



Das spezifische Emotions-Modell

Grundlagen

Unsere Emotionen sind sehr alt. Entweder teilen wir sie mit allen Säugetieren (z. B. Angst, Wut oder Lust), oder sie wurden in einer Zeit entwickelt, in der unsere Vorfahren begonnen haben, sich zu sozialen Gruppen zusammenzuschließen (z. B. Schuld, Scham, Neid oder Stolz). Allen Emotionen ist gemeinsam, dass sie, wenn sie aktiviert sind, uns zu ganz bestimmten, spezifischen Handlungen drängen. Und die meisten Emotionen werden durch spezifische Beobachtungen oder Bewertungen der Umgebung ausgelöst. Wenn wir zum Beispiel meinen, gegen ein eigenes moralisches Gebot verstoßen zu haben, fühlen wir uns schuldig, und wenn wir uns schuldig fühlen, wollen wir es wiedergutmachen, um so zu verhindern, dass uns unsere Gruppe ausstößt. Das ist das generelle Prinzip der spezifischen Emotion Schuld. Dieses Prinzip ist auf der ganzen Welt gleich, egal ob jemand in New York lebt oder im Dschungel von Neuguinea. Was wir nun aber als unser moralisches Gebot empfinden, ist natürlich von den jeweiligen sozialen Umständen abhängig, in welchen wir aufwachsen. So wird etwa ein Nomade selbstverständlich einen Fremden in seinem Zelt aufnehmen, weil das moralische Gebot der Gastfreundschaft dies gebietet, während man in Hamburg wohl vergebens an den Haustüren klingelt, wenn man keine Bleibe hat. Um ein Bild zu gebrauchen: Emotionen sind wie Güterzüge, also Maschinen, die in eine bestimmte Richtung fahren und die man beladen kann. Mit was man sie aber belädt, das ist sehr unterschiedlich.



Typische Auslöser und Interpretationen

Alle spezifischen Emotionen können durch bestimmte Auslöser oder Interpretationen aktiviert werden. Es ist hilfreich, dieses Prinzip zu verstehen und die wichtigsten Auslöser zu kennen. Wenn Sie zum Beispiel Angst haben, so können Sie davon ausgehen, dass Sie auf irgendeine Weise eine Bedrohung wahrgenommen haben, auch wenn Ihnen das nicht immer bewusst ist. Wenn Sie neidisch sind, so haben Sie irgendwie wahrgenommen, dass jemand etwas besitzt, was eigentlich Ihnen zustehen sollte – auch wenn Ihnen dies nicht sofort bewusst ist. Sie können also von Ihrem Gefühl auf die Auslöser rückschließen und dann überlegen, ob die jeweiligen Wahrnehmungen und Bewertungen wirklich zutreffen. Nicht immer ist unsere Angst berechtigt, und nicht immer ist unsere Scham berechtigt ...

Körperreaktionen

Viele spezifische Emotionen führen zu ganz spezifischen Körperreaktion, die jedoch auch ganz gut kontrolliert werden können. Dennoch drängen einen etwa Wut und Ärger dazu, die Fäuste zu ballen, das Kinn vorzurecken und die Bauchmuskulatur anzuspannen. Scham verleitet einen dazu, den Blick abzuwenden, die Beine übereinanderzuschlagen und die Schultern zu drehen ... Es ist hilfreich, diese Körperreaktionen zu kennen. Sie ermöglichen es Ihnen, die Emotionen rasch zu erkennen, und sie helfen Ihnen dabei, wenn Sie diese Emotionen abschwächen wollen: Dafür sollten Sie mit Ihrem Körper genau *gegen* Ihr Gefühl handeln. Klingt seltsam, aber es hilft – Sie werden sehen.