

## 2. Vom Stimmungsraum zum Stimmungsspielraum

Das Modell des Stimmungsraumes dient dazu, Ihnen einen Einblick in Ihre eigene Gefühlswelt zu geben. Es soll Ihnen zeigen, wie dynamisch unsere Gefühlswelt ist, damit Sie in Zukunft Warnsignale rechtzeitig wahrnehmen und Auswege erkennen und nützen können. So wird aus Ihrem Stimmungsraum ein Stimmungsspielraum, ein Raum, in dem Sie sich frei bewegen und aktiv beeinflussen können, wo Sie sich befinden und wie Sie sich fühlen.

**Ziel ist es**, dass Ihnen im Alltag immer öfter bewusst wird,

1. in welchem der vier Bereiche Sie sich gerade befinden,
2. ob aktuell Veränderungsbedarf besteht  
und, wenn ja, dass Sie in diesem Fall
3. über Strategien verfügen, die es Ihnen ermöglichen, sich im Stimmungsraum zu bewegen.

### Emotionen sind trainierbar

Wut übermannt uns, Trauer überfällt uns ... unsere Sprache vermittelt uns, wir wären negativen Gefühlen ausgeliefert und ein Spielball unserer Emotionen. Wir wollen Ihnen zeigen, dass das nicht immer so sein muss, und Ihnen dabei helfen, Herr oder Frau Ihrer Befindlichkeiten zu werden.

**Puh. Also ich bin untermits voll im Einsatz, den ganzen Tag funktionieren, vieles erledigen, stark sein, alles im Griff haben ... wenn ich dann am Abend nach Hause komme zu zwei müden Kindern, da passiert es schon mal, dass ich aus Erschöpfung von meinen Gefühlen übermannt werde. Wie soll es da gelingen, dass ich steuernd eingreife? Dazu bin ich zu erschöpft.**

**Ja, das verstehe ich, dass du erschöpft bist. Du bist ja den ganzen Tag im Turbo und ganz einfach erledigt. Dennoch hast du jetzt verschiedene Möglichkeiten, mit der Situation umzugehen. Du kannst dir das mit dem Bild des Stimmungsraumes gut veranschaulichen. Was machst du denn so an einem typischen Tag, wenn du nach Hause kommst?**

**Na, da gibt es meistens noch viel zu tun. Wäsche. Kochen. Chaos. Kinder ...**

**Das heißt also, du bleibst im Turbo-Modus hängen und funktionierst weiter.**

**Stimmt. Muss ich ja. Nur manchmal wird mir alles zu viel. Da kann es passieren, dass ich wütend werde, weil die Kinder nicht ins Bett wollen oder weil ein Glas umgeschüttet wird.**

Ja, das ist klassisch, dass ein überforderter Turbo-Mensch Gefahr läuft, in die Wut zu kippen.

Nicht immer. Manchmal versinke ich auch in Selbstmitleid.

Das ist dann das Jammertal. Auch nicht die optimale Lösung. Das Beste wäre natürlich, es gelänge dir, in den Muße-Modus zu kommen. Und das kannst du aktiv steuern. Du kannst dir schon am Nachhauseweg überlegen, wie du das erreichst. Dass du zum Beispiel die Zeit mit den Kindern ganz bewusst genießt und am Sofa eine Kuschelrunde einlegst, statt dich selbst zu bemitleiden. Die Muße wäre für dich ein wichtiger Ausgleich zu deinem Turbo-Alltag.

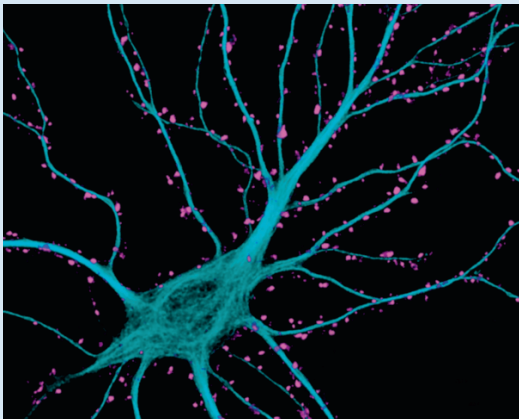
Und der Wäschekorb?

Der kann auch mal warten. Für den hast du Zeit, nachdem du Kraft getankt hast. Oder er wartet auch noch bis zum nächsten Tag.

An diesem Beispiel sehen Sie, dass es Ihnen im Alltag helfen kann, in der Selbst-reflexion zu erkennen, wo Sie sich *aktuell* befinden, und vor allem wo Sie sich befinden *wollen*. Nicht immer, aber sehr oft können Sie das selbst steuern und aktiv entscheiden. Durch Gedankensteuerung, durch Verhaltensänderung, durch Körperübungen oder Mentaltraining gelingt es immer leichter, hier die Kontrolle zu übernehmen.

Wir können emotionale Tendenzen trainieren, so wie wir Klavierspielen üben und immer besser werden. Durch Übung!

## ▲▲▲ Nackte TATSACHE Unser Gehirn ist formbar



Diese kultivierte Nervenzelle wurde türkis eingefärbt. Die violetten Punkte sind Synapsen zu anderen Nervenzellen. So können die Neuronen miteinander kommunizieren, aber auch dazulernen. Auch emotionale Reaktionen können erlernt und trainiert werden.

© K. A. Boyle (aus Beck et al.: Faszinierendes Gehirn, Springer-Verlag Berlin Heidelberg)

Die Nervenzellen in unserem Gehirn sind zu einem dichten Netzwerk verbunden. Einem Netzwerk, das über zahlreiche Knotenpunkte kommuniziert und sich ständig verändert, und zwar aktivitäts-abhängig. Diese Veränderungsprozesse laufen nach zwei einfachen Prinzipien ab:

„**What fires together, wires together**“: Nervenzellverbindungen, die häufig genützt werden, werden gestärkt (Hebb 2005).

„**Use it, or loose it!**“: Inaktive Nervenzellverbindungen werden schwächer und gehen verloren.

So passt sich unser Gehirn ständig den aktuellen Anforderungen an. Wenn Sie Kontrabassspielen üben, im Urlaub auf Französisch >>>

## Vom Stimmungsraum zum Stimmungsspielraum

kommunizieren, Windsurfen lernen oder englischsprachige Filme ansehen, trainieren Sie nicht nur neue Fähigkeiten, Sie verändern auch Ihr Gehirn.

### **Sichtbare Veränderungen**

Die unglaubliche Flexibilität unseres Gehirns wird besonders eindrucksvoll sichtbar, wenn sich Gehirnregionen, die nicht genützt werden, eine neue Aufgabe suchen. So verarbeitet beispielsweise der Hinterhauptlappen unseres Gehirns normalerweise visuelle Informationen. Bei blinden Menschen bekommt dieses Gehirnareal keinen Input und widmet sich darum anderen Aufgaben, etwa der Verarbeitung von sensorischen Daten beim Lesen der Braille-Schrift. Gehörlose wiederum setzen den ungenutzten auditiven Cortex für die Verarbeitung optischer Informationen ein – sie können Bewegungen am Rande des Sichtfelds besser wahrnehmen als Hörende. Auch nach Amputationen lässt sich eine neuronale Reorganisation beobachten.

### **Das gilt auch für Emotionen**

„Wir können durch Geistestraining nicht nur die Aktivitätsmuster, sondern sogar die Struktur unseres Gehirns dahingehend verändern, dass wir einen anderen emotionalen Stil entwickeln, mit dem es sich leichter leben lässt“, erklärt Richard Davidson von der Universität Wisconsin-Madison (Davidson und Begley 2016). So können Sie Nervenzellverbände, die für bestimmte emotionale Reaktionen zuständig sind, stärken oder schwächen. Jedes Mal, wenn Sie eine bestimmte Emotion ausleben, stärken Sie die entsprechenden Zellverbände. Das führt dazu, dass sie das entsprechende Gefühl in Zukunft leichter empfinden werden.

### **Auto-Assoziationen: Unfall – Stau – Kampf vs. Freiheit – Urlaub – Spontanität**

Reize aktivieren neuronale Muster. Wenn Sie zum Beispiel ein Auto sehen, wird in Ihrem Gehirn die Assoziation „Auto“ geweckt. Außer wenn Sie sich in letzter Zeit primär auf Englisch unterhalten haben, dann wird Ihre erste Assoziation möglicherweise „car“ sein.

Genauso können Reize unterschiedliche emotionale Assoziationen wecken. Das Auto kann für Sie negativ oder positiv besetzt sein, kann Sie in Wut versetzen oder zu Mußstunden inspirieren, kann angenehme oder unangenehme Erinnerungen wecken. So wie beim Auslandsaufenthalt Ihre Fremdsprachenkenntnisse aufgefrischt werden, können Sie auch erwünschte Gefühle trainieren. Stärken Sie die Assoziationen, die Ihnen guttun, und fördern Sie positive Erinnerungen.

### **Achtung, das gilt auch für negative Emotionen!**

Ja, wir können auch die Wut trainieren (dazu später mehr – siehe „Nackte Tatsache: Wut abreagieren? Besser nicht!“, S. 88) oder uns in Trauer hineinsteigern. Daher ist es wichtig, negative Emotionen zwar nicht zu ignorieren, aber auch nicht zu vertiefen.

**Schlagwörter: Neuroplastizität, Lernen, Assoziationen**

Ist doch genial, zu wissen, dass man Stimmungen trainieren kann, oder? Man kann das mit Muskeltraining vergleichen: Wenn ich meinen Bizeps regelmäßig trainiere und fordere, so wird er stark und leistungsfähig. So ist es auch mit den neuronalen Netzwerken im Gehirn: Regionen, die oft aktiv sind, sind besser vernetzt. Ein Mensch, der sich sehr oft ärgert, der hat sein „Ärgerareal“ im Gehirn gut trainiert, also die neuronalen Netzwerke, die beim Ärgern aktiv sind.

Der Ärger ist mitunter zu einer unreflektierten Gewohnheit geworden. Sie kennen sicherlich jemanden, den bereits Kleinigkeiten zur Weißglut bringen können. In Wien nennen wir solche Menschen „Häferl“<sup>1</sup>. Umgekehrt gilt: Wenn ein Mensch oft in guter Stimmung ist, dann sind in seinem Gehirn die „Glücksareale“ gut trainiert. Und das hat zur Folge, dass er nicht nur leichter, sondern auch intensiver in gute Stimmung kommt.

Wenn Sie sich in einem der vier Bereiche im Stimmungsraum sehr häufig befinden, dann wird in Ihrem Gehirn das entsprechende neuronale Netzwerk nicht nur aktiviert, sondern auch trainiert.

Stimmungen aktiv zu verändern, das gelingt nicht immer, aber mit ein bisschen Übung immer öfter.



## Trockentraining im Stimmungsraum

Dies ist eine ganz einfache Übung, bei der Sie wahrnehmen werden, wie leicht es mitunter sein kann, sich im Stimmungsraum zu bewegen. Wichtig ist natürlich, dass Sie diese Übung tatsächlich auch ausführen, und nicht nur darüber lesen und sie sich vorstellen! Es zahlt sich aus!

Hier folgt nun ein Text aus dem Buch „Momo“ von Michael Ende, den Sie bitte nach Möglichkeit gleich jetzt lesen. Am besten wäre es, Sie läsen ihn laut vor und nicht nur still für sich. Wenn die Situation dies nicht zulässt, weil Sie vielleicht im Flugzeug sitzen oder in einem Wartezimmer, dann lesen Sie ihn auch gerne stumm. Einfach einmal lesen.

*„Diesen und die folgenden Tage herrschte heimlicher, aber fieberhafter Hochbetrieb in der Ruine. Papier und Töpfe voll Farbe und Pinsel und Leim und Bretter und Pappe und Latten, und was sonst noch alles nötig war, wurde herbeigeschafft. (Wie und woher, wollen wir lieber nicht fragen.) Und während die einen Transparente und Plakate und Umhängetafeln fabrizierten, dachten sich die anderen, die gut schreiben konnten, eindrucksvolle Texte aus und malten sie auf.“ (Ende 1973).*

<sup>1</sup>) Das Online-Lexikon „Echt Wien“ beschreibt ein Häferl so: hitziger, leicht erregbarer Mensch (wie ein Topf, der leicht überkocht) („Echt Wien – Wienerisch Wörterbuch und Lexikon – Wiener Ausdrücke und Erklärung“, o. J.)

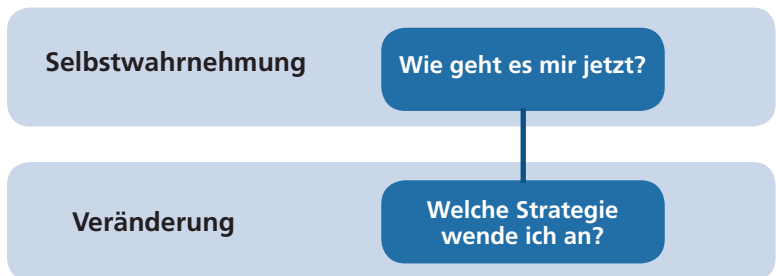


## Nehmen Sie wahr, wie es Ihnen geht

### Veränderungen in unserer Gefühlswelt erfordern zwei Schritte.

Der erste Schritt und die erste Voraussetzung ist unsere Selbstwahrnehmung: „Welches Gefühl habe ich?“, „Wo befinde ich mich im Stimmungsraum?“

Nun stellt sich die Frage, ob ich mit dem vorhandenen Gefühl zufrieden bin oder ob ich etwas verändern möchte. Wie würde ich mich gern fühlen? Dann kann ich gegebenenfalls in einem zweiten Schritt das Gefühl aktiv verändern und mir überlegen: „Welche Strategie wende ich an?“



Diese Selbstwahrnehmung muss mitunter erst geübt werden. Für so manche ist die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung keine Selbstverständlichkeit. Wenn ich meine Gefühle nicht wahrnehme oder nicht wahrnehmen kann, besteht die Möglichkeit, über die Körperwahrnehmung einen Zugang zur Gefühlswelt zu finden. Aus unserer Praxis wissen wir, dass viele Menschen oft so sehr in ihrem Tun verhaftet sind – und damit auch in Ihren Gedanken –, dass sie auf die Körperwahrnehmung einfach vergessen oder sie sogar verlernt haben. So werden körperliche Warnsignale übersehen.

### Selbstwahrnehmung ist wichtig!

Falls Sie glauben, dass in der Arbeitswelt Emotionen unangebracht, überflüssig und zu negieren sind, so irren Sie sich. Emotionen sind in unserem Alltag von großer Bedeutung und nicht nur reine Gefühlsduselei.



### Emotionales Unwissen ist teuer

Wir unterscheiden gerne zwischen rationalen und emotionalen Prozessen, als wären es zwei Konkurrenten: Bei wichtigen Entscheidungen wird gerne empfohlen, „rational“ zu denken, Emotionen sollten nach Möglichkeit „ausgeschaltet“ werden. Dabei gehören diese beiden Prozesse zusammen. „In Wirklichkeit überschneiden sich die Systeme des fühlenden Gehirns oft mit denen des rationalen, denkenden.“ (Davidson und Begley 2016)

### Ein Leben ohne Gefühle?

Fehlende Gefühle gefährden unsere Rationalität und erschweren (!) Entscheidungen. Der portugiesisch-amerikanische Neurowissenschaftler Antonio Damasio beschreibt seine Erfahrungen mit seinem Patienten Elliott, der aufgrund einer Stirnhirnschädigung tatsächlich nicht in der Lage ist, Gefühle zu empfinden. In einer Versuchsanordnung wird Elliott mit einer Situation konfrontiert und aufgefordert, verschiedene mögliche Handlungen und deren Konsequenzen aufzuzählen. Elliott bewältigt diese Aufgabe problemlos, doch das ermöglicht ihm noch nicht, aus der Vielzahl an Handlungsmöglichkeiten eine geeignete auszuwählen. So konnte Elliott zwar eine Reihe von Varianten nennen, die allesamt auch vernünftig und durchführbar waren, anschließend fügte er aber hinzu: „Und trotzdem wüsste ich nicht, was ich tun sollte!“ (Damasio 2004)

### Das Bauchgefühl ignorieren? Ein risikoreiches Unterfangen!

Gefühle ermöglichen es uns, verschiedene Handlungsalternativen zu bewerten, einzuschätzen, ob sie positive oder negative Konsequenzen für uns hätten. Erst unsere Gefühle machen Entscheidungen überhaupt möglich. „Das zeichnet die Wirkung des Gefühls während der gesamten Evolution aus: Es ermöglicht den Lebewesen, gescheit zu handeln, ohne gescheit denken zu müssen.“ (Damasio 2004) Wenn wir unsere Gefühle ignorieren, nehmen wir uns unsere Entscheidungsfähigkeit. „Wem die emotionalen Signale entgehen, der trifft auch nicht die klügsten Entscheidungen.“ (Frazzetto 2014) Wenn Sie Ihre Selbstwahrnehmung trainieren, so trainieren Sie übrigens Ihren rechten vorderen Inselcortex. In dieser Gehirnregion fließen Informationen aus dem Körper zusammen, Sie spüren, wie es Ihnen geht, und nehmen Gefühle wahr (Craig 2009). Studien konnten zeigen, dass Personen, die sich selbst besonders gut wahrnehmen, auch einen größeren Inselcortex haben (Critchley et al. 2004).

**Schlagwort: Entscheidungen**

## Selbstwahrnehmung beginnt beim Körper

Die Körperwahrnehmung ist ein wichtiger erster Schritt, um sich seiner Emotionen bewusster zu werden. Daher ist es oft auch in der psychotherapeutischen Praxis ein hilfreicher Einstieg, die Aufmerksamkeit ganz auf körperliche Empfindungen zu lenken. Allein dadurch können sich Emotionen schon verändern.



<http://www.springer.com/978-3-662-54452-5>

Zum Glück mit Hirn

Ein verlockendes Angebot für Glücksskeptiker

Smolka, H.-M.; Turecek, K.

2018, XIV, 174 S. 55 Abb. in Farbe. Book + eBook.,

Softcover

ISBN: 978-3-662-54452-5