



Leseprobe

Ich kenne mich

Emotionen verstehen,
Kindheit entschlüsseln,
Menschenkenntnis
verbessern - 3 Selbsttests
und Trainingsprogramme für
ein ausgeglicheneres Ich -
Mein Coaching - Ein
SPIEGEL-Buch

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 13. Dezember 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

MARIANNE WELLERSHOFF ist Journalistin, Autorin und Musikerin.

Sie hat ein Studium der Psychologie abgeschlossen, mehrere Bücher geschrieben und arbeitet als Autorin beim SPIEGEL.

Wellershoff beschäftigt sich mit Themen aus Wissenschaft, Kultur und Gesellschaft und ist Blattmacherin der Magazine SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL COACHING.

Außerdem von Marianne Wellershoff lieferbar:

Ich fühl mich wohl – Ziele erreichen, Gewicht halten, mehr bewegen

*Ich schaff das schon – Krisen überwinden, Stress reduzieren,
zu Hause wohlfühlen*

Besuchen Sie uns auf www.penguin-verlag.de und Facebook.

Marianne Wellershoff (Hg.)

Ich *kenne* mich

**EMOTIONEN VERSTEHEN,
KINDHEIT ENTSCHLÜSSELN,
MENSCHENKENNTNIS VERBESSERN**

3 Selbsttests und Trainingsprogramme
für ein ausgeglicheneres Ich –
mein Coaching



PENGUIN VERLAG

Inhalt

Vorwort	9
KAPITEL 1	
EMOTIONEN VERSTEHEN	11
Ich fühle, also bin ich	13
Gefühle haben Einfluss auf unser gesamtes Leben. Deshalb ist es so wichtig, sie zu verstehen	
Doktor Feelgood	27
Vier Strategien, um Emotionen besser zu regulieren	
Check	35
Hand aufs Herz	
Coaching	55
Gefühle verstehen und annehmen	
Buchempfehlungen	78
Zum Weiterlesen	

KAPITEL 2	
KINDHEIT ENTSCHLÜSSELN	81
Familienbände	83
Die ersten Lebensjahre prägen uns. Aber wir können uns lösen und den eigenen Weg finden	
Spätes Geschenk	95
Auch wenn die Eltern Fehler gemacht haben: Eine Aussöhnung entlastet alle	
Check	103
Zeitreise erlaubt	
Coaching	123
Kindheitsmuster erkennen und verändern	
Buchempfehlungen	145
Zum Weiterlesen	
KAPITEL 3	
MENSCHENKENNTNIS VERBESSERN	147
Blick in die Seele	149
Wer glaubt, andere sofort durchschauen zu können, liegt oft daneben. Denn es gibt sehr viele Fehlerquellen	
»Wie ein Fingerabdruck«	165
Mit Worten kann man lügen. Mit der Stimme aber nicht	
Check	173
Das Innenleben der anderen	

Coaching	193
Andere besser einschätzen	
Buchempfehlungen	215
Zum Weiterlesen	
ANHANG	217
Beratende Expertinnen und Experten	219
Über die Autorin der Checks und Coachings	221

Vorwort

Es dauert nur einen kurzen Moment, bis wir uns ein Bild von einem Menschen gemacht haben. Und meistens sind wir uns nach einiger Zeit ziemlich sicher, dass dieser erste Eindruck stimmt. Denn ohne dass es uns bewusst ist, nehmen wir ab diesem Moment vor allem wahr, was unsere Einschätzung bestätigt. Kurz gesagt: Die meisten überschätzen ihre Menschenkenntnis.

Aber nicht nur die genaue Wahrnehmung anderer ist schwieriger, als es scheint. Auch uns selbst kennen wir manchmal nicht ganz genau. Warum wir uns nach etwas sehnen, warum wir glauben, manches niemals schaffen zu können, weshalb wir uns immer wieder ähnliche Partner oder Partnerinnen aussuchen, obwohl sie uns vielleicht gar nicht gut tun – das hat oft seine Wurzeln in Ereignissen und Einflüssen, die uns seit der Kindheit auf uns einwirken. Manche davon sind hilfreich, manche stehen der Entfaltung der eigenen Persönlichkeit im Weg, manche sind längst überholt, weil wir uns weiterentwickelt haben.

Im Laufe des Lebens haben wir auch den Umgang mit Emotionen gelernt. Manchen Menschen fällt es dennoch sehr schwer, Gefühle zu zeigen, insbesondere negative wie Wut

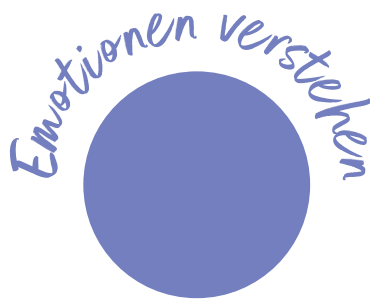
oder Traurigkeit. Das kann viele verschiedene Gründe haben: Die eigenen Eltern haben Emotionen als Zeichen von Schwäche abgelehnt oder befürchteten vielleicht, dass sie selbst von Gefühlen überschwemmt werden könnten.

Doch auch als Erwachsene können wir noch lernen, die Prägungen aus unserer Kindheit zu integrieren oder hinter uns zu lassen. In diesem Buch finden Sie drei alltagsnahe und ganz praktische Trainingsprogramme, die gemeinsam von der Psychologin Anne Otto und verschiedenen Expertinnen und Experten entwickelt wurden. Mit diesen Coachings können Sie in kleinen Schritten lernen, Ihre Emotionen zu verstehen, Ihre Kindheit zu entschlüsseln und Ihre Menschenkenntnis zu verbessern. Zu jedem Training gibt es einen Selbsttest, mit dem Sie sich selbst besser kennenlernen können.

Die tröstliche Botschaft lautet also: Es ist nie zu spät, sich weiterzuentwickeln und an der eigenen Zufriedenheit zu arbeiten! Nehmen Sie Zettel und Stift zur Hand und legen Sie los!

Tipp: Besorgen Sie sich ein Notizbuch und führen Sie ein Journal zu den Coachings, in dem Sie Ihre Gedanken und Vorhaben dazu festhalten.

KAPITEL 1



Ich fühle, also bin ich

Die Bedeutung der Gefühle wurde von der Wissenschaft lange unterschätzt. Heute wissen wir: Sie mischen bei allen Aspekten unserer Existenz mit.

Von Annette Bruhns

Wie lange dauert ein Gefühl? Diese schlichte Frage eines Physikerkollegen brachte den Emotionsforscher Arvid Kappas ins Schleudern. »Der Mann ist vom Mars«, dachte Kappas bei sich, »was für eine Frage!« Laut hörte er sich selbst antworten: »Zwischen 500 Millisekunden und 4 Sekunden.« Er wusste eigentlich, dass dies nicht stimmte, doch eine derartige Länge hatte der amerikanische Psychologe Paul Ekman in den Achtzigerjahren beobachtet. Und natürlich kennt sein deutscher Kollege Kappas, Professor an der Jacobs University in Bremen, Ekmans Studien in- und auswendig. Ekman ist Gründervater der modernen Emotionsforschung. Kappas beackert dieses Feld seit 30 Jahren, er war lange Präsident der Wissensgesellschaft International Society for Research on Emotion, zu der weltweit rund tausend Forscher verschiedener Disziplinen gehören. »Ekmans Angaben sind aus heutiger Sicht dumm«, sagt Kappas. Nachdenklich streicht er an

seinem Kinnbart entlang. »Viel klüger sind wir seitdem aber auch nicht: Ich weiß nach wie vor nicht, wie ich dem Physiker korrekt antworten könnte.«

Wie lange dauert nun ein Gefühl? Und was ist überhaupt eine Emotion? Nicht einmal über ihren Forschungsgegenstand ist die Wissenschaft sich einig. Umgangssprachlich ist eine Emotion dasselbe wie ein Gefühl, fachsprachlich wird zwischen den beiden Begriffen häufig unterschieden. Doch schon über den Verlauf der Trennlinie zwischen den – eher physischen, sichtbaren – Emotionen und den – eher mentalen, unsichtbaren – Gefühlen gibt es ausgesprochen widersprüchliche Angaben. »Wissenschaftlich gesehen sind Emotionen ein Konstrukt«, erklärt der Psychologe Kappas, »genau wie Intelligenz oder Psyche.«

Das Problem beginnt an der Wurzel: Wo entstehen unsere Emotionen und Gefühle? Was löst sie aus? Relativ leicht lässt sich das noch bei sinnlichen Reizen ergründen: Geräusche, Lieder, Farben, Düfte oder der Geschmack von Schokolade können Gefühle auslösen. Eine Angst vor Spinnen und Schlangen gilt sogar als angeboren. Schwierig wird es mit kognitiven Stimuli. Wieso versetzt es uns manchmal einen Stich, wenn ein Kollege verdientermaßen ein Lob bekommt, und manchmal nicht? Wieso bricht uns zuweilen der Schweiß aus schon bei der Vorstellung, die Liebste betrüge uns? Und warum kann uns ein fantastischer Einfall zum Jubeln bringen?

Auch Kultur und Gesellschaft prägen Emotionen: Im Mittelalter durften Männer hemmungslos weinen – Tagebücher von heimwehkranken Kreuzzüglern geben davon beredt

Zeugnis. Spätestens seit dem 19. Jahrhundert aber gelten Tränen als »weibisch«. Und dann sind da noch die Gefühlszustände, die wie aus dem Nichts kommen: Stimmungen und Launen. Emotionspionier Paul Ekman fand sie so misslich, dass er Stimmungen aus seiner Forschung einfach ausklammerte.

Sind wir unseren Emotionen ausgesetzt wie dem Duft von Parfum oder dem Gestank von Gülle? Gegen diesen weitverbreiteten Eindruck wehrte sich der US-Sozialpsychologe James Averill 1980 mit einer aufsehenerregenden These: Emotionen passierten uns nicht wie Leidenschaften (»passions«), sondern seien in Wahrheit Handlungen (»actions«). Dagegen sprechen physiologische Fakten: Die meisten Menschen können etwa den äußeren Augenringmuskel nicht willentlich anspannen. Echte Freude malt sich auf ihre Gesichter daher nur, wenn sie diese auch empfinden. Hat Averill nun also recht oder unrecht, passieren uns Emotionen, oder machen wir sie?

Ein Grund für die Verwirrung könnte darin liegen, dass sich Gefühle, Denken und Bewusstsein gegenseitig bedingen. Descartes' Diktum »cogito ergo sum« – ich denke, also bin ich – hat der portugiesische Neurowissenschaftler António Damásio vor rund 20 Jahren deshalb umformuliert. Laut Damásio muss es heißen: »Ich fühle, also bin ich.« Emotionen sind, anders als von den Vätern der Aufklärung angenommen, Bestandteil unseres rationalen Denkens. Sie sind sogar entscheidend für das Vermögen, vernünftige Entscheidungen zu treffen. Der sprichwörtliche »kühle Kopf« braucht in Wahrheit warme Gefühle, um strategisch zu planen. Die Hippies, findet der Bremer Forscher Kappas, hatten intuitiv

recht, als sie mit freier Liebe und Blumen im Haar das Zeitalter der Emotionen einläuteten.

Der unauflösbare Zusammenhang zwischen »Ratio« und »Emotio« erklärt auch, warum bei der Erforschung der Natur unserer Gefühle Befangenheit nicht die Ausnahme, sondern die Regel ist. Wir verfügen über keine gefühlsfreie kognitive Instanz, die unsere Gefühle beurteilen könnte – auch wenn es uns so vorkommt. Das erschwert den Versuch, der Sache empirisch auf den Grund zu gehen. Das meiste, was Psychologen über die Entstehung von Gefühlen wissen, stamme von Probanden, die nach erinnerten Situationen befragt wurden, ärgerte sich Paul Ekman noch im Jahr 2003. Stets laufe man Gefahr, dass die Befragten ihre Emotionen und die sie auslösenden Situationen beschönigend erinnerten.

Auch der Blick ins Hirn, der seit den Achtzigerjahren durch bildgebende Verfahren möglich ist, macht die Sache nicht einfacher. Die Hoffnung jedenfalls, in der grauen Masse einen oder mehrere Orte zu finden, an denen Glück oder Gram messbar wären, wurde enttäuscht. Stattdessen entdeckte man kreuz und quer verschaltete Netzwerke zwischen Komponenten des Gehirns und den Organen. Die metaphorische »Kaskade von Gefühlen« hat, sozusagen, eine physische Entsprechung. Diese biologische Kaskade, die über neuronale Synapsen und Botenstoffe wie Hormone passiert, vollzieht sich freilich so schnell, dass wir sie nicht wahrnehmen. Das »Wechselbad der Gefühle« aber erleben wir bewusst – und der Eindruck, dass unsere Kognition daran beteiligt ist, ist richtig.

Von Anfang an lernen wir, unsere Emotionen zu regulieren. Sobald der Säugling seinen Kopf nach links und rechts

bewegen kann, dreht er ihn einfach weg, wenn ihn ein Eindruck stört. Das ist übrigens höchst effektiv: Mit dem neuen Ausblick vergisst das Kind meist sofort, was es beunruhigt hat. »Emotionen und die Kontrolle der Emotionen sind unzertrennlich«, sagt Kappas. Wenn aber das Fühlen und das Regulieren der Gefühle zwei Seiten derselben Medaille sind, ist das eine gute Nachricht: Wir sind unserer Wut und Trauer, unseren Passionen und Depressionen nicht hilflos ausgesetzt. Sogar als Erwachsene können wir neue Pfade gehen. Wir können lernen, negative Gefühle gelassener zu nehmen und Glücksmomente intensiver auszukosten. Schon das Festhalten von Gefühlen in einem Tagebuch soll dabei Wunder wirken. Psychotherapie oder Meditation sind die klassischen, aber aufwendigen Wege. Denn leicht ist die Beherrschung der eigenen Emotionsklaviatur nicht. »Um langfristig Gefühle anders zu regulieren, als man das über Jahrzehnte erlernt hat«, sagt Kappas, »braucht man dieselbe Geduld und denselben Willen, als wollte man zehn Kilo abnehmen.«

Auch die Anwesenheit anderer Menschen modelliert unsere Emotionen. Die Fähigkeit zu fühlen bedingt Mitgefühl, und Empathie wiederum führt zu neuen Emotionen, sowohl beim Sender als auch beim Empfänger. Diese soziale Dimension der Affekte beginnen Forscher gerade erst auszuloten. Können wir steuern, ob uns Tränen berühren? Welche Rolle spielt es, ob der Weinende ein Freund ist oder ein Unbekannter im Supermarkt? Und wenn es das eigene schluchzende Kleinkind ist: Was bedeutet es für die Entwicklung seiner Gefühlsregulation, wenn die eine Mutter – zum Beispiel in Wien – mit ihm über den Kummer redet, während die ande-

re – sagen wir in Kalkutta – es mit einer Weintraube ablenkt? Tatsächlich unterscheidet sich mütterliches Management in westlichen, auf das Individuum zentrierten Kulturen und östlichen Wir-Gesellschaften deutlich.

Die Emotionsforschung geht heute all diesen Fragen nach, mit soziologischen, psychologischen, medizinischen Methoden. Oft wird dabei gestritten. Wie viele Emotionen gibt es – fünf, sieben oder unzählige? Scheiden sie sich in »unangenehme« und »angenehme« – hier Angst, Ärger und ihre Derivate, dort Freude, Liebe, Ekstase? Und: Sind Gefühle universell? Letztere Frage erhitzt die Gemüter heute noch so wie zu Beginn ihrer wissenschaftlichen Erforschung. 1872 erschien Charles Darwins Buch »The Expression of the Emotions in Man and Animals«. Er blätterte damit einen weiteren Trumpf für seine Evolutionstheorie hin: Er erkannte und analysierte systematisch Gefühlsregungen bei Tieren. Ebenso akribisch widmete Darwin sich dem Gefühlsausdruck von Menschen. Emotionen, schloss er, hätten einen evolutionären Vorteil. Sie hätten sich über die Arten hinweg genetisch durchgesetzt und würden sich adaptiv weiterentwickeln.

Worin liegt nun dieser »evolutionäre Vorteil«? Ist es die Fähigkeit vieler Tierarten, Zähne zu zeigen, statt gleich zuzubeißen, und auf diese Weise den Gegner ohne Blutverlust in Schach zu halten? Oder die eines Vorgesetzten, allein durch das Hochziehen der Brauen und das Hervorschieben des Kiefers kritische Untergebene entmutigen zu können? Das ist alles möglich – aber die Sache scheint noch tiefer zu gehen.

Inzwischen hat António Damásio Darwin weitergedacht. Herausgekommen ist eine packende Evolutionstheorie. Ge-

fühle, das sind laut dem Universalgelehrten – Damásio lehrt Psychologie, Philosophie und Neurowissenschaften an der University of Southern California – die Agenten der »Homöostase«. Homöostase ist das Prinzip, mit dem sich Lebewesen gegen die stets drohende Entropie, gegen das Chaos, immer wieder ins Gleichgewicht bringen. Homöostase ist also das Lebensprinzip schlechthin – und Gefühle bahnen der Lebenserhaltung den Weg.

»Ohne dass ein einziges Wort gesprochen wird«, schreibt Damásio, »teilen Gefühle dem Geist unter normalen Umständen in jedem einzelnen Augenblick mit, ob der Lebensprozess in dem zugehörigen Körper in eine gute oder schlechte Richtung verläuft.« Unser ausgeklügeltes emotives Alarmsystem stachle uns sozusagen dazu an, in den eigenen Lebensprozess einzugreifen – um ihn wieder ins Lot zu bringen oder günstig fortzuentwickeln.

Darwin hat mit seinem Werk von 1872 die Gefühlsforschung quasi nebenbei begründet. So nahm der Naturforscher an, dass Gefühle universell sein müssen. Da Darwin zu gebrechlich war, um dafür selbst Beweise zu sammeln, bat er Seeleute, Händler und Missionare um ihre Beobachtungen. »Mr. Swinhoe hat die Chinesen erröten sehen, glaubt aber, dass dies selten ist. Doch haben sie den Ausdruck ›vor Scham rot werden«, hält er fest. »Mr. Washington Matthews hat häufig ein Erröten auf den Gesichtern der jungen Mädchen gesehen, die zu verschiedenen wilden Indianerstämmen Nordamerikas gehören.« Sogar dunkelhäutige Menschen, schreibt Darwin, seien von »glaubwürdigen Beobachtern« beim Rotwerden beobachtet worden, »und zwar unter Um-

ständen, welche ein solches bei uns erregt haben würden [...]«. Das Erröten, schließt Darwin, sei eine angeborene Fähigkeit der Spezies Mensch. Es trete auf bei Schüchternheit, Scham oder Bescheidenheit, bei bewussten psychischen Zuständen also, die ausgelöst würden durch die »Empfänglichkeit für die Meinung anderer«. Schon Darwin erkannte damit den sozialen Charakter von Gefühlen.

Knapp ein Jahrhundert später zog Jungforscher Paul Ekman aus, um Darwins These der angeborenen »Universalgefühle« zu verifizieren. 1969 zeigte Ekman Japanern, US-Amerikanern, Chilenen, Argentinern und Brasilianern Fotos überraschter, wütender, trauriger Menschen. Er bat sie zu beurteilen, welches Gefühl das jeweilige Gesicht ausdrücke. Ergebnis: Quer durch alle Kulturen kam die Mehrheit zu einem ähnlichen Urteil. Darwins These schien richtig. Doch Ekman kannte die Einwände vieler Ethnologen: Es gebe Kulturen, in denen es normal sei zu lächeln, wenn man traurig ist.

Ekman war nicht überzeugt. Was, wenn die Beobachteten nur deshalb lächelten, um einer sozialen Konvention zu entsprechen? Um diesen Verdacht zu überprüfen, führte er japanischen und amerikanischen Studenten aufwühlende Filme vor, die chirurgische Eingriffe und Unfälle zeigten. Er beobachtete dabei die Probanden sowohl als Gruppe unter sich als auch mit einem Professor im Vorführraum. Bei den Japanern veränderte die Anwesenheit einer Respektsperson das Ergebnis völlig: Während sie allein unter sich ähnlich erschrockene Gemütsreaktionen zeigten wie die jungen Amerikaner, bemühte sich die Gruppe mit Professor, tapfer zu lächeln.

In Feldforschungen von Papua-Neuguinea bis hinauf in den Himalaja identifizierte Ekman sieben Affekte als kulturunabhängige »Basisemotionen«: Freude, Wut, Ekel, Angst, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung. Auch wenn Anzahl und Auswahl von vielen Forschern hinterfragt wird, zweifeln die wenigsten heute daran, dass Darwin und Ekman mit der Annahme angeborener Affekte recht haben.

Wie viel unseres Gefühlsempfindens vererbt und wie viel erlernt ist – das freilich weiß niemand. Die Familie, die soziale Herkunft und die Kultur, in der ein Mensch aufwächst, haben einen immensen Einfluss auf die Emotionsentwicklung. Der Dozent Kappas erzählt von einem Studenten, der bei einer Diskussion aufsprang und laut rief: »Aber dass alle Menschen Liebe, Wut oder Angst ähnlich empfinden, ist doch wohl klar!« Daraufhin habe sich schüchtern eine Kommilitonin aus Indien gemeldet. Verlegen erzählte sie, dass Liebe in ihrer Heimat, in der Eltern ihre Kinder verheiraten, etwas ganz anderes sei als in Deutschland. Verliebt zu sein löse nicht Hochgefühle aus, sondern quälende Scham. »Sich zu verlieben kann in Indien als Schande gelten«, sagt Kappas.

Schon dem genauen Beobachter Darwin entging nicht, dass Fühlen und das Regulieren von Gefühlen Hand in Hand gehen – oder besser gesagt: Muskel in Muskel. Physiologische Veränderungen, so entdeckte er, sind nicht nur Folge einer Emotion – sondern eignen sich auch hervorragend, um ein Gefühl hervorzurufen oder es abzumildern. Wer die Augenbrauen zusammenzieht, kann deutlich spüren, wie Zweifel oder Verstimmungen aufsteigen. Wer in einem heftigen Streit die Stimme senkt, zügelt meist auch seinen Zorn.

Der New Yorker Mediziner William James, der als Begründer der Psychologie in den USA gilt, hielt diesen Zusammenhang für den Schlüssel zum Verständnis der Affekte. »Kann man sich einen Zustand der Wut ausmalen, bei dem man nicht zugleich an die Aufwallungen in der Brust, die Gesichtsrötung, die bebenden Nasenflügel, das Zähneknirschen und den Impuls zu heftigem Handeln denkt«, fragte James 1884, »sondern stattdessen an entspannte Muskeln, ruhige Atmung und ein friedliches Gesicht?« Ein Empfinden ohne jegliche körperliche Komponente sei nur ein »neutraler Zustand intellektueller Wahrnehmung«. James behauptete, es verhalte sich ganz anders als landläufig angenommen: Erst spürten wir unser Zittern, dann bekämen wir Angst, erst fingen wir an zu weinen, dann fühlten wir uns traurig.

Diese umstrittene These ist immerhin teilweise empirisch bewiesen. Tatsächlich stößt der Körper oft schon vermehrt Adrenalin aus und schlägt das Herz schneller, bevor sich ein Gefühl von Angst einstellt – etwa bei einer drohenden Kollision mit dem Auto. Auch wenn James' Theorie dem komplexen Phänomen nicht gerecht wird, war sie ein Meilenstein der Forschung. Sie lebt bis heute fort in der Facial-Feedback-Theorie, nach der die Bewegungen unserer Gesichtsmuskeln unser Empfinden beeinflussen.

Der deutsche Sozialpsychologe Fritz Strack hat dies mit einem Experiment überprüft: Verschiedene Gruppen von Probanden bekamen einen Comic zu lesen. Die Probanden der ersten Gruppe mussten dabei einen Stift mit den Lippen festhalten, die anderen mit den Zähnen. Tatsächlich fand eine Gruppe den Comic deutlich lustiger: diejenige, die den Stift

zwischen den Zähnen gehalten hatte. Im Gegensatz zur Lippen-Gruppe hatten ihre Teilnehmer nämlich beim Anschauen der Bilder lächeln können.

Der amerikanische Schriftsteller Edgar Allan Poe hat diesen Mechanismus früh beobachtet. 1844 schrieb er: »Wenn ich herausfinden möchte, wie klug oder wie dumm, wie gut oder wie böse einer ist oder was ihm im Augenblick durch den Kopf geht, dann passe ich meinen Gesichtsausdruck so genau wie möglich dem seinen an und warte bloß ab, was für Gedanken oder Gefühle nun mir im Kopfe oder Herzen aufsteigen, gleichsam in Übereinstimmung.« Diese Methode hilft allerdings nicht immer. Viele Paare kennen das: Während der eine Partner nörgelt und zetert, schweigt der andere mit unbewegter Miene. »Mauern« haben die US-Psychologen John Gottmann und Robert Levenson dieses meist männliche Verhalten genannt. Ihre Forschung hat dabei Erstaunliches zutage gefördert: Die Partner waren nur äußerlich teilnahmslos. Innerlich kochten die Männer oft genauso wie ihre schimpfenden Frauen.

Wie reguliert man nun seine Gefühle richtig? Wie löst man Probleme mit Partner oder Kindern, wie trägt man Misserfolge mit Fassung, wie zügelt man den Neid? Manchmal lohnt schon die Lektüre von Ratgebern. In »Die Macht der Emotionen« schildern die Ärzte und Psychologen François Lelord und Christophe André anschaulich, wie man Emotionen erkennt und auf sie reagiert – und wann besser nicht. Es kann gefährlich sein, dem Zorn freien Lauf zu lassen, nicht nur für die Beziehungen zur Umwelt, sondern auch für die eigene Gesundheit. Umgekehrt kann es erlösend sein,

wenn man sich traut, einen tiefen Kummer zu teilen. Sich anderen zu öffnen und über Gefühle zu reden ist ein Weg, den die Autoren in fast jedem Fall empfehlen. Sie geben aber auch praktische Tipps: Ein harmonisches Eheleben etwa brauche funktionierende Haushaltsgeräte.

Natürlich gibt es emotionale Probleme, bei denen nur eine Therapie oder sogar Psychopharmaka Linderung verschaffen können. Ein Trauma überwindet man meist nicht ohne professionelle Hilfe. Die Veröffentlichungen über Kindesmissbrauch in der Kirche und die #MeToo-Fälle zeigen, wie erschreckend alltäglich solche Verbrechen sind. Wer als Kind oder in der Jugend vergewaltigt wird, leidet daran lebenslang. Misshandelte Menschen sind häufig depressiv, leiden oft unter schlimmen Schuldgefühlen.

Es gibt auch Störungen, bei denen keine Psychotherapie helfen kann. Der Neurologe Damásio berichtet von einem normal intelligenten, höflichen Patienten, dessen soziales Verhalten dennoch seltsam war: Er wirkte nie traurig, auch nicht glücklich, pflegte keine Beziehungen und hielt sich nie lange in einem Job. Mal bestahl er einen Arbeitgeber, mal wurde er grundlos ausfallend. Als man das Hirn des jungen Mannes untersuchte, stellte sich heraus, dass der größte Teil seines Frontalhirns schwer geschädigt war, und zwar vermutlich seit seiner Geburt. Hier saß die Ursache für seine affektive Störung und für seine Unfähigkeit zu planen – unwiderlich und unheilbar.

»Wir müssen sehr vorsichtig sein, bevor wir menschliches Verhalten beurteilen«, sagt der Psychologe Kappas. »Auch bei uns selbst hilft übrigens Nachsicht.« Der Forscher findet

es unbefriedigend, wie wenig die Wissenschaft bisher über Emotionen weiß. Denn fest steht: Solange die Menschheit ihren Verstand nur auf Wissen und Logik trimmt, fehlt eine Dimension. Kappas entwickelt derzeit mit Ingenieuren einen fühlenden Roboter. Er heißt Nao und soll als Hilfslehrer Kindern die Angst beim Lernen nehmen. Vor dem kleinen weißen KI-Kerl mit den niedlichen Knopfaugen und den Armen, die Nao überrascht in die Luft reißen kann, fürchtet sich kein Schulversager – so viel wissen die Entwickler inzwischen aus ersten Versuchen. »Um Naos Programm zu füttern, muss ich Emotionen gar nicht definieren«, freut sich Forscher Kappas. »Ich kann stattdessen testen, ob unsere Annahmen über das, was Gefühle auslöst, und darüber, welche Reaktionen angemessen sind, zutreffen.«

Sein Experiment könnte allerdings fürchterlich schiefgehen. Schließlich benutzt Naos Computergehirn Algorithmen, mit denen es selbst lernt und neue Netzwerke anlegt. »Vielleicht ist Nao irgendwann schrecklich böse auf mich«, sagt Kappas, »und ich habe keinen Schimmer, warum.«

