

SELBSTEINSICHTEN SELBSTGEMACHT: GEFÜHLE.

Wie unsere Gefühle entstehen.

VON GUDRUN HENNE

Gefühle, Gefühle, Gefühle. Kein Kinofilm ohne sie, kein guter Roman. Kein Teamkonflikt, keine Beziehungskrise, kein Klick auf Social Media.

Der Doyen der Neurowissenschaften, Antonio Damasio, postuliert in seinem Buch „*Ich fühle, also bin ich*“, dass bewusstmachte Gefühlszustände erforderlich sind, um spezifische, nicht stereotype Reaktionen zu planen. Fühlen ist, so Damasio, die Grundlage für Bewusstsein.¹ Emotionen wiederum wurden in den 1990er-Jahren in die zunächst rein behavioristisch ausgerichtete, später um Kognition

erweiterte Verhaltenstherapie als wesentlicher Bestandteil der therapeutischen Arbeit aufgenommen.² Die Vergegenwärtigung der eigenen Gefühle und wie sie sich auf mein Dasein und Sosein und meine Handlungen auswirken, ist unabdingbarer Bestandteil von Selbst-Gewahrsein.

Sich dem Thema differenziert und nutzbringend zu nähern, ist jedoch gar nicht so einfach. Was bedeuten die unterschiedlichen Begriffe? Was nehme ich wie genau wahr und wie kann ich Emotionen so regulieren, dass sie, statt mich zu lähmen oder zu verblenden, mich unterstützen und motivieren? Auf der Suche nach Antworten in der Wissenschaft stellt

sich heraus, dass in der Forschung zu Emotionen und Gefühlen seit über 150 Jahren keine Übereinkunft darüber besteht, was diese sind und wie sie entstehen.³

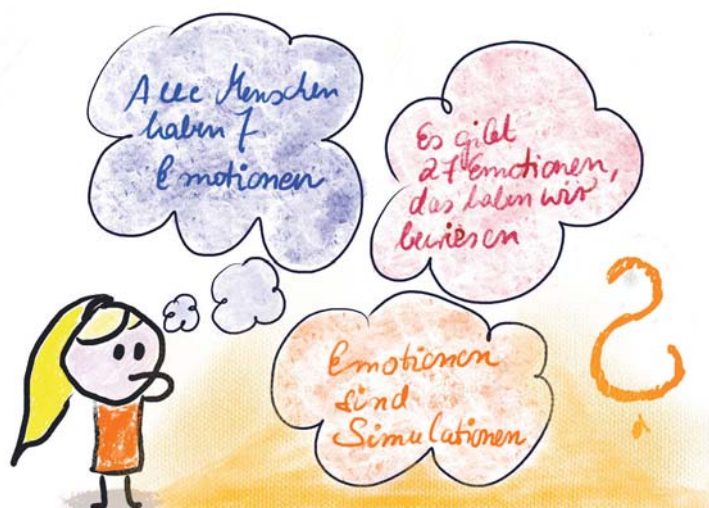
Der Einfachheit halber folge ich bezüglich der Begriffe zunächst der Unterscheidung von Damasio. Emotionen versteht er als *nach außen gerichtet* und *mit körperlichen Abläufen verknüpft*, die sich auch als Gefühlsausdruck oder Gemütsregung über Mimik, Gestik oder Verhaltensweisen zeigen. Gefühle sind also nach innen gerichtete Wahrnehmungen, die, so die landläufige Vorstellung, im Gehirn meist durch einen äußeren Reiz ausgelöst werden.

1 Antonio R. Damasio: *Ich fühle, also bin ich*. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. Econ Ullstein List Verlag 2000.

Ders. *Im Anfang war das Gefühl*. Der biologische Ursprung menschlicher Kultur. Siedler Verlag, München 2017.

2 Frank Antwerpes et al., *Verhaltenstherapie*, <https://flexikon.doccheck.com/de/Verhaltenstherapie>.

3 Rüdiger Vaas in: *Lexikon der Neurowissenschaft: Emotionen*, Essay. Verlag Spektrum, <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/emotionen/3405>.



Es gibt verschiedene Theorien zu unseren Emotionen.

Erfragt werden Emotionen und Gefühle häufig durch die psychologischen Schlüsselfragen „Was fühlst du (gerade)?“ oder „Wie geht es Ihnen damit?“. Aus systemischer Sicht wäre „Was nimmst du gerade wahr?“ die bessere Intervention. Denn fragt man nach den Gefühlen, geht ein einschränkender innerer Suchprozess los und mögliche Veränderungsperspektiven können aus dem Blick geraten: Man „entdeckt“ ein Gefühl und ist erst mal damit beschäftigt. Möglicherweise verstärkt man das Gefühl durch die jetzt gezielt entstandene Aufmerksamkeit sogar, statt es dahinziehen zu lassen. „Gefühle kommen und gehen. Sie sind wie unangemeldete Besucher, die eine Zeit lang bei uns zu Gast sind“, waren Sätze in meiner Ausbildung. Ein Satz aus dem NLP brachte mich lange auf die Palme, vor allem dann, wenn mein Gegenüber damit einen Verhaltensänderungswunsch zu parieren suchte: „Deine Gefühle machst du dir selbst.“

Beide Herangehensweisen, die systemische wie die des NLP, widersprechen in ihrer Methodik der herrschen-

den Meinung, es gäbe angeborene Basisemotionen, die unserer Verfügbarkeit weitgehend entzogen seien.

Die Theorie der Basisemotionen

Spätestens mit dem Animationsfilm „Alles steht Kopf“ wurde es zum Allgemeinwissen: Alle Menschen haben eine Handvoll Basisemotionen. Im Film sind sie eigenständige Wesen, die miteinander wetteifern, ein kleines, verwirrtes Mädchen wieder glücklich zu machen. Dacher Keltner, Professor für Psychologie in Berkeley, beriet die Autor:innen des Films wissenschaftlich zu den Emotionen. Keltner ist Schüler von Professor Paul Ekman, der in den 1950er und 1960er-Jahren mit anderen Wissenschaftler:innen auf der ganzen Welt nach angeborenen Emotionen forschte, indem er Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen Bilder von Gesichtern mit Gefühlsregungen zeigte. Die Theorie der Basisemotionen ist weltweit anerkannt und wird intensiv genutzt. Sie verspricht, dass wir Menschen anhand von Gesichtsmuskelbe-

In der spannenden Netflix-Serie „Lie to me“ entlarvt ein neurotischer Detektiv komplizierte Lügen durch die Analyse von Mikroexpressionen. Sein Büro ist dekoriert mit Gesichtsmuskelvermessungen und emotionalen Zuordnungen. „Lie to me“ wurde, ebenso wie das FBI und die CIA, von Paul Ekman wissenschaftlich beraten. Es war Paul Ekman, der 1998 eine editierte kritische Ausgabe des Aufsatzes von Charles Darwin aus dem Jahr 1872 zur emotionalen Abstammungslehre herausgab.⁴

Alle Menschen zeigen minimal kurze, unbewusste Muskelbewegungen (Mikromimik), die aufmerksamen Beobachter:innen ihren emotionalen Zustand verraten („Emotional leakage“), so die Theorie. Auf seiner Webseite bietet Paul Ekman Trainings zum Erkennen von Mikroexpressionen an. Auch in Deutschland kann man lernen, die Basisemotionen Angst, Ekel, Wut, Trauer, Verachtung, Freude und Überraschung zu erkennen und damit zu arbeiten. Mikroexpressionen zu deuten und als Mimikresonanz zu nutzen, wurde für Therapeut:innen, Coaches, Personalmanager:innen⁵ und Berater:innen zu einer Fähigkeit, die man übt, derer man sich bedient und mit deren Kenntnis man sich inszeniert. Leider falsch.

Nicht, weil es unzählige Listen von in die Hunderte gehenden Ausdifferenzierungen der sieben vermeintlichen Basisemotionen gab – wobei auch die Anzahl der Basisemotionen von 6 oder 7 umstritten ist – oder weil 2017 jenseits der sieben Emotionen noch 21 weitere „entdeckt“ wurden.⁶

Der Fehler beruht vielmehr auf der Annahme, dass die sieben Basisemotionen und ihre muskuläre Ausdrucksweise angeboren und weltweit gleich

4 Charles Darwin, Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei dem Menschen und den Tieren, 1872. Kritische Edition von Paul Ekman, 1998, enthält spätere Anmerkungen von Charles Darwin zu seinem Buch, siehe Wikipedia, „Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei dem Menschen und den Tieren“.

5 Siehe z. B.: <https://www.managementcircle.de/blog/basisemotionen-erkennen.html>; <https://www.humanresourcesmanager.de/https://www.humanresourcesmanager.de/recruiting/artikel/mikroexpressionen-geben-gemuetszustand-preis/>;

6 Alan S. Cowena und Dacher Keltner: Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients, Berkeley Social Interaction Laboratory, Department of Psychology, University of California, Berkeley, CA 94720, Edited by Joseph E. LeDoux, New York University, New York, NY, and approved August 7, 2017 PNAS | Published online September 5, 2017, <https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1702247114>. Auf der interaktiven Gefühlslandkarte <https://s3-us-west-1.amazonaws.com/emogifs/map.html#> kann man zum Teil sehr merkwürdige, wohl zumeist aus den USA stammende Videoclips ansehen und auf einer Gefühlslandkarte nach eigenem „Gefühl-Mix-Gusto“ verschieben. Approach-Arousal – Attention – Certainty – Commitment – Control – Dominance – Effort – Fairness – Identity – Obstruction – Safety – Upswing – Valence.

seien. Lisa Feldman Barrett, Professorin für Psychologie und Neurowissenschaften, hat in ihren Forschungen über mehrere Jahrzehnte nachgewiesen, dass es entgegen der herrschenden Meinung *keine* angeborenen Emotionen gibt, die bei allen Menschen gleich sind und sich in einem eindeutigen muskulären „Fingerabdruck“ und unbewussten universellen Reaktionsmustern ausdrücken.

Dies ist eine bahnbrechende Erkenntnis, die für die Emotionsforschung **einen großen Paradigmenwechsel mit weitreichenden Handlungskonsequenzen für jede Arbeit mit Menschen bedeutet.**

Die Theorie der konstruierten Emotionen

Kurzgefasst sind Emotionen, etwa Angst oder Trauer, keine angeborenen universellen Reaktionsmuster. Sie sind vielmehr grobe Kategorien, die vom Gehirn aufgrund von Konzepten konstruiert werden. Emotionen variieren von Individuum zu Individuum und von Kultur zu Kultur. Sie werden nicht getriggert, sondern erzeugt. Sie sind äußere Anzeichen einer Kombination aus den physischen Eigenschaften unseres Körpers, einem flexiblen Gehirn, das sich auf seine Umgebung einstellt und, als Teil der Umgebung, der Kultur, in der wir aufwachsen.⁷

Über Jahrzehnte der Forschung konnte das Forschungslabor von Lisa Feldman Barrett für die vermeintlichen Basisemotionen keine einheitlichen Parameter („instances“) identifizieren, die allen gemeinsam sind. Je nach Kontext, Kultur und Momenterfahrung werden zum Beispiel ganz unterschiedliche „Instanzen“ mit der Emotion „Angst“ belegt und nicht alle Kulturen kennen Angst. Das Volk der !Kung in der Kalahari hat dafür zum Beispiel keinen Begriff.

Basis für die Emotionskonstruktion

sind nach Feldman Barrett die sogenannten Affekte. Affekte sind sensorische Erfahrungen des Körpers meist vegetativer Art (Herzschlag, Blutdruck, Hautwiderstand, Glukosehaushalt, Körpertemperatur ...), die aus den Parametern „Valenz“ (Messachse angenehm/unangenehm) und „Arousal“ (Messachse Intensität der Erregung) bestehen. Diese sensorischen Daten – Affekte – werden vom Körper pausenlos an das Gehirn gesendet. Aus dem ständig ans Gehirn gesendeten Kontinuum der zahlreichen Informationen des sogenannten „interozeptiven Netzwerks“ macht das Gehirn relativ undifferenzierte Zusammenfassungen mit dem Ziel, die Körperbalance wiederherzustellen.

Aspekte von Selbst-Gewahrsein

1. Atem. Körper.
2. Stärken.
3. Umgang mit Zeit und Digitalem.
4. Gefühle.
5. Verbundensein.
6. Spirituelles Gewahrsein.

Da das Gehirn nur auf die Reizunterschiede unterschiedlicher Sensoren im Körper zurückgreifen kann, erzeugt es u. a. durch Rückgriff auf Erfahrungen Simulationen als Annahmen über die Gegenwart und Prognosen über die Zukunft. Das Gehirn kann nichts direkt aus der Umwelt wahrnehmen, sondern nur aus dem Datengemenge qua Interozeption simulieren.

Wenn es keine Vorerfahrung gibt, spricht man von „Erfahrungsblindheit“ („experiential blindness“). Die tatsächlichen Affekt-„Sammlungen“,

die unter die abstrakten emotionalen Kategorien subsumiert werden, sind ganz unterschiedlich. Es gibt keine notwendige oder hinreichende Anzahl von Affekt-Instanzen pro Emotion. Erst durch die emotionale Kategorie ist es uns möglich, eine „Emotion“ zu benennen und intersubjektiv zu vermitteln. Über die Sprache geben wir die Kategorien intergenerationell weiter. Was wir nicht benennen können, ist auch nicht emotional verfügbar.

So gibt es zum Beispiel im Japanischen einen emotionalen Begriff für einen schlechten Haarschnitt, der im Deutschen fehlt. Stimmungen sind wie Emotionen kulturell unterschiedlich: Hygge (Dänisch), gezellig (Niederländisch), gemütlich – jedes Wort ist in Tonalität und Farbgebung seiner Bedeutung unterschiedlich⁸ und wird über die Benennung in der Situation vermittelt (beispielsweise, wenn ein Deutschlernender, noch „erfahrungsblind“, erstmals hört: „Hier ist es gemütlich!“)

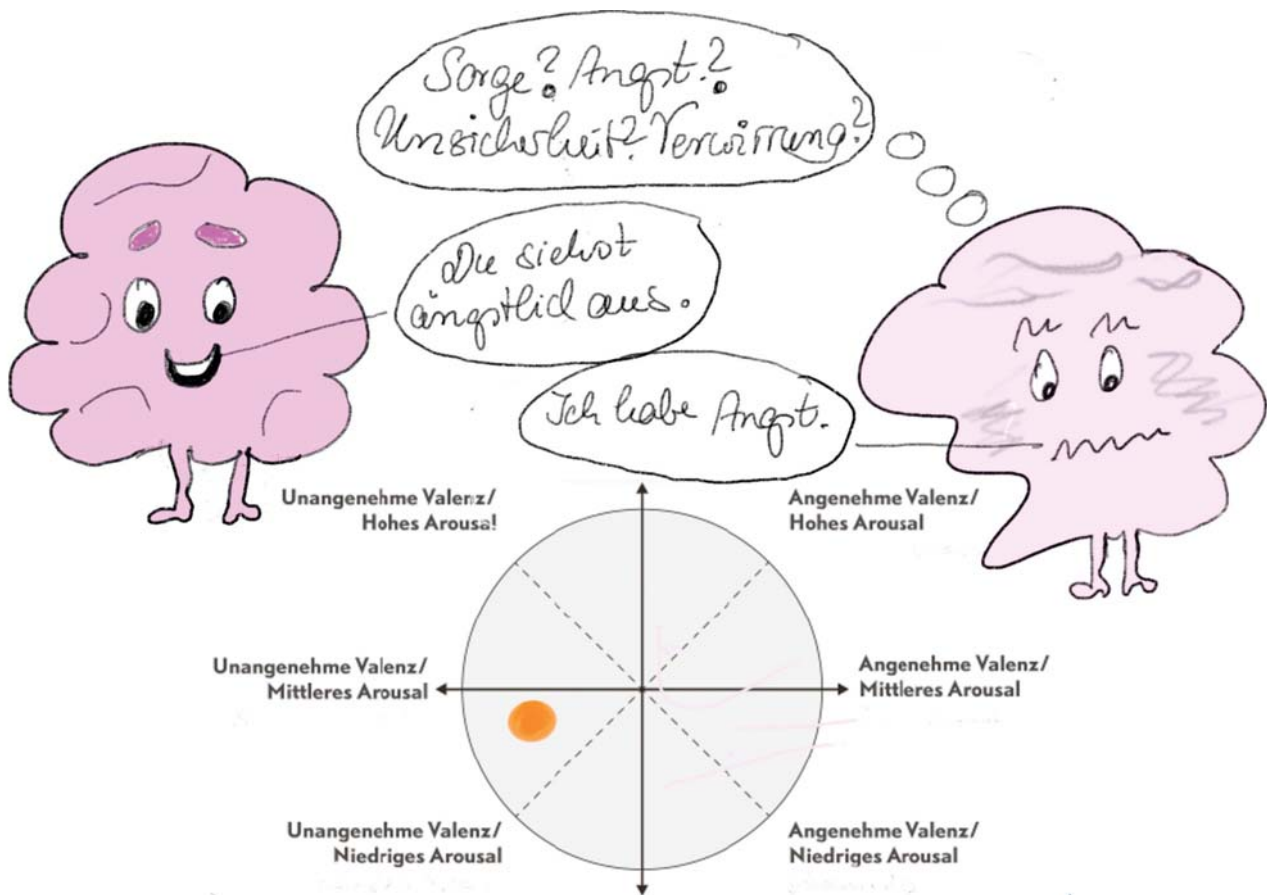
Die Konsequenzen dieser Theorie sind bahnbrechend. Die Annahme, dass das, was wir im Alltag sehen und hören, zu beeinflussen scheint, was wir fühlen, ist falsch. Meist ist es genau umgekehrt: Was ich fühle, verändert mein Hören und Sehen. Die Interozeption des Augenblicks und die gegenwärtigen Energiebilanzen beeinflussen die Wahrnehmung stärker als die Außenwelt.

Was bedeutet das für Therapeut:innen, Coaches und Berater:innen und für das Selbst-Gewahrsein?

1. Die Steuerbarkeit meines Empfindens ist viel größer als gedacht. Nicht angeborene Reiz-Reaktions-Schemata, sondern innere Selbstregulation ist für mein Befinden wesentlich verantwortlich. Wer im NLP geschult ist, geht schon immer von dieser Annahme aus,

⁷ Lisa Feldman Barrett. Wie Gefühle entstehen. Eine neue Sicht auf unsere Emotionen, Argon Verlag 2022.

⁸ Wie schwierig es ist, stimmungsbeschreibende Worte zu erklären, sieht man an dem Versuch der dänischen Regierung, die Bedeutung von „hygge“ zu vermitteln (<https://denmark.dk/people-and-culture/hygge>), und dass das Wort 2017 statt einer Übersetzung ins Oxford English Dictionary aufgenommen wurde.



Valenz und Arousal als physiologische Parameter werden als soziale Übereinkunft mit Hilfe der Sprache als Emotionen ko-konstruiert.

jetzt hat sie eine wissenschaftliche Grundlage.

2. „Emotionsgewissheitspostulate“ Dritter sind Makulatur. Ich kann aufgrund von Mikro-Mimik keine Aussagen zum emotionalen Zustand meines Gegenübers machen und habe keine Deutungshoheit über die Gesichtszüge anderer. Das heißt, mich noch mehr vor Schlussfolgerungen zu hüten und in neutraler Weise einen Zustand zu erfragen! Jede hindeutende Frage, etwa: „Fühlen Sie Angst?“ ist bereits ein Interpretationsangebot ans Gehirn, das dieses aufgreift, um Sicherheit zu konstruieren, und damit suggestiv. Menschen dürfen nicht mehr aufgrund von Mikromimik be- bzw. sogar verurteilt werden. Der Glaube, über den emotionalen Zustand eines anderen mehr wissen zu können

als dieser selbst, hat sich als Hybris herausgestellt.⁹

3. Bei der Selbsterforschung ist es nötig, die zugrunde liegenden Affekte stärker in den Blick zu nehmen und das Körper-Gewahrsein zu schulen, um grobe Kategorien zu umgehen und die Optionalität der Reaktion zu erhöhen. Feldman Barrett schlägt dafür die sogenannte „Granulation“ vor, eine „Aufdröselung“ von Emotionen in kleinere Wahrnehmungspakete. Je genauer dies passiert, desto besser kann das Gehirn auf die Emotion, die ein Ausdruck für ein Ungleichgewicht im Körperbudget ist, eingehen und Abhilfe schaffen.
4. Neuronale Netzwerke eines Menschen – die Affekte und Simulationen aufgrund der Interozeption – werden von neuronalen Netzwerken anderer Menschen beeinflusst.

Gute Stimmung und schlechte Laune stecken sich wegen der Simulationen gegenseitig an.

Zugang 4: Körperzustände wahrnehmen und Gefühle und Empfindungen „granulieren“

1. **Körperempfindungen genau wahrnehmen**
Lisa Feldman Barrett schlägt vor, Gefühle und Empfindungen zu „granulieren“. Die Körperwahrnehmung entsprechend zu schulen, ist der erste Schritt:
(1) Halten Sie ab und an während des Tages inne und spüren Sie in sich hinein: Was nehmen Sie in Ihrem Körper wo genau wahr? Eine verschwitzte Hand? Ein Kribbeln im Bauch? Druck, Herzklopfen, Atemrhythmus und -tiefe, Schulterposition, Hal-

⁹ Langjährige Partner, die sich gut kennen und über ihre Zustände austauschen, sind davon möglicherweise ausgenommen. Das müssen sie jedoch mit sich selbst aushandeln.

Zeit/Ort/Situation	Körperempfindung	Granulierte Beschreibung des Gefühls	Bei Bedarf Bearbeitungsintention und Interventionsideen
15.08.2024/7:10/ aufwachen, Gedanke an die bevorstehende Heilpraktikerprüfung.	Kribbeln im Bauch, schwitzige Hände, Kopf schwer.	Kribbeln ist schnell, kleine Amplitude. Hände leicht zusammengekrampft.	Gedanke/Gefühl der Vorfreude auf die bestandene Prüfung am Abend.

tung? Brust, Kiefer, Schultern, Kopf? Versuchen Sie, die Wahrnehmung so genau wie möglich zu bezeichnen.

- (2) Welche Form, Farbe, Struktur, Konsistenz (hart/weich/wabblig, fest/fließend etc.) hat das, was Sie wahrnehmen?
- (3) Welche Situation, welche Zeit, welcher/Ort hat die Körperempfindung ausgelöst?

2. Empfindung granulieren

Geben Sie der Wahrnehmung einen Namen – benennen Sie die Emotion, das Gefühl oder eine dazu passende Metapher. „Granulieren“ Sie dabei das Wahrgenommene so genau wie möglich und nutzen Sie ein Adjektiv, um die Beschreibung eines Zustands zu betonen (also ärgerlich statt „vol-

ler Ärger“, aufgebracht, entrüstet, erbittert, erobost, erzürnt, grimmig, misstrauisch, rasend, tobend vor Wut, verstimmt, zornig, wütend ... bzw. bei den Körperempfindungen „Schmetterlinge im Bauch“, „zitternd wie Espenlaub“, „mir läuft eine Laus über die Leber“ ...).

Wenn Sie systematisch Ihre Wahrnehmungen und Gefühle bearbeiten möchten, empfiehlt sich eine Analysetabelle (Beispiel siehe oben).

Durch bewusste Beobachtung über einen längeren Zeitraum werden Sie sich mehr und mehr kennenlernen und Muster erkennen. Sie können diese dann gezielt bearbeiten bzw. Ihre Klient:innen können Ihnen genauere Hinweise zur Bearbeitung im Coaching oder in der Beratung geben.

Die Bedeutung von Feldman Barretts Forschungsergebnissen reicht weit über die bloße Emotionssteuerung hinaus. Sie kann einen Beitrag zur Entstehung von Krankheiten leisten und zum besseren interkulturellen Verständnis. Für das Selbst-Gewahrsein bietet sie einen theoretischen Rahmen für vergrößerte emotionale Optionalität und Ausdifferenzierung der Wahrnehmung. ■



© Hoffotografen

Dr. Gudrun Henne ist langjährige Beraterin und Coach für Führungskräfte an der Spitze. Für die ESCP European Business School unter-

richtet sie „Self Awareness“ und nutzt diesen Ansatz häufig in ihrer Arbeit. www.gudrunhenne.de

Schenken Sie sich achtsame Momente.

- kostenloses Probelesen
- keine Portokosten
- Lieferung bequem nach Hause

Ihr exklusives
GRATIS EXEMPLAR

Jetzt einfach online oder per Telefon bestellen:

www.moment-by-moment.de/gratisexemplar

Tel.: +49 (0)40-386 66 63 38

Jetzt gleich bestellen!



Gönnen Sie sich inspirierende und bewusste Momente mit vielen praktischen Tipps für Ihren Alltag.