

Gefühle und Emotionen



Gefühle vs. Emotionen

- Ein Gefühl ist unverfälscht und geht durch den ganzen Körper, nichts wird unterdrückt.
 - Der Moment löst unabhängig von vergangenem Erleben ein Gefühl aus.
- Aus der kognitiven Psychologie: Emotionen sind nur Begleiterscheinungen des Bewusstseins. Emotionen werden als Folge und Resultat kognitiver Prozesse begriffen.
- Eine Emotion kann als psychophysische Bewegtheit verstanden werden
 - Ausdruck von Bedürfnissen (und individuellen Bewertungen einer Situation)
 - Eine Emotion kann durch die Vergangenheit beeinflusst sein, z.B. als Anstauung unterdrückter Gefühle, die sich bei Triggern oft heftig entladen



Aspekte von Emotionen

- Physiologische Veränderungen (Muskulatur, Hormone, Puls, etc.)
- Kognitionen (Bewertungen, Informationen)
- Subjektive Gefühle, Emotionserleben (Emotionen als Gefühle bewusst erleben)
- Ausdruckstendenzen (Mimik, Stimme, Haltung, etc.)
- Verhaltenstendenzen (auf etwas zu, von etwas weg, Kommunikation, Gestik, etc.)



Funktion von Emotionen

- Emotionen haben die Funktion, Situationen in Relation zu inneren Zuständen vor dem Hintergrund der Bedürfnisse eines Menschen zu bewerten.
- Emotionen bringen zum Ausdruck, ob eine Situation geeignet ist, die Bedürfnisse einer Person zu erfüllen oder ob diese bedroht oder schon frustriert werden.
 - Informationen über die eigenen Bedürfnisse
 - Ausdruck eigener Bedürfnisse gegenüber der sozialen Umwelt



Bedürfnisse hinter Emotionen

Emotion	Bedürfnis
Angst/Furcht	(generelle/konkrete) Sicherheit
Wut	Grenze, Unversehrtheit
Ärger	Aufrechterhaltung und Verwirklichung von Autonomie oder Zielen
Traurigkeit	Trost
Scham	Harmonie mit der Gruppe; Grenze: eigene Freiheit, Unversehrtheit
Schuld	Verantwortungsbewusstsein; Grenze: Verständnis für sich selbst
Überforderung, Ohnmacht (Stress)	Stopp, Erholung
Positive Emotionen wie Freude, Stolz, Zufriedenheit	Verbundenheit, Autonomie, Sicherheit, Erfüllung physiologischer Bedürfnisse



Entstehung von Emotionen

- Durch eigene Erlebnisse oder durch Einflüsse des Umfeldes (Gesellschaft, Familie, Freunde, Religion,...) können Emotionen entstehen
- Oft werden Wut und Traurigkeit in der Gesellschaft unterdrückt: „Stell dich nicht so an“, „Nur schwache Menschen weinen“, ...
- Beispiel eines Erlebnisses: Ein Kind wird bestraft, als es wütend war (z.B. weil es keine Jacke anziehen wollte). Als Folge unterdrückt es das Gefühl der Wut aus Angst vor dem Schmerz (Bestrafung). Die unterdrückte Wut (primäre Emotion) kann sich fortan anders ausdrücken: z.B. durch eine Traurigkeit (sekundäre Emotion).
- Akzeptiert man seine Emotion und durchfühlt sie, kommt oft ein anderes Gefühl hinterher, z.B. nach der Wut eine Angst und nach der Angst ein Schmerz



Entstehung von Gefühlen

- Ein Baby kennt seine Gefühle noch nicht, zunächst zeigen sich nur „Prä-Emotionen“: angenehm und unangenehm
- Ein Baby braucht ein spiegelndes Gegenüber (Bezugsperson, z.B. Mutter), damit es im Äußeren gespiegelt bekommt, was es im Inneren fühlt
- „Wir lernen uns selbst durch andere verstehen“, d.h. das Selbstgefühl entwickelt sich mithilfe der Bezugspersonen in der frühen Kindheit
- Werden die Gefühle nicht in angemessener Weise gespiegelt, weiß das Kind (oder der Erwachsene) ggf. nicht, was es fühlt oder wie es mit den Gefühlen umgehen soll
 - Z.B. ordnet das Kind Angst als Wut ein, oder Trauer als Angst
 - Ggf. fühlt sich dieses Kind völlig leer innerlich und läuft als Fassade durch das Leben



5 Grundgefühle: Wut ihre Licht- und Schattenseiten 1/5

- Schattenseite:
 - (Selbst-) Zerstörung
 - Sabotage
- Lichtseite:
 - Tatkraft
 - Umsetzung von Änderungen
 - Grenzen setzen



5 Grundgefühle: Angst ihre Licht- und Schattenseiten 2/5

- Schattenseite:
 - Angst blockiert und lähmt
 - Kein Vorwärtskommen
- Lichtseite:
 - Schutz vor Gefahr
 - Potenzial für Stärken
 - Adrenalinschub
 - Erweiterung von Komfortzonen



5 Grundgefühle: Traurigkeit ihre Licht- und Schattenseiten 3/5

- Schattenseite:
 - Selbstmitleid
 - Demotivation
- Lichtseite:
 - Annahme
 - Loslassen
 - Reinigung, Heilung



5 Grundgefühle: Scham ihre Licht- und Schattenseiten 4/5

- Schattenseite:
 - Selbstkritik
 - Schuldgefühl
 - Selbstverfluchung
- Lichtseite:
 - Selbstreflexion: ist es nicht doch in Ordnung?
 - Mehr Fehlerfreundlichkeit



5 Grundgefühle: Freude ihre Licht- und Schattenseiten 5/5

- Schattenseite:
 - Übermut
 - Verlust von Eigenwahrnehmung
- Lichtseite:
 - Glück und Fülle
 - Leichtigkeit
 - Intuitive Entscheidungen





Malprozess

***mit einer Emotion bzw.
des Bedürfnisses
dahinter***



Quellen

- Vivian Dittmar: <https://www.youtube.com/watch?v=-B3hJT1S34>
- Diplomarbeit „Das Pferd als Spiegel innerpsychischer Zustände“ von Heidi Zöller (2006): <https://docplayer.org/11943350-Das-pferd-als-spiegel-innerpsychischer-zustaende.html>
- Skript zur Ausbildung „Emotionscoaching für Kinder und Erwachsene“ von Dr. Johanna Sach & M.A. Michael Schüler

