

Die Emotionsdreiklänge der zwölf Primäremotionen

Für ein tiefes Verständnis der Dynamik der einzelnen Primäremotionen im Coaching schauen wir uns nun den Dreiklang jeder einzelnen Emotion an. Dies wird Ihr Verständnis der Primäremotionen auf ein neues Level heben. Sie werden leicht und treffsicher verstehen können, welche dynamischen Wechselwirkungen die Emotionen beim Entstehen von Blockaden, etwa bei einem Gefühl der Wertlosigkeit, entfalten. So werden Sie stets wissen, wo und wie Sie im Coaching mit Ihrer Intervention ansetzen müssen, um eine emotionale Blockade zu lösen.

In der Tabelle sind die Emotionsdreiklänge aller zwölf Primäremotionen zusammengefasst (Eilert, 2020). Lesen Sie sich diese in Ruhe durch und prüfen Sie für sich, welche Emotionsdreiklänge Sie auf Anhieb nachvollziehen können und bei welchen Sie noch einen Wissensimpuls benötigen. Es geht hier weniger darum, sich die Trigger, Funktionen und Bedürfnisse kognitiv einzuprägen. Vielmehr ist das Ziel, dass Sie die Dynamik jeder Primäremotion im wahrsten Sinn des Wortes begreifen.

Damit dies noch leichter gelingt, habe ich jeder Emotion ein Tier zugeordnet, das im metaphorischen Sinn jeweils das Bedürfnis verkörpert, das durch die entsprechende Emotion angesteuert wird. Von jeder Tierfigur gibt es zwei Varianten: eine für die funktionale und eine für die dysfunktionale Seite der Emotion. Denken Sie bitte daran: Die Beschreibung der „Emotionstiere“ hat metaphorischen Charakter. Sie sagt nichts über das reale Verhalten der Tiere in der Natur aus. Die Figuren sind übrigens hervorragend geeignet, Kindern im Coaching oder auch generell im Alltag die verschiedenen Primäremotionen zu erklären. So fördern Sie schon in jungen Jahren eine hohe emotionale Unterscheidungsgenauigkeit und damit das Wohlbefinden und die emotionale Gesundheit.

Primäremotion	Trigger	Funktion	Bedürfnis
Angst	Bedrohung des körperlichen oder psychischen Wohlbefindens	Bedrohung vermeiden oder erwarteten Schaden reduzieren	Sicherheit
Trauer	Verlust von etwas Wertvollem	Wiedererlangen der Ressourcen; Hilferuf	Wertbewahrung
Scham	Bedrohung der sozialen Ich-Identität durch eine akute oder mögliche negative Bewertung	Barriere gegen Regelverstöße, Beschwichtigung	Bescheidenheit
Schuld	Wert-inkongruentes Verhalten, durch das eine andere Person zu Schaden kommt	Barriere gegen Regelverstöße, Beschwichtigung, Motivation zur Schadensbehebung	Authentizität
Freude	Zielerreichung, Wunscherfüllung, Bedürfnisbefriedigung	Zukunftsmotivation, Kooperation	Leichtigkeit
Liebe	Wechselseitiges Öffnen und gemeinsames Teilen angenehmer Gefühle	Annäherung an ein anderes Lebewesen	Bindung
Interesse	Etwas ist neu und verständlich	Exploration	Kreative Entwicklung
Ärger	Zielhindernis, Unrecht, Wertverletzung	Zielhindernis beseitigen	Selbstwirksamkeit
Ekel	Psycho-physische Verunreinigung	Bereinigung, indem die Verunreinigung beseitigt oder auf Distanz gebracht wird	Psycho-physische Reinheit
Verachtung	Unmoralische Handlung, mangelhafte Leistung	Überlegenheit wahren	Selbstbewusstsein
Überraschung	Etwas ist neu und unerwartet	Gewinnen von Informationen, um sich zu re-orientieren	Orientierung
Stolz	Etwas erreichen, das man selbst als gut bewertet	Beharrliche Annäherung an die ideale Ich-Identität	Selbstwert

Die Primäremotion Angst – Hüterin der Sicherheit

Das universale psychologische Thema (**Trigger**) dieser defensiven Primäremotion ist eine empfundene Bedrohung des körperlichen oder psychischen Wohlbefindens (Matsumoto & Hwang, 2013, S. 22). Die Bedrohung muss hier nicht unbedingt greifbar sein. In einer neuen, unvertrauten Situation kann uns bereits die Ungewissheit ängstigen, ob wir die Herausforderung bewältigen. Auch muss die empfundene Gefahr nicht zwangsläufig die eigene Person betreffen, es können auch ein vertrauter Mensch, ein geliebtes Tier oder ein für uns bedeutsamer Gegenstand im Fokus stehen. Der Auslöser für Angst ist zudem nicht immer eine Bedrohung; manchmal ist es auch die Abwesenheit von etwas, das sonst Sicherheit vermittelt (zum Beispiel bei einem Kleinkind die Mutter). Auf neurobiologischer Ebene steht Angst mit dem Stresshormon Cortisol in Verbindung (Lerner, Dahl, Hariri, & Taylor, 2007). Da ein erhöhter Cortisol-Spiegel dafür sorgt, dass wir Risiken eher vermeiden (Kandasamy et al., 2014), hilft uns das Wissen dieses neurobiologischen Zusammenhangs, die universale Funktion von Angst zu erschließen. Denn Studien konnten ebenso zeigen, dass ängstliche Personen konservativere Entscheidungen treffen (zum Beispiel bei finanziellen Investitionen) und dass deren Risikobereitschaft signifikant geringer ist (Maner & Schmidt, 2006). Neigten die Probanden hingegen dazu, häufiger Ärger zu empfinden, war die Risikobereitschaft größer (Gambetti & Giusberti, 2012).



Evolutionspsychologisch hat Angst die **Funktion**, eine empfundene Bedrohung zu vermeiden oder den erwarteten Schaden zu reduzieren. Da Angst eine *Vermeidungsmotivation* aktiviert (Price, Peterson, & Harmon-Jones, 2012), ist unser innerer Fokus darauf gerichtet, der drohenden Gefahr (z.B. durch eine Prüfung zu fallen) zu entfliehen. Dies zeigt sich auch darin (s.o.), dass wir bei Angst verstärkt dazu neigen, Risiken zu vermeiden. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass wir bei Angst bereits eine Situation an sich als risikoreicher einschätzen als in einem neutralen Zustand (Schmidt, Kanis, Holroyd, Miltner, & Hewig, 2018). In der Emotion Angst ruht damit die Kompetenz, das **Bedürfnis** nach Sicherheit zu erfüllen. Das heißt: Erleben wir eine *funktionale Angst* und somit die helle Seite dieser Primäremotion, hilft sie uns, leistungsfähiger zu sein, indem wir uns beispielsweise sorgsam auf eine Prüfung vorbereiten. Eine *dysfunktionale Angst*, also die dunkle Seite, blockiert uns hingegen und führt dazu, dass wir im schlimmsten Fall erstarren und nicht mehr handlungsfähig sind. Die innere Frage, die hilft, aus der Dysfunktion in die Funktion zu kommen, lautet: Was kann ich tun, damit ich mich sicher fühle?



Als symbolische Figur für Angst steht der Igel – einmal in seiner Dysfunktion, der Erstarrung, und einmal in seiner funktionalen Erscheinung, dem erfüllten Sicherheitsbedürfnis. Den Igel habe ich hier gewählt, weil er sich durch sein Einrollen bei Gefahr in manchen Situationen hervorragend in Sicherheit bringen kann. Er trägt seine Sicherheit quasi immer bei sich. Gleichzeitig wird in dem Bild des eingerollten Igels aber noch etwas anderes deutlich, zu dem manche Menschen neigen: Statt sich ihre Angst einzugestehen, zeigen sie ihrer Umgebung die Stacheln, die in diesem Fall nie böse gemeint sind, sondern dem eigenen Schutz dienen.

Die Primäremotion Trauer – Hüterin der Wertbewahrung

Das universale psychologische Thema (**Trigger**) dieser Primäremotion ist der empfundene Verlust von etwas Wertvollem, zum Beispiel einer geliebten Person oder eines geliebten Objekts, aber ebenso die Enttäuschung einer Erwartung, wenn etwa ein Traum platzt (Matsumoto & Hwang, 2013, S. 22). Traurig machen kann uns auch die gedankliche Vorwegnahme eines Verlustes, zum Beispiel wenn der Abschied von einer geliebten Person näher rückt. Hier sprechen wir von antizipierter Trauer. Neurobiologisch spielt das Bindungshormon Oxytocin eine Schlüsselrolle bei dieser defensiven Primäremotion: So wird bei sozialer Trauer, wie nach der Trennung in einer Partnerschaft, das Oxytocin-System im Gehirn unterdrückt (Bosch et al., 2016). Dies erklärt, warum wir uns zum Beispiel bei Liebeskummer nach der Nähe der „verlorenen“ Person sehnen. Unser Gehirn „schreit“ hier quasi nach einer Dosis des auch als Kuschelhormon bezeichneten Oxytocins.



Dieser neurobiologische Effekt von Trauer macht Die evolutionspsychologische **Funktion** dieser Primäremotion verständlich: Wiedererlangen der emotionalen Ressourcen und Hilferuf. Trauer versetzt uns emotional in einen Tiefstatus und führt dazu, dass wir uns schwach fühlen. Die hier aktivierte *Vermeidungsmotivation* sorgt für eine Tendenz, sich zurückzuziehen (Tullett, Harmon-Jones, & Inzlicht, 2012). So ermöglicht es unser Organismus, dass wir wieder zu Kräften kommen: Der Stoffwechsel fährt ebenso herunter wie die Muskelspannung. Gleichzeitig suchen wir die Nähe uns vertrauter Personen, damit wir den emotional erlebten Verlust verarbeiten können. In Trauer ruht somit die Kompetenz, das **Bedürfnis** nach Wertbewahrung zu erfüllen: Erleben wir eine *funktionale Trauer*, gelingt es uns nach einiger Zeit, den Verlust anzunehmen und den emotional verlorengewonnen Wert in

unserem Herzen zu bewahren. Hierzu nutzen wir manchmal Rituale. Beim Aufsuchen eines Grabes beispielsweise fühlen wir uns einer verstorbenen Person wieder näher. Eine *dysfunktionale Trauer* hindert uns hingegen daran, den Verlust anzunehmen. So bleibt der innere Fokus auf das im Außen Verlorene und den damit verbundenen Schmerz gerichtet. Diese Folge ist eine der möglichen Erklärungen dafür, warum mehrere Experimente zeigen konnten: Trauer im Speziellen (und zwar mehr als eine generell negative Stimmung) steigert das Verlangen nach Genussmitteln, z.B. nach Zigaretten. Experimentell hervorgerufene Trauer



erhöhte sogar das inhalierte Luftvolumen beim Rauchen sowie die Dauer des Zigarettenzugs (Dorison et al., 2020). Die beschriebene Emotionsdynamik legt nahe, dass wir bei dysfunktionaler Trauer versuchen, das Verlorengegangene durch Genussmittel im Außen zu kompensieren – als wollten wir die „innere Leere“ füllen. Dass dies, wenn überhaupt, nur für einen kurzen Moment gelingt, verschärft das Problem noch. Im Emotionscoaching ist das vor allem bei der Regulation von Heißhunger und anderen Genusslüssen zu beachten. Denn hier kann es sinnvoll sein, parallel zum Standardvorgehen von emTrace-Balance beim Klienten nach nicht verarbeiteten Emotionsspuren von Trauer zu suchen und ggf. den dysfunktionalen Emotionsstress mit dem emTrace-Grundprozess zu bearbeiten. Die innere Frage, die uns bei Trauer hilft, aus der Dysfunktion in die Funktion zu kommen, lautet: Wie kann ich den emotionalen Wert, der für mich vermeintlich verloren gegangen ist, in meinem Leben bewahren?

Das Eichhörnchen, das mehr Nüsse als Vorrat für schlechte Tage versteckt, als es jemals wiederfinden kann, steht hier symbolisch für die Primäremotion Trauer. Es weint nicht dysfunktional jeder verlorengangenen Nuss jahrelang nach, sondern richtet seinen Fokus darauf, eine neue Nuss zu finden. Es bleibt also metaphorisch betrachtet in Kontakt mit dem emotionalen Wert, der darin ruht.

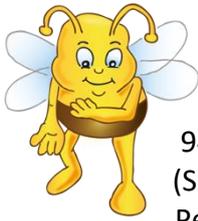
Die Primäremotion Scham – Hüterin der Bescheidenheit

Das universale psychologische Thema (**Trigger**) dieser defensiven Primäremotion ist eine empfundene Bedrohung unserer sozialen Ich-Identität durch eine akute oder mögliche negative Bewertung (Gruenewald, Dickerson, & Kemeny, 2007, S. 69). Wir präsentieren beispielsweise in einem Meeting eine Idee und unser Gegenüber stellt unseren Status oder unsere Kompetenz infrage, wir werden von einer Gruppe ausgeschlossen oder eine Autoritätsperson missachtet uns. Situationen, in denen wir von uns selbst enttäuscht sind, kennzeichnen ebenso einen typischen Auslöser für Scham. Diese sprachliche Ähnlichkeit („enttäuscht“ gehört als Gefühlsbegriff zur Trauerfamilie) zeigt die Nähe von Scham zu Trauer (Shaver, Schwartz, Kirson, & O'Connor, 1987), die auch im nonverbalen Ausdruck erkennbar ist und darin, dass es sich bei beiden um Emotionen handelt, die einen Tiefstatus mit sich bringen. Dennoch gibt es zentrale Unterschiede: Scham gehört im Gegensatz zu Trauer zu den selbstreflektiven Emotionen. Das heißt: Entscheidend für Scham ist, dass wir über uns selbst nachdenken und anhand äußerer Standards wie Moral und Werte über uns urteilen. Dies ist eine Fähigkeit, die wir erst ab dem Alter von etwa zwei Jahren entwickeln (Lagattuta & Thompson, 2007, S. 92). Neurobiologisch ist Scham dadurch gekennzeichnet, dass der Spiegel des Stresshormons Cortisol stark ansteigt (Gruenewald, Kemeny, Aziz, & Fahey, 2004). Dies zeigt sich auch in der für diese Primäremotion typischen *Vermeidungsmotivation* (Schmader & Lickel, 2006): Empfinden wir Scham, ziehen wir uns sozial zurück, wollen uns am liebsten verstecken – auch vor uns selbst. Konkret zeigt sich die Vermeidungsmotivation hier in einer ähnlichen Dynamik



wie bei Ekel: Es wird keine Fluchtmotivation wie bei Angst oder Trauer aktiviert, sondern eine Vermeidung im Sinne einer Abstoßmotivation – wir stoßen unser eigenes Ich von uns weg.

Die übergeordnete universale **Funktion** von Scham dient dem Gruppenzusammenhalt. Sie motiviert uns, schamauslösendes Verhalten zu vermeiden und fungiert als Barriere gegen „Regelverstöße“. Gleichzeitig wirkt Scham nach einem sozialen Fehltritt beschwichtigend auf die anwesenden Personen. Ein Fehler wird schneller verziehen, wenn jemand Scham zeigt (Keltner & Harker, 1998, S. 94). In Scham ruht die Kompetenz, das **Bedürfnis** nach Bescheidenheit zu erfüllen (Sznycer et al., 2018). So hängt diese Emotionsfamilie mit der Persönlichkeitsfacette Altruismus zusammen, die zur Eigenschaft Verträglichkeit gehört (Feinberg, Willer, & Keltner, 2012). Eine *funktionale Scham* erinnert uns daran, dass wir auch nur Menschen sind, wir fühlen uns kleiner und nehmen unsere Schwächen mit Demut an. Bei einer *dysfunktionalen Scham* möchte die Person sich hingegen verstecken, im Boden versinken. Die innere Frage, die dabei hilft, aus der Dysfunktion in die Funktion zu kommen, lautet: Was hilft mir, mich voll und ganz zu akzeptieren, mich mit meinen Schwächen zu versöhnen?



Die metaphorische Figur für Scham ist die Biene: Sie dient vollkommen selbstlos und bescheiden ihrem Volk. Das birgt aber auch die Gefahr, in der Masse unterzugehen und die eigene Individualität nicht zu leben oder sein Licht unter den Scheffel zu stellen.

Die Primäremotion Schuld – Hüterin der Authentizität

Das universale psychologische Thema (**Trigger**) von Schuld ist ein von uns als wert-inkongruent empfundenenes Verhalten, durch das eine andere Person zu Schaden kommt. Hier steht die Verletzung eines moralischen, ethischen oder religiösen Kodex durch ein (Nicht-)Handeln im Mittelpunkt (Rebega, Apostol, Benga, & Miclea, 2013). Der Schaden, den unser Gegenüber dabei erleidet, muss nicht materiell oder gar objektiv sein. Allein die Vorstellung, dass jemand durch unser Verhalten emotional leiden könnte, reicht aus, um ein Schuldgefühl zu aktivieren. Schuld tritt nach einem „Fehlverhalten“ häufig gemeinsam mit Scham auf (Wolf, Cohen, Panter, & Insko, 2010). Während Scham sich auf die negative Bewertung unserer Identität bezieht, beurteilt Schuld lediglich ein Verhalten als falsch (Niedenthal, Tangney, & Gavanski, 1994). Ein weiterer Unterschied: Für Schuld ist Empathie notwendig, nicht aber für Scham (Tangney, 1991). Denn es braucht ein Verständnis dafür, dass der andere einen Schaden erlitten hat. Ohne dieses Sich-Einfühlen spüren wir keine Schuld.



Die übergeordnete universale **Funktion** von Schuld ist der von Scham sehr ähnlich und dient dem Gruppenzusammenhalt: Sie motiviert uns, schuldauslösendes Verhalten zu vermeiden. Ebenso wirkt der Ausdruck von Schuld besänftigend auf unser Gegenüber (Baumeister, Stillwell, & Heatherton, 1994). Im Unterschied zu Scham sorgt die in diesem Zustand aktivierte *Annäherungsmotivation* dafür, dass wir den Schaden reparieren wollen, der durch unser Fehlverhalten entstanden ist (Schmader & Lickel, 2006). Wir streben nach einer emotionalen



Aussöhnung und damit neurobiologisch nach Oxytocin. Es geht nicht allein um eine Wiederannäherung an eine andere Person, sondern auch an uns selbst und unser Wertesystem. Schuld signalisiert, dass wir uns wert-inkongruent verhalten haben und hilft uns somit, wieder echt zu sein – im Sinne von wert-kongruentem Handeln. Die in Schuld ruhende Kompetenz ermöglicht es uns somit, das **Bedürfnis** nach Authentizität (Echtheit) zu erfüllen. Die Annäherungsmotivation

führt zu einer Bewegung gegen uns selbst, wir greifen uns selbst an (Roseman, 2008, S. 357). Nicht ohne Grund spricht der Volksmund von „Gewissensbissen“. Eine *funktionale Schuld* fungiert als Wertekompass und hilft uns, wieder echt zu sein. Kippt diese Primäremotion jedoch in den Schatten, kommt es zum echten Angriff auf uns selbst, der einer Selbstkasteiung gleichkommt: *Dysfunktionale Schuld*, bei der wir unser Fehlverhalten für uns behalten und/oder nicht in die Echtheit gelangen, führt dazu, dass wir uns bestrafen wollen (Dobby-Effekt). Wir lassen zum Beispiel Mahlzeiten aus oder arbeiten bis zur Erschöpfung (Nelissen & Zeelenberg, 2009; Slepian & Bastian, 2017). Die innere Frage, um aus der Dysfunktion in die Funktion zu gelangen, lautet: Wie kann ich mein Handeln wieder in Übereinstimmung mit meinen Werten bringen?

Den typischen schuldvermittelnden Hundeblick kennen wir wohl alle. Ich habe deshalb den Hund als symbolische Figur für die Primäremotion Schuld ausgewählt, auch wenn aktuelle Studien zeigen, dass die Vierbeiner diesen Blick wohl ganz bewusst einsetzen, um ihr Frauchen oder Herrchen um den Finger zu wickeln (Kaminski, Hynds, Morris, & Waller, 2017). Die Abbildung zeigt eine spezielle Hunderasse, den Akita, denn dieser japanstämmige Hund gilt als sehr authentisch. So geht ein Akita nur selten in eine submissive Haltung. Dennoch ist er ein Hund und verkörpert damit sehr gut die dysfunktionale wie auch die funktionale Seite der Primäremotion Schuld.

Die Primäremotion Freude – Schöpferin der Leichtigkeit

Das universale psychologische Thema (**Trigger**) dieser kooperativen Primäremotion lautet: Zielerreichung, Wunscherfüllung, Bedürfnisbefriedigung (Eilert, 2013, S. 78). Dies macht deutlich: Freude hängt auf unterschiedliche Weise mit anderen angenehmen Emotionen zusammen. Wir spüren beispielsweise Freude, wenn wir ein für uns wichtiges Ziel erreichen. Je mehr wir uns dafür über einen längeren Zeitraum anstrengen mussten, desto stärker mischt sich die Primäremotion Stolz dazu (Williams & DeSteno, 2008). Allgemein zeigt Freude an, dass die empfundenen Ressourcen eines Menschen zugenommen haben (Campos, Shiota, Keltner, Gonzaga, & Goetz, 2013). Für jeden integrativen Emotionscoach ist Freude deshalb ein wichtiger und kulturübergreifender nonverbaler Marker, um die Ressourcenaktivierung beim Klienten ablesen zu können. Neurobiologisch hängt Freude eng mit dem Neurotransmitter Dopamin zusammen: Je mehr uns ein Ziel (z.B. ein bestimmter Urlaubsort) anzieht, desto aktiver sind die auf Dopamin reagierenden Gehirnareale (Sharot, De Martino, et al., 2009). Diese werden auch als neuronales Belohnungsnetzwerk bezeichnet. Ein erhöhter Dopamin-Spiegel wiederum steigert unsere Vorfreude auf ein zukünftiges Ereignis (Sharot, Shiner, Brown, Fan, & Dolan, 2009). So ergibt sich ein sich selbst verstärkender Kreislauf. Die auf diese Weise aktivierte *Annäherungsmotivation* lässt uns nach positiv assoziierten Situationen streben (Roseman, 2008, S. 357). Je häufiger wir beispielsweise Freude mit einem Menschen erleben, desto mehr suchen wir dessen Nähe.



Daraus ergibt sich die evolutionspsychologische **Funktion** von Freude: Zukunftsmotivation und Kooperation. Um diese zu erfüllen, mobilisiert unser Organismus Energie, wenn wir uns freuen. Wir haben spürbar und auch messbar mehr Kraft (Rathschlag & Memmert, 2013). In Freude ruht somit die Kompetenz, das **Bedürfnis** nach Leichtigkeit zu erfüllen. Erleben wir eine

funktionale Freude und damit die helle Seite dieser Primäremotion, gehen uns Dinge leichter von der Hand. Aber Achtung: Dopamin steigert auch unseren Optimismus und sorgt dafür, dass wir zukünftige Risiken unterschätzen (Sharot et al., 2012). Eine *dysfunktionale Freude*, also die dunkle Seite, lässt uns zu euphorisch sein und manchmal die Bodenhaftung verlieren. Die innere Frage, die dabei hilft, aus der Dysfunktion in die Funktion zu kommen, lautet: Wie kann ich die Leichtigkeit bewahren und gleichzeitig auf dem Boden bleiben?



Der Schmetterling dient uns als Metapher für die Primäremotion Freude. Er verkörpert die Leichtigkeit, symbolisiert aber gleichzeitig auch die dysfunktionale Seite, die sich zeigt, wenn wir zu hoch fliegen. Denn auch ein Schmetterling muss mal landen, um sich auszuruhen.

Die Primäremotion Liebe – Schöpferin der Bindung

Das universale psychologische Thema (**Trigger**) dieser kooperativen Primäremotion ist die empfundene Positivitätsresonanz zwischen zwei Menschen: das wechselseitige Öffnen und gemeinsame Teilen angenehmer Gefühle. Liebe entsteht, wenn zwei oder mehr Menschen durch ein gemeinsames positives Gefühl eine Verbundenheit herstellen (Fredrickson, 2013, S. 53).



Neurobiologisch lassen sich im Kern drei Formen der Liebe unterscheiden: romantische, elterliche und freundschaftliche Liebe (Cacioppo, Bianchi-Demicheli, Hatfield, & Rapson, 2012). Romantische Liebe ist als emotionaler Zustand definiert, der durch ein intensives Bedürfnis geprägt ist, mit der anderen Person zusammen zu sein. Vor allem in den ersten zwölf Monaten einer neuen Partnerschaft kann sich dies durchaus stressig anfühlen, da in dieser Zeit unser Gehirn ein wahres Hormonfeuerwerk abfeuert, das zu Schmetterlingen im Bauch und schweißnassen Händen führen kann (Emanuele, 2011). Freundschaftliche Liebe ist hingegen im Arousal niedriger als romantische Liebe und bezeichnet einen durch Ruhe, Stabilität und Sicherheit geprägten emotionalen Zustand, den wir in Gegenwart einer uns emotional nahen Person spüren – auch Geschwistern oder engen Freunden gegenüber. Elterliche Liebe ist durch fürsorgliche Intimität und Selbstlosigkeit der Mutter bzw. des Vaters gegenüber ihren/seinen Kindern charakterisiert.

Die bei Liebe aktivierte *Annäherungsmotivation* speist deren universale **Funktion**: Annäherung an ein anderes Lebewesen. Auf neurobiologischer Ebene stehen alle drei Formen der Liebe mit dem Bindungshormon Oxytocin in Verbindung, das übrigens unsere Empathie erhöht und es so leichter macht, soziale Bindungen einzugehen und aufrechtzuerhalten (Carter & Porges, 2013; Domes et al., 2007). Dies ist der Sinn *funktionaler Liebe*. In dieser Primäremotion ruht damit die Kompetenz, das **Bedürfnis** nach Bindung zu erfüllen. Sie hat aber auch ihre Gefahren: Studien der Gehirnforschung konnten zeigen, dass sowohl



romantische als auch elterliche Liebe vor allem in der rechten Gehirnhälfte mehrere Areale stilllegen – und zwar diejenigen, die mit Sozialkritik und Emotionen wie Ekel und Verachtung zu tun haben (Bartels & Zeki, 2000; Bartels & Zeki, 2004). Liebe hemmt also unser psychisches Immunsystem und aktiviert unser psychisches Assimilationssystem. Der Volksmund hat also Recht, wenn er sagt: „Liebe macht blind.“ *Dysfunktionale Liebe* birgt die Gefahr der Selbstaufgabe

und Abhängigkeit. Die innere Frage, um aus der Dysfunktion in die Funktion zu kommen, lautet: Wer bin ich ohne den anderen und was brauche ich, um mein Ich in Balance mit meinem/r Partner/in zu bringen?

Die Forschung hat mittlerweile nachweisen können, dass auch Schwäne „fremdgehen“ (jedes sechste Schwanenbaby stammt wohl aus einer Affäre). Dennoch galten sie lange Zeit als rein monogame Tiere, die ihrem Partner lebenslang treu sind. Diese Symbolkraft war so stark, dass es früher sogar Brauch war, die Eheringe vor der Trauung in ein Schwanennest zu legen und ein paar Tage bebrüten zu lassen. Deshalb habe ich den Schwan als metaphorische Figur für die Primäremotion Liebe ausgewählt, denn er symbolisiert das dahinterstehende Bedürfnis nach Bindung. Aber auch die Liebe, obwohl sie zu den wohl schönsten menschlichen Gefühlen gehört, kann in die Schattenseite kippen. Dann zeigt sie sich in Form von Selbstaufgabe und Abhängigkeit in ihrer dysfunktionalen Form.

Die Primäremotion Interesse – Schöpferin der kreativen Entwicklung

Das universale psychologische Thema (**Trigger**) von Interesse lautet: Etwas ist neu und verständlich. Ein äußerer oder innerer Reiz (z.B. eine Vorstellung) löst Interesse aus, wenn er als neu bewertet wird. Es braucht aber noch etwas anderes, damit unser Interesse aufrechterhalten bleibt: Verständlichkeit. Dies unterscheidet Interesse von Verwirrung. Wenn Dinge zwar neu sind, aber für uns nicht nachvollziehbar, verlieren wir schnell das Interesse und sind im schlimmsten Fall verwirrt (Silvia, 2008). Interesse wird häufig mit Freude verwechselt, obwohl beide unterschiedliche Trigger haben und andere Verhaltensprogramme aktivieren. Während Freude uns beispielsweise motiviert, in unserem Lieblingsrestaurant ein Gericht zu bestellen, das uns beim letzten Mal besonders gut geschmeckt hat, stößt uns Interesse dazu an, ein neues Gericht zu probieren (Silvia, 2006, S. 29). Interesse stellt somit ein Gegenwicht zur Angst dar, welche uns in der Komfortzone hält. Interesse lässt uns Neues ausprobieren, was sich auch in der Neurobiologie widerspiegelt: Es aktiviert eine *Annäherungsmotivation* und hängt mit dem Neurotransmitter Dopamin zusammen, der Lernprozesse und die Suche nach Neuem begünstigt (Gruber, Gelman, & Ranganath, 2014).



Die evolutionspsychologische **Funktion** von Interesse ist Exploration. Interesse gilt als die am häufigsten erlebte angenehme Emotion und gleichzeitig als vorherrschende motivationale Bedingung für unser tägliches Funktionieren (Izard, 1994, S. 243 f.). In ihr ruht die Kompetenz, das **Bedürfnis** nach kreativer Entwicklung zu erfüllen. Dies sorgt manchmal dafür, dass wir unbedacht Risiken eingehen. *Funktionales Interesse* spielt als intrinsische Quelle der Motivation dennoch die entscheidende Rolle in der Entwicklung unseres Wissens und unserer Kompetenzen. Blockiert uns aber *dysfunktionales Interesse*, sind wir entweder zu fixiert auf nur eine Sache oder unsere Aufmerksamkeit ist auf zu viele Reize zerstreut. Die zwei inneren Fragen, um aus der Dysfunktion in die Funktion zu kommen, lauten deshalb: Was könnte ich Interessantes entdecken, wenn ich über den Tellerrand hinausblicke? (bei Fixierung) Was ist gerade wirklich wichtig für meine Entwicklung? (bei Defokussierung).



Die Maus ist die metaphorische Figur für die Primäremotion Interesse, denn sie gilt als neugieriges und sehr lernfähiges Tier. Nicht ohne Grund heißt die erfolgreichste Wissenssendung für Kinder „Die Sendung mit der Maus“. Gleichzeitig kann die Maus durch verlockende Reize, wie ein Stück Käse, in ihrer Aufmerksamkeit auch sehr fixiert sein. Damit illustriert sie sehr gut sowohl die funktionale als auch die dysfunktionale Seite von Interesse.

Die Primäremotion Ärger – Krieger der Selbstwirksamkeit

Das universale psychologische Thema (**Trigger**) dieser offensiven Primäremotion lautet: Zielhindernis, Unrecht, Wertverletzung (Matsumoto & Hwang, 2013, S. 22). Mit Zielhindernis ist hier gemeint: Wir haben das Gefühl, dass uns jemand oder etwas daran hindert, ein Ziel zu erreichen oder etwas zu bekommen, das uns wichtig ist. Das gilt auch, wenn etwas, das angenehm oder wichtig für uns ist, unterbrochen oder aufgeschoben wird. Ein Verkehrsstau ist ein klassisches Beispiel für einen Ärger-Auslöser in diesem Sinne. Unrecht bedeutet: Es passiert etwas oder jemand tut etwas, das in unseren Augen ungerecht ist. Bei einer Wertverletzung respektiert eine andere Person unsere Werte nicht oder verletzt sie sogar. Beispielsweise kommt Ihr Klient zu spät zu einem Termin. Wenn Ihnen Pünktlichkeit wichtig ist, wird dies Ärger auslösen. Die Primäremotion Ärger kann in zwei emotionale Zustände unterteilt werden, die sich in ihrer Intensität und Körpersprache unterscheiden: *kalter* und *heißer* Ärger. Während letzterer durch ein hohes Arousal gekennzeichnet ist, steigt das Erregungslevel bei kaltem Ärger nur leicht an – er ist also weniger intensiv. Den Unterschied erkennen Sie sehr leicht in der Mimik: Heißer Ärger ist durch deutliche nonverbale Signale charakterisiert, zum Beispiel durch den „stechenden“ Blick. Bei kaltem Ärger, der im Alltag häufiger auftritt, sind die mimischen Zeichen hingegen subtiler, beispielsweise ein nur kurzes oder leichtes Zusammenziehen der Augenbrauen. Neurobiologisch steht Ärger mit dem Dominanzhormon Testosteron in Verbindung: Ärgern wir uns über etwas, flutet es in unserer Blutbahn an (Peterson & Harmon-Jones, 2012). Dabei wird eine *Annäherungsmotivation* in Form von Angriffsenergie aktiviert.



Dies zeigt sich deutlich in der evolutionspsychologischen **Funktion** von Ärger: Die gesamte Handlungsenergie ist darauf gerichtet, das Zielhindernis zu beseitigen. In Ärger ruht damit – vor allem in Wettkampfsituationen – die Kompetenz, das **Bedürfnis** nach Selbstwirksamkeit zu erfüllen (Tamir, Mitchell, & Gross, 2008). *Funktionaler Ärger* erhöht deshalb die Leistungsfähigkeit, etwa wenn er respektvoll in einem Team ausgedrückt wird (Stephens & Carmeli, 2016). Aber Ärger birgt auch Gefahren: Er hemmt eine differenzierte Wahrnehmung, sodass wir eher unreflektiert auf der Grundlage von Stereotypen urteilen (Bodenhausen, Sheppard, & Kramer, 1994). *Dysfunktionaler Ärger* wirkt sogar messbar destruktiv: Schon fünf Minuten blockierter Ärger schwächen unser Immunsystem für sechs Stunden (Rein, Atkinson, & McCraty, 1995). Die innere Frage, um aus der Dysfunktion in die Funktion zu gelangen, lautet: Wie kann ich wieder ins Handeln in Richtung meiner Ziele kommen?

Auch wenn der König der Arktis bei vielen als gemütlich, ruhig und kuschelig gilt, ist er nicht nur das gefährlichste Raubtier Europas, sondern gleichzeitig das größte an Land lebende Raubtier der Welt. Damit ist er die perfekte Metapher für die Primäremotion Ärger, die in ihrer funktionalen Seite eine immense Kraft und Selbstwirksamkeit entfalten kann, in ihrer dysfunktionalen Ausprägung aber auch blind wüten und zerstören kann.

Die Primäremotion Ekel – Krieger der Unversehrtheit

Das universale Thema (**Trigger**) von Ekel ist eine psycho-physische Verunreinigung: Die Emotion Ekel hat sich in der Evolution entwickelt, damit wir potenziell schädliche Umweltfaktoren wie Krankheiten, verdorbene Lebensmittel und Unhygienisches von uns fernhalten (Curtis, Aunger, & Rabie, 2004). In der menschlichen Entwicklung bildete sich neben diesem physischen Ekel, der sich auf unsere körperliche Gesundheit bezieht, eine weitere Form aus: psychischer Ekel. Dieser beinhaltet sowohl moralische als auch interpersonelle Auslöser (Rozin, Lowery, & Ebert, 1994; Tybur, Lieberman, & Griskevicius, 2009). Während moralischer Ekel ausgelöst wird, wenn wir die Einstellung oder das Verhalten einer Person ablehnen, zeigt sich interpersoneller Ekel beispielsweise bei einem unerwünschten Annäherungsversuch oder bei körperlichem Kontakt mit einer Person, die wir nicht mögen. Ekel kann somit in zwei Formen unterteilt werden, die sich in ihrem nonverbalen Ausdruck und ihrer Psychophysiologie unterscheiden: a) physischer Ekel und b) psychischer Ekel. Während ersterer meist durch ein Hoch-Arousal gekennzeichnet ist (erkennbar an einer beschleunigten Herzfrequenz), ist der psychische Ekel tendenziell eher durch ein nur leicht erhöhtes Arousal charakterisiert (die Herzfrequenz sinkt manchmal sogar) (Kreibig, 2010).



Die **Funktion** beider Ekelformen besteht im Bereinigen der psycho-physischen Verunreinigung, indem wir sie beseitigen oder von uns distanzieren. Die aktivierte *Vermeidungsmotivation*, sorgt dafür, dass wir das als verunreinigt Empfundene von uns wegbewegen (Roseman, 2008, S. 357). In Ekel ruht somit die Kompetenz, unser **Bedürfnis** nach psycho-physischer Reinheit sicherzustellen, also alles von uns fernzuhalten, was uns nicht guttut, was wir nicht wollen. Ein *funktionaler Ekel* schützt uns davor, „vergiftet“



zu werden, körperlich wie gesellschaftlich. Er sichert unsere Unversehrtheit. *Dysfunktionaler Ekel*, der zu stark ist und länger im Gedächtnis haftet, regt hingegen die Nebennierenrinde an, das Stresshormon Cortisol vermehrt auszuschütten und schwächt auf diesem Weg unser Immunsystem – dies gilt insbesondere für psychischen Ekel (Codispoti et al., 2003). Aber auch starker physischer Ekel kann uns gesundheitlich anschlagen und beispielsweise die Entstehung von Herpes fördern (Buske-Kirschbaum, Geiben, Wermke, Pirke, & Hellhammer, 2001). Auf Verhaltensebene zeigt sich *dysfunktionaler Ekel* im Gewand des chronischen Nörgelns, des reflexartigen Ablehnens von neuen Dingen. Die innere Frage, um aus der Dysfunktion in die Funktion zu kommen, lautet: Was wünsche ich mir stattdessen?

Es heißt, Katzen seien von Natur aus saubere, reinliche Tiere. In der Tat verbringen sie jeden Tag viel Zeit damit, sich zu putzen und sich sorgfältig zu lecken. Da Katzen somit Reinheit – das hinter Ekel stehende emotionale Bedürfnis – verkörpern, macht sie dies zu einer hervorragenden Symbolfigur für diese Primäremotion. Auch die dysfunktionale Seite von Ekel beherrschen sie herausragend: Passt Ihnen etwas nicht, machen sie gerne durch konsequentes Miauen (im Sinne chronischen Nörgelns) auf sich aufmerksam.

Die Primäremotion Verachtung – Kriegerin des Selbstbewusstseins

Das universale psychologische Thema (**Trigger**) von Verachtung lautet: unmoralische Handlung und/oder mangelhafte Leistung (Hutcherson & Gross, 2011; Matsumoto & Hwang, 2013, S. 22). Auch wenn diese offensive Primäremotion sehr eng verwandt mit Ekel ist, gibt es doch entscheidende Unterschiede: Verachtung beinhaltet zwischenmenschlich stets einen hierarchischen Aspekt und bezieht sich deshalb immer auf eine Person und nie auf ein Objekt. Verachten wir jemanden, fühlen wir uns überlegen, wir fühlen uns besser als der andere. Deshalb empfinden wir Verachtung im Unterschied zu Ekel als durchaus angenehm. Während Ekel sich meist auf ein Verhalten bezieht, richtet sich Verachtung abwertend auf die Identität unseres Gegenübers. Hier unterscheidet sich Verachtung von der anderen sehr nah verwandten Primäremotion Stolz. Während Verachtung sozial abwertet, wertet Stolz auf. Auf neurobiologischer Ebene hängt Verachtung mit dem Statushormon Testosteron zusammen (Dreher et al., 2016). Dies lässt sich daran beobachten, dass ein Mensch, der Verachtung spürt, zu statusabwertenden Verhaltensweisen neigt – beispielsweise (offenes) abfälliges Kommentieren der mangelhaften Leistung einer anderen Person oder Lästern.



Hier wird die evolutionspsychologische **Funktion** von Verachtung deutlich: das Wahren der eigenen Überlegenheit (durch das Abwerten der anderen Person). In dieser Primäremotion ruht die Kompetenz, das **Bedürfnis** nach Selbstbewusstsein zu erfüllen – und zwar im wahrsten Sinne des Wortes: Durch die aktivierte *Vermeidungsmotivation* grenzen wir uns von anderen Personen ab, indem wir einige ihrer Eigenschaften als Schwächen werten. Auf diese Weise werden wir uns unserer eigenen Stärken bewusst. Eine *funktionale Verachtung* hilft uns somit, unsere eigene Identität (und ebenso unsere soziale Identität im Sinne eines Gruppen-Ich-Gefühls) zu definieren. Genau deshalb ist sie wohl, gemeinsam mit Ekel, die Emotion, welche während der Pubertät (einer Phase der Identitätskonfusion) am häufigsten in der gesunden Kommunikation zwischen Jugendlichen und ihren Eltern zu beobachten ist (Kahlbaugh & Haviland, 1994). Kippt diese Emotion jedoch in ihren Schatten (*dysfunktionale Verachtung*), zerstört sie durch ihren destruktiven Charakter (wie dem Hemmen von Empathie und missachtenden Kommentaren) die Nähe in einer Beziehung. Häufige Ursache dafür ist ein niedriger Selbstwert (Schriber, Chung, Sorensen, & Robins, 2017). Auf Verhaltensebene zeigt sie sich durch chronisches Lästern. Die innere Frage, um aus der Dysfunktion in die Funktion zu kommen, lautet: Was sind im Vergleich zu den anderen meine Stärken und guten Seiten, derer ich mir gerade bewusstwerde?

Wer könnte das Bedürfnis nach Selbstbewusstsein, das hinter Verachtung steht, besser verkörpern als der König der Tiere – der Löwe? Die helle und die dunkle Seite dieser Primäremotion sind wunderbar im Disney-Film „Der König der Löwen“ zu beobachten. Während Mufasa, Simbas Vater, den selbstbewussten König des „geweihten Landes“ verkörpert, stellt sein Bruder Scar die dunkle und destruktive Seite dieser Primäremotion dar.

Die Primäremotion Überraschung – Hüterin der Orientierung

Das universale psychologische Thema (**Trigger**) dieser Primäremotion ist ein unerwartetes, neues „Objekt“. Das kann ein Ereignis sein oder auch eine unerwartet neue Information in einem Gespräch (Matsumoto & Hwang, 2013, S. 22). Überraschung nimmt unter den zwölf Primäremotionen eine Sonderposition ein: Als Zwischenstation ist sie weder positiv noch negativ, sie wertet also nicht. Dennoch wird sie von den meisten Menschen als leicht unangenehm empfunden, weil sie unsere laufenden Handlungen oder Gedanken unterbricht und wir uns grundsätzlich eher nach Vorhersehbarkeit und Struktur sehnen (Noordewier & Breugelmans, 2013). Wenn Sie Überraschung bei Ihren Klienten beobachten, achten Sie im nonverbalen Ausdruck vor allem auf die Emotionen, die ihr folgen. Diese verraten Ihnen, wie die Person den unerwarteten Reiz bewertet. Das Interessante daran: Emotionen, die unmittelbar nach Überraschung auftreten, erleben wir intensiver. Für diesen Verstärkungseffekt von Überraschung gibt es unterschiedliche Erklärungsansätze: Zum einen ist die Intensivierung möglicherweise das Ergebnis der gesteigerten Aufmerksamkeit, die wir Überraschendem schenken (Vanhamme & Snelders, 2001). Zum anderen hat Überraschung direkt auf neurobiologischer Ebene verstärkende Effekte. Überrascht uns etwas, erhöht dies bei einer positiven Bewertung die Dopamin-Antwort unseres Belohnungszentrums (Schultz, Dayan, & Montague, 1997). Aber auch ein negativ überraschendes Ereignis empfinden wir emotional stärker. So sorgt beispielsweise ein Erdbeben in Deutschland für mehr emotionalen Stress als in Japan. Dies ist ebenfalls neurobiologisch erklärbar: Passiert etwas Unerwartetes, das wir als unangenehm einordnen, aktiviert dies verstärkt die Angstschaltkreise in der Amygdala (Herry et al., 2007). Der Verstärkungseffekt von Überraschung spielt bei emTrace im Zusammenhang mit den *Anti-Gravitations-Glaubenssätzen* eine wichtige Rolle.



Die evolutionspsychologische **Funktion** von Überraschung ist das Gewinnen von Informationen, um sich zu re-orientieren. Die bei dieser Primäremotion aktivierte *Annäherungsmotivation* sorgt dafür, dass wir im wahrsten Sinne des Wortes unsere Augen öffnen, um die unerwarteten Eindrücke voll zu erfassen und zu verarbeiten (Price, Dieckman, & Harmon-Jones, 2012). In Überraschung ruht die Kompetenz, das **Bedürfnis** nach Orientierung zu erfüllen. Erleben wir eine *funktionale Überraschung*, hilft sie uns dabei, uns auf eine unerwartete Situation einzustellen. Eine *dysfunktionale Überraschung* blockiert uns hingegen: Wir verharren in einem Schockzustand, in dem es uns nicht gelingt, uns an die neue Situation anzupassen. Die innere Frage, um aus der Dysfunktion in die Funktion zu kommen, lautet: Was hilft mir, mich wieder zu orientieren?



Sehen wir in einer Situation den Wald vor lauter Bäumen nicht, hilft oft der Blick von oben, um die Orientierung wieder zu gewinnen. Deshalb ist der Adler, der hoch oben in den Lüften (und damit in einer Meta-Position) schwebt, die Metapher für Überraschung.

Die Primäremotion Stolz – Krieger des Selbstwerts

Im universalen psychologischen Thema (**Trigger**) dieser Primäremotion spiegelt sich die Zweiteilung in authentischen und anmaßenden Stolz wider: Erreichen wir etwas, das von uns als gut bewertet wird, erleben wir Stolz. Bezieht sich das Erreichte auf unsere Handlungen und ist somit von uns kontrollierbar (wir führen unseren Erfolg in einer Prüfung darauf zurück, dass wir viel gelernt haben), zeigt sich der positive, der authentische Stolz. Ist der Auslöser hingegen



identitätsbezogen und damit von uns nicht kontrollierbar (wir erklären unseren Prüfungserfolg durch unsere Intelligenz), zeigt sich der anmaßende Stolz, der auch als hubristischer Stolz bezeichnet wird.

Die universale **Funktion** von Stolz ist die beharrliche Annäherung an die ideale Ich-Identität (Tracy, 2016, S. 70). Wir gehen sinnbildlich gesprochen eine Beziehung mit unserem zukünftigen Ich ein. So sorgt Stolz dafür, dass wir auch an einer langweiligen Tätigkeit beharrlich dranbleiben, um ein Ziel zu erreichen (Williams & DeSteno, 2008). Als statuserhöhende Primäremotion hängt Stolz mit dem Dominanzhormon Testosteron zusammen. Dies gilt insbesondere für hubristischen Stolz. Da im Unterschied zur Verachtung hier eine *Annäherungsmotivation* (an das eigene Ich) aktiviert wird (Roseman, 2008, S. 357), neigt die Person nicht zu statusabwertenden Verhaltensweisen in Bezug auf andere Menschen, sondern fokussiert sich auf die eigenen Errungenschaften und wertet auf diese Weise sich selbst im Status auf. Authentischer Stolz scheint dabei weniger mit Testosteron, sondern eher mit dem Neurotransmitter Serotonin verbunden zu sein. Serotonin wird eine antidepressive Wirkung zugeschrieben und erhöhte Werte zeigen sich nicht nur bei Führungspersonen, sondern auch bei „Alphas“ im Tierreich (Tracy, 2016, S. 137). In Stolz ruht



die Kompetenz, das **Bedürfnis** nach Selbstwert zu erfüllen: *Funktionaler Stolz* steigert unser Selbstwertgefühl. Kippt er allerdings in den *dysfunktionalen Stolz*, fördert dies Narzissmus (Tracy et al., 2009). Die innere Frage, um aus der Dysfunktion in die Funktion zu kommen, lautet: Wo bin auch ich nur ein Mensch? Wie kann ich durch *mein Handeln* meiner idealen Ich-Identität näherkommen?

Der Pfau ist die symbolische Figur für die Primäremotion Stolz. Er repräsentiert beide Seiten, die helle wie die dunkle. Einerseits verkörpert das prächtige Farbenkleid des Pfaus ein hohes Staturempfinden (im positiven Sinne von Selbstwert). Andererseits spricht der Volksmund auch davon, dass jemand „wie ein Pfau herumstolziert“ und meint damit, dass sich die Person mit übertriebenem Stolz bewegt. Das Bild des Pfaus als Symbol übertriebener Eitelkeit („stolz wie ein Pfau“) kannten übrigens schon die alten Römer.

Hinweis: Die Quellenangaben in diesem Text beziehen sich auf die Literaturliste von:

Dirk W. Eilert, Integratives Emotionscoaching mit emTrace. Wie emotionale Veränderung wirklich gelingt
ISBN 978-3-7495-0131-1