

## Der Sinn von Emotionen und emotionale Reife

Es gab Zeiten, in denen man sowohl als Gesellschaft als auch in der Wissenschaft glaubte, dass Gefühle ein Problem und ein Hindernis für die Reifwerdung des Menschen sind. Auch große Philosophen und Theoretiker – Platon, Kant und die sogenannten Behavioristen wie zum Beispiel John Watson – sagten: Die Affekte, die Emotionen, seien eine Störung, ein Störfaktor; manche sagten, sie seien eine Krankheit oder ein menschliches Geschwür, und wir müssten sie mit dem Verstand beherrschen und unterdrücken lernen, damit wir moralische, reife Menschen werden. Bis heute hat das Auswirkungen auf unser Denken, nämlich dass die Vernunft und die Ratio den Gefühlen überlegen sind. Und wir lesen das dann auch so in der Bibel, dass wir unsere Gefühle beherrschen sollen usw. Daraus ergibt sich das Bild: Da ist auf der einen Seite die Vernunft, das kognitive Gehirn, und auf der anderen Seite das emotionale Gehirn. Und sie sind irgendwie Feinde, und die Vernunft muss die Emotion bezwingen.

Ich will dir heute einen neuen Blick auf Gefühle geben, denn mittlerweile wird diese Annahme von Entwicklungspsychologen, der Hirnforschung, der Emotionsforschung und der Bindungsforschung sehr eindeutig widerlegt.

Emotionen gehören zum Menschsein dazu und sind der Motor zur Reifwerdung. Das ist eine große, revolutionierende Erkenntnis. Was damals als Störfaktor bezeichnet wurde, gehört jetzt zur Essenz, zu einem der wichtigsten Faktoren fürs Reifwerden.

Emotionen sind komplexe biologische und chemische Prozesse, bei denen das Gehirn Reize im emotionalen Hirnbereich verarbeitet und über Botenstoffe (Neurotransmitter/ Hormone) Reaktionen im Körper auslöst. Deshalb zeigen sich Emotionen immer im Körper, auch wenn wir uns dessen oft nicht bewusst sind und das nicht wahrnehmen: schnelleres Atmen, Schwitzen usw.

Das emotionale Gehirn reagiert schneller als das kognitive Gehirn, deshalb bewegen uns Emotionen sehr schnell zum Handeln, noch bevor wir denken können.

Emotionen möchten uns helfen und uns auf Dinge hinweisen. Lass uns kurz ein paar der besonders negativ bewerteten Emotionen anschauen und was sie uns tatsächlich signalisieren möchten:

- Die Angst ist unsere Alarmanlage und signalisiert: Hier könnte Gefahr sein. Sie bewegt uns zur Vorsicht und zum Achtsamsein.
- Die Wut signalisiert: Hier passiert etwas, was ich so nicht wollte. Hier läuft etwas falsch. Wut kann man auch als Hüterin der Werte, der Grenzen und der Gerechtigkeit sehen. Etwas läuft hier gegen meine Werte, jemand geht über meine Grenzen, das finde ich unfair. Und diese Emotion aktiviert unseren Körper zum Reagieren, etwas an der Situation zu verändern.
- Die Traurigkeit signalisiert: Ich habe einen Schmerz. Traurigkeit sagt auch: Das war mir wichtig. Das Gefühl der Trauer und das Weinen bewegen dich dazu, etwas loszulassen, was du nicht ändern kannst, von etwas Abschied zu nehmen, etwas zu akzeptieren.
- Die Scham, ein ganz spannendes Gefühl, ist die Hüterin deiner Würde. Sie signalisiert dir entweder: Das geht über meine intime Grenze. Wir würden zum Beispiel nicht nackt durch die Straße laufen, davor schützt uns die Scham. Scham

beschützt unsere Verletzlichkeit. Ich will eigentlich weinen, aber halte meine Tränen aus Scham zurück, damit die Kinder in der Klasse mich nicht auslachen. Scham kann aber auch signalisieren: Ich habe etwas falsch gemacht. Scham empfinden Kinder zum ersten Mal, wenn sie ganz klein sind und plötzlich etwas machen, was wir falsch finden. Wenn das Kleinkind an der Tischdecke zieht und zum ersten Mal sieht, dass wir nicht lächeln und uns freuen, sondern erschreckt darauf zureden und „Nein“ rufen. In dem Moment entsteht im Menschen Scham: Ich habe etwas falsch gemacht. Und sie möchte uns dazu bewegen, es anders zu machen.

- Eine Emotion will ich auch noch hier erwähnen, die nicht negativ bewertet wird und die so wichtig ist: die Freude. Die Freude signalisiert: Das fühlt sich gut an. Hier passt alles für mich. Meine Bedürfnisse sind erfüllt. Mehr davon. Freude bewegt uns zu ganz vielen Dingen. Freude ist zum Beispiel ein Kleber zwischen Menschen. Sich gemeinsam zu freuen, verbindet sehr stark. Freude bewegt uns zum Lernen und erleichtert das Lernen. Kinder wachsen und lernen dort, wo sie sich freuen dürfen. Freude bewegt uns zur Dankbarkeit, sie lenkt den Blick auf das Gute und Schöne.

Und was ganz spannend ist, ist der Gedanke, dass Gefühle zur Freude führen möchten. Die unangenehmen Gefühle wollen zeigen, was gerade nicht passt oder welche Bedürfnisse nicht erfüllt sind, und sie wollen dich dazu bewegen, die Situation wieder zu reparieren. Du kannst das dann so sehen:

Wut → will zu Klarheit und Gerechtigkeit bewegen oder dass dein Plan funktioniert und damit wieder zur Freude

Trauer → will zu innerem Frieden und Loslassen bewegen und damit wieder zur Freude

Angst → will zu Sicherheit und damit wieder zur Freude führen

Scham → will deine Würde schützen und dich damit wieder zur Freude bringen

So gesehen sind diese ganzen unangenehm empfundenen und auch manchmal als Gegner der Freude bewerteten Gefühle nicht schlecht und falsch und müssen weg, sondern man kann sie als Brücken zurück zur Freude betrachten.

Das klingt schon ziemlich krass, oder? So ganz anders als das, was so viele in unserer Gesellschaft noch über Gefühle glauben. Halten wir also fest: Gefühle sind nicht unser Feind. Sie meinen es gut mit uns. Und damit kommen wir zum nächsten Punkt.

## **Teil 2:**

Und jetzt kommt natürlich die große Frage: Sollen wir unseren Gefühlen jetzt freien Lauf lassen? Führen sie nur zu Gutem, weil sie es eigentlich gut meinen? Was heißt das für unseren Umgang mit ihnen?

Ich will dir dafür als Erstes ein neues Bild geben, das es ganz gut verdeutlicht: Stell dir vor, du hast in dir drinnen einen Reiter. Dieser Reiter ist dein Verstand, deine Logik, deine Weitsicht, deine Moral, dein Wille und deine Ziele. Und dieser Reiter sitzt auf einem Elefanten, der sehr groß und stark ist und dir eigentlich nichts Böses will, aber der nicht immer dahin gehen will, wo der Reiter hingehen will. Die Sache ist: Der Reiter braucht den Elefanten, und der Elefant braucht den Reiter. Sie können nur gemeinsam unterwegs sein und ans Ziel kommen.

Dieser Elefant sind deine Emotionen, dein Nervensystem und dein Körper. Der andere Teil von dir, der sehr viel unbewusster wirkt als dein Verstand, dein Bewusstsein. Wenn der

Elefant aufgescheucht wird, wenn er wütend oder ängstlich wird, rennt er auch mal los und zertrampelt Häuser.

Der Elefant sieht auch kein langfristiges Ziel, das du dir vornimmst und auf das du mit Mühe hinarbeiten musst, wie zum Beispiel Abnehmen oder wenn du dir vornimmst, mehr Sport zu machen. Der Elefant denkt nicht auf lange Sicht, sondern nur kurzfristig, er will sein Bedürfnis JETZT befriedigt bekommen, jetzt den Kuchen essen, und er reagiert einfach aus der Emotion heraus: Wenn er wütend ist, kann er angreifen oder beleidigen, und das kann verletzen. Der Elefant braucht also den Reiter, um auf einen guten Weg zu kommen – so wie der Reiter auch den Elefanten braucht.

Und es erfordert eine gute Zusammenarbeit, damit der Elefant auf den Reiter hört. Was für ein Unterschied zu dem Bild: Du musst innerlich Krieg führen. Der Verstand muss die bösen Emotionen besiegen, bezwingen, beherrschen.

Nein, eigentlich muss der Reiter den Elefanten gut kennenlernen, eine gute Bindung und Vertrauen zu ihm aufbauen, wissen, was der Elefant braucht, ihm Essen geben, ihn pflegen, mit ihm sprechen, um ihn dann gut führen zu können. Das ist seine Aufgabe.

Und DAS haben wir meistens nicht beigebracht bekommen. Die gute Zusammenarbeit, die Verbindung zwischen unserem Verstand und unseren Gefühlen, unserem Nervensystem und unserem Körper. Und deshalb denken wir zwar, wenn wir erwachsen werden, wir hätten unsere Emotionen sehr gut im Griff, aber dann, wenn wir Kinder bekommen und sie uns mit der Wucht all ihrer Emotionen überraschen, merken wir, wie wir diese eigentlich nur unterdrückt haben. Und diese unterdrückten, kindlichen Gefühle werden getriggert und kommen dann oft ungebremsst heraus und erschrecken uns selbst.

Und das Erste, was ich dir dazu sagen will: Das ist eine Chance. Es heißt nicht, dass du versagt hast oder dass du emotional komplett unreif bist. Elternschaft ist sehr intensiv, und ich glaube, es ist von Gott beabsichtigt, dass du diese ganzen Emotionen noch einmal durchlebst. Du wärst ihnen vielleicht sonst nicht mehr begegnet und könntest dann die verletzten Gefühle, die Schmerzpunkte, nicht mehr integrieren. Die Elternschaft ist eine Phase, in der das Gehirn sich noch einmal extrem umformt, in der ganz viel umgebaut wird und in der Unbewusstes ans Licht kommt – und das ist total die Entwicklungschance! Auch wenn es sehr verunsichert und viel Frust und verschiedenste Gefühle auslöst. Sieh es heute mal als einen Entwicklungssprung an – es ist kein Zeichen von Niederlage. So wie die Autonomiephase bei kleinen Kindern auch zu ganz viel Wut und Frust führt, so führt auch deine Entwicklungsphase zu viel Frust, das gehört zu Wachstum dazu.

Aber wir wollen ja einen guten Umgang mit unseren Gefühlen finden, wir wollen emotional reifen, und das ist auch gut und wichtig. Deshalb will ich dir jetzt einmal aufzeigen, welche Schritte wichtig sind, damit wir emotional reifen können.

Emotionale Reife bedeutet: Ich kann meine Gefühle fühlen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Sie sind gute Begleiter und guter Antrieb, aber sie sind nicht der Reiter, der Führer.

Und das ist, glaube ich, das Problem, das wir als Menschen mit Gefühlen haben – wenn sie uns überwältigen. Als Kinder haben wir ein unreifes Nervensystem, das von Gefühlen eigentlich ständig überwältigt wird. Die Gefühle übernehmen das Steuer. Der Elefant, wenn wir in dem Bild Reiter–Elefant bleiben, brennt durch und rennt gegen die Häuser.

Wie entsteht also emotionale Reife? Der Entwicklungspsychologe Dr. Gordon Neufeld nennt fünf Schritte, die wir dafür gehen müssen. Es sind wie fünf Treppenstufen, die aufeinander aufbauen, und Kinder sollten diese Stufen mit den Jahren Schritt für Schritt gehen und üben. Und am besten ist, wenn man ein Gefühl erlebt, dass man diese Treppenstufen alle wie einen Prozess durchgeht. Das können Kinder noch nicht – und wir oft auch nicht –, aber wir können das üben, diese Schritte zu gehen. Und jetzt stelle ich sie dir vor:

**Schritt 1: Gefühle ausdrücken.** Das ist die basalste Form, in der Emotionen verarbeitet werden. Das ist ganz typisch bei kleinen Kindern: Sie weinen, lachen, schreien, toben und drücken damit ihre Gefühle aus. Es ist wichtig, dass sie das dürfen, denn es ist die Voraussetzung dafür, dass die nächsten Schritte möglich sind. Hier ist bei vielen oft schon Schicht im Schacht, weil man fürs Wüten und Toben direkt bestraft wurde. Das heißt, man hat die Emotion noch nicht mal ausgedrückt, und dann konnte man auch nicht die weiteren Schritte gehen, und zwar:

**Schritt 2: Gefühle benennen.** Ich kann sagen, was ich fühle. Ich kann sagen, was gerade in mir passiert. Wenn man Worte dafür findet, kommt das Wirre ins Bewusstsein und ordnet sich. Das hast du vielleicht schon mal erlebt, wenn dich etwas beschäftigt und aufwühlt und dann hörst du jemanden, der genau das in Worte bringt – dann bewegt dich das total, dann kommt so eine Klarheit in deinen Kopf, dann verstehst du dich selbst besser usw. Also: Gefühle in Worte fassen ist Schritt 2.

**Schritt 3: Gefühle fühlen.** Ich halte das Gefühl in mir aus, ich nehme wahr, was mein Körper zeigt. Das ist ein Prozess, für den es diesen sicheren Raum braucht. Ein reguliertes Nervensystem, das dem Gefühl begegnet, das den Körper und die ganzen Signale und Empfindungen wahrnimmt, damit sich das Gefühl angenommen und gesehen fühlt. Hier wird eine Art Verbindung zu dem Gefühl hergestellt. Es darf da sein, es darf sagen, was los ist. Der Kloß im Hals, der Stein im Magen, das Schwirren um den Kopf, das Verkrampfen der Hände – das wahrnehmen und fühlen. Oft passiert es, dass sich das Gefühl hier auch schon verändert, dass es seine Intensität verliert, dass aus Wut plötzlich Traurigkeit wird, weil sich die Traurigkeit eigentlich hinter der Wut versteckt hat und sich jetzt zeigt. Oder dass man plötzlich das Gefühl von Einsamkeit oder Angst spürt, das sich hinter dem harten Gefühl von Eifersucht versteckt hat. Also: Wenn man diesen dritten Schritt gegangen ist, hat man schon das Wichtigste geschafft. Aber es geht noch weiter.

**Schritt 4: Gefühle mischen.** Für diesen Schritt brauchen wir den präfrontalen Kortex, deshalb können wir diesen bei unseren kleinen Kindern noch nicht sehen. Der präfrontale Kortex wird erst zwischen fünf und sieben Jahren aktiv und muss dann erst wachsen und üben. Er ist auf jeden Fall das Mischpult für die Gefühle. Er kann ein Gefühl wahrnehmen, zum Beispiel: Ich bin gerade ultrasauer auf meinen Mann oder meine Frau. Und dann sucht er in dem ganzen Gefühlsrepertoire, was du NOCH so empfindest. Wie zum Beispiel: Ich liebe meinen Mann, meine Frau und will sie nicht verletzen. Und diesem Gefühl der Wut setzt er dann ein Gleichzeitig entgegen. Gleichzeitig ist da Liebe und Fürsorge. Gleichzeitig zur Wut. Und es ist kein: Die Liebe kickt die Wut komplett weg, sondern es wird eine Art Spannung aufgebaut, beide Gefühle werden gleichzeitig gehalten. Und das ist eine ENORME Fähigkeit des Gehirns. Das erfordert auch viel Energie. Wir haben diese Fähigkeit auch nicht die ganze Zeit. Auch wenn wir als Erwachsene grundsätzlich dazu fähig sind, können wir, wenn wir sehr wütend sind oder wenn wir müde, hungrig oder überreizt sind, diese Spannung nicht gut halten. Aber wenn wir es können, dann stoppt dieses Gefühle-Mischen unsere Impulsivität. Es ist eine innere Bremse. Es gleicht uns innerlich aus.

Und zuletzt kommt der fünfte Schritt zur emotionalen Reife:

**Schritt 5: Gefühle reflektieren.** In die Vogelperspektive zu gehen und auf das Ganze schauen zu können. Sich nicht mehr komplett mit dem Gefühl zu identifizieren. Von: Ich BIN wütend, ich BIN die Wut, zu: „Die Wut ist gerade bei mir zu Besuch, da ist aber noch so viel mehr.“ Sich verstehen zu können: Warum fühle ich so? Innere Zusammenhänge zu begreifen. Und damit setzt man sich ans Steuer seines Lebens. Man wird handlungsfähiger, man ist nicht mehr von seinen Gefühlen überrumpelt, sondern man hat sozusagen als Reiter gelernt, gut mit dem Elefanten umzugehen, eine gute Verbindung und Zusammenarbeit geschaffen.

Dann sind wir am Kern emotionaler Reife angelangt. Und ich glaube, wir werden da unser Leben lang auf dem Weg bleiben. Wir sind nicht einmal angekommen und ab dann bringt uns nichts mehr aus der Bahn. Nein, wir sind so komplexe Wesen, dass dieses Modell der fünf Schritte das alles abbildet. Mal können wir innere Spannung gut aushalten, dann wieder nicht. Manchen Gefühlen können wir gut begegnen, manchen nicht. Und der Teil, den Gott in dem allen spielt, ist, glaube ich, dass er derjenige ist, der uns immer diesen sicheren Raum hält. Ein: „Du bist hier bei mir geborgen, und sobald du bereit bist, dir deine Gefühle anzuschauen, können wir das gemeinsam schaffen. Du musst es nicht alleine machen.“

Manchmal ist auch Gott unser Gefühlemischer, wenn wir es einfach nicht schaffen. Der das „andererseits“ dazugibt, der uns daran erinnert, dass wir unsere Kinder eigentlich auch lieben, auch wenn wir sauer auf sie sind. Also ich glaube, Gott geht alle Schritte mit uns, er ist an unserer Seite – so wie wir dann an der Seite unserer Kinder gehen, wenn sie gerade ihre Gefühle durchleben.

#### **Zusatz: Was dich auch interessieren könnte**

Nach dem Hüter-Modell von Sebastian Mauritz hat jede Emotion eine positive Schutz- und Orientierungsfunktion. Hier die Übersicht der „Hüter“:

Freude – Hüterin der Leichtigkeit

Dankbarkeit – Hüterin der Wertschätzung

Liebe – Hüterin der Bindung

Mitgefühl – Hüterin des Gruppenwohls

Ärger / Wut – Hüter der Werte und Ziele

Angst – Hüterin der Sicherheit

Trauer – Hüterin der Werterinnerung

Ekel – Hüter der Gesundheit

Scham – Hüterin der Würde

Schuld – Hüterin des Gewissens