

Infoblatt: Umgang mit Gefühlen 8 B

Wahrnehmung

Die meisten spezifischen Emotionen steuern unsere Wahrnehmung und die Auswahl der Dinge, denen wir Bedeutung zumessen: Wenn wir zum Beispiel Angst haben, werden wir unsere Aufmerksamkeit verschärft auf bedrohliche Dinge richten, etwa Schatten oder plötzliche Bewegungen. Wir werden aber auch harmlose Dinge „im Lichte der Emotion“ bewerten.

Handlungsdrang

Jede spezifische Emotion wurde dazu entwickelt, uns zu ganz bestimmten Handlungen zu drängen. Das ist der eigentliche Sinn der Emotionen. Häufig nehmen wir die Emotionen selbst gar nicht wahr, sondern nur, „zu was es uns drängt“. So will zum Beispiel die Wut, dass wir angreifen oder uns wehren. Die Angst will, dass wir flüchten oder Unterstützung holen. Die Scham will, dass wir uns klein machen, aus dem Blick gehen und verstecken. Der Stolz will, dass wir unsere Leistung den anderen zeigen. Es ist äußerst hilfreich, diese Handlungstendenzen zu kennen. Sie müssen ihnen nicht folgen, es sind nur Vorschläge Ihrer Emotionen.

Ausdruck

Ähnlich wie die Körperreaktion, sind spezifische Emotionen oft mit besonderen Ausdrucksformen gekoppelt: So richtet sich jemand, der sich stolz fühlt, unmittelbar auf, weil er gerne gesehen werden möchte; jemand, der sich schuldig fühlt, läuft hingegen eher geduckt.

Häufige Folgegefühle

Wie bereits im allgemeinen Emotions-Modell erklärt, lösen Emotionen häufig automatische Gedanken aus. Dies geschieht ganz automatisch und ist uns oft nicht bewusst. Diese Bewertungen aber bilden so genannte „**Brücken**“, welche wiederum **sekundäre Emotionen**, also Folgegefühle auslösen können. Ein sehr selbstunsicherer Mensch wird zum Beispiel erschrecken, wenn er sich plötzlich über seine Leistung freut und stolz darauf ist. Er wird Angst vor den sozialen Folgen, dem Neid und der Eifersucht der anderen bekommen und sich daher plötzlich sehr vorsichtig verhalten. Da er sich damit eventuell sehr schadet, ist es sinnvoll, die wichtigsten Folgegefühle zu kennen.

Wann wird eine Emotion zum Problem?

Es gibt eigentlich nur drei Möglichkeiten, bei denen eine Emotion zum Problem wird:

1. Die Emotion ist nicht gerechtfertigt, das heißt, sie entspricht nicht den realen Bedingungen.
2. Die Emotion ist zwar gerechtfertigt, entspricht also den realen Gegebenheiten, aber sie ist zu intensiv, also zu heftig.
3. Die Emotion ist gerechtfertigt, aber der Betroffene wehrt sich dagegen, die entsprechenden Konsequenzen zu ziehen.