



Leseprobe aus Baer und Frick-Baer, Das Abc der Gefühle,  
ISBN 978-3-407-86634-9 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86634-9](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86634-9)

# Inhalt

»Jedes einzelne Gefühl  
verwandelt die ganze Welt« 7

## *Das Abc der Gefühle* 17

- A** Angst, Ärger 17
- B** Begeisterung, Bitterkeit 21
- E** Ehrgefühl, Eifersucht, Eigensinn, Einsamkeit, Ekel,  
Erschrecken/Schrecken 24
- F** Falschsein, Freude, Freundschaftlichkeit, Furcht 35
- G** Gefühl der Gefühllosigkeit, Gerechtigkeitsgefühl,  
Ge-Wichtigkeit, Glücksgefühl 45
- H** Hass, Hilflosigkeit, Hoffnung 47
- I** In-sich-Wohnen, Interesse 53
- J** Jähzorn 56
- L** Langeweile, Leere, Leidenschaft, Liebe 57
- M** Machtgefühl, Misstrauen, Mitleid/Mitgefühl,  
Müdigkeit, Mut 64
- N** Neid 72
- P** Panik, Parteilichkeit 73
- Q** Quengeligkeit 76
- R** Rachegefühl, Resignation, Rohheit 78

- S** Scham, Schuldgefühl, Sehnsucht, Sich-fremd-Sein,  
Sorge, Staunen 83
- T** Trauer, Trotz 94
- U** Überraschung 98
- V** Verantwortungsgefühl, Verlorensein, Verrat, Vertrauen,  
Verzweiflung 99
- W** Wirksamkeit/Unwirksamkeit, Würde, Wut 106
- Z** Zorn, Zugehörigkeit, Zuversicht 111

## *Die Grammatik der Gefühle* 117

Vom Sinn und Nutzen der Gefühle 117

Begrifflichkeiten 125

Zwölf grammatikalische Regeln der Gefühle 132

Regel eins: Gefühle sind maßlos 133

Regel zwei: Gefühle brauchen keinen Grund,  
allenfalls Anlässe 136

Regel drei: Gefühle haben  
mehrdimensionale Wirkungen 138

Regel vier: Gefühle verschwinden  
aus der Wahrnehmung – und bleiben doch 141

Regel fünf: Gefühle lassen sich umtauschen 143

Regel sechs: Gefühlen wohnt das »Und« inne 145

Regel sieben: Gefühle sind oft paradox 146

Regel acht: Gefühle bilden Ketten und Landschaften 149

Regel neun: Gefühle haben Subtexte: Schattengefühle 152

Regel zehn: Auf Gefühlen bilden sich  
Schleier und Fettaugen 154

Regel elf: Manchmal sind Gefühle delegiert 157

Regel zwölf: Gefühle unterscheiden sich  
in existenzielle und alltägliche Gefühle 159

Wenn Gefühle ersterben 163

Wenn Gefühle überschwemmen 175

Nachwort: Gefühle würdigen 189

Literaturverzeichnis 203

Über die Autoren 205

## Das Abc der *Gefühle*

### Angst

Ich krieche durch die Ritzen und bleibe in den Kleidern hängen, ich verfluche das Atmen und verenge den Platz eines Menschen in der Welt. Vor mir, der Angst, haben viele Menschen Angst.

Dabei bin ich doch so nützlich. Ich passe auf, dass Susanne nicht an die heiße Herdplatte fasst und Peter nicht die Steckdose auseinandernimmt. Ich Sorge dafür, dass Frau Müller bei Rot an der Ampel hält und Herr Bauer Versicherungen abschließt. Ich verhindere, dass Menschen bei Sturm ins Meer gehen oder bei Blitzschlägen über die Wiese laufen. Wäre ich nicht, gäbe es viel mehr Unglück auf dieser Welt.

Vielleicht hängt mein schlechter Ruf damit zusammen, dass immer, wenn man mich spürt, auch das Unglück präsent wird, das ich gerade verhindern will. Die Angst vor dem Unfall wird begleitet von Bildern eines solchen Unfalls, obwohl ich ihn gerade verhindern möchte. Also muss ich wohl damit

leben, dass ich einen schlechten Beigeschmack verursache. Jeder braucht mich, doch niemand liebt mich.

Manchmal werde ich geradezu dazu angestiftet, meine Bedrohlichkeit aufzublähen oder mich als fantastisch-böse Gestalt zu verkleiden. Erwachsene engagieren mich in dieser Rolle gerne für ihre Kinder, um sie dazu zu erziehen, bestimmte Dinge zu tun oder zu lassen. Kein Wunder, wenn mich dann die Kinder nicht lieben und als Erwachsene meistens nur Verachtung für mich übrig haben.

Auch wenn ich nur als Verhinderin gesehen werde, als ein Gefühl, das dafür sorgt, das Schlimmes nicht eintritt, so kann ich doch auch damit Berge bewegen. Nicht nur die Chinesische Mauer, auch all die Deiche in dieser Welt, alle Krankenhäuser, die meisten Rechtsanwälte, die Gefängnisse, die Regenschirme und vieles andere mehr zeugen von der Produktivität, die in der Angst vor Schutzlosigkeit steckt.

Normalerweise bin ich eine umgängliche Gesellin. Ich komme, wenn ich vonnöten bin, und gehe wieder, wenn ich meine Arbeit getan habe. Doch manchmal stecke ich fest. Vielleicht wurde ein Mensch so existenziell von einer Bedrohung erschüttert, dass er meint, mich immer und überall zu brauchen. Vielleicht lebt oder lebte ein Mensch in einer Umgebung, die so voll mit mir war, dass er gar nicht mehr weiß, ob ich zu ihm gehöre oder zu anderen. Manchmal überfalle ich auch Menschen, ganz plötzlich mitten in der Nacht oder bei einer harmlosen Tätigkeit. Das mache ich dann, wenn ich lange im Verborgenen in diesem Menschen schlummere (üb-

rigens auch bei all denen, die angeblich vor nichts Angst haben ...) oder eingesperrt bin und sich dann ein Türchen öffnet, durch das ich ausbrechen kann.

Auch ich, die Angst, habe Angst. Ich fürchte mich vor Trost und Mitgefühl, weil sie an mir zehren. Ich scheue das Licht – wenn ich entdeckt, ausgesprochen, erkannt und anderen mitgeteilt werde, muss ich heraus aus den Verstecken, in denen ich mich so behaglich eingerichtet habe und so ungestört wachsen konnte. Auch wenn Menschen für sich und mit anderen aktiv werden, Sport treiben oder tanzen, musizieren oder Blumen pflanzen, entzieht mir das nicht immer, aber sehr oft die Kraft. Vor der Liebe fürchte ich mich, sie kann mich umbringen.

## Ärger

Ich bin das Signal, das anzeigt, dass einem Menschen etwas nicht passt. Wenn etwas nicht gut für jemanden ist, dann kann er es übersehen und wird darunter leiden. Deswegen gibt es mich: Ich passe auf, dass er es nicht übersieht.

Wenn der Mensch sich dann ärgert, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder nimmt er mich heimlich auf und versteckt mich vor der Umwelt. Vielleicht macht er das, weil er sich meiner schämt oder cool »über allem« stehen will. Schön ist das nicht für mich. Wer will schon versteckt und der Öffentlichkeit vorenthalten werden? Ich räche mich, indem ich mich einniste und diesen Menschen dauerhaft bewohne, vor allem

seinen Magen und sein Herz. Ha, und ganz stolz auf mich bin ich, wenn es mir gelingt, ihn richtig »zu wurmen«!

Die andere Möglichkeit ist, dass der Mensch mich zeigt. Damit wird er mich los. Job erfüllt, ab zum nächsten. Welche Konsequenz der Mensch aus dem Anlass meines Kommens in seinem Verhalten zieht, ist mir erst einmal egal. Ich bin das Warnsignal, den Rest muss der Mensch dann erledigen. Ich kann ja nicht alles machen.

Andere Menschen haben Angst, dass sie schief angesehen werden, wenn sie ihren Ärger zeigen. Dabei muss ich bei den Ärger-Schluckern und Ärger-Vermeidern immer wieder auftauchen, denn diese Leute werden von den anderen am meisten geärgert. Mit denen kann man es ja machen!

Ganz schlechte Erfahrungen habe ich auch damit, dass ich geparkt werde. Da komme ich zum Beispiel zu einer Frau, die sich über ihre Mutter ärgert, weil diese irgendetwas gegen ihren Willen entschieden hat. Sie traut sich aber nicht, mich ihr zu zeigen, sondern will erst den »richtigen Moment« abwarten. Sie glauben gar nicht, wie lange, wie viele Monate, ja Jahre ich auf diesen »richtigen Moment« warte! Solch ein Parkzustand ist öde und langweilig und manchmal auch ungerecht und gemein mir gegenüber. Ich versuche dann, den Menschen daran zu erinnern, dass es mich gibt, und klopfe schmerzhaft an die Umgebung des Körperteils, wo ich geparkt bin. Manchmal hilft das, oft sind die Menschen aber zu begriffsstutzig und bekämpfen die Schmerzen lieber mit Tabletten, als mich, die eigentliche Ursache, zu befreien.

Man braucht mich nur ernst zu nehmen und schon wird man mich los. Deswegen verstehe ich auch nicht, warum manche Leute sich so fürchten, mich rauszulassen, und befürchten, dass ich mich dann dauerhaft bei ihnen einrichte. Das mache ich doch nur aus Trotz, wenn ich nicht ernst genommen werde.

Wenn ich so lange geparkt, heruntergeschluckt (was man alles mit mir anstellt!) oder sonst wie zurückgehalten werde, dann wachse ich in der Fantasie der Menschen und werde zu einem großen Ungeheuer. Sie glauben dann, wenn ich mich mal zeige, würde ich sie und die Umgebung verschlingen. Das ist Quatsch und nur Ausdruck dessen, dass sie gar nicht mehr wissen, wie ich aussehe und mich anfühle. Ich empfehle dann das Training des »kleinen Ärgers«: damit anfangen, mich bei Kleinigkeiten zu zeigen, und dann langsam steigern ...

Über meine Ängste habe ich schon gesprochen. Ich fürchte mich, nicht ernst genommen zu werden, auf versteckten Parkplätzen zu versauern, verstoßen und übersehen zu werden. Ein bisschen Respekt braucht doch jedes Gefühl, auch ich, nicht wahr?

## Begeisterung

Im Unterschied zu meinen geschwätzigen Gefühlskolleginnen und -kollegen werde ich mich kurzfassen. Ich bin die Fortsetzung der Freude mit intensiveren Mitteln, ihre Steigerung.

Voller Kraft. Ich kann Berge versetzen – und das ist keine Übertreibung. Ich fühle mich der Leidenschaft sehr schwes-terlich verbunden, auch wenn ich heller, heiterer bin.

Etwas zu bewirken, Dinge und Verhältnisse zu verändern ist wahrscheinlich mein Daseinszweck. Obwohl ich diese Arbeit nicht nötig habe. Ich kann verändern, muss aber nicht. Wenn ich als Begeisterung Menschen erfülle, dann reicht das manchmal und steht für sich. Ich tu ihnen gut. Den Leuten um sie herum gehe ich gelegentlich auf die Nerven, aber was soll's, ich bin nur den Begeisterten und Begeisterungsfähigen verpflichtet.

Es gibt ja auch Menschen, die mich nicht produzieren oder einlassen können. Sie tragen ein Schild vor sich her: »Der Einwurf von Werbung für Begeisterung und ihre Verbreitung sind verboten!« Die Existenz solcher Schilder respektiere ich, muss ich respektieren, denn einen Zutritt zu erzwingen widerspricht meiner Natur. Warum solche Menschen mich nicht wollen, weiß ich nicht. Vielleicht bin ich für sie zu gefährlich und könnte ihr Leben umkrepeln, vielleicht bin ich ihnen schon immer verboten worden – keine Ahnung, da müssen Sie schon diese Leute fragen. Ich geh nur dahin, wo ich erwünscht bin, dann aber richtig ...

## Bitterkeit

Über mich redet man nicht, mich lebt man. Ich bin ein Mauereblümchen, aber ich blühe. Selten trete ich als konkretes Gefühl auf, und wenn, dann bin ich dem bitteren Geschmack ähnlich. Meistens bin ich ein Befinden, das allen anderen Gefühlen einen Beigeschmack verleiht, einen bitteren selbstverständlich.

Ich bin für nichts gut. Höchstens als Erinnerung für Versäumtes. Denn aus versäumtem, verpasstem, vermiedenem Leben erwachse ich, solches Leben ist der Nährboden meiner Existenz. Wenn Menschen nicht nach den Früchten des Lebens zu greifen wagen, wenn sie in ihrer Liebe gescheitert sind und aufgegeben haben, wenn sie nicht mehr zu hoffen und an nichts mehr zu glauben wagen, wenn sie ihre aggressiven Gefühle nicht gegen die richten, die ihnen schaden oder sie verletzen, dann blühe und gedeihe ich. Je länger ich existiere, desto mehr breite ich mich aus und desto tiefere Wurzeln wachsen mir.

Angst habe ich vor allem vor der Freude und dem Mut. Wenn Menschen den Mut haben, ihr Scheitern einzugestehen, wenn sie ihre Niederlagen akzeptieren, wenn sie (wieder) lernen und zulassen, sich zu freuen, dann welke ich dahin.

## Ehrgefühl

Ich bin viele, so viele, dass ich hier eigentlich viel mehr Platz brauche. Man könnte mich fast als multiple Persönlichkeit bezeichnen. Die drei wichtigsten Gefühlspersönlichkeiten will ich kurz vorstellen.

Wenn ich als Ehrgefühl einem Menschen innewohne, wirke ich als innerer Maßstab für sein Verhalten. »Ich möchte mich selbst im Spiegel anschauen können«, sagen dann die Menschen mit Ehrgefühl und handeln entsprechend. Hier bin ich ein Maßstab für die Würde eines Menschen, der dank mir so handeln kann, dass er seine innere Würde behält. In der Regel bin ich nicht dogmatisch und lasse als Ehrgefühl auch den einen oder anderen Schritt daneben zu, zum Beispiel die eine oder andere Notlüge. Manchmal werde ich aber zur einzigen Messlatte, zum einzigen Wertmaßstab eines Menschen und dabei so starr, dass der Mensch gar nicht mehr in der Lage ist, sich flexibel auf unterschiedliche Menschen und Situationen einzustellen. Der Weg zum Michael Kohlhaas, von der Dickköpfigkeit zur selbstzerstörerischen Halsstarrigkeit, ist dann nicht mehr weit.

Ich kann aber auch einem Menschen innewohnen und zum Maßstab dafür werden, wie sich Menschen untereinander zu verhalten haben. Für einen älteren Menschen einen Sitzplatz freizumachen oder jemanden zu grüßen sind vertraute Ausdrucksformen für solches Verhalten. Hier reguliere ich weniger das Erleben oder Verhalten des einzelnen Menschen,

sondern eher soziale Bezüge und werde zur gesellschaftlichen Norm. Dabei gibt es große kulturelle Unterschiede. Wird in manchen Kulturen das Ehrgefühl massiv verletzt, wenn ein Mann, der nicht zur Familie gehört, einer Frau beim Essen zusieht, ist dies in anderen kulturellen Bezügen selbstverständlich.

Als dritte Gefühlspersönlichkeit besuche ich Menschen, die von anderen geehrt werden und sich geehrt fühlen. Dies ist mein liebster und befriedigendster Job. (Manchmal sagt man dann auch »Stolz« zu mir.) Hier merke ich, wie sehr die Menschen mich brauchen. Geehrt zu werden ist Nahrung. In der letzten Zeit werde ich immer häufiger »eingespart«, ich fürchte, dass sich diese Entwicklung fortsetzt.

Gar nicht reden möchte ich von all den Gegebenheiten, ich denen ich brutal benutzt worden bin und oft noch werde. Da werden meinetwegen Duelle ausgefochten oder gar mit mir Kriege begründet. Menschen werden ermordet (ich hasse das Wort »Ehrenmord«!) oder in den Selbstmord getrieben. Glauben Sie mir, all dieses Wortgeklingel um die Ehre hat mit mir nichts zu tun. Das sind allenfalls Randpersönlichkeiten, die mir von außen aufgezwungen wurden und die ich mit mir herumschleppen muss. Wer mich in meiner ursprünglichen Bedeutung ernst nimmt, als Maßstab innerer Würde und eines würdigenden Umgangs untereinander sowie als Gefühl, geehrt zu werden, der hat solche zerstörerischen Karikaturen von »Ehrgefühl« nicht nötig.

## Eifersucht

Wenn ich mal Werbung für mich machen darf: Ich bin das Gefühl mit Doppel-Ich. Da staunen Sie, das haben Sie nicht erwartet. Ich werde nämlich sowohl von Menschen mit einem starken Ich angezogen als auch von denen mit einem besonders schwachen Ich.

Das will ich Ihnen gern genauer erklären, damit Sie nicht glauben, ich würde mich nur ereifern oder wäre eine Sucht. Wer ein starkes Ich hat, geht auch starke Bindungen zu anderen Menschen ein. Werden diese Bindungen durch Dritte oder durch das Verhalten gegenüber Dritten gefährdet, dann komme ich. Als Eifersucht schreite ich ein und unterstütze den eifersüchtigen Menschen darin, die Bindung und Verbindung zu verteidigen. Das ist Ausdruck eines starken Ichs. Das ist Ausdruck einer Haltung, die die Beziehung zu einer geschätzten oder geliebten Person verteidigt.

Wenn Menschen verkünden, sie bräuchten mich nicht, sie stünden »über der Eifersucht«, dann ist das manchmal ein Pfeifen im Walde und Ausdruck von Beziehungshilflosigkeit. Oft höre ich darin auch den gut gemeinten Versuch, unterschiedliche Bedürfnisse gegenüber verschiedenen Menschen zu vereinen. Ich warte dann ab und bereite mich auf meinen Einsatz vor. Meistens brauche ich nicht lange zu warten ...

Menschen, deren Ich schwach, unsicher, brüchig ist, sind sich ihrer Beziehungen ebenfalls unsicher. Also werde ich auch von ihnen gerufen. Da muss ich ständig vorbeikom-

men, oft wird mir sogar ein Gästezimmer zugewiesen. Hinter dem Ruf nach mir, der Eifersucht, steckt oft die Unsicherheit: »Habe ich überhaupt ein Recht, geliebt zu werden?« Oder: »Wer bin ich denn, dass ich geliebt werde?« Wer so an sich zweifelt, muss fast zwangsläufig misstrauisch sein und glauben, die Liebe des Partners oder der Partnerin, der Eltern oder anderer wichtiger Bezugspersonen könne doch gar nicht wahrhaftig sein, sei nur Tarnung und »eigentlich« würden andere mehr geliebt.

Also trete ich auf, oft zwanghaft eifernd und wie eine Sucht wirkend. Wenn dann versucht wird, mich mit guten Worten, mit Argumenten oder anderen Maßnahmen zu vertreiben, dann lache ich nur darüber. Eine Eifersucht lässt sich doch nicht von Argumenten vertreiben! Wer das von mir denkt, macht sich lächerlich.

Vertreiben lasse ich mich nur, wenn Menschen sich mit den Beweggründen beschäftigen, die sie mich rufen ließen: mit ihrem brüchigen Selbstwertgefühl, mit der inneren Haltung, nicht zu genügen oder »falsch« zu sein, mit ihrem fehlenden Mut, sich anderen zuzumuten.

## Eigensinn

»Sei doch nicht so eigensinnig!«, so werden Menschen oft beschimpft, die mich spüren und entsprechend handeln. Deswegen werde ich von vielen auch nicht als Gefühl angesehen,

sondern als Ärgernis wie Mundgeruch oder Fußpilz. Ich freue mich, dass ich hier die Gelegenheit bekomme, dem etwas entgegenzusetzen.

Die Wahrheit ist, dass ich das Gefühl bin, das den Sinn für das Eigene eines Menschen mobilisiert und stärkt. Nicht mehr und nicht weniger. Die eigenen Interessen ernst nehmen und nicht ignorieren, die eigenen Bedürfnisse respektieren und nicht leugnen – was soll daran schlimm sein? Den Eigensinn zu unterdrücken, daran haben ideologische und totalitäre Obrigkeiten Interesse oder Menschen, die neben ihrer eigenen Unsicherheit keine Stärke zulassen wollen oder können. Wer die Einzigartigkeit jedes Menschen würdigt, muss auch mich, den Eigensinn, respektieren. Ich bin der Boden für die Würde. Ohne Eigensinn keine Würde.

Viele Menschen glauben, wenn jemand eigensinnig sei, dann gehe das auf Kosten anderer. Das ist ein Irrtum und eine Verwechslung mit dem Egoismus. Dieser erhöht das Ich über andere. Der Egoismus braucht andere, die niedriger und schwächer sind. Ich liebe die gleiche Augenhöhe. Menschen, die mich achten, machen immer die Erfahrung, dass sie mit anderen besser auskommen, als wenn sie mich leugnen und sich kleiner machen oder nur den Erwartungen anderer entsprechend handeln. Sicherlich kann es Streit geben, na und? Wer sich das Recht auf den Sinn für das Eigene einräumt, räumt in der Regel das auch anderen ein. Dann wird eben manchmal ein Konflikt ausgetragen oder dann merken manchmal Menschen, dass sie nicht zueinander passen. Das

mag aufregend oder schmerzlich sein, aber immer noch besser als unlebendig, oder? Dann gibt es bestimmt andere, die den Eigensinn respektieren und denen man in Würde begegnen kann. Deshalb freue ich mich über jeden Menschen, der mich lobt und lebt.

Viele haben versucht, mich zu unterdrücken, und ich verhehle nicht, dass ich davor Angst habe. Unglaublich viel Gewalt wurde gegen mich angewendet und manche Menschen sind daran zerbrochen und verleugnen mich seitdem. Doch für die meisten gilt: Ich bin wie wild wachsende Blumen im Rasen – ich komme immer wieder! Und ob man mich begrüßt und wachsen lässt oder wegmäht und stutzt, kommt auf die Einstellung der Gärtner/innen an.

## Einsamkeit

Um es gleich klarzustellen: Verwechseln Sie mich nicht mit dem Alleinsein. Wer allein ist, kann sich einsam fühlen, kann aber auch gelassen, glücklich oder traurig sein. Ich bin ein Gefühl, das Ausdruck des Alleinseins sein kann, aber nicht muss. Wer inmitten von 10 000 Menschen steht, die ein Fußballspiel oder ein Konzert besuchen, ist nicht allein, kann sich aber viel einsamer fühlen, als wenn er allein wäre.

Ich bin als Einsamkeit sehr populär und mit vielen Menschen verbunden, ganz gleich, ob sie allein leben, verheiratet sind, viele Geschwister oder keine haben. Ich bestimme das

Gefühlsleben auch von Kindern oder alten Menschen, ich mache vor niemandem Halt.

Ich fürchte nur eines: die Resonanz. Wenn einsame Menschen andere finden, die mit ihnen mitschwingen, vor allem emotional mitschwingen, dann habe ich verloren und räume meinen Platz. Ob die Resonanz im gemeinsamen Trauern oder im Mitgefühl, im solidarischen Ärgern oder in der Liebe mündet, ist egal. Ich habe nur dort Spielräume, wo dieses Mitschwingen nicht gelingt oder erstorben ist oder wo Menschen mit anderen zusammenleben, die nicht mitschwingen wollen oder können. Kindern können ihre Eltern nicht umtauschen, sie können höchstens Freund/innen oder andere Erwachsene finden, die sie verstehen und mit denen sie Gefühle teilen. Erwachsene können Partner/innen umtauschen, doch viele trauen sich nicht. Ist mir nur recht. Ich richte mich in vielen Menschen behaglich und dauerhaft ein, die in Beziehungen leben.

Gut bekommt mir auch das diffuse Sehnen. Solange einsame Menschen es dabei belassen, von einem anderen Leben zu träumen, und sich eine eigene Traumwelt schaffen (oder in vorgegebene Traumwelten von »Krieg der Sterne« bis Rosamunde Pilcher flüchten), bleibe ich ungefährdet. Das sichert ihr psychisches Überleben und bedroht mein Überleben nicht. Gefährlich wird es erst, wenn der dicke Brocken Sehnsucht in kleine, überschaubare Hoffnungen zerteilt wird, aus denen konkrete Schritte folgen, Menschen zu suchen, mit denen Resonanz möglich ist.

## Ekel

Hallo, ich bin der Kotzbrocken. Ich bin das mit Abstand unbeliebteste Gefühl. Gäbe es eine Liga der Gefühle, würde ich in jeder Saison absteigen – aber sofort immer wieder aufsteigen. Denn als Ekelgefühl bin ich einer der wichtigsten Schutzimpulse der Menschen. Ich Sorge nämlich dafür, dass Giftiges und Unbekömmliches wieder ausgeschieden werden. Und ich bin die emotionale Erinnerung an emotional und geistig Giftiges und Unbekömmliches und Sorge dafür, dass das nicht wieder einverleibt und zu sich genommen wird. Die Ekelreaktionen, die ich hervorrufe, bestehen darin, dass sich die Menschen von dem »Ekligen« abwenden. Sie nehmen es nicht zu sich und suchen Abstand. Wenn Menschen vor mir fliehen, weil sie mich als unerträglich erleben, dann wenden sie sich von dem ab, was für sie unerträglich ist. Das ist meine Aufgabe. Damit ertrage ich auch, dass mich niemand liebt (außer denjenigen, die mich neben der Rohheit als Ersatz für andere Gefühle oder für das Fühlen überhaupt »eingetauscht« haben).

Manches, was Menschen für eklig halten, steht von Geburt an fest: bestimmte Gerüche, Spinnen usw., zumindest bei vielen Menschen. Das meiste wird durch Erfahrungen »erworben«. Dazu können bestimmte Arten von Menschen gehören oder Atmosphären, Gerüche, die mit Erfahrungen von Grenzverletzungen verbunden sind, und vieles andere mehr. Chronisch werde ich, wenn Menschen das Ekeleregende nicht

mehr als von außen kommend erleben, sondern mich gegen sich selbst richten und sich vor sich selbst bzw. ihrem Körper ekeln. Also bekämpfen sie sich selbst bzw. ihren Körper als Auslöser des Ekels: durch Extremsport, durch Alkohol, durch Ess-Störungen. Ich werde dann zu ihrem Dauergast, weil sie diesen Kampf nie gewinnen können. Dazu bin ich zu stark, kenne mich zu gut aus darin, subversiv zu sein.

Kaum bekannt ist, dass ich eine Rückseite habe. Diese Rückseite enthält all die biografischen Erfahrungen, die für Menschen unaushaltbar waren und die sie nicht losgeworden sind. Beschämung und andere Missachtungen, sexueller Missbrauch und andere Grenzverletzungen sowie sehr viele Gefühle von Schuld, Schuld, Schuld. Wenn Menschen sich mit dieser Rückseite beschäftigen, dann machen sie mich in meiner chronischen Erscheinungsform oft überflüssig. Weil sie mich dann nicht mehr bzw. nur noch für aktuelle Anlässe brauchen, um sich vor Unbekömmlichem und Unerträglichem zu schützen. Deswegen fürchte ich das. Doch um an meine Rückseite zu gelangen, müssen sie erst einmal in meine Nähe. Das trauen sich nicht so viele, da kann ich beruhigt sein.

## Erschrecken/Schrecken

Ich, das Erschrecken, erscheine plötzlich, bin mit der Überraschung verheiratet. Ich überfalle einen Menschen. Wenn ich ihn erschrecke, will ich ihn warnen. Das ist mein Nut-

zen. Wenn jemand beim Autofahren dahindämmert, Sorge ich dafür, dass er mit einem Erschrecken aufwacht, aufschreckt. Was die Hupe im Straßenverkehr ist, bin ich im Gefühlsleben: Warnsignal. Immer mit einem Ausrufezeichen!

Dafür verdiene ich eigentlich das Bundesverdienstkreuz. Doch habe ich noch nie eines bekommen, sondern habe eher einen schlechten Ruf. Wahrscheinlich, weil ich so oft mit meinem Bruder, dem Schrecken, verwechselt werde. Oder weil viele Menschen sofort ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn sie erschrecken. Sie meinen, etwas falsch gemacht zu haben, und sorgen sich um die Folgen. Oder sie haben so viele, so intensive schlimme Erfahrungen gemacht, dass zum Beispiel beim kleinsten Geräusch, bei der kleinsten Berührung sie die Erinnerungen daran überfallen und sie erschrecken. Wahrscheinlich sind auch die körperlichen Begleitumstände, wenn ich auftrete, nicht sonderlich berauschend: Ich Sorge dafür, dass der Atem angehalten wird, die Muskeln angespannt und alle Energien für die Reaktion auf eine drohende Gefahr mobilisiert werden. Sehr nützlich, aber nicht besonders lustvoll. Nun ja, damit muss ich leben.

Angst habe ich vor gar nichts. Ich bin eigentlich bei fast allen Menschen immer wieder zu Gast. Die wenigen, die nicht erschrecken, leben nicht lange ...

Ich, der Schrecken, trete auf, wenn mein kleiner Bruder, das Erschrecken, versagt. Er sorgt dafür, dass Menschen achtsam sind und sich einer drohenden Gefahr stellen. Wenn ihnen das