

Die Logik der Gefühle

Wie es uns gelingen kann, Emotionen zu nutzen und positiv zu beeinflussen

Wolfgang Reiber

Metrion Management Consulting GbR
Martinskirchstraße 74 · 60529 Frankfurt am Main
Telefon 069 / 9 39 96 77-0 · Telefax 069 / 9 39 96 77-9
www.metrionconsulting.de · E-mail info@metrionconsulting.de

1. Was sind Emotionen und Gefühle?

Emotionen sind älter als wir Menschen. Sie entstanden im Lauf der Evolution und sind eine automatische Antwort des Organismus auf eine bestimmte Situation, genauer: auf einen spezifischen Reiz. Emotionen sind körperliche Vorgänge, das Ergebnis einer unbewusst ablaufenden Informationsverarbeitung. Weil Emotionen an sich schon sehr alt sind, teilen wir sie grundsätzlich auch mit Tieren. Wie Tiere die Welt erleben, können wir natürlich nicht wissen. Aber aus Beobachtungen lässt sich mit großer Sicherheit ableiten, dass bestimmte emotionale Grundmuster wie z. B. Angst oder Freude auch bei ihnen vorkommen.

Ziel von Emotionen ist es, den Körper in einen möglichst günstigen biologischen Betriebszustand zu bringen und zu halten. Dafür wird die momentane Situation (unbewusst) bewertet und – je nach Ergebnis - eine mehr oder weniger eindringliche Handlungsaufforderungen daran geknüpft. Emotionen sollen zu raschem Handeln bewegen, ohne Nachdenkzeit. Aus den Unmengen an Entscheidungsmöglichkeiten werden blitzschnell diejenigen ausgefiltert, die (erfahrungsgemäß) am ehesten das Überleben sichern. Zumindest in den früheren, weitaus gefährlicheren Zeiten waren solche Programme absolut notwendig. Sie signalisieren entweder Alarm („nichts wie weg!“ bzw. „auf in den Kampf!“) oder sie äußern sich – weniger eindringlich – als Interesse („geh’ mal hin!“). Emotionen bedienen sich des Lustprinzips: positive (angenehme) Gefühle sagen uns, dass wir im Gleichgewicht und unsere Bedürfnisse befriedigt sind. Negative (unangenehme) Gefühle sagen uns, dass wichtige Bedürfnisse *nicht* befriedigt oder bedroht sind.

Mit der evolutionären Fortentwicklung wurden Gehirne größer und komplizierter. Damit wurden auch die Emotionen reicher und differenzierter. Fachleute sind sich bis heute nicht einig, wie viele man genau voneinander unterscheiden kann. Eine häufig genannte Zahl ist 10 (Zorn, Angst, Trauer, Ekel, Verachtung, Überraschung, Freude, Verlegenheit, Schuld, Scham), wobei jede genannte Emotion noch einmal von einer größeren Familie von ‚Unter-Emotionen‘ umgeben ist. Jede Emotion reagiert auf ein spezifisches Signal und löst einen spezifischen Impuls aus, der, wenn er die Bewusstseinschwelle überschreitet, als ein spezifisches Gefühl erlebt wird.

Gefühle sind bewusst gewordene Emotionen. Sie wurden zuvor bearbeitet durch das Großhirn (genauer: die Großhirnrinde), welches erst in jüngerer Zeit von der Evolution hervorgebracht worden ist. Das Großhirn ist allgemein die

Voraussetzung für Bewusstseinsprozesse, und erst die Bewusstwerdung von Emotionen verschafft uns die Freiheit, den Gefühlen zu folgen oder nicht. Diese Fähigkeit ist spezifisch menschlich, Tiere können das nicht.

Dennoch ist es ein bestimmendes Merkmal von Emotionen, dass sie uns für einen Moment überwältigen, bisweilen auch länger. Außerdem überschreiten nicht alle Emotionen unsere Bewusstseinschwelle. So bekommen wir beispielsweise nicht immer mit, dass wir Herzrasen haben, schwitzen, gerade ängstlich oder mürrisch sind oder dass wir für einen Moment vor Freude strahlen. Andere können das eventuell leichter erkennen, beispielsweise an unserem Gesichtsausdruck oder unserer Körperhaltung.

Emotionen können wir höchstens teilweise verbergen, sie sind in gewisser Weise öffentlich. Andere erkennen an unserer Körpersprache, an unserer Mimik und Gestik, wie es uns gerade geht. Die Signale sind nicht alle sehr deutlich und eindeutig, aber die meisten Menschen können unsere elementaren Emotionen direkt oder mit Hilfe ihrer Intuition lesen, egal aus welchem Kulturkreis sie stammen. Gefühlsausdrücke sind eine vorsprachliche Form der Kommunikation.

Ausgelöst werden Emotionen durch einen (unbewussten) Vergleich zwischen der wahrgenommenen Situation und früheren Erfahrungen mit (scheinbar) ähnlichen Situationen. Wenn es Anlass gibt, Alarm zu schlagen, spüren wir das durch einen heftigen Handlungsimpuls: „Nichts wie weg!“ oder „Auf in den Kampf“. Der Vergleich zieht persönliche Erfahrungen (an die wir uns explizit gar nicht mehr zu erinnern brauchen) und genetisch verankerte Erfahrungen früherer Generationen ein. Joseph Ledoux, ein renommierter amerikanischer Hirnforscher, sagt in diesem Zusammenhang: „Viele Emotionen sind der Weisheit der Evolution zu verdanken, die vermutlich mehr Intelligenz besitzt als alle Menschen zusammen“.

Emotionen haben spezifische Eigenschaften, wovon einige erst auf den 2. Blick intelligent erscheinen. Dazu gehört, dass wir negative Gefühle intensiver erleben als positive. Ganz entsprechend werden unangenehme Affekte leichter ausgelöst. Zu Neuem haben wir bestenfalls ein zwiespältiges Verhältnis: Es bedeutet zunächst einmal Stress. Die Scheu vor dem Neuen überwiegt oft die Neugierde, das Risiko meiden wir mehr, als wir Chancen suchen, und im Wettbewerb zwischen Hoffnung und Angst gewinnt fast immer die Angst. Die Ursache dafür liegt in unserer inneren, auf Überleben hin orientierten Programmierung – ein Erbe der Evolution. Ohne Reflexion und Willensstärke können wir uns von diesen Kräften kaum befreien. Gleichzeitig schützen sie uns vor zuviel Leichtsinn und unüberlegtem Abenteuerum.

Emotionen können innerhalb von Sekunden oder Minuten kommen und gehen. Individuen unterscheiden sich durch ihre „Normalgestimmtheit“, die sich als

Stimmung und als Temperament zeigt. Das Temperament kann über viele Jahre stabil sein, vielleicht sogar ein Leben lang. Stimmungen bleiben über einen Tag, manchmal auch kürzer oder länger. Sie wirken wie eine Hintergrundseinfärbung und können bestimmte Emotionen leichter hervorrufen, länger halten und auch verstärken. Psychische Störungen können u.a. daran festgemacht werden, dass bestimmte (in der Regel negative) Gefühle und Stimmungen deutlich länger als bei psychisch Gesunden anhalten.

2. Wie ist das Verhältnis zwischen Gefühl und Verstand?

Unsere sogenannten kognitiven Fähigkeiten, die mit denken, Logik und Verstand zu tun haben, sind mit den emotionalen Vorgängen im Gehirn eng verbunden und nur schwer zu trennen. Die Schaltungen sind getrennt, aber gekoppelt. Parallel zu unserem Gedankenstrom fließt deshalb immer ein Gefühlsstrom, mehr oder weniger deutlich. Emotionen fördern und beeinträchtigen unser Denkvermögen. Sie bestimmen die Grenzen der Möglichkeit, unsere angeborenen geistigen Fähigkeiten zu nutzen und entscheiden ganz wesentlich mit über unseren Lebenserfolg.

Gleichzeitig ergänzen sich denken und fühlen in geradezu genialer Weise. Denken vermittelt sich über Bilder, Symbole und Sprache, Emotionen über Tonfall, Körperhaltung, Gestik und Mimik. Das Denken, welches zumindest im westlichen Kulturkreis geprägt ist von den auf die Antike zurückgehenden „Axiomen der Logik“, arbeitet analytisch und zerlegt in Teilaspekte. Dadurch wird Komplexität reduziert und es werden Abstraktionen, die Feststellung von Gesetzmäßigkeiten, Formalisierungen und Quantifizierungen möglich. Der emotionale Bereich funktioniert dagegen ganzheitlich. Gefühlsmäßig wird alles in einem gesehen und miteinander in Zusammenhang gebracht. Auf Qualitäten kommt es an und auf Relationen zwischen nicht genau definierbaren Größen. Emotionale Prozesse sind viel schneller als Denkprozesse, dafür weniger differenziert und konturiert. Gefühle geben uns zentrale und hochverdichtete Informationen darüber, in welchem Zustand wir selbst und unsere Mitmenschen gerade sind, was in der Situation, in der wir uns befinden, überhaupt los ist. Dazu benutzt unser Gehirn das implizite (emotionale) Gedächtnis, auf dem unsere Intuition beruht. Seine Merkfähigkeit ist derjenigen des expliziten (verbalisierbaren, szenischen) Gedächtnisses deutlich überlegen, wenn es auch undeutlicher und mit geringerer Tiefenschärfe ausgestattet ist. Rationale Sachverhalte können vergleichsweise rasch aufgenommen und verarbeitet

werden, aber sie werden schnell wieder vergessen, wenn sie nicht von einem starken Gefühle begleitet werden.

Das explizite und das implizite (emotionale) Gedächtnis sind unterschiedliche Systeme im Gehirn. Sie sind nicht am selben Ort, arbeiten aber nach unterschiedlichen Prinzipien zusammen.

Unsere emotionale Logik ist weitaus klüger, als wir häufig meinen, und unsere Verstandeslogik ist längst nicht so intelligent, wie wir es gerne glauben. So vermengen wir in unseren Denkvorgängen regelmäßig Aktuelles mit Erinnertem, ohne dass uns dies jedes Mal klar wäre. Wir sehen hauptsächlich das, was wir sehen wollen, und lösen uns nur mit großer Mühe aus eingefahrenen Denkbahnen. Wir konstruieren Erklärungen, die es uns erlauben, dass alles so bleibt, wie wir uns das so denken. Und wir manipulieren unsere Erinnerungen nach dem Motto „Hauptsache, es passt“. Ganz schwach sind wir in der Antizipation zukünftiger Entwicklungen, besonders bei nicht-linearen Zeitabläufen, und der Abschätzung der emotionalen Folgen positiver oder negativer Ereignisse. Wir überschätzen beispielsweise die Wirkung positiver Veränderungen auf unser Wohlbefinden (die meisten von uns strengen sich z. B. sehr an, um mehr Geld zu verdienen, aber nachher, wenn wir es haben, sind wir nicht wirklich glücklicher) und genauso die Folgen negativer Veränderungen: Meistens stellt sich eine lange befürchtete und hart bekämpfte Veränderung in unserem Leben als gar nicht so entscheidend für unser durchschnittliches Lebensgefühl heraus.

Im logischen Denken können mehrere Aspekte nacheinander und nebeneinander betrachtet und berücksichtigt werden, dadurch wächst die zuvor reduzierte Komplexität wieder an. Dabei können Zweifel aufkommen an einfachen Formeln für das, was angeblich ‚richtig‘ ist. Aus einem Denken in den Kategorien schwarz oder weiss bzw. entweder-oder wird ein verwirrendes, mehr und mehr auch ängstigendes „sowohl-als-auch“. Im emotionalen Bereich gibt es natürlich Ambivalenzen, etwas kann gleichzeitig gut und böse sein, Freude und Ärger bereiten, Faszination und Horror auslösen. Aber wir wollen das eigentlich nicht. Emotionalität drängt auf Eindeutigkeit.

Überforderungs- und Bedrohungsgefühle führen schnell zu einer emotionalen Überflutung. Angst, Hilflosigkeit und Wut machen sich breit. Wir spüren den mitunter starken Impuls, durch eine rasche (und immer konservative) Entscheidung dem scheinbar ‚Richtigen‘ endlich zum Durchbruch zu verhelfen, um die entstandene Spannung aufzulösen. Im gedanklichen Bereich der Theorien und Abstraktionen kann der Aufbau von Komplexität durch immer mehr Differenzierung und Mehrdeutigkeit Faszination und die Empfindung von Ästhetik auslösen. Hypothesenbildungen in Bezug auf Normabweichungen (Neues) kann

lustvolle Neugierde bereiten. Die Emotion jedoch scheut das Neue mehr als das sie es schätzt, spätestens dann, wenn es praktisch wird. Der ansteigende Druck, durch eine rasche Entscheidung und dementsprechendem Handeln Eindeutigkeit zurückzugewinnen, wirkt entdifferenzierend und tendenziell verdummend. Und wenn der Affekt erst einmal ‚am Rollen‘ ist, kann es leicht zu aufschaukelnden Rückkoppelungseffekten kommen, die das Denkvermögen immer mehr einengen oder sogar ganz ausschalten. Immer weniger Aspekte der Situation werden dann wahrgenommen, ihre (emotionale) Bewertung wird immer einseitiger. Im Zuge der emotionalen Eskalation bei einem Streit beispielsweise wird der andere zunehmend fieser und unglaublicher, während ich selbst immer mehr OK und im Recht bin. Im emotionalen Bereich sucht man gerne Schuldige, die Kategorien ‚gut‘ und ‚böse‘ sowie ‚anständig‘ und ‚unanständig‘ beherrschen das Feld.

Das Denk- und Reflexionsvermögen nimmt stark ab, wenn die Intensität von Überforderungs- und Bedrohungsgefühlen steigt. Der Mensch wird mehr und mehr von seinem Gefühl beherrscht. Reflexhaft beschränkt er sich auf das Gewohnte (= Sichere) und weicht der Realität so gut er kann aus oder er bekämpft sie sogar aktiv. Rigidität, ein übermäßiges Sicherheitsbedürfnis, rückwärtsgewandte Sehnsucht und die einseitige Erwartung negativer Veränderungen kennzeichnen eine solche Situation. Umgekehrt ermöglichen und unterstützen Gefühle von Sicherheit, allgemeinem Wohlbefinden, Freude und Enthusiasmus intellektuelle Höchstleistungen. Die Lust und die Fähigkeit, schwierige und neuartige Probleme zu lösen, wächst, damit wächst auch das gute Gefühl der eigenen Kompetenz, und die Angst vor Mehrdeutigem und Neuem sinkt.

3. Emotionale Intelligenz

Emotionale Intelligenz beinhaltet nach Goleman (1997) die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und die der anderen zu erkennen, sich selbst zu motivieren und gut mit den Emotionen in uns selbst und in Beziehungen zu anderen umzugehen. *Nicht* gemeint ist beispielsweise, einfach nur nett zu sein. Emotionale Kompetenz macht es im Gegenteil erst möglich, unbequeme Auseinandersetzungen in konstruktiver Weise zu führen. *Nicht* gemeint ist weiter, Gefühle chronisch zu unterdrücken. Das würde bedeuten, eine unserer wichtigsten Ressourcen freiwillig ungenutzt zu lassen. Das dauerhafte Unterdrücken von Gefühlen reduziert nachweislich die intellektuelle Leistungsfähigkeit. *Nicht* gemeint ist ebenfalls, seinen Gefühlen hemmungslos freien Lauf zu lassen. Das würde uns intellektuell ähnlich reduzieren, ganz abgesehen von den zu erwartenden persönlichen und sozialen Folgen. Schließlich ist auch *nicht* gemeint, das

rationale Denken zugunsten der Gefühle auszuschalten. Gerade das konstruktive Zusammenwirken von Verstand und Gefühl macht uns lebensstüchtig, und darum geht es.

John Mayer (Universität New Hampshire) unterscheidet 3 charakteristische Stile des Umgangs mit den eigenen Emotionen:

1. **Der achtsame Charakter**, der ein guter Emotionsmanager ist und es aufgrund seiner Achtsamkeit versteht, Emotionen zu identifizieren und zu nutzen.
2. **Der überwältigte Typ**, der sich seiner Emotionen wenig bewusst ist und folglich auch keinen Einfluss auf sie ausüben kann. Sie werden leicht zu „Sklaven ihrer Stimmungen“.
3. **Der hinnehmende Typ**, der sich seiner Emotionen bewusst ist, jedoch nicht versucht, etwas gegen sie zu unternehmen. Er nimmt sie einfach nur hin, was bei Menschen mit überwiegend positiven Gefühlen normalerweise in Ordnung ist, bei Menschen mit überwiegend negativen Gefühlen jedoch in die Depression führen kann.

Emotionale Intelligenz wird üblicherweise mit folgenden Kompetenzen umschrieben:

Selbstwahrnehmung: Dazu gehört, die eigenen Gefühle erkennen und benennen zu können. Voraussetzung ist, dass wir unsere Gefühle überhaupt erst einmal akzeptieren (auch die uns weniger sympathischen) und sie nicht verleugnen oder herunterspielen. Zur Selbstwahrnehmung gehört weiterhin, den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Reaktionen bei sich selbst erkennen zu können, z. B. um sich für Stresssituationen zu wappnen.

Selbstregulierung: Dazu gehört die Fähigkeit, Spannungen aushalten und Emotionen kanalisieren zu können, beispielsweise klaren Kopf auch unter Stressbedingungen zu behalten, mit den eigenen und den Aggressionen anderer gelassen und angemessen umgehen oder Gratifikationen aufschieben zu können. Erst wenn das möglich ist, kann man Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen, gemäß dem Motto: „Jedes Gefühl ist OK, aber nicht jedes Verhalten ist OK“.

Motivation: Damit ist die Fähigkeit gemeint, Emotionen in den Dienst seines Ziels zu stellen, es auch bei Hindernissen und Rückschlägen weiter zu verfolgen und auftauchende Chancen beherzt zu ergreifen, gemäß dem Satz von Churchill „Erfolg hat man dann, wenn man sich von Misserfolg zu Misserfolg hangelt, ohne dabei seinen Enthusiasmus zu verlieren“.

Empathie: Sie bedeutet die Wahrnehmung der Gefühle und Bedürfnisse anderer, was vor allem eine hohe Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung voraussetzt. Streng genommen sind wir nämlich völlig außerstande, uns in fremde Menschen hineinzusetzen. Da wir uns aber genetisch alle extrem ähnlich sind, können wir mit gutem Recht von uns auf andere schließen. Wenn wir uns selber spüren und uns Gefühle in bestimmten Situationen vorstellen können, wenn wir außerdem andere Menschen in ihrem Verhalten aufmerksam beobachten, können wir sie emotional verstehen.

Fähigkeiten im Umgang mit Beziehungen: Dazu gehört u.a., soziale Situationen zu erfassen, mit den Gefühlen und Verhaltensreaktionen anderer situativ angemessen umgehen sowie einzelne und Gruppen inspirieren und mobilisieren zu können. Dazu sind u.a. bestimmte Haltungen und Tugenden erforderlich wie Kontaktfreudigkeit, Offenheit, Ehrlichkeit, Respekt und Fairness.

Die beiden zuerst genannten Dimensionen (Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung) sind für das Verständnis von emotionaler Intelligenz grundlegend. Eigene Gefühle wahrzunehmen und (rechtzeitig) zu regulieren ist leicht gesagt, aber schwer gemacht. Zum Teil ist es sogar unmöglich.

4. Zum Umgang mit negativen Gefühlen

Emotionen sind ein Erbe der Evolution und gewöhnlich äußerst nützlich. Wie oben schon gesagt, zeigen sie an, ob unsere Bedürfnisse befriedigt sind oder nicht, und melden Alarm, wenn unser Unbewusstes aufgrund seiner Situationseinschätzung Anlass dafür sieht. Teilweise sind uns bestimmte Reaktionen in die Wiege gelegt, wie die Angstreaktion, wenn wir in einem Flugzeug plötzlich in ein Luftloch geraten. Die meisten Reaktionen jedoch haben wir im Laufe unseres Lebens erlernt.

Emotionen können uns dann schaden, wenn wir Ereignisse falsch, vielleicht sogar systematisch falsch wahrnehmen, falsch interpretieren oder sie uns zu falschen Taten verleiten. Manchmal befinden wir uns in der Situation eines psychischen Daueralarms. Das bedeutet u.a., dass wir unser Energieniveau dauerhaft hochhalten. Wenn wir es gleichzeitig vermeiden, und sei es auch aus guten Gründen, die negative Spannung abzureagieren, sind körperliche Schäden längerfristig nicht zu vermeiden. Negative Gefühle bekommen wir leider auch nicht einfach so ‚weg‘, selbst wenn wir wissen, dass es sich vermutlich oder tatsächlich um einen Fehlalarm handelt. Wie oben schon skizziert, nimmt unser Unbewusstes ständig einen Abgleich zwischen der aktuellen Situation und unseren Erinnerungen vor. Wenn die gegenwärtige Erfahrung (scheinbar) einer

früheren gleicht, die wir als schlechte Erfahrung gespeichert haben, melden sich umgehend negative Gefühle und fordern uns auf, zu handeln. Diese gefühlsmäßige Aufforderung erfolgt umso stärker, je emotionaler wir die damalige Situation erlebt haben. Unser implizites, emotionales Gedächtnis hat eine kaum mehr löschbare neuronale Spur in unserem Gehirn angelegt. Untersuchungen zu den Ergebnissen erfolgreicher Psychotherapie zeigen, dass Patienten auch nach der Behandlung noch Zorn oder Angst bei bestimmten Situationen verspürten, allerdings abgeschwächt. Sie konnten nach der Therapie anders handeln, obwohl sie denselben emotionalen Impuls weiterhin spürten. Er beherrschte sie aber nicht mehr.

Der emotionale Prozess aus Wahrnehmung => Bewertung => Handlungsimpuls => Aktivität läuft vollautomatisch ab. Wenn wir nicht Sklave unserer Emotionen werden wollen, müssen wir diesen Automatismus unterbrechen. Die ersten Prozessschritte (Wahrnehmung, Bewertung und Impuls) geschehen extrem schnell und weit unterhalb unserer Bewusstseinschwelle. Wir können frühestens den Handlungsimpuls spüren und uns ihm dann widersetzen. Aber es kann sein, dass wir bereits in der Gewalt unserer Emotionen sind, bevor wir es selbst registrieren.

Emotionswissenschaftler sprechen von einer Refraktärphase, in der unsere Intelligenz ausgeschaltet ist, weil wir weitgehend unempfänglich für neue Informationen sind, und wenn sie uns doch erreichen, ist unsere Deutung verfälscht. Wir sehen die Welt nur so, dass unser Gefühl bestätigt wird. Diese Refraktärphase dauert manchmal wenige Sekunden, sie kann aber auch weit länger anhalten. In dieser Zeit sind wir unseren Emotionen mehr oder weniger ausgeliefert. Wir können versuchen, die Refraktärphase zu verkürzen, oder wir können darauf achten, was wir während der Refraktärphase tun.

Eine Verkürzung der Refraktärphase setzt voraus, dass wir uns selbst und unsere typischen Reaktionsmuster gut kennen. Wir müssen wissen, was uns typischerweise ‚auf die Palme‘ bringt (unsere ‚hot buttons‘) oder was uns depressiv werden lässt. Wir brauchen Bewusstheit darüber, dass wir emotional gerade wieder etwas verwechseln (die Situation dort und damals mit derjenigen hier und jetzt) und dabei sind, einem ‚Fehlalarm‘ aufzusitzen. Als Teil einer längerfristig angelegten Strategie zum Abbau offensichtlich unbegründeter Ängste kann es übrigens sinnvoll sein, sich absichtsvoll in solche ängstigenden Situationen zu begeben, möglichst mehrfach, um zu erleben, dass die Angst keine reale Ursache hat. Sie kann sich danach deutlich abschwächen oder ganz verschwinden.

In jedem Fall empfiehlt es sich, nach Frühindikatoren Ausschau zu halten. Wenn wir rechtzeitig wissen, dass voraussichtlich bald wieder unser emotionaler

Bewertungsprozess in die Gänge kommen wird, sind wir ihm weniger leicht ausgeliefert.

Eine bewährte Technik, den Automatismus zu unterbrechen, bevor er so richtig Fahrt aufgenommen hat, ist es beispielsweise, in einen inneren Dialog zu treten und einen kleiner Satz zu sich selbst zu sprechen wie: "Ach da bist Du ja wieder, alter Freund" oder auch: „Die anderen meinen nicht mich persönlich sondern meine Rolle bzw. das, was ich repräsentiere“. Durch solche Sätze wird zumindest ein wenig Distanz geschaffen zwischen uns und unserem Gefühl. Auch bestimmte Rituale können helfen, das unbewusste Aktivierungsprogramm zu unterbrechen. Grundsätzlich sind der Phantasie für die Erfindung persönlicher Techniken keine Grenzen gesetzt. Oft wirken sie besonders gut, wenn sie (scheinbar) besonders dämlich sind.

Wir *sind* nicht das Gefühl, sondern wir *haben* es. Voraussetzung für einen konstruktiven Umgang damit ist allerdings, dass wir das Gefühl rechtzeitig erkennen und als Teil unserer Realität akzeptieren. Es begleitet uns dann trotzdem noch eine Weile weiter, behindert uns auch, aber so, wie man bei einem Schnupfen grundsätzlich arbeitsfähig bleibt, kann man auch mit negativen Gefühlen klaren Kopf behalten. Das fällt natürlich umso leichter, je mehr es uns gelingt, sie abzuschwächen und zu mildern.

Wie meistens, macht auch hier Übung den Meister. Wer unwillkommene Verhaltensmuster ändern möchte, muss einfach jeden Tag, in allen erdenklichen Situationen trainieren, unter Umständen viele Monate lang. Aber er kann auf diese Weise Stück für Stück innere Freiheit zurückgewinnen.

Zur Bekämpfung unwillkommener, negativer Gefühle (wie Zorn oder Angst) hilft unter Umständen eine Verschiebung der Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, insbesondere auf den Rhythmus des eigenen Atems. Bewusst langsames Ausatmen, sich dabei vielleicht vorstellen, dass Angst mit herausgeatmet wird..., das beruhigt. Um das Einatmen muss man sich weniger kümmern, es geschieht von alleine.

Gegen Angst hilft weiterhin, mit einem Freund oder mit anderen Betroffenen darüber zu sprechen. Geteilte Angst ist reduzierte Angst. Nicht gemeint ist natürlich, sich wechselseitig in Panik zu reden. Deshalb ist es wichtig, auch über die eigenen Stärken und das eigene Potenzial zu reden. Manchmal empfiehlt es sich sogar, die eigenen Stärken und Fähigkeiten explizit aufzulisten.

Als allgemeine Prophylaxe gegen negative Emotionen wirkt eine überdauernde Grundgestimmtheit von Achtsamkeit, Zuversicht und Gelassenheit. Buddhistische Mönche (und wahrscheinlich auch andere Menschen) haben durch ihre Meditationspraxis eine Art Immunsystem entwickelt. Dadurch setzen sich

negative Gefühle, wenn sie denn auftauchen, nicht fest und verschwinden sehr rasch wieder.

Denken, Fühlen, Handeln und Körperhaltungen sind über komplizierte Schaltungen im Gehirn miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Negative *Gefühle* bringen negative *Gedanken* mit sich, man sieht sie uns an, und unsere *Bewegungen* werden langsamer, linkischer, verkramptter. Das Ganze funktioniert genauso umgekehrt. Deshalb können wir uns, wenn auch in Grenzen, mental positiv programmieren. Mit Hilfe von Autosuggestion (formelhaften Vorsätzen, die tief ins Unbewusste eindringen) und autogenem Training hat es beispielsweise Hannes Lindemann 1957 geschafft, alleine in einem Faltboot in 72 Tagen über den Atlantik zu segeln (nachzulesen in seinem Buch "Überleben im Stress").

Wir sind gleichfalls imstande, über bewusste *Körperhaltungen* unser Unbewusstsein und unsere Gefühle zu beeinflussen. Eine betont aufrechte Körperhaltung mit festem Stand auf beiden Beinen und Füßen macht beispielsweise depressive Gefühle schwer möglich, umgekehrt fällt es mit hängendem Kopf und gedrückter Körperhaltung mehr als schwer, Glücksgefühle aufsteigen zu lassen. Wir können uns weiterhin selbst überlisten, wenn wir uns z.B. bei schlechten Gefühlen vor den Spiegel stellen und uns herzlich angrinsen. Es wird uns dann kaum mehr gelingen, das negative Gefühl in gleicher Intensität aufrecht zu erhalten.

Voraussetzung ist natürlich, dass wir unsere negativen Gefühle und Gedanken wirklich vertreiben wollen. Bei manchen Menschen entsteht der Eindruck, dass sie geradezu Lust am Schlechten empfinden, es genüsslich auskosten und auf das Mitleid und die Fürsorge anderer Menschen abzielen.

Um gestaute Energie zu lösen (nicht ausgelebten Ärger oder Angst, die durch Muskelspannung blockiert, quasi ‚eingefroren‘ ist), bieten sich Aktivitäten an, die Energieeinsatz fordern wie Sport, Tanzen, Joggen, Holz hacken, Sandsäcke oder Matratzen malträtieren, Gärten umgraben oder ähnliches. Etwas langsamer können auch ‚sanftere‘ Tätigkeiten wie Massagen, Gärtnern, Angeln oder Spazieren Spannungen zerstreuen.

Der Entspannung dient auch mentales Training. Damit sind Praktiken gemeint, die uns helfen, das Denken zu fokussieren und von Stress erzeugenden Reizen zu befreien: autogenes Training, Yoga, Meditation, Tai Chi oder ähnliches. Eine einfachere Möglichkeit ist die Ablenkung, d.h. die Suche nach einem neuen Stimulus wie Theater, Kino, Malen, Bücher lesen.

Ein weiterer, allerdings letztlich selbstzerstörerischer Versuch, Spannung zu reduzieren, ist die Ausbildung von Suchtstrukturen: Alkohol, Tabletten, Nikotin, Fresssucht, Kaufsucht oder maßlose Arbeitswut.

Körperliche Entladung, Entspannungstechniken, Ablenkung und auch Sucht setzen an den Symptomen an. Sie können – mit oder ohne körperliche Folgeschäden - kurzfristige Erleichterung verschaffen. Nach der Entspannung wird sich die alte Spannung jedoch wieder neu aufbauen. Für eine nachhaltige Veränderung hilft nur, an den eigentlichen Ursachen anzusetzen. Und die liegen in der Situation, in der wir uns wiederholt befinden. Wir haben die Wahl, diese Situation zu verändern oder unsere Vorstellungen über sie, einschließlich ihrer Bewertung.

Eine Veränderung der Situation setzt eine realistische und klare Einschätzung darüber voraus, wie sie beschaffen ist. Weiterhin kommt es auf die Intentionen an: Was ist mein *wirkliches* Ziel, generell und in der konkreten Situation? Was zählt für mich *vor allem* und *am meisten*? Außerdem braucht es Klarheit, was ich bereit bin, an Energie und Kompetenzen dafür *einzusetzen*.

Vielleicht stellt sich heraus, dass die ungeliebte aktuelle Situation ein notwendiger Zwischenschritt auf dem Weg zu meinem *eigentlichen* Ziel ist. Dann wäre ihre Inkaufnahme so etwas wie eine Investition in eine bessere Zukunft. Oder durch die Reflexion über das, was *wirklich* wichtig ist, werden Relationen klar, und das hinter dem schlechten Gefühl liegende Ereignis verliert an Bedeutung. Oft hilft es auch, Situationen umzubewerten: Aus einem Problem wird eine Herausforderung. Wie kann ich die Situation hier und jetzt bestmöglich nutzen? Was ist das Gute im Schlechten? Peter Senge, amerikanischer Erfolgsautor für Change Management – Themen, schreibt in ähnlichem Zusammenhang: „Ein Fehler ist ein Ereignis, dessen großer Nutzen sich noch nicht zu Deinem Vorteil ausgewirkt hat.“ Wenn wir „Fehler“ erweitern um „Schwierigkeiten“ und „Probleme“, kommen wir zu einer neuen Betrachtungsweise. Mit ihrer Hilfe können wir Täter bleiben oder vom Opfer zum Täter werden, was Resignation und Fatalismus vertreibt, Zuversicht produziert, unsere Kompetenzen aktiviert und die notwendige (Veränderungs-) Energie liefert.

Literaturhinweise

Dietrich Dörner: „Die Logik des Misslingens“, Hamburg, 1989

Daniel Goleman: „Dialog mit dem Dalai Lama“, München 2003

Derselbe: „Emotionale Intelligenz“, München 1995

Stefan Klein: „Die Glücksformel“, Hamburg 2003

Joseph Ledoux: „Das Netz der Gefühle“, München 1998

Hannes Lindemann: „Überleben im Stress“, München 1973

Gerhard Schwarz: „Konfliktmanagement“, Wiesbaden 2003

Dieter Ulich: „Das Gefühl. Eine Einführung in die Emotionspsychologie“, München 1998