

Die Kraft der Emotionen – Interview

Was sind Emotionen, wo kommen sie her und was bewirken sie?

Gefühle sind alltäglicher Bestandteil unseres Lebens. Doch gerade im Berufsleben scheinen sie nicht willkommen zu sein. Emotionen zu zeigen, das gilt vielerorts als Schwäche. Wer emotional reagiert, hat sich von den Gefühlen hinreißen lassen, der hat seine Gefühle nicht im Griff. Dabei ist inzwischen unumstritten, dass unser Gefühlsleben maßgeblich darüber bestimmt, was wir – sowohl im Privat- als auch im Berufsleben – erreichen können. Unsere Wahrnehmung wird bestimmt durch Gefühle, unsere Urteile, unsere Ideen und Visionen werden geprägt von Gefühlen, und unsere Handlungen werden durch Gefühle motiviert und beeinflusst. Und die sogenannte emotionale Intelligenz zählt schon längst zu den entscheidenden Schlüsselkompetenzen für Erfolg und Karriere.

Warum versuchen immer noch so viele Menschen, ihre Gefühle – vor allen Dingen am Arbeitsplatz – zu unterdrücken, um nicht als schwach zu gelten?

Der Grund dafür ist in zwei großen Irrtümern zu finden, die man am besten sofort komplett über Bord werfen sollte: 1. Emotionen sind grundsätzlich etwas Unproduktives und Schlechtes und 2. Wir sind Opfer unserer Emotionen, Emotionen überkommen uns und wir können nichts dagegen tun.

Doch zum einen sind Emotionen sehr wichtig, wie wir noch sehen werden. Und zum anderen sind wir ihnen auch nicht hilflos ausgeliefert, denn es ist durchaus möglich, mithilfe der Vernunft unsere Gefühle zu regulieren, um unerwünschte oder übermäßige Emotionen zu verändern.

Emotionen sind also keineswegs etwas Schlechtes?

Absolut nicht, Emotionen erweisen uns in den meisten Situationen sogar sehr gute Dienste. Sie sind im Grunde genommen das Salz in der Suppe des Lebens. Sie verschaffen uns viele glückliche Momente, sorgen dafür, dass wir in gefährlichen Situationen nicht unser Leben aufs Spiel setzen, lassen uns für Werte und Sinn kämpfen. Einige Gefühle haben wir auch der Evolution zu verdanken. Angst vor Spinnen und Schlangen zu haben, war lange Zeit ein Selektionsvorteil. So hat die Angst dafür gesorgt, keine giftigen Schlangen oder Spinnen anzufassen oder sich ihnen erst gar nicht zu nähern. – Ein klarer Vorteil im Kampf ums Überleben.

Emotionen sind also grundsätzlich etwas Gutes und absolut notwendig. Nur unser Umgang mit Emotionen ist oftmals unangemessen und nicht sehr produktiv. Dabei machen wir meines Erachtens zwei Fehler. Einerseits ist häufig die Intensität des Gefühls unangemessen. Jeder kennt das: Da staut sich etwas auf, zehnmal sagen wir nichts, obwohl wir mit dem Verhalten eines Mitarbeiters nicht einverstanden sind. Und beim elften Mal platzt uns dann der Kragen, und die ganze Abteilung hält uns womöglich für cholerisch und unkontrolliert.

Andererseits empfinden wir manchmal einfach das falsche – zumeist wenig positive – Gefühl. Wir machen uns zum Beispiel Angst, obwohl wir überhaupt nicht ängstlich sein müssten. Und dann überkommt uns die Angst und steuert komplett, was wir tun, sagen und denken. Unsere Wahrnehmung reduziert sich auf das, was uns das Gefühl vorgibt.

Die Lösung besteht nun jedoch nicht darin, Gefühle zu vermeiden oder zu unterdrücken, denn es gibt viele Bereiche, in denen wir auf unsere Gefühle nicht verzichten können, wie zum Beispiel in der Überzeugungsarbeit.

Was haben Gefühle mit Überzeugungskraft zu tun?

Gefühle sind ein außerordentlich wichtiger Aspekt der Überzeugungsarbeit, denn diese findet immer auf zwei Ebenen statt: Auf der Sachebene und auf der Beziehungsebene, und bei der letzteren spielt die emotionale Komponente eine entscheidende Rolle. Denn sie bestimmt, was auf der Sachebene überhaupt möglich ist. Auch die besten Argumente können nur überzeugen, wenn die Beziehungsebene stimmt. Liegen die Gesprächspartner auf einer Wellenlänge, dann fällt die Überzeugungsarbeit immer leichter als bei zwischenmenschlichen Unstimmigkeiten. Ein Mensch, der keinen oder nur einen geringen emotionalen Bezug zu seiner Sache hat, hat keine großen Chancen, einen anderen mitzureißen und zu begeistern. Wenn der Funke bspw. in Gesprächen überspringt, dann liegt das oft weniger an rein rationalen Argumenten, sondern vielmehr daran, dass sich positive Gefühle übertragen.

Was genau sind Emotionen oder Gefühle überhaupt?

Eine genaue Definition zu finden, ist relativ schwierig. Emotionen werden ja von den unterschiedlichsten Richtungen aus untersucht: Neurobiologen, Hirnforscher, Psychologen, Mediziner, Berater und viele andere Berufsgruppen machen sich ihre Gedanken dazu und finden ihre eigenen Definitionen. Und schon die alten griechischen Philosophen stellten sich die Frage: Was ist eine Emotion? Die Antworten sind dementsprechend vielfältig.

Es ist deshalb hilfreich, sich einige grundlegende Komponenten vor Augen zu führen: Emotionen bestehen stets aus einer Reaktion. Ein konkretes Ereignis wird kognitiv bewertet, und es folgt eine spezifische Reaktion. Außerdem gibt es immer eine physiologische Komponente, denn Gefühle werden meist von physiologischen Reaktionen begleitet. Emotionen sind außerdem handlungsweisend. Das Wort „motion“ für Bewegung steckt ja schon im Wort selbst. Emotionen wirken sich darüber hinaus auch stets auf unser Umfeld aus. Dazu braucht es nicht einmal ein systemtheoretisches Grundlagenwissen. Das kennt jeder aus eigener Erfahrung. Ein Mensch, der starke Gefühle zeigt, wirkt immer auf die gesamte Gruppe, das gesamte Team, die Partnerschaft etc.

Die sogenannten Grundemotionen des Menschen lassen sich nun im Grunde in drei Bereiche unterteilen: Angenehme Empfindungen wie Freude und Zuneigung, Indifferenz als neutrale Empfindung und unangenehme Empfindungen wie Angst, Ärger, Scham, Trauer und Niedergeschlagenheit. Im Unterschied zu diesen grundlegenden Emotionen gibt es dann noch sekundäre Emotionen. Der Unterschied besteht darin, dass bei sekundären Gefühlen eine soziale bzw. kulturelle Komponente beteiligt ist. Diese Gefühle sind meist ein Gemisch aus unterschiedlichen anderen Gefühlen und treten in einem bestimmten Kontext auf. In einer vornehmen Gesellschaft kann es uns zum Beispiel peinlich sein, wenn wir ein Besteck nicht richtig benutzen. Im Freundeskreis zu Hause würden wir höchstwahrscheinlich über diesen Fauxpas nur lachen.

Woher kommt die Auffassung, dass Gefühle uns überwältigen, dass wir ihnen ausgeliefert sind?

Leider programmieren wir uns schon sprachlich auf die Opferrolle. Unsere Sprache suggeriert uns immer wieder, dass wir nur passive Gefühls-Leidträger sind. So heißt es beispielsweise:

- Das macht mir Angst.
- Du machst mich wahnsinnig.
- Damit hast du mich ganz schön getroffen.
- Das regt mich auf.
- Du machst mich krank.
- Der Chef macht mich verrückt.
- Deine Art verletzt mich.

Solche Formulierungen sind jedoch irreführend. Wir müssen die Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen und akzeptieren, dass wir uns selbst gute oder schlechte Gefühle machen. In Zukunft sollten wir uns also sagen: „Ich mache mir Angst“, „Ich mache mich wahnsinnig“ usw.

Jeder Mensch macht sich seine Gefühle also selbst. Doch wie macht er das?

Die kognitive Bewertungstheorie des 20. Jahrhunderts geht zum Beispiel davon aus, dass jedem Gefühl immer ein bestimmtes Denken vorangeht und dass unser Denken und unsere Einschätzungen von verinnerlichten oder spontanen Werturteilen gesteuert werden. Je stärker die Einschätzung ausfällt, desto intensiver ist auch das Gefühl. Einfach ausgedrückt bedeutet das: Sie fühlen, was Sie denken. Das bedeutet, dass ein einziger Gedanke dazu führen kann, eine Situation anders zu bewerten, was somit dann auch andere Emotionen auslöst. Diese Einsicht eröffnet uns ungeahnte Möglichkeiten im Umgang mit unseren Gefühlen und mit den Gefühlen unserer Mitmenschen.

Die Bewertungstheorie trägt außerdem der Tatsache Rechnung, dass unterschiedliche Menschen ganz unterschiedlich auf die gleiche Situation reagieren. Ich kenne Menschen, die nächtelang nicht schlafen können, bei der Vorstellung, dass sie vor 400 Zuhörern eine Rede halten sollen. Und ich kenne genauso viele Menschen, die das unglaublich gerne machen und tagelang voller Vorfreude gut gelaunt sind ...

Wie kann ich nun erkennen, welche Gefühle mein Gegenüber bewegen? Kann man Gefühle sehen?

Das könnte man tatsächlich so sagen, denn Emotionen und Gefühle drücken sich sehr deutlich in unserer Körpersprache aus. Paul Ekman, ein amerikanischer Psychologie-Professor, forschte einige Jahrzehnte zu diesem Thema. Er stellte fest, dass Emotionen bis zu einem gewissen Grad im Gesicht lesbar sind. Menschen können ihre Mimik nicht so gut kontrollieren wie ihre Worte, weshalb Gefühle oft auch unbewusst zutage treten. Im Gesichtsausdruck sind die Grundemotionen recht deutlich zu erkennen. Und auch die Körperhaltung gibt Aufschluss über die Befindlichkeiten eines Menschen. Nicht umsonst sind die Worte Haltung (im Sinne von Körperhaltung) und Haltung (im Sinne von geistiger Haltung) identisch.

Ekman stellte auch fest, dass für einige wenige Basisemotionen ein charakteristischer Gesichtsausdruck existiert – und zwar quer durch alle Kulturen. Glück äußert sich zum Beispiel durch ein Lächeln, durch Lachfältchen an den Augen. Traurigkeit lässt uns die Augenbrauen zusammenziehen und die Stirn in Falten legen. Angst verzerrt unser Gesicht, die Augen beginnen meist, rasch zu blinzeln. Wut presst die Lippen zusammen, die Augen werden zusammengekniffen, die Nase bläht sich etwas auf. Gefühle stehen uns also ins Gesicht geschrieben.

Gefühle äußern sich ferner durch bestimmte körperliche Empfindungen wie Wärme, Herzschlag oder Atmung. Bei Angst zum Beispiel steigen die Atem- und die Herzfrequenz, die Muskeln spannen sich an. Wir sind bereit für Flucht oder Angriff. Traurigkeit verlangsamt die Herzfrequenz, die Muskeln entspannen sich, uns ist eher kalt, und wir spüren die Emotion intensiv in der Brustraumgend.

Die Tatsache, dass das Erleben eines Gefühls offensichtlich eine starke physiologische Komponente hat, findet sich auch in der Sprache wieder: Wir sprechen davon, dass uns etwas auf den Magen schlägt oder an die Nieren geht. Uns geht die Galle hoch, uns bleibt die Spucke weg, uns gefriert das Blut in den Adern, etwas bereitet uns Kopfzerbrechen ...

Müsste es dann nicht auch eine Wirkung in die andere Richtung geben? Kann ich durch eine bestimmte Körperhaltung auch meine Gefühle beeinflussen?

Es gibt durchaus eine solche Wechselwirkung, und zahlreiche Untersuchungen legen eine Korrelation zwischen dem körperlichen Ausdruck und der Erregung von Emotionen nahe.

Das bedeutet, dass wir Einfluss auf unsere Gefühle nehmen können, wenn wir unsere Körpersprache beeinflussen bzw. verändern. So können wir zum Beispiel genau die Körperhaltung einnehmen, die zu den Gefühlen gehört, die wir uns in einer bestimmten Situation wünschen, um eben diese Gefühle anzuregen. Wenn wir ganz bewusst eine freundliche Miene aufsetzen und lächeln, erzeugen wir dadurch gute Laune und freudige Stimmungen. Wenn wir eine selbstbewusste und aufrechte Körperhaltung einnehmen und mit fester Stimme sprechen, fühlen wir uns sicherer und stärker. Wenn wir eine entspannte Körperhaltung einnehmen, tief und langsam durchatmen, sinkt die Nervosität usw. – Und das gilt eben nicht nur für unsere Körperhaltung, sondern auch für unsere geistige Haltung zu einer Situation. Wenn wir unsere Einstellung zu einer Sache beeinflussen, uns zum Beispiel positive Gedanken machen, dann können wir so auch unsere Emotionen entsprechend beeinflussen.

Diese einfache Strategie zeigt, dass wir unseren Gefühlen keineswegs machtlos ausgeliefert sind, sondern durch einen bewussten und angemessenen Umgang mit ihnen die wichtigen und produktiven Seiten unseres Gefühlslebens nutzen können.