

Die Originalausgabe ist 1998 unter dem Titel  
*Gérer ses émotions. Des réactions indispensables*  
bei Éditions Jouvence, S. A., Chemin du Guillon 20,  
Case 184, CH-1233 Bernex erschienen.  
www.editions-jouvence.com  
info@editions-jouvence.com



© 1998 Olivier Nunge & Simone Mortera  
© der deutschsprachigen Ausgabe:  
2014 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Übersetzung: Elisabeth Liebl, München  
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie  
Werbeagentur, Zürich  
Layout und Satz: Veronika Preisler, München  
Druck und Bindung: Print Consult, München  
ISBN 978-3-943416-95-4  
Alle Rechte vorbehalten.  
www.scorpio-verlag.de



## Inhalt

Vorwort .....	5
Anmerkung .....	9
Statt einer Einführung .....	11
<b>1 Was ist eine Emotion?</b> .....	<b>15</b>
Authentische Gefühle .....	17
Die Vielfalt der Emotionen .....	18
Die vier großen Emotionen und ihre Funktionen .....	19
<b>2 Wozu dient die Angst?</b> .....	<b>23</b>
Warum verfälschen wir unsere Ängste? ....	25
Ängsten sinnvoll begegnen .....	26
<b>3 Wozu dient die Wut?</b> .....	<b>33</b>
Die Ursachen von Wut .....	35
Warum verfälschen wir unsere Wut? .....	37



# 1

## Was ist eine Emotion?

Eine Emotion ist ein Geschenk der Natur. In unserer Kultur haben Gefühle gewöhnlich einen schlechten Ruf und gelten als potenziell gefährlich. Heißt es denn nicht immer, man solle sich bloß nicht von seinen Gefühlen leiten lassen? Wut sei ein schlechter Berater? Wer etwas »im Gefühl« hat, erwartet meist etwas Unangenehmes. Und wenn jemand etwas wankelmütig ist, sagt man, er reagiere »nach Gefühl und Wellenschlag«. Die Liebesfreude, so warnt man uns, dauere nur einen Augenblick, Liebesleid aber ein ganzes Leben. Schlagen wir doch einmal nach, was der Duden zum Thema »Emotion« sagt: Ihm zufolge leitet sich das Wort vom lateinischen *emovere* (»herausbewegen«, »emporwühlen«) ab, mit der Bedeutung »seelische Erregung«, »Gemütsbewegung«. Und das Online-Psychologieportal Psychomeda ergänzt: »Emotionen können durch Wahrnehmungen, Gedanken und Erinnerungen ausgelöst

werden und äußern sich in psychischen und psychologischen Zustandsänderungen.«

Das klingt ein bisschen nach unerfreulichen Komplikationen, die das Leben unnötig durcheinanderbringen, oder? Dagegen betont die Transaktionsanalyse den positiven Wert von Emotionen für den Menschen.

Ihr zufolge sind sie ein Geschenk, das uns die Natur bei der Geburt macht. Sie gehören sozusagen zu unserer Säuglingserstausstattung. Allerdings werden sie ohne Gebrauchsanweisung geliefert – was erklärt, weshalb wir dazu neigen, unsere Gefühle zu ignorieren. Was wir brauchen, ist also eine Art Bedienungsanleitung für den Umgang mit unseren Emotionen. Dabei helfen uns folgende Fragen:

- Wozu dienen unsere Emotionen?
- Wie funktionieren sie?

Die Antworten auf diese Fragen werden Ihnen bewusst machen, wie viel falsche Informationen wir in der Regel zum Thema Emotionen erhalten, denn im Gegensatz zu ihrem Ruf sind sie ein kostbares Werkzeug, um Probleme im Alltagsleben aufzudecken und zu lösen.

## Authentische Gefühle

Ein authentisch ausgedrücktes Gefühl wird als *Reaktion* bezeichnet, das ist eine spontane emotionale Antwort auf ein bestimmtes Ereignis, das im Hier und Jetzt geschieht. Hier einige Beispiele:

- Wenn wir mitten auf der Straße stolpern, ist es angemessen, ein paar Sekunden Angst zu haben.
- Wenn wir merken, dass unser Sohn unsere Zahnbürste zum Schuheputzen benutzt hat, ist es normal, wütend zu sein.
- Wenn wir mit Freunden ein schönes Wochenende verbracht haben, dann sind wir beim Abschied ein wenig traurig.
- Wenn wir eine Prüfung bestanden, eine Stelle bekommen, ein gutes Geschäft abgeschlossen haben, freuen wir uns darüber.

Das wäre jedenfalls das, was die meisten Menschen in solchen Situationen empfinden und was – abhängig von Natur, Intensität und Dauer des Gefühls – als normale und angemessene Reaktion gelten kann.

Unglücklicherweise führen aber Unwissen, fehlende emotionale Erziehung, falsche Vorstellungen

und sozialer Druck nicht selten dazu, dass wir unsere Gefühle auf verfälschte, entstellte oder sogar schädliche Weise ausdrücken, uns und anderen etwas vormachen.

Und das ist keine normale, gesunde, authentische Reaktion, welche die Essenz einer jeden Emotion darstellt, sondern eine unangemessene Verhaltensweise, ein falscher Gebrauch unserer psychischen Funktionen.

## Die Vielfalt der Gefühle

Die Sprache kennt Hunderte von Worten, um die ganze Bandbreite der Emotionen zu benennen. Doch in unseren Seminaren stellen wir immer wieder erstaunt fest, dass viele Kursteilnehmer im Laufe einer Woche nicht mehr als vielleicht ein Dutzend verschiedene Gefühle erleben und benennen.

Schon das zeigt klar, dass es uns in dieser Hinsicht häufig an »Bildung« mangelt. Die meisten von uns begnügen sich damit, nur einen Bruchteil des ganzen Spektrums ihres Gefühlslebens zu erfahren.

Dabei können wir so vieles fühlen: Angst, Furcht, Verwirrung, Schuld, Panik, Unbehagen, Ner-

vosität, Wut, Ärger, Bitterkeit, Zorn, Groll, Frustration, Scham, Verzweiflung, Abneigung, Kummer, Schmerz, Enttäuschung, Niedergeschlagenheit, Liebe, Zuneigung, Wertschätzung, Dankbarkeit, Neugier, Begeisterung, Leidenschaft, Entschlossenheit ... Und diese Aufzählung ist keineswegs erschöpfend.

## Die vier großen Emotionen und ihre Funktionen

Wir können all diese Emotionen vier großen Gruppen zuordnen:

- 1. Angst:** Diese reicht vom simplen Erschrecken – weil wir auf der Treppe ausgerutscht sind – bis hin zur Panik – weil wir durch einen Bombenhagel rennen – und berührt dazwischen Gefühle wie Furcht, Anspannung, Verwirrung und Nervosität.
- 2. Wut:** Diese beginnt beim Unwillen – weil die Ampel auf Rot springt – und geht bis zum »heiligen Zorn« – weil jemand unsere Familie oder unser Eigentum bedroht – und umfasst Reaktionen wie Genervtsein, Feindseligkeit, Bosheit, Frustration oder Raserei.

**3. Traurigkeit:** Diese fängt bei der Melancholie an – weil ein schöner Sonntag zu Ende geht – und endet bei tiefster Trauer – weil wir einen geliebten Menschen verloren haben. Dazwischen finden sich Gefühle wie Entmutigung, Sehnsucht oder Verzweiflung.

**4. Freude:** Sie reicht von der guten Laune – weil morgens beim Aufstehen die Sonne scheint – bis zum großen Glück – den Menschen heiraten zu können, den man liebt. Und zwischen diesen Polen empfinden wir beispielsweise Harmonie, Sympathie, Optimismus, Überschwang und Begeisterung ...

Die Einteilung in vier Gruppen ist keineswegs willkürlich. Jede dieser Basisemotionen erfüllt eine spezielle Funktion, vergleichbar der physiologischen Ebene, wo Organe wie Herz, Lunge, Nieren bestimmte Aufgaben erfüllen:

- Das Herz pumpt das Blut durch den Körper.
- Die Lungen nehmen Sauerstoff auf und geben Kohlendioxid ab.

Egal, welches Körperorgan wir auch betrachten: Jedes einzelne erfüllt seine ganz spezifische Funktion, die sich nicht mit der Funktion eines anderen Organs überschneidet. Für ein Leben in

Gesundheit können wir auf keines von ihnen verzichten.

Dasselbe gilt für unsere Emotionen, die wir als die Organe unserer Psyche betrachten können. Auch hier erfüllt jede einzelne ihre ganz eigene Funktion. Bevor wir aber in den folgenden Kapiteln näher darauf eingehen, möchten wir Sie an dieser Stelle einladen, sich einen Moment Zeit zu nehmen und über die folgenden Fragen nachzudenken:

- Welche Funktion hat die Angst?
- Welche Funktion hat die Wut?
- Welche Funktion hat die Traurigkeit?
- Welche Funktion hat die Freude?