

Guter Umgang mit Emotionen braucht guten Umgang mit Gefühlen!

Autor: Hans Habegger

Das Dilemma

Viele von Ihnen, liebe Leser, verwenden vermutlich diese Begriffe synonym. Allerdings, eine Sprache verwendet nie mehrere Begriffe für das Gleiche, auch wenn wir diese Begriffe dann der Einfachheit halber gleich und undifferenziert verwenden. Mehrere Begriffe für das Gleiche zu haben ist weder sinnvoll noch ökonomisch.

Ein Beispiel: Wie viele Begriffe im Hochdeutschen gibt es für Pferd? Nun, es gibt welche, die aus dem jeweils regionalen Sprachschatz kommen oder früher einmal verwendet wurden: Gaul, Zosse, Schindmähre, Ross, Bock. Aber einen zweiten Begriff im Hochdeutschen?

Emotionen sind keine Gefühle

Halten wir also fest, dass Emotion und Gefühl **nicht** das Gleiche ist.

Eine mögliche Differenzierung:

- **Gefühl** ist etwas, das im Körper auf der Basis einer Wahrnehmung und deren Deutung entsteht. Biochemie nämlich. Und für unterschiedliche biochemische Zustände haben wir unterschiedliche Namen, deren Oberbegriff „Gefühle“ ist. Beispiele für Gefühle sind Angst, Freude, Glück, Trauer, Ärger, Scham etc.
- **Emotion** ist eine aus dem Gefühl heraus entstehende affektive Reaktion, beinhaltet also eine Handlung. Diese affektive Handlung ist oftmals ohne Handlungskontrolle.

Brauchen wir also Mut zur Emotion?

Nein, eher nicht.

Was wir brauchen ist eine bewussteren Wahrnehmung der eigenen Gefühle und da liegt es bei vielen – mein Eindruck vor allem bei Männern, aber nicht nur dort – im Argen.

Denn: Wenn wir eigene Gefühle verdrängen und nicht bewusst wahrnehmen können, dann kommt es eben zu „emotionalen“, also kaum kontrollierbaren affektiven Handlungen. Und darüber hinaus: Wenn wir Gefühle unseres Gegenübers nicht wahrnehmen können und nicht angemessen darauf zu reagieren in der Lage sind, dann kommt es eben beim Gegenüber zu den besagten affektiven Handlungen.

Wir brauchen also Mut zur „Emotionalen Intelligenz“. Das ist kein Widerspruch zum Gesagten. Emotionale Intelligenz bedeutet eben, auf der Basis des bewussten Wahrnehmens und Umgehens mit eigenen und fremden Gefühlen intelligent mit Emotionen = affektiven Handlungen umgehen zu können.

Das kann dann gut funktionieren.....