

Wir drei: Du, ich und dieses Buch

Hallo! Schön, dass du hier bist. Wer oder was hat dich dazu motiviert, dieses Buch aufzuschlagen? Vielleicht war es ein innerer Anstoß oder der Rat einer nahestehenden Person. Vielleicht erlebst du gerade eine Krise? Für viele Menschen ist dies der beste Zeitpunkt für einen großen Aha-Moment und eine emotionale Transformation. Es ist ganz normal, wenn du noch eine gewisse Skepsis fühlst und auch ein paar innere Blockaden, dich wirklich auf emotionale Herausforderungen einzulassen. Sieh dieses Buch als eine Möglichkeit, deinen Horizont zu erweitern, und nimm dir das heraus, was für dich stimmig ist. Meine Inspiration für dieses Buch liegt in der tiefen Überzeugung, dass wir mithilfe der emotionalen Kompetenz alles schaffen können. Sie geht weit hinaus über die bloße Bewältigung von Stress oder das Entwickeln von Resilienz.

Hast du dich schon einmal gefragt, wie es wäre, deine Emotionen besser zu verstehen und zu kontrollieren? Was, wenn du Herausforderungen gelassener angehen und harmonischere Beziehungen führen könntest? Nun fragst du dich vielleicht, wie ein Buch dich davon überzeugen soll, dich wertschätzend mit deinen Gefühlen auseinanderzusetzen, obwohl du es doch dein Leben lang schon auf eine bestimmte Weise gemacht hast. Wir sind oft so sehr an unsere Emotionen und Verhaltensmuster gewöhnt, dass wir kaum bemerken, wie sie unser Leben prägen. Wir haben dabei vermutlich nie hinterfragt, ob es auch anders gehen könnte.

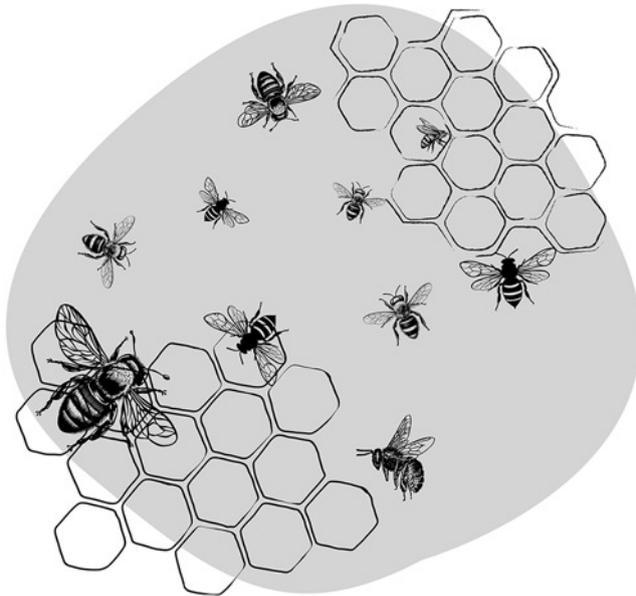
In diesem Buch wirst du wissenschaftliche Studien, Fallbeispiele, Übungen und praktische Tipps finden. Ich forsche zu diesem Thema seit vielen Jahren, stehe mit verschiedenen Experten im Austausch und führe selbst Trainings durch und biete Übungen an. Schon kleine Aufgaben können dir dabei helfen, innezuhalten und einen ersten Schritt zu wagen. Eine solche Aufgabe wäre zum Beispiel, einer nahestehenden Person von diesem Buch zu erzählen. Eine unterstüt-

zende Gemeinschaft kann dir helfen, die Inhalte besser zu verinnerlichen und nachhaltig umzusetzen. Dieses Buch ist kein Wunderwerk, das dein Leben auf magische Weise verändert. Es soll dir vielmehr Wissen und Einsichten vermitteln, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Ich lade dich ein, dich auf eine Reise der persönlichen Entwicklung zu begeben, auf der du deine emotionale Kompetenz stärken und die vielfältigen Vorteile entdecken kannst.

Bevor wir starten, noch zwei Anmerkungen. Vielleicht hast du dich gefragt, warum ich dich duze (»Kennen wir uns?«). Ich möchte eine warme, einladende Atmosphäre schaffen. Ist es nicht leichter, in einem vertrauensvollen Rahmen die Veränderung zu wagen? Das Siezen würde sich für mich künstlich anfühlen, eine Distanz schaffen, in meinen Augen völlig unpassend, wenn wir uns über Emotionen und Verletzlichkeit unterhalten.

Und dann noch etwas zum Thema »politische Korrektheit«. In diesem Buch verwende ich das generische Maskulinum – es fallen Begriffe wie »Arzt« oder »Ärzte«, »Politiker« oder »Lehrer« – ohne, dass ich damit ein Geschlecht ausschließe. Als Frau und Doktor fühle ich mich durch den Diskurs, zu gendern, weder in meiner Position gestärkt noch in meinem Wert bestätigt. Im Gegenteil: Durch das allgegenwärtige Gendern wird doch die so wichtige Emanzipation der Frau oft als Bedrohung oder als Lächerlichkeit betrachtet und verfehlt dadurch, meiner Meinung nach, ihren eigentlichen Zweck. Um den Lesefluss zu wahren und den Inhalt klar in den Mittelpunkt zu stellen, verzichte ich daher auf Doppelnennungen. Ich hoffe auf Verständnis und wünsche nun viel Spaß beim Lesen!

Emotionen: Lästige Biester oder wertvolle Freunde?



Worum wird es in diesem Kapitel gehen?

- ♦ Was sind Emotionen und wozu brauchen wir sie?
- ♦ Wie entstehen Emotionen?
- ♦ Welche Bedürfnisse gibt es und wie sind sie mit Emotionen verknüpft?
- ♦ Konstruktionen, Schemata und Attributionen – klingt kompliziert, ist aber ganz einfach und unendlich nützlich im Alltag.
- ♦ Wenn du ein Baum wärst, was wären dann deine Bedürfnisse, deine Gedanken und deine Gefühle?

Der fühlende Mensch: Zwischen Ebbe und Flut

Wenn wir gefragt werden, wie es uns geht, denken wir meist an Gesundheit, Beziehungen und beruflichen Erfolg. Gefühle zu benennen, fällt uns oft schwer, da wir selten innehalten und bewusst in uns hineinhören. Doch warum ist das so? Viele Menschen empfinden Unzufriedenheit, die durch unbewusste Emotionen wie Angst oder Wut verursacht wird. Sie haben den Kontakt zu ihren Gefühlen verloren und antworten nur noch mit »Geht so«. Sie haben resigniert, sie akzeptieren ihre Unfähigkeit, Gefühle zu verstehen und sie zu regulieren. Doch das muss doch nicht sein!

Ohne Wertung oder Abwägung von Vorteilen können zwei Personengruppen hinsichtlich der Zugänglichkeit und Regulation von Emotionen unterschieden werden: über- und unterregulierte. Unterregulierte Personen neigen dazu, ihre Emotionen offen nach außen zu tragen. Sie berichten häufig von einem Übermaß an Emotionen und haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle vollständig zu kontrollieren. Dies äußert sich in einer hohen Impulsivität und emotionalen Ausdrucksstärke, was mit *Extraversion* zusammenhängt. Extraversion ist eine Persönlichkeitseigenschaft (im Big-5-Persönlichkeitskonzept) und zeichnet sich besonders durch nach außen gerichtete Emotionen, erhöhte Aktivität, Abenteuerlust und Geselligkeit aus. Ein Beispiel für eine solche Person ist Emma. Sie ist aufgeschlossen, kann leicht auf andere zugehen und ist beliebt. Dennoch hat sie Schwierigkeiten in ihrer Liebesbeziehung ihre Emotionen zu kontrollieren, besonders unter Stress. Oft reagiert sie impulsiv mit Wutausbrüchen oder überwältigender Traurigkeit. Doch nicht nur das, sondern auch die darauffolgenden Schuld- und Schamgefühle belasten ihre Beziehung. Aus Angst vor Stigmatisierung hat sie bisher professionelle Hilfe vermieden, weiß aber nicht, wie sie ihre Emotionen in stressigen Situationen allein kontrollieren kann.

Die Überregulierten sind dahingegen etwas zu kontrolliert. Solche Menschen finden oft schwieriger einen Zugang zu Emotionen, was sie selbst als »innere Leere« beschreiben. Sie wirken zurückhaltender

und antworten auf Fragen nach ihrem Befinden meist knapp («Wie geht's?» – »Gut«). Manchmal wird dies von außen als gefühllos, distanziert oder gleichgültig wahrgenommen. Im Vergleich zu Extravertierten wirken sie aber auch entspannter und ernsthafter. Ein Beispiel dafür ist Felix. Er ist bekannt für seine ruhige und gelassene Art, doch das bedeutet für ihn auch, dass er dazu neigt, seine Gefühle tief zu vergraben. Er zeigt seine Emotionen nicht, selbst wenn er innerlich von Stress, Angst oder Traurigkeit geplagt wird. So hat er Schwierigkeiten, sich anderen gegenüber zu öffnen und um Hilfe zu bitten. Er fühlt sich oft einsam. Obwohl ihm seine gelassene Fassade gefällt, weiß er, dass die ständige Überregulation seiner Emotionen langfristig unhaltbar ist. Wie kann er seine Gefühle früher erkennen und auch nach außen tragen?

Es steckt keine Bewertung hinter dieser Einteilung – sie dient nur einer sehr groben Einordnung. Meistens sind beide Anteile in einer Person vertreten, variierend zwischen Situationen. Eine Person wird nicht immer sprudelnd überlaufen, sich aber auch nicht gegenüber *allen* Menschen verschließen. Jedoch ist oft eine Persönlichkeitstendenz zu erkennen, situationsübergreifend auf Emotionen zu reagieren, was mit Lebenserfahrung und Kompetenzen einhergeht.

Ich verwende hier in meinem Buch die Metapher von Ebbe und Flut, um das Gleichgewicht von Emotionen zu verdeutlichen. Der optimale Zustand ist in der Metapher irgendwo dazwischen – so wie es eigentlich in sehr vielen Lebensbereichen ist. Die Ebbe repräsentiert dabei Momente der Ruhe und Klarheit, in denen unsere Gefühle zurückweichen. Hier finden wir oft Zeit zum Nachdenken und zur Selbstreflexion. Dann gibt es die Flut, wenn die Wellen hochschlagen und unsere Emotionen intensiv spürbar sind. Diese Momente können überwältigend sein, sie bringen Leidenschaft und Intensität in unser Leben. Doch wenn die Flut zur Sturmflut wird, scheint sie alles einzunehmen und unsere Vernunft zu überschwemmen. Es geht *nicht* darum, Emotionen zu unterdrücken oder zu verdrängen, denn sie sind ein wesentlicher Teil unserer menschlichen Erfahrung. Ebenso sollten wir uns nicht überwältigen lassen, denn das kann unser Urteilsvermögen trüben und ist auf Dauer einfach anstrengend. Beide

Phasen haben ihre Berechtigung und sind ganz natürlich. Das Gleichgewicht zu finden zwischen Ebbe und Flut bedeutet, Emotionen zu akzeptieren und zu verstehen, sie zu fühlen und auszudrücken, aber auch, sie zu regulieren und in einem gesunden Rahmen zu halten. Dieses Mittelmaß ermöglicht es uns, emotionale Tiefe zu erfahren und gleichzeitig die Kontrolle zu bewahren. Es ist der Weg zur emotionalen Kompetenz, der uns hilft, in den turbulenten Gewässern des Lebens stabil zu bleiben.

Bevor wir über emotionale Kompetenz sprechen, müssen wir klären, was Emotionen eigentlich sind. Eine einheitliche Definition, die die Komplexität von Emotionen aufgreift, gibt es in der Forschung nicht. Stattdessen werden meist Arbeitsdefinitionen verwendet, also kurze und auf das Wesentliche reduzierte Beschreibungen, die eher einen ersten Eindruck vermitteln oder mehr oder weniger nur eine Perspektive abdecken. Fortlaufend wird versucht, Emotionen zu definieren, aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und auf einen gemeinsamen Nenner zu kommen. Es werden beschreibende Definitionen (wie sind Emotionen?) von funktionalistischen unterschieden (warum haben wir Emotionen?).

Wie sind Emotionen?

Beginnen wir damit, *wie* Emotionen aufgebaut sind. *Eine Emotion ist ein mehrdimensionales Konstrukt*, das sich in fünf Komponenten unterteilen lässt: Gedanken, Qualität, Motivation, Physiologie und Verhalten. Diese Komponenten variieren je nach Situation. Manche Studien zeigen, dass diese Komponenten relativ unabhängig voneinander sind.¹ Auch treffen nicht auf jede Emotion alle Komponenten zu.² Gedanken begleiten jedoch jede Emotion, ob bewusst oder unbewusst

1 Mitmansgruber (2013)

2 Franken (2004)

– wir schauen uns das gleich genauer an (siehe Kapitel: Gefühle entstehen aus Bewertungen und Bedeutungszuschreibungen). Schauen wir uns vorerst die anderen Komponenten genauer an.

Emotionen haben eine bestimmte Qualität, durch die sie in angenehme (z.B. Freude, Zuversicht) und unangenehme (z.B. Angst, Hoffnungslosigkeit) Gefühle unterteilt werden. Während »Emotion« ein Oberbegriff ist, bezieht sich »Gefühl« auf diese Qualitätskomponente. Qualität ist subjektiv und variiert stark zwischen Menschen. Statt negativ und positiv wollen wir die Begriffe angenehm und unangenehm verwenden, um die Empfindung zu betonen, statt eine Bewertung vorzunehmen. Manche Gefühle, wie Freude (angenehm) und Angst (unangenehm), sind klarer zuzuordnen als andere, wie Traurigkeit oder Mitgefühl, die je nach Person unterschiedlich erlebt werden. Beispielsweise empfinden es manche als belastend, traurig zu sein und können sich diese Momente kaum genehmigen. Andere wiederum empfinden das Weinen als »reinigend« oder »befreiend«. An diesem Beispiel lässt sich die Komponente der *Motivation* gut erklären: In der Regel sind Menschen bestrebt, für sie angenehme Gefühle aufzusuchen und unangenehme zu vermeiden.

Weiterhin gehen Emotionen mit einer *physiologischen Erregung* einher. Beispielsweise erhöht sich bei Angst kurzfristig die Herzrate, die Schweißdrüsen werden aktiviert und die Muskeln angespannt – der Körper generiert Kräfte, um bestmöglich auf die Emotion einzugehen: durch Flucht. Dies führt uns zur fünften Komponente (*Verhalten*): Emotionen sind aktivierend. Hierzu zählen Handlungen wie Mimik, Haltung, Stimme und Verhaltensweisen. Sie tragen unser Empfinden nach außen und sind nicht erlernt, sondern evolutionär bedingt und hochgradig adaptiv. Auch darauf wollen wir in diesem Buch noch näher eingehen.

Emotionen sind objektgerichtet. Im Kontrast zu einer Stimmung, die eher diffuser Natur ist, ist eine Emotion meist auf etwas gerichtet, wie beispielsweise auf eine Person oder eine Situation. Wichtig zu verstehen ist es, dass eine Emotion in ihrer Ursache (fast ausnahmslos) an einen Gedanken bzw. dessen Bewertung gebunden ist statt an eine Situation selbst. Ein Beispiel: Eine Person bekommt Blumen ge-

schenkt und freut sich über die damit verbundene Aufmerksamkeit: »Ich werde gemocht«. Eine andere Person, die mit den Blumen assoziiert »Die armen Blumen müssen sterben« wird sich weniger über diese freuen. Die Assoziation ist also entscheidend für das resultierende Gefühl.

Emotionen sind zeitlich datiert und unwiederholbar. Jede Emotion ist einzigartig und meist mit dem Kontext verbunden. Eine Emotion kann sich in verschiedenen Situationen ganz unterschiedlich anfühlen. Eine Person könnte sich beispielsweise ärgern, wenn ihr jemand den Parkplatz vor der Nase wegschnappt. Der Ärger könnte jedoch schnell abklingen, wenn die Person die drei quengelnden Kinder im anderen Auto sieht und sie die Handlung der Fahrerin darauf zurückführt, dass sie nicht bemerkt worden ist. Später am Tag könnten beim Zurückdenken an die Situation neue Emotionen wie Mitgefühl auftauchen – so oder so, wird sie nicht den gleichen Ärger erneut empfinden. Daran zeigt sich, dass Emotionen sich schnell ändern können und kontinuierlich ineinander übergehen, sich teilweise sogar überlappen. Emotionen haben einen Anfangs- und einen Endpunkt, auch wieder in Abgrenzung zu Stimmungen, die überdauernd sind, ohne dass eine klare Ursache gefunden werden muss.

Emotionen haben eine Häufigkeit, Intensität und Dauer. Die drei Dimensionen hängen stark mit der Emotionsregulation zusammen. Wir gehen davon aus, dass eine Person – unabhängig von einer Situation – eher zu Emotionalität neigt (hohes Arousal – wir haben bereits gelernt: Unterregulation, Flut-Modus) oder eben eher nicht (niedriges Arousal). *Häufigkeit* gibt an, wie oft ein Gefühl empfunden wird, meist in einem Zeitraum von ein bis zwei Wochen. Die *Intensität* beschreibt die Stärke des Emotionstyps (z.B. leichter Ärger oder starke Freude). Menschen neigen dazu, wie bereits über Unter- und Überregulation beschrieben, situationsunabhängig ähnlich emotional zu reagieren. Die *Dauer* beschreibt, wie schnell eine Emotion anwächst (z.B.: »Ich war von 0 auf 180. So sehr hat mich das geärgert!«) und wie lange sie währt (z.B.: »Ich koche innerlich immer noch«). Hierbei sprechen wir von einem Zeitkontinuum von Minuten (und Stunden) statt von

Tagen und Wochen, was dann eher eine Stimmung charakterisieren würde.

Und nun die erste Frage an dich: Was hast du heute gefühlt? Wie bist du mit deinen Gefühlen umgegangen? Konntest du dir ein bisschen Zeit nehmen, mal hinzuspüren, einfach mal innehalten und fühlen?

Wie entstehen Emotionen und welchen Nutzen haben sie?

Die meisten Emotionstheorien klären nicht, *warum* wir emotionale Wesen sind. Eine aktuelle Überblicksarbeit³ unterscheidet drei Stränge von Emotionstheorien:

Die (1) phylogenetischen Theorien (auch als »spezifische« Emotionstheorien bezeichnet) stellen den stammesgeschichtlichen und – über verschiedene Kulturen hinweg – universellen Charakter von Emotionen in den Vordergrund. Demnach sind Emotionen überlebenswichtig.

Daneben gibt es (2) klassische Bewertungstheorien (»Appraisal«), die das Menschgemachte fokussieren und Emotionen als Ergebnis von Gedanken sehen.

Die (3) konstruktivistischen Theorien (»Arousal«) ähneln den Bewertungstheorien, integrieren aber auch die Strukturen von Gedanken im Gehirn und die Lebensgeschichte der Person und somit soziale, kulturelle und sprachliche Faktoren.

Die verschiedenen Theorien zu Emotionen widersprechen sich nicht, sondern beleuchten unterschiedliche Aspekte. Emotionen dienen als Signale und Wegweiser, treiben unser Verhalten an und

3 Scherer (2022)

geben Auskunft über Bedürfnisse, über die Bedeutung, die wir Reizen geben, über die Lebensgeschichte und Einstellungen.

Gefühle entstehen aufgrund erfüllter oder frustrierter Bedürfnisse

In der Forschung wurde die Rolle der Bedürfnisse bei der Entstehung von Emotionen bisher kaum beachtet. Bedürfnisse sind universell und sichern unser Überleben, wobei sie weit über physiologische Aspekte wie Schlaf und Nahrung hinausgehen. Sie umfassen auch individuelle Bedürfnisse wie Autonomie, Entwicklung, Selbstwirksamkeit sowie soziale Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Nähe. Ihre Erfüllung ist entscheidend für Lebensqualität und Gesundheit.

Das Bedürfniskonzept basiert auf Sigmund Freuds Einzelfallstudien, in denen er die Bedeutung grundlegender Triebe als Ausdruck angestauter Energie betonte. Dieses Bild prägte lange Zeit das Verständnis von Bedürfnissen und Motivation. Viele Theorien folgten diesem Ansatz. Besonders bekannt ist die Bedürfnispyramide von Maslow, auf die wir näher eingehen wollen.⁴

Die hierarchische Struktur der Bedürfnisse nach Maslow

Abraham Maslows Bedürfnispyramide ist ein einflussreiches psychologisches Modell, das menschliche Motivation anhand einer Hierarchie von Bedürfnissen erklärt (► Abb. 1). Die fünf Stufen von unten nach oben sind:

1. *Physiologische Bedürfnisse*, wie Nahrung, Wasser, Luft, Schlaf und Wärme, sichern die Existenz.
2. *Sicherheitsbedürfnisse* betreffen die Umgebung und eine gewisse Stabilität im Leben. Dazu gehören Schutz vor Gefahren, finanzielle Sicherheit und Gesundheit.

4 Maslow (1962)