

**Ehe- und Lebensberatung** Die Vernunft des Herzens kennen lernen

# Kopf und Herz zusammenführen

Um zur Vernunft zu gelangen, braucht es nicht nur den Kopf, sondern auch das Herz. Wichtig ist es, einen Zugang zu seinen Gefühlen zu finden.

Jeder von uns hat das Recht, seine Gefühle zu spüren und seinen Verstand frei zu gebrauchen. Um ein friedliches Zusammenleben zu sichern, gehören aber auch Toleranz und Rücksichtnahme dazu. Sie haben ebenso mit Gefühl und Verstand zu tun. Wie lässt sich all dies vereinbaren? Ein gutes Gelingen ist dann möglich, wenn wir mit Kopf und Herz zu Einsicht und Vernunft gelangen. Doch wir können diesen Weg nur ein-



Beat und Veronika Stirnimann

schlagen und nie das Ziel erreichen. Wir werden mit Irrtümern und Rückschlägen konfrontiert, die uns immer wieder zweifeln lassen. Sind wir jedoch bereit, trotzdem nicht aufzugeben, können wir gerade aus Rückschlägen Nutzen ziehen. Und ein Gelingen in kleinen Schritten ist durchaus möglich.

Nun können wir von Gefühlen so überschwemmt werden, dass wir fast den Verstand verlieren. In der Verliebtheit ist dies bestens bekannt. Der Verstand kann aber auch in den Dienst von zerstörerischen Gefühlen geraten. Was den humanen Bedürfnissen und Interessen dient, findet hier keinen Platz. An ihre Stelle treten unversöhnlicher Streit und Krieg.

## Kühle Logik satt Gefühle

Oder es kommt vor, dass Gefühle unterdrückt und allein durch kühle Logik und Sachbezogenheit ersetzt werden. Gefühle werden hier als minderwertig und störend bezeichnet. Trifft dies in einer Partnerschaft zu für beide oder nur den einen Partner, so ist dieser Beziehung die Voraussetzung für eine lebendige Entfaltung genommen.



Jeder Mensch sollte Gefühle zeigen dürfen und können.. (zvg)

Eine andere Art besteht darin, sich von eigenen unerlaubten oder unangenehmen Gefühlen zu befreien, indem Rechtfertigungen dafür gefunden werden. So gibt zum Beispiel ein Partner dem andern etwas unvorsichtigen Partner zu verstehen: «Ich habe allen Grund, dir zu helfen, denn du befindest dich in grosser Gefahr.» Dass sich hinter seinem Angebot Eifersucht und Neid auf die Selbständigkeit des andern verbergen können, wird so nicht sichtbar. Und in der Beziehung bleiben Lücken der Kommunikation sowie Missverständnisse unaufgedeckt. So

können Gefühle unterdrückt werden.

Aber es kann auch der Entfaltung des Verstandes entgegenge wirkt werden. Dann, wenn die gesunde Neugierde beim Kind und Jugendlichen verboten wird. Auch wenn jede Äusserung von Aggression unterbunden und uneingeschränkte Loyalität gefordert werden. Dadurch können Schuldgefühle überhand nehmen. Im späteren Leben werden sie sich in der Liebesbeziehung als äusserst schmerzhaft Hemmungen bemerkbar machen. Der für das menschliche Glück so notwendi-

ge freie Gebrauch des Verstandes wurde unterbunden.

Die Aufgabe der Beratung besteht nun darin, den Zugang zu den Gefühlen zu finden, den unterdrückten wie den überschwemmenden, und deren Entstehung zu verstehen. Auch dem Verstand die Neugierde zurückzugeben, dort, wo sie verschüttet und gehemmt wurde. So wird er sich mit den Gefühlen verbinden und deren Hinweise verstehen können. Sie sind die berechtigten Wegweiser für das Leben und dienen auch der Einschränkung des Leidens. So gibt es in den Gefühlen die Vernunft und in der Vernunft das Gefühl. Um dahin zu gelangen, braucht es Zeit und Raum.

Beat Stirnimann-Degen  
Dr.phil., Psychologe  
Beratungsstelle Kloten  
Veronika Stirnimann-Degen  
lic.phil., Psychologin  
Beratungsstelle Bülach

## Beratungsstellen

- Rössligasse 5, Bülach, Tel. 044 860 83 86
- Dorfstrasse 26, Kloten, Tel. 044 815 80 71

CD-Tipp

## Spaghettiwestern

Der Wilde Westen kann manchmal ganz nahe liegen, zum Beispiel in Zürich. Hier kamen «Deathrope» nach sechs Monaten Arbeit mit ihrem Album «Hang'em High» in der Satteltasche unter einsamem Glockenläuten und Donnergrollen aus dem Studio geritten und präsentieren ihr Werk nun der Öffentlichkeit.

Sie spielen die Klänge des harten ungerechten Wilden Westens, wie aus einem Sergio Leone-Drehbuch: dreckig, bitterernst und blutgetränkt. Die Musik hat dann auch nichts mit der fein produzierten Countrypop-Szene aus Nashville zu tun, sondern fühlt sich viel mehr an wie ein Ausflug auf einer gestohlenen rostigen Postkutsche mit Quentin Tarantino an den Zügeln und Clint Eastwood auf der Rückbank. Es sind Songs über fiese Banditen, schiesswütige Sheriffs, blutrünstige Totengräber und glücksuchende Hobos, immer mit dem Strick vor Augen, an dem sie am Ende hängen oder dem sie geschickt entringen werden. Es ist eine düstere Welt, der Wilde Westen, aber «Deathrope» machen ihn mit ihrer Musik erträglich. Yeaha!

Plattentaufe am Samstag, 18. Dezember 2010 ab 19 Uhr im Hubertus in Zürich.

Marco Wieser