AB 6.3 Wissenswertes über Emotionen

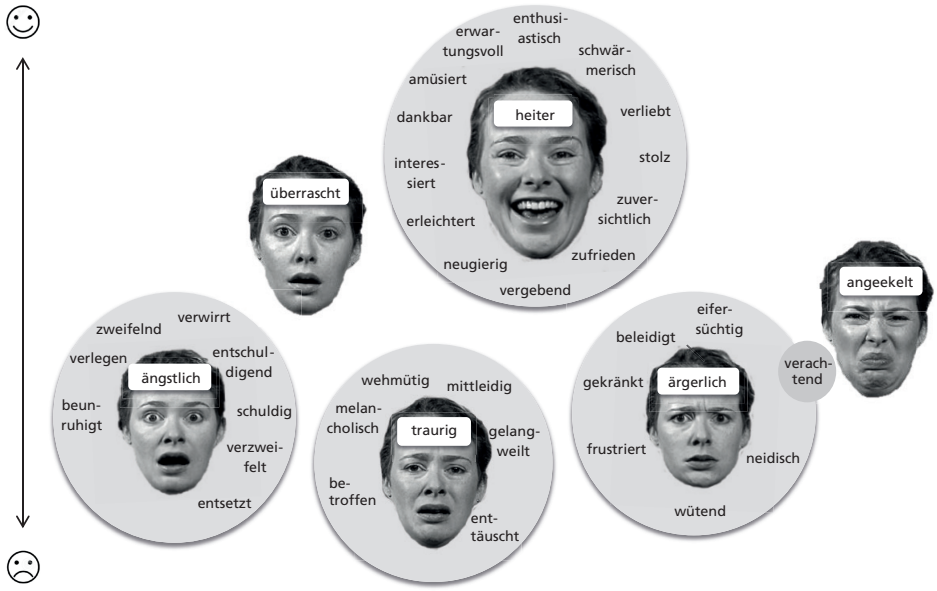
Emotionen sind meist automatisierte Reaktionen auf innere oder äußere Ereignisse. Sie bestehen aus den Komponenten Denken/Beurteilen, Körperreaktionen und Handlungstendenzen. Damit können Emotionen als innerer Kompass gesehen werden, der Bedürfnisse anzeigt und dazu motiviert, diese Bedürfnisse durch bestimmte Handlungen zu befriedigen. Außerdem sind Emotionen Kommunikationswerkzeuge. Dadurch, dass man Emotionen ausdrückt, signalisiert man dem Anderen, wie man fühlt und was man tun wird.

1. **Denken und Beurteilen:** Bestimmte Emotionen führen dazu, dass bestimmte Gedanken auftreten. Wenn Angst empfunden wird, denkt man häufig an Gefahr und teils werden selbst unauffällige Details als Bedrohung beurteilt, wie z.B. das Rascheln von Laub durch den Wind. Andererseits entstehen Emotionen oft auch als Folge von Gedanken, z. B. wenn man eine Situation als bedrohlich bewertet, entsteht in der Folge ein Angstgefühl.

2. **Körperliche Reaktion:** Der Körper reagiert auf starke Emotionen durch z.B. Muskelanspannung, Erhöhung des Herzschlags und der Atmung und Blutdruckanstieg. Außerdem gibt es für Emotionen charakteristische Gesichtsausdrücke und Körperhaltungen.

3. **Handlungstendenzen:** Emotionen motivieren und führen zu bestimmten Handlungen. Die körperlichen Veränderungen helfen bei der Ausführung dieser Handlungen. Z. B. führt der erhöhte Herzschlag bei Angst dazu, dass man schneller fliehen kann.

Man unterscheidet häufig zwischen den sog. Basisemotionen, die sich in der Entwicklung als erstes ausbilden und über verschiedene Kulturen zu finden sind und den komplexen Emotionen, die häufig eine Mischung aus den Basisemotionen darstellen. Die unten abgebildeten 40 Emotionen sind die am häufigsten in sozialen Interaktionen vorkommenden Gefühle (Hepach et al., 2010). Sie können im Rahmen des Online-Programms SCOTT angeschaut und trainiert werden



© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart