



# EMOTIONEN

## EINLEITUNG

Emotionen sind für das Leben unverzichtbar. Wenn man lernt, sie zu erkennen, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken und sie zu steuern, kann man sein allgemeines Wohlbefinden steigern, Beziehungen verbessern und weniger anfällig für die Schwierigkeiten des Lebens sein. Diese Fähigkeiten werden als „emotionale Kompetenzen“ bezeichnet. Sie gelten als wichtige Ressource für den Einzelnen, die ihm eine bessere psychische und physische Gesundheit, bessere schulische oder berufliche Leistungen und bessere soziale Beziehungen verschafft.

Für Jugendliche, die eine Lebensphase voller – nicht nur körperlicher, sondern auch psychischer und emotionaler – Veränderungen durchlaufen, sind Emotionen ein umso wichtigeres Thema.

## ZWECK DER ANIMATION

- Förderung des Nachdenkens über den Mechanismus der Emotionen im Allgemeinen und in der Pubertät im Besonderen.
- Den Jugendlichen Gelegenheit bieten, sich des positiven und negativen Einflusses von Emotionen auf ihr Verhalten bewusst zu werden.
- Förderung von Überlegungen zu verschiedenen emotionalen Kompetenzen (z.B. Steuerung von Emotionen, Ausdruck usw.).



# VORSTELLUNGEN DES LEITERS/DER LEITERIN

Bevor Sie mit der Animation beginnen, sollten Sie unbedingt Ihre eigenen Vorstellungen zum Thema hinterfragen. Während der Debatte werden die Jugendlichen Ideen (Meinungen, Ansichten, Argumente) austauschen, denen Sie zustimmen oder die Sie ablehnen werden. Und das ist ganz normal. Die einzigartigen Erfahrungen jedes Einzelnen prägen die Art und Weise, wie er bestimmte Themen interpretiert. Daher sind die Begriffe Respekt, Beurteilung und Auftreten eng miteinander verknüpft.

Als Leiter(in) ist es daher wichtig, auf die eigenen Vorstellungen zu achten und sie nicht zu äußern, damit sie die Diskussion mit den Jugendlichen nicht beeinträchtigen. Sie könnten sich verurteilt fühlen, und die Spontaneität der Debatte würde darunter leiden.

Denken Sie daran, dass es wichtig ist, dass junge Menschen sich ohne Tabus oder Angst vor Verurteilung ausdrücken können. Die Haltung des Leiters/der Leiterin muss einladend und respektvoll sein.

Wenn das Thema für Sie selbst heikel ist, sollte die Debatte vielleicht gemeinsam mit einer anderen Person geführt werden, die besser mit diesem Thema umgehen kann.

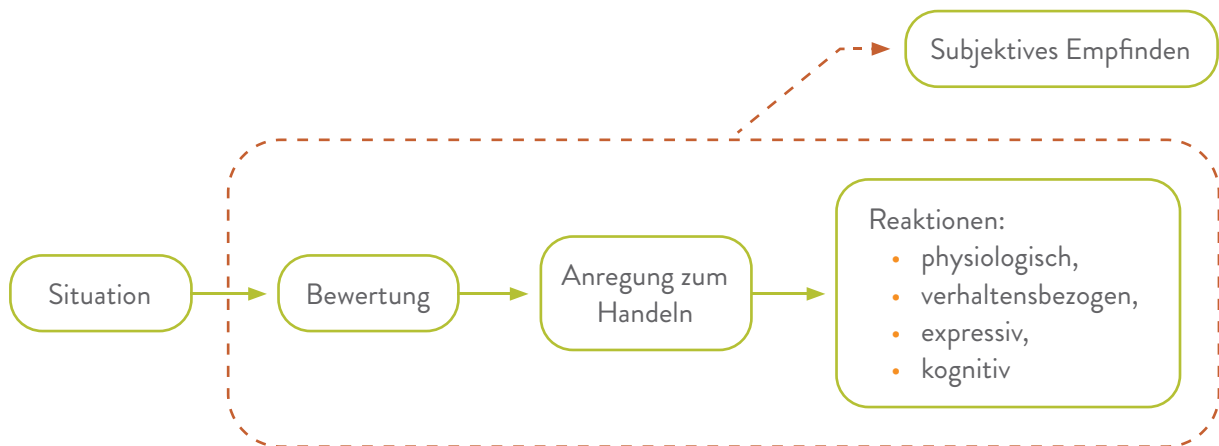
## THEORIE

### WAS IST EINE EMOTION?

Was eine Emotion im eigentlichen Sinne ist, lässt sich nur schwer definieren. Eine einheitliche Bestimmung des Begriffs gibt es nicht. Die Wissenschaftler sind sich jedoch darüber einig, was eine Emotion auszeichnet. Tatsächlich entspricht eine Emotion einem **relativ kurzen Zustand** (von einigen Sekunden bis zu einigen Minuten), der durch einen **bestimmten Reiz** oder eine **bestimmte Situation** ausgelöst wird. Daher spricht man eher vom **emotionalen Prozess** und den verschiedenen Merkmalen, aus denen er sich zusammensetzt. Das folgende Schema stellt die Phasen dieses Prozesses und seine Merkmale dar:



## Der emotionale Prozess:



(Philippot, 2007)

Zunächst einmal lässt sich beobachten, dass eine bestimmte **Situation** diesen Prozess auslöst; diese kann sowohl äußerlich (vor mir tauch ein Löwe auf) als auch innerlich (ich denke an etwas) sein.

1. Zunächst **bewerten** wir die Situation: Ist sie angenehm oder unangenehm? Habe ich die Situation unter Kontrolle oder nicht? Stellt sie eine Gefahr für meine Bedürfnisse, Werte und Normen dar? Diese Beurteilung erfolgt auf der Grundlage unserer persönlichen „Filter“. Diese Filter sind unsere Überzeugungen, Werte, Bedürfnisse, kulturellen Bezugnahmen, unsere Erziehung usw. Der Situation wird eine emotionale Bedeutung zugewiesen.
2. Sofort reagiert unser Organismus, um sich der Herausforderung zu stellen, die der emotionale Charakter der Situation darstellt. Das ist die **Anregung zum Handeln**: Unser Organismus bereitet sich darauf vor, auf eine bestimmte Art und Weise mit seiner Umgebung zu interagieren: fliehen, sich verstecken, auf etwas zugehen, dagegen vorgehen usw.
3. Daraufhin wird eine Reihe von emotionalen Reaktionen ausgelöst. Das können physiologische Veränderungen (Herzrasen), Verhaltensänderungen (Zurückweichen), expressive Veränderungen (Gesichtsausdruck) oder kognitive Veränderungen (Konzentration auf ein angstausslösendes Objekt) sein. Nicht immer werden alle diese Komponenten aktiviert. Die Reaktionen werden manchmal als „Reflexe“ wahrgenommen, die die Umgebung der Person überraschen oder überrumpeln können. Beispiele sind Flucht bei Angst, Rückzug bei Traurigkeit, der Drang zuzuschlagen bei Wut, Schreien bei Freude, Angst, Ekel usw. Diese reflexartigen Reaktionen laufen nicht über das Entscheidungszentrum des Gehirns, sondern über das limbische System, auch als „emotionales Gehirn“ bezeichnet.
4. Schließlich wird man sich infolge dieses ganzen Prozesses in einem anderen Zustand „**fühlen**“ / „**wahrnehmen**“. So kann man sich, nachdem man beim Anblick einer Spinne von Angst übermannt wurde, entsetzt, ängstlich, unsicher usw. fühlen.



Die folgende Tabelle zeigt einige Empfindungen die durch Emotionen ausgelöst werden.

Emotion	Empfindung
Freude	zugeneigt, erfüllt, motiviert, entspannt, befriedigt, erfreut, lebendig, heiter, optimistisch, belustigt usw. sein.
Traurigkeit	überwältigt, entmutigt, verzweifelt, unmotiviert, traurig, nostalgisch, enttäuscht, demoralisiert usw. sein.
Angst	überwältigt, ängstlich, entsetzt, verunsichert, terrorisiert, besiegt, beklommen usw. sein.
Wut	genervt, aggressiv, verärgert, zornig, nervös, rasend, unzufrieden, gewalttätig, gereizt, verbittert, wutentbrannt usw. sein.
Abscheu	Ekel, Abneigung, Unbehagen, Verdrossenheit, Entsetzen, Ablehnung, Widerwillen, Zurückweisung, Zorn usw.
Überraschung	überrascht, gelähmt, verwundert, erstaunt, gerührt, verlegen, verblüfft usw. sein.

## EMOTION, GEFÜHL (EMPFINDEN), STIMMUNG ODER TEMPERAMENT?

Um das Konzept der Emotion richtig zu verstehen, ist es wichtig, die Unterschiede zwischen der Emotion und anderen affektiven Erscheinungen wie Gefühl, Stimmung und Temperament klar herauszuarbeiten.

- Ein **Gefühl** unterscheidet sich von einer Emotion durch eine komplexere Ursache, eine längere Dauer und eine meist mäßigere Intensität. Beispielsweise kann man sich nach einem heftigen Wutausbruch einige Stunden lang verärgert fühlen. Ein Gefühl ist das Ergebnis mentaler Konstrukte, die jedem Menschen eigen sind und sich auf der Ebene des Intimen befinden, im Gegensatz zu einer Emotion, deren Auftreten sichtbarer und erkennbarer ist.
- Eine **Stimmung** dauert auch länger (einige Stunden bis Tage) und ist im Vergleich zu einer Emotion von geringer bis mäßiger Intensität. Sie entspricht einem diffusen Eindruck, der tendenziell im Hintergrund bleibt. Eine Stimmung hat nicht unbedingt einen erkennbaren Auslöser und wirkt sich nicht direkt auf das Verhalten oder die physiologischen Reaktionen aus.
- Das **Temperament** ist wie ein „Hintergrund“, ein „emotionaler Grundzustand“, eine Veranlagung, diese oder jene Art von Emotionen und Stimmungen zu empfinden. Eine Person mit einem negativen Temperament wird z.B. wahrscheinlich mehr negative als positive Emotionen empfinden.

Zu beachten ist, dass alles eng miteinander verknüpft ist: Wenn das Temperament die Stimmung beeinflusst, beeinflusst die Stimmung wiederum die Emotionen (z.B. wird eine schlecht gelaunte Person umso leichter wütend). Und umgekehrt beeinflusst die Emotion die Stimmung, die wiederum das Temperament beeinflusst.



## WIE ÄUSSERT SICH EINE EMOTION?

Eine Emotion zeigt sich in physiologischen (z.B. Erhöhung der Herzfrequenz), kognitiven (z.B. der Gedanke „Das schaffe ich nicht“) und expressiven Aspekten. Zum letzten Aspekt ist es interessant zu bemerken, dass sechs Emotionen einen universellen Gesichtsausdruck besitzen:

- Freude drückt sich durch ein Lächeln und geschlossene Augen aus;
- Traurigkeit zeigt sich durch Tränen und eine hängende Stirn;
- Angst zeigt sich durch eine Bewegung der Augen, bei der sich die Pupillen weiten;
- Wut drückt sich durch eine Welle auf der Stirn, einen verdrehten Mund und geschlossene Augen aus;
- Ekel zeigt sich durch ein Rümpfen der Nase und ein Hochziehen der Oberlippe;
- Überraschung zeigt sich durch einen zu einem „O“ geöffneten Mund und hochgezogene Augenbrauen.

Diese Emotionen werden als „**Basisemotionen**“ oder „**Primäraffekte**“ bezeichnet. Sie sind von Natur aus in allen Kulturen vorhanden. Aus diesen Basisemotionen leiten sich weitere Emotionen ab, die als „**komplex**“ oder „**sekundär**“ bezeichnet werden: Liebe, Eifersucht, Enttäuschung, Schuld, Scham, Sorge usw. Diese Emotionen sind nicht in allen Kulturen vorhanden und ergeben sich aus der Kombination mehrerer Grundemotionen.

## DIE ROLLE DER EMOTIONEN

Emotionen treten in Situationen auf, die für uns eine Bedeutung haben. So besteht die erste Aufgabe von Emotionen darin, den Menschen über die Erreichung seiner Ziele, die Befriedigung seiner Bedürfnisse und Wünsche zu informieren. Emotionen sind also immer **Träger einer Botschaft**. Sie sind gute Indikatoren dafür, was für jeden Einzelnen wichtig ist: um unsere physiologischen (Atmen, Schlafen, Essen, Trinken) und sonstigen Bedürfnisse (Sicherheit, emotionale, soziale, Anerkennung, Autonomie) zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Sie haben persönliche Funktionen (Vermeidung einer unerwünschten Situation), aber auch zwischenmenschliche Funktionen (Aufrechterhaltung einer Freundschaft, Erhalt von Hilfe). Ihr Nutzen in der Kommunikation verdeutlicht dies besonders gut: Man muss sich nur ansehen, wie sich das Nonverbale in der Kommunikation auswirkt und wie der Gesichtsausdruck Auskunft über die Emotionen des Gesprächspartners gibt.

Emotionen dienen jedoch nicht nur dazu, über die Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zur Welt zu informieren. Sie dienen auch dazu, uns durch ihren „Antrieb zum Handeln“ den **Übergang zum Handeln** zu erleichtern. Da sie die Anpassung an die Umwelt ermöglichen, sind Emotionen eine Verhaltensanleitung, die es uns ermöglicht, „schnell und gut“ zu handeln. Sie sind für unser Überleben nützlich und das gilt insbesondere für die Angst, die vor einer Gefahr warnt und Energie mobilisiert, um sich zu schützen (fliehen, kämpfen usw.). Zu beachten ist, dass es sich hierbei um eine Anregung zum Handeln und nicht um einen Zwang handelt. Die Emotion dient als Unterstützung bei der Entscheidungsfindung, schreibt aber kein bestimmtes Verhalten vor.



Es gibt also keine guten oder schlechten Emotionen, keine Emotionen, die man bevorzugen oder vermeiden sollte, sie haben alle ihre Bedeutung.

## EMOTIONALE INTELLIGENZ

Doch während es angenehme Gefühle gibt, die wir mit offenen Armen annehmen (Freude, Liebe usw.), versuchen wir manchmal, andere, weniger angenehme Emotionen wie Angst, Wut oder auch Traurigkeit zu kontrollieren oder zu vermeiden. Diese Emotionen zu ignorieren oder abzulehnen, kann jedoch viele negative Folgen haben: Überforderung, unterschiedliche Beschwerden, Konzentrationsmangel, Müdigkeit, invasive Gedanken, Depressionen, Angstzustände, Beziehungsprobleme und vieles mehr.

Wenn eine Emotion da ist, dann hat sie einen Nutzen. Es wäre also kontraproduktiv, sich nicht die Zeit zu nehmen, auf die Emotion zu hören. Am besten ist es, sich die Zeit zu nehmen, um zu sehen, was die Emotion auszudrücken hat, was sie über die Situation aussagt, damit sie nicht mehr auftreten muss.

Heute spricht man von **emotionaler Intelligenz** und meint damit die Fähigkeit, **Emotionen (die eigenen und die anderer) zu erkennen, zu steuern, auszudrücken und konstruktiv einzusetzen**.

Diese emotionale Intelligenz – manchmal wird auch von emotionaler Kompetenz gesprochen – weist verschiedene Aspekte auf, die in der folgenden Tabelle veranschaulicht werden:

### Aspekte der emotionalen Kompetenz

Aspekte	Selbst	Anderer
Identifikation	die eigenen Emotionen identifizieren (erkennen)	die Emotionen anderer identifizieren (erkennen)
Verständnis	die eigenen Emotionen verstehen	die Emotionen anderer verstehen
Einsatz	die eigenen Emotionen einsetzen	die Emotionen anderer einsetzen
Ausdruck	die eigenen Emotionen ausdrücken	ein offenes Ohr für die Emotionen anderer haben
Steuerung	die eigenen Emotionen steuern	die Emotionen anderer steuern

Während es unmöglich ist, keine Emotionen zu empfinden oder ihre körperlichen Anzeichen zu verändern (z.B. vor Wut rot zu werden), ist es immer möglich, sein Verhalten anzupassen (ich bin wütend auf eine Person, entscheide mich aber dafür, es ihr ruhig zu sagen, damit wir uns erklären und so meine Wut abbauen können).

Es gibt viele Möglichkeiten, die verschiedenen Aspekte der „emotionalen Intelligenz“ zu **verbessern**. Einer der zentralen Punkte ist die Bewusstmachung, Akzeptanz und der Umgang mit Emotionen. Um diese Fähigkeiten zu entwickeln, gibt es eine Vielzahl von Methoden: Achtsamkeit, Gewaltfreie Kommunikation (GFK), Sophrologie, Entspannung usw. Darüber hinaus verringert eine verbesserte Lebenshygiene (Schlaf, Ernährung, Sport usw.) die Anfälligkeit für negative Emotionen.



Achtung: Wenn eine emotionale Störung offenbar von alten Traumata oder psychologischen Problemen herrührt, sollte eine Fachperson (Psychologen, Psychiater) zu Rate gezogen werden.

Schließlich sollten wir nicht vergessen, dass Emotionen ein **sozialer Prozess** sind. Gut betreut zu sein, um Hilfe bitten zu können und von seinen Mitmenschen Unterstützung zu erhalten, bietet einen hervorragenden Schutz vor emotional bedingtem Leid.

## UND FÜR DEN JUGENDLICHEN?

Jugendliche haben nicht die gleichen Fähigkeiten wie Erwachsene, mit Emotionen umzugehen. Tatsächlich ist die Jugendzeit von großen hormonellen und körperlichen Veränderungen geprägt, zu denen auch die Entwicklung des Gehirns gehört. Konkret ist in dieser Zeit ein großer Unterschied in der Reifung zwischen zwei Gehirnbereichen zu beobachten: das limbische System (zuständig für Emotionen, Zentrum für Belohnung, Regulierung, Stimmung) und der präfrontale Kortex (Zentrum für Denken, Planung, Schlussfolgerungen usw.). Es gibt in gewisser Weise eine Fehlabstimmung zwischen diesen beiden Teilen. Dies führt bei Jugendlichen dazu, dass die Fähigkeiten zur Beurteilung, zur Aufmerksamkeit und zur Impulskontrolle eingeschränkt sind. Deshalb sind sie anfälliger für Momente der Instabilität, Impulsivität, Stimmungsschwankungen und auch für Risikoverhalten. Der Konsum verschiedener Substanzen (Drogen, Alkohol usw.) ist eine Strategie, die von Jugendlichen häufig angewandt wird: entweder um Gefühle zu hemmen und für einen Moment zu reduzieren oder um zu versuchen, etwas zu fühlen, seine Grenzen und Ängste auszutesten.

Deshalb ist es umso interessanter, gemeinsam mit den Heranwachsenden die Emotionssteuerung zu hinterfragen und zu bearbeiten oder zumindest – einfach – darüber zu sprechen.

## WEITERFÜHRENDE QUELLEN

- Umgang mit Gefühlen

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/praevention/tipps-umgang-gefuehle>

- Website der Christlichen Krankenkasse (CKK): Mir geht es gut

<http://www.mirgehtesgut.be>



# FRASBEE-ANIMATION

## 1. Mein Körper reagiert, sobald ich eine starke Emotion empfinde

Emotionen äußern sich körperlich (z.B. Zittern, Lächeln, Erröten, Schwitzen) und lösen manchmal unkontrollierbare Verhaltensweisen aus. Diese Reaktionen können von Person zu Person in ihrer Art und/oder Intensität unterschiedlich sein. Man kann lernen, diese vom Körper gesendeten Signale zu interpretieren, um sich selbst besser kennenzulernen und so sein Verhalten und seine Reaktionen den Möglichkeiten entsprechend anzupassen.

## 2. Ich habe alle meine Gefühle im Griff.

Emotionen führen zu körperlichen Erscheinungen (z.B. Zittern, Lächeln, Erröten, Schwitzen) und manchmal zu einem Verhalten, das man nicht steuern kann. Es ist durchaus möglich, zu lernen, wie man mit seinem Gefühlserleben arbeitet (Atemübungen usw.), aber es ist auch wichtig, es anzunehmen und seinen Ausdruck nicht zu verhindern.

## 3. Teenager brausen immer wegen Nichtigkeiten auf

In der Pubertät verstärken starke hormonelle Veränderungen und die Entwicklung des Gehirns die Reaktionen und Gefühle, zumal die Jugendlichen sich in einem ständigen Umbruch befinden. Mit zunehmendem Alter werden durch die Erlebnisse des Jugendlichen neue Verbindungen im Gehirn geschaffen, die es ihm ermöglichen, neue Fähigkeiten zu entwickeln sowie seine Fähigkeit, seine Gefühle besser zu steuern.

## 4. Wenn ich traurig bin, könnte ich ständig heulen.

Manche Menschen weinen, wenn sie traurig sind, andere verschließen sich usw. Tatsächlich kann die Emotion durch Tränen oder andere Verhaltensweisen „entladen“ werden (körperliche Anstrengung, Singen, Schreien, Fluchen, in ein Kissen schlagen usw.) oder auch nicht zum Ausdruck gebracht werden.

## 5. Gegen Angst kann man nichts tun

Angst ist ein natürliches Gefühl, das eine notwendige Reflexreaktion auslöst, um uns zu schützen. Manchmal ist diese Reaktion jedoch überzogen oder unangemessen. Es ist jedoch möglich, Tricks zu finden, um mit der Angst umzugehen: Abstand gewinnen, die tatsächlichen Risiken einschätzen, den Blickwinkel ändern usw., präzisieren wir auch, dass viele unserer Emotionen nur durch unsere Gedanken ausgelöst werden, ohne dass ein Ereignis stattgefunden hat.





## 6. Wenn es mir schlecht geht, tut es mir gut, meine Freunde zu sehen

Emotionen äußern sich in körperlichen Äußerungen und Verhaltensweisen, die von Person zu Person unterschiedlich sein können. Traurigkeit kann dazu führen, dass man sich in sich zurückzieht. Das muss nicht unbedingt negativ sein, denn manchmal braucht man die Einsamkeit, um nachzudenken. Wichtig ist, dass düstere Gedanken nicht immer und immer wieder durchgespielt werden. Um aus dieser Situation herauszukommen, kann es helfen, auf andere Menschen zuzugehen, vorausgesetzt, diese sind unterstützend und positiv.

## 7. Nur Schwächlinge weinen

Tränen sind eine natürliche körperliche Erscheinung, die durch verschiedene Emotionen, darunter auch Traurigkeit, hervorgerufen wird. Der Ausdruck einer Emotion ist nicht gleichbedeutend mit Schwäche. Es ist wichtig, eine Person nicht auf eine Emotion zu reduzieren, die in einem bestimmten Kontext ausgedrückt wird.

## 8. Freude ist ansteckend

Es gibt viele Emotionen, und die Art und Weise, wie sie empfunden werden, ist von Mensch zu Mensch noch unterschiedlicher. Nicht alle Menschen sind in Bezug auf ihre emotionalen Kompetenzen gleich. Manchen Menschen fällt es leichter, Emotionen wie Freude auszudrücken und sie somit zu teilen. Anderen Menschen fällt es schwerer, sie auszudrücken, aber sie haben dennoch eine große Fähigkeit, die Gefühle anderer nachzuvollziehen. Alle Emotionen können somit ansteckend sein, je nachdem, wer die Emotion ausdrückt und wer sie aufnimmt.

## 9. Wenn ich wütend bin, könnte ich alles kaputtschlagen, nichts kann mich beruhigen

Intensive Emotionen wie Wut drücken sich manchmal in Aggressionen (körperlich und/oder verbal) aus, die sich gegen sich selbst oder die Umgebung (Gegenstände oder Personen) richten. Diese Impulse scheinen oft unkontrollierbar zu sein. Man kann jedoch lernen, sie zu kanalisieren, indem man verschiedene Methoden zur Steuerung von Emotionen entwickelt: Atemtechniken, das Erlernen einer gewaltfreien Kommunikation, körperliche Aktivität usw. Entscheidend ist, dass man die Strategie findet, die für jeden Einzelnen geeignet ist.