinskomponenten des Egos – dann siehst Du Dich selbst.

*Selbsterkennung* erfolgt, nachdem alle vier Seinskomponenten in Harmonie schwingen – dann bist Du es selbst.

Joseph

- Stand: 12.04.26