

# WIE WIR FÜHLEN

Sind Sie sensibel für Stimmungen oder eher gefühlsblind? Wie leicht oder schwer kommen Sie über Rückschläge oder Kränkungen hinweg? Das alles prägt unseren individuellen, „emotionalen Stil“. Der emotionale Stil eines Menschen bezeichnet seine ganz persönliche Art und Weise, auf das Leben zu reagieren.

Unser Gefühlsleben beherrscht unser gesamtes inneres Leben, auch wenn wir uns unserer Gefühle oft nicht wirklich bewusst sind. Lange Zeit galten Gefühle in der Psychologie als der primitive Teil des psychologischen Prozesses, sie galten als etwas Störendes,

das den Erkenntnisprozess unterbricht. Auch in der abendländischen Kultur, von Platon bis in die Zeit der Aufklärung, wurde immer die Vernunft als übergeordnete Instanz angesehen. Heute weiß man aus vielen neurowissenschaftlichen Studien mit hirngeschädig-

ten Patienten, dass alle wichtigen Gehirnareale (Stammhirn, limbisches System und Kortex) eng mit den Emotionen verbunden sind. Emotionen haben ihre eigene Intelligenz. Unsere Emotionen fungieren als Kompass, sie zeigen uns, in welche Richtung wir gehen sollen, da wir durch sie spüren, was stimmig für uns ist. Wer von seinen Gefühlen abgeschnitten ist, ist auch vom Leben abgeschnitten. Viele komplexe Entscheidungen, welche wir im Leben treffen müssen wie z. B. „Soll ich diese Person heiraten?“ oder „Soll ich studieren und welches Fach soll ich studieren?“, können nicht auf der Basis eines rationalen Abwägens der Vor- und Nachteile getroffen werden, sondern müssen gefühlt werden. Der bekannte Neurowissenschaftler und Meditationsforscher Richard Davidson (Prof. der Psychologie und Psychiatrie an der Universität von Wisconsin) ist nach 30-jäh-



Foto: Shutterstock

riger Forschungstätigkeit zu dem Schluss gekommen, dass jeder Mensch nicht nur über einen unverwechselbaren Fingerabdruck und eine individuelle Körperform verfügt, sondern auch über ein einzigartiges emotionales Profil. Der emotionale Stil eines Menschen bezeichnet seine ausgeprägte und ganz persönliche Art und Weise, auf das Leben zu reagieren. Dieser Stil ist laut Davidsons Forschungsarbeiten durch klar identifizierbare neuronale Netze gesteuert und kann im Labor mit Hilfe objektiver Methoden ermittelt werden. Davidson hat ein System emotionaler Stile entwickelt, welches sechs Dimensionen umfasst, welche aber weder Persönlichkeitsmerkmale noch Diagnosekriterien für mentale Störungen darstellen. Jede dieser Dimensionen stellt ein Kontinuum dar, d. h., dass manche von uns in ihren Reaktionen am einen oder anderen Extrem des Spektrums anzusiedeln sind, während andere mehr in der Mitte der Skala ihren Platz haben. Die Kombination der jeweiligen Position innerhalb der sechs Dimensionen ergibt in der Summe den persönlichen, emotionalen Stil. Unterschiedliche emotionale Stile bedeuten, dass verschiedene Emotionen, Stimmungen und Veranlagungen in unterschiedlicher Häufigkeit und Wahrscheinlichkeit aufkommen.

Davidsons sechs Stildimensionen möchte ich Ihnen untenstehend näher erläutern.

In allen Menschen sind diese Dimensionen auf individuell einmalige Weise kombiniert, und sie entscheiden darüber, wie wir die Welt wahrnehmen und auf sie reagieren.

Der emotionale Stil ist das Ergebnis neuronaler Verschaltungen, welche sich bereits sehr früh in unserem Leben unter dem Einfluss der Gene unserer Eltern und unserer Erfahrungen (auch traumatischer Erfahrungen) herausgebildet hat. Wir wissen heute, dass die Vorstellung eines festgelegten, sich nicht verändernden Gehirns falsch ist. Davidson sieht in seinen Forschungen bestätigt, dass das Gehirn sich im Hinblick auf Struktur und Funktion immer wieder neu organisieren und verändern kann. Viele meiner Klienten sehen bei sich die Notwendigkeit, sich zu verändern, da sie beispielsweise darunter leiden, dass sie sehr schnell immer wieder ausrasten, sich von Kränkungen sehr lange nicht erholen, oder gar unter einer negativen Grundeinstellung leiden.

Wie können wir nun aber unseren emotionalen Stil zum Positiven verändern?

Veränderungen entstehen durch gute Erfahrungen und durch bewusstes Training, nämlich dadurch, dass wir entsprechende

geistige Eigenschaften und Gewohnheiten bewusst kultivieren. Das Faszinierende ist, dass sich diese Veränderungen mental bewirken lassen. Nämlich mit Hilfe geistiger Übungen wie Meditation, Imagination oder Psychotherapie, welche unser Gehirn so beeinflussen, dass wir sensibler für unsere Gefühle, aber auch für zwischenmenschliche Signale werden und auch zu einer positiveren Grundeinstellung finden können. Davidson konnte in Studien an Meditierenden den Nachweis erbringen, dass geistiges Üben das Aktivitätsmuster im Gehirn so verändern kann, dass Empathie, Mitgefühl, Optimismus und persönliches Wohlbefinden gestärkt werden.

Davidson beschreibt in seinem Buch „Warum wir fühlen, wie wir fühlen“, dass er selbst durch jahrzehntelange Übung von Achtsamkeitsmeditation starke Veränderungen in seinem eigenen persönlichen emotionalen Stil verzeichnen konnte.

Auch ich habe sehr jung mit Meditation begonnen, da ich bereits in meinen Jugendjahren pessimistisch war und an einer negativen Grundeinstellung gelitten habe. Außerdem brauchte ich nach belastenden Situationen wie Streit und Konflikten sehr lange Zeit, um mich davon zu erholen, ich war also wenig resilient. Da ich jedoch eine gute Selbstwahrneh-



Dr. Angelika Klammer

Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin  
www.angelika-klammer.it  
info@angelika-klammer.it

mung und eine starke Intuition hatte, entwickelte ich sehr früh eine tiefe Motivation, an mir zu arbeiten. Mein emotionaler Stil hat sich dadurch sehr zum Positiven verändert. Ich verfallte heute in keinerlei Grübeleien mehr, kann von Gedanken und Gefühlen loslassen und erhole mich von Belastungen relativ schnell. Meine Grundeinstellung hat sich positiv entwickelt, ich bin also insgesamt resilienter geworden.

## DIE SECHS DIMENSIONEN UNSERES EMOTIONALEN STILS

• **Resilienz:** Wie schnell oder langsam erholen Sie sich von belastenden Ereignissen? Wenn Sie beispielsweise am Morgen vor der Arbeit mit Ihrem Partner gestritten haben, können Sie das Ganze loslassen im Vertrauen, dass sich alles wieder einrenken wird, oder fühlen Sie sich den ganzen Tag irritiert. Menschen, welche sich von solchen Belastungen schnell erholen, fallen in den Bereich des schnellen Regenerationstyp, Sie sind resilient. Beide Extreme dieser Dimension können aber Vor- und Nachteile haben, denn den extrem Belastbaren kann unter Umständen die Motivation fehlen, sich Herausforderungen wirklich zu stellen, da Sie über Rückschläge mit einer Leichtigkeit hinweggehen. Die wenig Belastbaren hin-

gegen lassen sich durch jegliche Widrigkeiten schnell aus der Bahn werfen und neigen dazu, sich wegen Kleinigkeiten aufzuregen und aufzureiben.

• **Soziale Intuition:** Wie empfänglich sind Sie für die von Ihren Mitmenschen ausgesendeten sozialen Signale? Vielleicht kennen Sie Situationen, wo Sie jemanden auf einer Party treffen, welcher Sie in ein nicht mehr endendes Gespräch verwickelt. Sie wenden vielleicht den Blick ab und treten einen Schritt zurück, da Sie sich auch noch mit anderen unterhalten möchten, aber Ihr Gegenüber merkt das überhaupt nicht. Wie feinfühlig der Einzelne auf die Zeichen der nonverbalen zwischenmenschlichen Kommunikation reagiert, ist von Mensch

zu Mensch sehr unterschiedlich. Auf der anderen Seite gibt es die Intuitionsstarken, welche auf verblüffende Weise die Mimik und Körpersprache ihres Gegenübers wahrnehmen und z. B. spüren, ob ein Trauernder über seinen Verlust reden will oder einfach nur Small Talk haben will. Ein extremer Mangel an Sensibilität ist typisch für Menschen mit autistischen Zügen, welche große Schwierigkeiten damit haben, Gesichtsausdrücke und körpersprachliche Botschaften zu deuten.

• **Grundeinstellung:** Wie lange können Sie sich positive Emotionen erhalten? Diese Dimension ist eine Ergänzung zur Resilienz, denn es geht hier darum, ob wir positive Gefühle wie Freude über längere Zeit er-

halten können. Jeder von uns kennt Menschen, welche trotz vieler Schicksalsschläge noch Freude und Zufriedenheit empfinden, sie sehen in allem auch das Positive. Das ist beneidenswert, hat aber noch einen anderen Aspekt. So ein sonniges Gemüt kann nämlich blind machen für Warnsignale und Gefahren im beruflichen und privaten Umfeld. Am anderen Ende der Skala befinden sich die Pessimisten und Zyniker, welche selbst nach positiven Erfahrungen von Freude und Genugtuung schnell wieder in negative Gefühle fallen.

• **Selbstwahrnehmung:** Wie präzise erfassen Sie körperliche Empfindungen, durch welche sich Ihre emotionale Befindlichkeit äußert? Es geht hier um die Fähigkeit, emotionale Signale des eigenen Körpers zu erkennen, zu deuten und sensibel aufzunehmen. Selbstblinden Menschen fällt es schwer „zu spüren, was sie fühlen“. Es kann

bei ihnen Tage brauchen, bis sie merken, dass sie wütend, traurig oder ängstlich sind. Das andere Extrem sind die selbstaffinen Menschen, welche ein feines Gespür für die Botschaften ihres Körpers haben. Eine starke Selbstwahrnehmung kann jedoch auch seinen Preis haben, wenn man mit dem Schmerz anderer Menschen so sehr mitfühlt, dass sich deren Angst und Traurigkeit mental und physisch überträgt. Das kann zu einer erhöhten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und zum Anstieg des Blutdrucks führen. In Sozialberufen wie Krankenschwester und Therapeut kann eine solche gesteigerte Sensibilität möglicherweise Burnout fördern.

• **Kontextsensibilität:** Wie gut gelingt es Ihnen, Ihre emotionalen Reaktionen an den jeweiligen sozialen Zusammenhang anzupassen? Hier geht es um die ungeschriebenen Gesetze der sozialen Interaktion, was

eher eine Frage der Intuition ist. Diese können kaum bewusst gesteuert werden und gehören damit zu einer sehr wichtigen Komponente des emotionalen Stils. Es geht z. B. darum zu wissen, unter welchen Umständen ein heikles Thema lieber nicht angesprochen werden sollte.

• **Aufmerksamkeit:** Wie präzise und ausdauernd ist Ihre Fokussierung auf das, was wichtig ist? Können Sie emotionale Ablenkungen ausblenden und konzentriert bei einer Sache bleiben? Oder springen Ihre Gedanken beispielsweise ständig zur Nervosität, welche Sie wegen eines bevorstehenden Vortrags empfinden? Unsere Aufmerksamkeit hat eine starke emotionale Komponente, d. h., es gibt viele emotionale Signale in unserem Alltag, welche eine starke Ablenkungswirkung haben können, und sie beeinträchtigen uns darin, unsere Aufgaben zu erledigen und unsere Ausgeglichenheit zu bewahren.