

Dr. med. Cornelia Dehner-Rau
Prof. Dr. med. Luise Reddemann

Gefühle besser verstehen



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Starke Gefühle bauen uns auf und drücken uns nieder. Gefühle machen uns Angst und sind doch unser größter Antreiber – der Motor unseres Lebens. Gefühle führen uns manchmal in schwierigste Zustände. Dr. Cornelia Dehner-Rau und Prof. Dr. Luise Reddemann kennen das aus jahrzehntelanger therapeutischer Praxis. In ihrem Buch erklären sie, wie Gedanken und Gefühle sich gegenseitig beeinflussen und welche Rolle Erinnerungen und Lebenserfahrungen spielen. Auch als negativ, belastend empfundene Gefühle sind sinnvoll, wenn wir sie als Signale für notwendige Veränderungen begreifen. Denn Tiefe und Lebendigkeit entwickeln sich erst durch die Gegensätze: Licht und Schatten, Freude und Trauer, Kämpfen und Aushalten.

Bewusst mit dem eigenen Selbst und achtsam mit den eigenen Gefühlen umzugehen – das ist der Weg zu einem gesunden Selbstvertrauen. Mit den Geschichten und Übungen dieses Buches entdecken Sie ungeahnte Stärke und finden zu Ihrem wirklichen Selbst.

Autorinnen

Dr. med. Cornelia Dehner-Rau ist Fachärztin für psychotherapeutische Medizin und Psychotherapie. Seit 2001 arbeitet sie an der Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin des Evangelischen Krankenhauses Bielefeld.

Prof. Dr. med. Luise Reddemann leitete lange Jahre die Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin am Johannes-Krankenhaus in Bielefeld. Sie ist eine der Pionierinnen der Traumatherapie in Deutschland.

Dr. med. Cornelia Dehner-Rau
Prof. Dr. med. Luise Reddemann

Gefühle besser verstehen

- **Wie sie entstehen**
- **Was sie uns sagen**
- **Wie sie uns stärken**

Mit 31 Übungen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2019
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2011 der Originalausgabe:
TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart
Zeichnung S. 78: Christine Lackner, Ittlingen
Umschlag: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany
KW · Herstellung: IH
ISBN 978-3-442-17782-0
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Inhalt

Vorwort 11

Einleitung 15

Was sind Gefühle und wofür sind sie gut? 19

Wie drücken wir Gefühle aus? 20

Sprachbilder 21

Affekt, Emotion, Gefühl – was sie unterscheidet 25

Emotionale Intelligenz 37

Emotionale Kompetenzen 38

Emotionsregulation 38

Einfühlungsvermögen 43

Spiegelneurone 45

Gefühle im Alltag 47

Was verhilft zu seelischer Stabilität? 47

Sich zwischen Müssen und Muße austarieren 52

Was hilft, das eigene Potenzial auszuschöpfen? 59

Selbstwirksamkeit 60

Wie und wo entstehen Gefühle? 63

Gefühle entstehen im Kopf 64

Die Bedeutung der Erinnerung 64

Wie sich unser Gehirn anpasst 69

Das meiste erledigt das Gehirn unbewusst 71

»Emotionssysteme« 75

Wichtige Schaltzentralen 76

Verarbeitung einzelner Gefühle 80

Die Mandelkerne sind das Angstzentrum 81

Bei Ekelgefühlen ist die Insel beteiligt 87

Trauer und Depression 88

Bei Aggression spielt das Stirnhirn eine Rolle 90

Freude und das Belohnungssystem 92

Welche Neurotransmitter sind beteiligt? 94

Wie wirken die Botenstoffe zusammen? 98

Rechte und linke Hirnhälfte 100

Gefühle und der Verstand 102

Die Bedeutung unrealistischer Überzeugungen 102

Woher bestimmte Denkschemata kommen 105

Wie man zu hilfreicheren Haltungen gelangt 111

Körper und Gefühle 115

Wie sich belastende Gefühle körperlich auswirken 117

Die Stressreaktion 121

Sich bewegen hilft 127

Körper, Schmerz und Gefühl 133

Wenn Gefühle belasten 139

Gibt es das richtige Maß an Gefühl? 140

Wie viel Gefühl sollten oder dürfen wir zeigen? 142

Wie viel Gefühl halten wir aus? 143

Wie viel müssen wir verdrängen? 145

Leiden durch ein Zuviel oder Zuwenig 147

Umgang mit belastenden Gefühlen 155

Depression 155

Wie man sich vor Verbitterung schützen kann 160

Trauer 163

Ängste 167

Scham- und Schuldgefühle 170

Minderwertigkeitsgefühle und Selbstzweifel 177

Ohnmachtsgefühle 184

Ärger und Aggression 189

Neid und Eifersucht 197

Spezial

Die Basisemotionen 27

Intuition oder das Geheimnis der guten Wahl 31

Wenn der Körper nicht vergisst 129

Gefühlsblindheit, Autismus und die männliche

Art zu denken 150

Jedes Alter hält bestimmte Entwicklungsaufgaben bereit 181

Innere Dialoge führen 241

Hass- und Rachegefühle 201

Ekelgefühle 209

Gefühle bewusster leben 213

Wahrnehmen 214

Wie kann man schmerzliche Gefühle zulassen? 216

Die Rolle der Bewegung 220

Sich selbst finden durch Achtsamkeit 222

Genießen mit allen Sinnen 225

Differenzieren 233

Veränderung in fünf Schritten 236

Wie entstehen die Muster? 238

Ausdrücken und leben 243

Jeder Mensch hat sein eigenes emotionales Profil 244

Im Kontakt mit anderen sein 246

Strategien, um Gefühle auszuhalten 249

Selbstakzeptanz 250

Gelassenheit 252

Abgrenzung 254

Frustrationstoleranz 258

Vertrauen 260

Widerstandskraft – Resilienz 262

Gefühle als Weg zu uns selbst 267

Kreativität 267

Freundschaft 270

Freude 273

Humor	275
Glück	278
Liebe	283
Mitgefühl	287
Spirituelles Erleben	290

Nachwort: erfüllt leben 293

Danksagung 301

Empfehlungen zum Weiterlesen 303

Register 307

Übungen

Bin ich flexibel genug?	48
Wie kann ich Belastungen besser verkraften?	58
Wie kann ich meine Selbstwirksamkeit verbessern?	61
Was hilft, Unsicherheit auszuhalten?	73
Wie realistisch und hilfreich sind meine Überzeugungen?	104
Wie kann ich mich und mein »inneres Kind« unterstützen?	110
Ungünstige Verhaltensweisen ändern	114
Welche Warnsignale gibt mir mein Körper?	120
Hilfreiche Übungen	132
Schreiben Sie Ihrem Schmerz einen Brief	137

Zwischen unangenehmen und angenehmen Gefühlen hin- und herpendeln	144
Kennen Sie depressive Phasen?	158
Womit hadern Sie in Ihrem Leben?	161
Bewusst trauern	163
Sich selbst bewusster werden	180
Situationen der Hilflosigkeit neu bewerten	187
Wut ableiten	197
Es gibt auch »schön ekelige Dinge« ...	212
Wie fühlt es sich an, wenn ...	218
Achtsamkeitsübungen	224
Was hätte ich als Kind gebraucht?	235
»Alte Gefühle« erkennen und verändern	239
Üben, Gefühle auszudrücken	246
Wie gehe ich mit mir und anderen um?	248
Sorgenstuhl und Freudestuhl	255
Einen Schutzmantel anziehen	257
Fehlschläge neu bewerten	259
Sich selbst und anderen Menschen vertrauen	261
Wie fühlen Sie sich mit Freunden?	271
Das Spielerische wiederentdecken	276
In Kontakt mit der eigenen Spiritualität kommen	292
Die innere Weisheit	294
Die eigenen Empfindungsweisen erkennen	296

Liebe Leserin, lieber Leser

Gefühle sind unsere wichtigsten Wegweiser

Warum halten wir es für sinnvoll, ein Buch über Gefühle zu schreiben? Obwohl uns Gefühle oft lästig erscheinen, wir womöglich unter ihnen leiden, ist ein Leben ohne Gefühle kaum vorstellbar. Gefühle haben viel Macht über uns, wir wollen ihnen aber nicht ausgeliefert sein. Wir wollen Ihnen Mut machen, die Scheu vor Gefühlen zu überwinden, und mit diesem Buch Ihr Bewusstsein schärfen: für den Sinn und die Botschaften, die Gefühle in sich tragen.

Hierzu vermittelt das Buch Ihnen die wichtigen Erkenntnisse der Neurobiologie, die besser begreifen lassen, wie Gefühle im Gehirn entstehen und verarbeitet werden und wie Gefühle untrennbar mit dem Körper verbunden sind. Sie erfahren, wie Gedanken und Gefühle sich gegenseitig beeinflussen, welche Rolle Erinnerungen und Lebenserfahrungen

gen spielen und warum wir überhaupt fühlen können, was andere fühlen.

Statt »Ich denke, also bin ich« gilt heute vielmehr »Ich fühle, also bin ich«.

Wir wollen Ihnen keine Regeln für ein glücklicheres Leben vermitteln, Sie sollen Ihre eigenen Expertinnen und Experten werden, jedoch sind wir überzeugt: Der Zugang zu den eigenen Gefühlen ebnet den Königsweg zu einem erfüllten Leben. Wer je nach Lebenssituation die ganze Bandbreite an Gefühlen empfinden kann, wird seelisch und körperlich gesünder sein. Auch die von uns als negativ, belastend empfundenen Gefühle sind sinnvoll, wenn wir sie als Signale für notwendige Veränderungen begreifen, die uns wachsen und reifen lassen. Tiefe und Lebendigkeit entwickeln sich erst durch Gegensätze: Licht und Schatten, Freude und Trauer, Kämpfen und Aushalten. Ein Bewusstsein für die eigenen Emotionen zu haben und mit diesen achtsam umzugehen trägt zur Ganzheit bei. Das ist nach unserer Überzeugung die Basis für ein gesundes Selbstvertrauen und ein gelingendes Leben.

Mit den Übungen in diesem Buch, die in unserer therapeutischen Praxis schon vielen Menschen geholfen haben, entdecken Sie eigene Ressourcen und Ihre Widerstandskraft

kann wachsen. Sie öffnen sich für Gefühle von Kreativität und Freude. Lassen Sie sich inspirieren und werden Sie stark durch Gefühle.

Ihre Dr. med. Cornelia Dehner-Rau

Ihre Prof. Dr. med. Luise Reddemann

Einleitung

An wen richtet sich dieses Buch?

Das Buch richtet sich an alle Menschen, die sich intensiver mit ihrem Innenleben beschäftigen wollen. Bereiten Ihnen belastende Gefühle Probleme? Möchten Sie besser mit diesen umgehen? Das vermittelte Wissen wird Ihr Bewusstsein schärfen für den Sinn von Gefühlen und Sie dabei unterstützen, Ihre Gefühle als Ressource einzusetzen. Dieses Buch kann auch bei Ängsten und Depressionen hilfreich sein sowie bei Störungen der Befindlichkeit, die mit einem Zuviel oder einem Zuwenig an Gefühlen verbunden sind. Nicht zuletzt stellt es eine Fundgrube für ressourcenorientiert arbeitende Therapeuten dar.

Was will dieses Buch?

Einigen mag es anmaßend erscheinen, einen Ratgeber über Gefühle zu schreiben. Denn einerseits ist es ein so weites Feld, dass man dabei ins Schwärmen geraten könnte, andererseits kennt jeder von uns den Zustand, von Gefühlen geradezu überwältigt zu werden. Unsere Gefühle können wir mit dem Verstand allenfalls bruchstückhaft erfassen. Die meisten Zusammenhänge sind uns nicht bewusst und unterstehen nicht unserer willentlichen Kontrolle. Wir alle spüren die Macht der Gefühle, wollen ihnen aber nicht ausgeliefert sein.

Von einem Buch über Gefühle versprechen wir uns womöglich mehr Wissen und damit mehr Einflussnahme, viele wünschen sich mehr angenehme und weniger belastende Gefühle. Statt Gefühle als negativ zu bewerten, ist es hilfreicher, von leidverursachenden Gefühlen zu sprechen. Denn was wir als positiv erleben, hängt sehr von unserer subjektiven Bewertung ab. Es soll nicht darum gehen, die Gefühle, die wir als eher negativ bewerten, aus unserem Erleben abzuspalten, sie nicht mehr wahrzunehmen. Damit würden wir einen Teil von uns selbst verlieren. Wir hätten kein Erleben mehr für mögliche Gefahren, wenn die Angst wegfiel, was lebensbedrohlich wäre. Uns würden Signale fehlen für notwendige Veränderungen, die uns wachsen und reifen lassen. Ein gesundes Selbstvertrauen beinhaltet ein Bewusstsein für das eigene

Selbst, die Wahrnehmung und den achtsamen Umgang mit den eigenen Gefühlen. Es geht um die Selbstannahme mit all den dazugehörigen Gefühlen. So kann Ihre Widerstandskraft wachsen und Sie öffnen für Gefühle von Kreativität und Freude. Musik, Bewegung, Meditation, spirituelles Erleben sowie Ihr ganzer Erfahrungsschatz sind Elemente, die dazu beitragen, Ihr Potenzial auszuschöpfen, sich Ihrer selbst bewusst und authentisch zu sein.

Warum halten wir es für sinnvoll?

Wenn Menschen traumatische Erfahrungen machen mussten, versuchen sie die damit verbundenen Gefühle zu vermeiden, als Folge spüren sie sich immer weniger. Um die Angst vor überwältigenden Gefühlen abzubauen, bedarf es eines behutsamen Vorgehens. Man braucht das Erleben von Sicherheit und sozialer Unterstützung, um Gefühle spüren zu können, diese auszuhalten. Wir wollen Ihnen Mut machen, die Angst vor Gefühlen zu überwinden, dann können Gefühle zu einem wesentlichen Teil Ihrer Lebendigkeit werden.

Gefühle sind Teil unserer Kultur und werden in verschiedenen Völkern unterschiedlich wahrgenommen und ausgedrückt. Mittlerweile weiß man, dass man Gefühle nicht unabhängig vom Körper erforschen kann, denn im Unterschied

zur Vernunft ist ein Gefühl körperlich spürbar. Wie kann man Gefühle über die Sprache und den Körper ausdrücken? Wie beeinflussen sich Gedanken und Gefühle gegenseitig? Welche Rolle spielen Erinnerungen und Lebenserfahrungen? Wie stark wirken Gene und Umwelt? Das sind nur einige der Fragen, die wir klären wollen.

Auch wenn unser bewusster Einfluss auf die Emotionen schwach sein mag, so haben wir doch das Ziel, Vernunft und Leidenschaft im Gehirn und im Körper harmonisch zu integrieren. Je besser wir unsere wahren Gefühle erkennen, desto wirksamer können wir sie für ein erfülltes Leben nutzen. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen.

Was sind Gefühle und wofür sind sie gut?

Gefühle beeinflussen alles. Wie wir uns selbst sehen. Wie wir andere sehen. Auch Vernunft und Denken sind enger mit unseren Gefühlen verknüpft, als man lange Zeit annahm. Aber was sind Emotionen eigentlich: körperliche Reaktionen, geistige Zustände, unbewusste Impulse oder alles zusammen?

Wie drücken wir Gefühle aus?

Gefühle sind oft schwer fassbar. Sie können sich vage oder diffus anfühlen. Sie können sich hinter anderen Emotionen oder körperlichen Symptomen verstecken. Hilfreich ist es, Gefühle zu benennen. Um sich selbst besser begreifen zu können und um sich anderen mitzuteilen.

Gefühle sind unser wichtigster Wegweiser zu einem authentischen Leben. Im Extremfall dienen Gefühle unserem Überleben. Denken Sie zum Beispiel an das Gefühl der Angst. Wir müssen uns vor gefährlichen Situationen schützen, die Angst setzt dabei Überlebensstrategien in Gang wie Kampf, Flucht oder Erstarrung. Triebe und Instinkte sorgen für das Überleben des Einzelnen und der Art: Hierzu gehören der Nahrungstrieb, das Bedürfnis nach Schlaf, nach sozialem Kontakt, nach Sexualität und vieles mehr. Solche elementaren Affektzustände sind angeboren und müssen nicht erlernt werden. Emotionen spielen bei der Motivation eine wesentliche

Rolle, sie beeinflussen unsere Entscheidungen und Handlungen. Durch Furcht oder Abneigung werden bestimmte Verhaltensweisen vermieden, andere durch den Willen gefördert.

wichtig

Von Antonio R. Damasio, weltweit einem der bedeutendsten Hirnforscher, stammt folgendes Zitat: »Emotionen sind kein Luxus, sondern ein komplexes Hilfsmittel im Daseinskampf.« Und wir möchten ergänzen, sie verbinden uns mit der Quelle unserer Lebendigkeit.

Heute wissen wir, dass sich Gefühle in Körperreaktionen spiegeln, Gefühle erst über den Körper spürbar werden. Trotz ihrer Körperlichkeit sind Gefühle schwer zu fassen, beeinflussen aber unser Verhalten in erheblichem Maße. Diese »Bewegungskraft« von Gefühlen kann durchaus etwas Beängstigendes haben.

Sprachbilder

Die antiken Philosophen und Schriftsteller sprachen im Griechischen von »pathos« und im Lateinischen von »passio«, also von dem, worunter man leidet. Im Deutschen verwenden wir den Begriff »Leidenschaften« bei schwer zu zügelnden Gefühlszuständen. Das Wort »Emotion«, abgeleitet von »emo-

tio« im Lateinischen und seiner Wurzel »movere« (bewegen), betont den Aspekt des Ergriffen- und Bewegtseins. Ebenfalls aus dem Lateinischen kommt der Begriff »affectus« bzw. »affectio«, als Verb »afficere« (»anmachen«, »anrühren«). In der modernen Psychologie werden die Begriffe »Emotion« und »Affekt« sowohl im Deutschen wie im Englischen (emotion, affect) häufig synonym verwendet. Das deutsche Wort »Gefühl« entspricht dem englisch-französischen Begriff »sentiment« und meint ursprünglich einen Zustand des »Sich-Anfühlens« und des Erlebens.

Unsere Sprache ist voller Bilder, wie bei der Musik gibt es einen engen Zusammenhang zwischen Sprache und Gefühlen. Wenn wir uns isoliert und ausgeschlossen fühlen, erleben wir, wie kalt sich Einsamkeit anfühlen kann. Wissenschaftliche Versuche haben gezeigt, dass uns kühler wird in einer Ausgrenzungssituation als beim Erleben von Gemeinschaft. Vielleicht haben Sie selbst schon die Erfahrung gemacht, dass Ihnen ein heißes Getränk guttut, wenn Ihnen gerade menschliche Wärme und Zuwendung fehlt.

Wir lernen früh, dass ein warmes Körpergefühl – zum Beispiel wenn einen die Mutter oder der Vater in den Arm nimmt – Zuneigung bedeutet. Diese Verbindung ist so stark, dass eine bestimmte Region des Großhirns, die Inselrinde, nicht nur auf physikalische Wärme reagiert, sondern ebenso auf Berührung

und menschliche Wärme. Und dieselbe Region wird aktiv, wenn man sich ausgeschlossen oder zurückgewiesen fühlt.

So wie Wärme in unserer Vorstellung mit Zuneigung verknüpft ist, hängen auch Schuld und Beschmutzung eng miteinander zusammen. Der Ausdruck »seine Hände in Unschuld waschen« macht das deutlich. Wenn wir peinliche Gefühle im wahrsten Sinne des Wortes abwaschen können, fühlen wir uns weniger verpflichtet, uns mit Schuld- oder Schamgefühlen auseinanderzusetzen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass man sich durch Händewaschen offenbar auch von moralischen Verpflichtungen befreien kann. Ohne diese Möglichkeit der »Säuberung« sind Menschen anderen gegenüber hilfsbereiter. Waschwänge als extremere Form haben kurzfristig oft eine entlastende Funktion. Zumindest vorübergehend sinkt die Angst, beschmutzt oder ekelig zu sein. Wie bei vielen anderen Störungen stellt der Zwang jedoch nur eine Notlösung dar. Längerfristig wird das wirkliche Problem des eigenen Selbstbildes nicht gelöst, im Gegenteil: Der Zwang wird zum zusätzlichen Problem.

wichtig

Unser Denken spielt sich zum Großteil in Metaphern, also in Bildern, ab. Der Ausdruck von Gefühlen über die Sprache steht auch in engem Zusammenhang mit der Bewertung von Gefühlen.

Seit der Zeit der alten Griechen unterscheiden Menschen zwischen Vernunft und Leidenschaft, zwischen Denken und Fühlen, zwischen Kognition und Emotion. Mittlerweile weiß man, dass ein Geist ohne Emotionen überhaupt kein Geist ist. Und bei den Emotionen funktioniert das Gehirn nicht unabhängig vom Körper. Für diese Entwicklungen maßgebend sind die Arbeiten der amerikanischen Neurobiologen Joseph LeDoux und Antonio Damasio sowie ihrer Mitarbeiter Ende der 1980er und im Laufe der 1990er Jahre.

Die Beschäftigung mit Gefühlen hat also eine lange Geschichte, die Differenzierung von Gefühlen erfolgt im Wesentlichen über die Sprache. Inzwischen lässt sich eine Sprachverarmung in Bezug auf Gefühlsausdrücke feststellen, was zu einem Verlust an Gefühlsnuancen führt. Alte Begriffe wie Gram, Kummer, Güte oder Barmherzigkeit werden kaum noch verwendet, weshalb viele junge Menschen diese nicht mehr kennen. Durch diesen kollektiven Vorgang der Sprachverarmung werden auch Gefühle undifferenzierter erlebt, was zu einer gewissen Selbstentfremdung beiträgt. Wenn wir lernen, unseren Körper und unsere Gedanken bewusster wahrzunehmen und unser Empfinden differenziert in Worte zu fassen, können wir dem entgegenwirken.

Affekt, Emotion, Gefühl – was sie unterscheidet

Eine ganz scharfe Unterscheidung zwischen Affekten, Emotionen, Gefühlen und Stimmungen ist nicht möglich. Auch in der Verwendung der verschiedenen Begriffe wird meist nicht genau differenziert. Für ein besseres Verständnis versuchen wir dennoch, die Begrifflichkeiten voneinander zu trennen.

Verschiedene Gefühlszustände treffen auf das angeborene Temperament eines Menschen. Diese »emotionale Voreinstellung« charakterisiert das Wesen eines Menschen und erfasst eine Art Grundstimmung oder Persönlichkeitsstruktur, die natürlich vielen Umwelteinflüssen ausgesetzt ist und von diesen moduliert wird. Stimmungen, Gefühle und Affekte sind Arten des Sich-selbst-Erlebens, sie wirken auf das Selbstgefühl und die Identität zurück.

Emotion. Eine Emotion ist eine plötzliche Reaktion unseres gesamten Organismus. Sie enthält verschiedene Komponenten: Die physiologische betrifft unseren Körper, die kognitive unseren Geist und die Verhaltenskomponente unser Handeln. Eine Emotion hält in der Regel nur kurz an (z. B. Freude, Überraschung). Sie kann relativ schnell in eine andere Emotion wechseln. Bei kleinen Kindern kann man das besonders gut beobachten. Fällt ein Kind hin und tut sich dabei weh,

kann es unter dem Eindruck des ersten Schrecks und der Überraschung regelrecht verzweifelt sein. Wird es dann zum Beispiel von der Mutter getröstet, kann es sich in kurzer Zeit beruhigen und seine Aufmerksamkeit auf Neues richten. Im Gegensatz zu Affekten sind Emotionen meist milder in ihrer Intensität und deutlicher von Lernen und Erfahrung beeinflusst.

Gefühl. Unter einem Gefühl versteht man die subjektive Wahrnehmung einer Emotion. Die Fähigkeit, Gefühle zu haben, erfordert ein Bewusstsein seiner selbst und des eigenen Verhältnisses zur Umwelt. Gefühle können also nur als solche erlebt werden, wenn das Gehirn neben einem Überlebenssystem auch die Fähigkeit zum Bewusstsein besitzt. Gefühle können wir benennen oder über Bilder mitteilen, wir können sie aber auch verstecken. Die »Innerlichkeit« des Gefühls steht im Gegensatz zum beobachtbaren Ausdruck von Emotionen. Im Unterschied zu Stimmungen sind Gefühle spezifischer, auf konkrete Ziele, Anlässe oder Personen bezogen und von kürzerer Dauer. Gefühle sind mit Kognition verbunden, also mit dem Denken, dem Gedächtnis und unseren Weltanschauungen. Sie werden beeinflusst durch unsere früheren Lebenserfahrungen, unsere persönlichen Vorstellungen und Bewertungen. Welche Gefühle wir haben, hängt letztendlich von unserer eigenen Interpretation ab. Ohne Gefühle wäre uns alles egal.

Die Basisemotionen

Furcht, Zorn, Ekel und Freude gehören zu den sogenannten Basisemotionen. Schon kleine Kinder zeigen die typischen, weltweit gleichen Gesichtsausdrücke bei Freude oder Ekel. Der Psychologe Paul Ekman hat insgesamt 15 grundlegende Emotionen ausgemacht.

Zu den Basisemotionen gehören: Glück/Vergnügen, Ärger/Zorn, Verachtung, Zufriedenheit, Ekel, Verlegenheit, Aufregtheit, Furcht, Schuldgefühl, Stolz auf Erreichtes, Erleichterung, Trauer/Kummer, Befriedigung/Genugtuung, Sinneslust und Scham. Trauer, Eifersucht, schwärmerische Liebe und elterliche Liebe sind für Ekman eher längerfristige Gefühlszustände oder Stimmungen und daher nicht unbedingt als Emotionen anzusehen.

Auch wenn sich die Listen sogenannter elementarer Emotionen unterscheiden und darüber diskutiert wird, welche Rolle die Biologie bzw. die Psychologie spielt, findet man als Basisemotionen fast immer Furcht, Zorn, Ekel und Freude. Zu den Grenzfällen gehören Interesse, Begehren und Überraschung.

Eine Basisemotion zeichnet sich durch folgende Kriterien aus:

- Sie setzt abrupt ein als Reaktion auf ein Ereignis oder einen Gedanken.
- Sie ist von kurzer Dauer im Unterschied zu Gefühlen oder Stimmungen.
- Sie muss sich deutlich von anderen Emotionen unterscheiden.
- Sie kommt schon bei kleinen Kindern vor.
- Sie äußert sich in charakteristischen körperlichen Reaktionen: Angst und Zorn führen beide zu einem schnelleren Herzschlag. Jedoch steigt beim Zorn die Oberflächentemperatur der Finger, während sie bei der Angst sinkt. Auch im Gehirn kommt es bei verschiedenen Emotionen zu Aktivierungen in anderen Hirnzonen.

Die Evolutionspsychologen betonen noch die folgenden Kriterien:

- Für eine elementare Emotion soll es weltweit einen typischen Gesichtsausdruck geben.
- Auslöser für Basisemotionen sind universell: Gefahr löst Angst aus, der Verlust eines geliebten Wesens ruft Traurigkeit hervor.
- Elementare Emotionen findet man auch bei unseren nächsten Verwandten im Tierreich, zum Beispiel bei Schimpansen.

Affekt. Werden Handlungen ausgelöst, die nicht oder in geringerem Maße kontrollierbar sind, spricht man von Affekten oder »Affekthandlungen«. Affekte sind die einschießenden, heftigen Gefühle, die körperlich deutlich erlebbar sind, mit hoher psychischer Erregung einhergehen und meistens eine soziale Reaktion hervorrufen. Sie sind das Ergebnis unbewusster affektiver Verarbeitungsprozesse, je nach Bewertung fallen sie positiv oder negativ aus. Oft werden Affekte als diffuse Zustände erlebt, die sich in körperlichen Reaktionen zeigen können wie Anspannung, Druck in der Brust, Verkrampfung im Magen oder Ähnliches. Ein bewusster Zugang zu Auslösereizen besteht bei den Affekten im Gegensatz zu den Emotionen nicht. Bei den Emotionen sind nicht nur affektive, sondern auch kognitive Verarbeitungsprozesse beteiligt, was sie dem Bewusstsein zugänglicher macht.

Stimmung. Die Stimmung ist so etwas wie der atmosphärische Hintergrund unseres Lebens, als Grundstimmung ist sie das Basisgefühl der Identität. Ein Verstimmtsein bedeutet, nicht mehr im Einklang mit sich selbst und mit der Welt zu sein. Stärkere Stimmungsschwankungen zeigen uns an, dass etwas nicht stimmt. Sich seine Stimmung bewusst zu machen heißt zu spüren und zu erkennen, was die Stimmung verändert und auf welche Weise. Ausdrücken kann man die Stimmung durch Vergleiche mit dem Wetter (heiter oder bewölkt), mit Farben (grau oder bunt) oder mit der Musik (Dur oder Moll oder ein

ganz bestimmtes Musikstück), sie kann sich auch in Bildern oder Tagträumen spiegeln. Gut ist es zu wissen, was einen in Stimmung bringt. Allerdings wird es in einer depressiven Stimmung schwerfallen, Heiterkeit zu erleben. Stimmungen unterscheiden sich von Gefühlen, Emotionen und Affekten durch ihre längere Dauer (z. B. Heiterkeit, Trauer oder Depression). Um eine bestimmte Stimmung zu haben, brauchen wir kein Gegenüber und auch keine konkrete Vorstellung.

Emotionen, Gefühle, Affekte und Stimmungen sind ein wesentlicher Teil zwischenmenschlicher Kommunikation. Sie zeigen uns, wie wir uns in bestimmten Situationen oder mit bestimmten Menschen fühlen. Sie helfen uns, körperliche und seelische Grenzen wahrzunehmen. Bei entsprechenden Belastungen spüren wir Unlust, Ermüdung oder sogar Erschöpfung. Ohne die Wahrnehmung von Gefühlen in einer Situation würde uns die Triebfeder unseres Handelns, die Motivation, fehlen.

Intuition. Die Intuition schließlich beruht auf einer Ahnung, dass eine bestimmte Entscheidung richtig oder falsch sein könnte, Gründe dafür können wir in der Regel nicht genau benennen. »Bauchentscheidungen« treffen wir relativ schnell und spontan, häufig geht es dabei um Flucht, Abwehr oder Verteidigung, aber auch um spontane Zuneigung, da hat der Verstand wenig zu suchen. Auf den folgenden Seiten wollen wir diesen »siebten Sinn« noch etwas näher beleuchten.

Intuition oder das Geheimnis der guten Wahl

Tagtäglich treffen wir eine Unmenge von Entscheidungen, die meisten davon unbewusst. Das heißt nicht, dass wir einfach unseren Trieben oder niederen Instinkten folgen. Im Gegenteil: Wir schöpfen aus unserem riesigen Erfahrungs- und Wissensschatz, der uns lehrt, wie die Welt funktioniert.

Auch wenn uns weit über 90% dieser Prozesse nicht bewusst sind, bewegt sich dieser siebte Sinn auf einer hohen Ebene unseres Gehirns. Auf seine Intuition verlassen kann sich ein Mensch, der durch einen offenen Geist und Körper Erfahrungswissen aufgenommen hat. Mit zunehmender Übung werden Prozesse automatisiert, so funktionieren viele Abläufe im Alltag (zum Beispiel Fahrrad- oder Autofahren, vertraute Wege, Rituale). Können Sie sich vorstellen, wie kompliziert es wäre, wenn Sie erklären müssten, wie das Laufen funktioniert? Da wir immer nur eine begrenzte Anzahl von Reizen aufnehmen und verarbeiten können, hat das Gehirn im Laufe der Jahrtausende eine Methode entwickelt, um den Denkapparat zu entlasten.

Um seine Leistung möglichst effektiv einzusetzen, leitet das Gehirn die wenigsten Vorgänge ins Großhirn weiter, wo diese be-

wusst bearbeitet als Entscheidungsvorlagen wieder ans Unbewusste zurückgegeben werden. Alles, was keiner besonderen Aufmerksamkeit mehr bedarf, wie zum Beispiel der vertraute Weg zur Arbeit, prozessiert das Gehirn möglichst auf unterster Ebene und ohne überhaupt die denkende Großhirnrinde einzuschalten. Das spart enorm Energie.

Die besten Entscheidungen werden oft unbewusst getroffen

Die Intuition beruht auf einer Ahnung, dass eine bestimmte Entscheidung richtig oder falsch sein könnte, ohne dass wir dafür genaue Gründe benennen können. Anders als bei der Bauchentscheidung handelt es sich bei der Intuition um eine Art von Einsicht, die allerdings nicht durch systematisches Denken entsteht. Sie kennen sicher die Situation, dass Sie lange vergeblich über etwas nachdenken und es dann womöglich vergessen. Irgendwann fällt Ihnen scheinbar wie aus heiterem Himmel die Lösung ein. Überlässt man das Denken dem Unbewussten, trifft man oft die beste Entscheidung. Die Empfehlung, vor dem Treffen wichtiger Entscheidungen eine Nacht darüber zu schlafen, hat sich bewährt. Denn in dieser Zeit sortiert unser Unbewusstes in aller Ruhe die Argumente. Nicht selten kommen gute Ideen in einem Zustand der Muße.