

Unterscheiden Sie zwischen echten und Pseudogefühlen

Lebenshilfe Wenn meine Tochter vom Ausgang viel später nach Hause kommt, als abgemacht war, sage ich bloss «Alles gut», um keinen Streit zu entfachen. Doch innerlich bin ich enttäuscht, besorgt und regelrecht wütend. Ich spüre, dass mir diese Gefühle nicht guttun. Wie kann ich damit umgehen?

Gefühle verschwinden nicht einfach. Sie stauen sich – wie Wasser hinter einem Damm. Nach aussen halten wir die Fassade aufrecht, wirken professionell, souverän oder gelassen. Doch innerlich arbeitet es. Und früher oder später bricht sich dieser Druck Bahn – als Gereiztheit, Erschöpfung, Rückzug oder passive Aggressivität.

Gefühle sind präzise Signale

Gefühle sind nichts Nebelhaftes, keine Laune und kein Zufall. In Wahrheit sind sie hochpräzise Signale unseres Körpers. Freude, Ärger, Angst oder Trauer entstehen durch biochemische Reaktionen auf das, was wir erleben oder denken. Sie zeigen uns: Hier ist ein Bedürfnis, das beachtet werden will.

Wer Gefühle übergeht, übersieht Botschaften, die uns leiten könnten. Sie lösen sich

nicht in Luft auf, sondern bleiben – wie ungelesene Nachrichten, die so lange im Postfach liegen, bis wir sie öffnen.

Echte Gefühle oder verkappte Vorwürfe?

In der gewaltfreien Kommunikation unterscheidet man zwischen echten Gefühlen und Pseudogefühlen.

Echte Gefühle beschreiben meinen inneren Zustand: «Ich

Kurzantwort

Echte Gefühle sollten Sie zulassen und darauf reagieren. Seien Sie aber misstrauisch Pseudogefühl gegenüber, die in Wahrheit getarnte Vorwürfe sind. Sie vergrössern die Distanz. Mit einer Einladung zum Dialog hingegen stärken Sie die Beziehung. (are)

bin enttäuscht», «Ich bin besorgt», «Ich bin gestresst». Sie machen mich greifbar und zeigen dem Gegenüber, wie es mir wirklich geht. Sie sind eine Einladung, miteinander in Kontakt zu treten.

Pseudogefühle hingegen sind getarnte Vorwürfe. Sätze wie «Ich fühle mich nicht respektiert» oder «Ich fühle mich übergangen» klingen auf den ersten Blick nach Gefühlen, transportieren aber eine versteckte Anklage: «Du respektierst mich nicht» oder «Du gehst über mich hinweg». Sie benennen aber nicht das eigene Empfinden, sondern bewerten das Verhalten der anderen.

Das Problem: Pseudogefühle schüren Distanz. Sie lösen Abwehr aus, statt Verbindung zu schaffen. Statt Nähe entsteht ein Schlagabtausch. Der entscheidende Schritt liegt darin, seine Gefühle ernst zu nehmen.

Und sie mit dem zugrunde liegenden Bedürfnis zu verbinden.

Einladung zum Gespräch

Zurück zur Tochter: «Wir haben abgemacht, dass du um 23 Uhr zuhause bist. Jetzt ist es nach Mitternacht. Ich bin besorgt und brauche Verlässlichkeit. Wie schaffen wir es, dass du dich an Abmachungen hältst?» Das ist kein Angriff, sondern eine Einladung zum Gespräch. Statt Vorwurf entsteht ein Dialog, der die Beziehung stärkt.

Gefühle sind kein Störfaktor. Sie sind Wegweiser. Sie zeigen uns, was uns wichtig ist, wo Grenzen erreicht sind oder wo wir Unterstützung brauchen. Wer mutig genug ist, Gefühle klar und respektvoll auszudrücken, schafft Vertrauen – in der Familie, in der Partnerschaft, im Alltag. Und genauso im Berufsleben: Auch dort stärken klar be-

nannte Gefühle das Miteinander, verhindern Missverständnisse und machen Führung glaubwürdig. Denn: Gefühle verschwinden erst, wenn wir sie ernst nehmen.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin; www.irenewuest.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.