



## *lumbatriedel* Die Macht der Gefühle

**Den modernen Menschen regiert der Verstand. Schon in der Schule lernen wir, unseren Kopf zu gebrauchen. Wir lernen, richtig zu denken. Doch wie sieht es mit Gefühlen aus? Kann man auch lernen, richtig zu fühlen?**

Sigmund Freud ist in aller Munde. Wie er erklärt, entstehen alle Probleme in der Kindheit. Doch ist das wirklich so? Wir haben nicht nur ein aus Erziehung bestehendes Wissen, einen großen Teil macht ein bereits angeborenes Instinktverhalten aus. Eine Katze, die auf die Welt kommt, hat schon alle notwendigen Instinkte in sich – den Jagdtrieb, das Saugverhalten. Es kommt ohne die Erklärung der Mutter zurecht, weil es schon aus dem Instinkt heraus lernt und handelt. Die Katze als Einzelwesen lebt vollkommen in seiner Triebnatur. Der Mensch als soziales Wesen muss viele Dinge erst erlernen, die mit den Eigenheiten seiner eigenen Gruppe zusammenhängen. Laufen lernt das Kind von selbst, Neugier und Spieltrieb sind wichtig zur Erkundung der Welt, der Wunsch nach Nähe lässt uns Gemeinschaften bilden. Fakten und soziales Verhalten erwirbt ein Kind so, dass es in die Gruppe passt, in der es aufwächst. Ihm werden Werte und Sitten vermittelt, die seinem Kreis zu Eigen sind: Eine Großgruppe in einem Schloss lebt anders als eine Kleingruppe im Urwald. Unser Weltbild ist also Ergebnis unserer individuellen Erfahrungen. In der Erziehung erlernen wir kulturell angemessenes Handeln. Ein Eskimo hat einen ganz anderen Wissensschatz als ein Indianer oder ein Königssohn.

### **Gefühle als Motor des Verhaltens**

Sozialverhalten wird nicht allein über Worte erlernt. Sozialverhalten erwarben Kinder schon, als noch keine Sprachfähigkeit bei Menschen vorhanden war. Das Kind imitiert seine Vorbilder, lernt am Modell und durch eigene Versuche. Gefühle dienen dabei dem richtigen Handeln. Wut zum Beispiel ist nicht nur einfach eine Emotion. Im Körper wird das Hormon Adrenalin ausgeschüttet, das den Stoffwechsel anregt. Der Puls steigt, die Muskulatur wird leistungsfähiger und der Drang laut und aggressiv zu werden, steigt. In der Natur ist das genau die richtige Reaktion, denn sie macht den Körper leistungsfähiger für die Auseinandersetzung mit einem Fressfeind, beispielsweise einem Wolf. Das Zentrum der Gefühle sitzt in einer bestimmten Gehirnregion, der Amygdala. Sie gehört entwicklungs geschichtlich zu den älteren Gehirnregionen, während das logische Denken in ganz anderen Gehirnzentren stattfindet. Liebe setzt ebenso Gefühle frei, die ein Handeln bewirken sollen, nämlich den anderen mehr zu bevorzugen als den Rest der Gruppe, ihn zu umwerben und paarungswillig zu werden. Auch das Denken verändert sich je nach Stimmungslage: Man sieht

die Welt durch eine rosarote Brille, bei Wut sieht man rot und bei Trauer ist alles grau. Angst erhöht die Fluchtbereitschaft, führt zu Aggressionen oder zum Totstellreflex, den manche Tierarten anwenden, um Angreifern tot und damit ungenießbar zu erscheinen. Da der Mensch weder ganz Fluchttier noch Jäger ist, sondern als Jäger und Sammler sowohl Angreifer als auch Beute sein kann, zum Beispiel beim Angriff eines Rudels von Wölfen, stellte ihm die Evolution die Instinkte und Verhaltensweisen beider Tierarten zur Verfügung. Als Pflanzenfresser wären wir Fluchttier, als Fleischfresser Jäger. Die Evolution platzierte uns genau zwischen den beiden Gattungen. Und genau wie Pferde oder Schafe sind wir Herdentiere.

### **Kultur erlernen**

Eine weitere wichtige Aufgabe der Kindheit ist die Installation eines angemessenen Sozialverhaltens. Gegenüber anderen Gruppenmitgliedern muss das Kind lernen, zu kooperieren und Verantwortung zu übernehmen. Beispielsweise, um jemanden zu umsorgen, der krank wird oder jemanden zu beschützen, der angegriffen wird. Das Kind lernt über eigene Erlebnisse und beginnt, die richtigen Emotionen für die Situationen des Alltags zu entwickeln. In einer gesunden Gruppe kultiviert das Kind genau die Gefühle, die ihn zu einem vollwertigen Gruppenmitglied werden lassen. Wie gesagt, dieses Kind lernt zu fühlen, ohne das hierzu immer eine Anweisung der Eltern notwendig wäre. Da es geschichtlich noch keine Sprache gab, ist Gefühls erleben nicht Verstandes-, sondern Instinktsache. Fühlen wird durch Erleben programmiert, nicht durch erklären. Das Kind erlebt und schätzt selbst ein, wie es zu verschiedenen Anlässen fühlen wird. Kommt es in der Lernphase zu ungünstigen Erlebnissen, erlernt das Kind eine unangemessene Gefühlsreaktion auf äußere Reize. Erlebt es den Zweikampf zweier Gruppenmitglieder, erwirbt es vielleicht durch „Lernen am Modell“ den Drang, andere Gruppenmitglieder anzugreifen. Statt die eigene Gemeinschaft zu akzeptieren und zu schützen, erlernt es vielleicht Hass und Wut auf die Gruppe. Statt mit der eigenen Wut bei dem eventuellen Angriff eines Wolfes richtig zu fühlen und zu handeln, richtet es die Aggression gegen die Gruppe. Auch die Übernahme von Verantwortung geht mit einem Gefühl einher. Mit dem Verantwortungsgefühl schützt das Kind andere Gruppenmitglieder, bei einem Vergehen kommt es zu Reue- und Unterwerfungsgesten. Neugier, Freundschaft, Sympathie, Humor,

alles entspringt den individuellen Gefühlen des Menschen und macht auch im Alltag einen tieferen Sinn.

### **Richtig fühlen, richtig handeln**

Richtig erlernt, dienen Gefühle dem angemessenen Handeln innerhalb der Gruppe. Hat man den anderen aus Versehen verletzt, empfindet man Schuld und übernimmt Verantwortung. Hat das Kind einmal die richtige Gefühlsreaktion erlernt, läuft dieses Erleben automatisch ab. Es gerät immer in der gleichen Situation in Wut, reagiert immer in der gleichen Situation mit Trauer, verliebt sich immer in die Menschen des gleichen Typs. Kommt es in Fällen der Gewalt oder Missbrauchs zu der Erkenntnis, Schuld zu tragen, entwickelt das Kind einen großen Hang, viel zu oft und viel zu falsch Verantwortung zu übernehmen. Während man in der Therapie lernen kann, dass die Schuld beim Angreifer, nicht beim Opfer liegt, kommt es zwar vom reinen Verstand her zur Einsicht, dass der andere die Schuld trägt. Unser Körper, dessen Amygdala allerdings gelernt hat, auf jede Situation des Lebens mit einem anderen Gefühl zu reagieren, ist immer noch auf die Reaktion der „Schuld“ programmiert. Das Gefühlszentrum bewirkt weiter Verantwortung- und Unterwerfungsgefühle, wenn eine vertraute „Schuldsituation“ eintritt. Da diese Reaktion des Körpers noch aus unserer „sprachlosen Zeit“ stammt, erfolgt sie automatisch und ohne Einwilligung des Verstandes, der sich ja auch erst später entwickelte. Deswegen fühlt man manchmal anders, als man denkt.

### **Gefühle bewusst lenken**

Das Kind, das mit Wut auf Gruppenmitglieder reagiert, kann zu der Einsicht gelangen, dass es dieses Verhalten ablegen sollte und besser klar kommt, wenn es sich ändert. Vielleicht erkennt es, dass ein anderes Verhalten sinnvoller ist. Es wird immer noch schnell in Wut geraten, lernt aber immer besser, mit dieser Wut umzugehen. Es lernt langsam, „neu zu fühlen.“ Zuerst regt es sich schneller ab, dann vielleicht gar nicht mehr auf und empfindet später vielleicht sogar Freude an den anderen Gruppenmitgliedern. Der Körper lernt schrittweise, in diesen Situationen den Hormonhaushalt anders zu regulieren. Das Kind verlernt einen erlernten Reflex. Stresshormone werden erst schneller abgebaut, bis sie erst gar nicht mehr entstehen. Der Verhaltensforscher Pawlow führte Experimente mit Hunden durch. Jedes Mal, bevor die Hunde Futter bekamen, ertönte eine Glocke. Nach einer Weile reagierten die Hunde schon beim Ertönen der Glocke mit Speichelfluss. Pawlow hatte den Hunden eine Reaktion auf einen Reiz beigebracht. Man nennt dies „konditionierten Reflex.“ Gab es dann öfter doch kein Futter, gewöhnte sich der Hund diesen Speichelfluss wieder ab. Auf

diese Weise kann man erlernte Verhaltensweisen, auch wenn sie bereits fest verankert sind, gezielt umstrukturieren.

### **Neu fühlen, besser leben**

Ähnlich ist es mit dem Empfinden von Gefühlen. Der Körper hat gelernt, auf Reize (Trigger) mit erlernten Reaktionen zu antworten. In der Wildnis war dieser Reflex wichtig, damit immer rascher auf Gefahren reagiert werden konnte. Je schneller die Wut da war, das Adrenalin ins Blut schoss, um die Muskel zu stärken, desto eher war die Kampfbereitschaft hergestellt und umso höher die Überlebenschancen. Da diese Reflexe wichtig sind, ist es entsprechend schwer, umzulernen. Es bedarf nicht nur der Einsicht des Verstandes, sondern eher einer etwas längeren Umgewöhnungszeit und ausreichenden Übungsraum, um das „richtige Fühlen“ zu trainieren. Gefühle sind Amygdala und Hormone, Gefühle sind nicht Verstand und Wissen. Gefühle sind Instinkt, nicht Denken. Fühlen können Menschen schon lange, denken erst kurz. Es sind zwei unterschiedliche Phasen unserer Evolution.

