

Emotionen



Inhalt

1 Einführung

1 Was Emotionen sind

5 Wenig hilfreiche Reaktionen und Emotionen

6 Bewusste Beantwortung von Emotionen

8 Emotionen und der Körper

9 Emotionale Intelligenz

10 Quellen und Bildnachweis

Einführung

Emotionen sind in der Arbeitswelt ein oft missverstandenes Thema, mit dem sich viele Menschen nicht richtig oder bewusst befassen. "Man spricht nicht über Emotionen." "Emotionen sollten bei der Arbeit nicht gezeigt werden - sie haben dort keinen Platz."

Ein häufiges Missverständnis, das in der Arbeitswelt verbreitet ist: Emotionen sind irgendwie irrational und sollten draußen vor der Tür bleiben, wenn wir ins Büro gehen. Man weiß zwar, dass emotionale Intelligenz eine Kernkompetenz guter Führung und irgendwie wichtig ist, aber der geschickte Umgang mit Emotionen bleibt oft eine unterentwickelte Fähigkeit.

Achtsamkeit ist tatsächlich ein Schlüssel zum Umgang mit Emotionen. Allerdings müssen wir erst genauer verstehen, was Emotionen eigentlich sind.

Was Emotionen sind

Die genaue Definition von Emotion ist in der Neurowissenschaft immer noch nicht ganz geklärt. Allgemein übereinstimmend sagt man, dass Emotionen einzelne, autonome Reaktionen auf innere oder äußere Ereignisse darstellen, die eine Bedeutung für den Gesamtorganismus haben. Emotionen dauern kurz an und bestehen aus einer koordinierten Reihe oder Muster von Veränderungen, zu denen verbale, physiologische, Verhaltens- und neurale Mechanismen gehören können. Emotionen sind daher nicht nur in unserem Kopf, sondern sind biologisch determinierte Prozesse, die unser Überleben sichern und unser System regulieren. Sie sind gut für uns!

In einer typischen Emotion steckt eine Menge drin:

- **Die kognitive Einschätzung:** Ermöglicht eine Bewertung von Ereignissen und Objekten.
- **Körpersymptome:** Die physiologische Komponente der emotionalen Erfahrung.
- **Handlungstendenzen:** der Anteil, der die Vorbereitung und Ausrichtung von motorischen Reaktionen in Gang bringt.
- **Ausdruck:** Gesichtsausdrücke und stimmlicher Ausdruck begleiten fast immer eine emotionale Situation. So wird die Absicht von Reaktionen und Aktionen kommuniziert.
- **Gefühle:** Das subjektive Erleben des emotionalen Zustandes, wenn er stattfindet.

Wir wissen, dass der präfrontale Kortex eine wichtige Funktion beim Ausführen von Entscheidungen, beim Planen und Organisieren usw. übernimmt. Aber er ist überfordert von der riesigen Menge sensorischer Informationen, die ständig auf uns einströmt. Diese werden teilweise von unserem limbischen System gefiltert und eingeordnet.

Zum Beispiel: Wir gehen im Wald Beeren pflücken. Uns umgeben ständig Hunderte von Geräuschen – der Wind in den Bäumen, das Rascheln der Blätter unter den Schuhen, Vogelrufe usw. Diese werden überwiegend aus unserer bewussten Wahrnehmung herausgefiltert. Wenn wir uns nämlich ihrer ständig gewahr wären, wären wir nicht imstande, uns auf das Sammeln der Beeren zu konzentrieren. Wenn wir aber ein bestimmtes Rascheln hören, das von unserem limbischen System

als mögliche Schlange identifiziert wird, merken wir auf, und bevor wir uns überhaupt zu einer Reaktion entschließen, laufen eine ganze Reihe körperlicher Prozesse ab. All das sind Aspekte unseres emotionalen Gehirns.

Es gibt ein riesiges Spektrum an Emotionen. Alle sichern das Überleben unseres Organismus. Nicht nur unser physisches Überleben, sondern auch den gesunden Platz in unseren Familien, Großgemeinschaften und Gesellschaften. Es besteht in unserem Gehirn ein tiefer Zusammenhang zwischen sozialer Verbundenheit und physischem Unwohlsein. Diese Verbindung hat sich entwickelt, weil die Menschen in den ersten 12-18 Jahren ihres Lebens in hohem Maße vom Überleben ihrer Fürsorgenden abhängen. Viele Hirnforscher nennen das Gehirn daher ein "soziales Organ".

Der letzte Punkt ist besonders wichtig. Wir sind sehr soziale Wesen, und es ist genauso wichtig, welchen Platz wir im sozialen Netz einnehmen, wie die Gesundheit unseres Körpers wichtig ist. Emotionen, die uns helfen, unseren Platz im sozialen Gefüge zu steuern, sind also genau so wichtig für unser Überleben wie Emotionen, die unser körperliches Befinden steuern.

Emotionen finden also in unserem Körper ständig statt. Sie sind unterscheidbare und sich wiederholende Muster von Reaktion und Aktivierung in Körper und Geist, die uns helfen unser Überleben im Leben und der Gesellschaft zu sichern. Wir können erkennen, dass Emotionen in unserem Verhältnis zu anderen eine wesentliche Rolle spielen. Auf diese Weise haben auch sogenannte "negative" Emotionen wie Eifersucht, Neid usw. eine sehr wichtige Grundlage:

- Der soziale Status ist ein hervorragender Indikator für unsere Fähigkeit, länger zu leben (plus 10 Jahre im Vergleich zu Personen mit niedrigem Status) und unsere Fähigkeit, unsere Gene weiterzugeben. Daher ist unser sozialer Status tatsächlich entscheidend für unser Überleben und die Weitergabe von Genen. Neid in Bezug auf den Status einer anderen Person ist daher ein intelligenter Motivator, um auf Statusprobleme reagieren zu können.
- Einsamkeit ist auch ein großartiger Indikator für frühzeitigen Tod. Eine Studie besagt, dass Einsamkeit noch tödlicher ist als Übergewicht. Dies ist auch gegeben, wenn ein Partner eine enorme Investition von Zeit, Geld und Energie darstellt - der Verlust eines Partners ist tatsächlich sehr gefährlich (oder zumindest kostspielig). Als Schlussfolgerung erscheint Eifersucht wie eine intelligente Antwort, die uns motiviert, etwas zu tun.

Neurophysiologische Korrelate von Emotionen

Emotionen lösen im Gehirn komplexe Prozesse aus. Das passiert nicht nur in einer einzigen Hirnregion. Es sind aber bestimmte Regionen, die bei der Wahrnehmung und dem Verarbeiten von Emotionen die Hauptrolle spielen. Besonders das limbische System ist hier sehr aktiv und wird daher auch manchmal das emotionale Gehirn genannt. Einige Gehirnregionen, die beim Verarbeiten von Emotionen eine Rolle spielen, sind:

- Die rechte Gehirnhälfte - Verarbeitung emotionaler Informationen. Die Aktivierung dieser Gehirnhälfte wird mit negativem Affekt assoziiert.
- Die linke Gehirnhälfte - die Aktivierung dieser Gehirnhälfte wird mit positivem Affekt assoziiert.
- Aktivierung der vorderen Gegend beider Gehirnhälften wird assoziiert mit Valenz (die Empfindung von angenehm oder unangenehm), wohingegen die Aktivierung des hinteren Bereichs beider Hälften mit Erregung zusammenhängt - der Intensität einer Emotion.
- Das limbische System ist sehr aktiv beim Erkennen von Gefahr und wenn Angstantworten aktiviert

werden.

- Der präfrontale Kortex ist von besonderer Bedeutung bei der emotionalen Steuerung. Linksseitige Aktivierung des PFC erhöht zielorientierte Aktivitäten. Rechtsseitige Aktivierung des PFC hängt mit Vermeidungsverhalten zusammen.
- Der Hippocampus ist sehr aktiv beim emotionalen oder kontextuellen Lernen.

Hirnaktivität geschieht sowohl bewusst als auch unbewusst. Bewusste Gedanken operieren über den Kortex und dieser kann Information nur serienmäßig verarbeiten, d.h. immer nur ein bewusster Gedanke nach dem anderen. Unbewusste Gedanken operieren in den subkortikalen Regionen und können Informationen auch parallel verarbeiten. Die Rechenleistung des menschlichen Gehirns wird mit 1,5 petaFLOPS berechnet - dies entspricht der Rechenleistung aller PCs der Welt im Jahr 2007.

„Offensichtlich ist das menschliche Gehirn ein ganz außergewöhnliches Informationssystem. Es ist brillant beim Ausführen bestimmter Aufgaben, vor allem physischer Aufgaben, die kodifiziert werden können, wie z.B. ein Instrument spielen oder Autofahren. Überraschend ist jedoch, dass manche geistige Tätigkeiten ihm erstaunlich schwerfallen. Das lineare Lösen von Problemen zum Beispiel verlangt, dass ein Problem auf logische Weise gelöst werden soll, so wie Mathematik oder ein Zeitonenunterschied berechnen. Solche Aufgaben brauchen manchmal viel „Arbeitsspeicher“. Wenn wir die Information aufrufen und sie verändern oder mit ihr arbeiten. Wir brauchen viel Arbeitsspeicher, wenn es keine offensichtliche Antwort auf ein Problem gibt: wenn wir Entscheidungen fällen, etwas erinnern oder andere kognitive Arbeiten ausführen wollen. Unser Arbeitsspeicher ist viel beschränkter als man im Allgemeinen denkt. Was ergibt $10+10$? Das ist leicht, 20. Dafür braucht man auch keinen Arbeitsspeicher. Die Antwort wurde schon lange im Langzeitgedächtnis gespeichert. Wie steht es mit $128+287$? Es geht, aber man braucht schon Arbeitsspeicher dafür. Sechs Stellen zu addieren braucht ein bisschen länger? Was ist mit 23×56 , ohne Papier oder Taschenrechner? Für die meisten Leute ist das zu viel. Der Arbeitsspeicher stößt an seine Grenze. In den ganzen Gehirabläufen ist das Multiplizieren von zwei zweistelligen Zahlen gar nicht viel Information, die verarbeitet werden muss. Nur um aufrecht zu stehen, müssen die Basalganglien jede Sekunde ein Vielfaches davon an Information berechnen, damit genau die richtige Spannung in den Muskelgruppen gehalten wird. Dies sind jedoch „unbewusste“ Aufgaben. Dafür steht eine riesige Menge an Gehirnkapazität zur Verfügung. Unsere bewussten Ressourcen sind im Vergleich dazu winzig. Als Vergleich könnte man sich die Münzen in Ihrem Portemonnaie als die bewusste Gehirnkapazität vorstellen. Dann wäre die gesamte U.S. Volkswirtschaft die unbewusste Gehirnkapazität.“
(Rock, 2009)

Unser unbewusster Geist kommuniziert seine Rechenergebnisse als Emotionen. Oft sind die Emotionen auch Erinnerung früherer Ergebnisse dessen, was gut oder nicht gut für uns ist. Wir fühlen es. Man nennt das auch Intuition. Wir haben ein Bauchgefühl.

In gewisser Weise können wir sagen, dass Emotionen Algorithmen sind. Wir stehen in einem Supermarkt und schauen uns Suppen an, die wir zum Abendessen essen möchten. Unser Körper berechnet, welche Mineralien oder Energie er benötigt, und lässt uns durch ein Gefühl wissen - wir haben das Gefühl, dass wir Suppe X statt Suppe Y wollen. Wenn wir uns die Suppe anschauen, werden wir durch ein unangenehmes Gefühl in unserem Magen daran erinnert, dass die Suppe zu cremig war. All diese Informationen entsprechen einem logischen Schritt für Schritt - so tun dies unsere unterbewussten Algorithmen für uns und lassen uns die Ergebnisse wissen.

Es ist daher wichtig zu verstehen, dass Emotionen immer wichtige Informationen enthalten. Wenn wir uns daran erinnern, dass die Verarbeitungsleistung unseres kognitiven Gehirns extrem begrenzt ist, sehen wir, dass die parallele Verarbeitung von Informationen durch automatische Algorithmen sehr wichtig ist. Die

Ergebnisse dieser Verarbeitung werden dann „präsentiert“ - in einem emotionalen Zustand und körperlichen Veränderungen. Zwei Dinge sind in diesem Zusammenhang zu erkennen:

- Selbst wenn wir die Emotion ignorieren (weil wir sie mit Süßigkeiten oder ähnlichen Methoden unterdrücken oder ablenken), geht die Emotion nicht weg. Sie muss bleiben - sie hat wichtige Informationen für unser soziales und emotionales Wohlbefinden und muss daher in der Nähe bleiben. Und sie bleibt normalerweise in unseren Körpern.
- Wenn wir Achtsamkeit üben und Zeit und Raum haben, um etwas wahrzunehmen, werden wir möglicherweise unsere emotionalen Zustände bemerken, und unser Geist könnte sehr damit beschäftigt sein, dies zu verarbeiten - und versuchen, mentale Lösungen für wahrgenommene Zustände von Unbehagen (z. B. Unbehagen über ein zukünftiges, beängstigendes Meeting) zu finden. Dies ist die Aufgabe des Gehirns - nach Unannehmlichkeiten und Bedrohungen für unser soziales und emotionales Überleben zu suchen. Wenn es Unbehagen feststellt, beginnt es zu grübeln, wie dieses angegangen werden soll, und erprobt in unserem Kopf Wege, wie wir damit umgehen können. Wenn wir viel Diskursivität haben, bemerken wir normalerweise auch eine gewisse Spannung in unserem Körper.

Emotionen sind in vielerlei Hinsicht hilfreich

Emotionen regen uns zum Handeln an. Angesichts einer Herausforderung empfinden wir vielleicht viel Angst, ob wir auch genügend vorbereitet sind. Wir fühlen uns ängstlich oder angespannt. Aus dem Grund bereiten wir uns noch besser vor. Wir tun auch viel, um positive Gefühle zu erleben und die Wahrscheinlichkeit negativer Gefühle zu minimieren. Z.B. werden Sie soziale Aktivitäten aufnehmen, die Ihnen ein Gefühl von Glück, Zufriedenheit und Begeisterung verschaffen. Andererseits werden Sie Situationen vermeiden, die Langeweile, Traurigkeit oder Angst verursachen.

Emotionen helfen uns zu überleben, zu gedeihen und Gefahren zu vermeiden. Wenn wir wütend sind, werden wir uns wahrscheinlich der Quelle unserer Irritation stellen. Wenn wir Angst erleben, flüchten wir eher aus der Situation oder Bedrohung. Wenn wir Liebe empfinden, suchen wir möglicherweise einen Partner und reproduzieren uns. Emotionen dienen der Anpassung, sodass wir schnell reagieren können und unsere Erfolgsaussichten maximieren.

Emotionen helfen uns, Entscheidungen zu treffen. Emotionen haben einen großen Einfluss auf unsere Entscheidungen. Angefangen beim Frühstück, bis hin zu den Kandidaten, für die wir bei einer Wahl ein Kreuz machen. Forscher haben herausgefunden, dass Personen mit Hirnverletzungen, die nur noch eingeschränkte Emotionen empfinden, auch Schwierigkeiten haben, gute Entscheidungen zu fällen.

Durch Emotionen können uns andere Menschen verstehen. Im Umgang mit anderen Leuten ist es wichtig, dass wir Hinweise darauf geben, wie wir uns fühlen. Das kann Körpersprache sein, ein Gesichtsausdruck oder die verbale Beschreibung unseres Gefühls. Wenn wir Freunden oder der Familie erzählen, dass wir glücklich, traurig, aufgeregt oder ängstlich sind, geben wir ihnen wichtige Zeichen, auf die sie reagieren können.

Durch Emotionen verstehen wir andere. Genauso, wie unsere Gefühle eine wichtige Information für andere sind, so erlangen wir aus den emotionalen Reaktionen Anderer wertvolle soziale Informationen. Soziale Kommunikation ist ein wichtiger Teil unseres Alltags und unserer Beziehungen. Es ist essentiell, dass wir die Emotionen der anderen deuten und entsprechend reagieren können. Dadurch können wir unsere Beziehungen zu Freunden, der Familie und den Liebespartnern vertiefen und ihnen Sinn verleihen. Wir können auch effektiv in den verschiedensten Situationen, z.B. mit einem wütenden Kunden oder einem aufbrausenden Mitarbeiter kommunizieren.

Vertrauen in die Intelligenz der Emotionen

Wenn wir erst einmal den Sinn von Emotionen und deren Intelligenz verstehen, erkennen wir, dass wir unseren Emotionen vertrauen können. Sei neugierig auf sie - was sagen sie dir?

Für viele von uns ist dies eine grundlegende Veränderung, da wir im Laufe unseres Lebens ge-lernt haben, auf einer bestimmten Ebene unseren Emotionen zu misstrauen, ihnen keine Auf-merksamkeit zu schenken oder sie instinktiv zu unterdrücken, wenn sie auftauchen. Außerdem haben wir oft das Gefühl, dass unsere Gefühle schlecht oder irgendwie nicht hilfreich sind.

Tatsächlich können Emotionen immer als Informationsquelle angesehen werden. Zum Beispiel, wenn es spät am Arbeitstag ist und jemand mit etwas Arbeit zu Ihnen kommt und Sie Ärger empfinden. Sie müssen es nicht unterdrücken und denken, Sie seien deswegen schlecht, aber Sie können einfach bemerken, dass Sie sich mit dieser Arbeit irgendwie zurückgewiesen oder unzu-frieden fühlen. Dies ist wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass Sie müde sind und Ihr Körper Ihnen sagt, dass eine Pause besser wäre, als sich mehr Arbeit zu leisten. Irritationen sind sozusagen ein Ausdruck dieser Intelligenz, und wenn Sie darauf hören - und vielleicht eine Pause ma-chen, sich strecken, einen kurzen Spaziergang machen oder einen kurzen Scherz machen - dann ist es wahrscheinlich, dass Sie diese Aufgabe meistern können auf eine frische Art oder zu wäh-len, dass dies genug ist und dass es Zeit ist, nach Hause zu gehen.

Grundsätzlich enthalten alle Emotionen nützliche Informationen, die für unser körperliches, emotionales oder soziales Überleben wichtig sind. Einige Emotionen ermutigen uns, mehr von x zu tun (Anziehung, Interesse, Aufregung usw.), während andere uns ermutigen, uns zurückzu-ziehen oder wegzudrängen. Je mehr wir uns dessen Textur bewusstwerden und neugierig auf das sind, was uns die Emotion sagt, desto mehr können wir von ihnen lernen.

Das bedeutet nicht, dass wir jede Emotion ausleben müssen - wenn wir der Intelligenz der Emoti-onen vertrauen, bedeutet das nicht, dass wir zu 100% emotional handeln müssen. Wir sind Men-schen und ver-fügen über ein bewusstes, rationales Denken, das wir in vielen Situationen anwen-den müssen.

Wenig hilfreiche Reaktionen auf Emotionen

Emotionen sind nicht immer angenehm. Bei negativen Stimuli entstehen sie, um uns zum Handeln und Reagieren zu bewegen. Spannung, Sorgen und Wut sind Erregungsauslöser, die uns zu Reaktionen be-wegen, aber nicht unbedingt auf angenehme Weise. Weil Emotionen Kräfte abzie-hen, Stressreaktionen in Gang setzen, Antwort erfordern und zu einer allgemeinen Veränderung des Geist-Körper-Systems führen, ignorieren wir sie oft, oder unterdrücken sie. Vom evolutionären Standpunkt aus erfüllen sie damit aber nicht ihre Aufgabe, nämlich uns dazu zu bringen, mit Situationen oder Angelegenheiten umzugehen. Emo-tionen, die ignoriert oder unterdrückt wer-den, dauern so lange an, bis sie gehört werden. Da Emotionen „verkörpert“ werden, stecken sie in unserem Körper und drängen dann an die Oberfläche, wenn sie endlich Raum bekommen. Deshalb ist es so wichtig, dass wir unseren Emotionen Achtsamkeit schenken, nicht nur indem wir mit ihnen umgehen, sondern einfach indem wir bemerken, dass sie da sind und uns etwas mittei-len wollen.

Es ist oft nicht leicht, mit Emotionen umzugehen, weil wir uns ihrer nicht bewusst sind und automatisch und oft hilflos darauf reagieren. Manchmal geht es um eine unangenehme Emotion, und eine Reaktion darauf würde auch eine unangenehme Situation bedeuten. So kommt es, dass wir manchmal bewusst nicht das Richtige tun, um die Symptome dieser Emotion zu lindern. Automa-tische unbewusste Re-aktionen oder schädliche Reaktionen auf Emotionen werden auch unpas-sende Reaktionen genannt. Im Kern meint man damit den unachtsamen Umgang mit Emotionen, der ungesund ist und zu Stress beiträgt. In emotionalen Extremsituationen, die unerträglich sind, können diese Bewältigungsstrategien (Coping)

jedoch sinnvolle Reaktionen darstellen.

Verbreitete Coping-Strategien sind:

- **Ablenkung** – sich ablenken. An andere Dinge denken, oder sich mit anderen Dingen beschäftigen, ist eine weit verbreitete Form der emotionalen Regulierung. Sie funktioniert. Man konnte zeigen, dass so die Intensität des emotionalen Erlebens und auch emotionale Not gelindert werden können. Diese Effekte sind leider meist nur kurzfristig und haben auf lange Sicht eher negativere Effekte, z.B. schlechte Konzentration.
- **Grübeln** – passives und wiederholtes Fokussieren auf die negativen Aspekte der Situation und ihre Konsequenzen. Grübelei gilt gemeinhin als unpassende emotionale Verarbeitungsstrategie, weil sie die emotionale Notlage eher noch verschärft. Es gilt als zu diversen Störungen zugehörig, u.a. zu Depression.
- **Sorgen** – Gedanken und Vorstellungen werden auf mögliche negative Ereignisse in der Zukunft gelenkt. Dadurch soll intensive negative Emotion und physiologische Aktivität runterreguliert werden. Wenn Sorgen dazu führen, dass Probleme konkret gelöst werden, können sie emotionale Nöte lindern. Meist gelten sie jedoch als Fehlanpassung und sind eine häufige Erscheinung bei Angststörungen.
- **Gedankliche Verdrängung und Vermeidung** – Gedankenunterdrückung, ein Beispiel für Aufmerksamkeitsverlagerung, bedeutet, dass versucht wird, die Aufmerksamkeit von bestimmten Gedanken und geistigen Bildern auf andere Inhalte zu richten, um den emotionalen Zustand zu verändern. Obwohl dies kurzfristig zu einer gewissen Erleichterung von unerwünschten Gedanken führen kann, wird dadurch ironischerweise schließlich die Produktion dieser Gedanken angespornt. Diese Strategie gilt als unpassend und steht im Zusammenhang mit Zwangsstörungen.

Wenn wir Emotionen nicht akzeptieren (sie unterdrücken, ignorieren oder in unbewusster Weise ausagieren), vergeuden wir nicht nur eine wertvolle Ressource, die uns ermutigen will, uns um eine Angelegenheit zu kümmern, sondern wir öffnen damit Stress und Krankheit die Türen. Es gibt eine große Anzahl von Studien, die zeigen, dass emotionale Unterdrückung ungesund ist und unser Leben verkürzt.

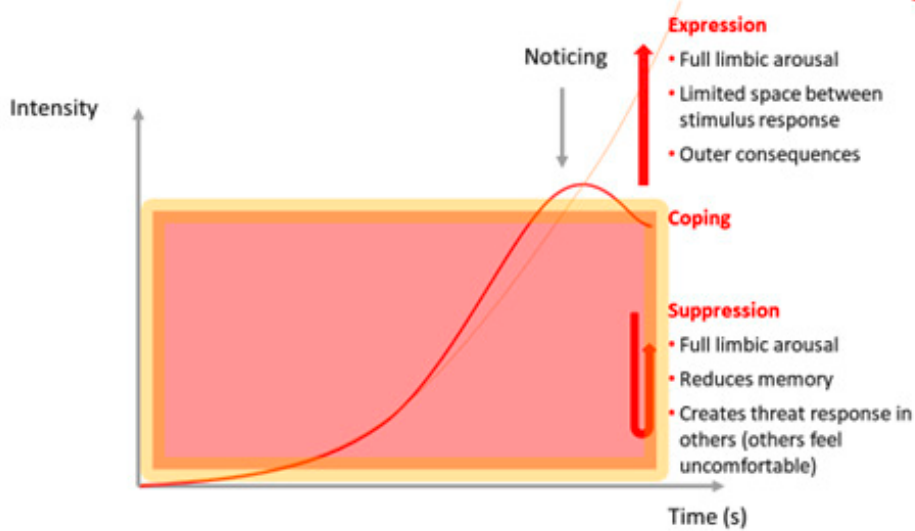
Bewusste Beantwortung von Emotionen

Statt Emotionen zu unterdrücken oder zu ignorieren, besteht der Schlüssel darin, sie zu integrieren und neugierig anzuerkennen, dass ein Systemwechsel stattgefunden hat. Dies bedeutet auch nicht zwangsläufig, die Emotion automatisch auszuspielen.

Da die Emotion mit einer Veränderung in unserem limbischen System einhergeht, sehen wir auch eine Herabregulierung der kognitiven Schlüsselprozesse, die für bewusstes Verhalten notwendig sind. Dies führt oft dazu, dass Menschen die Kontrolle über sich selbst verlieren – entweder weil sie leicht ausgelöst werden können oder weil sie eine Emotion so lange unterdrückt haben, dass sie jetzt eine erhöhte Dringlichkeit erhält. Kontrollverlust bedeutet, dass automatische, unbewusste Prozesse die Kontrolle übernehmen – was zu Verhalten führt, das wir später bereuen könnten oder das schlechte soziale Folgen für andere hat. Das folgende Bild zeigt, wie die Emotion eine Aktivierung des limbischen Systems bewirkt, was dazu führt, dass sich die Ressourcen von kognitiven rationalen Prozessen zu automatischen emotionalen Prozessen verlagern.

Aus Sicht der sozialen Neurowissenschaft gelten Emotionen als Veränderung der geistigen Integration bzw. Vervollständigung. "Geist" ist ein verkörperter, relationaler, emergenter und selbstordnender Prozess, der Energien und den Fluss von Informationen reguliert" (Interpersonal Neurobiology Siegel, 2012). Positive Emotionen sind angenehm, weil sie integrierend sind. Sie wirken verbindend in unserem Gehirn

Suppression and expression “don’t work”



Source: Based on David Rock and research by P Gross: Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being”

und unseren Beziehungen zu anderen. Negative Emotionen sind unangenehm, weil sie die Verbundenheit verringern. Wenn wir von ‚emotional gesund‘ sprechen, bedeutet dies auch gut integriert. Emotionale Steuerung bedeutet Integration im Gehirn, d.h. die Verknüpfung verschiedener Teile eines Systems. Je mehr integriert wird, desto gesünder sind wir auch emotional.

Bewusste Antworten auf Emotionen wirken integrierend. Wir erkennen die Intelligenz der Emotion und akzeptieren sie. Einige Strategien wie z.B. die kognitive Kontrolle sind zwar bewusst, haben aber einen niedrigen Integrationsgrad. Andere Strategien wie „kognitive Umstrukturierung“ (reframing) oder Achtsamkeit haben eine viel höhere Integrationswirkung.

Kognitive Kontrolle oder Aufmerksamkeitsverlagerungs-Strategien:

- Bewusst seine Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken – Zählen, einen tiefen Atemzug nehmen usw. Dies ist eine gewöhnliche und recht effektive Methode, um mit einer Emotion umzugehen, wenn wir uns bewusst sind, dass sie da ist und uns zu überwältigen droht.
- Die Bedeutung der Situation umstrukturieren. – z.B. Wenn uns jemand beleidigt, können wir daran denken, dass die Person davor eine schwierige Besprechung hatte und ihre Reaktion auf uns nicht an unserem Verhalten lag, sondern durch die vorhergehende Situation erklärbar ist. Dadurch wird unser Stress und unsere Angst, die wiederum durch Emotionen verursacht wurden, verringert. Wir können die Emotion annehmen und integrieren. Diese Art der emotionalen Reaktion kann uns in bestimmten Situationen helfen und Teil unserer emotionalen Regulierung sein. Die kognitive Umstrukturierung (reframing) ist eine effektive Methode, um Stress zu verringern und geistige Flexibilität zu verbessern.

Achtsamkeit und emotionale Regulierung

Achtsamkeit fördert einen generell eher positiven Geisteszustand (weniger von Negativität beeinflusst und weniger negative Stimmung). Sie stärkt auch die Fähigkeit, unsere Antworten auf negative Stimuli schneller zu regulieren. Zunächst müssen wir aber klären, was mit „emotionaler Regulierung“ gemeint ist. Forscher sprechen normalerweise von der Fähigkeit, die Reaktion auf auftauchende Emotionen zu steuern. Oder von der sekundenschnellen kognitiven Kontrolle, um die volle Wucht einer emotionalen Reaktion zu vermeiden. Man konnte feststellen, dass Achtsamkeit die Verarbeitung der Emotion im Moment ihres Entstehens unterstützt. Die nicht-wertende, unmittelbare Aufmerksamkeit auf das Geschehen steht

im Gegensatz zu dem selbst-bezogenen, abwägenden und bewertenden Modus, in dem wir uns oft befinden. Diese direkte, nicht-wertende Wahrnehmung bringt Distanz und Abschwächung schon beim frühen Verarbeiten der Emotion. Außerdem steuert Achtsamkeit auch starke Reaktionen auf negative affektive Reize. Vor allem sorgt sie für weniger reaktive Aktivität im Bereich der Amygdala, auch weil Achtsamkeit mit einer höheren PFC Aktivität korreliert. Der präfrontale Kortex (PFC) ist nämlich für die Abschwächung automatisierter Reaktionen zuständig. Wenn wir achtsam sind, steht uns die gesamte Bandbreite der bewussten emotionalen Steuerungsstrategien zur Verfügung und wir können sie sogar noch ausbauen:

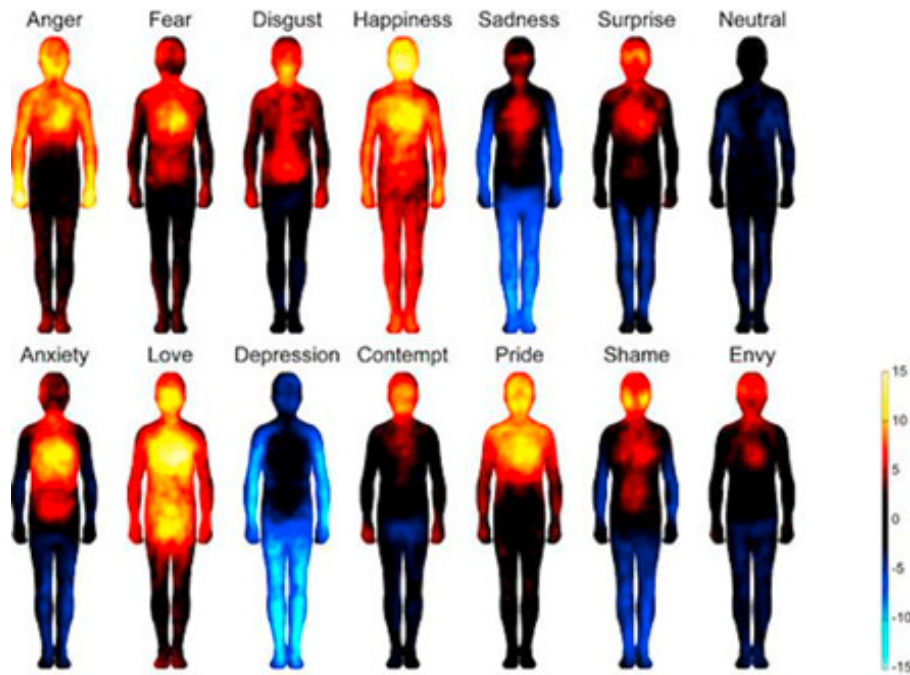
Meta-kognitive Strategien (Achtsamkeitsansätze):

- Die eigenen emotionalen Muster sehen und die Art und Weise und das Ausmaß der Emotionen erleben. Mit ihnen vertraut zu sein, macht es leichter, sie zu akzeptieren.
- Uns zu erlauben, die Emotion ganz zu durchleben, stärkt das Vertrauen in ihre Vergänglichkeit. Dadurch verankern wir in uns die Zuversicht, dass Emotionen kommen und gehen und wir nicht ihre Opfer sind. Es entsteht die Fähigkeit, auf negative Reize nicht stark emotional zu reagieren.
- Gleichermaßen steht Achtsamkeit im Zusammenhang mit einer hohen Verknüpfung von PFC und vielen unserer emotionalen Netzwerke. Wir verstehen besser, was die Emotion uns sagt, und können sie leichter vorübergehen lassen. – Ihr Zweck hat sich erfüllt.
- Schließlich erlaubt uns Achtsamkeit, Humor und Neugier in die Einschätzung der Emotion hinein zu bringen. „Na, da ist ja mein alter Freund... wieder.“ Oder „Ach, das kenne ich doch schon.“ Dies hilft uns auch bei der emotionalen Regulierung. *realize with frustration that we've spent the entire time captivated by our own thoughts. In such situations it is helpful to come back to the breath, feel the body, exhale deeply and feel how tensions dissolve. Counting breaths is another method for holding out attention and taming a wild mind.*

Emotionen und der Körper

Wenn wir von Achtsamkeit der Emotionen sprechen, meinen wir damit die ganze Bandbreite von Sinneswahrnehmungen und Veränderungen, die mit Emotionen einhergehen. Eine Schlüsselrolle spielt hierbei der Körper. Das klingt zunächst widersinnig, weil wir die Emotionen oft im Kopf lokalisieren. Oft bekommen wir nicht mit, dass sich ein großer Teil des emotionalen Geschehens in unserem Körper abspielt. Oft versuchen wir dann, die Emotion aus dem Kopf zu bekommen. Aber das funktioniert nicht, sondern verursacht meistens noch mehr Spannung. Da Emotionen auch im Körper stecken, verursachen sie auch körperliche Anspannung und Unwohlsein. Wir fühlen uns nicht gut und, weil wir uns der Emotion nicht ganz bewusst sind, sorgen wir uns und grübeln noch mehr. Wenn wir stattdessen die körperliche Anspannung ganz fühlen und akzeptieren, können wir sie entspannen und Sorge, Grübeln und Bewältigungsstress lassen nach. Wenn wir unseren Körper entspannen, kann der Geist auch viel leichter entspannen. Finnische Forscher haben den menschlichen Körper kartographiert, je nachdem welche Teile an welchen Emotionen beteiligt sind. Dabei entstand ein faszinierendes Bild: (siehe nächste Seite)

Die ist der Grund, warum man sich in der Arbeit mit Achtsamkeit auch intensiv mit dem Körper befasst. Achtsamkeit ist nicht nur das Üben geistiger Konzentration. Es bedeutet, in unserem Leben mit unseren Emotionen umzugehen.



Achtsamkeit der Emotionen kultivieren

Eine Methode dafür ist der sogenannte Body Scan. Diesen finden Sie in der APP, als .mp3 in der Materialsammlung. Body Scan ist eine Achtsamkeitspraxis, die Körper und Geist wieder miteinander verbindet. Sie soll ihnen ermöglichen, Ihre Gefühle leichter zu spüren und sich der verschiedensten körperlichen Empfindungen gewahr zu sein. Bei regelmäßiger Übung führt sie zu einem besseren Körperbewusstsein. Mit dem Body Scan arbeiten wir mit stressigen und schmerzvollen Emotionen, die sich immer im Körper festsetzen. Nach dieser Übung fühlt man sich außerdem entspannt und erfrischt. Eine weitere Methode ist der 4-stufige Prozess der Achtsamkeit von Emotionen. Er ist eine Übung, um Emotionen bewusst zu treffen, sobald sie auftauchen.

Emotionale Intelligenz

Damit wir die Emotionen von anderen Menschen tief verstehen, interpretieren und beantworten können, müssen wir auf intelligente Weise mit unseren eigenen Emotionen umgehen. Emotionale Intelligenz hat vier Attribute:

1. Selbst-Gewahrsein – Man kann Emotionen identifizieren und verstehen, wie sie unsere Gedanken und unser Verhalten beeinflussen. Man kennt selbstbewusst seine eigenen Stärken und Schwächen.
2. Selbst-Management – Man kann bewusst seine Emotionen regulieren, auf gesunde Weise damit umgehen und seinen Gefühlen folgen.
3. Soziales-Gewahrsein – Man versteht und erkennt emotionale Zustände, Bedürfnisse und Sorgen von anderen. Man fühlt sich in sozialen Kontexten wohl und ist fähig, mit Gruppendynamiken umzugehen.
4. Beziehungs-Management – Man weiß, wie man gute Beziehungen beginnt, entwickelt und aufrecht hält. Man inspiriert andere, unterstützt andere, ihre Ziele zu erreichen, mit Konflikten umzugehen und gut zusammenzuarbeiten.

Diese Fähigkeiten bilden sich auf natürliche Weise in dem Maß, wie wir unsere Gefühle immer bewusster wahrnehmen und wie oben beschrieben managen.

Quellen:

SIEGEL, D. J. (2012) "POCKET GUIDE TO INTERPERSONAL NEUROBIOLOGY: AN INTEGRATIVE HANDBOOK OF THE MIND". W.W NORTON & COMPANY

NUMMENMAA, L.; GLEREANA, E.; HARIB, R.; HIETANEND, H.J. (2013) "BODILY MAPS OF EMOTIONS" 646-651, DOI: 10.1073/PNAS.1321664111

Bildnachweis

Titelseite: © LED Group / Shutter Stock