

Freude herrscht! – Die Funktionsweise von Emotionen und unser Umgang damit



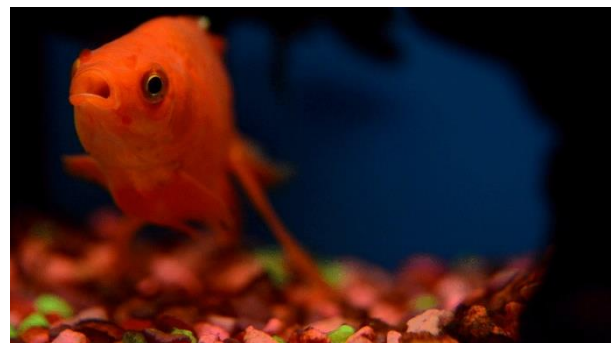
Unser 16. Frühlingsanlass vom 23. März 2017 zum Thema «Freude herrscht! Eine psychologische Betrachtung über die konstruktive Lenkung von Emotionen» ist auf grosses Interesse gestossen, der ganze Saal war voll. Anscheinend ist die Lenkung der Emotionen ein Thema, das uns beschäftigt und immer wieder herausfordert. Weshalb ist das so?

Wie sollen wir mit Emotionen umgehen?

Als Kinder lernen wir unseren Körper zu koordinieren und entwickeln unsere kognitiven Fähigkeiten, sobald es aber emotional hoch hergeht – positiv oder negativ, heisst es «Das ist doch nicht so schlimm.» oder «Jetzt genügt's aber!», manchmal sogar «Ruhe jetzt. Geh auf Dein Zimmer!» Und so bleiben wir alleine mit unserer überschäumenden Freude, die sich in Enttäuschung oder Schuldbewusstsein verwandelt hat oder mit unserer Wut und niemand sagt oder lehrt uns, wie wir diese steuern können. Plötzlich sind wir dann erwachsen und sollen unsere Emotionen konstruktiv lenken und auch wenn jemand anders emotional wird, adäquat reagieren.

Funktionsweise von Emotionen: Immobilisation, Mobilisation und soziales Engagement

Um die Funktionsweise von Emotionen zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, dass sie sich in einem Millionen Jahre langen Prozess der Anpassung der Lebewesen an die sich wandelnde Umwelt als Teil der vom Organismus bereitgestellten Prozesse entwickelt haben und dazu dienen, das Überleben der Art zu gewährleisten. Sie werden vom autonomen Nervensystem direkt und sehr schnell aus dem Hirnstamm gesteuert und sind deshalb selten das Objekt bewusster Betrachtung. Wir verfügen über drei dieser komplexen Systeme.



1. Die Immobilisation bei Lebensbedrohung entstand vor 500 Millionen Jahren mit den Wirbeltieren in den Weltmeeren. Sie generierte zwei Überlebensmechanismen: das Totstellen und der Ekel. Heute hören wir Leute sagen: «Jedes Mal, wenn ich diesen Typen sehe, wird mir übel.» Ekel schützt auf diese Weise vor toxischen Beziehungen. Versionen des Totstellens mit drastischem Absinken der Herzfrequenz finden wir bei Ohnmachtsanfällen, Apnoe, in

posttraumatischen Belastungsstörungen, aber auch bei Menschen mit Depressionen oder Burn-out.

2. Die Mobilisation bei Gefahr entstand vor 300 Millionen Jahren mit den Reptilien und generierte aktive Überlebensstrategien wie Angriff oder Flucht. Die korrespondierenden Gefühle sind hier die Angst und die Wut. Heute finden wir die Angst in allen kleinen und grossen Phobien, die Wut bei den Cholerikern und bei allen tätlichen oder verbalen Attacken.
3. Das System des sozialen Engagements in als sicher eingeschätzten Situationen entstand mit den Säugetieren vor 80 Millionen Jahren und ermöglichte erst die Aufzucht des Nachwuchses in der Gruppe, so wie wir es heute noch kennen. Hier entstanden über die Empathie-Fähigkeit zwei weitere Gefühle, die Freude und die Traurigkeit.

Nun können wir die Systeme kombinieren: Immobilisation ohne Furcht ermöglicht uns die Verdauung, die Erholung und verschiedene reproduktive Prozesse.

Mobilisation im sicheren Kontext ermöglicht spielerische Aktivitäten, aber auch alle jene, die zur Arbeitswelt gehören. Das ist was wir wollen: mobilisierte, sprich motivierte Mitarbeitende und Führungskräfte, die in einem für ihre Gefühle gesicherten Kontext, Freude an der Arbeit haben und gute Leistungen bringen.

Wie verhindern wir nun, dass beim Aufkommen von negativen Gefühlen, nicht sofort das entsprechende archaische System aktiv wird? Unsere Tipps zum Umgang mit den eigenen Gefühlen und jenen anderer, finden sie [hier](#).

Nun wünsche ich Ihnen viel Spass bei der Lenkung der Emotionen, die uns bewegen und so auch unsere Arbeitsleistung.

Claudia Buol, Psychologin und Organisationsberaterin

Quelle: Porges, St. W. Die Polyvagal-Theorie. 2010. Junfermannsche Verlagsbibliothek.