NATIONAL GEOGRAPHIC SPECIAL

PLUS: 10 PRAKTISCHE ÜBUNGEN, die uns glücklich machen

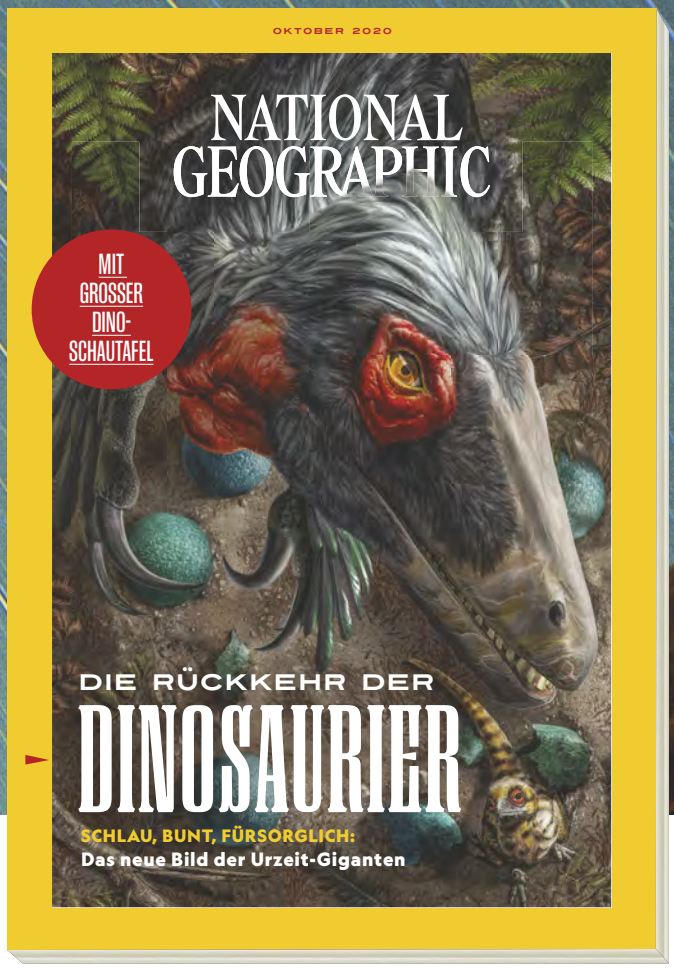
Das Geheimnis unserer Gefühle

Wie Emotionen entstehen, was sie bedeuten und wie sie sich kontrollieren lassen

3/2020 DEUTSCHLAND € 9,80 • ÖSTERREICH € 11,30 • SCHWEIZ CHF 15,70
BENELUX € 11,70 • ITALIEN € 12,90 • SPANIEN € 12,90
03
4 196545 809805

JETZT 3X TESTEN

MIT DANKESCHÖN FÜR NUR 13€



ABENTEUER MIT NATIONAL GEOGRAPHIC.

Einzigartige Reportagen über fremde Kulturen, ferne Länder und spannende Expeditionen.

33% ERSPARNIS PLUS DANKESCHÖN.

3 Ausgaben NATIONAL GEOGRAPHIC im günstigen Testangebot.
Mehr Auswahl an Prämien finden Sie unter:
www. nationalgeographic.de/Testabo

I WETTERSTATION MIT VORHERSAGE

- Innentemperatur und Luftfeuchtigkeit
- Zeit, Kalenderfunktion, Alarm, uvm.
- Maße: ca. 13×13×2cm.

JETZT GLEICH BESTELLEN UNTER:

WWW.NATIONALGEOGRAPHIC.DE/TESTABO

+49 (0) 8105 / 38 83 29 Bitte Bestellnummer angeben: 620NG62577

NATIONAL GEOGRAPHIC

WEITER VORAN

DAS GEHEIMNIS UNSERER GEFÜHLE

Wie Emotionen enstehen, was sie bedeuten und wie sie sich kontrollieren lassen

Tula Karras

NATIONAL GEOGRAPHIC

MENSCHEN SIND WICHTIG
Soziale Unterstützung reduziert das gesundheitsschädliche Cortisol im Blut und aktiviert dopaminreiche Bereiche im Gehirn. Zudem motivieren sich Familie und Freunde gegenseitig zu Aktivitäten, die ein erfülltes Leben ausmachen.

INHALT

EINFÜHRUNG:
WARUM HABEN WIR GEFÜHLE? 6

VORDENKER:
FRÜHE THEORETIKER 8

KAPITEL EINS
EMOTIONEN AUF DER SPUR
10

KAPITEL ZWEI
ANGENEHME GEFÜHLE
44

KAPITEL DREI
BELASTENDE GEFÜHLE
64

KAPITEL VIER
GEFÜHLE DES ERSTAUNENS
98

EMOTIONALES WOHLBEFINDEN: ÜBUNGEN 112

IMPRESSUM 114

EINFÜHRUNG

WARUM HABEN WIR GEFÜHLE?

Gefühle und ihre Aufgaben

Ein Leben ohne Emotionen ist nicht möglich. Gefühle helfen beim Überleben: Angst warnt uns vor Gefahren, durch Liebe stellen wir Bindungen her, Hoffnung lässt uns auf die Zukunft vertrauen. Gefühle begleiten unser Leben: Ehrfurcht lässt uns einen Platz in der Gemeinschaft finden. Um der Freude willen suchen wir uns Menschen und Aktivitäten, mit denen wir uns gut fühlen. Gefühle verhelfen uns zu Geselligkeit und Kommunikation – ein warmes Lächeln heißt uns willkommen, ein zorniges Stirnrunzeln warnt: „Sei vorsichtig!"

Unterschiedliche Gefühle zu empfinden und auszudrücken, ist wichtig, auch negative wie Wut und Traurigkeit. Wie wir Gefühle ausdrücken, hängt von unseren Genen, unserer Herkunft, Persönlichkeit und Lebensführung ab. Die Wissenschaft ist sich nicht einig, wie Gefühle entstehen und ausgedrückt werden; etwas so Subjektives ist schwierig zu untersuchen. Gefühle sind komplex, sie wirken sich vielgestaltig aus: in Mimik und Körperbewegungen, dem autonomen oder vegetativen Nervensystem (das Funktionen wie Herzschlag und Atmung steuert), dem somatischen Nervensystem (zu dem die fünf Sinne und willkürliche Muskelbewegungen gehören) und in Bewusstsein und Unterbewusstsein. Aber eines ist klar: Gefühle lassen uns diese Welt genießen, verstehen und überleben.

VORDENKER
Ansätze der Emotionstheorie

Schon die antiken Denker und Philosophen erörterten Gefühle, doch erst im 19. Jahrhundert wurde ihnen die wissenschaftliche Gründlichkeit zuteil, aus der einige unserer heutigen Theorien entstanden. Die aktuellen Ansichten gründen sich auf die Arbeiten dieser Vordenker.

Charles Darwin (um 1870)

Darwin glaubte, unsere Gefühle seien das Erbe tierischer Vorfahren und Gesichtsausdrücke und Körpersprache glichen den Verhaltensmustern anderer Arten. Er sah sie als Überbleibsel unserer evolutionären Vergangenheit, die im Laufe der Zeit angepasst wurden. Seiner Theorie nach verwenden wir universelle Gesichtsausdrücke, um zu kommunizieren und zu überleben.

William James und Carl Lange (um 1880)

Auch James und Lange dachten, dass Gefühle unseren animalischen Hirnregionen entspringen und sich zum Beispiel in Muskeln, Herz, Lunge und Haut als Reaktionen auf Ereignisse physiologisch manifestieren. Anders als Darwin glaubten sie, dass diese Reaktionen umgehend in der Hirnregion interpretiert werden, die wir heute präfrontalen Kortex nennen, im Sitz des Denkens. Ihre Theorie heißt „Aktivierungstheorie“: Wir sehen einen Bären, unser Herz rast und wir benennen dieses Gefühl als Angst.

Walter Cannon und Philip Bard (um 1920)

Cannon und Bard zufolge erleben wir Gefühle gleichzeitig mit der physiologischen Reaktion, doch beide hängen nicht voneinander ab und können auch isoliert auftreten. Zu dieser Reaktion, so Cannon und Bard, kommt es in einem niederen Teil des Gehirns, der Empfindungen mit dem Denken verknüpft. Cannon prägte die Wendung „Kampf oder Flucht“.

Magda Arnold (um 1960)

Nach Arnolds „kognitiver Bewertungstheorie“ basieren Gefühle auf

Ekman identifizierte zunächst sechs Emotionen, die Menschen zeigen und bei anderen erkennen.

CHARLES DARWIN
Darwin glaubte, dass Menschen und Säugetiere gemeinsame emotionale Ausdrucksweisen haben. Diese Ähnlichkeit gehörte zu den Belegen, anhand derer er seine Evolutionstheorie weiterentwickelte.

der Bewertung einer Situation in ihrem Bezug zu aktuellen Zielen und Erwartungen. Wenn wir das Meeting mit dem Chef positiv bewerten, sind wir froh; werten wir es als negativ, sind wir traurig. Nach Arnolds Definition ist diese Einschätzung ein bewussterer Prozess als die Benennung von James und Lange.

Richard Lazarus und Susan Folkman (1960er–1980er)

Lazarus' kognitive Bewertungstheorie kennt mindestens zwei Bewertungsphasen: Man weist einem Ereignis eine Bedeutung zu und empfindet ein Gefühl (ich habe das Vertrauen eines Freundes verloren – ich bin traurig). Dann bewältigt man die Folgen (ich hoffe, das Vertrauen wiederzuerlangen). Er und Folkman (Co-Autorin von „Stress, Appraisal, and Coping") glaubten, die Neubewertung von Situationen könne belastende Gefühle lindern und positive verstärken.

Silvan Tomkins und Paul Ekman (1960er–1980er)

Laut Tomkins und Ekman werden Gefühle über neuronale Schaltkreise empfunden, die bei der Geburt angelegt werden. Tomkins nannte neun zentrale biologische „Affekte" (angeborene Trigger wie Vergnügen oder Ärger), auf denen unsere Gefühle basieren: Sobald uns die Empfindung bewusst wird, entsteht ein Gefühl. Ekman identifizierte in seinen frühen Forschungen zu Gesichtsausdrücken sechs Gefühle, die Menschen ausdrücken und bei anderen erkennen (später ergänzte er elf weitere). Neuere Forschungen belegen auf der Grundlage dieser Theorien die Kodierung von Gefühlen im Gesicht.

Aaron T. Beck und Albert Ellis (1950er–1980er)

Beck gilt als Vater der modernen kognitiven Verhaltenstherapie. Ihm und Ellis zufolge erzeugen unsere Gedanken die Gefühle. Ellis entwickelte die „Rational-Emotive Verhaltenstherapie" (REVT). Dieser psychotherapeutische Ansatz spürt selbstzerstörerische Gedanken und Empfindungen auf, stellt sie rational infrage und ersetzt sie durch positivere. Beide übertrugen ihre Theorien auf die klinische Therapie und glaubten, man könne seine Gefühle verändern, indem man schädliche Gedanken korrigiert. Beck konzentrierte sich mit diesem Ansatz vor allem auf die Behandlung von Depressionen.