

UP & DOWN
Schlechte
Emotionen
gibt es nicht.
Schlechte
Tage schon



TEXT: THERESA SCHWAB FOTOS: GETTY IMAGES ILLUSTRATIONEN: AALTO UNIVERSITY AND TURKÜ PET

HINUNDHER

SCHLUSSMITDEMGEFÜHLSCHAOS:
WAS WIRKLICH HINTER UNSEREN
STIMMUNGEN STECKT – UND WIE
SIE NEGATIVE EMOTIONEN GANZ
SCHNELLINDENGRIFFBEKOMMEN

GERISSSEN!

Heute kann ich darüber lachen. Damals? Ganz im Gegenteil! Ich erinnere mich noch genau, wie ich in einem Laden in Frankfurt eine Jeans anprobierte – nur so zum Spaß. Denn der Preis von über 200 Euro schien mir als Studentin absurd teuer. Doch dann saß sie wie angegossen und ich musste sie haben. Mein Freund überredete mich, zumindest eine Nacht darüber zu schlafen. Mürrisch willigte ich ein und stand am nächsten Tag im Shop, um sie zu kaufen. Zu spät, genau dieses Modell war weg – und in ganz Deutschland nicht mehr zu bekommen. In diesem Moment wurde mein Körper von einem Gefühl durchflutet, das wir als Wut bezeichnen. Zu Hause schrie ich sie heraus, indem ich meinen Freund beschimpfte. Und jede seiner Bemerkungen machte es noch schlimmer. Als er es wagte, mir ein „Jetzt steigere dich mal nicht so rein, ist doch nur eine Hose“ entgegenzusetzen, machte mich das so sauer, dass ich am liebsten ausgeholt hätte. Noch tagelang war ich wütend – und überrascht von mir selbst. So aggressiv kannte ich mich nicht. Und ich fragte mich: Woher kam dieses intensive Gefühl nur so plötzlich?

Der italienische Hirnforscher Giovanni Frazzetto hat sich im Detail mit unseren Gefühlsregungen auseinandergesetzt. Gerade veröffentlichte er das Buch „Der Gefühlscode“, in dem er aus wissenschaftlicher und psychologischer Sicht unsere Emotionen ent-

**Wut ist gut.
Zumindest, wenn
Sie jemand
angreift**

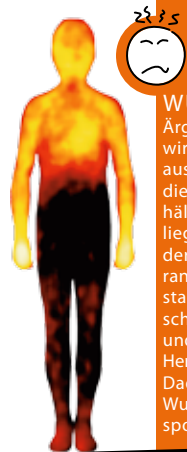
schlüsselt – darunter auch die Wut. Auffällig ist, dass wir dieses extrem negative Gefühl relativ lange zügeln können, bis es plötzlich impulsiv aus uns herausbricht. Die Venen weiten sich, vor allem an der Stirn und am Hals. Die Hände werden stärker durchblutet. Zudem verändert sich die Stimme: Wir werden laut, manchmal schrill. Das alles versetzt uns in die Lage, sofort zu handeln. „Wut ist eine Strategie, die wir entwickelt haben, um uns gegen Angriffe zu verteidigen. Wir brauchen diese Emotion, um auf unsere Rechte hinzuweisen“, erklärt Frazzetto. Letzteres trifft wohl auch auf den nicht geglückten Jeanskauf zu. Durch meine Reaktion wollte ich meinem Freund klarmachen, dass ich selbst am besten weiß, was mir guttut. Und dass er es bloß nicht wagen soll, mich noch ein weiteres Mal zu beeinflussen.

ICH WILL DOCH NUR GLÜCKLICH SEIN!
Viele Menschen wünschen sich, negative Emotionen wie Wut, Trauer, Angst oder Scham vollständig abstellen zu können. Doch auch diese Stimmungen sind wichtig – solange sie nicht überhandnehmen. „Es gibt keine guten und schlechten Gefühle“, so Hirnforscher Frazzetto. Wut hilft uns, wie beschrieben, in einer Angriffssituation. Angst lässt uns Risiken vermeiden. Und Trauer unterstützt uns dabei, Verluste zu verarbeiten. Zudem sind Emotionen Kommunikationsmittel, mit denen wir signalisieren, was in uns vorgeht (siehe Kasten rechts). Über unseren Gesichtsaus-

GEFÜHLE IN BILDERN
Emotionen drücken sich vor allem über den Körper aus, erst dadurch nehmen wir sie ganz bewusst wahr. Finnische Forscher von der Aalto-Universität haben nun herausgefunden, welches Gefühl welche Partie am meisten beeinflusst – und das mit Wärmebildern illustriert. Es gilt: Je stärker die Region aktiviert wurde, desto heller der Farbton.

FREUDE
Gute Laune regt den ganzen Körper an. Sie steigert unsere Fähigkeit, Probleme zu lösen, zu denken und kreative Prozesse in Gang zu bringen. Wird Dopamin ausgeschüttet, stärkt das die Willenskraft und die Motivation.

TRAURIGKEIT
Im Zustand der Traurigkeit oder gar Trauer ziehen wir uns in unser Innerstes zurück: Unsere Gefühlsregungen in Armen und Beinen sind kaum noch bewusstspürbar. Dennoch ist eine erhöhte Aktivität im Brustbereich zu erkennen.



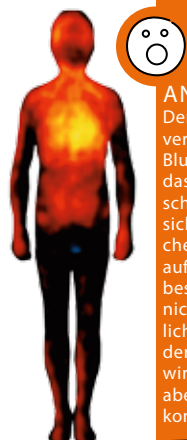
WUT

Ärgern wir uns, wirkt sich das fast ausschließlich auf die obere Körperhälfte aus. Das liegt nach Ansicht der Forscher daran, dass wir bei starken Gefühlen schneller atmen und sich der Herzschlag erhöht. Dadurch kann Wut impulsiv und spontan sein.



SCHAM

Im Kopf laufen intensive Prozesse ab, Empfindungen in der unteren Körperhälfte werden spürbar gedrosselt. Dafür spricht auch der typische hochrote Kopf. Scham und Schuld treten oft zusammen auf. Allerdings ist nur Schamsofortnach außen sichtbar.

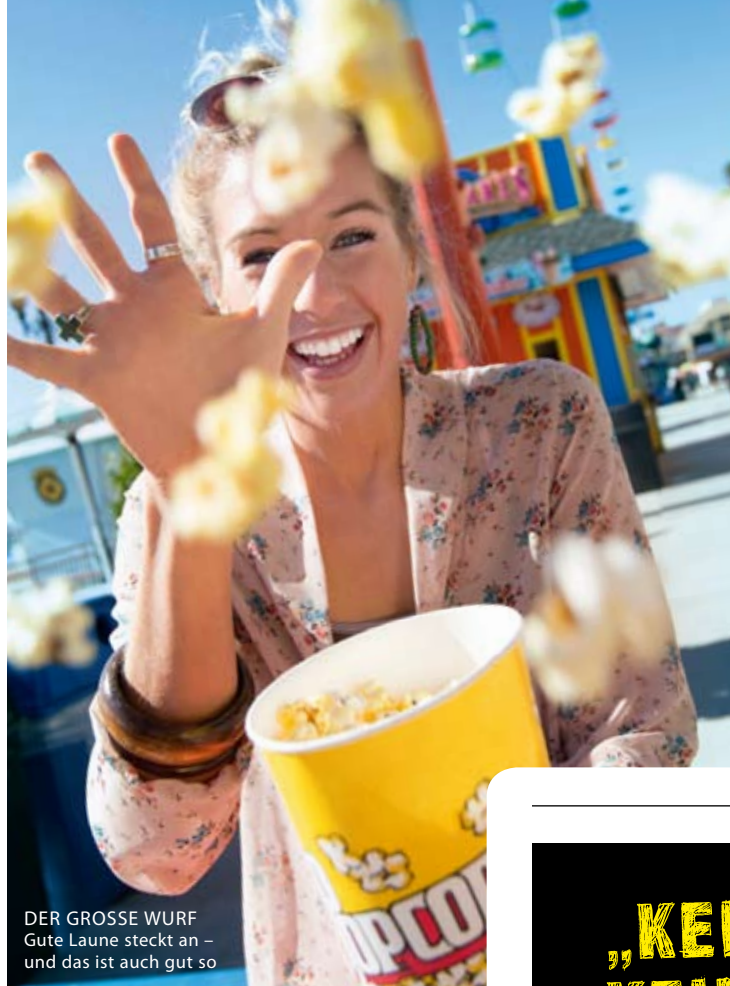


ANGST

Der Brustkorb verengt sich, der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller. Dass sich die körperlichen Reaktionen auf Brust und Kopf beschränken, ist nicht verwunderlich: In Momenten der Angst sind wir alarmiert, aber auch hochkonzentriert.

druck kehren wir unser Innerstes nach außen. Das genaue Gegenteil der Wut ist beispielsweise die Schuld. Wir fühlen uns schuldig, wenn wir jemanden verletzt haben. Schuldgefühle führen dazu, dass wir den Schaden, den wir angerichtet haben, wieder gutmachen wollen. Also signalisieren wir, dass wir bereit sind, die Konsequenzen hinzunehmen – etwa mit einem gesenkten Kopf. Wenn wir dagegen Freude empfinden, drücken wir das mit einem Lächeln aus. Dabei ziehen sich die Muskeln zwischen Wangenknochen und Mundwinkeln sowie um unsere Augen herum zusammen. „Lachen ist ein Gefühlsausdruck, mit dem wir anderen zustimmen, um uns mit ihnen zu verbinden“, so Frazzetto.

WEISST DU WIRKLICH, WAS ICH FÜHLE? Nur weil wir über Emotionen kommunizieren, heißt das aber noch lange nicht, dass alle Menschen diese Gefühlsregungen erkennen und lesen können. Unsere sogenannte emotionale Intelligenz gibt Aufschluss darüber, wie weit wir in der Lage sind, Gefühle bei uns und anderen richtig einzuschätzen und zu beeinflussen. Wer seinen persönlichen emotionalen Quotienten, den EQ, messen möchte, kann diverse Tests im Internet machen (etwa unter www.psychomeda.de/online-tests). Wissenschaftler raten, Romane zu lesen, bei denen man sich in Fremde hineinversetzen muss, um die eigene emotionale Intelligenz zu verbessern. Oder, noch besser: sich einer Theatergruppe anzuschließen. Doch zurück zu den Emotionen selbst. Was passiert eigentlich, wenn sich das Gefühl so intensiviert, dass es nicht bei verbalen Ausbrüchen bleibt? Als mir meine Traumhose durch die Lappen ging, konnte ich mir zwar noch mit Worten Luft machen, doch nicht selten entlädt sich Wut in Gewalttaten. Um zu verstehen, warum das bei manchen Menschen leichter passiert als bei anderen, ist ein Blick ins Gehirn nötig: Für Emo-



DER GROSSE WURF
Gute Laune steckt an – und das ist auch gut so

Jedes Gefühl ist auch Kopfsache

tionen ist das sogenannte limbische System zuständig. Da Fühlen und Denken miteinander verknüpft sind, ist der rationale Teil des Gehirns, der präfrontale Cortex, mit den limbischen Regionen verbunden. Dass sich mein Wutanfall nur auf Worte beschränkte, habe ich somit der Kontrollfunktion des präfrontalen Cortex zu verdanken. Eine Untersuchung an Straftätern, die impulsive Morde begangen hatten, zeigte: Ist die Funktionsfähigkeit dieses Bereichs herabgesetzt, steigt automatisch auch das Aggressionspotenzial.

Wie komme ich wieder runter? Klingt, als sei es erstrebenswert, diesen präfrontalen Cortex zu stärken. Tatsächlich beschäftigt sich die Wissenschaft schon länger damit,

negative Emotionen zu kontrollieren. Nach dem Wunsch der Forscher soll irgendwann sogar so etwas wie ein „präfrontales Training“ möglich sein. Bis es so weit ist, empfiehlt Frazzetto, Wut konstruktiv einzusetzen. Also lieber öfter deutlich protestieren und auch mal auf den Tisch hauen, als innerlich alles anzusammeln, bis es zur Eskalation kommt. Wer ernsthaft cholerisch reagiert, kann mit Psychotherapien seine Wut in den Griff bekommen. Doch es gibt auch ein paar simple Tricks, wie sich negative Emotionen im Alltag steuern lassen: Regelmäßige Bewegung ist ein einfaches Mittel, um das auf Dauer schädliche Adrenalin, das bei Ärger ausgeschüttet wird, abzubauen. Auch andere negative Gefühle wie Traurigkeit oder Angst lassen sich damit

positiv beeinflussen. Kampfsportarten trainieren ganz besonders die eigene Disziplin. Aber auch mentales Training wie Achtsamkeitsmeditation kann helfen, langfristig ausgeglichener zu werden. Durch Hirnstimulation wurde sogar bewiesen, dass diejenigen, die seit Langem meditieren, eine höhere Dichte an Nervenzellen im präfrontalen Cortex aufzeigen. Also ab in den Schneidersitz und hoffen, dass irgendwann die innere Balance kommt? So verlockend es klingt, so schräg ist für mich diese Vorstellung. Aber ich habe angefangen, Yoga zu machen – denn auch damit lässt sich innere Gelassenheit trainieren. Und sollte der nächste Dramakauf um die Ecke kommen, werde ich die Situation nur noch mit einem einzigen Wort kommentieren: Om!

Faustregel: lieber ab und zu auf den Tisch hauen!



NOCH MEHR EMOTIONEN ...
... gibt's im neuen Buch von Giovanni Frazzetto: „Der Gefühlscode“ (Hanser Verlag, 21,90 €)

„KEIN NETZ“ IST KEINE AUSREDE MEHR.

In bester D-Netz-Qualität endlos telefonieren und surfen - mit der congstar Allnet Flat.

CONGSTAR ALLNET FLAT S

- ✓ Flat ins dt. Festnetz
- ✓ Flat in alle dt. Handynetze
- ✓ Flat ins Internet

ab **19,99** €/Monat

DU WILLST ES. DU KRIEGST ES.

Jetzt bestellen unter:
0800 011 13 30 oder www.congstar.de



z. B. mit dem Sony Xperia™ Z1



congstar

* Preis i.H.v. 19,99 €/Monat gilt nur für die congstar Allnet Flat S für die Variante mit 24 Monaten Mindestvertragslaufzeit, ohne Laufzeit 24,99 €/Monat. Wenn Sie die Variante 24 Monate Mindestvertragslaufzeit wählen, entfällt der Anschlusspreis in Höhe von 25 €. Standard-Verbindungen innerhalb Deutschlands sind inklusive. Standard-SMS innerhalb Deutschlands 9 Ct./SMS. Surfen gilt nur für die paketvermittelte Datennutzung innerhalb Deutschlands. Ab einem Datenvolumen von 250 MB pro Monat wird die Bandbreite im jeweiligen Monat auf max. 64 kBit/s (Download) und 16 kBit/s (Upload) beschränkt (Abrechnung im 10-KB-Datenblock). Am Ende jeder Verbindung, mindestens jedoch einmal täglich, wird auf den begonnenen Datenblock aufgerundet. VoIP, BlackBerry-Nutzung und Peer-to-Peer sind nicht Gegenstand des Vertrages. Im Tarifpreis ist das zu zahlende Entgelt für das Endgerät nicht enthalten.

Stand Februar 2014. Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzlich gültigen USt. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

congstar GmbH, Weinsbergstr. 70, 50823 Köln