



Was wissen wir über Emotionen?

Was sind Emotionen?

- Emotionen sind automatisierte und erlernte Antworten auf innere und äußere Reize oder Informationen.
- Emotionen drängen zu bestimmten Handlungen.
- Wir unterscheiden Emotionen (kurz und rasch wechselnd) und Stimmungen (länger und stabiler) – wie Wetter und Klima.

Wie wirken Emotionen?

Emotionen sind verantwortlich für unser Wohlbefinden und auch dafür, wie wir uns anderen gegenüber verhalten – also für unser Sozialverhalten. Es ist hilfreich, sich klar zu machen, wie sie funktionieren:

- Emotionen entstehen meist rasch und vergehen auch wieder rasch.
- Emotionen führen dazu, dass wir uns lebendig fühlen.
- Starke Emotionen führen zu starker körperlicher Erregung.
- Starke Emotionen entwickeln starken Handlungsdruck und sind schwer zu hinterfragen. Das heißt, intensive Emotionen drängen sich in unser Erleben und bestimmen es. (Emotionen „machen sich wichtig“ und „lieben sich selbst“.)
- Emotionen steuern unser Verhalten.
Das geschieht häufig nicht bewusst. Aber wir versuchen, unangenehme Emotionen zu meiden und angenehme Emotionen zu erlangen. Emotionen motivieren uns also und bereiten unsere Handlungen vor.
- Emotionen sind stark von unserer Lebenserfahrung geprägt.
Ein Schüler, der bereits mehrmals wegen seiner etwas plumpen Bewegungen im Sportunterricht ausgelacht und gehänselt wurde, wird sich bei einer abfälligen Bemerkung auf dem Schulhof über seine neuen Sneakers eher schämen als jemand, der regelmäßig die Fußballmannschaft zum Sieg führt und deshalb von allen bewundert wird.
- Emotionen sagen nichts über die Wirklichkeit aus, sondern nur darüber, wie wir die Wirklichkeit deuten und bewerten.
Wenn wir die SMS „Vielen Dank, du warst toll gestern ;-)“, auf dem Handy unseres Freundes lesen und das als geheimen Dank für einen Seitensprung interpretieren, werden wir natürlich eifersüchtig. Wenn wir aber wissen, dass sich mit dieser Mail ein Mitschüler bedankt, weil er von ihm den entscheidenden Tipp zur Lösung der Mathearbeit bekommen hat, sind wir wahrscheinlich stolz auf ihn.
- Unsere Emotionen beeinflussen auch andere Menschen.
Unser Gesichtsausdruck, unsere Haltung und Gestik können Information schneller kommunizieren als Worte. Wenn jemand Tränen in den Augen hat und nach unten schaut, denken wir wahrscheinlich, dass er traurig ist, und wollen ihn trösten.
- Emotionen können uns selbst wichtige Informationen über die Situation geben.
Wenn wir beispielsweise Angst haben, denken wir, dass die momentane Situation gefährlich ist, und werden uns sehr vorsichtig bewegen. Wenn wir uns schämen, dann filtern wir unsere Umgebung sehr genau nach Hinweisen auf soziale Zurückweisung und bemühen uns, nicht aufzufallen. Wenn wir eifersüchtig sind, werden wir automatisch alle Hinweise auf verdächtige E-Mails sehr genau registrieren, und wenn wir frisch verliebt sind, werden wir jeden noch so versteckten Hauch von Eleganz und Schönheit bei unserem Prinzen in leuchtenden Farben sehen.
- Wir können Emotionen auch steuern.
Unser Gehirn kann Emotionen verstärken und abschwächen. Dies kann man trainieren.