



Dr. Christoph Kolbe

Wie fühlt sich das an?

**Verständnis und Bedeutung von
Emotionen in der humanistischen
Psychotherapie**



I. Grundlegendes

Gefühle eröffnen den Zugang zum persönlichen Erleben und Bewegtsein.

Durch sie erfahren wir Wesentliches für uns selbst und über uns selbst.



II. Wozu haben wir **Gefühle**?

- Gefühle stiften den Zugang zu unserem *Lebendigkeit*. Sie lassen uns das vitale Leben fühlen.
- Gefühle mobilisieren *Lebenskraft*.



II. Wozu haben wir Gefühle?

- Gefühle bewahren in uns ein *umfängliches Wissen*.
- Gefühle helfen uns, problematische Erfahrungen zu *verarbeiten*.



III. Ebenen des Menschseins

- Jeder Mensch steht in einem Innenbezug und einem Weltbezug.
- Innenbezug: *zuständige* Gefühle = **fühlen**
- Weltbezug: *intentionale* Gefühle = **spüren**



III. Ebenen des Menschseins

Psychonoetischer Antagonismus

(Viktor E. Frankl)

- Vitalachse und
- Erfüllungsachse



Psychonoetischer Antagonismus

Personal-existenzielle

Erfüllungsachse

= spüren

stimmig

unangenehm

angenehm

Psychische Vitalachse

= fühlen

unstimmig



III. Ebenen des Menschseins

Fühlen: Befindlichkeit
der psychischen Vitalität

=

Die Bedeutung des anderen für die
vitale Lebendigkeit.



III. Ebenen des Menschseins

Spüren: intentionales Gespür für die existenzielle Relevanz des anderen

=

Bezug zu den Werten in der Welt:
wie etwas an sich und für mich
bedeutsam ist.



IV. Die Dynamik der Gefühle

Existenzielle Dynamik

Emotionen zur persönlichen
Relevanz eines Wertes für das
eigene Leben



IV. Die Dynamik der Gefühle

Psychodynamik

Gefühle des *Wohlbefindens* oder des *Missbehagens* für die psychische Vitalität



IV. Die Dynamik der Gefühle

Psychodynamik

Aktualisierung *spezifischer*
Gefühle, wenn existenzielle
Daseinsdimensionen *bedroht* sind.



IV. Die Dynamik der Gefühle

Psychodynamik

Diese spezifischen Gefühle sind

- *Unsicherheit,*
- *Alleingelassen- und Ungeliebtsein,*
- *Verletztheit* und
- *Sinnlosigkeit*



IV. Die Dynamik der Gefühle

Existenzielle Motive der Daseinsdimensionen

1. Sich sicher zu fühlen, ein Leben führen zu können
2. Sich geliebt und angenommen zu wissen



IV. Die Dynamik der Gefühle

Existenzielle Motive der Daseinsdimensionen

3. Sich in seiner Einzigartigkeit entfalten zu dürfen
4. Für etwas zu leben, das Sinn gibt



IV. Die Dynamik der Gefühle

Ein Mangel oder eine Verletzung dieser Daseinsthemen führen zu grundlegenden zuständlichen **Kerngefühlen**, die das Erleben des Menschen spezifisch prägen.



IV. Die Dynamik der Gefühle

Diese **Kerngefühle** sind:

1. Verunsicherung,
2. Verlassenheit,
3. Selbstverlorenheit,
4. Leere



IV. Die Dynamik der Gefühle

Affektdynamik

Affekte sind psychische Reaktionen auf einen Stimulus der Situation, weil diese (real oder befürchtet) das leibliche Wohl bedroht oder überfordert.



IV. Die Dynamik der Gefühle

Affektdynamik

Sie lösen Copingreaktionen aus, um die psycho-physische Lebenskraft zu erhalten.



IV. Die Dynamik der Gefühle

Affektdynamik

Die Kernaffekte sind:

1. Bedrängnis,
2. Belastung,
3. Empörung und Rivalität,
4. Nihilistische Frustration.



Literatur

- W. Eberwein, Was ist Humanistische Psychotherapie?, in: W. Eberwein, M. Thielen (Hg.), Humanistische Psychotherapie, Gießen: Psychosozial-Verlag, 2014, S. 17 – 21
- V.E. Frankl, Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse, Frankfurt/Main: Fischer, 1985 (2. Auflage)
- V.E. Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten, München: Piper, 1987
- C. Kolbe, Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. Zum Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie. in: Existenzanalyse 2+3/2001, S. 54-61
- C. Kolbe, Zur Bedeutung der Psychodynamik in der existenzanalytischen Psychotherapie, in: Existenzanalyse 27/2/2010, S. 46 - 54
- C. Kolbe, Warum tue ich nicht, was ich will? In: Existenzanalyse 29/2/2012, S. 31 – 38
- C. Kolbe/H. Dorra, Wissen, dass man nicht weiß, in: Zeitschrift Projekt Psychotherapie 04/2015, S. 30 – 31
- A. Längle, Psychodynamik – Die schützende Kraft der Seele. Verständnis und Therapie aus existenzanalytischer Sicht, in: A. Längle (Hrsg.), Emotion und Existenz, Wien: GLE-Verlag, 2003a, 111-134
- A. Längle, Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse, in: A. Längle (Hrsg.), Emotion und Existenz, Wien: GLE-Verlag, 2003b, 185 - 200
- A. Längle, Existenzanalyse, in: A. Längle, A. Holzhey-Kunz, Existenzanalyse und Daseinsanalyse, Wien: Facultas, 2008, 21-179
- A. Längle, Gefühle – erwachtes Leben. Zur Begründung und Praxis der existenzanalytischen Emotionstheorie, in: Zeitschrift Existenzanalyse 27/2/2010, 59 – 71



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Christoph Kolbe

Borchersstr. 21, 30559 Hannover

Tel: 0049 511 5179000

E-Mail: c.kolbe@existenzanalyse.com