Deutschland 3,50 € Österreich 4,00 € Schweiz 6,90 sfr

März 2006

emotion

DAS PSYCHOLOGIE-MAGAZIN

www.emotion.de

NEU!



NEUE LEBENSFREUDE
Wie eine Frau aus eigener Kraft ihre Angst besiegte

PERSÖNLICHKEIT
Noch mehr Ausstrahlung – in vier Schritten zum Erfolg

BESSER LEBEN DURCH PSYCHOLOGIE
Die Ergebnisse unserer großen Umfrage

EIFERSUCHT
Warum Wissenschaftler sie so wichtig finden

Stark durch Gefühle!

Wie wir die Welt unserer Emotionen richtig verstehen – und dadurch glücklicher werden

GRATIS-CD: Der Song zum Heft

KNOW YOUR EMOTION
NADJA BENAISSA

01 Know your emotion
02 Augenblick
03 Es ist Liebe

BeNeLux 4,10 € Italien 4,80 € Spanien 4,80 €

4 197083 103509 03



Stark durch Gefühle

Liebe und Mass, Freude und Wut, Vertrauen und Enttäuschung: Unsere Emotionen beeinflussen unser Denken und Handeln mehr, als wir glauben. Acht Menschen berichten von Momenten in ihrem Leben, in denen Gefühle die entscheidende Rolle spielten. Was uns bewegt, ist wichtig, sagt der Wissenschaftler Daniel Goleman. Jeder muss sich damit auseinander setzen — denn nur so bringen uns Gefühle im Leben weiter

Text: Elisabeth Hussendörfer Fotos: Mareike Foecking

VERTRAUEN

PAUL FISCHER, 81, UND GERTRUD FISCHER, 85, RENTNER, FULDATAL

Er: Ich weiß noch, als ich das erste Mal ein Foto von ihr sah. Ich dachte: Mit so einer Frau möchtest du mal zusammenleben. Aber sie heiratete meinen Bruder. Das störte mich nicht, ich habe mich sehr für ihn gefreut. Dann kam der Krieg, mein Bruder und ich kämpften an vorderster Front. Ich werde nie seine Worte vergessen: Wenn mir was passiert, kümmerst du dich dann um Gertrud? Ich gab ihm mein Versprechen.

Sie: 1944 wurde mein Mann als vermisst gemeldet, 1946 ist meine Familie aus Tschechien, unserem Heimatland, vertrieben worden.

Er: Fünf Jahre nach Kriegsende habe ich sie über Umwege wiedergefunden, viele 100 Kilometer weit weg von der alten Heimat.

Sie: Im folgenden Jahr haben wir geheiratet. Ich bin sicher: Mein erster Mann hätte es so gewollt.

Er: Die Überzeugung, das Richtige zu tun, setzte sich aus mehreren Komponenten zusammen. Zum einen war da diese Innigkeit zwischen uns. Dann gab es noch den Auftrag meines Bruders, der mir Sicherheit gab. Eine innere Sicherheit ist ganz wesentlich, wenn eine Beziehung von Dauer sein soll. Liebe allein reicht nicht.

Sie: Dieses eindeutige Zueinanderstehen fehlt vielen Paaren heute. Da werden Beziehungen eher als Abenteuer betrachtet.

Er: Manche glauben, Vertrauen könne mühevoll erarbeitet werden.

Sie: Durch Diskussionen zum Beispiel. Wenn es ein Problem gibt, wird geredet und geredet. Man will sich nah kommen und bleibt dabei einander doch oft fremd.

Er: Wir reden nicht viel miteinander.

Sie: Wozu auch? Oft reicht schon ein kurzer Blick und der eine weiß, was der andere sich wünscht oder gerade denkt.

Er: Man kann die Dinge auch zerreden. Etwa wenn es darum geht, was der eine vom anderen erwartet. Ich habe immer wenig erwartet und viel bekommen. Egal ob meine Frau ein Essen kocht oder sich hübsch anzieht - ich fühle: Sie denkt dabei vor allem an mich.

Sie: Er massiert mir jeden Morgen den Nacken, macht das Frühstück. Ich muss ihn nie darum bitten.

Er: Aufmerksam und nachsichtig sein, darum geht es. Ich kann mich nicht erinnern, dass sie jemals ungeduldig war, wenn ich wegen meiner Schwerhörigkeit etwas nicht gleich verstanden habe.

Sie: Vertrauen kann es nur geben, wenn man dazu bereit ist, sich für den anderen zurückzustellen.

Er: Dadurch entsteht ein warmes, wohliges Gefühl. Eine Mischung aus Verlässlichkeit, Geborgenheit und gegenseitiger Wertschätzung. Die aber keinesfalls mit Routine zu verwechseln ist!

Sie: In den 55 Jahren unserer Ehe waren wir so gut wie keinen Tag getrennt. Trotzdem ist jeder Tag etwas ganz Besonderes.

Er: Ich glaube, das Vertrauen wird mit jedem Tag noch größer.

Sie: Das macht die Erinnerung. Je länger man zusammen ist, desto mehr gemeinsam Erlebtes speichert man ab. Daraus entsteht ein unbeschreiblich starkes Gefühl der Zusammengehörigkeit.

Er: In gewisser Weise könnte man sagen: Wer Vertrauen sät, der erntet Vertrauen. Im Laufe der Zeit wächst das Gefühl und wird so groß, wie man es anfangs nicht für möglich gehalten hätte.

Oft sagen wir: „Ich habe so ein Gefühl" - und kommen damit an die Grenze dessen, was wir mit Worten beschreiben können. Vieles bleibt verschwommen und merkwürdig diffus. Denn: Wie genau haben wir dieses Gefühl erlebt? Was passierte währenddessen im Kopf, was im Körper? Am ehesten scheint eine konkrete Schilderung immer dann möglich, wenn wir in außergewöhnlichen Lebenssituationen außergewöhnlich starke Gefühle erlebt haben - wie die Menschen, die hier ihre Emotionen beschreiben: ,,Anfangs habe ich mich gefühlt wie eine große, offene Wunde", erzählt die Frau, bei der nachts um halb zwölf zwei Polizisten vor der Tür standen und sagten: „Ihr Mann ist tot." Von einer „rauschartigen Mischung aus Beschützerinstinkt, Freude und Schmerz" spricht eine andere, die gerade ihr Kind zur Welt gebracht hat.

Gefühle sind immer dabei: Einen emotionslosen Gedanken gibt es nicht

Im Alltag, jenseits solch dramatischer Begebenheiten, so glauben wir, spielen Gefühle eine eher untergeordnete Rolle. Von „Gefühlsduselei" sprechen vor allem Männer gern. Davon, dass in bestimmten Situationen nun mal besser der Verstand Regie führe. Aber geht das überhaupt - allein den Kopf walten zu lassen? Nein, sagen Wissenschaftler. Ob Arger oder Angst, Freude oder Stolz - selbst banalste Ereignisse wie der Anblick frischer Mirabellen auf dem Markt oder die Tatsache, dass der Tank des Autos mal wieder leer ist, lösen vielfältige Emotionen in uns aus. Empfindungen begleiten uns in jeder Sekunde unseres Seins. Woher man das so genau weiß? „Seit Ende der 1980er-Jahre ermöglichen uns bildgebende Verfahren wie die Computertomographie, Hirne in Aktion zu beobachten und exakt zu lokalisieren, welche Region mit welchem Gefühl verbunden ist", erklärt der renommierte Hirnforscher Professor Wolf Singer vom Max-Planck-Institut in Frankfurt. „Wir erfahren dabei immer mehr über die neuronalen Systeme, die beim Wahrnehmen eine Rolle spielen. Und belegen dadurch eine psychologische Binsenweisheit, die doch niemand wirklich bestreiten wollte: Gefühle sind bei allen Prozessen dabei. So etwas wie einen reinen, emotionslosen Gedanken gibt es nicht."

Unsere Emotionen sind viel älter als unsere intellektuellen Fähigkeiten

Was bestimmt also unser Handeln? Ein Wechselspiel zwischen dem in der Mitte des menschlichen Gehirns gelegenen Gefühlszentrum, dem limbischen System, und den eher aufs Denken spezialisierten Zentren der Großhirnrinde. Dabei bewertet der etwa walnusskerngroße Mandelkern eingehende Informationen auf ihre emotionale Bedeutung hin, während für rationale Überlegungen zuständige Bereiche wie der präfrontale Cortex die Meldungen des Gefühlszentrums überprüfen - und eventuelle Einwände deutlich machen.

Was nun in konkreten Situationen mehr Gewichtung bekommt, hängt auch von den äußeren Bedingungen ab. Die Beziehung steckt in der Krise, es muss sich was tun? Eine zu melancholischer Hintergrundmusik gefällte Entscheidung wird eher in die Kategorie „emotionaler Kurzschluss" fallen als die Quintessenz ruhiger Überlegungen. „Optimal laufen Reaktionsprozesse immer dann ab, wenn sie den Anforderungen der jeweiligen Aufgabe gerecht werden", sagt Professor Fritz Strack, Emotionspsychologe der Uni Würzburg. Womit auch erklärt wäre, weshalb in komplexen Situationen eher der Kopf zum Zuge kommen sollte: weil wir mit ihm einen längeren Zeitraum überblicken können. So viel zur Theorie. Dass es in der Praxis allerdings selbst nach ausgiebigem Abwägen so oft die Denkzentren sind, die das Nachsehen haben, dass wir im Streit zumindest verbal die Keule rausholen oder eben doch das Dessert essen, das uns dick macht, leuchtet ein, wenn wir uns den Ursprung der Gefühle anschauen. „Emotionen sind evolutionsbiologisch viel stärker in uns verankert als der Verstand", erklärt Professor Strack. Verglichen mit dem erst spät entstandenen Großhirn, dem der Homo sapiens seine gigantischen intellektuellen Fähigkeiten zu verdanken hat, sind jene Hirnregionen, die uns den Schweiß auf die Stirn oder Schmetterlinge in den Bauch treiben, ungleich älter. Was übrigens auch erklären könnte, weshalb wir leichter bereit sind, uns vor Dingen zu ängstigen, vor denen sich schon unsere Vorfahren mit Recht fürchteten (beispielsweise Sturm, Feuer, Überfall), als vor den real ungleich größeren Gefahren unserer Gegenwart wie elektrischen Geräten oder hoher Geschwindigkeit.

Der Sinn der Gefühle? Sie sichern unser Überleben in jeder denkbaren Situation

Letztlich ist das auch der Sinn der Gefühle: Sie sind nicht dazu da, uns >



LIEBE

SABINE KOHLBRÜCK*, 36, JOURNALISTIN, HAMBURG

Alles steuerte auf den Tag der Geburt zu. Und jeder schien zu wissen, was an diesem Tag passieren würde. Haut noch mal so richtig auf den Putz, rieten viele. Party machen sei danach erst mal Geschichte. Die Schwiegermutter wusste, wie ein Kinderzimmer auszusehen hat, und gestaltete mein Büro um. Freundinnen, die bereits Mütter waren, wussten, wie man Babys anzieht, und brachten Bodys und Strampler vorbei. Alle wussten alles und ich wusste nichts. Mein Leben würde bald ganz anders sein, theoretisch war das klar. Praktisch war nichts klar.

Sara kam per geplantem Kaiserschnitt. Alles ging ganz schnell und die Hebamme brachte ein winziges, leicht zerknautschtes Etwas, eingewickelt in ein rosa Handtuch. Der Anästhesist drückte mir Taschentücher in die Hand: „Die brauchen Sie jetzt sicher." Doch ich war viel zu konzentriert für Gefühlsausbrüche und saugte mit allen Sinnen Eindrücke auf: die langen Wimpern, den süßlichen Geruch, das leise Glucksen. Dann führte die Hebamme im Beisein meines Mannes die Erstuntersuchung durch. Jemand rollte mich in den Aufwachraum. Dort geschah es. Mein Körper wurde von einem Gefühl, das ungeahnte Dimensionen annahm, durchflutet. Eine rauschartige Mischung aus Beschützerinstinkt, unbändiger Freude - und Schmerz. Ich zitterte, schwitzte, hätte heulen und lachen können - alles gleichzeitig. Sara bei der Hebamme und ihrem Papa zu wissen, hätte mich beruhigen müssen. Doch Mutterliebe lässt sich nicht mit Vernunft beschwichtigen, macht sich vor, es dürfe nie eine Trennung geben. Gleichzeitig beginnt man zu ahnen, dass die Symbiose nicht von Dauer sein wird: Ich habe im Kopf Bilder meiner Tochter mit der ersten Liebe im Arm, beim Einzug in eine WG. Bis dahin sind es zwar noch Ewigkeiten, trotzdem tut es körperlich weh. Wie jeder kleine Abschied, den ich erlebe, wenn Sara einen neuen Entwicklungsschritt macht. Ich werde stolz sein, wenn sie zu laufen beginnt, und es gleichzeitig schade finden, denn mit jedem Schritt entfernt sie sich von mir.

Ich bin also eine dieser „Glucken" geworden, über die ich früher gelästert habe. Sage Sätze, die ich vorher nie verstanden habe. Dass Mutterliebe weich macht, verletzlich und gleichzeitig stark. Dass man nicht länger der Mittelpunkt des eigenen Lebens ist. Früher dachte ich: Eine Mutter liebt ihr Kind so wie ihren Partner. Heute weiß ich: Mutterliebe ist anders. Selbstverständlicher. Nicht an Vorstellungen geknüpft. Und dadurch weniger störanfällig. In einer Partnerschaft muss man arbeiten, soll es harmonisch bleiben. Für den Erhalt der Mutterliebe muss man nichts tun. Dein Kind kann dich treten, belügen, sich die Haare grün färben - du wirst es immer lieben. Mit einer Kraft, die dich über dich selbst herauswachsen lässt.

**Name von der Redaktion geändert*

TRAUER

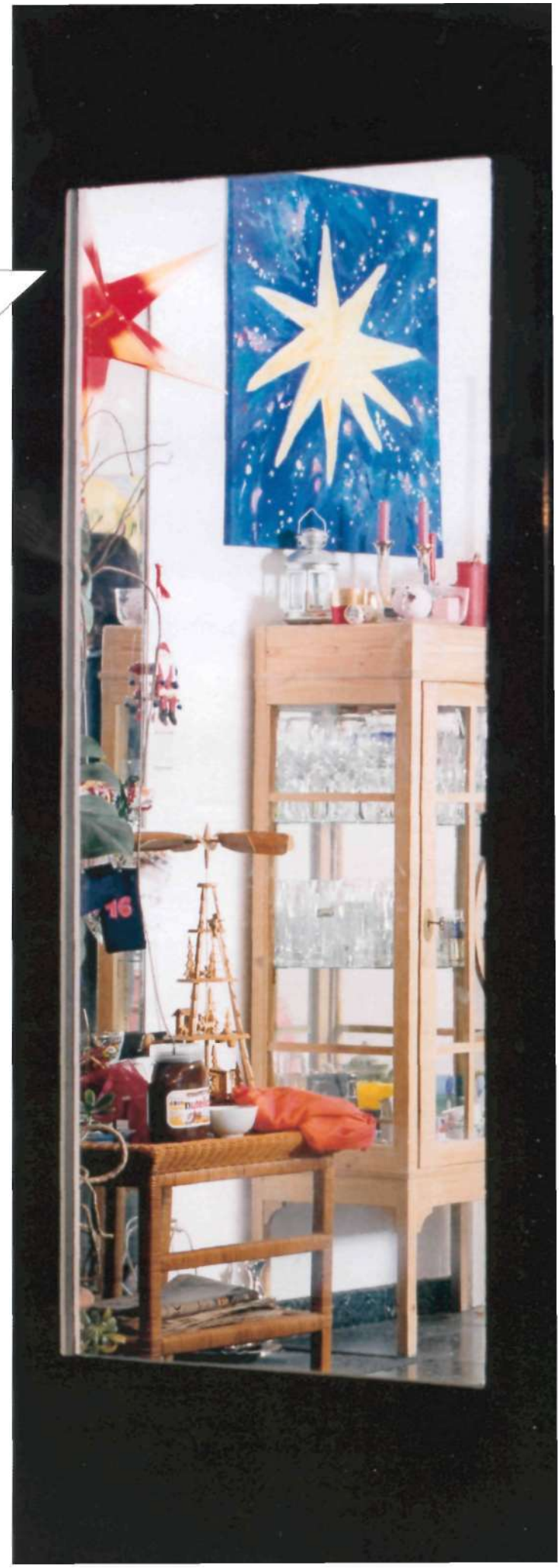
MAIKE SANDER, 37,
GRAFIKDESIGNERIN, STUTTGART

Nachts um halb zwölf klingelte es an der Tür. Es war wie eine Szene aus einem Film - die zwei Polizisten, die Fragen, ihre betretenen Gesichter, als sie den Namen meines Mannes nannten und fragten, ob er hier wohne. Sie sprachen von einem Unfall und ich fragte: Ist er tot? Ich kann mich genau an die Situation und meine Gefühle erinnern. Ich ging wie betäubt in unser Esszimmer und langsam verstand ich: Mein Mann ist gestorben. Ich hatte von Menschen gelesen, die noch lange Zeit nach dem Tod des Partners dachten: Jetzt kommt er gleich zur Tür rein und alles ist wieder gut. Diesen Gedanken hatte ich nie. Vielleicht, weil mein damals dreieinhalbjähriger Sohn absolute Klarheit von mir forderte. Wo der Papa denn jetzt sei, wollte er wissen. Ob schon kleine Kinder in eine Rakete steigen und zum Himmel fliegen könnten. Fragen, die mir fast das Herz zerrissen. Die schwerer für mich auszuhalten waren als meine eigene Trauer.

Bei der Beerdigung meines Mannes fiel die Angst und die Aufregung der letzten Tage ab und ich spürte, dass ich bereit war, Abschied zu nehmen. Ich wollte alles bewusst mitbekommen, den Schmerz spüren, ihn nicht wegdrücken. Anfangs habe ich mich gefühlt wie eine große, offene Wunde. Als hätte man mir jeglichen Schutz vor der Außenwelt genommen. Bloß nirgends anstoßen, dachte ich immer, bloß nicht zu viel bewegen. Und: bloß nicht zu oft in Situationen eintauchen, in denen die Erinnerung an ihn besonders präsent ist. Lange bin ich zum Beispiel nicht in den Garten gegangen, der sein großes Hobby war. Mit der Zeit veränderte sich die Trauer. Mal war da vor allem Verzweiflung, dann Sehnsucht, Einsamkeit, Schmerz, mal auch Hoffnung. Ich habe mich von einer Minute zur nächsten gehangelt. Mir gesagt: einfach nur weiteratmen. An morgen dachte ich selten. Irgendwann mischte sich Wut zur Trauer, Wut auf das Schicksal. Daraus entstand ein trotziges „Jetzt erst recht!". Ich kann die Situation zwar nicht mehr ändern, aber ich kann kämpfen. Mich nicht aufgeben, sondern versuchen, das Leben Stück für Stück zurückzuerobern.

Das erste Jahr ohne ihn war besonders schwer. Viele der 365 Tage brachten Erinnerungen an das Jahr vorher mit sich. Erst nachdem ich diese Zeit überstanden hatte, kam wieder mehr Struktur in mein Leben. Ich wusste: Wenn dieser Tag das nächste Mal kommt, gibt es noch eine neue andere Erinnerung. Deswegen habe ich versucht, wichtige Tage bewusst zu planen: Weihnachten, die Geburtstage. Unser Sohn hat mir dabei sehr geholfen. Es gab dann eben nichts Wichtigeres als seinen Rittergeburtstag mit möglichst vielen kleinen Gästen. Tapfer und mutig wie Ritter waren wir an solchen Tagen.

Bis heute, fast vier Jahre nach dem Tod meines Mannes, verändert sich meine Trauer weiter. Sie ist ruhiger geworden und tritt öfter vor dem täglichen Leben zurück. Aber sie ist Teil meines Lebens geworden. Und auch die vielen schönen Stunden, das Glück, das ich Tag für Tag erlebe, sind ohne sie nicht vorstellbar. Heute ist mir vor allem wichtig, Situationen zu schaffen, in denen das Leben wieder Freude macht. Ich organisiere Seminare für verwitwete Familien. Dort können Elternteile mit ihren Kindern zusammen Neues für sich entdecken und Kontakte knüpfen. Eben wieder lernen, Freude zu empfinden, auch, wenn alles anders ist als früher.







WUT

MARIAN MIHALJEVIĆ, 30, FLIESENLEGER, LUDWIGSBURG

Bei uns in der Familie wurde nie groß über Gefühle geredet. Wir sind Kroaten: Es wird unheimlich viel gelacht, geweint und geschrien, das schon. Alles wird rausgelassen, viel mehr als bei den Deutschen. Aber warum jemand fröhlich oder traurig ist, sagt niemand. Genau das ist das Problem. Denn wenn ich mir über meine Gefühle nicht im Klaren bin, habe ich sie auch nicht unter Kontrolle, wenn es in mir brodelt.

Es gab dann eine Zeit, in der vieles zusammenkam. Ständig gab's Zoff mit meiner Freundin. Wir waren seit sieben Jahren ein Paar, aber im Grunde kannten wir uns kaum. Ich kam einfach nicht an sie ran. Und sie nicht an mich. Ständig hat sie geschmollt, sich zurückgezogen, rumgezickt. Und ich habe klein beigegeben, weil ich Streitigkeiten hasse, extrem harmoniebedürftig bin. Um mich abzulenken, bin ich viel weggegangen, habe getrunken und geraucht. Und so gut wie nichts gelernt. Ich wollte Zimmermann werden. Die Praxis war kein Problem, aber die Theorie! Als ich das dritte Mal durchgeflogen war, rief ich meine Freundin vom Auto aus an und sagte: Das war's mit dem Job. Von ihr kam so ein Kommentar wie „Musst dich halt mehr zusammenreißen". Da ist bei mir die Sicherung durchgebrannt. Die nächste Kurve nahm ich etwas zu schwungvoll. Und landete mit der Kühlerhaube auf einer Verkehrsinsel. Ich stieg aus und sah, dass die Stoßstange eingedrückt war. In dem Moment gingen mir tausend Sachen durch den Kopf: dass ich mir kein neues Auto würde leisten können. Dass ich die Prüfung geschafft hätte, wenn meine Freundin nicht immer solche Szenen machen würde. Dass ich es viel leichter hätte im Leben, wenn ich nicht immer vor allem abhauen würde. Ich bekam einen Hass auf die Ausbildung, meine Freundin, mein Auto und mich. Am liebsten hätte ich mich selbst verhauen. Hauptsache raus mit der Anspannung. Wenn man Wut im Bauch hat, ist man nicht mehr man selbst. Man handelt wie fremdgesteuert. Für mich war es dann auch so, als würde eine fremde Faust aufs Autoblech einschlagen. Wieder und wieder. Bis der Kotflügel verbeult war. Erst da merkte ich, wie weh meine Hand tat.

Das Auto war schrottreif. Die Lehre hatte ich verbockt. Dann ist noch meine Freundin abgehauen. Plötzlich war die Wut weg, an ihre Stelle trat Resignation. Vielleicht muss man erst ganz unten sein, um was zu ändern. Inzwischen bin ich nämlich viel ehrlicher zu mir selbst und kehre die Dinge, die mich ärgern, nicht mehr unter den Teppich. Das führt dazu, dass ich meist nur kurz sauer bin und dann versuche, was zu ändern. Ich hab eine Umschulung zum Fliesenleger gemacht und bin heute selbstständig. Der Laden läuft, der Kontakt mit den Kunden ist gut. Wutanfälle kann ich mir nicht mehr erlauben.

glücklich zu machen. Sondern, um unsere Existenz zu sichern. Beim Anblick eines verfaulten Eies verspüren wir Ekel? Gut, die darin enthaltenen Salmonellen könnten tödlich sein. Beim Blick in Richtung Abgrund wird uns mulmig zumute? Auch ein sinnvoller Schutzmechanismus, wenn wir die Küstenwanderung unversehrt überstehen wollen. Eine kluge Vernetzung führt dazu, dass Gefühle je nach Situation die passende Körperreaktion einleiten: Empfinden wir zum Beispiel Angst, fließt Blut in die Beine - was die Flucht erleichtert. Erschrecken wir, heben sich unsere Augenbrauen: Das Blickfeld wird größer, mehr Licht fällt auf die Netzhaut, folglich erhalten wir mehr Informationen über das unerwartete Ereignis. Selbst ein schmerzliches Gefühl wie Trauer hat seinen biologischen Sinn. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, die Lebensenergie wird schwächer — der Körper sagt: Bleib zu Hause, da, wo du am wenigsten verletzlich bist.

Im zwischenmenschlichen Bereich haben Gefühle bindende Wirkung. Ohne tiefe Liebe gäbe es keine Langzeitpartnerschaften, ohne Sympathie kein Sich-näher-Kommen. Zuneigung schafft ein Gefühl von Zuständigkeit, wenn es anderen schlecht geht. Verlieren wir dagegen aufgrund eines organischen Defekts die Fähigkeit der Empathie, also uns in andere einzufühlen, kommt es zur zwischenmenschlichen Katastrophe, wie der Neurologieprofessor Antonio R. Damasio von der Universität Iowa nachweisen konnte. Menschen, deren Gehirn durch einen Unfall oder einen Tumor in gefühlsrelevanten Bereichen geschädigt wurde, zeigten mit einem Mal eine völlig veränderte Persönlichkeit. Fehlende Schaltungen zwischen Großhirn und Gefühlszentren führten dazu, dass sie jegliches Einfühlungsvermögen verloren, unberechenbar reagierten, banale Missverständnisse teils mit brutaler Gewalt beantworteten.

Gefühle zu unterdrücken erzeugt Stress und Probleme

Im Ganzen gesehen sind Gefühle also zu unserem Besten. Sie helfen uns, den Weg durch eine Welt zu finden, die voller Unwägbarkeiten ist und in der wir mit dem Verstand allein zugrunde gehen würden. Sie stellen Weichen in Sachen Gesundheit, warnen vor Gefahren, wollen, dass wir mit anderen auskommen, und wirken bei der erfolgreichen Weitergabe unserer Gene mit. Trotzdem kehren Gefühle keinesfalls immer nur das Gute in uns hervor, wie das Diät- oder das Streitbeispiel zeigen. Und so ist es mit vielem: Leidenschaft kann in krankhaftes Verlangen umschlagen, Wut in Gewalt, Ängste in Depressionen. Wie machtlos wir unseren Gefühlen zuweilen gegenüberstehen, merken wir, wenn wir uns im Flieger panisch am Sitz festkrallen - obwohl wir doch genau wissen, dass es statistisch kein sichereres Verkehrsmittel gibt. Auch zeitweilig zu nichts anderem mehr imstande zu sein, als verliebt ein Wiedersehen herbeizusehnen, ist nicht gerade nützlich. Die Konzentration lässt nach, der Job leidet — und das Wiedersehen kommt durch das wehmütige Schmachten auch nicht schneller.

Eben jene gänzlich irrationale Seite der Gefühle war es, die schon antike Denker dazu veranlasste, generell einen rigiden Umgang mit ihnen zu fordern. Abendländische Philosophen von Plato bis Kant priesen die „emotionsfreie Erkenntnis", hielten Gefühle für mächtige Leidenschaften, die die Seele auf ihrer Suche nach Wahrheit verwirren würden. Und noch bis Mitte des letzten Jahrhunderts wurde der Mensch vielfach als eine Art Dompteur gesehen, dessen Aufgabe es sei, seine Gefühle zu domestizieren, sie mit Hilfe gezielter Peitschenhiebe in den Käfig der Vernunft zu treiben.

Die Wandlung kam mit Erkenntnissen aus Hirnforschung und Wahrnehmungspsychologie. Zu glauben, man habe seine Gefühle im Griff, weiß man heute, heißt noch lange nicht, dass >

ANDERE LÄNDER, ANDERE GEFÜHLE

Forschungen von Kulturpsychologen zeigen, dass Emotionen alles andere als biologisch vorgefertigte Reaktionsbündel sind. Zwar gibt es so genannte „Grundemotionen", die als kulturunabhängig gelten: Angst oder Liebe empfinden alle Menschen gleich, ungeachtet ihres Alters oder ihrer ethnischen Herkunft. Neben den kulturunabhängigen Gefühlen gibt es aber auch kulturabhängige. Neid zum Beispiel. „So genannte individualistische Kulturen wie Deutschland oder die USA sind stark darauf aufgebaut, individuelle Leistung zu messen und zu vergleichen", erklärt Professor Fritz Strack, Emotionspsychologe an der Uni Würzburg. „Hier entsteht viel leichter Missgunst als in eher kollektivistischen Kulturen wie Japan, wo die Gruppe, die Familie im Mittelpunkt steht." So reagiert der Japaner nicht mit Neid, wenn sein Kollege in die von ihm selbst angestrebte Führungsposition aufsteigt, sondern mit Scham, dadurch eventuell dem Ansehen seiner Familie zu schaden.



FOTO: BRICK HOUSE PICTURES/ICONICA/GETTY IMAGES

dem auch wirklich so ist. Was oberflächlich in Schach gehalten zu sein scheint, brodelt nämlich möglicherweise im Untergrund weiter. Bereits 1930 entdeckten Mediziner, dass bei Menschen, die ihre Gefühle konsequent unterdrücken, der Blutdruck dauerhaft ansteigt. Im Rahmen einer Studie führten kalifornische Forscher um den Psychologen James Gross Versuchspersonen schockierende Filme vor. Eine Gruppe wurde gebeten, sich beim Betrachten der gezeigten Szenen wie Armamputationen oder Beschneidungsrituale möglichst keine gefühlsmäßige Regung anmerken zu lassen. Die andere Hälfte der Testpersonen bekam keine Anweisungen. Als die Forscher während der Filme körperliche Reaktionen wie Herzschlag oder elektrische Leitfähigkeit der Haut maßen, fiel auf: Zwar gelang es den dazu aufgeforderten Testteilnehmern tatsächlich, ihre Gefühle nach außen hin zu verbergen. Doch genau wie die andere Gruppe empfanden sie innerlich Angst und Abscheu. Beobachtungen des Nervensystems zufolge schienen die Gefühlsunterdrücker sogar um einiges gestresster zu sein. Im Grunde bestätigt das Experiment, was viele andere Untersuchungsergebnisse schon seit langem sagen: Wer Angst, Wut, Trauer herunterschluckt, tut sich selbst keinen Gefallen. Sondern läuft auf Dauer sogar Gefahr, depressiv oder krank zu werden. Dass auch nicht gelebte positive Gefühle wie Mitgefühl oder Leidenschaft zum Problem werden können, predigen Jobtrainer landauf, landab. Da ist der Manager, der zwar alles brillant analysiert - aber mit keinem Mitarbeiter klarkommt. Ein anderer, der theoretisch tausend kluge Ideen hat, nicht aber den Mumm, sie umzusetzen. In beiden Fällen scheint Misserfolg programmiert. Inwieweit es auch für eine ganze Gesellschaft gefährlich werden kann, wenn der Kopf in bestimmten Belangen klar über den Bauch gestellt wird, erläutert der Emotionspsychologe Strack am Beispiel der Geburtenplanung. „1,3 Kinder pro Frau sind eindeutig zu wenig, um Deutschlands Zukunft zu sichern." Stichwort Rente. Stichwort Generationenvertrag. Doch statt sich von ihrem Gefühl leiten zu lassen, fragen sich immer mehr Männer und Frauen: Welcher Zeitpunkt ist der richtige fürs Kinderkriegen? Welche Lebens-, welche Jobsituation?' „Überlegungen, die in der heutigen Zeit verständlich sind", sagt Strack. „Evolutionsbiologisch aber haben sie schwerwiegende Konsequenzen."

ANGST

PAULA RITTER*, 36, ARCHITEKTIN, BERLIN

„Da ist was komisch", hatte mein Mann gesagt und auf seinen Hoden gedeutet. Er bekam sofort einen Termin beim Urologen. Ich arbeitete inzwischen weiter - wir leiten zusammen ein Architektenbüro. Nie werde ich seine Worte vergessen, als er gegen Mittag ins Büro kam. „Es ist Hodenkrebs", meinte er. Zuerst dachte ich, er mache Spaß. Doch dann sah ich seinen leeren Blick. Noch zwei Jahre später kann ich genau nachfühlen, was in mir passierte. Erst wurde mir heiß. Dann drehte sich mein Magen um. Ich zitterte. Meine Ohren rauschten. Das Herz raste. Gleichzeitig bemühte ich mich um Fassung, denn unsere Mitarbeiter sollten nichts merken. Angst ist ein verrücktes Gefühl. Ich hab mal gehört, dass da ein urzeitliches Programm abläuft: Körperreaktionen, die einen fluchtbereit machen - als stünde ein wildes Tier vor einem. Tatsächlich wäre ich am liebsten nur davongelaufen vor der schrecklichen Wirklichkeit. Gleichzeitig fühlte ich mich wie gelähmt. Zu Hause legten wir uns aufs Bett und starrten ins Leere. Stundenlang. Am übernächsten Tag wurde er operiert. Auf das Laborergebnis mussten wir eine Woche warten. Dann sollten wir erfahren, wie aggressiv der Krebs war. Eine Woche, in der ich kaum aß, mich mehrfach übergeben musste, stark abnahm. Doch am schlimmsten waren die Nächte allein zu Hause. Da fühlte es sich an, als würde die Angst mich auffressen. Tagsüber allerdings setzte sie auch positive Kräfte frei. Ich regelte den Job, übernahm Kundentermine, pendelte zwischen Klinik, Büro und zu Hause. Von außen betrachtet funktionierte ich wie ein Uhrwerk. Wie es in mir aussah, bekam keiner mit, nicht mal mein Mann.

Bis heute kann ich nicht sagen, was genau ich fürchtete. Hatte ich Angst um ihn, vor einem Leben ohne ihn, um unser Büro - oder um mich? Doch ich musste mich nicht weiter damit befassen. „Wir haben hier eine kleine Sensation", meinte der Arzt am Telefon. Es handle sich um eine gutartige Wucherung. So was gäbe es vielleicht einmal in zehn Jahren. Mein Mann lachte. Ich blieb merkwürdig distanziert. Natürlich war ich froh. Oberflächlich. Tief drinnen aber war es, als hätte sich diese Mischung aus Panik und Einfach-weiter-Funktionieren verselbstständigt. Noch Tage später ging ich fest davon aus, dass das Laborergebnis falsch sei. Ich war schrecklich verspannt und fing immer wieder an zu zittern. Dann fuhren wir in den Urlaub, in ein Ferienhaus. Hier endlich kapierte mein Körper, dass er wieder auf Normalprogramm schalten konnte. Zuerst kam der Appetit zurück. Dann konnte ich wieder öfter lachen. Geschwächt fühlte ich mich aber noch eine ganze Weile. Wie jemand, der sich von einer schweren Krankheit erholen muss.

Name von der Redaktion geändert

Negative Gefühle: umlenken, statt sie einfach zu verdrängen!

Bleibt die Frage, mit wem wir denn nun besser durch den Alltag navigieren, wo sie doch beide ihre Tücken haben: der Kopf. Und der Bauch. Mit beiden, würde der ehemalige Harvard-Dozent und Autor Daniel Goleman sagen. Und zwar möglichst gleichzeitig. Aber tun wir das nicht sowieso? Baut nicht unser ganzes Denken und Wahrnehmen auf einem Wechselspiel zwischen Großhirnrinde und limbischem System auf, wie die Beobachtungen der Hirnforscher gezeigt haben? Nicht ganz. Vor allem im Bereich



destruktiver Gefühle können Emotionen zu Selbstläufern werden, warnt Goleman. Und liefert sogleich die erforderliche wissenschaftliche Erklärung hierfür: So entdeckte Joseph LeDoux von der Universität New York in Tierversuchen kleine Bündel von Nervenzellen, die Impulse direkt und damit ohne jede gedankliche Beteiligung zum Mandelkern leiten - und zwar immer dann, wenn es sich um besonders starke oder urzeitliche Gefühle handle.

Als „neuralen Stolperdraht" bezeichnet Daniel Goleman diese Verbindung. Zwar sei der Mandelkern wichtig, wenn es um spontanes Reagieren wie etwa in Notsituationen gehe. Zu unserem Nachteil würde der „heiße Draht" aber immer dann, wenn Impulse in ihm „stecken blieben". Nichts wird so heiß gegessen wie gekocht, lautet zwar ein kluges Sprichwort. In Gefühlsdingen scheint es aber durchaus auch andersrum zu gehen: Man kann Dinge, die „zu heiß" sind, durch ständiges Bedenken am Kochen halten, damit man sich immer und immer wieder an ihnen verbrüht. Vor allem bei negativen Gefühlen wie Neid, Wut oder Verzweiflung, sagt Goleman, ist das der Fall. Umso wichtiger, solche Impulse ->



EUPHORIE

ERIK WEIHENMEYER, 36, JOBTRAINER, COLORADO

Mit dreizehn erblindete ich aufgrund einer angeborenen Augenkrankheit. Mich damit abzufinden, dass bestimmte Dinge nun nicht mehr möglich sein würden, kam nicht in Frage. Eine Mischung aus Wut aufs eigene Schicksal und Gleichgültigkeit trieb mich dazu, mit meinen Kumpels Basketball zu spielen, bis ich blutige Stellen hatte. In einem Klettercamp für Blinde entstand schließlich meine Vision, die „Seven Summits", den jeweils höchsten Gipfel der sieben Kontinente, zu besteigen. Sie konkretisierte sich immer mehr, denn ich trainierte hart. Doch gegen mein Projekt liefen vor allem amerikanische Klettervereine Sturm: ein Blinder, der in diese Höhe will? Das hielten viele für völlig unverantwortlich. Der reißt mit seinem Größenwahn noch ein ganzes Team in den Tod, hieß es.

Im Frühjahr 2001 war es so weit. Zu zehnt brachen wir nach Nepal zum Mount Everest auf. Natürlich hatte ich Zweifel, aber ich war mir sicher, kein größeres Risiko einzugehen als ein sehender Bergsteiger. Wie man sich als Blinder im Berg bewegt? Ich taste mich mit Teleskopstöcken voran, versuche, die Vibration des Bodens unter mir zu spüren, dem Echo meiner Stimme zu lauschen und mir so ein möglichst konkretes Bild von meiner Umgebung zu machen. Manche meiner sehenden Kletterkumpels sagen, im Eis sei ich sogar besser als sie. Hier verlasse ich mich besonders stark auf mein Gehör. Ein in die Wand geschlagener Pickel, der einen vollen, glockenähnlichen Ton erzeugt, gibt das Signal: Hier könnten Stücke rausbrechen, so groß wie Kühlschränke. Entwarnung dagegen gibt ein unspektakuläres „fffunkkk", das weich wie Erdnussbutter klingt. Oberhalb von 7000 Metern wurde dann die Luft dünn. Hier in der „Todeszone" braucht man für jeden Schritt sechs bis zwölf Atemzüge. Einige Male war ich kurz vor dem Kollaps.

Die letzten Stunden vor dem Ziel erlebte ich wie in Trance. Es ging über einen Grat, der rechts 4000 und links 3000 Meter in die Tiefe abfiel. Am Ende des Grats reichte mir jemand ein Satellitentelefon. „Spitzenleistung!", hörte ich jemanden sagen. Es war George W. Bush. Ich solle ihn im Weißen Haus besuchen kommen, meinte er. Ich konnte die Worte zunächst nicht einordnen. Dann begriff ich, wo ich gerade stand. Meine Atemmaske lief voller Tränen, die augenblicklich gefroren. Es waren keine Tränen der Rührung oder der Freude. Im Gegenteil, ich bekam es mit der Angst zu tun, hätte am liebsten wieder kehrtgemacht. Nicht befreiend, eher gespenstisch still fühlte sich diese Weite an. Man erklärte mir, dass das mit den Klangwellen zu tun hat, die in solcher Höhe durch nichts reflektiert werden. Eine außergewöhnliche Erfahrung für einen, der sich sonst stark am Gehör orientiert.

Bevor ich zum Everest aufbrach, habe ich mich gefragt, was passieren würde, sollte ich mein Ziel tatsächlich erreichen. Ich war überzeugt, ein rauschartiges Glücksgefühl zu erleben. Heute würde ich sagen: Ich war nicht im Rausch, sondern ganz wach und klar. Meine Wahrnehmungsantennen waren viel empfindlicher als sonst. Ich habe jede Faser meines Körpers gespürt, dafür sind die Gedanken in den Hintergrund getreten. Erst als mir ein Freund auf die Schulter klopfte und meinte: „Denk mal darüber nach, wie weit du in deinem Leben gekommen bist!", war wieder Platz für den Kopf. Doch ich war weniger von Stolz als von einer nicht gekannten inneren Ruhe erfüllt. Auf einmal war die ganze Anspannung weg. Es war, als sei ich eins mit dem Universum. Dieses Gefühl zwischen Zufriedenheit und tiefer Dankbarkeit ist wohl das Schönste, was ein Mensch empfinden kann.

nicht „auf der Feuerstelle" zu belassen. Sondern sie möglichst blitzartig in andere Bereiche des Gehirns umzulenken, wo sie abkühlen können (siehe Kasten unten). Mit Verdrängung hat das nichts zu tun, das Gefühl ist schließlich weiterhin da. Aber man hat es sich bewusst gemacht - statt darin eingetaucht und verloren zu sein. Oder, wie Goleman sagt: „Es ist ein Unterschied, ob man ungeheuer wütend auf jemanden ist oder ob man den selbstreflexiven Gedanken hat: ‚Es ist Wut, was ich empfinde', während man wütend ist."

Hirnforscher wissen: Der Mensch ist Emotionen nicht hilflos ausgeliefert

Auch wenn kein Forscher heute behaupten würde, das Gehirn als Ganzes zu verstehen - so viel ist sicher: Die netzwerkartige Struktur ermöglicht den Austausch von Informationen zwischen den Nervenzellen ganz verschiedener Hirnregionen. „Die Dominanz des limbischen Systems bedeutet nicht, dass der Mensch seinen Emotionen ausgeliefert ist", erklärt Professor Gerhard Roth, Hirnforscher der Uni Bremen. „Gefühle entstehen schließlich nicht nur auf der Basis von Instinkten, sondern genauso durch vorangegangene Erfahrungen." Das limbische System überprüfe jeweils: War das gut? Hat das Spaß gemacht, Lust bereitet? Soll das wiederholt werden? Oder war es schlecht, schmerzhaft, mit Misserfolg verbunden? So gesehen seien Gefühle konzentrierte Lebenserfahrung. „Mal warnen sie uns aus einem angeborenen Impuls heraus. Mal fassen sie frühere Ereignisse als Kurzbotschaften zusammen - auch in Abhängigkeit dessen, wie wir diese Ereignisse bewertet haben." Für Emotionsforscher wie Gerhard Roth ist klar: Auch wenn in letzter Konsequenz immer das Gefühl das finale „Go" in einer Entscheidung liefert - der Mensch besitzt die Macht, sich mittels des Verstands Alternativen aufzeigen zu lassen. Das verändert vielleicht schon im nächsten Augenblick seine Art zu fühlen. Die eigenen Gefühle zu kennen und optimal zu koordinieren - darum geht es. Zu sehen: Es gibt etwas zwischen „alles rauslassen" und „alles runterschlucken". Eine kluge Kopf-Bauch-Koalition, die nachsichtig macht. Sowohl mit anderen wie mit sich selbst. Den bestehenden Kinderwunsch hintanzustellen, weil im Moment die Karriere einfach wichtiger ist? Das ist vollkommen in Ordnung, wenn der Bauch aus einem komplexen Wissen heraus die Chance bekommt, sich später wieder melden zu dürfen. Und wenn das Runterbügeln der Herzensangelegenheit nicht zu radikaler Härte gegen sich selbst wird.

Richtig handelt, wer auch negative Gefühle als Teil seiner Persönlichkeit akzeptiert

Die Voraussetzung für solche „ganzheitlichen" Entscheidungen ist die Fähigkeit, sein Innenleben bewusst wahrzunehmen. Wer ehrlich zu sich selbst ist, weiß, was in ihm vorgeht, beherrscht laut Goleman die hohe Kunst der „Meta-Gefühle". Die macht es möglich, wirklich offen zu sein für Situationen, statt Wahrgenommenes vorschnell in Schubladen zu stecken. Dass Emotionen keineswegs willkürlich entstehen, sondern sehr wohl durch unser eigenes Zutun beeinflusst werden können, weiß tief drinnen jeder. Wehmut? Lässt sich leicht durch einen anrührenden Film erzeugen. Wohlgefühl? Kommt auf, wenn wir relaxt in der Badewanne liegen. Wirk- >

DANIEL GOLEMAN

5 TIPPS ZUR GEFÜHLSSTEUERUNG

1. KÖRPERSIGNALE WAHRNEHMEN: Vertrauen Sie Ihrem emotionalen Frühwarnsystem. Achten Sie auf Körperreaktionen wie schneller Herzschlag, Blutwallungen oder Magendrücken.

2. TIEF DURCHATMEN: Gönnen Sie dem emotionalen Schaltkreis im Gehirn eine kleine „Verschnaufpause". Atmen Sie tief durch, damit sich das Adrenalin im Blut verteilen kann.

3. GEFÜHLE EINORDNEN: Nach dem Wahrnehmen und „Abkühlen" eines Gefühls kommt das konkrete Einordnen: Was ist es eigentlich genau, was ich da spüre?

4. GEFÜHLSENERGIEN POSITIV NUTZEN: Steht meine Wut für Kampfbereitschaft und Gewinnenwollen? Oder dafür, dass mir eine Sache wichtig ist? Wer sich den Hintergrund seiner Gefühle klar macht, kann sie leichter positiv für sich nutzen.

5. AM SELBSTWERTGEFÜHL ARBEITEN: Eine Aufgabe auch für emotional hochintelligente Menschen. Die Art und Weise, wie man mit dem eigenen Innenleben umgeht, immer wieder kritisch hinterfragen und überlegen: Was wünsche ich mir wirklich?



DALAI LAMA UND DANIEL GOLEMAN
Der amerikanische Psychologe Daniel Goleman gilt als „Entdecker" der emotionalen Intelligenz. Sein Buch „Dialog mit dem Dalai Lama" (dtv, 12,50 Euro) vermittelt, wie Buddhisten mit negativen Emotionen umgehen

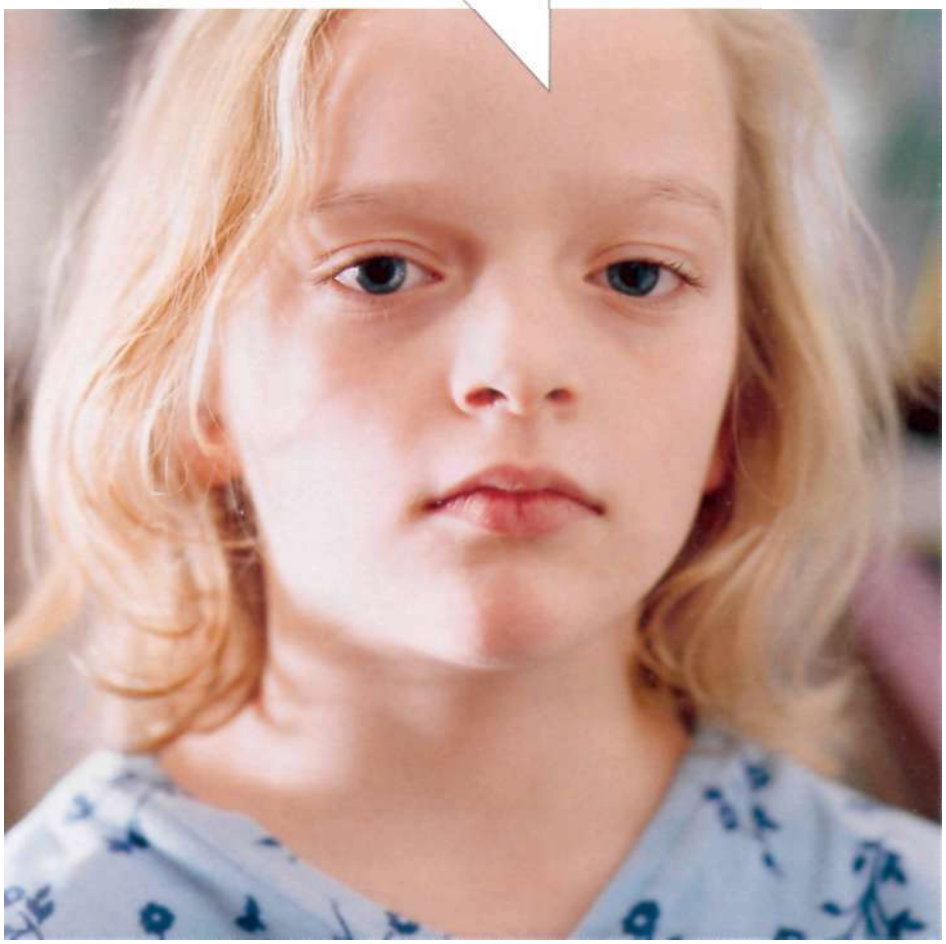
ENTTÄUSCHUNG

ZAZIE, 7, SCHÜLERIN, DÜSSELDORF

Lotti ist meine beste Freundin. Wir kennen uns schon seit sechs Jahren, weil wir in derselben Kita waren. Lotti hat weiße Haut, hellblonde Haare und rosa Flecken im Gesicht. Wir verstehen uns richtig gut und können uns alles sagen, das geht mit meinen anderen Freundinnen nicht.

Vor kurzem waren wir an einem Wochenende verabredet, wir wollten reiten gehen. Einen Tag vorher hat Lotti mich angerufen und gesagt, sie könne doch nicht, weil sie sich mit einer anderen Freundin, Ann Katrin, treffen wolle. Da war ich sehr enttäuscht. Ich habe aber nicht geweint. Ich war allein zu Hause, habe mich in mein Bett gelegt und gelesen und gespielt. Ich hatte keine Lust, mich mit einer anderen Freundin zu verabreden, obwohl ich das vielleicht gekonnt hätte. Ich verstehe mich eben am besten mit Lotti. Ich dachte, ich wäre lieber allein, als eine andere Freundin zu treffen. Meine Mutter wollte mich trösten und schlug mir viele schöne Dinge vor, die wir am nächsten Tag tun könnten. Aber ich hatte auch keine Lust, etwas anderes zu machen. Meine Mutter war traurig, weil sie mir nicht helfen konnte.

Eine Stunde später rief Lotti an und sagte, dass es mit Ann Katrin jetzt doch nicht klappt. Und dass sie morgen kommen könne. Sie konnte dann aber nur eine Stunde, reiten gehen ging also nicht mehr. Wir haben bei mir im Zimmer gespielt.



liche Gefühlsbildung allerdings erfordert mehr. Nicht kurzfristiges „Umpolen" von Stimmungen, sondern eine dauerhaft veränderte Grundhaltung. Ein Laborversuch des US-Neuropsychologen Richard Davidson von der Universität Madison zeigt, was möglich ist. Unter dem Magnetresonanztomographen beobachtete Davidson die Gehirne acht erfahrener buddhistischer Mönche, während diese meditierten. Dabei war zu sehen, dass die Aktivität im linken Stirnhirn der Mönche sehr viel höher war als die der 200 Nicht-Buddhisten, die Davidson ebenfalls testete. Wie der Forscher weiß, steht ein solches Erregungsmuster für eine ausgeglichene Grundstimmung, denn bei emotional aufgewühlten Naturen sind die Stirnhirnneuronen vergleichsweise wenig aktiv. Offenbar können schlechte Gefühle also durch Übung im Zaum gehalten werden und Platz machen für die Gemütsruhe, die viele Buddhisten auszeichnet. Das heißt nicht, dass, wer sein Innenleben intelligent managen will, zwingend meditieren muss. Schon die eigenen Gefühle unter einem anderen Blickwinkel zu betrachten, kann helfen. „Wir können uns ihre Macht stärker als bisher bewusst machen, sie als Teil unseres Wesens akzeptieren", schlägt Neurologe Antonio R. Damasio vor. Dadurch hätten wir die Chance, ihre schlechten Einflüsse - etwa Wutanfälle — besser zu kontrollieren. Und ihre guten Seiten befreit zu genießen.

BUCHTIPP



„ICH FÜHLE, ALSO BIN ICH" Grundvoraussetzung für die Entwicklungeines Bewusstseins sind Emotionen. Der amerikanische Neurologe Daniel Goleman erklärt, wie sie zur Selbsterkenntnis beitragen.
List Taschenbuch 9,95 Euro

Emotionale Intelligenz lässt sich lernen - in jedem Alter

Nehmen Frauen ihre Empfindungen deutlicher wahr ah Männer"? Die Psychologin Dr. Elke Döring-Seipel erklärt, worin sich die Geschlechter im Umgang mit Gefühlen unterscheiden



DR. ELKE DÖRING-SEIPEL ist Mitglied einer Forschergruppe der Universität Kassel, die sich mit verschiedenen Aspekten des Themas Emotionale Intelligenz beschäftigt. Die Studie ist bislang noch nicht abgeschlossen - erste Ergebnisse liegen allerdings vor.

Männer spielen Emotionen ganz gerne herunter. Eine Strategie, die im Alltag hilfreich ist?

Keinesfalls. Gefühle sind ein ganz wichtiger Wegweiser, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen und Situationen zu erfassen. Wer die eigenen Emotionen nicht wichtig nimmt, beraubt sich selbst wesentlicher Lebenserfahrungen, ist beispielsweise nicht dazu in der Lage, Situationen zu schaffen, in denen er sich wohl fühlt, oder solche zu meiden, die ihm Schaden zufügen. Weil er schlichtweg nicht spürt, was in ihm los ist.

Tendieren Männer allgemein zu einem solchen Nichtwahrnehmen von Gefühlen?

In unseren Untersuchungen nahmen Männer ihre Emotionen allgemein weniger wichtig als Frauen und wendeten gerne Strategien an, um starke - vor allem negative - Gefühle abrupt zu beenden. So versuchen viele Männer, sich bei Frust schnell wieder gut zu fühlen, sagen sich Dinge wie „Kopf hoch" oder „Das wird schon". Wir sprechen in diesem Zusammenhang von Emotionsregulationsstrategien. Solche Mechanismen sind wichtig, sollten allerdings erst greifen, wenn ein Gefühl auch wirklich wahrgenommen wurde - und nicht schon vorher. Denn damit gehen möglicherweise wichtige Informationen verloren, die in negativen Gefühlen stecken. Dazu kommt: Wer Gefühlen wenig Aufmerksamkeit schenkt, ist auch sozial weniger kompetent, weil er nicht mitbekommt, was mit seinem Gegenüber los ist.

Können Frauen das denn besser: sich in andere einfühlen?

Unsere Studienergebnisse sprechen eindeutig dafür. Was ja an sich nicht verwunderlich ist, wenn man bedenkt, dass an Frauen nach wie vor viel stärker die Erwartung herangetragen wird, sich für soziale, zwischenmenschliche Belange zuständig zu fühlen.

Kann man daraus folgern, dass Frauen emotional „fitter" sind?

Das nicht. Unsere Studien zeigen zwar, dass Frauen ihren Gefühlen mehr Aufmerksamkeit schenken. Emotionale Intelligenz beinhaltet aber nicht nur das — wohlgemerkt differenzierte! — Wahrnehmen von Gefühlen. Sondern auch den Umgang mit den eigenen Emotionen. Die reine Aufmerksamkeit für Gefühle verstärkt Gefühle zunächst einmal. Das gilt leider auch - sogar besonders - für negative Gefühle. Emotionen können extrem intensiv und damit übermächtig werden. Plötzlich ist man nicht mehr verliebt, sondern blind vor Liebe. Nicht mehr zart besaitet, sondern paralysiert vor Angst.

Im Idealfall tun Menschen wohl beides: Gefühle wahrnehmen. Und sie regulieren.

Genau. Emotional intelligente Menschen beziehen Gefühle und Denken aufeinander. So eine ausgeklügelte Balance aus spontaner Emotionswahrnehmung und vernünftiger Analyse bringt Vorteile - beispielsweise im Bereich komplexer Problemlösungen. Menschen, die über eine klare Emotionswahrnehmung verfügen, meistern viele Aufgaben deutlich besser.

Sind Ihren Untersuchungen zufolge nun eigentlich die Frauen wirklich emotional intelligenter?

Unterm Strich halten sich die Geschlechter in diesem Punkt die Waage. Entsprechend würde ich auch sagen: Männer und Frauen könnten viel voneinander lernen. Die Männer von den Frauen zum Beispiel in puncto Gefühlswahrnehmung. Die Frauen von den Männern hingegen im Regulieren von Emotionen. Schon bei Babys gibt es emotional stark ansprechbare und eher ausgeglichene Naturen. Zudem prägt auch die Erziehung unser emotionales Verhalten. Während man heute davon ausgeht, dass die analytische Intelligenz ihren Zenit in einem gewissen Alter, um die 20 Jahre, überschritten hat, gilt für die emotionale Intelligenz: Sie lässt sich trainieren und ausbauen. Und zwar in jedem Lebensalter.