

Fühlen geht vor Denken

Dann, wenn die emotionale Reaktion Ihres Körpers so deutlich ist, dass Sie sie wahrnehmen können, nennt Damasio sie Gefühl. Gefühle sind also ins Bewusstsein geratene und damit dem Denken zugänglich gewordene Emotionen. Dieser Aspekt wird für uns noch von besonderem Interesse sein. Denn das, was unserem Bewusstsein und Denken zugänglich ist, ist auch beeinflussbar. Dennoch: Auch wenn wir emotionale Prozesse, die sich in unserem Innern abspielen, nicht wahrnehmen, haben sie Einfluss auf unseren Körper und unser Handeln.

Es gibt verschiedene Experimente, die belegen, dass die körperliche Reaktion der eigenen bewussten Empfindung von Angst vorausgeht. So zeigte man Teilnehmern eines Experiments verschiedene Dias; manche davon – Angst einflößende (etwa Bilder von Schlangen) – so kurz, dass es nicht möglich war, sie bewusst wahrzunehmen. Trotzdem veränderten sich die körperlichen Parameter der Teilnehmer, wie dies bei Angst der Fall ist (z. B. Veränderung der Hautleitfähigkeit, Schweißbildung etc.). Auch bei der Aufgabe, sich an ein trauriges Ereignis zu erinnern, traten die messbaren körperlichen Symptome auf, und zwar bevor die Probanden Handzeichen gaben, dass sie Traurigkeit empfanden.

Wie wir mit Gefühlen umgehen

Für das Erkennen von emotional besetzten Reizen (z. B. der herannahende cholerische Abteilungsleiter, eine schlechte

Bewertung oder ein frisch gebackener, duftender Apfelkuchen) und die Auslösung der damit verbundenen emotionalen Prozesse sind vor allem die entwicklungsgeschichtlich alten Teile des Gehirns zuständig (Hirnstammkerne, Mandelkern, limbisches System). Dieses alte System, auch „Low Road“ genannt, sorgt für eine schnelle gefühlsmäßige Einschätzung einer Situation.

Für das Erkennen von Emotionen und deren gedankliche Verarbeitung sind hingegen die entwicklungsgeschichtlich jüngeren Teile des Gehirns (Kortex) zuständig. Dieses neuere System, auch „High Road“ genannt, sorgt für die verstandesmäßige Bearbeitung des Reizes. Es ergänzt, verfeinert und revidiert die Erstbewertung, arbeitet aber auch entsprechend langsamer. Damasio schließt daraus, dass die Wahrnehmung und gedankliche Bearbeitung von Emotionen eine evolutionäre Weiterentwicklung darstellt.

Die eigenen Gefühle steuern

Tiere sind den Handlungsmustern ihrer Emotionen ausgeliefert – Menschen nicht unbedingt und nicht in diesem Maße. Durch die bewusste Wahrnehmung von Emotionen und die Möglichkeit, sie über die High Road gedanklich zu überprüfen und an die aktuelle Situation anzupassen, haben wir mehrere Möglichkeiten, in einer Situation zu reagieren.

Darin sieht man heute den Schlüssel für emotionale Intelligenz. Sind Sie Ihren emotionalen Prozessen völlig ausgeliefert, so kommen Sie – gerade unter den heutigen beruflichen Bedingungen – ganz sicher in höchst problematische Situat-

onen, die negative Auswirkungen auf Ihre Karriere haben können. Erkennen Sie hingegen Emotionen rechtzeitig, können Sie ihren Informationsgehalt mit Ihrem Verstand abgleichen und sie beeinflussen, so erweitert sich Ihr aktiver Handlungsspielraum.

Sie können nicht verhindern, dass ein Reiz Emotionen bei Ihnen auslöst. Dieser Vorgang ist automatisiert. Die Wahrnehmung dieses Gefühls und die gedankliche Weiterverarbeitung haben jedoch entscheidenden Einfluss auf die weitere Entwicklung dieses Prozesses.

Beispiel: Umgang mit Angst vor einer Präsentation



Herr Noll mit seiner Panik vor der anstehenden Kundenpräsentation verstärkt mit seinen Gedanken die erste Angst, die er unmittelbar empfand, als er von diesem Auftrag erfuhr. Seine Gedanken, Zweifel und Fragen bringen ihm bildhaft vor Augen, was schiefgehen könnte, und vergrößern damit seine Angstgefühle. Sein Körper wird darauf mit einer Verstärkung der angsttypischen Reaktionen wie Kurzatmigkeit, Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten etc. antworten und ihm eine gute Vorbereitung und souveräne Präsentation erschweren.

Die Verarbeitung ist entscheidend

Die Fähigkeit des Menschen, über die High Road seine Gefühle durch Gedanken zu beeinflussen, geben Herrn Noll alternative Möglichkeiten an die Hand, um mit dem ersten Schrecken und der Angst umzugehen: Er könnte sich auf Gedanken konzentrieren, die ihm helfen, diese Situation zu bewältigen; damit würden auch die körperlichen Symptome seiner Angst schwächer. Er könnte die Angst auch als Motor für eine gute Vorbereitung nutzen oder als Anlass, sich gezielt im Bereich

Präsentation bzw. Rhetorik fortzubilden. Dabei könnte er vieles lernen, was es ihm erleichtert, solche angstbesetzten Redesituationen zu meistern.

Auf jeden Fall spielt das, was Ihnen durch den Kopf geht, wenn Sie ein Gefühl empfinden, eine wichtige Rolle für dessen weiteren Verlauf und Wirkung. Gleichzeitig können Gefühle der Anlass für gezielte Handlungen sein, die Ihnen helfen, die Situation besser zu bewältigen. Mehr zum konstruktiven Umgang mit Angstgefühlen lesen Sie auf Seite 108 ff.

Traumatische Erlebnisse

Bei Reizen, die an traumatische Erlebnisse erinnern (etwa ein Geräusch, ein Geruch, das Aussehen einer Person, ein Kleidungsstück, eine Situation), funktioniert die Abgleichung mit dem Verstand über die High Road nicht. In einer Art Notprogramm reagiert das emotionale System auf der Low Road ohne Zeitverzug und Rücksprache mit den Gehirnarealen, die für die gedankliche Bearbeitung zuständig sind. In einem solchen Fall wird der Körper sofort mit massiven Reaktionen aus dem Angstprogramm antworten. Diese können noch Stunden nachwirken, auch wenn sich der Reiz als völlig harmlos herausgestellt hat.

Therapeutische Begleitung

Linderung dieser Symptome können traumatisierte Menschen in der Therapie bei kompetenten Psychotherapeuten erfahren. Grundsätzlich empfiehlt es sich, therapeutische Hilfe in An-

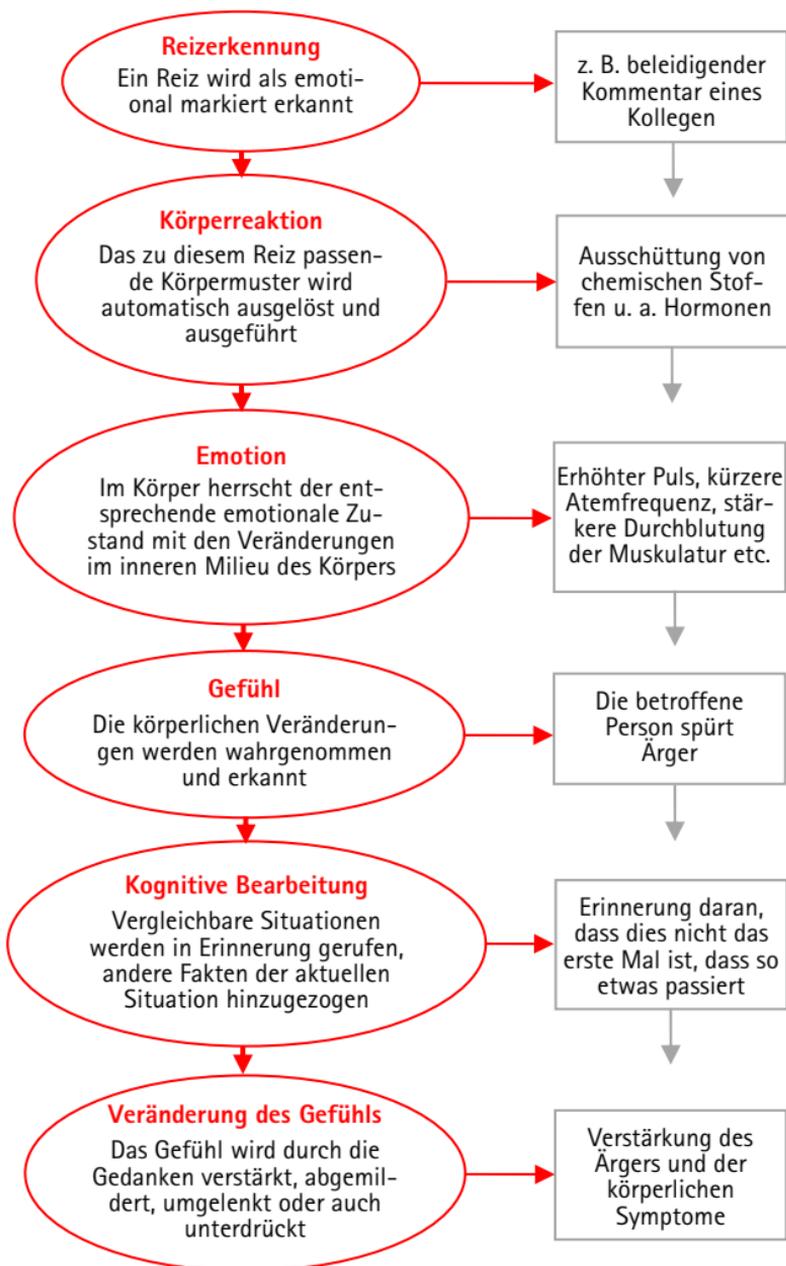
spruch zu nehmen, wenn Sie unter wiederkehrenden starken Angstsymptomen leiden. Es können durchaus auch berufliche Situationen sein, die heftige Nervosität bzw. Angst auslösen und Sie weitgehend unfähig machen, diese Situation angemessen zu bewältigen. In der Therapie haben Sie die Chance, alternative Wege für den Umgang mit dieser Emotion und der Angst auslösenden Situation zu entwickeln.

Einflüsse durch Erziehung und Kultur

Die primären Emotionen (Freude, Trauer, Furcht, Ärger, Überraschung und Ekel) lassen sich in Kulturen rund um den Globus beobachten. Sie gehören zur genetischen Grundausstattung des Menschen. Die damit verbundenen Gesichtsausdrücke sind universal und müssen nicht erlernt werden. Bestimmte Gefühle für Standardsituationen sind genetisch programmiert, wie z. B. Angst im Dunkeln.

Darüber hinaus wird aber das Feintuning der Gefühle vor allem durch Erziehung und Kultur geprägt. Wir lernen von den Menschen unserer Umgebung, wann was traurig, gefährlich, eklig, freudig ist – man nennt das „Feeling Rules“ (Gefühlsregeln). Aber trotz großer kultureller Unterschiede, was spezielle Feeling Rules betrifft, gibt es gerade bei den Basisemotionen auch große Übereinstimmungen.

Auf der nächsten Seite sehen Sie Abbildung „Wie ein Gefühl entsteht“.



Beispiel: Universale Gefühle



In verschiedensten Kulturen ist der Verlust eines geliebten Menschen mit Trauer verbunden, ein gelungenes Vorhaben mit Freude, eine Beleidigung mit Zorn, die Bedrohung durch einen körperlich überlegenen Gegner mit Angst, der Geruch verrotteter Speisen mit Ekel etc.

Als sekundäre oder soziale Emotionen bezeichnet man solche, die einen engen Bezug zum gesellschaftlichen Umfeld haben, wie z. B. Mitgefühl, Verlegenheit, Scham, Schuldgefühle, Eifersucht, Neid, Dankbarkeit, Bewunderung und Verachtung. Auch hier erlernen wir die Feeling Rules von unseren Bezugspersonen.

Emotion und Erziehung

Auch wenn das emotionale System in jedem Menschen von Natur aus angelegt ist, wird der Umgang damit erlernt. Kleine Kinder leben ihre Emotionen heftig aus, ohne genau zu wissen, was es damit auf sich hat. Sie werden von ihren Gefühlen überwältigt. Die Reaktion ihrer Bezugspersonen hilft ihnen, das, was mit ihnen passiert, zuzuordnen. Ein Kind lernt durch andere, Gefühle zu benennen: Wenn ich mich so und so fühle, ist das Wut, Traurigkeit oder Freude.

Beispiel: Reaktionen auf kindliche Gefühle



Das Kind weint. Die Mutter sagt: „Du bist ja so traurig, mein Schatz! Was ist denn passiert?“ Das Kind knallt das Buch in die Ecke. Der Vater sagt: „Okay, du bist wütend, aber deshalb darfst du noch lange nicht mit allem um dich werfen.“ Die Oma bringt ein kleines Geschenk mit. Das Kind lacht. Die Oma sagt: „Ja, da freust du dich!“

Lernen durch Vorbilder

Kinder lernen durch die Reaktion ihrer Bezugspersonen nach und nach, welche Form von Gefühlsausdruck ihnen in verschiedenen Situationen gestattet wird. Die Regeln, wie man Gefühle in verschiedenen Situationen angemessen ausdrückt oder eben auch unterdrückt, nennt man „Display Rules“. Sie können bewirken, dass man den Ausdruck eines Gefühls verstärkt, abschwächt, neutralisiert oder maskiert.

- Verstärken: Die Emotion wird stärker ausgedrückt, als sie empfunden wird; z. B. in Form von Freude beim Erhalt eines Geschenks, das man gar nicht so schön findet.
- Abschwächen: Der Gefühlsausdruck wird reduziert, weil er in der Situation unangemessen wäre; z. B. bei Ärger über den Chef.
- Neutralisieren: Man versucht, eine Emotion nicht sichtbar werden zu lassen (Pokerface).
- Maskieren: Ein Gefühl wird durch ein anderes verdeckt, z. B. Lächeln bei Verlegenheit, Angst oder Ärger.

Kinder erlernen die Regeln im Umgang mit Gefühlen sowohl durch direkte Reaktionen auf ihr Verhalten als auch durch das Vorbild ihrer Bezugspersonen. Das, was sie lernen, hängt folglich in den ersten Jahren stark von der jeweiligen Familie bzw. den Betreuern der Kinder ab. Durch diese Prägung haben die früh erlernten Regeln meist unbewusst eine sehr starke Wirkung und beeinflussen auch die emotionale Kompetenz der späteren Jugendlichen und Erwachsenen.

Beispiel: Falsche Strategien lernen



Anna weint öfter. Schon geringfügige Anlässe genügen, z. B. wenn ihr eine Zeichnung nicht so gelingt, wie sie sich das vorgestellt hat. Ihre Eltern hassen dieses Gejammer und reagieren oft abweisend: „Hör auf zu heulen. Das ist doch nicht so schlimm. – Wenn du nicht aufhörst zu heulen, sperre ich dich in dein Zimmer. – Stell dich nicht so an“ (Reaktionsmuster: abwehren, bagatellisieren, missbilligen).

Was lernt Anna durch diese Reaktion? Ihre Enttäuschung und Traurigkeit ist echt. Sie lernt, dass dieses Gefühl unerwünscht ist und dass sie es nicht mitteilen darf. Sie wird lernen, dieses Gefühl bei späteren Anlässen nach außen hin zu unterdrücken (abschwächen/neutralisieren). Sie wird mit ihrer Traurigkeit allein sein und keine alternativen Strategien lernen, mit Enttäuschungen umzugehen, z. B. wie sie mit einem Trick die Zeichnung doch noch retten könnte, wie sie Trost und Anteilnahme oder eine kleine Geste schnell ins seelische Gleichgewicht bringen können etc.

Wahrscheinlich wird Anna als Erwachsene Probleme haben, ihre eigene Traurigkeit rechtzeitig zu erkennen, und Probleme aussitzen. Den Impuls, sich mit der Ursache auseinanderzusetzen und zu handeln, wird sie dann erst bekommen, wenn die Problematik so drängend wird, dass sie nicht mehr zu ignorieren ist (z. B. Eskalation der Probleme, Krankheit, Depression). In diesem fortgeschrittenen Stadium sind Probleme jedoch weitaus schwieriger zu lösen. Ebenso wird Anna Traurigkeit bei anderen wahrscheinlich schlecht aushalten können und entsprechend barsch und abweisend reagieren.

Andere Kulturen, andere Sitten

Der Umgang mit Gefühlen ist auch stark kulturell geprägt. In Japan beispielsweise ist das Ausdrücken von Ärger weitgehend tabuisiert. Es gilt als unhöflich und nicht angemessen. Entsprechend zeigen Eltern im Umgang mit ihren Kindern

kaum ärgerliche Reaktionen, sondern versuchen, auf andere Art und Weise Einfluss zu nehmen. Auch Zeichen des Ärgers bei ihren Kindern versuchen sie frühzeitig abzumildern und zu verhindern. So lernen die Kinder, dass Ärger ein Gefühl ist, das man frühzeitig dämpfen muss und keinesfalls nach außen tragen darf.

Erziehung, Vorbilder und kulturelle Einflüsse spielen bei der emotionalen Entwicklung eine wichtige Rolle. Der Umgang mit Emotionen ist erlernt und damit veränderbar. Hier setzen alle Maßnahmen zur Entwicklung sozialer, emotionaler und persönlicher Kompetenzen an.