



BASIS-EMOTIONEN



Menschliche Emotionen sind weder gut noch böse. Oftmals erleben wir die Mehrzahl unserer Basis-Emotionen (Darwin, Ekman) als eher unangenehm bis hin zu schmerzhaft. Dennoch haben sie alle gemeinsam, dass sie sich zeigen, um unser Überleben zu sichern. Sie weisen uns darauf hin, was wir brauchen. Die Art wie wir unsere Emotionen bewerten ist stark beeinflusst von unserer Erziehung, Sozialisation und Kultur.

Je genauer wir unsere Emotionen wahrnehmen, umso einfacher finden wir Möglichkeiten für einen friedvollen Umgang mit ihnen.

Freude



Alle Menschen streben nach Freude und Glück. Glück zeigt uns, dass wir auf einem für uns selbst stimmigen, richtigen Weg sind.

Fühlen wir uns wohl, zufrieden, glücklich usw., haben wir einen besonders guten Zugriff auf unsere Ressourcen.

Angst



Evolutionär die wichtigste unserer Emotionen.

Auch wenn sie uns nicht ständig präsent ist, so ist sie unbewusst immer gegenwärtig, um uns auf Kampf oder Flucht vorzubereiten.

Problematisch wird sie, wenn sie übermäßig stark auftritt, oder die erlebte Bedrohung nicht real ist.

Trauer



Evolutionär dient Trauer dem Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und (vorrübergehendem) Schutz.

Trauer unterstützt unsere Anpassungsfähigkeit nach erlebten Verlusten: Rückzug, um Kraft zu sammeln, sich neu zu sortieren und orientieren.

Problematisch wird sie, wenn wir uns in ihr verlieren.

Vom Organismus bereitgestellte Veränderungs-, oder Handlungsenergie, die dem Schutz unserer Bedürfnisse dient.

Wird aktiviert, wenn individuelle Grenzen überschritten werden.

Ärger kann viel zerstören und gleichzeitig, bei zielgerichtetem Einsatz, Berge versetzen.

Ekel



Ekel dient insbesondere unserem körperlichen Überleben sowie dem Erkennen inakzeptabler Beziehungsangebote.

Erziehung, Sozialisation und Kultur beeinflussen die Entwicklung von Ekel-Objekten stark.

Überraschung bereitet unseren Körper auf alle Eventualitäten vor, wenn etwas Unerwartetes geschieht.

Sie dauert nur einen kurzen Moment an, bevor sie in Freude, Ekel, Ärger, Trauer oder Angst übergeht.

Überraschung



Fühlen wir Angst, Trauer, Ärger oder Ekel, ist dies ein Zeichen unseres Organismus, dass es akute unerfüllte Bedürfnisse gibt.

Um wieder in einen Zustand von Wohlbefinden zu gelangen, ist es wichtig, unseren Emotionen Raum zu geben: Sie zu fühlen und mit ihrer Hilfe herauszufinden, welches Bedürfnis genau um Nahrung bittet. Emotionen sind nie statisch, sondern verändern sich mitunter sehr schnell in ihrer Intensität und Dauer.

