

Emotionen und Gefühle



Wissensmanagement » Diese Seite gehört zum [Fachbuch Mediation](#) in der Wiki-Abteilung [Wissen](#). Die Emotionen sind dem Kapitel [Konflikthanlass](#) im 6. Abschnitt des [Fachbuchs Konflikt](#) zugeordnet

[Konflikthanlass](#) [Emotionen](#) [Kontrast](#) [Bauch](#) [Übertragung](#) [Kopplung](#) [Konfliktangst](#) [Empathie](#) [Motive](#)

Worum es geht: Wenn der Konflikt zu einem Zerwürfnis¹ führt, wird die emotionale Komponente des Konfliktes unübersehbar deutlich. Nur wegen der Emotionen ist es zu erklären, dass die Beziehung der Parteien zueinander wegen eines Streites zerrütten kann. Nur Emotionen machen eine Auseinandersetzung hitzig. Wenn die Mediation Konflikte beilegen soll, spielt ihre Fähigkeit, mit Emotionen umzugehen eine wichtige Rolle.

Übersicht

Emotionen verstehen,

- [Wer hat hier wen im Griff?](#)
- [Abgrenzung der emotionsbezogenen Begriffe](#)
- [Entstehung von Emotionen](#)
- [Gefühle und Emotionen verstehen](#)
- [Warum Gefühle nicht denken können](#)
- [Bedeutung der Emotionen](#)
- [Aufzählung der Gefühle](#)
- [Die Emotionsdatenbank](#)
- [Aufkommen der Gefühle](#)
- [Erkennbarkeit von Gefühlen](#)
- [Veränderung von Gefühlen](#)
- [Emotionen in der Mediation](#)
- [Was tun wenn ...?](#)

weil Emotionen verstehen helfen

[Inhalt](#) > [Weiterlesen \(Motive\)](#)

Einführung und Inhalt: Es gibt Emotionen, die fühlen sich gut an. Die will man haben. Andere fühlen sich schlecht an. Denen geht man gerne aus dem Weg. Meistens führen sie zu einer Verletzung (sie tun weh). Die schlechten Gefühle braucht man nicht - oder doch? Emotionen bestimmen unser Handeln und Denken, so wie unser Handeln und Denken die Emotionen beeinflusst.² Der Mensch ist in Wahrheit ein Homo emotionalis. Er gesteht es sich nicht immer ein, dass der Verstand von den Gefühlen unterdrückt wird. Die Korrelation von Verstand und Emotionen lässt sich mit dem folgenden Grundsatz eindrucksvoll beschreiben:

Wenn das Bewusstsein, wie im Beitrag über die [Wahrnehmung](#) beschrieben, nur einen Bruchteil der Wirklichkeit verarbeiten kann,³ ist der Mensch auf Emotionen dringend angewiesen. Sie sollen ihm helfen, den richtigen Weg durchs Leben zu finden. Sie sind ein Wegweiser. Allerdings können sich Emotionen irren. Sie können nicht denken. Warum das so ist und wann wie damit umzugehen ist, soll dieser Beitrag erschließen.

Wer hat hier wen im Griff?

Manche Menschen fühlen sich ihren Emotionen ausgeliefert. Manche fühlen sich sogar den Emotionen anderer ausgeliefert. In der Mediation wird die Auslieferung erkennbar. Wie ist damit umzugehen? Könnte es sein, dass der Therapeut im nachfolgenden Video das Patentrezept kennt?

Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Video um ein bei Youtube (Google) hinterlegtes Video handelt. Was das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#). Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter [Bob Newhart - STOP IT! The best two word coaching you'll ever get ...](#)

Gefühle lassen sich nicht anleiten! Warum sagen wir ihnen nicht einfach "Stop it". Auch wenn sich das

nebenstehende Video mit Bob Newhard über die Therapie lustig machen will, lässt sich ihm eine Aussage abgewinnen, die durchaus eine Parallele zur Mediation darstellt. Auch dort kommt es nicht auf eine Diagnose an. "We don't go there", sagt der Therapeut. "Just stop it". Ob die Aufforderung Erfolg hat, ist eine andere Frage. Die Aufforderung gilt übrigens nicht nur für den Patienten. Auch der Mediator sollte damit aufhören, stets an Lösungen und Ursachen zu denken. Das hilft nicht wirklich weiter. Einfach Stop sagen oder gar sich sagen lassen, reicht sicher nicht, um schlechte Gefühle loszuwerden.

Beispiel 15450 - Die Ehefrau beklagt sich, dass der Mann mit seinem Mercedes auf der Autobahn stets zu schnell fahre. Sie habe Angst, wenn einer mehr als 100 fährt. Der Mann sagt: "Du musst keine Angst haben." Er hat sicher recht. Sein Argument ist aber nicht geeignet, der Frau die Angst zu nehmen. Es eignet sich lediglich dazu der Frau zu zeigen, dass er kein Verständnis für ihre Angst hat.

Das Beispiel zeigt, dass Gefühle den Argumenten nicht ohne Weiteres zugänglich sind. Es ist gar nicht so einfach, schlechte Gefühle loszuwerden. Trotzdem kann es erforderlich sein, sich von ihnen zu befreien, um sich den Dingen im Leben zuwenden zu können, die Freude bereiten. In der Mediation spielen Emotionen eine ganz wichtige Rolle. Es gibt ganz unterschiedliche Ansätze, wie damit umzugehen ist. Der erste Schritt besteht darin, die Emotionen zu erkennen, um ihre Botschaft korrekt zu verstehen. Emotionen wollen etwas sagen, das man nicht in Worte fassen kann.

Abgrenzung der emotionsbezogenen Begriffe

Es gibt eine begriffliche und definitorische Vielfalt und leider keine Eindeutigkeit. Viele der Begriffe, die unsere subjektive Erfahrung und Wahrnehmung von emotionalen Zuständen beschreiben, werden ungenau verwendet. Obwohl es Unterschiede gibt, werden sie oft synonym verwendet. Die folgende Abgrenzung soll Anhaltspunkte geben, um eine präzisere Verwendung zu erlauben:

- Die **Emotionen** beziehen sich als eine automatische, komplexe psychologische und physiologische Reaktionen auf eine Situation, die oft mit einem Verhaltensimpuls verbunden wird. Emotionen werden körperlich wahrgenommen und sind vom Gefühl zu unterscheiden. Emotionen sind universal und unabhängig von Herkunft und Kultur.
- Das **Gefühl** beschreibt die Erlebnisweise einer Emotion. Es wird als eine psychologische Grundfunktion beschrieben. Das Gefühl ist oft ein Teil der Emotion. Es könnte als die individuelle Wahrnehmung und Bewertung von Emotionen verstanden werden, die mit kognitiven Prozessen und persönlichen Erfahrungen verknüpft sind. Es gibt mehr als 500 verschiedene Gefühle, die subjektiv und kulturabhängig wahrgenommen werden.
- Die **Intuition** erleben wir als eine Eingebung.
- Das **Fühlen** ist eine sinnliche Wahrnehmung (z.B. haptische Wahrnehmung = aktive Berührung vs. taktile Wahrnehmung = passive Berührung)
- Die **Empfindung** ist im neurophysiologischen und -psychologischen Verständnis eine durch Reizeinwirkung hervorgerufene Wahrnehmung.
- Die **Stimmung** beschreibt den eher atmosphärischen, seelischen Zustand eines Menschen. Sie wird auch als Laune wahrgenommen.

Gemeinsam haben all diese Begriffe, dass der Bewusstseinszugang stets über ein Erfühlen oder Erleben erfolgt.

Entstehung von Emotionen

Emotionen haben evolutionär betrachtet die Funktion, Menschen zum Handeln motivieren.⁴ Unser **Gehirn** ist darauf eingerichtet. Es ist nicht nur zum **Denken** da. Es ist auch für die Emotionen zuständig. Emotionen entstehen in einem komplexen Prozess, wo sowohl biologische, wie auch psychologische Faktoren eine Rolle spielen. Die Verarbeitung von Emotionen wird überwiegend dem limbischen System zugeschrieben, das nicht dem Bewusstsein untersteht. Stark vereinfacht könnte man sagen, Emotionen entstehen im Körper, Gefühle im Kopf.⁵ Erst das Hinzuschalten der Hirnrinde, damit ist der Kopf gemeint, macht uns die Gefühle bewusst. Ob Angst, Freude oder Hass empfunden wird, hängt davon ab, welche Bereiche des Gehirns aktiviert werden.⁶ Das ABC-Modell von *Ellis* sieht in der Entstehung einen 3-schrittigen Prozess, der hervorhebt, dass Gefühle nicht (immer) nur einen Reflex darstellen.⁷ *Ellis* hat erkannt, dass nicht allein ein äußerer oder innerer Reiz zu Gefühlen oder Handlungen führt, sondern dass es einen, meist nicht bewussten Zwischenschritt gibt, den er als den **Belief** beschrieben hat. Damit sind Grundannahmen und Interpretationen gemeint, die in den Gefühlen ihren Ausdruck finden. Davon ausgehend sind Menschen den Gefühlen also doch nicht hilflos ausgeliefert. Es kommt nur darauf an, die Gefühle zu verstehen.

[Die Funktionsweise des Gehirns](#)

Gefühle und Emotionen verstehen

Wenn wir wissen wollen, WAS uns die Emotionen sagen und warum sie welche Gefühle auslösen, müssen wir zunächst verstehen, wofür wir die Emotionen überhaupt brauchen. Laut der auf den Zustand abstellenden Definition in *Wikipedia* bezeichnet die Emotion eine Gemütsbewegung im Sinne eines Affektes. Sie ist ein psychophysiologisches, auch psychisches Phänomen, das durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation ausgelöst wird.⁸ Beachten Sie bitte den Wortteil (E-)Motion, der Bewegung ausdrückt.⁹ Der Begriff geht auf das lateinisch Wort *ēmovēre* zurück, was so viel wie herausbewegen bedeutet. Emotionen sind also, wenn man so will, der Sturm im Wasserglas also das, was das Wasser in Bewegung bringt. Eine umfassendere, auf den Zweck abstellende Beschreibung liefert *Stangl*. Danach sind Emotionen komplexe, in weiten Teilen genetisch präformierte Verhaltensmuster, die sich im Laufe der Evolution herausgebildet haben, um bestimmte Anpassungsprobleme zu lösen und dem Individuum ein schnelles und der Situation adäquates Handeln zu ermöglichen.¹⁰ Mit dieser Definition kommen wir der Bedeutung der Emotionen und der Gefühle schon etwas näher.

Warum Gefühle nicht denken können

Gefühle leben aus der Erfahrung. Sie meinen, einiges zu wissen. Immerhin steuern sie uns durch's Leben. Gefühle können sich aber irren. Sie können nicht denken. Gefühle und Denken sind zwei unterschiedliche, aber miteinander verbundene Aspekte des menschlichen Geistes. Hier sind einige Gründe, warum Gefühle nicht denken können:

Unterschiedliche Funktionen: Gefühle sind affektive Zustände, die uns helfen, auf unsere Umwelt zu reagieren und unsere Bedürfnisse und Wünsche zu signalisieren. Denken hingegen ist ein kognitiver Prozess, der das Verarbeiten von Informationen, Problemlösen, Planen und Entscheidungsfinden umfasst.

1. **Neurologische Unterschiede:** Gefühle und Denken sind in unterschiedlichen Bereichen des Gehirns lokalisiert. Emotionen werden hauptsächlich im limbischen System verarbeitet, während kognitive Prozesse wie Denken hauptsächlich in der Großhirnrinde stattfinden.
2. **Automatische vs. bewusste Prozesse:** Gefühle sind oft automatische und unwillkürliche Reaktionen auf interne oder externe Reize. Denken hingegen ist ein bewusster und kontrollierter Prozess, der logisches Denken und rationale Entscheidungsfindung erfordert.
3. **Subjektivität vs. Objektivität:** Gefühle sind subjektiv und individuell und können von Person zu Person stark variieren. Denken hingegen kann objektiver und logischer sein, da es auf Fakten, Beweisen und rationalen Überlegungen basiert.
4. **Zeitliche Dynamik:** Gefühle können schnell und intensiv auftreten und wieder verschwinden, während Denken oft einen längeren und strukturierteren Prozess erfordert.
5. **Kommunikation und Sprache:** Denken kann durch Sprache und Kommunikation ausgedrückt und geteilt werden, während Gefühle oft nonverbal und schwerer zu artikulieren sind.
6. **Entscheidungsfindung:** Gefühle können unsere Entscheidungen beeinflussen, aber sie sind nicht in der Lage, komplexe Entscheidungen zu treffen, die logisches Denken und Abwägen von Vor- und Nachteilen erfordern.
7. **Lernen und Anpassung:** Denken ermöglicht es uns, aus Erfahrungen zu lernen, neue Informationen zu integrieren und uns an veränderte Umstände anzupassen. Gefühle hingegen sind oft spontane Reaktionen, die weniger flexibel und anpassungsfähig sind.

Obwohl Gefühle und Denken unterschiedliche Funktionen haben, arbeiten sie oft zusammen, um unser Verhalten und unsere Entscheidungen zu beeinflussen. Emotionen können unsere Aufmerksamkeit lenken, Motivation liefern und uns helfen, die Bedeutung von Ereignissen zu bewerten, während Denken uns hilft, diese Informationen zu verarbeiten und angemessene Handlungen zu planen.

Bedeutung der Emotionen

Um die Bedeutung der Emotionen zu verstehen, müssen wir zunächst akzeptieren, dass unser rationales Bewusstsein nicht in der Lage ist, die Komplexität des Lebens und situativer Entscheidungen zu begreifen. Deshalb besitzt der Mensch neben dem Verstand noch andere **Intelligenzzentren**. *Wewetzer* greift den Gedanken von *Descartes* auf, wenn er herausstellt, dass die Emotionen den Menschen seit Urzeiten wie ein Kompass leiten, der gegebenenfalls neu zu justieren ist. Das Gefühlsleben des Menschen basiert auf Programmen, die noch aus der Urzeit stammen und mit modernen Erfahrungen nicht immer konfliktfrei kollidieren.¹¹ Emotionen sind ein natürliches Überlebenskonzept. Sie werden im limbischen System gesteuert und sind oft schneller als der Verstand, der erst nach den körperlichen Reaktionen in der Lage ist, das Gefühl zu identifizieren. Weil der Mensch keine Sinnesorgane hat, mit denen er sein Inneres wahrnehmen kann, wird der Körper zum emotionalen Seismographen.

Wenn man davon ausgeht, dass das Bewusstsein nur wenige Prozent der Umweltrealität erfassen kann, sind die Gefühle eine wichtige, oft nur unbewusst wahrgenommene Entscheidungsinstanz.¹² Sie stehen in einer Wechselwirkung zum Verstand. Sie können den Verstand sowohl inspirieren wie auch blockieren. Freude

beispielsweise befördert die Neurogenese. Angst lähmt. In der Mediation begegnen wir dem Grundsatz:

Der Mediator muss erkennen können, wo und wie er Gefühle einsetzt, um den Verstand zu stimulieren. Der Verstand kann Gefühle verifizieren und auf ihre Richtigkeit kontrollieren. Er kann Gefühle hervorrufen aber keine (neuen) erzeugen. Wie Menschen auf Gefühle reagieren und damit umgehen ist individuell verschieden und von vielen Faktoren abhängig. Grundsätzlich erfolgen Wahrnehmung, Kommunikation und Entscheidungen in allen drei Intelligenzzentren des Menschen. Manche Menschen verstehen sich besser auf die rationale Intelligenz, andere auf die emotionale und wieder andere vertrauen auf das Bauchgefühl.

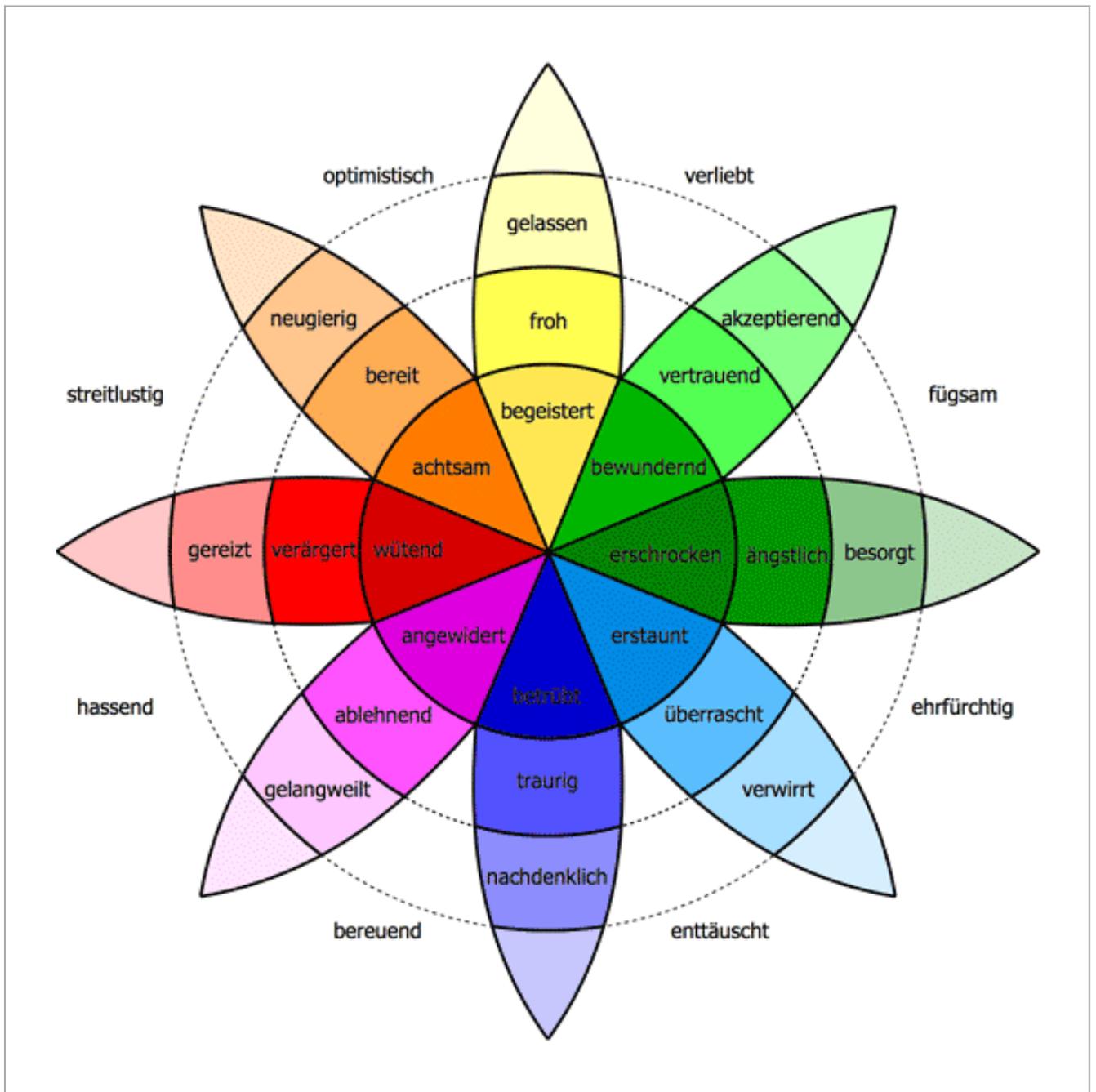
Um Reaktionen und Verhaltensweisen zu verstehen, ist es erforderlich, alle Intelligenzzentren anzusprechen. Wie sonst sollten Menschen eine gelingende Kommunikation vollziehen, die sich aus verbalen UND emotionsgesteuerten, non-verbalen Elementen zusammensetzt und körperliche Reaktionsmuster abbildet. Vertiefende Ausführungen dazu finden Sie in den Kapiteln [Wahrnehmung](#), [Bewusstsein](#) und [Kommunikation](#).

[Wahrnehmung](#) [Bewusstsein](#) [Kommunikation](#)

Aufzählung der Gefühle

Gefühle sind somit ein wichtiger Bestandteil des [Verstehensprozesses](#). Also sollte man wissen, welche Gefühle es gibt und was sie bedeuten. Eine alphabetische Zusammenstellung von mehr als 500 Gefühlen finden Sie in der Liste der Gefühle.¹³ Leider gibt es keine eindeutige wissenschaftliche Klassifizierung.¹⁴ Es ist noch darzulegen, warum eine eindeutige Klassifizierung in der Mediation auch nicht notwendig ist. Trotzdem soll - schon um das Spektrum der Emotionalität zu beschreiben - ein Versuch der Einteilung unternommen werden.

Sinnvoll erscheint zunächst die Unterscheidung zwischen angeborenen Primärgefühlen und die im Laufe des Lebens durch Sozialisation erworbenen Sekundärgefühle. *Robert Plutchik*¹⁵ spricht von Basisgefühlen, zu denen er Angst, Ekel, Freude, Liebe, Trauer, Neugier und Wut rechnet. Man mag darüber diskutieren, ob Neugier ein Gefühl ist. Die anderen Gefühle sind aber als genetisch erworben anerkannt.



Rad der Emotionen, Grafik aus wikimedia commons, Plutchik-Wheel

Die ringförmige Darstellung in *Plutchik's Rad der Emotionen* (Emotionsrad)¹⁶ erlaubt es, die Intensität einerseits und die emotionale Nähe andererseits festzulegen. Gefühle, die sich ähnlich sind, stehen nah zueinander, so dass die unähnlichen Gefühle sich gegenüberstehen. Die dahinter liegende und in der Mediation zu verwertende Botschaft ergibt sich aus dem **Kontrast**. Der Kontrast zum negativen Gefühl zeigt das positive Gefühl, das es herzustellen gilt. Das gute Gefühl verdrängt das schlechte.

Beispiel 14346 - A hat Angst. A möchte die Angst gerne loswerden. Der Mediator fragt nicht, warum A Angst hat. Das würde die Gedanken in die Angst hineinführen und könnte die Angst sogar noch verstärken und manifestieren. Er fragt stattdessen: "Was brauchen Sie, um keine Angst zu haben (die Angst loszuwerden)?" Es geht um die Gefühle. Das Gefühl, das die Angst meist beseitigt ist das Gefühl von Sicherheit. Das Gefühl, das Hilflosigkeit beseitigt ist das Gefühl von Kontrolle. Letztlich muss die Partei jedoch selbst erkennen und entscheiden, welches das Kontrastgefühl ist.

Wiki to Yes bietet sowohl eine Hilfestellung wie ein Werkzeug an, mit dem sich die Kontrastgefühle identifizieren lassen. Die Herangehensweise hilft übrigens auch bei der Wiederherstellung der **Resilienz**, wenn und weil die guten Gefühle die Schutzfaktoren der Resilienz abbilden.

[Herausarbeiten der Kontrastgefühle Liste der Gefühle \(extern\)](#)

Die Emotionsdatenbank

Die [Emotionsdatenbank](#) wurde im Wiki neu eingeführt, um Ihnen einen direkten Zugriff auf die Emotionen und Gefühle zu verschaffen, die in der Mediation eine besondere Rolle spielen und im Wiki intensiv besprochen werden.

Bezeichnung	Beschreibung
Aggression	Das Wort bedeutet herangehen oder angreifen. Die Aggression ist ein psychologisches Verhaltensphänomen und ein biologischer Verteidigungsmechanismus zugleich. Die Aggression ermöglicht es dem Organismus offensiv auf geeignete Ressourcen zuzugreifen. In ihrer Wirkung kann die Aggression sowohl konstruktiv wie destruktiv (z.B. Hass) ausgestaltet sein.
Angst	Speziell die Konfliktangst kann Einfluss auf das Konfliktverhalten auslösen. Die Angst kann zu ganz unterschiedlichen Reaktionen führen, die sich nicht immer vorteilhaft auf das Konfliktgeschehen auswirken. Die Angst kann ganz unterschiedliche Ursachen haben. Sie zeigt sich in körperlichen Symptomen wie z.B. Herzrasen, Herzklopfen oder schneller unregelmäßiger Herzschlag, Schweißausbrüche, Zittern, Mundtrockenheit, Atemnot, Kurzatmigkeit, Erstickungsgefühl, Beklemmungsgefühl, Schmerzen in der Brust.
Feindschaft	Feindschaft kann als ein tiefer und anhaltender Konflikt oder eine negative emotionale Beziehung zwischen Individuen, Gruppen oder Gemeinschaften definiert werden. Sie beinhaltet oft eine starke Missgunst, Ablehnung oder sogar den Wunsch, Schaden zuzufügen. Sie kann auf persönlichen, sozialen, politischen, ideologischen oder kulturellen Unterschieden basieren und sich in verschiedenen Formen äußern, wie offener Feindseligkeit, verbalen oder physischen Angriffen, Ausgrenzung, Diskriminierung oder dem Wunsch nach Rache, bis hin zum Krieg.
Genugtuung	Die Genugtuung beschreibt ein Gefühl der Befriedigung, das durch den Ausgleich oder nach der Wiederherstellung eines empfundenen Ungleichgewichts aufkommt.
Hass	Hass wird als ein intensives Gefühl der Abneigung gegen eine Person oder eine Gruppe von Personen, die zu aggressiven Handlungen gegenüber den Hassobjekten führen kann, beschrieben. Es steckt aber noch mehr dahinter, besonders wenn er sich in der Mediation auswirkt.
Hoffnung	Hoffnung ist die Erwartung, dass die Zukunft besser sein wird als heute und dass wir die Kraft haben, es zu schaffen. Sie spielt in der Mediation eine wichtige Rolle. Sie wirkt sich auf die Nachfrage, die Durchführung und das Ergebnis aus.
Konfliktangst	Manchen Menschen sind Konflikte nicht nur unangenehm, sie lösen Ängste aus. Der Konflikt wird bedrohlich. Es ebenso viele Gründe und Auslöser für die Angst wie es Symptome gibt. Die Mediation kann helfen, sich dem Konflikt trotzdem zu stellen.
Rache	Rache ist weniger ein Gefühl als eine soziale Interaktion bei der ein emotionaler Aspekt in den Vordergrund tritt. Die Rache stellt deshalb die von Emotionen geleitete Vergeltung für eine als Unrecht empfundene Tat dar. Oft wird die Rache in der Vergeltung versteckt oder geht in ihr auf.
Schuldgefühle	Schuldgefühle würden typischerweise dann ausgelöst, wenn Personen das Leiden Anderer als ihr eigenes Verschulden ansehen und sich dafür verantwortlich fühlen. Sie sind von der Schuld und der Verantwortung zu unterscheiden.
Selbstvertrauen	Das Selbstvertrauen bezieht sich auf das Vertrauen und die Überzeugung in die eigenen Fähigkeiten, Kompetenzen und den Wert als Person. Es ist das Gefühl der Sicherheit und des Glaubens an sich selbst, dass man in der Lage ist, Herausforderungen zu bewältigen, Ziele zu erreichen und mit den Anforderungen des Lebens umzugehen. Das Selbstvertrauen ist ein wichtiges psychologisches Merkmal, das auch bei der Bewältigung von Konflikten eine wichtige Rolle spielt und deshalb oft in der Mediation thematisiert wird.

- «
- 1 (aktuell)
- 2
- »

Aufkommen der Gefühle

Gefühle entstehen aus einem Anlass heraus. Sie verbinden die Außenwelt mit der Innenwelt. Es ist ein komplexer Prozess, bei dem die eigenen Wirklichkeitskonstrukte, die Wahrnehmung, die Prägung, das Wertesystem, die Stimmung, die Befindlichkeit, die Hormone, usw. eine entscheidende Rolle spielen. Egal was die Gefühle auslöst, sie finden immer im jeweiligen Menschen selbst statt. Es ist also fatal, andere dafür verantwortlich zu machen. Sie können für den Anlass verantwortlich sein, nicht jedoch für das dadurch ausgelöste Gefühl.

Beispiel 14344 - A beleidigt B. B wird wütend. Das Gefühl von Wut entsteht in ihm, nicht in der Person von A. A gibt mit der Beleidigung den Anlass dafür, dass das Gefühl von Wut in B aufkommt. Trotzdem ist es nicht A, der das Gefühl auslöst. Der Auslöser findet sich in B, der auf die Beleidigung auch anders reagieren könnte. Wie wäre es mit einem Gefühl des Bedauerns, dass A zu solchen Mitteln greifen muss oder einem Gefühl des Stolzes oder der Bestätigung? Schon Jackie Chan sagte: Nur wer den Ball hat wird angegriffen!"

Wenn und weil Gefühle im Menschen selbst entstehen, sollte man in sich selbst hineinschauen. Die Gefühlsbotschaften, also das was das Gefühl einem Menschen sagen will, finden sich nicht im Gegner. Deshalb sind die Gefühle auch so wichtig, um den Konflikt zu überwinden.¹⁷ So wie Sie die Gefühlsbotschaften nicht im Gegner finden, kann er sie auch nicht von den Gefühlen befreien. Aus dieser Erkenntnis ergeben sich Handlungsoptionen. Die Emotion ist eine Erregung. Solange nicht die **Kompetenz-Amnesie** eintritt, hat der Mensch stets die Möglichkeit zu entscheiden, ob und wie er mit seinen Emotionen umgeht. Er könnte sich beispielsweise wie der Samurai einfach davon befreien, indem er den Bewegungsimpuls ignoriert.¹⁸

Auch wenn die Gefühle ihren Grund nicht im Gegenüber, sondern in jedem Menschen selbst finden, brauchen sie keine Rechtfertigung. Sie können nicht hin- oder wegargumentiert werden. Auch die Selbsttäuschung, die ungewünschten Gefühle nicht zu haben oder die Beschwörung, dass sie aufhören sollen, erreichen oft das Gegenteil. Die Gefühle werden dadurch eher bestätigt und nicht hinterfragt. Gefühle wollen verstanden sein. Nur so erfüllen sie ihren Zweck. Um sie zu verstehen, müssen sie akzeptiert werden. Es macht wenig Sinn, ihnen aus dem Weg zu gehen. Erst wenn man sich ihnen stellt, wird eine Verarbeitung möglich.

Erkennbarkeit von Gefühlen

Wenn Gefühle so viel über einen Menschen aussagen, sollten Sie wissen, woran Sie die Gefühle der Menschen erkennen können. Fangen Sie doch mit Ihren eigenen Gefühlen an. Woher wissen Sie eigentlich, was Sie für ein Gefühl haben? Können Sie die Frage (Klick auf das Icon rechts) beantworten?

Vielen Menschen fällt es schwer, diese Frage zu beantworten. "Gefühle hat man", "Das sagt mir die Erfahrung", "Die spürt man eben", sind klassische Antworten. Ja, man spürt sie, zumindest bei sich selbst. Es sind körperliche Reaktionen, die sich im Blutdruck, im Pulsschlag usw. bemerkbar machen. Das Gehirn erfasst die Reaktionen und interpretiert das Gefühl. So erkennen wir die eigenen Gefühle.



Woran erkennen wir aber die Gefühle der Mitmenschen? Auch bei den Mitmenschen sind es die körperlichen Reaktionen, die Rückschlüsse auf die Gefühle zulassen. Das Gesicht des Anderen ist die ideale Landkarte dafür. Ärger, Trauer, Freude, Verachtung, Überraschung, Ekel und Angst - das sind die 7 Basisemotionen der Menschen, die übrigens alle Menschen, gleich welcher Nation und Herkunft, gemeinsam haben. Im folgenden Video werden sie als

Mikroexpression - also nur ganz kurz - sichtbar¹⁹ .

Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Video um ein bei Youtube (Google) hinterlegtes Video handelt. Was das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#). Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter 7 Basisemotionen als [Microexpressions](#)

Bei diesem Video geht es um Microexpressions. Sie können einmal testen, ob Sie das jeweils nur für einen sehr kurzen Moment angezeigte Gefühl identifizieren können. Der Mensch kann der vom limbischen System veranlassten Mimik zwar nicht entgehen. Sie dauert aber nur einen Bruchteil von einer Sekunde und ist sinnlich kaum wahrnehmbar. Die Fernsehserie 'Lie to me' hat die Erkenntnis im Krimi verarbeitet. Dort wurden die Verhöre mit einer Kamera aufgezeichnet und in Zeitlupe angesehen. Es ist also kaum möglich, sie in Echtzeit wahrzunehmen. Die 7 vorgestellten Basisgefühle sind: **Überraschung, Ekel, Verachtung, Freude, Trauer, Ärger und Angst**.

Die Mimik verrät das Gefühl. Ja natürlich, Sie haben die Mimik im Griff, denn auch die Gesichtsmuskeln lassen sich steuern. Lächeln Sie doch mal :). Dr. Paul Ekman²⁰ hat sich (unter anderem) mit der Gesichtskarte auseinandergesetzt. Er hat festgestellt, dass die Gesichtsmuskeln den Bruchteil einer Sekunde lang - völlig unkontrollierbar - die Gefühle eines jeden Menschen verraten. Der Grund liegt darin, dass die Gesichtsmuskulatur unmittelbar mit dem [limbischen System](#) verbunden ist. Das limbische System ist in unserem Gehirn für die Verarbeitung der Gefühle zuständig. Sogenannte [Microexpressions](#) (die Mikromimik) verraten sie in flüchtigen Momenten, die nur ein geübter Beobachter wahrnehmen kann. Aber Vorsicht:

Das Gesicht ist natürlich nicht das einzige Körperteil, das Gefühle ausdrückt. Der ganze Körper steht zur Verfügung. Das ist ein weiterer Grund, warum die [Körpersprache](#) so wichtig und ausdrucksvoll ist. Sie drückt nicht nur die eigenen Gefühle aus, sondern auch die sich daraus ergebenden Beziehungen, weshalb die [analoge Kommunikation](#) so wichtig ist.

[Körpersprache Mikroexpressionen](#)

Veränderung von Gefühlen

Gefühle sind weder gut noch schlecht. Das Gefühl selbst bewirkt gar nichts! Wohl aber das, was man daraus macht. Auch wenn sich ein Gefühl gut oder schlecht anfühlt, ist das Gefühl selbst nur ein Hinweis. Demzufolge ist nicht das Gefühl gut oder schlecht, sondern die sich daraus ergebende Herangehensweise. In der Sprache der Mediation ist das die [Lösung](#). **Emotionen sind nicht verhandelbare Tatsachen**, lautet ein Grundsatz der Mediation. Daraus ergibt sich eine Parallele zu den Tatsachen. Auch Fakten sind, an und für sich betrachtet, weder gut noch schlecht. Ihre Bewertung entsteht erst aus der Bedeutungszuschreibung. Genau so verhalten sich auch die Emotionen. Es kommt also darauf an, welche Bedeutung ihnen zugeschrieben wird. Die Bedeutung erschließt sich aus dem Verständnis der Emotion.

Es gibt zahlreiche Situationen, die eine Veränderung der Gefühle erfordern. Jede [transformative Mediation](#), die eine Sichtveränderung erwirken will, muss sich damit auseinandersetzen. Schlechte Gefühle sind kaum in der Lage, gute Gedanken zu produzieren. Deshalb ist die Veränderung der Gefühlswelt (der emotionalen Wahrnehmung) durchaus auch ein Thema in der Mediation.

[Wie werde ich schlechte Gefühle los?](#)

Emotionen in der Mediation

Was herausbewegen kann, kann auch hineinbewegen. Die Emotionen geben die Richtung vor. Der Mediator weiß dies zu nutzen. Dazu muss er die Emotionen identifizieren und den [Kontrastemotionen](#) zur Richtungsänderung gegenüberstellen.

Emotionen sind Teil der [Kommunikation](#). Meist bewegen sie sich auf den analogen Kommunikationsebene. Mit der Technik des [Verbalisierens](#) werden sie ansprechbar. Emotionen drücken die Befindlichkeit eines Menschen aus. Sie geben der Sachinformation eine Bedeutung. Schließlich geben Sie die Richtung vor, in der die Lösung zu suchen ist.

Bei einem schlechten Gefühl findet sich die Lösung in ihrem Kontrast, wenn davon auszugehen ist, dass der Mensch ein gutes Gefühl haben möchte. Der Mediator muss also das schlechte Gefühl erkennen, um der Partei zu helfen, das gute Gefühl zu finden.

[Beispiel 11598](#) - Angst ist das erlebte Gefühl. Angst will man nicht haben. Der Kontrast ist Sicherheit. Um die Angst zu überwinden, muss Sicherheit angestrebt werden. Sicherheit ist, was die Partei für sich herstellen muss. Der Mediator kann die Partei fragen, was sie braucht, um sich sicher zu fühlen.

Aber Vorsicht: Das gute Gefühl ist nicht die Lösung, es ist immer noch nur ein Gefühl! Erst wenn das gute (gewünschte) Gefühl identifiziert ist, ist der Zeitpunkt gekommen, über den Weg dorthin (also die Lösung) nachzudenken. Der Weg besteht nicht darin, das schlechte Gefühl wegzubekommen,²¹ sondern darin, das gute Gefühl herzustellen.

Grundsätzlich lässt sich die Mediation auf Gefühle ein. Die Art und Weise wie sie bzw. der Mediator damit umgehen, unterscheidet sich jedoch. Eine Möglichkeit ist es, die Gefühle zu identifizieren und zu akzeptieren, um dann zu sagen, dass Gefühle woanders als in der Mediation zu bereinigen seien, sodass man sich hier auf die Sachfragen konzentrieren kann. Eine solche Vorgehensweise würde zur [facilitativen Mediation](#) oder zur [evaluativen Mediation](#) passen. Eine [transformative](#) oder eine [integrierte Mediation](#) hingegen würde erwarten, dass der Mediator mit den Gefühlen umzugehen weiß. Immerhin geht es bei der Transformation auch darum, die Gefühle zu verändern.

Auch ein Mediator ist nur ein Mensch. D.h. auch er hat Gefühle. Er sollte sich davon nicht überwältigen lassen, um die professionelle Distanz zu den Mediadaten zu wahren. Er sollte aber dennoch auf seine Gefühle hören und sie hinterfragen. Möglicherweise deuten sie eine [Gegenübertragung](#) an, die Hinweise auf das Verhalten der Partei gibt. Möglicherweise ist der Mediator auch einfach nur emotional abgelenkt, sodass sie sich nicht mehr ausreichend auf die Partei konzentrieren kann. In allen Fällen sollte er seine Gefühle hinterfragen und überlegen, wie er sie wieder los wird, damit seine Wahrnehmung nicht getrübt wird.

Was tun wenn ...?

- [Die Partei benutzt die Mediation, um sich zu rächen](#)
- [Schlechte Gefühle stehen im Weg](#)
- [Die Partei weint in der Mediation](#)
- [Die Parteien sind wütend](#)
- [Gefühle werden ausgeklammert](#)
- [Weitere Empfehlungen im Fehlerverzeichnis](#) oder im [Interventionenfinder](#)

⬆ [Wahrnehmung](#) ⬇ [Empathie](#)

[Hinweise und Fußnoten](#)

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2025-03-02 08:43 / Version 174.

Alias: [Gefühle](#), [Mikromimik](#)

Siehe auch: [Emotionen loswerden](#), [Intelligenzzentren](#), [Übertragung-Gegenübertragung](#)

Prüfvermerk: 

Bemerkung: [Aktionshinweis](#), [Produkthinweis](#)

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

1 Siehe die Definition in [Konflikt](#), bei dem das mögliche Zerwürfnis (die Zerrüttung) ein Wesensmerkmal ist.

2 Siehe auch [Lubrich](#), [Stodulka \(Emotionen in der Wissenschaft\)](#) - 2023-10-06

3 Siehe [Wahrheit](#)

4 Siehe [Stangl \(Empathie - Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik\)](#) - 2019-11-19

5 Bitte beachten Sie: Das ist neurobiologisch falsch. Siehe [Gehirn](#)

6 Siehe [Osterath \(Bewusste Gefühle\)](#) - 2023-02-14 und [Gehirn](#)

7 Siehe dazu [ABC-Modell](#) und [Das ABC-Modell nach Albert Ellis](#) - 2023-02-14

8 [wikipedia/Emotion](#)

9 Siehe [Bestvina \(Warum fehlt uns ständig etwas, um glücklich zu sein?\)](#) - 2023-01-19

10 Quelle: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION> © [werner stangls arbeitsblätter](#)

11 [Wewetzer \(Hass\)](#) - 2019-12-25

12 Siehe [Wahrnehmung](#)

13 Siehe [Hochwind \(Liste der Gefühle\)](#) - 2022-11-19

14 Siehe www.wikipedia.org/Emotionstheorien

15 Siehe https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik

16 Grafik aus [Plutchik-Wheel](#), By Machine Elf 1735, Metoaster (Own work; File:Plutchik-wheel.svg) [Public domain](#), via Wikimedia Commons

17 Siehe [Rumpelstilcheneffekt](#). Der wahre Name des Konfliktes ergibt seine Auflösung.

18 Siehe [Die Geschichte vom Samurai](#)

19 [MDI \(Basisemotionen\)](#)

20 [wikipedia.org/Paul_Ekman](#)

21 Damit würde ja das schlechte Gefühl wieder in den Fokus kommen und man würde daran festhalten.