

Körper - Emotion - Verstand

Omid François Zamani

Der Nutzen

Unser Verstand ist ziemlich fehlerhaft. Diese Erkenntnis ist die Voraussetzung dafür, sich selbst zu verstehen. Manches erscheint so logisch und trotzdem hilft es einem nicht dabei, die Dinge besser zu machen. Indem man die gegenseitige Beeinflussung von Körper, Emotion und Verstand versteht, kann man ein viel nützlicheres Modell seiner Störung aufstellen.

Der Sinn des Lebens

Um zu verstehen, wie das lebendige System Mensch funktioniert, ist es notwendig, seinen Sinn zu verstehen. Wenn man nach der Forschung geht, kann man sagen: Der Sinn von lebendigen Wesen ist es: **1. sich zu erhalten, 2. sich zu verbessern, 3. sich zu vermehren**. Das gilt für alle, vom Einzeller bis zum Menschen. Wie man die einzelnen Punkte gewichtet und ausgestaltet, kann man als Mensch aber selbst entscheiden.

Hinzu noch kommt die **soziale Dimension**: Je gesellig ein Tier ist, desto mehr beziehen sich die drei Aspekte auch auf die Gruppe, zu der es sich zugehörig empfindet.

Die Entwicklung der Systeme

Einfache Tiere haben im Grunde nur einen **Körper mit Empfindungen und Reflexen**: Ich rieche essbares, also drehe ich mich dort hin. Ich empfinde Schmerzen, also krümme ich mich zusammen. Ich bin müde, also mache ich weniger. Mit der Zeit brachte die Evolution nun ein zentrales Informationsverarbeitungssystem hervor, um sich effizienter und vorausschauender zu bewegen: Die **Emotionen**. Angst zum Beispiel löst komplexe Handlungsprogramme aus: Kampf, Flucht oder Erstarren. Dabei aktiviert sie viele Organe des Körpers und schärft die Wahrnehmung auf mögliche Bedrohungen. Die Evolution ging schließlich noch weiter und brachte ein weiteres Informationsverarbeitungssystem hervor: Den **Verstand**. Dieser verfügt über die Fähigkeit, sich Situationen vorzustellen und damit in der Simulation zu experimentieren, bevor er eine Handlung auslöst. Logisches Schlussfolgern wurde möglich.

Kurz der Vergleich von Emotion und Verstand

Vorteil Emotionen: sehr schnell – Nachteil Emotionen: es gibt nur wenige Handlungsmöglichkeiten

Vorteil Verstand: sehr viele Handlungsmöglichkeiten – Nachteil Verstand: relativ langsam

Zusammenspiel von Körper, Emotion und Verstand

Die Emotionen dienen allen Körperzellen, der Verstand dient den Emotionen und allen Körperzellen. Anders formuliert: Der innere Erwachsene dient dem inneren Kind. Ist es anders herum, bricht das System zusammen.

Körper - Emotion - Verstand

Omid François Zamani

Gefühle (Emotionen und Körperempfindungen) können verstanden werden als **Energiegeber** für alle Entscheidungen. Gefühle nicht zu fühlen, führt folglich zu großen Motivationsproblemen. Der **Verstand** hat meistens **hemmende** Funktionen. Er kommuniziert dem Emotionen zum Beispiel, wann es sich lohnt, durchzuhalten, um später mehr Freunde haben zu können. Andererseits hat der Verstand aber auch **anfeuernde** Funktion. Die Vorstellung einer Gefahr aktiviert Angst ähnlich wie die tatsächliche Gefahr vor Augen.

Typische Denkfehler durch Emotionen und Empfindungen

Eine spannende Studie (Danziger et. al) fragte Richter in Israel, ob sie bei der Entscheidung über einen Bewährungsantrag objektiv vorgehen würden. Die Richter sagten: „Selbstverständlich, dazu sind wir ausgebildet!“. Dann untersuchte man den Zusammenhang zwischen Arbeitslänge, Pausen und den Entscheidungen der Richter in über 1000 Fällen. Heraus kam, dass sie kurz nach einer Pause, in der sie sich erholen und essen konnten, deutlich mehr Bewährungsanträge genehmigt hatten als nach stundenlanger Arbeit. Gefühle haben also einen massiven Einfluss auf unser Denken.

Hier eine Übersicht über die **Einflüsse von Emotionen und Empfindungen**:

Wahrnehmung: Ein Gefühl lässt uns genau die dazu passenden Dinge häufiger wahrnehmen und Gegenteiliges ignorieren:

Körperempfindung Hunger → Essen

Emotion Angst → Bedrohliches

Emotion Freude → Schönes

Emotion Wut → Unfares, Schlechtes

Ein Mensch, der viel unbewusste Wut den Eltern gegenüber in sich trägt, sieht und hört tatsächlich mehr schlechte Dinge auf der Welt, ohne Kontrolle darüber zu haben.

Interpretation: Sachverhalte werden eher so interpretiert, dass sie zum Gefühl passen. Die Spannung, dass unser Gefühl nicht zu den Fakten passt, ist schwer zu ertragen. (Dissonanztheorie nach Festinger, Konfliktmodelle der Tiefenpsychologie)

- Wenn mich mein Partner verlässt, kann ich ihn abwerten, um nicht so traurig sein zu müssen.
 - Ein Knoten in der Brust ist wahrscheinlich Krebs, weil ich Angst habe
 - Die anderen tuscheln, also werden sie über mich lästern, weil ich mich minderwertig fühle.
- Der Beitrag der Emotionen zum Teufelskreis einer Störung wird deutlich.

Verstand herunterfahren: Wird eine Emotion extrem stark, blockiert sie den Verstand komplett.

Typische Probleme durch einen überaktiven Verstand

Gefühle unterdrücken und abspalten: Arbeitet man auf ein größeres Ziel hin, sorgt der Verstand dafür, dass man aktuelle Gefühle unterdrückt. Manchmal passiert das in übertriebenem Maß. Anders formuliert: Der innere Kritiker knechtet das innere Kind. Die Konsequenz ist häufig, dass die Gefühle an anderer Stelle wieder herauskommen, zum Beispiel in Form von innerer Unruhe bis hin zu Panikattacken. Der Verstand hat manchmal auch die Fähigkeit, Gefühle komplett abzublocken, um einen davor zu schützen. Allerdings werden dadurch auch die positiven Gefühle mit blockiert.

Gefühle nicht abklingen lassen: Man sieht etwas angstausslösendes im Fernsehen, das Gefühl

Körper - Emotion - Verstand

Omid François Zamani

steigt. Dann würde es eigentlich wieder sinken, aber der Kopf spinnt weitere Bedrohungen, die sich daraus ergeben könnten. So bleibt die Angst hoch. Dies funktioniert auch für andere Emotionen, wie zum Beispiel Ärger.

Weiter Eigenschaften der Emotionen und des Verstandes

Neben den Verstrickungen zwischen den verschiedenen Instanzen in uns gibt es zum Beispiel auch einfach systematische Fehler, die wir beim Denken machen. Hier ein paar Beispiele: Der erste und letzte Eindruck überwiegen; wir merken uns Extrempunkte viel stärker als Dinge, die lange durchschnittlich laufen; wir haben ein schlechtes Gefühl für Wahrscheinlichkeiten und viele andere. Wenn Sie das selbst erleben möchten: Schätzen Sie, wie groß die Wahrscheinlichkeit ist, dass in einem Raum von 23 Personen zwei Menschen am gleichen Tag Geburtstag haben? Die Antwort finden Sie ganz unten.

Vergrabene Emotionen?

Was wie die Idee eines verschrobene Psychoanalytikers aus dem 19. Jahrhundert klingt, hat sich in der psychotherapeutischen Praxis letztlich doch als ziemlich gutes Bild bewährt. Man kann es tatsächlich so sehen, dass gewisse Gefühle, wie zum Beispiel die Trauer über die Mutter, die sich nicht für einen interessierte, tief in der Seele vergraben ist und dort Unheil anrichten. Erst dadurch, dass dieses Gefühl herauskommen darf, wird Entspannung geschaffen. Symptome, die man gar nicht damit in Zusammenhang gebracht hatte, verschwinden. Hier ein Beispiel, um die Logik zu verstehen (denn es ist immer auf eine Art logisch):

Eine junge Frau empfindet anderen Menschen und ihren Eltern gegenüber Schuld. Deshalb stellt sie ihre Bedürfnisse zu sehr zurück. Ihre Eltern beschreibt sie als fleißige, gute Menschen. Jetzt ist es aber so, dass kein Mensch mit Schuldgefühlen geboren wird. Schuldgefühle werden gemacht. Durch genaues Hinsehen konnte die Frau erkennen, dass ihre Gefühle als Kind aus Sicht der Eltern falsch waren und für sie eine unangemessene Belastung darstellten. Gleichzeitig stellten die Eltern ihr eigenes Leid subtil in den Vordergrund. Durch diese Erkenntnis fühlt die junge Frau Trauer und wird frei von Schuldgefühlen. Somit könnte man sagen, dass der Gedanke, selbst Schuld zu sein, sie vor dem Gefühl, unwichtig und traurig zu sein, geschützt hat.

Der Körper schlägt zurück

Fordern Emotionen oder Verstand zu viel Einsatz vom Körper, setzt dieser sich irgendwann zur Wehr oder beginnt, an seinen Schwachpunkten krank zu werden. Dies merkt man an der Erschöpfung oder an psychosomatischen Erkrankungen, wie z. B. Magen-Darm-Problemen, Nackenschmerzen, Neurodermitis oder auch Schmerzen oder Auffälligkeiten komplett ohne medizinischen Nachweis.

Bewältigungsmodi

Wenn Gefühle häufig auf eine bestimmte Art abgewehrt werden, entwickeln sich daraus Gewohnheiten/Schemata, die sich als Bewältigungsmodi ausdrücken (s. Modus und Schema)

Wahrscheinlichkeit für den Geburtstag am gleichen Tag bei 23 Menschen: ca. 50:50

Quellen:

Danziger, S., Levav, J. & Avnaim-Pesso, L. (2011): *Extraneous factors in judicial decisions*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 108(17), 6889-6892. doi:10.1073/pnas.1018033108