

**Wohin  
mit den  
Gefühlen  
?**

**Einblicke in die  
Integrative Primärtherapie**

Wohin mit den Gefühlen?  
Einblicke in die Integrative Primärtherapie  
1. Auflage 2013 © Gabriela Luft

Herstellung und Verlag: Books on demand, Norderstedt  
Umschlaggestaltung: Carmen Reiss, Gabriela Luft  
Umschlagbild: © Karya Barbara Wedel, Bad Fallingbostenl  
Lektorat: Gudula Tielke, Lübeck

ISBN 978-3-732-25063-9

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische  
Daten sind im Internet über [dnb.d-nb.de](http://dnb.d-nb.de) abrufbar.





“A real human is somebody who feels  
and who expresses his or her feelings.

This may sound easy. It isn't.

A lot of people think or believe or know what they feel  
– but that's thinking or believing or knowing:  
not feeling. And being real is feeling – not just  
knowing or believing or thinking.

Almost anybody can learn to think  
or believe or know,  
but it's very difficult to feel.

Why?

Because whenever you think  
or you believe or you know,  
you are a lot of other people:

But the moment you feel, you are nobody  
but yourself.

To be nobody but yourself  
- in a world which is doing its best,  
night and day,  
to make you everybody else -  
means to fight the hardest battle  
which any human being can fight;

and never stop fighting.”

(E.E. Cummings)

# Inhalt

Vorwort .....	10
---------------	----

## I. Woran wir wirklich leiden

1. Mensch-Sein – Fühlend-Sein .....	16
2. Was ist das, fühlend-Sein? .....	24
3. Anhalten .....	28
4. Die Angst vor unseren Gefühlen .....	34
5. Das Tabu des Fühlens .....	36
6. Das Geschäft mit der Angst .....	38
7. Wie wir das Fühlen verloren haben .....	40
a. Frühe Kindheit .....	41
b. Bedürfnisse .....	48
8. Die Folgen des Nicht-Fühlend-Seins .....	56
a. Die inneren Folgen .....	57
• Wertlosigkeit .....	64
• Scham und Schuld .....	68
• Angst, Furcht und Panik .....	79
• Zorn und Wut .....	94
• Macht, Ohnmacht und das Täter-Opfermuster .	100
• Bedauern, Trauer und Tränen .....	107
• Schmerz abwehren – sich deprimiert fühlen ....	109

• Einsamkeit – Allein-Sein .....	112
• Taub und tot sein .....	115
• Sexualität und die Energie des Beckens .....	121
b. Die Folgen im Außen .....	126

## **II. Was uns wirklich heilt**

1. Die Heilung des Fühlens und der Gefühle .....	137
a. Die Primärtherapie .....	137
b. Die geistigen Grundlagen der Primärtherapie	
• Die Theorie nach Arthur Janov (Kindheitsentwicklung / Urschmerz) .....	148
• Die Struktur und Chemie des Gehirns.....	155
c. Die Integrative Primärtherapie .....	162
d. „Der Weg des Fühlens“ - Der Primärprozess .....	186
e. Geschichte und Geschichten .....	198
f. Der Markt .....	207
2. Prä- und perinatale Forschung .....	219
3. Primärtherapie und Spiritualität .....	252

## **III. Primalberichte .....**

Abschluss und Dank .....	291
--------------------------	-----

# Vorwort

Eigentlich will ich gar nicht viel sagen, außer: Leute, fühlt doch bitte eure Gefühle! Allein das würde alles verändern, in eine Richtung, die wir so sehr brauchen. Nun braucht es aber doch einige Worte, um ein Buch zu füllen und, im Grunde, diese eine Botschaft zu vermitteln.

Ich war so frei, mir Worte bei KollegInnen und Mitmenschen zu holen, die eben über genau das, was da gesagt werden muss, sehr gute Worte gesagt haben. Mit Dank und Respekt habe ich meins mit ihren Worten bereichert.

Noch einige weitere einleitende Worte:  
Freiheit ist ein Gut, das uns seit altersher anzieht. Sicherlich versteht fast jeder unter Freiheit etwas anderes, aber es scheint für uns alle etwas Großes und auf ganz unterschiedliche Weise Begehrtes zu sein. Auch ich bin überzeugt davon, dass es eine begehrte Freiheit gibt, die sich, ganz eindeutig, in unserem Inneren befindet, so wie alle anderen wirklichen Werte.

Der freie Mensch ist für mich einer, der jetzt ganz da ist, der verantwortlich und verbunden in dieser Zeit präsent ist und nicht durch Abwesenheit, Verdrängung und Vermeidung glänzt. Der freie Mensch stolpert ganz klar nicht von einer Sucht in die nächste, verspannt und gierig auf Lustverheißendes fixiert sondern stellt

sich mit all seinen Gefühlen, so, wie sie kommen, der Welt, so wie sie ist. Innere Wahrheit stellt sich der äußeren.

Ich träume schon mein Leben lang davon, mit solchen Menschen hier zusammen zu leben. Und diesem Traum meines Selbst und allen, die ihn mit mir träumen, widme ich mein Buch.

Fühlen und Gefühle sind zwei Kategorien, die getrennt voneinander existieren. Wir alle haben Gefühle, aber nicht alle von uns fühlen sie. Fühlen ist eine Seinsqualität, die kein Gefühl ausschließt, verbannt, vermeidet, verdrängt. Kinder fühlen, aber unfreiwillig. Fühlen ist ihre Natur. Heranwachsen und erwachsen werden heißt in unserer Kultur, das Fühlen abzustellen. Erwachsene leben nur im Kopf, spüren ihren Körper nicht mehr und wissen nichts von ihren Gefühlen. Mit all den Problemen, die daraus erwachsen, füttern sie unsere Konsumwirtschaft, die gierig aus jedem Problem einen Markt erschafft. Aus diesem menschenfeindlichen Kreis kann man nur aussteigen.

Ich möchte einen Weg aufzeigen, wie das geht. Ich bin diesen Weg gegangen und gehe ihn weiter. Es gibt keinen anderen für mich. Und viele sind ihn mit mir gegangen, und auch für sie gibt es keinen anderen.

Christian Räscher\* hat gesagt: Nur das, was aus dir heraus kommt, ist deins, alles andere ist fremd bestimmt.

So ist das. Aussteigen aus der Gefangenschaft eines

menschenfeindlichen Kreises heißt aussteigen aus der Fremdbestimmung.

Wenn wir fühlen, können wir niemandem etwas zuleide tun. So einfach ist das, aber nur dann.

Vielleicht ist es gut, noch ein bisschen über mich selbst zu schreiben, denn meine Arbeit ist mein Weg, obwohl in allen Kapiteln auch immer mal etwas Persönliches auftaucht.

Jetzt, wo ich dies schreibe, bin ich 59 Jahre alt, und mir geht es immer besser. Ich bin kerngesund und lebe ein einfaches, stilles Leben, das im Wesentlichen aus meiner Arbeit besteht, meiner Familie und meinen Freunden.

In meiner Kindheit habe ich einige Schmerzen angesammelt und unter großen Mühen versucht, damit klar zu kommen, wie alle anderen auch. Aber ich hatte immer das Gefühl, ich falle aus dem Rahmen, ich gehöre nicht dazu, ich stehe auf alleinigem Posten. Ich weiß, dass es viel, viel schlimmere Kindheiten gibt, und ich trage meinen Eltern gar nichts nach. Ich habe alle meine Schmerzen integriert und bin ihnen, meinen Eltern, in Liebe und Dankbarkeit verbunden.

Als ich mit der Primärtherapie begann, im Alter von 27 Jahren, hatte ich einiges an psychosomatischen Erkrankungen, spannungsreichen Zuständen und leidvollen Beziehungen hinter mir. Es war eine große Befreiung, als ich endlich einen geschützten *Raum* gefunden hatte, in dem ich schreien, heulen, toben,

wimmern und alles aussprechen durfte, so viel ich wollte und dabei therapeutisch begleitet wurde. Das war es, was ich brauchte und wollte. Ich wusste sofort, dass ich das weiter geben will. Dafür lebe ich.

Heute liege ich nur noch selten auf der Matte, aber es ist immer wieder ein Genuss, meine Gefühle fühlen zu können. Jedesmal, wenn ich es tat und auch heute tue, fand und finde ich es einfach nur genial.

Ich habe mich immer als Anwältin unserer Gefühle verstanden und sehe meine Aufgabe nach wie vor darin, ihnen zum Ausdruck, zum Leben zu verhelfen.

Ich bin sehr froh, dass ich es geschafft habe, über mein Lieblingsthema, *das Fühlen*, ein Buch geschrieben zu haben. Es ist mir ein Herzensanliegen, es der Öffentlichkeit preis zu geben, obwohl es auch eine Herausforderung für mich ist, so sichtbar zu werden.

Unsere Gefühle führen ein Schattendasein im einzelnen Menschen, im Kollektiv, in unserer Kultur, in unserer Welt. Das hat Konsequenzen, mit denen wir täglich umgehen. Ich möchte mit meinem Buch darauf aufmerksam machen und Mut machen zur Veränderung.

\*Ethnopharmakologe, der sich einen Namen gemacht hat mit Büchern über psychoaktive Pflanzen und Schamanismus



**I.**

**Woran wir  
wirklich leiden**

# 1. Mensch sein – Fühlend sein

Mensch sein heißt, etwas zu brauchen und abhängig zu sein. Wenn wir auf die Welt kommen, gibt es nur das, und das ist zu Beginn unseres Lebens für uns alle gleich. Wir sind zu 100 % Bedürfnis und abhängig. Nicht einmal den Kopf können wir allein drehen. So, wie wir gebettet werden, müssen wir es hinnehmen. Was immer uns entgegen gebracht wird, wir können es nicht verändern. Allenfalls können wir schreien, wenn es nicht gut ist, und es liegt dann ebenfalls außerhalb unserer selbst, ob das etwas bewirkt.

Aber, sind wir willkommen und werden geliebt, bekommen wir, was wir brauchen, werden wahrgenommen und angenommen, dann sind da unendlicher Frieden und Stille, und wir sind ein Geschenk an die Welt.

Wenn wir größer werden, verändert sich alles. Wir können uns fort bewegen. Wir können sprechen, ja und nein sagen. Wir können selbst nehmen und geben. Wir können unendlich viel lernen. Wir können denken und geistig und materiell Großartiges bewirken. Und doch brauchen wir und sind abhängig.

Viel Wehren gibt es dagegen, große Mühen und

Anstrengungen, um das Gegenteil zu beweisen. Warum eigentlich?

Der Mensch, ein Universum, nicht anders als das große, von dem er ein kleiner Teil ist, ein Körper, in dem eine Seele wohnt und ein Geist. Das alles zu händeln, in Balance zu halten, in Ordnung zu halten, gesund zu erhalten, zur Erfüllung zu bringen, zu genießen, braucht viele Leben des Lernens, viele Fehler und viele Möglichkeiten des Ausgleichens.

Ein fühlendes Wesen ist der Mensch mit seinem Körper, mit seiner Seele und seinem Geist.

Wir fühlen Trauer und Schmerz. Wir fühlen Liebe und fühlen uns geliebt oder wir fühlen uns ungeliebt. Wir fühlen uns angenommen oder nicht. Wir fühlen uns verstanden oder nicht. Wir fühlen Freude und Lust, Überschwang, Ekstase. Wir fühlen uns schlecht. Wir fühlen Wut. Wir fühlen Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit. Wir fühlen uns weit und offen oder eng und verschlossen. Wir fühlen Schrecken und Angst. Wir fühlen uns schwach oder stark, klein oder groß. Wir fühlen uns licht oder dunkel. Wir fühlen uns ruhig, ausgeglichen, gelassen, zufrieden oder unruhig und getrieben. Wir fühlen Hoffnung und Erwartung. Wir fühlen uns bedürftig und abhängig oder frei und selbständig. Wir fühlen immer! Aber nur selten machen wir uns bewusst, was wir gerade fühlen. Warum eigentlich?

Unsere Gefühle sind uns nicht willkommen. Sie sind nicht sehr beliebt bei uns. Cool sein ist in. Stark sein ist

in. Immer über den Dingen stehen ist in. Wir kommen ins Strudeln, wenn wir uns auf unsere Gefühle einlassen. Sie sind uns unbekannt, verwirren und verunsichern uns, sie machen uns Angst. Immer noch!

Kein Wunder! Wir haben nie gelernt, mit ihnen umzugehen. Wir haben nie gelernt, sie zu fühlen. Wir haben nur gelernt, sie zu vermeiden, zu verstecken, zu unterdrücken, zu verdrängen. Unsere Gefühle zu kontrollieren gilt als Charakterstärke. Unsere Gefühle führen ein Schattendasein in unserem Unbewussten, und wir fürchten uns davor, dass sie, ausgelöst durch irgendetwas, an die Oberfläche kommen und uns aus der Fassung bringen, uns vielleicht gar überrollen, überschwemmen und uns Schachmatt setzen.

Eine körperliche Krankheit haben, die einen Namen hat, ist gesellschaftlich anerkannt. Damit können wir zum Arzt gehen, eine Medizin einnehmen. Wir können damit zuhause bleiben, uns krank schreiben lassen, sie auskurieren. Wir können darüber reden, bekommen vielerlei Zuwendung, man wünscht uns eine gute Besserung, aber wann fragen wir uns selbst oder auch uns gegenseitig mal: Wie fühlst du dich eigentlich, und was fühlst du ?

Viele Menschen können mit der Frage gar nichts anfangen. Viele Menschen sind nicht oder nur selten offen für ihr gefühlsmäßiges Erleben. Und viele Menschen fühlen sich vollkommen gefühlskalt, an allem nur noch wenig interessiert und auch wenig interessiert an sich selbst. Sie sind sich selbst peinlich,

mögen gar nicht tiefer in sich hinein schauen und ernsthaft aus ihrer Tiefe etwas über sich mitteilen. Viele Menschen haben das Gefühl, dass ein Teil in ihnen verschüttet ist, dass sie sich gefühlsmäßig nicht ausleben können, dass sie weder richtig wütend noch spontan sein können. Sie fühlen sich gar nicht mehr lebendig.

*„Ich komme mir vor , wie in einem Käfig. Ich kann meine Gefühle zwar irgendwie ahnen, aber meine Gedanken, mein Kopf haben sie fest im Griff.“<sup>1</sup>*

Gefühlsmäßig verschlossene Menschen empfinden sich häufig als kalt, gleichgültig, desinteressiert, leer. Oft verspüren sie auch Angst. Sie fühlen sich wie eingesperrt, nicht frei, ihr Fühlen zu erleben.

*„Ich bin ganz weit weg von mir, fühle mich seelisch leer, wie tot. Menschen erreichen mich nicht gefühlsmäßig und berühren mich nicht mehr. Ich komme mir vor, wie eine Maschine, die nur funktioniert.“<sup>2</sup>*

*„Ich hasse mich. Aber noch nicht einmal dieses Gefühl lasse ich richtig zu. Hass und Aggression sind die einzigen Gefühle, die ich empfinde. Und um meine Aggressionen abzureagieren, betrinke ich mich oder ich höre wahnsinnig laute Musik oder ich fahr wie ein Wilder mit dem Auto durch die Gegend.“<sup>3</sup>*

Manche Menschen erleben sich selbst und ihre Umgebung wie hinter einer Glasscheibe, steril und distanziert.

Wenn wir unsere Gefühle nicht fühlen können, leiden wir.

*„Der Mensch erfährt die Realität der Welt nur durch seinen Körper. Die äußere Umwelt beeindruckt ihn, weil sie auf seinen Körper einwirkt und seine Sinne beeinflusst. ... Je lebendiger unser Körper ist, umso intensiver nehmen wir die Realität wahr und umso aktiver reagieren wir auf sie. Wir wissen alle aus eigener Erfahrung, dass wir die Welt deutlicher wahrnehmen, wenn wir uns besonders gut und >lebendig< fühlen. Wenn wir aber deprimiert sind, wirkt die Welt stumpf und farblos. ... Die Lebendigkeit des Körpers zeigt sein Fühl-Vermögen an. Ohne Gefühl ist der Körper >tot<, das heißt, ihm fehlt die Fähigkeit, sich von einer Situation beeindrucken zu lassen oder auf sie zu reagieren.“<sup>4</sup>* sagte Alexander Lowen, der Vater der Bioenergetik schon vor 26 Jahren.

*„Das zentrale Verlangen des Körpers ist, gefühlt zu werden,“<sup>5</sup>* sagt Arthur Janov, einer der Väter der Primärtherapie.

Der Mensch erfährt die Realität durch seinen Körper. Der Körper, ein Instrument der Wahrnehmung und des Ausdrucks, dessen direkte, unmittelbare Ausdrucksform das Fühlen ist. Ein lebendiges Fühlen, d.h. ein nicht blockiertes, ein nicht unterdrücktes Fühlen ist eine immer stattfindende Kommunikation mit dem Leben. In reiner, klarer Form sehen wir das bei Babys und kleinen Kindern. Unentwegt fühlen sie

und drücken ihr Fühlen aus. Wir können es direkt sehen und wahrnehmen. Wir können auch sehen und wahrnehmen, wenn sie anfangen, es zu verbergen. Ihr inneres Erleben und Geschehen ist noch ganz offen.

Das fasziniert uns immer wieder, bringt uns aber auch an unsere Grenzen. Zu sein wie die Kinder, erscheint uns einerseits anziehend und andererseits fürchten wir uns davor und verabscheuen es. Kinder gehen uns mit ihrem ständigen Gefühlsausdruck auch oft auf die Nerven.

Jeder Mensch ist als Baby auf die Welt gekommen und hat eine Kindheit durchlebt, und wenn wir dann erwachsen geworden sind, sprechen wir von einem inneren Kind, das wir in uns tragen. Ein Kind ist ein geheimnisvolles Wesen. Es trägt die Magie des Lebens in sich und bringt uns immer wieder auf wundersame Weise damit in Kontakt. Es trägt verschlüsselte Botschaften in sich, die zu entschlüsseln seine Aufgabe ist auf seinem Weg des Heranwachsens. Die Erwachsenen, denen die Obhut eines Kindes zugetan ist, tragen große Verantwortung für seinen Entwicklungsweg.

Auf unserem Weg vom kleinen Kind zum großen Erwachsenen machen wir eine Entwicklung durch, die zu einer Persönlichkeit führt. Wie wir im Leben da stehen, wie wir unser Leben bewältigen, wie wir mit unserem Leben umgehen, hängt davon ab, wie dieser Entwicklungsweg verläuft. Es gibt ein gesundes Maß an Einschränkungen, Verletzungen und Widrigkeiten,

die ein Mensch verkräftet, ohne Schaden zu nehmen. Er reift daran und lernt dadurch. Unsere Gefühle und unser Umgang mit ihnen spielen eine große Rolle darin, und eine große Rolle spielen eben auch, was wir gezeigt bekommen und was uns vorgelebt wird in der eigenen Familie und in der Gesellschaft, in der wir groß werden. Ist dieses Maß überschritten, fängt die Persönlichkeit an, sich zu verbiegen. Jeder Mensch hat sein eigenes Maß und entwickelt seine eigenen Verbiegungen, um zu überleben. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten innerhalb einer Kultur, denn eine Kultur ist ein System, in dem jeder Einzelne zugehörig ist.

Aus meiner 30 jährigen Arbeit mit den tiefen Gefühlen unzähliger Menschen heraus ist mein großes Anliegen gewachsen, zusammen mit Ihnen, verehrter Leser, verehrte Leserin, zu betrachten, wie wir in unserer Kultur mit unserem Fühlen umgehen, was das mit uns als einzelnen Menschen macht, und was das mit unserer Kultur macht. Ich möchte mit Ihnen anschauen, was da innerhalb unseres gesellschaftlichen Systems und innerhalb unserer Selbst am Wirken ist. Ich möchte Ihnen aufzeigen, dass es da einen Wurm gibt, der, wenn wir ihn ignorieren und leugnen, großen Schaden anrichtet und schon viel großen Schaden angerichtet hat, sowohl im einzelnen Menschen, als auch in unserem Kollektiv. Wenn wir ihn aber erkennen und uns ihm stellen, beinhaltet das eine große Chance zur Heilung unserer Selbst wie auch unseres Kollektivs.

Die menschlichen Entwicklungsgeschichten in unserer Gesellschaft sind voller Widrigkeiten, die das Maß dessen, das ein Mensch verkraften kann, um gesund zu bleiben, überschreiten.

Diese Störungen, so will ich sie vorerst einmal nennen, sind Folgen von Entbehrungen in unseren Kindheiten. Was wir entbehren mussten und immer noch müssen, ist Liebe, ist fehlendes Fühlen. Wir durften nicht fühlen und wir wurden nicht gefühlt von unseren Eltern. Wir alle sind fühlende Wesen, die nicht-fühlend geworden sind. Auf diese Weise gelingt es uns immer wieder, jede erdenkliche Form von Unfrieden herzustellen zwischen uns, in dem es für Kinder und ebenso für die Erwachsenen eine Qual ist zu leben, für Tiere und Pflanzen übrigens auch und erst recht für Mutter Erde, eben für alles Lebendige. In dieser Qual deformieren das Denken und das Fühlen und letzten Endes dann die Körper. Die Störungen in unseren Entwicklungen, auf die ich noch eingehen werde, und unser "Talent", dem Lebendigen das Leben immer wieder schwer zu machen, hängen zusammen mit den Spaltungen, die wir in uns tragen, die Spaltung zwischen Kopf und Körper, zwischen Kopf, Herz und Bauch, zwischen Fühlen und Denken, zwischen unserem Selbst und unserer konditionierten Persönlichkeit, d.h. unserem innersten Wesen und dem, was wir gelernt haben, zu sein, was wir nach außen präsentieren.

Ich will in diesem Buch über das Fühlen schreiben und

über unsere Gefühle und ihre Vielschichtigkeit.

Was ich nicht will, ist, wissenschaftliche Geradlinigkeit zu beanspruchen.

Ich will eher in Anekdoten davon erzählen, wie wunderbar es ist, den Schmerz zu fühlen, anstatt ihn zu verdrängen und fest zu halten. Ich will auch davon erzählen, was alles geschieht, wenn wir das nicht tun, denn wir tun es ja nicht, seit vielen Generationen.

Unsere Gefühle nicht zu fühlen, ist die Doktrin unserer Kultur, und ich will davon erzählen, wie das aussieht in den Einzelbiografien, die mir seit 30 Jahren in meiner Praxis begegnen, aber auch in unserer Gesellschaft, in unserer Kultur, aus dieser Perspektive geschaut.

Ich will auch davon erzählen, wie es vielleicht aussehen könnte, wenn alle ihre Gefühle fühlen könnten und würden, anstatt pausenlos nach Ersatzbefriedigung zu suchen.

Die geistigen Grundlagen meiner Arbeit und meiner Anschauungen findet man in der Humanistischen und Transpersonalen Psychologie, ganz besonders in der Primärtherapie und Prä- und perinatalen Psychologie, aber auch in der Schamanischen Heillehre.

Insgesamt beinhalten diese Wege, dass Heilung und Ganzwerdung im Geist geschehen, dass es um Erkenntnis und Bewusstwerdung geht und jede Krise eine Chance ist.