

Sophie Krietsch

7931 Rechtenstein, den 01.02.87

Brühlhofstraße 60 · Villa incanto

Telefon (07375) 518

Unterschied zwischen Empfindung und Gefühl.

Leibliche Empfindungen haben mit der Tiefensensibilität zu tun, deren Rezeptoren sich in Gelenken, in Gelenkkapseln, in der Muskulatur, sowie in den Sehnen befinden. Sie unterrichten über die Tonusunterschiede, Druckdifferenzen und Richtungsänderungen der einem Gelenk zugehörigen Gliedabschnitte.

Für das Wahrnehmen dieser leiblichen Empfindungen verwenden wir in der FE den Terminus "Spüren", der auf einen Spürsinn schließen läßt.

Hierzu schreiben Karl und Lotte Rosa in ihrem Buch "Psychosomatische Selbstregulation" S.35: "Wir intendieren nicht, die Tiefensensibilität generell als Spürsinn zu apostrophieren, wir meinen lediglich, daß dem sinnreichen und komplizierten Apparat des Lageautomatismus eine afferente (zum Gehirn führende) Sensibilität eigen ist, die geschult, spezifisch angeregt und zur Verbalisation befähigt, ihre immanente (innewohnende) Funktion als Spürsinn der eigenen inwendigen Peripherie offenbart."

Empfindung betrifft die leibliche Ebene. Sie ist jedoch verschränkt mit der Gefühlsebene oder der psychischen Ebene. Im Sinne des Stellvertreterprinzips nach Weizsäcker vertritt eine Ebene die andere.

Es ist unterschiedlich was vordergründig erlebt wird. Ist es die leibliche Empfindung, so suchen wir im therapeutischen Prozess, was für ein Gefühl dahinter steckt. Wird das Gefühl genannt, z.B. Angst, suchen wir wo im Körper sie als Druck oder Enge oder auch Schmerz erlebt wird. Es gibt die vier großen Gefühle: Liebe, Trauer, Wut, Angst, die sich jedoch in den verschiedensten Schattierungen präsentieren können.

3 Beispiele: Eine Frau mittleren Alters, Lehrerin, die wegen einer Depression in Behandlung ist, klagt über ihre unterdrückten Aggressionen. Zunächst spürt sie sie als gewaltsamen Druck im Bauch. Bewegungsimpulse, die sie im Unteren Kreuz wahrnimmt, kann sie aber nicht zulassen. "Ich bin zu gehemmt". Bei weiterem Suchen, wo sie die Aggression noch spürt, entdeckt sie ihren starren, unter massivem Druck stehenden Nacken. "Ich komme mir vor wie ein Stier". Sie wirft ihren Kopf heftig hin und her: "Ich werfe mein Joch ab", schreit sie fast. Im anschließenden nur Erinnern dieser heftigen Bewegung mit dem lösenden "Aus" ist auch der Druck im Bauch, die unterdrückte Wut verschwunden und etwas Neues kann entstehen, was sich schon im Zulassen des "Ein" ankündigt.

2. Beispiel: Eine andere Frau spürt mehr Weite im Brustkorb. Nach ihrem Gefühl dazu gefragt, sagt sie "ich fühle mich wohler" und sie bringt noch einige Variationen ihrer leiblichen Empfindungen. Erst als ich sie aufmerksam mache, daß Gefühl etwas seelisches ist, sagt sie "meine Gefühle sind versteckt".

3. Beispiel: Ein junger Mann mit Selbstwertneurose, Symptom Analspasmen, macht sich in der 18. Stunde mit seinen Ellenbogen mehr Platz (mein Angebot). Dabei spürt er starke Spannung in der LWS und Enge im Brustkorb. Sein Gefühl dazu ist "Angst und Furcht".

Er hat sich auf mein Angebot hin zuviel zugetraut.

Unterlage, Gerüst und Abgrenzung, also Halt waren noch zu wenig entwickelt.