

Margit Koemeda-Lutz

Intelligente Emotionalität

Vom Umgang mit unseren Gefühlen



Kohlhammer

Margit Koemeda-Lutz

Intelligente Emotionalität

Vom Umgang mit unseren Gefühlen

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

1. Auflage 2009

Alle Rechte vorbehalten

© 2009 W. Kohlhammer GmbH Stuttgart

Umschlagabbildung: © Theresa Lucero – www.decularts.com

Gesamtherstellung:

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG, Stuttgart

Printed in Germany

ISBN 978-3-17-020839-1

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-029562-9

Inhalt

Einführung	9
I Grundlagen	15
1 Was sind Emotionen?	16
1.1 Offene Fragen und einige Antworten	16
1.2 Emotionen als Teilkomponenten anderer Prozesse	25
2 Normen und Leitbilder	28
2.1 Von der relativen Freiheit des Menschen	28
2.2 Unterschiede und Invarianzen über verschiedene Kulturen hinweg	29
3 Wie entstehen Emotionen?	34
3.1 Was geschieht im Gehirn?	34
3.2 Was geschieht im Körper?	45
4 Zur emotionalen Entwicklung	60
4.1 Anlagen	60
4.2 Umwelt	61
4.3 Entwicklungsverläufe	61
4.4 Kulturelle Unterschiede	65
5 Wie können wir unsere eigenen und die Gefühle anderer beeinflussen?	67
5.1 Erlösung aus der Verhaltenshemmung – Maria	67
5.2 Verachtung, Überheblichkeit und die Angst, verletzt zu werden – Christof	69
5.3 Mögliche Beweggründe für selbstverletzendes Verhalten – Kerstin	70
5.4 Formen der intra- und interindividuellen Gefühls- regulation	72

II Anwendungen	77
6 Vom Umgang mit Trauer – Hilfe, ich sehe nur noch schwarz . .	78
6.1 Trauerreaktionen	78
6.2 Wenn die Seele nur mehr schwarz sieht: Depression	79
7 Umgang mit Ärger, Wut und Zorn	88
7.1 Wie ansteckend sind Gefühle?	89
7.2 Ärger als wichtige Fährte zu einer verdrängten Erinnerung – Thomas	90
7.3 Wie frühere Erfahrungen unser gegenwärtiges Erleben und Verhalten bestimmen – Variationen	93
7.4 Mitgefühl und tröstende Berührung statt Selbst- verletzung – Kerstin	96
7.5 Arbeit am Ärgerausdruck	98
8 Das Paradoxon der Angst	103
8.1 Zur Neurobiologie von Furchtreaktionen	105
8.2 Gefühlskultur – konkret	109
9 Lust und Liebe	114
9.1 Zur Neurobiologie von Lust und Liebe	118
9.2 Beispiele	119
9.3 Übungen	122
10 Was Gefühle zur Gesundheit beitragen – und wann sie krank machen	126
10.1 Am Beispiel von Herz- und Kreislauferkrankungen	127
10.2 Schmerzstörungen	128
10.3 Krebserkrankungen	131
Schlussbetrachtungen und Ausblick	133
Literatur	137
Stichwortverzeichnis	141
Anhang	147
Checkliste für emotionale Gesundheit	147
Adressen	151
Angaben zur Autorin	153

Dank

Viele inspirierende Gespräche im Vorfeld und während der Entstehung dieses Buchprojektes verdanke ich Eveline Herzer, Ermatingen und Kilchberg. Kritische Anmerkungen zu einzelnen Kapiteln oder früheren Fassungen des Manuskripts gaben mir mein Mann Jens Koemeda, meine Eltern Herta und Karlheinz Lutz, Felix Müller, Chefarzt für Neurologie der Spital Münsterlingen AG, sowie meine Kollegen, Vita Heinrich und Hugo Steinmann, Bioenergetische Analytiker in Osnabrück und Stans. Ihnen allen sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Die Zusammenarbeit mit meiner Verlagslektorin, Frau Nicole Köhler, war mir eine große Freude. Auch ihr gilt mein aufrichtiger Dank.

Nicht zuletzt möchte ich noch erwähnen, dass ohne meine Patienten, die mich an ihrer Suche nach Heilung und ohne meine Supervisandinnen, die mich an der Schulung ihrer therapeutischen Fertigkeiten teilhaben ließen, dieses Buch nie geschrieben worden wäre. Ich hoffe, dass die Essenz der mir anvertrauten Geschichten und Probleme trotz aller notwendigen Verfremdungen, die ich zum Zweck der Anonymisierung vorgenommen habe, erhalten geblieben ist.

Einführung

Unser tägliches Leben – Denken, Sprechen und Tun – wird ständig von Gefühlen begleitet. Nur ausnahmsweise wird es von ihnen dominiert. Wenn ich manchmal spaßeshalber Leute frage: „Haben Sie heute schon eine Emotion gehabt?“, dann ernte ich häufig ein Lächeln; anschließend ein Schulterzucken. Und unter Umständen sagen sie, vielleicht ein bisschen verlegen, wie mir scheint: „Nein. Eigentlich nicht“. Sie bemerken nicht, dass dem Lächeln und der kleinen Pause, bevor sie antworteten, eine, wenn auch minimale, Gefühlsregung zugrunde lag.

Während wir uns beim Erwachen in Erinnerung rufen, wer wir sind, wo wir uns befinden, welche Jahreszeit wir gerade haben, welches Wetter ist, was wir gestern getan haben und was heute auf dem Tagesprogramm steht, gesellt sich zu diesem sich allmählich zusammensetzenden Gesamtbild zumeist eine Stimmung, eine Vorfreude, eine ängstliche Gespanntheit, ein Gefühl der Belastung, eine angenehme Aufregung, ein Widerwille oder Neugier.

Vielleicht hat man etwas geträumt, woraus man mit einem Gefühl der Lust, einer Bedrückung oder einer unerklärlichen Unruhe erwacht. Und je nachdem, ob man in Eile ist oder Zeit hat, wird man körperlich dem jeweiligen Gefühl entsprechend gespannt, wohligh, zögerlich oder schwungvoll aus dem Bett steigen, oder, nur von der Eile getrieben, rasch aufstehen, sich duschen und anziehen. Man könnte sagen, dass diese Stimmungen den Tonarten in der Musik entsprechen. Sie prägen jeweils für eine gewisse Zeitspanne unser ganzes Denken und Tun.

Angenommen, man erwacht mit einem Gefühl der Bedrückung, weil eine Aufgabe ansteht, die man schon seit einigen Tagen vor sich herschiebt, und bei der nicht klar ist, ob man sie bewältigen wird oder nicht. Dann fallen einem beim Frühstück mit hoher Wahrscheinlichkeit Dinge ein, die auch nicht so rund laufen. Das Gespräch mit dem Partner oder den Kindern mag einen gereizten Unterton haben. Man wird das Wetter draußen als zu warm oder zu kalt, zu windig oder zu ruhig und schwül, jedenfalls als unangenehm empfinden und körperlich vermutlich Spannungen wahrnehmen, im Bauch, im Nacken, vielleicht sogar einen leichten Schmerz hier oder dort.

Ganz anders, wenn man aus einem Traum erwacht, in dem man fliegen konnte, zauberhafte Landschaften zu sehen bekam und am Ende eine geliebte Person umarmen durfte. Dann wird man alle notwendigen Dinge schwungvoll erledigen, wird mit einem Gefühl der Zufriedenheit und Selbstsicherheit Nachbarn und Kolleginnen grüßen und wohlgenut sein Tagewerk in Angriff nehmen.

Es stellt sich vielleicht die Frage: Woher kommt so ein Traum? Habe ich am Abend vorher etwas besonders Raffiniertes gegessen oder getrunken? Und wie kann etwas derart Flüchtliges wie ein Traum die Stimmung eines ganzen Tages prägen? Oder, wie bereits erwähnt, eine anstehende schwierige Aufgabe oder ein Mitmensch verderben mir die Laune. Eine erfreuliche Begebenheit ermutigt mich. Es scheinen innere und äußere Auslöser zu sein – ein Traum, Erinnerungen, Gedanken, schwer oder leicht verdauliche Speisen, eine Begegnung, ein Erlebnis – die Stimmungen prägen und Gefühle auslösen.

Nach dem gegenwärtigen Stand des Wissens regen solche inneren und äußeren Reize ganz bestimmte Strukturen im Gehirn (sie sollen später in diesem Buch vorgestellt und beschrieben werden: s. Kap. 3.1) zu verstärkter Aktivität an, welche in engem Zusammenhang mit dem Erleben von emotionalen Bewegungen stehen. Unter bestimmten Bedingungen breitet sich die Aktivität von hier aus auf weitere Gehirnareale aus. Und es werden verschiedene Botensysteme in Gang gesetzt, die ihrerseits in mehreren Körperorganen Veränderungen bewirken, wenn sich Emotionen voll entfalten. Wir können äußerlich typische Veränderungen in der Körperhaltung, der Gestik und Mimik beobachten. Auch die Stimme kann sich verändern – Tonlage und Sprechtempo. Jemand bekommt einen roten Kopf oder wird plötzlich blass. Und innerlich spüren wir vielleicht, wie unser Herz schneller schlägt, wie uns heiß wird, wir einen trockenen Mund oder plötzlich kalte Füße bekommen. Diese – häufig nicht willentlich beeinflussbaren – Veränderungen spielen eine wichtige Rolle in der zwischenmenschlichen Kommunikation. Wenn wir darauf achten und diese Veränderungen zu deuten wissen, sind sie auch für unser Selbstverständnis wichtige Signale. Sie beeinflussen, was wir als nächstes tun werden, häufig um ein Vielfaches rascher, als wenn wir auf der Grundlage von vernünftigen Überlegungen entscheiden müssten, ob wir uns einer Auseinandersetzung stellen oder uns zurückziehen.

Gefühle geben unserem Erleben, Handeln und Kommunizieren „Farbe“. Sie können angenehm oder unangenehm sein. Manchmal haben sie zerstörerische oder auch krankmachende Wirkungen. Ob ihre Wirkungen zuträglich oder schädlich sind, hängt zum einen von ihrer Qualität ab: Hass, Neid, Eifersucht, Angst, Wut oder Ekel machen uns, wenn wir sie über längere Zeit hinweg leugnen, nicht als zu uns gehörig anerkennen und nicht zum Ausdruck bringen, krank. Liebe, Freude, Zuversicht und Neugier stärken, wenn wir ihnen Raum geben, unsere Vitalität und Gesundheit. Zum anderen spielen selbst bei diesen sogenannten positiven Gefühlen deren Intensität und Dauer eine Rolle: Liebesgefühle, die zu intensiv und vielleicht nur einseitig sind, können einen Menschen „verzehren“. Wer dauerhaft von Neugier getrieben wird und nie zur Ruhe kommt, wird ebenfalls mit der Zeit Schaden nehmen. Milder Stress vermag anregend und lernförderlich zu wirken, traumatischer Dauerstress kann schwere Depressionen auslösen und zum Absterben von ganzen Nervenzellverbänden führen. Richtig dosierte und gezielt kommunizierte Wut ist imstande, entscheidende Veränderungen einzuleiten; unkontrollierte Wutausbrüche können zu sinnloser Zerstörung, zu Gewalt, in die Verzweiflung,

ins Gefängnis oder in die Psychiatrie führen. Ein Ziel menschlicher Entwicklung und Reifung ist es daher, einerseits die eigenen Gefühle zu regulieren, zu dosieren und in geeigneter Form zu kommunizieren zu lernen und andererseits zu lernen, Gefühle von anderen wahrzunehmen, zu deuten und in geeigneter Form darauf zu reagieren.

Was „geeignete Formen“ sind, wird im Folgenden noch zu diskutieren sein. Einzelne wie auch Menschengruppierungen können sich (kollektiv) in Gefühle hineinsteigern oder (gegenseitig) beruhigen. Obwohl Gefühlen häufig Qualitäten von Naturgewalt und Urwüchsigkeit zugeschrieben werden, soll im Folgenden gezeigt werden, dass es lohnende Mittelwege zwischen vollkommener Unterdrückung und unbeherrschtem Ausagieren gibt. Diese zählen zu den Erscheinungsformen intelligenter Emotionalität. Unter „intelligenter Emotionalität“ verstehe ich ein harmonisches Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln, das es erlaubt, im Einklang mit der jeweiligen Umwelt Bedürfnisse und Wünsche zu befriedigen, und persönliche oder übergeordnete Ziele zu verfolgen. Im Erleben und Verhalten steht das gesamte Spektrum der Emotionen zur Verfügung. Angst, Wut, Neid, rasende Begierde oder Verachtung können erlebt, toleriert, wahrgenommen, verarbeitet und in geeigneter Form bzw. in einer ausgewogenen Mischung aus Impulskontrolle und Expressivität kommuniziert werden. Voraussetzung für eine solchermaßen verstandene intelligente Emotionalität ist eine differenzierte Selbst- und eine genaue Wahrnehmung anderer.

In der Geschichte der abendländischen Philosophie wurden Emotionen überwiegend den niederen Trieben zugeordnet, die es zu überwinden oder zumindest zu beherrschen galt. In selteneren Fällen, z. B. in der Romantik, schrieb man den Gefühlen als Teil einer ungezähmten Natur Aspekte der Verheißung und einen beinahe utopischen Wert zu. Neu in der Moderne und Postmoderne ist die technische und chemische Beeinflussbarkeit unserer Emotionen, die auch vollkommen neue Fragen, z. B. die nach der Wünschbarkeit aufwirft.

Den Umgang mit Gefühlen lernen wir Menschen während des Heranwachstums vorwiegend im familiären Umfeld, später auch im Freundeskreis und mit anderen wichtigen Bezugsgruppen. Häufig geschehen diese Lernvorgänge unbewusst: z. B. „ein gebranntes Kind scheut das Feuer“ – ohne dass es darüber nachdenken oder entsprechende Entscheidungen treffen müsste. Die Erfahrung des Sich-Verbrennens war so schmerzhaft, dass die betreffende Person in Zukunft einen weiten Bogen um mögliche Quellen solcher Erfahrungen machen wird. Wichtige emotionale Lernvorgänge finden übrigens in einer Zeit statt (bereits intrauterin und in den ersten Lebensmonaten), in der die Gehirnstrukturen, die für ein explizites, bewusstes Lernen zuständig sind, noch nicht reif genug sind, um zu funktionieren. Diese frühen Lernerfahrungen prägen die Persönlichkeit.

Emotionales Lernen findet auch weiterhin ein Leben lang statt, ohne dass der einzelne Mensch hierin eine besondere gesellschaftliche Unterstützung erfährt. Es gibt zum Beispiel bisher kein Unterrichtsfach zur Schulung einer „Emotionalen Intelligenz“ oder „Intelligenten Emotionalität“.

In unserer Kultur heißt Erwachsenwerden, die emotionalen Stürme der Kindheit und Pubertät hinter sich zu lassen, ruhig und vernünftig zu werden, sich den Aufgaben des Lebens zu stellen – ohne große Gefühlsschwankungen, d. h. seine Emotionen zu kontrollieren. Dieser „Ideal-Norm“ entsprechen Angehörige der bildungsbürgerlichen Schicht vermutlich stärker als Menschen aus unteren Einkommens- und Bildungsschichten.

Mit der Gründung einer Familie, dem Einstieg in ein Berufsleben, manchmal auch mit dem Erwerb von Grundeigentum, Bausorgen und finanziellen Belastungen findet eine deutliche Abkühlung des Gefühlslebens statt. Junge Menschen versuchen noch eine Weile lang, ihr Leben „in vollen Zügen zu genießen“, sich zu berauschen und tanzend auf Partys zu vergnügen, sich an Sportveranstaltungen heiser zu schreien und politisch zu ereifern. In diesen Kontexten erleben sie heftige Gefühle.

In vielen Fällen nimmt dieser Elan aber mit wachsenden Verpflichtungen und Arbeitsbelastungen drastisch ab. Was an emotionalen Bewegungen übrig bleibt, ist der gelegentliche oder häufige Ärger über die Partnerin, ausgelöst durch die kleineren oder größeren alltäglichen Unverträglichkeiten, Reibereien mit Kollegen oder der Chefin; Kinder können ihre Eltern vorübergehend auf die Palme bringen; manchmal lachen wir über etwas; ein Fernsehfilm treibt uns vielleicht kurzfristig Tränen der Rührung oder des Mitgefühls in die Augen; immer wieder macht uns etwas neugierig, eine nicht zu Ende erzählte Geschichte, die wir aufgeschnappt haben, eine innere oder äußere Reise, die wir unternehmen könnten. Meistens ruft uns aber schnell die Dringlichkeit der anstehenden Sachgeschäfte wieder zurück. Wir haben keine Zeit mehr, uns unseren Gefühlen hinzugeben bzw. uns von ihnen leiten zu lassen.

Gleichwohl hat auch diese ständige Gefühlsunterdrückung und -drosselung emotionale Folgen. Sie wird zu inneren Spannungen führen und uns langfristig ein trauriges Gefühl geben, dass wir nämlich einen wesentlichen Teil unserer Lebendigkeit verfehlen, dass wir vorzeitig absterben, ohne die Fülle unseres Lebens richtig ausgekostet zu haben.

Im Folgenden möchte ich dafür plädieren, dass wir uns die Fähigkeit erhalten sollten, uns von unseren Emotionen bewegen zu lassen. Zwar ist es nützlich, wenn wir diesen Bewegungen nicht hilflos ausgeliefert sind, wenn wir in der Lage sind, unsere Gefühle zu zügeln, uns nichts anmerken zu lassen und uns zu beruhigen.

Gleichzeitig sollten wir aber auch die Bereitschaft behalten, uns unseren Gefühlen von Zeit zu Zeit in ihrer ganzen Fülle hinzugeben: die Knie schlottern, die Kiefer vibrieren, unser Herz rasen zu lassen, wenn wir Angst haben und präsent zu bleiben – unsere Lebensfreiheit nicht einzuschränken, um jegliches Angsterleben zu vermeiden oder in Ohnmachtszustände zu flüchten, um nicht erleben zu müssen, was auf uns zukommt. Oder uns groß und weit werden zu lassen und aus vollem Herzen zu lieben – anstatt uns chronisch engherzig vor Verletzungen schützen zu wollen. Wir sollten uns von Zeit zu Zeit weinen, schluchzen und erschüttern lassen von unseren unerfüllten Sehnsüchten, erfahrenen Kränkungen und Verletzungen – anstatt vor ungelebter Trauer in einer Depression zu versteinern.

Gelebte Gefühle verbinden uns mit der Gegenwart. Sie führen uns dahin, wo wir unmittelbar betroffen sind – zum Anwesendsein mit Haut und Haar, zur Fülle unserer Lebendigkeit.

Eine kürzlich unternommene Reise, die mich in geothermisch aktive Regionen auf der Nordinsel von Neuseeland führte, brachte mir die beeindruckende Instabilität der Erdkruste in diesen Gegenden zum Bewusstsein. In Mitteleuropa sind wir es gewohnt, dem Boden unter unseren Füßen fest zu vertrauen. Schon im Mittelmeerraum, insbesondere in Südosteuropa ist dies anders. In Neuseeland, wo die tektonischen Platten des Indischen Subkontinents und Australiens aufeinander treffen, ist die Erdkruste enormen Kräfteeinwirkungen ausgesetzt, was zu einem gehäuftem Auftreten von Erdbeben und einer erhöhten vulkanischen Aktivität führt; außerdem zeigen sich diese geothermischen Bedingungen in sprudelnden Schlammflöchern, in dampfenden Tümpeln, stinkenden Schwefelfüßen und in von Zeit zu Zeit aufschießenden Geysiren.

Dabei drängte sich mir der Vergleich zu menschlichen Persönlichkeiten auf: Was wir an der Oberfläche sehen, sind gewachsene, mehr oder weniger gefestigte Persönlichkeitsstrukturen, die sich normalerweise in vorhersehbaren Bahnen bewegen. Die Erdoberfläche ist Erosionskräften wie Wind und Regen ausgesetzt. Menschliche Persönlichkeiten erfahren Stress, Zurückweisungen und Liebe. Sie sind verschiedenen materiellen und sozialen Bedingungen ausgesetzt, machen prägende Lebenserfahrungen und umhüllen gleichzeitig einen „flüssigen“, ungestalteten, schöpferischen inneren Kern, in dem Triebe, Motivationen und Emotionen als manchmal gegensätzliche, manchmal einander potenzierende Kräfte am Werk sind. Diese setzen immer wieder die erstarrte Oberfläche Zerreißproben aus oder nutzen bestehende Lücken, um durchzubrechen.

Es wird uns Menschen wohl weder je gelingen, die unbändigen Kräfte aus dem Erdinneren noch die Energien aus dem Kern unseres Selbst wirklich zu beherrschen. Aber so, wie wir Seismographen erfunden haben, um schon die Vorboten größerer Beben zu erfassen, um uns in Sicherheit bringen zu können oder Bauweisen entwickelt haben, die zumindest mildere Beben unbeschadet überstehen, und die Erdwärme sowie heiße Quellen gegen winterliche Kälte zu nutzen gelernt haben, möchte ich im Folgenden dazu einladen, die Energie unserer Gefühle genauer zu untersuchen, den Umgang damit zu kultivieren, um die Entfaltung destruktiver Wirkungen möglichst zu minimieren und ihre belebenden und wohltuenden Aspekte nutzen zu lernen. Aus meiner Sicht wohnt Emotionen ein großes schöpferisches und Veränderungen bahnendes Potenzial inne.

Das vorliegende Buch möchte zu einem kreativen, achtsamen und kultivierten Umgang mit unseren Emotionen und den Gefühlen anderer anregen. Emotionen können – wenn sie richtig wahrgenommen, sorgfältig abgestimmt, regelmäßig „gereinigt“, gut reguliert und intelligent kommuniziert werden – zu wertvollen Energiequellen für unser tägliches Denken und Handeln werden.

I Grundlagen

Im Anhang (S. 147–149) befindet sich eine Checkliste zur emotionalen Gesundheit. Sie kann zur Selbstüberprüfung an dieser Stelle ausgefüllt werden.

1 Was sind Emotionen?

1.1 Offene Fragen und einige Antworten

Definitionen

Im weiteren Text möchte ich folgende Begriffsunterscheidungen vornehmen: Unter *Emotionen* sind allgemein solche Vorgänge zu verstehen, die von limbischen Strukturen im Gehirn ausgehen. Sie beeinflussen andere zentralnervöse Bereiche und bewirken Veränderungen an Organen und Gefäßen. Außerdem lösen sie beschreibbare mimische und gestische Ausdrucksmuster aus und bereiten ganz bestimmte Verhaltensweisen vor. Unter *Gefühlen* ist das subjektive Erleben dieser Vorgänge zu verstehen. *Affekte* schließlich sind Sonderfälle von emotionalen Vorgängen, die durch einen plötzlichen Beginn sowie durch eine hohe Erregungsintensität gekennzeichnet sind.

Beweggründe und ständige Begleiter

Emotionen bewegen uns – zu Tränen, wenn wir traurig sind; zu Flucht oder Erstarrung, wenn wir Angst haben; zur Tat, wenn wir uns ärgern; zum Verschwinden-Wollen, wenn wir uns schämen. Neugier treibt uns, die Welt zu erkunden, Liebe lässt uns über die bisherigen persönlichen Grenzen hinauswachsen und strebt nach Verschmelzung und (Ver-)Bindung mit dem geliebten Menschen. Trauer führt in den Rückzug, Ekel lässt uns Abstand nehmen, Grenzen ziehen oder bereits Einverleibtes wieder ausspucken. Erstaunen bindet unsere Aufmerksamkeit usw.

Unsere Wahrnehmungen, Empfindungen, Erinnerungen, unser gesamtes Erleben, Denken und Handeln sind untrennbar mit emotionalen Aspekten verknüpft. Visuellen Eindrücken z. B. ordnet unser Gehirn – ganz von selbst – gefühlsmäßige Qualitäten zu, im Sinne von „angenehm“, „unangenehm“, „wichtig“, „unwichtig“, „traurig“, „lustig“ usw. Dasselbe gilt für akustische Reize, für Gerüche, taktile Empfindungen, übrigens auch für Wahrnehmungen und Empfindungen, die aus dem Körperinneren kommen – die Spannung im linken Arm, ein leises Vibrieren im Bauch, eine Frischeempfindung auf der Haut, ein etwas erhöhter Blutdruck. Sie machen uns glücklich oder bedrücken uns. In aller Regel nehmen wir kaum Notiz von all diesen subtilen Wahrnehmungen, Empfindungen und Gefühlsregungen. Selbst Reizverarbeitungen, die in tiefer liegenden, nicht bewusstseinsfähigen Gehirnzentren stattfinden, werden mit emotionalen Stellungnahmen versehen, die uns ihrerseits nur, falls sie eine gewisse Intensität oder Dringlichkeit annehmen, zu Bewusstsein kommen; sie fügen sich ansonsten zu einer allgemeinen momentanen Grundstimmung zusammen, die sich im Verlauf eines Tages mehrmals verändert. Wir mögen beim Aufstehen heiter gestimmt sein, werden mit ein, zwei unangenehmen Dingen konfrontiert, die uns ärgern, fühlen uns aber insgesamt ausgeruht und heiter, weil der Urlaub noch nicht lange zurück liegt, treffen unerwartet