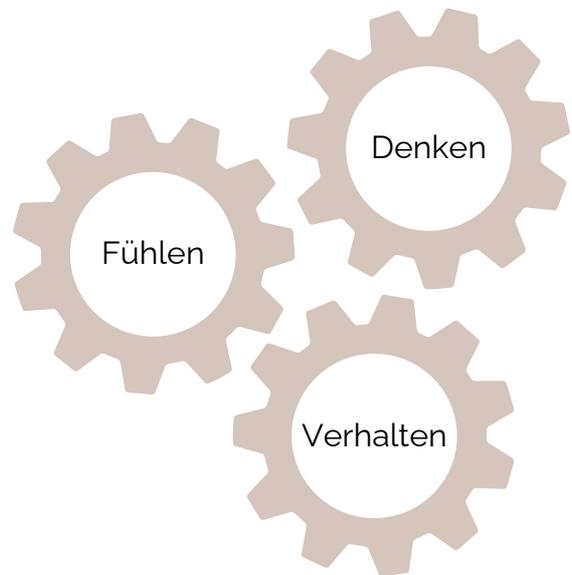


# GEFÜHLE

[www.unverschlossen.de](http://www.unverschlossen.de)

Kirsten Scherbaum



## Schöne Seele...

...ich freue mich aufrichtig, dass du dir diese erste Zusammenstellung und Bündelung meiner bisherigen Arbeit ansiehst. Danke für deine Neugier und deine Bereitschaft, dein Innenleben und deine Gefühlswelt zu entdecken!

Seit Dezember 2020 gibt es meine Webseite "Unverschlossen" und seit März 2021 meinen dazugehörigen Pinterest-Account. Seitdem sind detaillierte Übersichten zu den Gefühlen entstanden, die ich erstmals nun in einem einzigen Dokument zusammenfasse; aufgelockert mit einem Gefühlsbingo für deinen Alltag, Ausmalbild und Suchwortsäusel.

Als ich Ende 2020 meine ersten Artikel veröffentlichte, konnte ich überhaupt nicht abschätzen, ob sich jemand für meine Inhalte, Erfahrungen und Sichtweise interessiert. Ich wuchs in der Folgezeit gemeinsam mit meiner Webseite. Wenn ich heute Kommentare und Mails erhalte, in denen mir geschildert wird, dass meine Texte in Momenten großer Angst gefunden und gelesen werden, berührt mich das sehr. Denn ich kenne diese Momente und weiß, wie gefährlich und dunkel diese Augenblicke sein können.

Und deshalb habe ich an dieser Stelle einen Herzenswunsch für die Zukunft:

Bitte lasst uns schleunigst damit aufhören, Kindern die eigenen Gefühle und die mit den Gefühlen verbundenen Bedürfnisse abzusprechen. Es ist verheerend, wenn Gefühle verdrängt werden müssen. Denn damit wird zugleich verinnerlicht, nicht auf den eigenen Körper zu hören. Und: Das Fühlen im Erwachsenenalter allmählich wieder zuzulassen, sich all den verdrängten Bedürfnissen zu stellen, die so quälenden Fragen nach dem "Warum?" auszuhalten, den angestauten, emotionalen Schmerz zu überstehen, behutsam das eigene Wesen freizulegen (das nie sein durfte), kann innere Schwerarbeit bedeuten.

Wir leben in einem Land, das vom Gehorsam und der Unterordnung geprägt ist. Gefühle durften nicht sein. Es kann zunächst sehr beängstigend sein, den Blick nach innen zu wenden. Nun soll plötzlich richtig sein, was so lange scheinbar falsch war? Ich möchte dir sagen: Du hast Zeit. Du musst keinen! Schritt gehen. Lass dich nicht drängeln. Es ist DEIN Weg. Und wenn dir Arbeitgeber und/oder Behörden Druck machen, kannst du mir gern Bescheid sagen. Mich haben sie nicht kleingekriegt.

Nun wünsche ich dir viel Freude beim Schauen!





<b><i>Fühlen ist...</i></b>	<b><i>Fühlen ist nicht...</i></b>
normal	Denken
natürlich	Analysieren
angeboren	Verhalten
körperlich	unmännlich
Lebendigkeit	"Frauensache"
kraftvoll	schwach
gesund	falsch

www.unverschlossen.de

Wenn mir etwas wichtig ist, dann das: Kinder sind keine "Waschlappen", "Angsthasen", "Heulsusen", "Mimosen", "Sensibelchen" etc., wenn sie fühlen und das zeigen. Auch Jungen dürfen weinen und Mädchen dürfen wütend sein. Kinder brauchen Begleitung durch die Gefühlsstürme und keine Verbote und keinen Spott. Das setzt voraus, dass die Bezugspersonen (also letztlich wir alle) mit ihren Gefühlen umgehen und die mit den Gefühlen verbundenen Bedürfnisse erkennen und äußern können.

Genau das haben aber leider viele in unserer Gesellschaft nicht gelernt. Wir kennen Anpassung, Gehorsam, Unterordnung, Leisten, Arbeiten, Drill, Vergleichen. Sehr schwer ums Herz wird es mir, wenn ich z. B. die "Erziehungstipps" von Johanna Haarer lese. Ihr Buch "Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind", welches 1934 erschien, erreichte eine hohe Auflagenzahl - Was da zu lesen ist, halte ich stellenweise nicht aus. Aber auch Elisabeth Plattner fordert in ihrem Erziehungsbuch "Die ersten sechs Lebensjahre" von 1935 u. a., dass Gehorsam über allem steht.

Wenn du beim nächsten Wutanfall deines Kindes ruhig bleiben kannst, bist du deinem Kind eine aufrichtig große Hilfe (dabei ist es völlig ok, überfordert und ratlos zu sein!).



# Gefühle

Finde die 20 Wörter rund um das Thema Gefühle. Die Wörter sind waagerecht (von links nach rechts und rechts nach links), senkrecht und diagonal versteckt. Viel Spaß!

D	B	D	G	N	U	L	F	I	E	W	Z	R	E	V
T	I	E	K	H	C	I	L	Z	T	E	L	R	E	V
S	G	P	D	A	C	E	I	G	R	E	N	E	M	L
T	M	N	E	U	S	N	W	S	S	A	H	D	N	H
R	G	I	L	G	E	S	U	N	D	H	E	I	T	N
A	O	J	S	N	B	R	G	A	N	G	S	T	Q	D
U	V	M	G	S	E	I	F	E	R	S	U	C	H	T
E	T	I	E	K	G	I	D	N	E	B	E	L	E	P
R	P	F	F	K	S	U	D	Z	I	O	N	K	R	X
V	D	R	U	O	U	W	N	F	E	S	I	B	Z	T
W	P	E	E	E	R	H	I	S	B	U	S	O	E	I
A	I	U	H	R	Y	Q	S	C	T	U	W	E	Y	B
H	D	D	L	P	S	Y	C	H	E	J	F	B	K	M
U	I	E	E	E	A	U	U	A	O	Q	S	Y	U	N
C	G	T	N	R	F	Q	S	M	Z	S	I	Y	N	K

Diese Wörter sind versteckt:

SCHAM      ENERGIE      ANGST      NEID      LEBENDIGKEIT      TRAUER  
 VERLETZLICHKEIT      FUEHLEN      FREUDE      GESUNDHEIT      HASS  
 WUT      BEDUERFNISSE      GEFUEHLE      MISSGUNST      HERZ  
 EIFERSUCHT      KOERPER      PSYCHE      VERZWEIFLUNG

# BOTSCHAFTEN DER GEFÜHLE

<i><b>Gefühl</b></i>	<i><b>Botschaft</b></i>
Wut	Grenze!
Angst	Warnung! Pass auf!
Neid	Selbstwert
Freude	Bestätigung
Verzweiflung	das Bisherige anzweifeln
Trauer	Abschied
Eifersucht	Meins!
Scham	Selbstreflexion
Missgunst	tiefe Wunde
Hass	Abstand

Die Erkenntnis, dass mir Gefühle etwas sagen möchten, verdanke ich meinem damaligen Lieblingspfleger in der Psychiatrie. Es war ausgerechnet der so verpönte Hass, der den Startschuss für meine "Übersetzung der Gefühle" ermöglichte: "Frau Scherbaum, Hass bedeutet nichts anderes als Abstand." Ich höre seine Worte heute noch. Kleinlaut stand ich vor ihm und kam mit diesem heftigen Gefühlssturm in mir nicht zurecht.

Nach und nach "übersetzte" ich dann andere Gefühle. Das tat ich zunächst nur für mich selbst, um mein Innenleben besser zu verstehen und die Wucht der Panikattacken, Flashbacks und Zwangsgedanken langsam abzuschwächen. Es gab also kein Ziel o. ä., das vorgab, am Ende dieser Übersetzungsarbeit auf genau 10 Gefühle zu kommen. Über 2 Jahre lang prüfte ich immer und immer wieder, ob die Übersetzungen stimmig sind (außer beim Hass :-)). Im Mai 2021 veröffentlichte ich dann die gezeigte Übersicht auf Pinterest.

Dass die Gefühlsbotschaften nicht ganz am Leben vorbeigehen, zeigt mir die konstante Nachfrage dieser Übersicht auf Pinterest. Statistiken, welche die Nachfrageentwicklung dokumentieren, zeige ich in meinen Artikeln und auf Social Media.



*Bedürfnisse* Hass *Verzweiflung*  
N *Energie* Eifersucht ♥ W  
E ♥ HERZ *Gefühle* U  
I SCHAM *Freude* T  
D *Psyche* Missgunst ♥  
KÖRPER Trauer *Angst*

# GEFÜHLE UND KÖRPERLICHE EMPFINDUNGEN

<p><b>Wut</b></p> <p><i>Botschaft: "Grenze!"</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umschalten im Unterbauch</li> <li>- Energie und Wärme im Oberkörper</li> <li>- Kraft in den Armen</li> </ul>	<p><b>Angst</b></p> <p><i>Botschaft: "Warnung!"</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kalter Klammergriff ums Herz</li> <li>- bei starker Angst: zusätzlich Druck in der Brust und schneller Herzschlag</li> </ul>
<p><b>Freude</b></p> <p><i>Botschaft: "Bestätigung"</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leichtigkeit im Bauch, welche sich im Oberkörper ausbreitet</li> <li>- lächeln/lachen</li> </ul>	<p><b>Trauer</b></p> <p><i>Botschaft: "Abschied"</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwere im Oberkörper</li> <li>- Schultern hängen lassen</li> <li>- bei starker Trauer: "zugeschnürter" Hals, weinen</li> </ul>
<p><b>Neid</b></p> <p><i>Botschaft: "Selbstwert"</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stechen im Bauch</li> <li>- je nach Situation: leichtes Pieksen oder kräftiges Stechen</li> </ul>	<p><b>Verzweiflung</b></p> <p><i>Botschaft: "das Bisherige anzweifeln"</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zunehmendes Engegefühl im Körper</li> <li>- Beklemmungsempfinden</li> <li>- habe den Eindruck, schlechter Luft zu bekommen</li> </ul>
<p><b>Eifersucht</b></p> <p><i>Botschaft: "Meins!"</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schnelles, krampfartiges Zusammenziehen im Bauch</li> <li>- angespannte Kiefer</li> </ul>	<p><b>Missgunst</b></p> <p><i>Botschaft: "tiefe Wunde"</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kleineres, fokussiertes Sichtfeld</li> <li>- Drücken im Kopf</li> <li>- hohe Körperanspannung</li> </ul>
<p><b>Scham</b></p> <p><i>Botschaft: "Selbstreflexion"</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Loch" im Bauch</li> <li>- möchte mich ganz klein machen</li> <li>- erröten im Gesicht</li> </ul>	<p><b>Hass</b></p> <p><i>Botschaft: "Abstand"</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- etwas Pfeilartiges schießt vom Unterleib durch Oberkörper und Kopf</li> </ul>

[www.unverschlossen.de](http://www.unverschlossen.de)

Diese Übersicht zeigt je nach Gefühl **meine** körperlichen Empfindungen. Wenn ich beispielsweise früher gewusst hätte, dass sich meine Angst mit dem bei mir typischen, kalten Klammergriff ums Herz zeigt, wären mir manche Panikattacken erspart geblieben. Ich verstand schlichtweg nicht, dass ich "nur" Angst hatte!

Nach der Entlassung aus der Psychiatrie im November 2018 und den vielen, so helfenden Gesprächen mit meinem damaligen Lieblingspfleger über Gefühle, blieb ich an diesem Thema hartnäckig dran. Ich wollte wieder fühlen. Anfangs stellte ich mir die ersten Gefühle wie Wut, Hass und Angst als farbige Geister vor, ganz ähnlich wie im Film "Alles steht Kopf" :-).

Doch ich grub immer weiter und tiefer, wollte wissen, was ein Gefühl eigentlich ist und warum wir überhaupt verschiedene Gefühle haben. Es war für mich wegweisend, als ich typische, körperliche Empfindungen bei mir entdeckte (je nach Gefühl und Situation). Wenn ich beispielsweise Angst spüre, ist da immer der kalte Klammergriff um mein Herz. Bei Wut spüre ich das Umschalten im Unterbauch und die nach oben schießende Kraft und Wärme. Nach und nach entdeckte ich auf diese Weise, dass da kein Chaos in mir war - Da war eine Systematik zu erkennen!

Je nach Komplexität einer Situation können natürlich auch mehrere Gefühle mit den entsprechenden körperlichen Empfindungen gleichzeitig da sein. Solche Situationen machen mir heute keine Angst mehr, da ich schnell erkenne, um welche Gefühle es geht. So kann ich auch meine Bedürfnisse ausdrücken und sagen, wenn mich etwas verletzt hat. DAS ermöglichte mir nach und nach, endlich auch all das Gute im Leben wieder zuzulassen und innere Schutzmauern allmählich abzubauen.



Ja, du darfst verpönte Gefühle wie Hass, Neid, Eifersucht, Missgunst und Wut spüren.



# BINGO

Kreuze an, wenn du einen der angegebenen Gefühlssätze in deinem Alltag gesagt hast. Je mehr, desto besser. Denn es ist großartig, Gefühle und damit verbundene Bedürfnisse ausdrücken zu können! Besonders und gerade in (sehr) schmerzhaften Lebenssituationen. Du hast sogar alle Sätze angekreuzt? Wow, du bist ein Gefühlsprofi!

Das  
ärgert  
mich.

Ich freue  
mich  
darüber.

Ich bin  
neidisch.

Ich bin  
eifersüchtig.

Ich bin  
überfordert.

Ich  
hasse  
das.

Ich  
schäme  
mich.

Du  
fehlst  
mir.

Ich habe  
Angst  
davor.

Das macht  
mich  
wütend.

Ich  
brauche  
Hilfe.

Ich spüre  
Missgunst.

Ich bin  
verzweifelt.

Es tut  
mir leid.

Ich bin  
traurig.

Das hat  
Spaß  
gemacht.

www.unverschlossen.de  
Pinterest: @unverschlossen  
Instagram: @unverschlossen

# WARUM DAS FÜHLEN WICHTIG IST



## Gefühle sind ein natürlicher Teil von dir

Genauso wie das Denken, Atmen, Verdauen ist auch das Fühlen ein natürlicher, normaler Teil von dir. Aber es will gelernt sein, mit den Gefühlsenergien angemessen umzugehen.



## Fühlen wirkt sich positiv auf deine Gesundheit aus

Es hat seinen Sinn, situationsabhängig Angst, Wut, Trauer, Freude, Scham, Hass, Neid, Eifersucht etc. zu fühlen. Gefühle wollen dir nicht schaden! Denn: Fühlen ist NICHT Verhalten.



## Gefühle sind mit deinen Bedürfnissen verbunden

Gefühle sind nicht einfach nur "da" oder "kommen und gehen". Gefühle sind deshalb so wichtig, weil sie dich alltäglich und situationsabhängig mit deinen Bedürfnissen in Kontakt bringen.



## Gefühle ermöglichen Lebendigkeit

Gefühle zu verdrängen, bedeutet, sich von den eigenen Bedürfnissen zu trennen. Du unterdrückst dann etwas in dir, was eigentlich wahrgenommen und, wenn möglich, erfüllt werden möchte!



## Unterdrückte Gefühle lösen sich nicht auf

Irgendwo muss der Körper mit den Energien der Gefühle hin. Die Wut weist uns z. B. auf das Übertreten einer Grenze hin. Du tust deinem Körper keinen Gefallen, wenn du diese Signale verdrängst und ignorierst.



## Gefühle schützen deine Verletzlichkeit

Wer (wieder) fühlt, macht sich einerseits verwundbar. Doch vor allem dank der Wut können wir ausweichen, wenn uns etwas verletzt hat. So können wir auch das Gute im Leben wieder zulassen.



## Gefühle verbinden dich mit dem, was im Hier und Jetzt passiert

Da sich Gefühle situationsabhängig zeigen und mit deinen Bedürfnissen verbunden sind, stellt sich in den Situationen immer wieder die Frage: Was ist dir wichtig? Was brauchst du gerade? Die Gefühle meinen es gut mit dir.

Ich kann heute wieder fließend fühlen, erkenne situationsabhängig meine Bedürfnisse und stehe für diese ein. Flashbacks, Panikattacken, Suizidgedanken, Zwangsgedanken, Selbstabwertung, massive Selbstzweifel, stundenlanges Skin Picking, Alkoholmissbrauch, brutale Albträume - Das ist für mich Vergangenheit.

Auch extreme Regelschmerzen, schmerzhafteste Zysten an den Eierstöcken, starke Periodenblutungen, schmerzhafteste Verspannungen mit Nacken- und Kopfschmerzen - All das ist vorbei.

Ich spüre meinen Körper, dieses Wunder. Ich weiß um meine ausgeprägte, feine Wahrnehmungsfähigkeit. Ich bin nicht mehr Everybody's Darling, setze klare Grenzen, situationsabhängig auch nachdrücklich. Ich verbiege mich nicht mehr, um gemocht zu werden. Ich kann anderen helfen, die bedrängt werden und erstarre in diesen Momenten nicht mehr.

Ich lebe endlich zyklisch, achte also auf Monats-, Jahres- und Lebenszyklen. Mittlerweile kann ich sogar sagen, dass ich einen geheilten Schoß habe. Ich bin mit meiner Yoni stabil und liebevoll verbunden, folge konsequent meiner Intuition.

Meine klare Antwort auf die Frage "Wer bin ich?" lautet:

Ich bin Kirsten Scherbaum.

Das ist tief und banal zugleich. Ich muss mein Ego nicht töten, das Leben und Menschsein nicht erklären. Und all das hat ganz klein in der Psychiatrie im Herbst 2018 angefangen.

An dich, schöne Seele: Bitte sprich über deine Gefühle. Und lass jemanden an dich und dein verletztes Herz heran, wenn es dir ganz und gar nicht gut geht.



## In eigener Sache ;-)

Du möchtest tiefer in das Thema Gefühle eintauchen? Das freut mich aufrichtig! Auf meiner Webseite "Unverschlossen" gebe ich all meine persönlichen Erfahrungen weiter. Ich halte dir keine Informationen vor, locke dich nicht und tue schon gar nicht so, als wäre der Weg einfach. Wenn jemand noch nicht schwimmen kann, locke ich ihn/sie nicht in den tiefen Wasserbereich.

Für mich sind die Gefühle kein Trendthema, das wieder verschwindet. Ich meine und sehe es an meinem eigenen Weg: Wir Menschen werden uns dank der bewussten Auseinandersetzung mit den Gefühlsenergien weiterentwickeln. Es ist zutiefst erfüllend, für die EIGENEN Bedürfnisse eintreten zu können und das EIGENE Wesen zu entfalten. Ich denke, das kann man auch ganz gut auf meinen Social-Media-Kanälen erkennen ;-). Ich freue mich, wenn du mal vorbeischaust!



[www.unverschlossen.de](http://www.unverschlossen.de)

Pinterest: @unverschlossen

Instagram: @unverschlossen

LinkedIn: @Kirsten Scherbaum

### Meine Onlineartikel rund um das Thema Gefühle:

Depression heilen - Mein Erfahrungsbericht

Die Gefühlsbotschaften- Was bedeuten die Gefühle?

Einfach erklärt: Was ist ein Gefühl?

Ist das Fühlen kompliziert oder nicht?

Sich der Depression stellen - Gefühle und Verletzlichkeit

Ursachen der Depression - Und die Kindheit?

Warum ich zwischen Gefühlen und Emotionen unterscheide

Wie ich meine Gefühle im Körper wahrnehme

7 Gründe, warum das Fühlen wichtig ist

## Buchtipp

"Gefühle & Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung" von Vivian Dittmar

Für mich persönlich ist das DER Buchtip, wenn es um das Fühlen geht. In aller Klarheit: Beim Fühlen geht es nicht darum, wie viele Bücher wir gelesen haben oder wie viele Titel vorm Namen stehen. Das Fühlen hängt zwar mit dem Denken zusammen, ist aber eben doch etwas Eigenständiges. Das reine Fühlen, das Spüren der Energien, geschieht im Körper. Da geht es nicht ums Denken. Und genau dazu laden die Übungen von Vivian Dittmar ein, die ich alle gemacht habe und die mir so halfen. Den Zusammenhang zwischen Denken-Fühlen-Verhalten zu verstehen, war für mich enorm wichtig. Einfach und verständlich erklärt sie, warum wir Schmerz spüren, wenn sich ein Bedürfnis nicht erfüllt. Was muss unser Körper demzufolge alles wegstecken, wenn wir Gefühle nicht zulassen! Für meinen Aufarbeitungsweg war es ebenfalls prägend, den von ihr beschriebenen und spürbaren Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen zu verinnerlichen. So gelang es mir nach und nach, Ordnung in mein Innenleben zu bringen. Ein wunderbares Buch!



# LÖSUNG für Gefühle

D	B	D	G	N	U	L	F	I	E	W	Z	R	E	V
T	I	E	K	H	C	I	L	Z	T	E	L	R	E	V
S	G	P	D	A	C	E	I	G	R	E	N	E	M	L
T	M	N	E	U	S	N	W	S	S	A	H	D	N	H
R	G	I	L	G	E	S	U	N	D	H	E	I	T	N
A	O	J	S	N	B	R	G	A	N	G	S	T	Q	D
U	V	M	G	S	E	I	F	E	R	S	U	C	H	T
E	T	I	E	K	G	I	D	N	E	B	E	L	E	P
R	P	F	F	K	S	U	D	Z	I	O	N	K	R	X
V	D	R	U	O	U	W	N	F	E	S	I	B	Z	T
W	P	E	E	E	R	H	I	S	B	U	S	O	E	I
A	I	U	H	R	Y	Q	S	C	T	U	W	E	Y	B
H	D	D	L	P	S	Y	C	H	E	J	F	B	K	M
U	I	E	E	E	A	U	U	A	O	Q	S	Y	U	N
C	G	T	N	R	F	Q	S	M	Z	S	I	Y	N	K