

Ratgeber

Emotionen

Emotion:
psychische
und
körperliche
Reaktion
auf eine
Situation

Expertinnen

Der Ratgeber «Emotionen» entstand unter freundlicher Mitwirkung von:

Prof. Dr. Andrea Samson



Die Psychologin hat eine SNF-Förderungsprofessur am Heilpädagogischen Institut der Universität Freiburg und ist Ausserordentliche Professorin an der Fakultät für Psychologie an der Fernuni Schweiz. Sie leitet zudem das Cheers Lab (Swiss emotion experience, regulation and support).

→ unifr.ch

→ fernuni.ch/psychologie

Astrid Gabriel



Die Resilienztrainerin, Arbeits- und Organisationspsychologin berät für die Helsana-Gesundheitsberatung Kundinnen und Kunden. Als Coach und Consultant mit einem langjährigen Physiotherapie- und TCM-Hintergrund gilt ihr Interesse vor allem der ganzheitlichen Betrachtung von Wohlbefinden, Gesundheit und Prävention.

Helsana-Gesundheitsberatung

Die Gesundheitsberatung steht allen Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Ob zu Ernährung, Bewegung, zum Umgang mit einer erhaltenen Diagnose oder empfohlenen Behandlungen – bei uns erhalten Sie fundierte und auf Sie zugeschnittene Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen.

☎ 058 340 15 69

→ Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden: helsana.ch/gesundheitsberatung

Inhalt

Wissen

4 Facts & Figures

Von Kribbeln bis Freudentränen

6 Fühlen macht Sinn

Emotionen bringen uns weiter, als wir denken

8 Der Sitz der Emotionen

Vom Reiz zur Reaktion

10 Unzählbar

Sind es 7 oder eher 27 Emotionen?

14 «Wertvoll ist eine Prise Humor»

Gespräch mit Psychologin Andrea Samson

17 Besser fühlen

Tipps für mehr Gelassenheit

18 Achterbahn der Hormone

Höhen und Tiefen begleiten uns durchs ganze Leben

20 Die dunkle Seite

Was ist normal, was ist krank?

22 Unser Chemiekasten

Der Einfluss von Medikamenten und Drogen

24 Mensch vs. Maschine

Fühlende Roboter – Zukunftsmusik?

26 Grosse Gefühle

Eine Bildstrecke zwischen Ekstase und Angstschweiss

Tipps

36 So geht emotionale Kompetenz

An Emotionen arbeiten? Klar geht das!

44 Essen Sie sich glücklich

Damit aus Nährstoffen Glückshormone werden

46 Nahrung für die Seele

Superfoods für die Psyche

48 Antrieb und Belohnung

Nutzen Sie die Kraft des Belohnungssystems

50 Wahr oder falsch?

Schluss mit Halbwahrheiten!

Erfahrungen

54 Bewegende Lebensgeschichten

Drei Menschen erzählen

62 Glossar

Von Adrenalin bis Stimmung

Weitere Infos in unserem Newsletter sowie im Blog.

→ helsana.ch/newsletter

→ helsana.ch/blog

Facts & Figures



Kribbelige Sache

Wenn wir verliebt sind, tanzen Glückshormone der Magenwand entlang. Das fühlt sich an, als hätten wir Schmetterlinge im Bauch.

Runtergeschluckt

«Sorgenfresser» sind Plüschtiere mit einem Reissverschluss am Mund – für die Zettel, auf denen Kinder ihre Sorgen und Ängste aufschreiben.



Lernkick

Wie wir fühlen, so lernen wir. Negative Gefühle blockieren uns dabei zuweilen stark. Angst kann uns aber auch anspornen. Und positive Gefühle sind dem Lernen nicht immer förderlich: Fühlen wir uns zu entspannt, strengen wir uns weniger an.



Emotionen im Mutterleib

Ab der zwölften Woche nehmen Embryos die Emotionen der Mutter auf. Über die Nabelschnur gelangen Glücks- und Stresshormone zum Ungeborenen.

Cheese

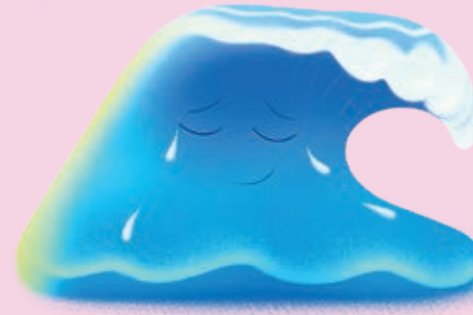
Um negative Emotionen auszudrücken, brauchen wir viele Gesichtsmuskeln. Für ein echtes Lächeln nur deren zwei.

90%

Entscheiden wir uns dazu, etwas zu kaufen, sind zu 90 Prozent unsere Emotionen dafür verantwortlich. Nur 10 Prozent einer Kaufentscheidung sind rational.

Freudentränen

Wenn wir überwältigt sind, fließen die Tränen. Der Hypothalamus im Hirn kann jedoch nicht unterscheiden, ob wir positiv oder negativ angespannt sind. Deshalb weinen wir auch in glücklichen Momenten.



Lachen ohne Grund

Auch wenn es aussieht, als würden bereits Neugeborene lächeln: Das ist nur ein Reflex. Erst ab sechs bis acht Wochen ist das Lachen echt.



Guter Riecher

Hunde reagieren besonders stark auf Angstschweiss. Riechen sie Angst, werden sie selbst ebenfalls ängstlich.

3/4

Sich schlecht fühlen – ja.
Es öffentlich zeigen – nein:
Für drei von vier Personen ist es nicht in Ordnung, in der Öffentlichkeit zu weinen. Das zeigt die Helsana-Emotionsstudie 2022.

Fühlen macht Sinn

Emotionen sind mehr als eine Gefühlsregung. Sie helfen uns, in der Welt zurechtzukommen.

Was sind Emotionen?

Sie sind eine Reaktion auf ein Ereignis, das wir automatisch bewerten. Diese Bewertung läuft meist unbewusst ab und orientiert sich an eigenen Erfahrungen und Erinnerungen. Emotionen sind der Kern unseres Menschseins. Selbst wenn wir sie nicht wahrnehmen, laufen ständig emotionale Prozesse in uns ab. Sie bewirken, wie wir uns verhalten und was in unserem Hirn gespeichert wird. Auch unser Denken ist emotional – bei jeder Entscheidung sind Emotionen im Spiel. Vernunft und Gefühl sind daher keine eigenständigen Bereiche.

Sind Gefühle dasselbe wie Emotionen?

Ein Gefühl ist das subjektive Erleben einer Emotion. Allerdings nehmen wir dabei nicht immer ein Gefühl wahr. Die Emotion zeigt sich jedoch stets körperlich: Das Herz schlägt schneller, wir zittern oder erröten.

Eine weitere Komponente ist die Handlungstendenz. Sie macht uns bereit zum schnellen Handeln. Und sie beeinflusst, ob wir eine be-

stimmte Situation verstärkt aufsuchen oder lieber meiden. Auch unsere Stimme, Gestik oder Mimik sind Bestandteil der Emotion. Doch dieser Ausdruck stimmt nicht immer mit der Empfindung zusammen. Wir kaschieren unsere Gefühle – sei es aus Selbstschutz oder aus Rücksicht auf andere.

Wozu dienen uns Emotionen?

Je nach Emotion mobilisiert unser Hirn andere Kräfte. Angst etwa führt zu Flucht, Freude bringt uns näher zu anderen Menschen, um unser Glück zu teilen. Und durch den Schreck, den quietschende Autoreifen auslösen, springen wir instinktiv zurück – müssten wir zuerst nachdenken und abwägen, wäre es zu spät. Emotionen spielen eine wichtige Rolle in unserer sozialen Interaktion. Sie ermöglichen ein differenziertes Verhalten in einer komplexen und dynamischen Welt. Durch den Ausdruck von Emotionen teilen wir anderen unsere Gefühlszustände mit. Und das Lesen dieser hilft uns, andere zu verstehen.

Unsere emotionale Reaktion informiert über unsere Bedürfnisse. Wenn jemand etwa Ärger verspürt in einer Partnerschaft, bedeutet dies vielleicht, dass sich die Person nicht wertgeschätzt fühlt. Deshalb sind Emotionen ein wichtiges Signal, hinzuschauen. ●

Der Sitz der Emotionen

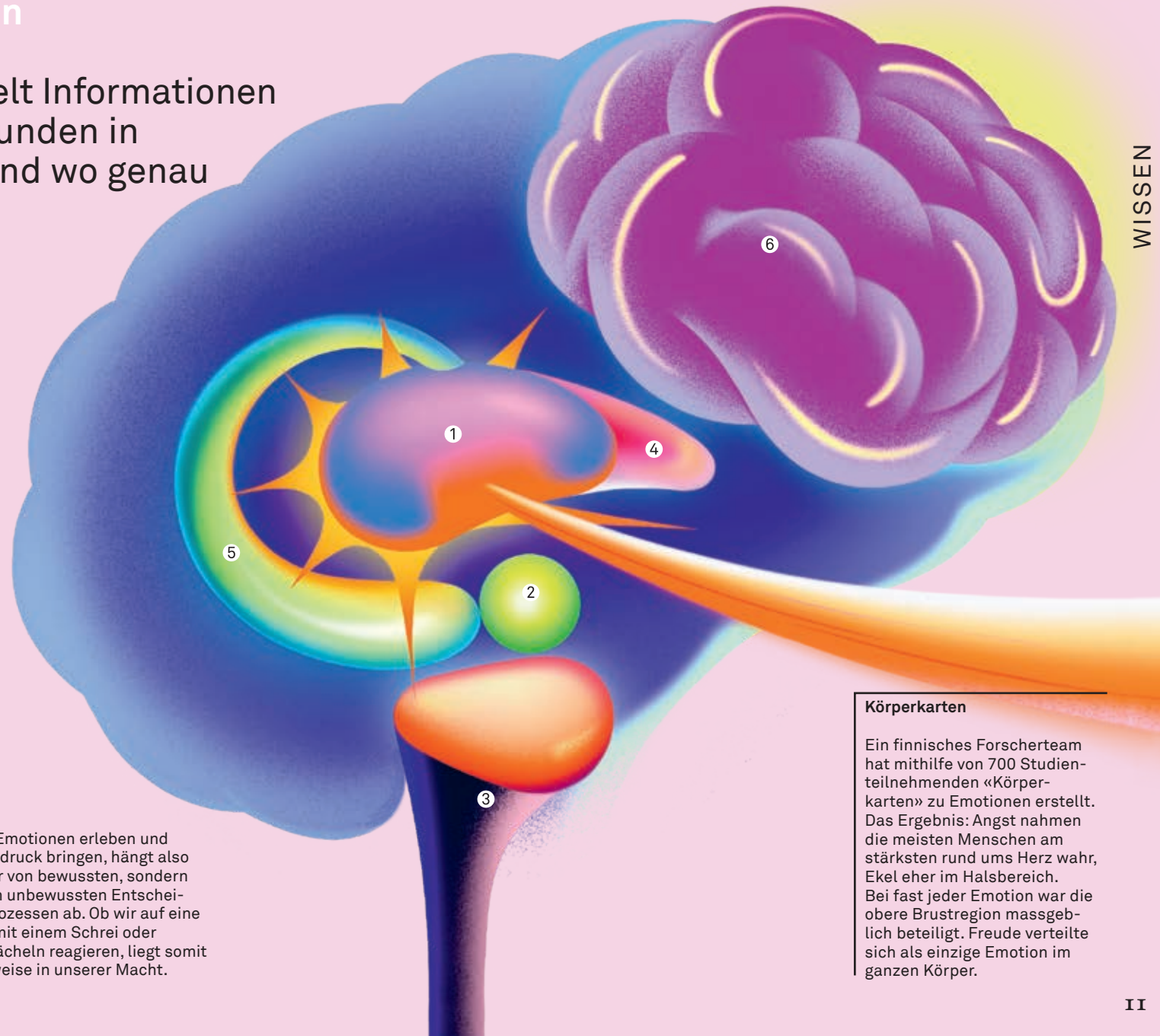
Unser Gehirn verwandelt Informationen innerhalb von Millisekunden in Emotionen. Aber wie und wo genau passiert das?

Sei es ein Wort, eine bevorstehende Prüfung oder ein Regentropfen auf der Haut: Ausgangslage für jede Emotion ist ein Reiz. Dieser wird von den Sinneszellen über die Nervenbahnen via Thalamus 1 im Zwischenhirn an die sogenannte Amygdala 2 weitergeleitet.

Die Amygdala befindet sich im limbischen System, jenen Hirnbereichen, die maßgeblich unsere Emotionen beeinflussen. In kürzester Zeit wird der Reiz bewertet: Droht Gefahr, veranlassen Hirnstamm 3 und Hypothalamus 4 die Ausschüttung von Hormonen. Die Folge: Puls und Blutdruck steigen, die Muskeln werden mit mehr Blut versorgt – der Körper ist bereit für Kampf oder Flucht.

Parallel sendet das limbische System den Reiz an weitere Hirnareale. Dieser Prozess verläuft langsamer, dafür gründlicher. So gleicht etwa der Hippocampus 5 die Situation mit früheren Erfahrungen ab. Der präfrontale Cortex 6 ist an der Bewertung von Reizen beteiligt, entwickelt Reaktionsstrategien und regelt die Intensität der Emotion.

Wie wir Emotionen erleben und zum Ausdruck bringen, hängt also nicht nur von bewussten, sondern auch von unbewussten Entscheidungsprozessen ab. Ob wir auf eine Spinne mit einem Schrei oder einem Lächeln reagieren, liegt somit nur teilweise in unserer Macht.



Körperkarten

Ein finnisches Forscherteam hat mithilfe von 700 Studienteilnehmenden «Körperkarten» zu Emotionen erstellt. Das Ergebnis: Angst nahmen die meisten Menschen am stärksten rund ums Herz wahr, Ekel eher im Halsbereich. Bei fast jeder Emotion war die obere Brustregion massgeblich beteiligt. Freude verteilte sich als einzige Emotion im ganzen Körper.

Sind es 7, 20 oder gar 27? Auf die Frage, wie viele Emotionen es gibt, findet man in der Forschung unterschiedliche Antworten.

Paul Ekman, amerikanischer Psychologe, ging vor rund dreissig Jahren von sieben Basisemotionen aus: Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung. Diese Emotionen sind in allen Kulturen bekannt und werden nahezu immer gleich ausgedrückt.

Anders verhält es sich beim Circumplex-Modell von Scherer aus dem Jahr 2005. Das Modell klassifizierte die Emotionen nach den folgenden Kriterien: Valenz (positiv/negativ), Kontrolle (hoch/tief), Aktivierung (hinderlich/dienlich) und Erregung (erregt/ruhig). Daraus entstand das sogenannte Genfer Rad der Emotionen, das noch heute häufig in der Forschung eingesetzt wird. Es ordnet zwanzig Emotions-Familien ein anhand ihrer Wertigkeit (positiv/negativ) und ihrer Kontrolle (hoch/tief).

Der Begriff «Emotions-Familie» bedeutet, dass jeweils nicht nur eine einzelne Emotion gemeint ist. So gehören etwa zum Ärger auch die Wut und die Empörung. Noch weiter geht eine Forschungsgruppe der Universität Berkeley: Sie definierte vor fünf Jahren siebenundzwanzig verschiedene Emotionen. Diese hängen alle stark zusammen und lassen sich nicht immer einfach abgrenzen.

Wut

- Heftige Emotion, kann sekundenschnell ausbrechen
- Gerötete Haut, zitterige Stimme, beschleunigte Atmung, zusammengepresste Lippen
- Kann auf sich selbst oder auf andere gerichtet sein
- Verknüpfte Gefühle: Frustration, Verärgerung, Empörung

Angst

- Schutz vor Risiken, Warnfunktion
- Kann lähmend oder mobilisierend wirken; Flucht oder Verteidigung
- Beschleunigter Puls, erweiterte Pupillen
- In der heutigen Wohlstandsgesellschaft haben sich neue Ängste entwickelt, zum Beispiel die Angst vor Arbeitslosigkeit

Hass

- Leidenschaftliche Abneigung
- Vielfältige und schwer bestimmbare Motive, z. B. Neid, Eifersucht, verletzte Werte und Bedürfnisse
- Intensives Gefühl, das sich schleichend entwickelt und über lange Zeit aufstaut
- Verhasstes hat im Gegensatz zu Verachtetem eine Wichtigkeit

Enttäuschung

- Nicht erfüllte Hoffnungen, Wünsche, Erwartungen
- Verbindet Elemente aus Trauer und Überraschung
- Man kann von sich selbst oder von anderen enttäuscht sein
- Gesenkter Kopf, schlaffe Wangen

Scham

- Empfindung persönlicher Fehlerhaftigkeit, Peinlichkeit, Verlegenheit
- Selbstreflektierter Affekt, Selbstbewertungsemotion
- Erhöhter Puls, Schweißausbrüche, Schwindel, Herzklopfen
- Erröten; ist für Aussenstehende wahrnehmbar

Stolz

- Grosse Zufriedenheit mit sich selbst oder anderen
- Auslöser: gesellschaftliche Anerkennung oder Anerkennung von sich selbst
- Sekundäre Emotion, entwickelt sich im Kleinkindalter
- Aufrechte Haltung, zurückgelegter Kopf, Arme vom Körper gestreckt
- Kann in Überheblichkeit oder Narzissmus übergehen

Erleichterung

- Befreiung von innerem Druck
- Positiv-deaktivierende Emotion; kann den eigenen Antrieb vorübergehend verringern
- Ist intensiver, je grösser der Schreck oder die Anspannung zuvor war
- Entspanntes Ausatmen

Liebe

- Starke Zuneigung zu einem nahestehenden Menschen
- Stärkste positive Emotion; stärker als mögen, dauerhafter als Verliebtheit
- Warmes, angenehmes Gefühl im ganzen Körper

Zufriedenheit

- Innerliche Ausgeglichenheit, kein Verlangen nach mehr oder anderem
- Auslöser: Erwartungen stimmen mit tatsächlich Erlebtem überein
- Wichtiger Teil des Wohlbefindens
- Hängt mit emotionalen Prozessen wie Motivation zusammen

Mitleid

- Anteilnahme am Leid anderer, emotionale Verbundenheit
- Teilweise egoistisch; man ist froh, nicht selbst in dieser Situation zu sein
- Von Mitgefühl zu unterscheiden; genug emotionalen Abstand haben, um eine objektive Sichtweise einzunehmen

«Wertvoll ist eine Prise Humor»

Unsere emotionalen Reaktionen haben mit den eigenen Genen, aber auch mit Erlebtem zu tun. Die Psychologin Andrea Samson über angeborene und erlernte Charaktereigenschaften.

Frau Samson, welchen Einfluss haben Emotionen auf unsere Persönlichkeit?

Wir sollten die Frage anders stellen: Welchen Einfluss hat die Persönlichkeit auf unser emotionales Erleben? Unsere Persönlichkeit ist zu einem grossen Teil genetisch bedingt und relativ stabil. Auch wenn sich Facetten der Persönlichkeit verändern, gibt es gewisse Strukturen, die uns ein Leben lang begleiten.

Von welchen Strukturen sprechen Sie?

Das Emotionserleben kann man dann als ein persönliches Merkmal bezeichnen, wenn eine Person dazu tendiert, in bestimmten Situationen emotional ähnlich zu empfinden oder zu reagieren. Ob also jemand beispielsweise tendenziell eher reizbar ist, Angst erlebt oder eher mit Heiterkeit reagiert.

Reizbarkeit und Heiterkeit sind Persönlichkeitsmerkmale?

Wir können fünf hauptsächliche Persönlichkeitsmerkmale unterscheiden, darunter fallen etwa Neurotizismus und Extraversion. Neurotizismus umfasst Neigungen von eher negativen Emotionen wie Angst, psychosomatische Beschwerden, ein niedriges Selbstwertgefühl oder

Reizbarkeit. Extravertierte Menschen dagegen sind offener, geselliger, impulsiver und tendieren zu einer positiven Stimmung. Die Frage ist: Wird man mit diesen Strukturen geboren oder nicht? Und wie beeinflussen uns Erfahrungen emotional?

Und? Welche Charaktereigenschaften sind angeboren – welche erlernt?

Erlebnisse beeinflussen uns selbstverständlich. Doch unsere Persönlichkeit ist immer ein Zusammenspiel zwischen unseren Erfahrungen und unseren Erbanlagen. Reagiert jemand aufgrund seiner genetischen Veranlagung eher negativ, können ungünstige Lebensbedingungen diese verstärken. Daraus entwickelt sich später eventuell eine psychische Störung.

«Wir lernen über die Jahre hinweg, unsere Emotionen zu verstehen und zu regulieren.»

Welche Störung könnte entstehen?

Erlebt ein Kind emotionalen Missbrauch, steigt das Risiko für eine spätere psychische Störung, wenn es von seiner Veranlagung her bereits emotional labil ist. Fehlen zusätzlich Vertrauens-

personen oder stabile Freundschaften, kann ein unglücklicher Verlauf schlechter abgedeutet werden. Möglicherweise entwickelt das Kind dadurch stärkere Ängste. Das beeinflusst wiederum seinen Charakter.

Wie lassen sich stressreiche Erfahrungen überwinden?

Wir lernen über die Jahre hinweg, unsere Emotionen zu verstehen und zu regulieren. Die Strategien dafür erlernen wir hauptsächlich in der Kindheit und in der Jugend, aber man kann sie auch noch im Erwachsenenalter weiterentwickeln. Es geht darum, dass man Emotionen erkennt, richtig einordnet und gesunde Strategien

einsetzt, um sie aufrechtzuerhalten, zu dämpfen oder zu verstärken.

Man sollte sich mit seinen Emotionen verstärkt auseinandersetzen?

Ja, es kann helfen, wenn man seine Emotionen besser versteht, seine Strategien erweitert, aber auch seine Grenzen kennenlernt. Es gibt allerdings auch ein Zuviel: Wenn sich jemand ständig auf die körperlichen Komponenten der Emotionen konzentriert, wie die Atmung oder den Herzschlag, ohne diese einordnen oder beruhigen zu können. Dies kann auch Ängste verstärken.

Kann das Unterdrücken von Emotionen nicht auch eine Strategie sein?

In gewissen Situationen kann es hilfreich sein, Emotionen zu unterdrücken oder zu überspielen. Bei einem Bewerbungsgespräch oder einer Prüfung etwa. Doch auf Dauer ist ein Unterdrücken als alleinige Strategie nicht förderlich. Menschen, die fortwährend ihre Emotionen verdrängen, entwickeln eher Ängste oder andere Verhaltensprobleme.

Welches emotionale Verhalten ist ideal?

Emotional ausgeglichen zu sein, ist elementar für unsere Gesundheit. Wenn man nicht ständig durchgeschüttelt wird, sondern gewisse Dinge relativieren kann. Und in diesem Sinne fähig ist, eine gewisse Distanz oder eine andere Perspektive einzunehmen. Wertvoll ist zudem eine Prise Humor – und dass man Probleme angeht und sie zu lösen versucht. ●



Prof. Dr. Andrea Samson forscht über Emotionen und deren Regulation bei Menschen mit und ohne Entwicklungsstörungen. Sie bekleidet eine Professur am Heilpädagogischen Institut der Universität Freiburg und an der Fakultät für Psychologie der Fernuni Schweiz.

Besser fühlen

Wie gehen wir mit eigenen Emotionen besser um? Drei Anregungen zum Ausprobieren.



Lachen Sie über die Situation

Sie empfinden eine Situation als unangenehm oder nerven sich über etwas oder jemanden? Versuchen Sie, mit Humor zu reagieren. Nehmen Sie sich nicht alles zu Herzen.

Spielen Sie mal wieder

Frust und Freude liegen im Spiel nahe beieinander. Bei einem Gesellschaftsspiel lassen sich emotionale Kompetenzen einfach erproben. Besonders Kinder können so spielerisch den Umgang mit ihren Emotionen lernen.

Seien Sie nicht zu streng mit sich

Leistungsdruck oder Perfektionismus sind erlernte Muster. Wenn Sie darunter zu leiden beginnen: Versuchen Sie, entspannter mit eigenen Anforderungen umzugehen. Sind Ihre Ziele realistisch? Lernen Sie Abstand zu nehmen und abzuschalten.

Bestimmte Lebensphasen sind geprägt durch hormonelle Veränderungen. Sie beeinflussen nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Emotionen.

Pubertät

Wenn sich das Kind zum Erwachsenen entwickelt, durchläuft es grosse körperliche und seelische Veränderungen. Angestossen wird die Pubertät bei Mädchen und Jungen zunächst im gleichen Masse durch Östrogene und Testosterone. Im Verlauf der Pubertät verändert sich das Verhältnis: Bei den jungen Frauen überwiegen immer mehr die Östrogene, bei den Jungen die Testosterone. Durch die zyklischen Hormonschwankungen leiden viele Jugendliche unter heftigen Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, innerer Unruhe, Ängstlichkeit sowie Niedergeschlagenheit.

Verliebtheit

Verliebtheit überschwemmt unser Gehirn mit einem Hormoncocktail. Dieser besteht unter anderem aus Dopamin, Adrenalin, Pheromonen und Testosteron. Die Botenstoffe machen uns euphorisch, aufgeregt und erregt. Auch das Hormon Phenethylamin steigert die Lust und das Glücksempfinden. Es sorgt für das typische Kribbeln im Bauch und fürs Herzklopfen, aber auch für Konzentrationsstörungen. Wenn die Liebe und die Beziehung sich festigt und die erste Phase des Verliebtseins abklingt, gewinnt das Beziehungshormon Oxytocin an Bedeutung. Dieser Neurotransmitter erhöht das Vertrauen in den andern, die Empathie, die Hilfsbereitschaft und das Gefühl von Intimität und Zweisamkeit.

Schwangerschaft

Die Hormonumstellung sorgt dafür, dass eine Schwangerschaft reibungslos verläuft und sich das Baby im Bauch gut entwickelt. Zu den wichtigsten Schwangerschaftshormonen gehören Östrogene, Gestagene (vor allem Progesteron) sowie humanes Choriongonadotropin, kurz hCG. Diese Hormone sind auch der Grund dafür, dass sich viele Schwangere aufgeregt fühlen, dünnhäutig, ängstlich oder gar depressiv. Ihre Stimmungsschwankungen verschwinden jedoch in der Regel nach dem ersten Schwangerschaftsdrittel. Dann übernimmt die Plazenta die Produktion der Hormone, und der Hormonspiegel normalisiert sich. Für die Geburt und die Stillphase wird dann das Kuschelhormon Oxytocin wichtig. Es sorgt für das Einsetzen der Wehen und anschliessend für das Einschiessen der Milch. Oxytocin stärkt zudem die Bindung und das Vertrauen zwischen Mutter und Kind.

Wechseljahre

Ab der zweiten Lebenshälfte leiden viele Frauen unter Hormonentzug. Durch den Rückgang der Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron verlieren sie ihre Fruchtbarkeit. Schweissausbrüche, Schlafprobleme, Gelenk- und Muskelschmerzen, aber auch Reizbarkeit sowie psychische Labilität sind häufige Folgen. Männer sind ebenfalls vom Klimakterium betroffen, wenngleich weniger. Der Grund: Ihr Körper hat viel mehr Zeit, sich an die hormonelle Umstellung zu gewöhnen, denn ihr Testosteron geht etwa ab dem dreissigsten Lebensjahr kontinuierlich und nur geringfügig zurück. Deshalb bleiben Männer weitgehend verschont von grossen hormonellen Stimmungsschwankungen.



Die dunkle Seite

Positive Emotionen können ins Gegenteil kippen und negative Emotionen ins Krankhafte. Die Grenzen verlaufen fließend.

Wut, Hass, Verzweiflung sind negative Emotionen – Freude, Interesse, Glück positive. Diese Gleichung scheint logisch, greift jedoch zu kurz. Eine negative Emotion wie Wut kann sich durchaus positiv anfühlen für den, der sich damit Luft verschafft. Umgekehrt kann eine positive Emotion wie Verliebtheit zur Besessenheit werden und sogar Beziehungen zerstören. Lachen ist positiv – Auslachen negativ. Freude ist positiv – Schadenfreude negativ. Wer gerne spielt, fühlt sich gut. Wer aber spielsüchtig ist und im Casino seine Familie ruiniert, fühlt sich bald nur noch schlecht. Emotionen sind

komplex. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler teilen sie ein in verschiedene Aspekte: das subjektive Gefühl, die körperliche Komponente wie erweiterte Pupillen oder ein roter Kopf, der Ausdruck der Emotion in Stimme oder Gesicht, die Handlungstendenz sowie die eigene Bewertung des Auslösers der Emotion. Ob eine Emotion positiv oder negativ ist, hängt nicht nur davon ab, wie sie sich subjektiv anfühlt, sondern auch davon, welche Konsequenzen sie in der Gesellschaft hat und wie akzeptiert sie ist.

Der Leidensdruck entscheidet

Gerade bei intensiven, belastenden Emotionen fragen wir uns manchmal, ob sie noch «normal» oder schon krankhaft sind. Auch hier sind die Grenzen fließend. Für Therapeutinnen und Therapeuten spielt der Leidensdruck von Hilfesuchenden eine wichtige Rolle bei der Beantwortung dieser Frage. Zudem dient ihnen das internationale Diagnosehandbuch für psychische Störungen dazu, die Emotionen von Betroffenen besser einzuordnen. ●

Verlorene Emotionen

Auch das scheinbare Fehlen von Emotionen kann krankhaft sein, wie folgende Beispiele zeigen:

- **Anhedonie:** Symptom der Depression. Betroffene empfinden keine positiven Gefühle.
- **Alexithymie:** Betroffene haben Mühe, ihre Gefühle zu erkennen, zuzuordnen oder zu benennen.

Unser Chemiekasten

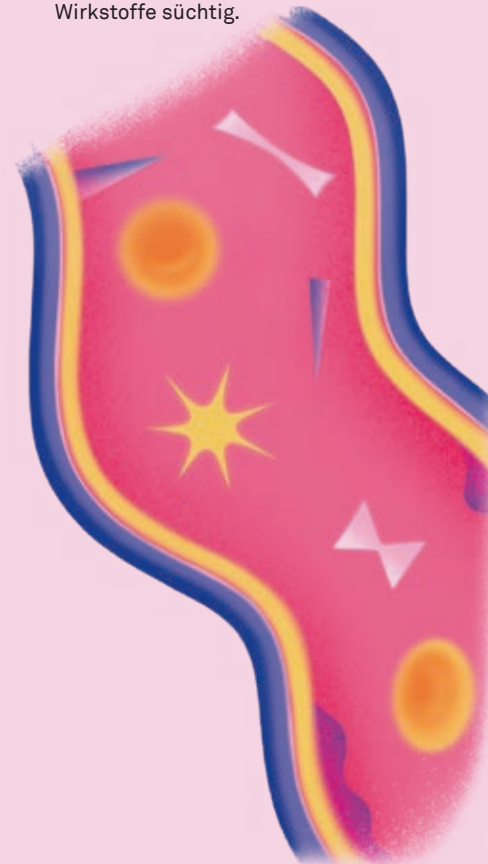
Die meisten Nervenzellen in unserem Gehirn kommunizieren chemisch miteinander. Dieses System lässt sich jedoch leicht beeinflussen.

Einige sind pflanzlichen Ursprungs, andere sind synthetisch hergestellt: Drogen oder Medikamente können die komplexe Maschinerie unserer Nervenzellen auf verschiedene Weise beeinflussen. Etwa, indem sie Neurotransmitter nachahmen, deren Rückfluss in die Nervenzellen verhindern oder ihre Wirkung blockieren.



Je nach Wirkstoff entstehen Emotionen wie Freude oder Glück. Manche Substanzen beeinflussen das Belohnungssystem. Dadurch fühlt man sich entspannt oder zufrieden. Wieder andere wirken stimungsaufhellend. Oder nehmen positiven wie negativen Emotionen ihre «Spitzen». Und es gibt welche, durch die man sich unschlagbar fühlt.

Nach einiger Zeit baut der Körper die Substanz ab oder transportiert sie mit dem Blut ab. Abhängig vom Wirkstoff häufen sich im Körper Giftstoffe an. Manchmal machen sich Erschöpfung oder schlechte Laune breit. Auch Angstzustände, Schlafstörungen, Reizbarkeit oder sogar Psychosen können die Folge sein. Und weil sich der Körper die positiven Emotionen zurückwünscht, machen manche Wirkstoffe süchtig.



Schon der Arzt und Naturforscher Paracelsus (ca. 1493–1541) sagte: «Nur die Dosis macht das Gift.» Anders ausgedrückt: Eine geringe Menge eines Wirkstoffs kann beispielsweise eine heilende Wirkung haben, eine hohe Dosis dagegen giftig sein. Für alle psychoaktiven Substanzen gilt deshalb: Bei der Anwendung ist Vorsicht geboten.

Wie gut verstehen Computer & Co. unsere Emotionen? Und wie weit sind wir von einer Zukunft mit fühlenden Maschinen entfernt?

Systeme, die menschliche Emotionen verstehen, sind bereits im Einsatz: Smartwatches geben anhand von Herzfrequenz-Daten zuverlässig Auskunft über unser Stresslevel. Und die Marktforschung untersucht mithilfe von «emotionaler künstlicher Intelligenz», wie gut eine bestimmte Werbung beim Publikum ankommt. Dafür analysieren Computerprogramme grosse Datensätze mit biometrischen Informationen wie Mimik, Stimme oder Haltung. Viele dieser Systeme sind allerdings noch sehr fehleranfällig.

Davon träumt die Forschung

Egal, ob Werbung, Sicherheitspolitik, Management oder Medizin: Emotionale künstliche Intelligenz ist für diverse Bereiche ein vielversprechendes Feld. Das Fraunhofer-Institut forscht beispielsweise an einem Roboter, der autistischen Kindern spielerisch helfen soll, Emotionen zu erkennen. Autohersteller arbeiten daran, die Mimik der Fahrerin respektive des Fahrers laufend auszuwerten, um Müdigkeit frühzeitig zu erkennen. Und schon bald könnten wir im Job – abhängig von unserer Gemütslage – mehr oder weniger Aufgaben zu erledigen haben.

Das «unheimliche Tal»

Erscheint uns ein Roboter menschenähnlich, lehnen wir ihn ab. Sieht er einem Menschen jedoch zum Verwechseln gleich, wird er uns wieder sympathisch. Dies behauptete 1970 der japanische Robotiker Masahiro Mori. Seine Theorie des «unheimlichen Tals» (Uncanny Valley) wird in der Forschung bis heute diskutiert.

Fühlende Roboter gehören noch immer in den Bereich der Science-Fiction. Um wie ein Mensch zu empfinden, fehlen Maschinen nämlich nicht nur die biochemischen, genetischen und hormonellen Voraussetzungen, sondern auch ein grundlegendes Selbstbewusstsein. So können kuschlige Tier-Roboter, wie sie bei Demenzzkranken zum Einsatz kommen, zwar starke Gefühle wie Zuneigung auslösen – aber nicht erwidern. ●



In Ekstase

Ihre Begeisterung ist immens: Fans von Michael Jackson warten kreischend und jubelnd auf die Ankunft ihres Idols. Die Aufnahme stammt von 1985. Damals war der «King of Pop» auf dem Höhepunkt seiner Karriere.

Grosse Gefühle

Freud und Leid liegen oft nah beieinander. Wir nehmen Sie mit auf eine emotionale Bilderreise.



Jubelschrei und Katerstimmung

So sieht Enttäuschung aus: Der Schweizer Nationalspieler Ruben Vargas (22) nachdem er den entscheidenden Penalty im EM-Viertelfinale 2021 gegen Spanien übers Tor schoss. Belinda Bencic hingegen ist die Erleichterung ins Gesicht geschrieben. Sie kann ihrer Freude freien Lauf lassen: Das Foto zeigt sie nach dem Viertelfinalsieg auf der «bett1open» 2022 in Berlin, einem Rasen-Tennisturnier der WTA Tour.



Sehnsucht und Wiedersehen

Endlich! Nach sechzig Jahren können sich Jeong-Okm (100) aus Südkorea und ihre jüngere Schwester Jeong-Hwa (85) aus Nordkorea wieder in die Arme schliessen. Aufgrund der Spannungen zwischen den beiden Ländern war ein Treffen während all dieser Zeit nicht möglich. Das Bild entstand 2018. Das Bild rechts ist neueren Datums, es zeigt eine Familie in den USA. Ein Grossvater besucht während der COVID-19-Pandemie seine Familie und bleibt zur Sicherheit vor dem Haus.



Liebe und Hass

Sie liegen sich auf unterschiedliche Weise in den Armen: Links gehen sich Alexander Dreymon und Ossian Perret in der Serie «The Last Kingdom» (2015–2022) an die Gurgel. Rechts schmiegen sich Kate Winslet und Leonardo DiCaprio im Spielfilmdrama «Titanic» (1997) eng aneinander. Das Traumpaar bannte die ewige Liebe wie kein zweites auf die Leinwand.



Trauer und Freude

In beiden Bildern geht es um Nähe. Links im Bild brechen zwei Frauen aus Kathmandu Nepal in Tränen aus, weil einer ihrer Liebsten verunglückt ist. Ein Flugzeug war 2016 kurz nach dem Start in bergigem Gelände abgestürzt. Alle dreiundzwanzig Menschen an Bord kamen ums Leben. Während sie unsägliches Leid verspüren, erleben Menschen irgendwo anders auf der Welt das Wunder der Geburt. Neue Liebe entsteht.

So geht emotionale Kompetenz

Emotional kompetente Menschen gehen besser und zufriedener durchs Leben. Welche Fähigkeiten braucht es dafür und wie kann man selbst daran arbeiten?

Sind Sie einfühlsam? Können Sie über Ihre Gefühle reden und sich emotional auch mal abgrenzen? Wie man Emotionen wahrnimmt oder damit umgeht, prägt den Umgang mit sich selbst, aber auch mit anderen Menschen.

Emotional kompetent oder emotional intelligent zu sein, bedeutet, eine ganze Reihe von Fähigkeiten und Kompetenzen zu haben. Mitgefühl gehört dazu, die Fähigkeit zu kommunizieren – oder sich selbst zu motivieren. Nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft tragen solche Kompetenzen massgeblich zum persönlichen und beruflichen Erfolg sowie zum eigenen Wohlbefinden bei.

Emotional kompetente Menschen meistern Konflikte in der Regel konstruktiv. Sie können tiefgehende Beziehungen und Freundschaften pflegen, gut für sich selbst sorgen – und gelten deshalb oft als zufrieden und ausgeglichen. Die fünf Fähigkeiten auf den folgenden Seiten sind dafür unter anderem entscheidend.



Kann ich gut mit anderen Menschen umgehen?

Sozial kompetent zu sein, bedeutet: Fähig sein, die Gefühle des anderen zu erkennen und mit ihnen in sinnvoller Weise umzugehen. Menschen mit sozialer Kompetenz können Beziehungen zu anderen knüpfen und aufrechterhalten. Sie gehen gut mit Konflikten um, haben Führungsqualitäten und sind fähig, Teams zu bilden und zu leiten.

Fragen Sie sich:

- Macht es mir Spass, mit anderen Menschen zu arbeiten?
- Kann ich mit anderen Menschen gut Kontakt knüpfen?
- Welche vertrauensvollen Beziehungen pflege ich? Oder: Wie hoch ist das Vertrauen in meinen Beziehungen?
- Wie gross ist das Verständnis für meine Welt oder für die Welt des anderen?

Kann ich mich verständlich ausdrücken?

Eine gute Kommunikationsfähigkeit ist Teil der emotionalen Kompetenz. Gemeint sind damit zwei Dinge: fähig sein, sich klar und verständlich auszudrücken und somit sein Anliegen und seine Bedürfnisse nachvollziehbar zu übermitteln. Aber auch anderen Menschen aktiv und aufmerksam zuzuhören – und das, was sie sagen, ernst zu nehmen.

Deshalb:

- Geben Sie Ihrem Gegenüber Zeit, lassen Sie es ausreden. Stellen Sie Rückfragen und versuchen Sie, zwischen den Zeilen zu hören. Verzichten Sie darauf, zu bewerten oder zu belehren.
- Seien Sie mutig. Sagen Sie, was Ihnen auf dem Herzen liegt.
- Versuchen Sie, sich vielfältig auszudrücken.
- Machen Sie jemandem ein Kompliment.
- Nehmen Sie kritisches Feedback an und reflektieren Sie dieses.
- Und denken Sie daran: Manchmal sagt eine Geste oder eine Handlung viel mehr als Worte.





Warum macht mich diese Sache so wütend?

Die Selbstwahrnehmung ist der erste Schritt zur Erforschung von sich selbst. Man muss sich seiner Gefühle erst bewusst sein und sie erkennen, um sie in einem weiteren Schritt steuern zu können. Der Unterschied zwischen dem bloßen Erleben und dem Erkennen eines erlebten Gefühls wird deutlich, wenn man unter Stress steht und wegen einer Kleinigkeit überreagiert. Indem man seine Selbstwahrnehmung schult und Gefühle bewusster wahrnimmt, kann man die eigene Reaktion in herausfordernden Situationen aktiver steuern und kontrollieren.

Fragen Sie sich:

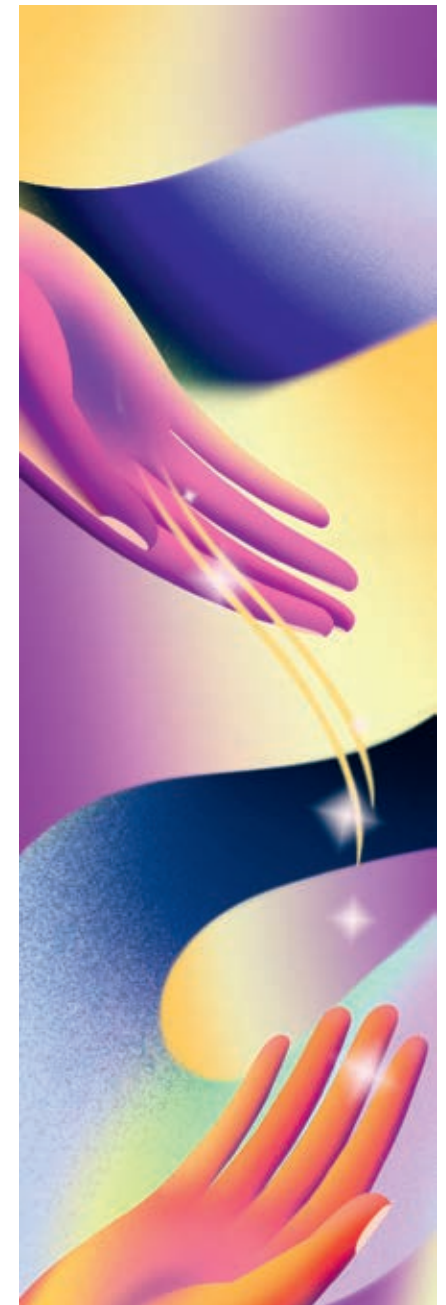
- Was empfinde ich in gewissen Situationen?
- Wie fühle ich mich im Hier und Jetzt?
- Wie geht es mir gerade?

Gehts dir nicht gut?

Empathisch sein, heisst, sich in jemanden hineinfühlen zu können. Sich in die Situation und Sichtweisen anderer Menschen hineinzusetzen und angemessen darauf reagieren. Es geht darum, Verständnis zu zeigen und Respekt für das Tun und Denken der Mitmenschen. Empathie lernen hat deshalb viel mit Spüren und Beobachten zu tun.

Versuchen Sie Folgendes:

- Probieren Sie, Ihre Umgebung und Ihre Mitmenschen richtig wahrzunehmen. Üben Sie, indem Sie mit offenen Sinnen durch die Welt gehen.
- Gehen Sie ohne Vorurteile auf Menschen zu.
- Versetzen Sie sich in die Rolle des anderen: Konzentrieren Sie sich auf Ihr Gegenüber, auf dessen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse – und stellen Sie Ihre eigenen Sichtweisen und Emotionen hinten an.
- Zeigen Sie Verständnis für Ihre Mitmenschen, nehmen Sie ihre Anliegen ernst.





Wie kann ich positiv bleiben trotz all dem Ärger?

Gefühle und Emotionen können uns motivieren. Wir können versuchen, unsere Emotionen mit Gedanken positiv zu beeinflussen. Sie regen sich über etwas auf? Nutzen Sie diesen Ärger. Wer sich selbst motivieren kann, findet immer wieder Kraft zum Weitermachen und verfügt über eine höhere Frustrationstoleranz. Alle positiven Erlebnisse werden in einer besonderen Region unseres Gehirns, dem Belohnungszentrum, registriert. Es setzt daraufhin den Botenstoff Dopamin frei, der Zufriedenheit, Freude und Glücksgefühle auslöst. Das Belohnungssystem wird jedoch auch dann aktiv, wenn man eine herausfordernde Situation gemeistert hat. Denn Stresshormone führen zu gesteigerter körperlicher und geistiger Aktivität und Anspannung. Auch diese Hormone können bewirken, dass der Körper Dopamin ausschüttet – was uns wiederum glücklich macht. Ein vorerst negatives, anstrengendes Ereignis wird durch diese Glücksgefühle positiv bewertet und abgespeichert.

Fragen Sie sich:

- Wie kann ich die aktuelle Situation verändern?
- Wie habe ich es geschafft, dass es gut kam oder nicht gut kam?
- Was kann ich das nächste Mal anders machen?
- Welche Stärken sollte ich vermehrt einsetzen?

Essen ist immer auch Nahrung für die Seele. Wer seine Psyche nachhaltig stärken will, benötigt dazu aber die richtigen Nährstoffe.

Unser Glück basiert nicht nur auf der Erfüllung unserer Träume – sondern auch ganz banal auf der täglichen Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Nährstoffe benötigt der Körper zur Herstellung von Glückshormonen. Sie sind für unser Wohlbefinden entscheidend. Zu den bekanntesten dieser Botenstoffe gehören das Serotonin, das Dopamin und das Endorphin. Sie wirken wie eine Droge auf unsere Psyche und damit auf unsere Emotionen. Viele Glückshormone entstehen vorab in den Nervenzellen des Gehirns. Doch nicht nur: Serotonin etwa wird zu 95 Prozent im Darm hergestellt. Die Darm-Hirn-Verbindung spielt also ebenfalls eine wichtige Rolle für unser seelisches Gleichgewicht.

Nicht alle Nährstoffe, die für die Herstellung der Glückshormone zuständig sind, kann unser Körper selbst produzieren. Deshalb müssen wir sie ihm über die Nahrung

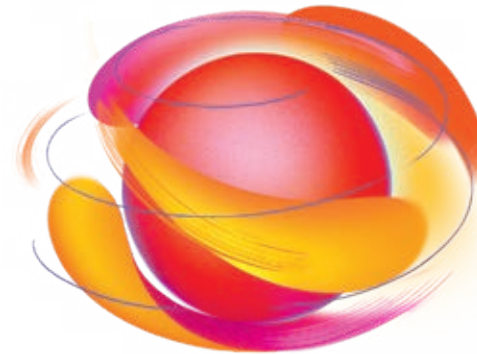
zufügen, und zwar in ausreichender Menge. Wir müssen uns also abwechslungsreich und ausgewogen ernähren. Für eine starke Psyche brauchen wir vor allem Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Eisen, Kalzium, Jod, Chrom, Kalium, Selen sowie Tryptophan, eine essenzielle Aminosäure. Bestimmte Nahrungsmittel enthalten besonders viel von diesen Energiespendern ➔ S. 46–47.

Glückspunkt

Der Glückspunkt (Bliss Point) bezeichnet die optimale Konzentration von Zucker, Fett oder Salz in einem Lebensmittel. Er aktiviert das Belohnungssystem in unserem Gehirn. Bei der Herstellung industrieller Lebensmittel spielt er deshalb eine wichtige Rolle.

Wohlfühlhormon Serotonin

Der Botenstoff hilft gegen Müdigkeit, schlechte Laune und depressive Verstimmungen. Er macht uns satt, zufrieden und gelassen. Neben bestimmten Nährstoffen in Nahrungsmitteln lässt auch die Sonne den Serotoninspiegel ansteigen.



Energiehormon Endorphin

Endorphin kann Schmerzen lindern, das Hungergefühl dämpfen, die Produktion von Sexualhormonen regulieren und unsere Stimmung verbessern. Das Hormon spendet Kraft und wirkt zugleich beruhigend.

Antriebshormon Dopamin

Dopamin ist ein erregend wirkender Neurotransmitter im Gehirn, der ein kurzes Hochgefühl auslöst und den Organismus antreibt. Der Dopamin-Kick macht euphorisch und steigert unser Interesse wie auch unsere Motivation.



Nahrung für die Seele

Für unser seelisches Gleichgewicht benötigen wir die richtigen Nährstoffe. Diese Lebensmittel enthalten besonders viel davon.

TIPPS

- 1 Eisen
- 2 Kalzium
- 3 Jod
- 4 Chrom
- 5 Kalium
- 6 Selen
- 7 Tryptophan
- 8 Capsaicin
- 9 Gingerol
- 10 Magnesium
- 11 Omega-3-Fettsäuren



Antrieb und Belohnung

Das Belohnungssystem unseres Hirns sorgt für Motivation, denn es schüttet Glückshormone aus. Das hilft uns auch bei unliebsamen Tätigkeiten.

Die Aussicht auf Belohnung motiviert uns zum Handeln. Dahinter steckt das neuronale Belohnungssystem. Es ist bei angeborenen Motiven wie Hunger und Fortpflanzung aktiv – hilft uns aber auch bei Dingen, die uns schwerfallen, etwa bei der Steuererklärung oder beim Lernen. Mit folgenden Tricks aktivieren Sie das innere Belohnungssystem.

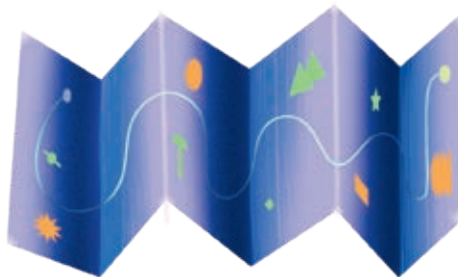
TIPPS



1. Setzen Sie sich ein klares, realistisches **Ziel**. Sagen Sie sich zum Beispiel: «Ich möchte die Diplom-Prüfung bestehen.»

2. Geben Sie der Sache einen **Sinn**. Etwa, warum Sie auf die Prüfung lernen: «Das Diplom ist für meinen Job wichtig. Ich kann aufsteigen und erhalte mehr Lohn.»

3. Teilen Sie Ihr Ziel in kurz-, mittel- und langfristige Ziele auf. Dies sorgt für regelmäßige **Mini-Erfolge**. Es trägt Sie durch Durststrecken und mindert Stress.



4. Bringen Sie sich vor einer unbeliebten Arbeit in einen emotional **positiven Zustand**. Greifen Sie auf etwas zurück, was Ihnen guttut.



5. **Feiern** Sie jedes Etappenziel. Was motiviert Sie? Ihr Lieblingsessen, ein Ausflug, eine Massage, eine Runde Gamen? Ihre Kreativität ist gefragt. Die Belohnung darf jedoch nicht zu einer ungesunden Gewohnheit werden – die Dosis macht's.

Wie funktioniert das Belohnungssystem?

Das Belohnungssystem im Hirn sorgt für Freude und Lust. Es ist der Grund, warum wir etwas tun oder lassen. Auslöser ist immer ein Motiv, etwa Hunger. Gewisse Motive sind angeboren, andere werden erlernt und individuell gewichtet, wie Anerkennung, Erfolg oder Besitz. Ein einfaches Beispiel:

- Ein Reiz löst Verlangen aus. Das kann der Anblick, der Duft, das Geräusch oder eine Handlung sein. Wir riechen etwa frisches Brot.
- Bestimmte Hirnareale reagieren auf den Reiz und drängen darauf, das Bedürfnis zu stillen. Wir bekommen Appetit.
- Die Aussicht auf die Belohnung motiviert. Schon die Vorstellung, wie das Brötchen schmeckt, löst Glücksgefühle aus und spornt uns an. Wir kaufen.
- Endlich reinbeissen! Die Glückshormone Dopamin, Serotonin und Noradrenalin fluten den Körper.
- Die Quelle dieser Freude speichert sich als Motiv ab. Wir wollen wieder.

Wir können das Belohnungssystem bewusst aktivieren, indem wir uns motivierende Ziele suchen. Sei es im Job, beim Lernen oder bei der Gesundheit. Wichtig ist, dass die Ziele erreichbar sind, und uns regelmäßig Erfolgserlebnisse bescheren.

TIPPS

Wahr oder falsch?

Um Emotionen ranken sich viele Mythen. Zeit, Dichtung von Wahrheit zu unterscheiden.

Tiere haben keine Emotionen



Das ist ein Märchen. Tiere erleben viele Emotionen. Affen etwa schämen sich, wenn sie etwas falsch machen. Elefanten trauern, wenn ein Mitglied ihrer Herde stirbt. Und Katzen? Sie können Todfeinde ihrer Beutetiere sein, aber manchmal auch ihre besten Freunde.

Emotionen sind ansteckend

Stimmt. Dank Spiegelneuronen in unserem Nervensystem imitieren wir unbewusst die Mimik, Stimme und Haltung unseres Gegenübers – bis wir die gleiche Emotion empfinden. Deshalb sind



wir auf der Hut, wenn jemand um uns herum Angst hat, und lachen umso mehr über eine Fernsehserie, wenn sie eine Lachspur verwendet.

Auf das Bauchgefühl ist Verlass



Nicht immer. Wie zuverlässig eine Bauchentscheidung ist, hängt unter anderem von gesammelten Eindrücken und Kenntnissen ab. Wer viel Erfahrung in einem Bereich hat, kann sich eher auf seine Intuition verlassen als jemand mit wenig oder gar keinem Wissen.

Frauen haben mehr Gefühlsschwankungen

Das ist ein Mythos. Studien haben es gezeigt: Die Gefühlslage von Frauen schwankt im Schnitt nicht stärker als die von Männern. Denn viele Faktoren beeinflussen emotionale Höhen und Tiefen, nicht nur der Hormonspiegel.



Alle Kulturen drücken Emotionen gleich aus



Das stimmt nicht. In asiatischen Kulturen neigen Menschen dazu, ihre Emotionen zu unterdrücken. Denn sie wollen die soziale Harmonie nicht gefährden. Der expressivste Teil ihres Gesichts sind daher die Augen. Im Westen hingegen lassen wir unseren Emotionen mehr freien Lauf. Dadurch ist besonders der Mund sehr ausdrucksstark. Emoticons unterstreichen diesen kulturellen Unterschied. In Asien wird Lächeln mit (^_^) dargestellt. Im Westen verwenden wir :-).

Wer keine Gefühle zeigt, ist kalt



Falsch. Erwachsene sind in der Lage, Gefühle von Gefühlsäußerungen zu trennen. Stille Wasser gründen also tief: Auch wer wenig Emotionen zeigt, erlebt tief im Innern eine Fülle von Gefühlen.

Emotionen sitzen nur in der rechten Gehirnhälfte

Falsch. Die linke Gehirnhälfte gilt als rationaler. Dennoch wird sie aktiv, wenn Emotionen ins Spiel kommen.



Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler glauben: Die linke Gehirnhälfte erkennt den Anlass für die Emotionen und die rechte macht sie greifbar.

Auch negative Gefühle bringen Vorteile

Richtig. Negative Gefühle sind oft unangenehm, aber meist sind sie auch nützlich. Wut zum Beispiel motiviert uns dazu, Unrecht auszugleichen.



Angst hilft uns, Gefahren zu vermeiden. Und Neid treibt uns an, unsere Lage zu verbessern. ●

Von tiefer Trauer, grossen Ängsten und Hochgefühlen. Drei Menschen erzählen.



Henry Rubi lernte mit seinen Ängsten umzugehen.
Heute engagiert er sich für andere Betroffene.

Henry Rubi, 64, leidet seit seiner Jugend an Angststörungen

«Mein Leben ist geprägt von starken sozialen Ängsten. Angefangen hat es während der Schulzeit mit schlaflosen Nächten. Anfang zwanzig verliebte ich mich. Die Nähe zu jener Frau löste heftige Angstzustände aus. Als ich nur noch sterben wollte, fand ich zum Glück den Weg zur studentischen Notfallberatung. Sie konnten mich ein wenig beruhigen und überwiesen mich an eine psychiatrische Klinik, wo mich ein junger Assistenzarzt unter seine Fittiche nahm.

Dieser Mann wurde zu meinem Rettungsanker. Ich ging zwei- bis dreimal in der Woche zu ihm und konnte so mein Studium trotz meiner Ängste meistern. Dennoch waren die folgenden Jahre ein einziger Alptraum: Ich fühlte mich wie durch eine unsichtbare Wand von den Menschen isoliert. Es war, als ob ein schweres Gewicht auf meiner Brust lag und mir den Atem nahm. Ab dem dreissigsten Lebensjahr reiste ich mehrmals nach Indien und schlug einen spirituellen Weg ein. Zum ersten Mal in meinem Leben erlebte ich angstfreie Jahre, konnte sogar

heiraten und wurde Vater. Später jedoch traten meine Ängste wieder auf, und nach zwanzig Jahren zerbrach die Ehe. Nun war ich wieder ganz unten angekommen. Mithilfe einer Traumatherapie konnte ich den Ursachen meiner Ängste allmählich auf den Grund gehen. Ich erlebte, wie die emotionalen Vernachlässigungen seit früher Kindheit sehr tiefe Wunden in mir hinterlassen hatten. Dank der Therapie stehe ich heute an einem anderen Ort. Dennoch sind meine Ängste in Bezug auf Beziehungen immer noch aktiv. Aber ich habe Wege gefunden, damit umzugehen. Dazu gehört das Ehrenamt als Präsident der Angst- und Panikhilfe Schweiz (APHS). Das Engagement für andere Betroffene gibt mir Halt und Stabilität.»

→ aphs.ch

«Ich fühlte mich wie durch eine unsichtbare Wand von den Menschen isoliert.»

**Liliane Meier, 47,
trauert um ihren
zehnjährigen Sohn**

«Vor drei Jahren ist mein Sohn Lou ums Leben gekommen. Er war damals zehn Jahre alt. Lou war mit seinem Vater und seiner Schwester in den Ferien, während ich in der Schweiz geblieben war. Man hat mich dann angerufen und informiert, es hätte einen Autounfall gegeben und mein Sohn sei schwer verletzt. Die Familie wurde in die Schweiz zurückgebracht, und ich fuhr sofort ins Krankenhaus. Erst da wurde mir gesagt, dass mein Sohn auf der Unfallstelle gestorben sei und nicht überlebt hätte.

**«Ich lasse
die Trauer zu
und nehme
mir die Zeit, die
es dafür
braucht.»**

In diesem Moment kam der Schock: Mein Körper war plötzlich voller Adrenalin, Trauer, Wut und Fassungslosigkeit. Ich fühlte mich ohnmächtig und konnte die ganze Situation überhaupt nicht einordnen. Alles war so unrealistisch, so unfassbar – ein schrecklicher Alptraum. Nach diesem ersten Schock kamen die Trauer und die Erkenntnis, dass es etwas Übermächtiges gibt. Etwas, das dir dein Kind wegnimmt.

Unsere Ideologien und Vorstellungen: Sie sind plötzlich nichts mehr wert, und du realisierst, dass du einfach <nichts> bist. Ein Staubkorn des Universums. Das hatte etwas sehr Ernüchterndes für mich. Und Demut breitete sich aus. Schlimm war das Vermissen, dieses körperliche Vermissen. Dir wird klar, dass du dein Kind nie wieder anfassen oder in den Arm nehmen kannst. Du wirst es nicht aufwachsen sehen, nicht



Liliane Meier verlor ihren Sohn durch einen Unfall.
Spiritualität gibt ihr im Umgang damit Halt.



Die Zürcherin ist Meditationscoach und Yogalehrerin.

mehr reden oder lachen hören. Es wird nie wieder zur Tür reinkommen.

Nach dieser ersten Schock- und Trauerphase kam dann jedoch bald die Phase des Akzeptierens. Ich musste noch für meine beiden anderen Kinder da sein: Lou hatte eine ältere und eine jüngere Schwester, die beide ihren Bruder verloren hatten. Ich musste stark für sie sein, obwohl ich schwach war. Ich wollte ihnen aber auch zeigen, dass man sich im Leben mit einer so schrecklichen Situation versöhnen und sie annehmen kann – denn alles andere macht dich fertig. Wobei mir bewusst geworden ist, dass jeder seinen ganz eigenen Trauerprozess hat. Ich musste lernen, diese unterschiedlichen Emotionen in der Familie zu akzeptieren.

Dass ich versöhnlich mit dem Tod umgehen kann, hat vielleicht auch damit zu tun, dass ich schon sehr früh meinen Vater verloren habe. Ich war elf Jahre alt, als er gestorben ist. Ich habe danach massenweise Bücher über

Nahtod-Erfahrungen und Spiritualität gelesen, Dokus geschaut und mich sehr intensiv mit dem Tod auseinandergesetzt. Dieses Wissen hat mir dann Jahre später – als mich der Tod in einer noch viel direkteren, brutaleren Art traf – wahrscheinlich sehr geholfen. Spiritualität oder die Verbindung mit der Quelle, dem Ursprung gab mir auch Halt.

Ich glaube fest daran, dass die Verstorbenen – in welcher Form auch immer – um uns herum existieren. In einer Parallelwelt immer da sind. Für mich ist mein Sohn nicht gestorben, sondern einfach in eine andere Welt gegangen. Ich kommuniziere oft mit ihm, indem ich einfach mit ihm spreche, ihn spüre und auf Zeichen achte. Natürlich gibt es immer wieder Momente, in denen ich weinen muss oder traurig bin. Dann lasse ich die Trauer zu und nehme mir die Zeit, die es dafür braucht. Zeit zu haben, ist für mich nach wie vor das Wichtigste, um die Trauer anzunehmen und zu sein.»

→ lilianemeier.com

Patrick Switzer, 35, braucht den emotionalen Kick

«Ich finde es spannend, dass mein Körper Adrenalin produziert. Es ist meine eigene, natürliche Droge, die ich auf eine gesunde Art und Weise einsetzen kann. Denn neben meinen Aktivitäten wie Skaten, Klettern oder Gleitschirmfliegen arbeite ich als Craniosacral-Therapeut. Ich befasse mich also stark mit dem Körper und seinen Funktionen. So weiss ich etwa, was beim Downhill-Skaten mit meinem Körper genau passiert.

Wenn ich mit über hundert Stundenkilometern auf dem Skatebord die Strassen hinunterrase, bin ich mir den Gefahren bewusst. «Race smarter, not faster», lautet mein Motto. Ich bereite mich deshalb gut vor. So achte ich zum Beispiel darauf, dass ich genügend Schlaf habe, mit wem ich die Abfahrt mache, wie die Beschaffenheit der Strasse ist, das Wetter ... Ich checke alle Faktoren, die in irgendeiner Weise einen Einfluss auf meinen Ride haben könnten.

Gehe ich also an den Start, bin ich körperlich und mental bestens vorbereitet. Ich fahre jeweils in einer Gruppe, und wir machen meist mehrere Abfahrten, um uns aufzuwärmen, bevor

«Plötzlich schießen alle möglichen Hormone durch deinen Körper.»

wir richtig loslegen. Ein Restrisiko bleibt aber immer. Oft realisierst du erst im Nachhinein, wie knapp du an einer gefährlichen Situation vorbei geschrammt bist. Du schaust dir die Videoaufnahme deiner Fahrt an oder gehst mit den anderen Fahrern die Szene noch mal durch.

Und da kommt dann auch der Rush: Plötzlich schießen alle möglichen Hormone durch deinen Körper, du bist euphorisch, erleichtert, musst lachen und denkst: «Wow, das will ich gleich noch mal machen!» Dieses Gefühl ist einmalig und wahrscheinlich auch einer der Gründe, wieso sich Menschen für Sportarten entscheiden, die ihnen diesen ganz gewissen Kick geben.» ●

→ patrickswitzer.com



Patrick Switzer ist dreifacher Weltmeister im Downhill-Skateboarden. Der gebürtige Kanadier lebt in Zürich.

A

Adrenalin

Das Hormon wird in den Nebennieren gebildet und bei Stress vermehrt ins Blut abgegeben. Adrenalin mobilisiert die Energie-reserven im Körper und steigert die Leistungsbereitschaft. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt.

Affekt

Affekt ist ein Sammelbegriff für Zustände wie Emotionen und Stimmungen. Es kann auch als spontane, starke Gefühlserregung ohne grosse kognitive Kontrolle gesehen werden. Typische Affekte sind etwa Freude oder Zorn.

Alexithymie

Alexithymie bedeutet übersetzt: «keine Worte für Gefühle». Menschen mit Alexithymie haben Mühe, ihre Gefühle differenziert wahrzunehmen, zu benennen und zuzuordnen. Oft interpretieren sie diese fälschlicherweise als rein körperliche Vorgänge.

Anhedonie

Es kommt aus dem Griechischen und bedeutet «keine Lust». Betroffene sind unfähig, positive Gefühle zu empfinden. Sie freuen sich auf nichts mehr und mögen sich zu nichts aufraffen.

B

Belohnungssystem

→ siehe Mesolimbisches System

E

Emotionale Intelligenz

Die Idee einer emotionalen Intelligenz wurde in den Neunzigerjahren von zwei US-amerikanischen Psychologen entwickelt. Der Begriff ist umstritten. Fachleute sprechen stattdessen oftmals lieber von → emotionaler Kompetenz.

Emotionale Kompetenz

Der Begriff bezeichnet die Fähigkeit, eigene Gefühle und die Gefühle anderer Menschen zu erfassen, korrekt einzustufen, zu regulieren und Handlungen daraus abzuleiten. Emotionale Kompetenz wird auch als Synonym für → emotionale Intelligenz verwendet.

Emotionen

Emotionen sind Reaktionen auf ein Ereignis, das relevant für uns ist. Sie bestehen aus fünf Komponenten: einer Bewertungskomponente (wie wir das Ereignis interpretieren), einem subjektiven Gefühl, einer körperlichen Komponente (z.B. roter Kopf), einem Ausdruck (z.B. leise Stimme) und einer Handlungstendenz (z.B. der Drang, wegzulaufen).

Empathie

Empathie bedeutet Einfühlungsvermögen. Sie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden.

Extraversion

Extravertierte Charaktere empfinden den Austausch und das Handeln innerhalb sozialer Gruppen als anregend. Typisch extravertierte Eigenschaften sind «gesprächig», «bestimmt», «aktiv», «energisch», «dominant», «enthusiastisch» und «abenteuerlustig». Extraversion ist der Gegenpol zu → Introversion.

G

Glückshormone

Der Begriff bezeichnet Botenstoffe, auch Hormone oder Neurotransmitter genannt, die ein Wohlbefinden oder Glücksgefühle in uns hervorrufen. Sie wirken meist stimulierend, entspannend oder schmerzlindernd-betäubend. Bekannte Glückshormone sind Dopamin, Serotonin, Endorphine sowie → Oxytocin.

I

Introversion

Introvertierte Charaktere wenden ihre Aufmerksamkeit und Energie stark auf ihr Innenleben. In Gruppen neigen sie eher zum passiven Beobachten als zum Handeln. Daher werden sie häufig als still, zurückhaltend und ruhig beschrieben. Introversion ist der Gegenpol zu → Extraversion.

M

Mesolimbisches System

Das mesolimbische System – auch Belohnungssystem genannt – ist ein Teil des zentralen Nervensystems in unserem Grosshirn. Es steuert unsere Lern-, Verhaltens- und Erfolgsprozesse.

N

Neurotizismus

Der Begriff bezeichnet eine stabile, überdauernde Persönlichkeitseigenschaft. Neurotische Menschen gelten als ängstlich, launisch, empfindlich, depressiv, reizbar und labil.

Neurotransmitter

Die meisten Nervenzellen in unserem Gehirn kommunizieren chemisch miteinander, und zwar mithilfe von Botenstoffen, den sogenannten Neurotransmittern.

O

Oxytocin

Das Hormon Oxytocin (oder Ocytocin) bringt unter anderem die Gebärmutter dazu, sich zusammenzuziehen und Wehen auszulösen. Zudem regt es die weiblichen Brustdrüsen zur Milchproduktion an und fördert die Mutter-Kind-Beziehung. Ganz allgemein spielt das Hormon eine wichtige Rolle bei sozialen Bindungen. Deshalb spricht man auch vom Kuselhormon oder Beziehungshormon.

S

Stimmung

Verglichen mit Emotionen ist die Stimmung weniger intensiv. Sie bezeichnet die länger anhaltende emotionale Gefühlslage, die stets im Hintergrund mitschwingt. Die Stimmung hängt von der Gesamtverfassung und von der Befindlichkeit der Person ab.

Ratgeber nachbestellen

Haben Sie schon alle unsere Ratgeber?
Bestellen Sie verpasste Ausgaben
kostenlos nach.



- | | | |
|--------------|-----------------|----------------|
| 01: Stress | 05: Muskeln | 09: Rücken |
| 02: Kalorien | 06: Herz | 10: Depression |
| 03: Atmung | 07: Darm | 11: Gewicht |
| 04: Schlaf | 08: Erste Hilfe | 12: Emotionen |

Füllen Sie einfach das Bestellformular auf
unserer Webseite aus. Wir senden Ihnen die
Ratgeber gerne zu, solange unser Vorrat reicht.

→ helsana.ch/ratgeber



Impressum

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Beilage zum Kundenmagazin «Aktuell»;
Verlag: Helsana Versicherungen AG **Redaktion:** «Aktuell/Ratgeber», Postfach,
8081 Zürich, redaktion@helsana.ch **Gesamtverantwortung:** Claudia Wyss, Carmen
Schmidli **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Textchefin:** Daniela Diener **Redaktion:**
Rainer Brenner, Lara Brunner, Tanja Kühnle, Nina Merli, Imke Schmitz, Daniela Schori
Realisation: Helsana Versicherungen AG **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich
(externe Beratung: Rainer Brenner) **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG, Zürich
Druck: Stämpfli AG, Bern **Zustellung:** Änderungen bitte dem Kundendienst melden:
0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt; Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder
unvollständige Informationen ab.

©Helsana, 2022. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.
Bildnachweise: Debora Cheyenne: Illustration
Getty images / Dave Hogan: S. 26–27 Getty images / Boris Streubel: S. 28
KEYSTONE/SPUTNIK/Vladimir Astapkovich: S. 29 Aflo Co. Ltd./Alamy Stock Photo:
S. 30 KEYSTONE/Jessica Peterson: S. 31 KEYSTONE ©Netflix/Courtesy Everett
Collection: S. 32 KEYSTONE/PHOTONONSTOP/Screen Prod/Photononstop: S. 33
Getty Images/Borja Sanchez Trillo: S. 34 CoCo Jones/Alamy Stock Photo: S. 35
Raffinerie: S. 46–47 Julia Ishac: S. 54–61 zVg: S. 2, 16



gedruckt in der
schweiz

Wie fühlen
Sie sich
gerade?