



Gefühle sind Wegweiser

Franz Sedlak

Affekte regulieren einen Großteil der Beziehungen zwischen Außen- und Innenwelt. Weil diese Affekte in Art und Ausprägung individuell sind, ergibt sich die überwältigende Fülle menschlicher Reaktionsmöglichkeiten. „Gefühl“ bezeichnet den erlebnishaften Anteil der Affekte, „E-motion“ den verhaltensmäßigen Anteil der Affekte.

Die Affekte Angst, Ärger, Trauer, Freude etc. sind vergangenheitsbezogen: ein Spiegel unserer Lebenserfahrungen; und zukunftsbezogen: Wegweiser bei Entscheidungen.

Im Normalfall sind alle Affekte „abrufbar“ und in angemessener Dosierung vorhanden. Psychische Gesundheit zeigt sich darin, dass alle Affekte zugänglich sind und ausgedrückt werden können. Affekte können unterentwickelt oder einseitig ausgeprägt sein. Sie können aber auch überschießend vorhanden sein. In all diesen Fällen fehlt die angemessene Orientierung und Anpassung des Verhaltens. Affekte sind Orientierungshilfen: Wir spüren mit unserem Bauch-Hirn, ob ein gewählter Weg erfolgsversprechend ist oder ob eine Lösung uns entspricht oder nicht. Wegweisend können Gefühle sein, wenn wir sie ausreichend differenzieren können, z.B.: Bin ich jetzt ärgerlich oder traurig?

Angst ist ein wichtiges Gefahrensignal. Ohne Angst könnten wir keinen Gefahren ausweichen, würden uns öfter verletzen. Ärger entsteht meist, wenn es um Selbstbehauptung, Selbstachtung geht. Ärger ist somit ein wichtiger Regulator für unsere Selbstwerteinschätzung. Trauer empfinden wir durch Verlust, Trennung, Enttäuschung. Trauer ist immer möglich, wenn wir etwas Wertvolles verlieren. Freude ist der Motor unserer Persönlichkeitsentwicklung: Bewegungsfreude entwickelt unsere körperlichen Möglichkeiten, Freude am Problemlösen trainiert unseren Geist, Freude an der Begegnung mit Mitmenschen formt unser soziales Verhalten, Freude an der Natur fördert unseren Entdeckungsmut und zugleich unsere Solidarität mit allem Lebendigen.

Zwei Ansätze stehen einander gegenüber: Im einen Fall, den man Denk-Fühlen nennen könnte, führt die Wahrnehmung zu einer Bewertung und diese zu einem Gefühl (Albert Ellis). Im anderen Fall, den man als Affektlogik bezeichnen könnte, bestimmen die Affekte, was wir denken (Luc Ciompi), sie fokussieren die Wahrnehmung und steuern das Verhalten. Wie auch immer: Wir sollten unsere Affekte als wertvolle Coaches betrachten!