

# Emotionen als Ressourcen

EIN GESPRÄCH MIT JAN GLASENAPP\*

## Negative oder dunkle Gefühle, was sind das?

**Glasenapp:** Die Bezeichnung »dunkle Gefühle« finde ich schon mal besser als die Formulierung »negative Gefühle«. Ich persönlich ärgere mich, dass selbst in der Wissenschaft immer noch von »positiven« und »negativen« Emotionen gesprochen wird. Dies führt dazu, dass wir unser Erleben in die 2 Töpfe »positiv« und »negativ« einteilen und in der Folge versuchen, die »negativen« Emotionen zu vermeiden. Gesünder ist es, den Sinn von verschiedenen Emotionen zu verstehen. Emotionen, wie das englische Wort »E-motion« schon ausdrückt, geben uns die Kraft, uns in eine bestimmte Richtung zu bewegen, etwas zu tun oder eben auch nicht. Sie helfen uns, bedeutsame Ereignisse in unserem Leben zu registrieren, zu bewerten, und motivieren uns, mit diesen Ereignissen umzugehen.

**»Alle Emotionen haben einen Sinn«**

## Welchen Sinn kann es haben, traurig zu sein, Angst zu haben oder wütend zu werden?

**Glasenapp:** Hierbei sind 2 Grundannahmen wichtig: Alle Emotionen haben einen Sinn und es gibt keine positiven oder negativen Emotionen. Trauer beispielsweise signalisiert, dass ich einen Verlust erlitten habe und meine verletzten Grenzen stabilisieren muss. Die Trauer löst einen psychischen Prozess aus, der mir hilft, mich von dem Verlust zu lösen und ihn zu akzeptieren. Das heißt, der Auslöser für emotionales Erleben kann zwar negativ

sein – wie der Tod einer geliebten Person –, das Erleben der Emotion Trauer ist es allerdings nicht. Wird das Erleben von z. B. Trauer vermieden, droht die Gefahr, dass das Potenzial der Trauer als heilsame Reaktion auf einen Verlust verloren geht.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Angemessenheit des Ausdrucks einer Emotion. Wut beispielsweise kann ein Signal dafür sein, dass meine Identitätsgrenzen bedroht sind. Anders als bei einer ängstlichen Flucht schütze ich bei Wut aber meine Grenzen durch Abgrenzung. Wenn eine wütende Person ihrer Wut jedoch durch Zuschlagen Ausdruck verleiht, mag das Zuschlagen als Reaktion negativ sein, die Emotion Wut an sich ist es aber nicht.

**»Emotionen haben mit unserem Wertesystem zu tun«**

## Was passiert in unserem Körper, wenn wir Emotionen erleben?

**Glasenapp:** Emotionale Prozesse sind an den Körper gebunden. Dies sind zum einen neuronale Prozesse, z. B. die Ausschüttung von Neurotransmittern und die Aktivierung bestimmter Zentren im Gehirn, was dank moderner diagnostischer Instrumente mittlerweile gut erfasst werden kann. Es kommt zum anderen zu hormonellen Prozessen wie der Ausschüttung von Cortisol. Drittens laufen physiologische Prozesse ab, wie eine Erhöhung der Herzfrequenz, und körperliche Veränderungen, die auch für andere sichtbar sind, zum Beispiel Erröten oder Erbleichen. Emotionen sind aber viel mehr als nur körperliche Reakti-

## EMOTIONEN ALS RESSOURCEN

Emotionen geben uns Hinweise und haben wichtige Funktionen für den Umgang mit unserer Lebenswelt.

**Freude** signalisiert uns, dass wir etwas positiv Bewertetes erhalten. Sie hilft, die mit der Erweiterung unserer Grenzen verbundene Anpassung zu lösen, und motiviert uns, mehr davon zu bekommen.

**Trauer** signalisiert die Notwendigkeit zur Verarbeitung von Verlust durch Stabilisierung unserer verletzten Grenzen. Sie löst einen psychischen Prozess aus, der uns befähigt, uns von dem, was verloren gegangen ist, zu lösen und den Verlust zu akzeptieren.

**Angst** signalisiert eine Notwendigkeit zum Schutz vor einer möglichen Bedrohung. Sie aktiviert körperliche Funktionen, die unsere Bedürfnisse schützen: Wir flüchten oder weichen zurück.

**Wut** signalisiert eine Notwendigkeit zur körperlichen Aktivierung zum Schutz vor Bedrohung unserer Identitätsgrenzen. Die Aktivierung äußert sich aber nicht durch Flucht, sondern durch Abgrenzung gegenüber der Bedrohung.

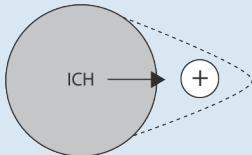
**Ekel** signalisiert uns, dass uns das, was uns zu nahe gekommen ist, gefährdet. Ekel mobilisiert Energie, um es wieder aus uns herauszubringen und unsere Grenzen zu sichern.

**Überraschung** signalisiert uns, dass alles möglich ist. Sie aktiviert unseren Körper, auch wenn nicht klar ist, in welche Richtung.

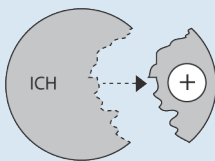
Quelle: Glasenapp, Jan (2013). *Emotionen als Ressourcen. Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung. Mit Onlinematerialien.* Weinheim: Beltz.

**SCHLÜSSELSZENARIEN FÜR EMOTIONEN**

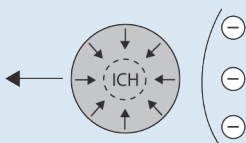
**Freude:** Wir erweitern unsere Grenzen um etwas Positives und bewegen uns darauf zu.



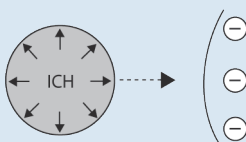
**Trauer:** Unsere Grenzen werden durch einen Verlust verletzt, wir versuchen, am Verlorenen festzuhalten.



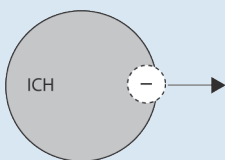
**Angst:** Wir schützen unsere Grenzen, indem wir vor einer Bedrohung zurückweichen.



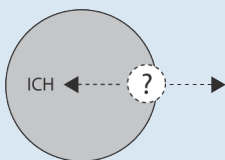
**Wut:** Wir schützen unsere Grenzen, indem wir uns gegenüber der Bedrohung abgrenzen und uns ggf. mit ihr auseinandersetzen.



**Ekel:** Etwas hat unsere Grenzen überschritten, es erweist sich als gefährlich. Wir versuchen, es heranzubringen.



**Überraschung:** Etwas hat unsere Grenzen überschritten, bei dem noch nicht klar ist, wie es zu bewerten ist.



onen. Sie haben ganz viel mit unseren Bedürfnissen und dem eigenen Wertesystem, das heißt unserem »emotionalen Stil« zu tun.

**Was genau ist der »emotionale Stil« eines Menschen?**

**Glaserapp:** Menschen erleben Emotionen sehr unterschiedlich und drücken sie sehr unterschiedlich aus. Manche erleben sie beispielsweise intensiver und drücken sie auch intensiver aus als andere. Es gibt aber nicht nur Unterschiede bei der Frage der Quantität von Emotionen, sondern auch bei der Art der Emotionsqualitäten, d. h. wie unterschiedlich differenziert Menschen in der Lage sind, bestimmte Emotionen zu empfinden oder auch nicht zu empfinden. Das umfasst der Gedanke des »emotionalen Stils«.

Ein Beispiel: Manche Menschen, die sich bedroht fühlen, reagieren mit einer wütenden Abgrenzung. Andere dagegen weichen ängstlich zurück. Der »emotionale Stil« beschreibt, wie Menschen in ähnlichen Situationen immer wieder auf eine Art und Weise emotional reagieren. Das Interessante dabei ist, dass jeder Mensch Emotionen hat, die er eher leicht zeigen kann, während andere Emotionen nicht so genutzt werden. Das Bedauerliche dabei ist, dass – wenn jede Emotion eine Ressource darstellt und ein hilfreiches Mittel ist, mit einer bestimmten Lebenssituation umzugehen – dann Menschen, die bestimmte Emotionsqualitäten vermeiden oder nicht nutzen, leider auch dieses Hilfsmittel nicht nutzen. Daher lohnt es sich, den »emotionalen Stil« eines Menschen zu reflektieren und auch sich selbst zu fragen: Welche Emotion kann ich gut leben? Bei welcher Emotionsqualität fällt es mir schwer, sie anderen Menschen zu zeigen?



Abb. 1: Dr. Jan Glasenapp im Vortrag

IZI ©

**»Unangenehme Emotionen als etwas Sinnvolles würdigen«**

**»Emotionen als Ressourcen«, was heißt das?**

**Glaserapp:** Ich bin der festen Überzeugung, dass jede Emotion einen Sinn hat und dass es für jede Emotion in Abhängigkeit vom Kontext sinnvoll sein kann, empfunden und gelebt zu werden. Um handlungsfähig zu sein, ist es wichtig, Emotionen als Ressourcen zu begreifen. Sie geben uns wichtige Hinweise und haben wichtige Funktionen für den Umgang mit unserer Lebenswelt. Ich verstehe sehr gut, dass Menschen Emotionen unterschiedlich erleben und bewerten. Und in einer Welt, in der wir schon als Kinder lernen, dass Bewertung ein ganz wichtiger Aspekt ist, ist es sehr verständlich, dass wir natürlich auch unsere Emotionen bewerten. Für ein erfüllt gesundes Leben sollte es aber darum gehen, Menschen zu ermuntern, ihr emotionales Erleben ernst zu nehmen. Das heißt dann auch, nicht so gerne empfundene Emotionen zu respektieren und einen Weg zu finden, die vermeintlich schmerzhaften oder als unangenehm empfundenen Emotionen als etwas Sinnvolles und

## INTERVIEW

als Ressource zu würdigen und zu nutzen (s. Kasten). Leslie Greenberg, der Begründer der emotionsfokussierten Psychotherapie, nennt es »emotionale Produktivität«, wenn Menschen die in ihren grundlegenden Emotionen steckenden Informationen nutzen (emotion utilization) und ihr Erleben in einer adaptiven Weise regulieren können (emotion transformation).

### **Gibt es ein Zuviel an Angst oder ein Zuviel an Wut? Oder täuscht da unser Alltagsverständnis?**

**Glasenapp:** Das ist eine Frage der Angemessenheit und die ergibt sich aus den Umständen, aus dem Kontext. Es ist angemessen, in gefährlichen Situationen stärker zu fühlen und dann entsprechend kraftvoll zu handeln.

Das eigene Wertesystem, die Bedürfnisse, die wir haben, wie Bindung, Orientierung und Kontrolle, Lustgewinn und Unlustvermeidung, aber auch Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz stellen dabei zentrale Wertungsmuster dar. Emotionen als Ressource zu nutzen, heißt hier, sich der Frage zu stellen: »Sind meine emotionalen Reaktionen auf die Situation und das, was ich erreichen und wie ich sein möchte, angemessen?« Ist dies nicht der Fall, lohnt es sich, genau hinzuschauen und nach Wegen zu suchen, wie ich anders mit der Situation umgehen kann.

### **Schadet eine Überforderung der Psyche?**

**Glasenapp:** Natürlich kann ein »Zuviel« an Emotionen unsere Psyche

schädigen. Das passiert beispielsweise bei traumatisierenden Erfahrungen. Wenn wir mit Situationen konfrontiert werden, die so schmerzhaft sind, dass wir sie mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln, sei es körperlich, psychisch oder sozial mit sozialer Unterstützung, nicht bewältigen können, dann verändern uns diese Erfahrungen nachhaltig. Bestimmte Hirnregionen (wie die Amygdala) werden zukünftig schneller auf Bedrohungen reagieren, die schmerzhaften Erfahrungen werden bildhaft in stille Kämmerlein unserer Psyche gesperrt, aus denen sie dann später oftmals unkontrolliert ausbrechen, und wir laufen Gefahr, uns in ein Schneckenhaus zurückzuziehen, uns immer mehr zu isolieren.

### **Was bedeutet emotionale Intelligenz und emotionale Kompetenz?**

**Glasenapp:** Nachdem lange Zeit Intelligenz als der zentrale Faktor für Schulleistung und in der Folge auch für berufliche Leistung gesehen wurde, war es ein wichtiger Schritt zu sehen, dass die rein kognitive Intelligenz nicht der einzige Faktor für ein erfolgreiches und vielleicht auch zufriedenstellendes Leben darstellen kann.

»Emotionale Kompetenz« ist, etwas vereinfachend formuliert, die Fähigkeit, Emotionen bei sich und bei anderen Menschen zu erkennen, einen Weg zu finden, mit diesen Emotionen in unterschiedlicher Art und Weise umzugehen, indem wir unseren eigenen Umgang mit Emotionen reflektieren und bei Bedarf verändern, und schließ-

lich die Fähigkeit, das emotionale Erleben anderer Menschen beeinflussen zu können.

### **»Kinder ermutigen, ihre Gefühle auszudrücken«**

### **Was hieße emotionale Intelligenz bei den als eher unangenehm erlebten Gefühlen?**

**Glasenapp:** Ganz allgemein gilt: Wir sollten Kinder ermutigen, ihre Gefühle auszudrücken, sollten ihre Gefühle wertschätzen und ihnen das Gefühl geben, dass sie mit ihren Emotionen wahrgenommen werden. Gleichzeitig aber sollten wir ihnen Wege aufzeigen, wie sie mit ihren Gefühlen hilfreich umgehen können. Bei unerwünschten Gefühlen sollten wir sie ermutigen, sie zu akzeptieren und auszuhalten, denn die Vermeidung der Emotionen kann langfristige Folgen mit sich bringen. Der Schlüssel zu einer psychischen Gesundheit sind 2 Kompetenzen: Die Förderung erwünschter Emotionen und die Akzeptanz und das Aushalten unerwünschter Emotionen. ■

*\*Dr. Jan Glasenapp ist Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Schwäbisch Gmünd, Dozent und Supervisor an verschiedenen Ausbildungensinstituten.*



Foto: © Angelika Schweizer

## IMPRESSUM

Herausgeber: Internationales Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI) beim Bayerischen Rundfunk

Redaktion: Dr. Maya Götz, Dr. Elke Schlotte  
Redaktionsassistentin: Birgit Kinateter M. A.

Satz: Text+Design Jutta Cram,  
Spicherer Straße 26, 86157 Augsburg,  
www.textplusdesign.de  
Druck: Druckerei Joh. Walch GmbH & Co. KG,  
Im Gries 6, D-86179 Augsburg  
ISSN (Print) 1862-7366  
ISSN (Online) 2199-918X

Anschrift der Redaktion:  
Internationales Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI)  
Rundfunkplatz 1, D-80335 München  
Telefon: 089/5900-42991, Fax: 089/5900-42379  
Internet: www.izi.de  
E-Mail: IZI@br.de

»TelevIZion« erscheint zweimal jährlich in deutscher und einmal jährlich in englischer Sprache im Selbstverlag des IZI. Der Bezug ist kostenfrei. Bitte richten Sie Ihre Bestellung an die Redaktionsadresse. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Erlaubnis des Herausgebers.