

## **Emotionales Ventil**

© Copyright 2012 FeelFree Coaching&Consulting  
Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

Bei meinen Recherchen nach Ventil sind mir oft Sätze, wie die Folgenden vorgekommen:

- Spiel und Sport als emotionales Ventil
- Jungen haben kein emotionales Ventil, junge Mädchen schon
- Musik und Malen als emotionales Ventil
- Weinen als emotionales Ventil
- Der Tango ist ein emotionales Ventil
- Auch das Lachen gilt als emotionales Ventil

Hier sind einige Möglichkeiten aufgeführt, wie das emotionale Ventil aussehen könnte. Menschen, die Ihres darin gefunden haben, werden sicherlich auch nach außen hin das innere Gleichgewicht ausstrahlen.

## **Inhaltsverzeichnis**

Beispiele emotionaler Ventile .....	3
Ein Ventil für religiöse Bedürfnisse .....	3
Eiskunstlauf als emotionales Ventil .....	3
Musik (Flamenco) als emotionales Ventil .....	3
Spiel und Sport als emotionales Ventil .....	3
Psychische Belastungen in der Bundesliga .....	3
Lieder als emotionales Ventil .....	4
Lachen als emotionales Ventil .....	4
Tango als emotionales Ventil .....	4
Fußball als emotionales Ventil .....	4
Malerei als emotionales Ventil .....	4
Ein wichtiges, emotionales Ventil .....	5
Die Malerei .....	5
Seine Arbeiten .....	5
Kunst .....	5
Die Entstehung .....	5
Einige Werke von Thomas Büdinger .....	6

## **Beispiele emotionaler Ventile**

### **Ein Ventil für religiöse Bedürfnisse**

lautet die Überschrift in der FAZ. Es geht um die Pflichtgebete gläubiger Muslime in der Schule. In einem aktuellen Urteil heißt es: "Im Gegenteil ist ein Schüler aufgrund der im Grundgesetz garantierten Glaubensfreiheit grundsätzlich berechtigt, außerhalb der Unterrichtszeit in der Schule ein Gebet zu verrichten, wenn dies einer Glaubensregel seiner Religion entspricht". Ein Schulleiter sieht im Gebet ein "Ventil für religiöse Bedürfnisse". Nur wie sieht das in der Realität aus?

### **Eiskunstlauf als emotionales Ventil**

Katarina Witt Ich mochte es in all den Jahren, in denen ich mehr und mehr spüre, dass das Eiskunstlaufen für mich schon länger nicht nur Springen bedeutet, in denen ich immer besser werde, tänzerisch Gefühle umsetzen zu können, einfach zu improvisieren. Das Tanzen, spielerisch zu laufen, Schritte zu erfinden und meine Mimik zur Musik wird ein emotionales Ventil für mich.

### **Musik (Flamenco) als emotionales Ventil**

Bernd Steinmann Ja, das ist schon ein Eindruck, den man haben kann. Ich möchte aber daran erinnern, dass die Solea, die sozusagen die Mutter des Flamenco ist, ein eher introvertierter Rhythmus ist. Solea leitet sich ab von dem Wort Soledad, und das heißt Einsamkeit. Flamenco kommt von Volksgruppen wie den Zigeunern, die in Armut lebten und gar nicht ihre Kunst öffentlich dargeboten haben. Die Musik wurde in kleinen Gruppen oder in Familien gespielt und war eher ein emotionales Ventil. Aus Unterdrückung kann aber auch Kraft entstehen, und so drückt sich dieses Ventil vielleicht auch in Schlagtechniken wie dem Rasgeuado oder in besonderer Expressivität aus.

### **Spiel und Sport als emotionales Ventil**

PLANTOYS Nach Ansicht des Psychologen Sigmund Freud ist das Spielen für Kinder wichtig, um ihre Gefühle von Ärger und Anspannung abzubauen. So stellt zum Beispiel das Ausüben einer Sportart oder das Spiel mit Puppen oder Autos ein gesundes emotionales Ventil für Gefühle wie Eifersucht oder Zwiespältigkeit bei der Ankunft eines neugeborenen Geschwisterchens dar. Spielen ist eine entspannende Aktivität, die das emotionale Gleichgewicht fördert, Stress abbaut und Kindern helfen kann, ihre Gefühlswelt positiv zu beeinflussen. Sie können durch Spielen ein besseres Verständnis für ihre eigenen Gefühle und für die von anderen gewinnen.

### **Psychische Belastungen in der Bundesliga**

Jedem sein Ventil, so schreibt die Süddeutsche in einem aktuellen Artikel über das emotionale Ventil. Was haben Trainer Ralf Rangnick und der Verteidiger Breno gemeinsam? Sie leiden unter Burn-Out, sind erschöpft unter dem Leistungsdruck zusammen gebrochen.

Jeder Mensch braucht sein emotionales Ventil. Die Folgen des Versagens sehen wir hier.

### Lieder als emotionales Ventil

Neue Zürcher Zeitung 05.07.2001: Blumenkind mit Dornen / Der israelische Popstar Aviv Geffen Der Autodidakt und Rebell Aviv Geffen, der mit provokativen Texten über Drogen, Selbstmord, Gewalt, Einsamkeit und Liebeskummer den Nerv der Jugend trifft, hat Kultstatus in Israel. Seine Generation hat er in dem Hit "Fucked up Generation" verewigt; seine Lieder sind emotionales Ventil für eine von Krieg, Tod und Terror geprägte Jugend. Die Menschen lieben oder hassen, verehren oder verpönen ihn. Kein anderer Musiker schreibt so radikale Texte gegen Politik und Armee, attackiert so ungeniert das Establishment, zeigt in Videoclips soziales Elend und gesellschaftliche Randgruppen.

### Lachen als emotionales Ventil

Oliver Polak Polak sagt, der jüdische Humor sei wie der englische, nur weniger böse aber dafür bitterer. In der Tat tun sich hier Parallelen auf – beide befassen sich z.B. mit dem Gefühl der eigenen Minderwertigkeit. Es ist das Gegenteil von Mario Barth: es wird zwar auf geteilte Erfahrung angespielt, aber nicht um einen "ja, ja-kenne ich auch"-Effekt zu erzielen. Es geht einem zu nah, greift in die persönliche Komfortzone ein. Das Lachen kommt nicht aus der Dose, er ist ein emotionales Ventil. Man lacht, um nicht weinen zu müssen.

### Tango als emotionales Ventil

Sportland Erlangen Der Argentinische Tango entstand um 1880 in den Einwanderervierteln am Rio de la Plata, an dessen Mündungsdelta Buenos Aires liegt. Wie in einem Schmelztiegel lebten dort die verschiedensten Völker auf engstem Raum zusammen; ihre melancholische Stimmung von Einsamkeit, Heimweh und Liebesehnsucht fand im Tango ein emotionales Ventil. Um 1920 verlagerte sich der Tango auf Milongas (Tangotanzlokale) und Theaterbühnen. International wurde der Tango in jener Zeit im Rahmen des Welttanzprogramms zum Gesellschafts- und Turniertanz "standardisiert". Seitdem wird zwischen der ursprünglichen Form, dem (traditionellen) Argentinischen Tango, und der systematisierten Form, dem (Englischen) Tango, unterschieden.

### Fußball als emotionales Ventil

Anja Bühling Fußball ist für mich ... .. eine Möglichkeit das Leben komprimiert auf engstem Raum und manchmal auch von einer ganz anderen Seite zu erleben. Es ist ein emotionales Ventil und dennoch die schönste Nebensache der Welt. Dabei ist ein schöner Spielzug, eine taktische oder technische Raffinesse, ein unerwartetes Tor, der Sieg eines Underdogs einfach Balsam für die Seele. Katharsis pur und besser als das beste Tanztheater, das ich sehr liebe, weil der Zufall der Regie in die Arbeit pfuscht.

### Malerei als emotionales Ventil

Thomas Büdinger Die Malerei ist für mich ein wichtiges, emotionales Ventil. Ich übe sie seit 2005 nebenberuflich aus. Hauptberuflich arbeite ich aktuell in einem Medienhaus in der Online-Technik. Ich male und zeichne seit meiner Schulzeit, entschied mich aber nach der Schule für eine "zukunftssichere" Ausbildung. Seitdem habe ich die Malerei allerdings nie aus den Augen verloren. In der Malerei bin ich Autodidakt und arbeite stetig an meiner Weiterentwicklung.

## **Ein wichtiges, emotionales Ventil**

**Thomas Büdinger** ist 1966 in Frankfurt am Main geboren und wohnt derzeit in Oberursel im Taunus. Die folgenden Texte und Bilder sind seiner [Website](#) entnommen.

### **Die Malerei ...**

... ist für ihn ein wichtiges, emotionales Ventil. Er übt sie seit 2005 nebenberuflich aus. Hauptberuflich arbeitet er aktuell in einem Medienhaus in der Online-Technik. Er malt und zeichnet seit seiner Schulzeit, entschied sich aber nach der Schule für eine “zukunftsichere” Ausbildung. Seitdem hat er die Malerei allerdings nie aus den Augen verloren. In der Malerei ist er Autodidakt und arbeitet stetig an seiner Weiterentwicklung.

Kreatives Schaffen bedeutet ihm sehr viel. Es ist emotionales Ventil und Bedürfnisbefriedigung, arbeitsame Ruhe und Konzentration und vor allem eine Menge Spaß.

### **Seine Arbeiten ...**

... und Sujets haben sich über die letzten Jahre verändert. Bisher waren seine Sujets vorwiegend Portraits, bunte Stilleben, Blumen- und Landschaftsbilder. Mittlerweile hat er sich auch an Dinge, wie Foto-Mosaiken herangewagt. Die Software dafür programmiert er selbst.

Leider lässt sich die Menge seiner Ideen aus Zeitgründen nicht immer umsetzen.

In der Malerei favorisiert er aktuell Portraits, in denen die Person oft einer Situation ausgesetzt ist, in der sie sich nicht immer wohlfühlt. Oftmals aus eigenen Alltagssituationen inspiriert.

### **Kunst ...**

... bzw. die Malerei ist eine Sprache für ihn, mit der er seine Gefühle und Empfindungen ausdrücken kann. Das findet in einem Bild mit einer Blumenflut genauso statt, wie in einem Gemälde das einen Obdachlosen in einem Hauseingang zeigt. Das Spektrum von Gefühlen hat nun einmal eine gewisse Breite, die er nicht durch äußere Einflüsse begrenzen lassen möchte.

### **Die Entstehung ...**

... seiner Arbeiten läuft nach wie vor auf zwei Wegen. Ein Teil seiner Arbeiten entsteht aus einem plötzlichen Gefühl heraus. Das Gemälde muss dann “aus mir raus”. Das Bild ist im Geist schon fertig vorhanden, als hätte es nur auf seinen Abruf gewartet. Bei solchen Bildern malt er mit kurzen Pausen bis zur Fertigstellung.

Andere entstehen aus einem Gedanken. In ihm reift ein Konzept und er plant im Kopf und mit Skizzen den Aufbau. Danach folgt in der Regel die Umsetzung, die sich über einen längeren Zeitraum hinziehen kann. Er feilt dann immer wieder an Details, bis das Gemälde dem Bild seiner Vorstellung entspricht.

Einige Werke von Thomas Büdinger



© by Thomas Büdinger  
Elsterweg 12  
61440 Oberursel  
Tel: +49 (0)6172 2658872  
info[at]buedinger[punkt]name