

PETER NÄF

karrierecoaching

EMOTION – VERNÜNFTIGER ALS GEDACHT

Emotionen sind gelernt

Den Begriff Emotion verwende ich synonym mit dem Begriff Gefühl. Die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung von Objekten oder Situationen löst dabei einen psychologischen Prozess aus, der sich körperlich manifestiert. Der Begriff wird sehr unterschiedlich gebraucht und verwischt dadurch in der Bedeutung. Etwas vereinfacht ausgedrückt zeigt sich eine Emotion immer dann, wenn die Realität mit unserer Vorstellung und unseren Erwartungen nicht übereinstimmt. Wir haben die Emotionen nämlich gelernt und erschaffen sie damit immer wieder selber. Sie basieren auf unseren gedanklichen Konstrukten. Allerdings nehmen wir sie meist nicht als selbst verursacht wahr, weil die Gedanken oft auf gesellschaftlichen oder familiären Übereinkünften basieren. Bei den Emotionen zeigen sich auch kulturelle Unterschiede. Wenn in unserem Kulturkreis uns jemand bei einer Unterhaltung nicht in die Augen schaut, interpretieren wir das als unhöflich und reagieren mit Ärger. Umgekehrt reagieren Menschen anderer Kulturen auf direkten Augenkontakt mit Wut, da sie ihn als aggressiv interpretieren.

Wir sind für unsere Emotionen verantwortlich

Aus den Ausführungen folgt, dass wir für unsere Emotionen selber verantwortlich sind. Wenn wir auf Menschen oder Situationen emotional reagieren, dann sind diese nicht der Grund, sondern der Auslöser unserer Emotionen. Diese Unterscheidung ist wesentlich für die Problemlösung. Wenn ich für meine Emotionen selber verantwortlich bin, muss ich mittels Emotionsmanagement eine passende Antwort darauf finden. Dabei ist möglicherweise die Emotion der Situation nicht angemessen. Dann gilt es, die der Emotion zugrunde liegenden Gedanken zu hinterfragen und allenfalls umzudenken. Andererseits können Emotionen aber auch Hinweise auf Unstimmigkeiten geben, die nach einer Reaktion verlangen. In diesem Fall sind Emotionen ein subtiles Wahrnehmungsinstrument wo unser Verstand oft Dinge übersieht. So kann zum Beispiel Wut darauf hinweisen, dass mir jemand zu nahe tritt. Sie fordert mich dazu auf, meine legitimen Grenzen zu verteidigen. Ob eine Emotion der Situation angemessen ist, kann immer nur im konkreten Fall entschieden werden.