



## Wie unsere eigenen Emotionen wirklich entstehen. Tipp: Neugeborene haben noch keine Emotionen.

In meinem letzten BrainCandy hatte ich mich auf die aktuelle wissenschaftliche Erkenntnis fokussiert, dass Emotionen nicht an einem Ort im Gehirn produziert werden. Nein, auch nicht im limbischen System. Emotionen leben nicht irgendwo. Sie sind Zustände des ganzen Gehirns. Und sie sind nicht stereotyp. Es gibt keinen ‚Fingerabdruck‘ für jede Emotion, also kein bestimmter Gesichtsausdruck kombiniert mit körperlicher Erregung wie Herzschlag, Hauttemperatur etc.. Emotionen sind also nicht archaisch impulsiv angelegt.

Aber wie entstehen Emotionen dann überhaupt? Und jetzt wird es komplexer als im überholten Modell. Ich habe überlegt, ob ich die Komplexität auf mehrere BrainCandys aufteilen soll. Aber dann überstrapaziere ich Leser, die sich weniger für Emotionen interessieren. Also komprimiere ich die wichtigsten Erkenntnisse im ersten Teil für den eiligen Leser. Im Anschluss folgen für Interessierte weitere Beispiele und Tipps für sich selbst.

**Teil 1:** Der klassische Blick auf Emotionen ist, dass es egal ist, was wir darüber wissen. Wir sind von der Natur damit ausgestattet. Und wir tun uns schwer, sie zu steuern. Das ist nicht mehr richtig.

Das Gehirn **lernt** Emotionen zu empfinden. Noch einmal lesen, bitte. Babys kommen ohne Emotionen auf die Welt. Das Gehirn ist noch nicht so weit entwickelt. Es kann anfangs nur wenige Vorgänge im Körper wahrnehmen. Hunger oder Schmerz zum Beispiel. Das Gehirn muss erst noch lernen, das Nervensystem zu regulieren. Die von uns als so herrlich emotional erlebten Gesichtsausdrücke der Winzlinge sind noch nicht gesteuert, haben noch keine Bedeutung. Dieses Lernen findet jetzt über das soziale Umfeld statt, vor allem die Eltern. Das geht erstaunlich schnell. Das Baby nimmt Signale auf und speichert ab, auch wenn es noch

nicht versteht. Es registriert zum Beispiel, dass die Mutter es beim Füttern streichelt, es beruhigt, es mit einer bestimmten Melodie zum Einschlafen bringt, dass für den Nachtschlaf bestimmtes Licht angemacht wird. Es beginnt Emotionen der Eltern mit Kontexten zu verknüpfen. Ab dem Alter von drei Monaten kann es schon Wörter mit einbinden (noch nicht verstehen). Es beginnen rudimentäre Emotionskonzepte zu entstehen, die sich laufend verfeinern, wenn die Eltern viele verschiedene Erlebnisse gestalten, möglichst viele Worte verknüpfen. Sodass im Laufe der Zeit eine tiefe emotionale Intelligenz entsteht, weil das Kind Abstufungen von Emotionen in unterschiedlichen Situationen erlernt. Also nicht nur Freude, sondern auch Behagen, Glück, Heiterkeit, Vorfreude, Begeisterung, Befriedigung usw. benennen und fühlen kann. Diese emotionale Intelligenz wird behindert, wenn diese wichtigen Erlebnisse nicht entstehen, weil die Eltern zu wenig mit dem Kind sprechen, wenig unternehmen, viel kritisieren oder gar häufig anschreien.

Das Gehirn lernt also Emotionen als Konzepte und verknüpft diese mit Wörtern und Situationen. Wörter sind extrem wichtig, denn dadurch kann man feine Unterschiede überhaupt erst wahrnehmen und sich über Emotionen schnell austauschen. Das holländische ‚gezellig‘ ist ähnlich dem Deutschen ‚Geselligkeit‘, also ein bestimmtes Erleben unter Freunden. Dafür gibt es in der englischen Sprache keine Übersetzung. Und damit auch nicht diese Emotion! Man kann das aber lernen, indem es erst mit anderen Emotionen (comfort, coziness, togetherness) verstehen lernt und sich über die Zeit dieses neue Konzept im Gehirn festigt. Und man gezellig nun auch empfinden kann.

Wenn wir verstehen, dass wir Emotionen erlernen – dann hat dieses Erlernen damit zwangsläufig



einen sehr starken sozialen Einfluss. In Italien lernt man beispielsweise Emotionen mit stärkeren körperlichen Signalen zu kommunizieren. Man gestikuliert mehr, ändert Sprachmelodie und Lautstärke. Wir Deutsche ‚lesen‘ das fälschlicherweise als stärkeres emotionales Empfinden.

Wie melden sich jetzt die Emotionen, die wir spüren? Unser Gehirn beobachtet nicht und handelt erst nach einer Bewertung. Im Gegenteil, das Gehirn registriert aktuelle Informationen aus dem körperlichen Energiehaushalt, interpretiert sie ebenso wie Wahrnehmungen von außen und erstellt eine Prognose, was gleich passieren wird. Und trifft eine Entscheidung was getan werden muss – bevor etwas passiert ist. Alles auf Basis Ihrer persönlichen Lebenserfahrung. Sie versuchen auch vorherzusehen, was ich gleich schreibe, ob ich Ihr Wissen bestätige, ohne dass Ihnen das bewusst ist. Sie bekommen von der Prognose erst etwas mit, wenn Sie das begleitende Gefühl und vielleicht angepasste körperliche Vorgänge wahrnehmen. Ihre Emotion ist nicht das bisher angenommene stereotype Verändern der Körperfunktion mit passendem Gesichtsausdruck. Nein, es ist sehr viel nuancierter. Passend auf die Situation in der Sie sich gerade befinden. Passend aus Sicht Ihrer Erfahrungen. Mit Emotionen gibt das Gehirn seiner Prognose Bedeutung!

Sie haben ein feines Repertoire. Sie können brüllen vor Ärger, Sie können lachen vor Ärger, Sie können verstummen und vielleicht schlagartig Ihren Antrieb verlieren, Sie können sich abwenden im Ärger, Sie können mit der Faust auf den Tisch schlagen oder mit der Faust ins Gesicht. Was immer für Ihr Gehirn aus Ihrem Repertoire in der Situation angemessen erscheint. Und das wird sich an dem Ziel orientieren, das Sie mit dem Ärger jetzt erreichen wollen.

Angenommen, Sie spüren Bauchkneifen. Dann

werden aus dem Kontext heraus Emotionen entstehen, die Sie in die Handlung bringen. Vielleicht stehen Sie vor einer Bäckerei, dann interpretiert das Hirn das als Hunger. Angenommen Sie schauen gerade auf einen undefinierbaren Lebensmittelbrei mit bräunlich grünlichen Farben, könnte sich die Emotion Ekel bilden. Wenn Sie sind ein Richter kurz vor der Mittagspause sind, dann sagt Ihr Bauch der Angeklagte sei wenig vertrauenswürdig. Wenn Sie gerade im Wartezimmer sitzen, werden Sie eher Besorgnis erleben. Das Zwicken im Bauch ist immer das Gleiche, die emotionale Interpretation Ihres Gehirns eine Andere. Emotionen können also irren!

Weil die Emotionen auf Grund der Prognose so plötzlich auftauchen und Sie von dem Prozess nichts mitbekommen haben, fühlen sich die Emotionen so automatisch, so angeboren an. Menschen mit hoher emotionaler Intelligenz überprüfen bewusst, ob ihre emotionale Reaktion richtig für den Kontext ist. Man sitzt im Flieger und spürt ein sich rötendes Gesicht. Flugangst? Erste Anzeichen von Grippe? Attraktiven Nachbarn?

Da emotionale Reaktionen gelernt, also individuell sind, seien Sie sehr vorsichtig bei der Interpretation der Emotionen anderer. Sie sind sich zwar spontan sicher, aber liegen Sie richtig?



Dieser Chef ist wütend. Sicher? Er könnte auch euphorisch auf Ihre geniale Idee reagieren. Erst der Kontext macht das klar.



Noch ein Beispiel: Wenn manche Menschen konzentriert denken, haben sie ein regloses Gesicht, andere verziehen das Gesicht zu einer Grimasse, die aussieht, wie der Ärger-Stereotyp. Wenn Sie nicht ganz sicher sind, fragen Sie lieber nach. „Spüre ich das gerade richtig, dass...?“ Ihr Kunde ist vielleicht sehr angetan von Ihrem Angebot. Und drückt das durch Erleichterungssignale oder Nachdenklichkeit aus, statt durch die erwartete Freude. Ein historisches Beispiel: Ein Halbbruder von Saddam Hussein glaubte die Emotionen des amerikanischen Verhandlers lesen zu können. Er nahm die Warnung des Amerikaners vor einem Angriff auf Kuwait nicht ernst, da sie für ihn nicht genug ÄRGER ausdrückte. Eine folgenschwere Fehleinschätzung. Der Irakkrieg war die Folge.

Die Prognose des Gehirns beeinflusst auch, was wir tatsächlich sehen und erleben! Wenn Lebensmittel z.B. in speziellem Kontext serviert werden, ändert das unsere Emotion. Angenommen, man hält Ihnen eine Windel vor die Nase, in die kunstvoll etwas frischer Babybrei mit Spinat angerichtet wurde, dann riechen die meisten Menschen etwas unappetitliches, selbst wenn sie wissen, dass es nur Spinat ist. Der Kontext (Windel) macht die Prognose und damit auch das Erleben.

Zum Schluss: Ist es das nun? Wissen wir nun alles zu Emotionen? Die Neurowissenschaftlerin Feldman Barrett sagt selbst, dass wir noch viel forschen müssen. Die Welt der Emotionen ist sehr, sehr viel komplexer und viele Fragen noch offen. Gerade der Zusammenhang zwischen Informationen des Nervensystems mit der Interpretation des Gehirns ist vielschichtig. Viele Krankheitswahrnehmungen und Emotionen nutzen sehr ähnliche Netzwerke im Gehirn, wie Gehirncans zeigen. Wie hängt das zusammen? Und warum hat die Besiedelung des Darms Einfluss auf die emotionalen Zustände des Gehirns? (BrainCandy No. 12 – Der neue Megatrend: Darmflora).

So, jetzt erst mal eine Pause, dann geht's für die Interessierten gerne weiter.

### **Teil 2: Beispiele und Empfehlungen**

#### Geschlechter:

Männer und Frauen empfinden Emotionen gleichermaßen oft und stark (wenn man das emotionale Erleben über den Tag erhebt). Nur Ausdrucksmuster und Selbstsicht sind teils unterschiedlich. Aber die Gesellschaft interpretiert das kulturell anders. Wenn Frauen starke Emotionen zeigen, wird das als charakterliche Eigenschaft interpretiert. Wenn Männer sehr emotional werden, ist das eine Reaktion auf die Situation.

Donald Trumps Ärger wurde interpretiert, dass etwas mit Amerika im Argen liegt. Clintons ernsthaftes Verhalten als charakterliche Härte/Kühle.

#### Falsches Lesen des Gegenübers:

Frauen über 65 sterben häufiger nach Herzinfarkten als Männer! Warum? Weil im Krankenhaus die Symptome häufiger als Nervosität interpretiert werden, als die gleichen Symptome bei Männern.

#### Körperliche Veränderung bei Emotion:

Wenn Sie Ärger empfinden, kann der Herzschlag hochgehen. Er kann aber auch runtergehen, oder stabil bleiben. Warum? Weil das Gehirn den Körper auf die wahrscheinlichste Aktion in dieser Situation vorbereitet. Sollte das eine Attacke auf den Gegner werden, ist ein höherer Herzschlag notwendig. Wenn das Auto auf mobile.de leider schon verkauft ist, wird keine Aktion notwendig.



### Prognose prägt Wahrnehmung:

Wenn Feldman Barrett nur eine Sache in der amerikanischen Gerichtspraxis verändern dürfte, dann das extreme Selbstverteidigungsrecht abschaffen. Es erlaubt die Tötung, wenn der Bürger sich einem gefährlichen Angriff ausgesetzt ‚sieht‘. Und das ist die Krux: Wenn ein Gehirn prognostiziert, dass man in der aktuellen Situation wahrscheinlich angegriffen wird, dann ‚sieht‘ es das auch. Da werden Handys zu Pistolen, Gehilfen zu Gewehren und Farbige zu Bösewichten umgedeutet.

### Was können Sie für sich tun?

Sie sind auch jetzt noch ein Architekt Ihrer Erlebnisse und deshalb auch Ihrer Emotionskonzepte. Diese können Sie gezielt nachhaltig prägen, wenn Sie neue Erlebnisse suchen. Zum Beispiel Dinge tun, die Ihnen (noch) etwas Respekt einflößen. Oder Dinge tun, die Sie inspirieren und neue Perspektiven zeigen. Das immunisiert vor größerem und kleinerem Alltagsärger.

(Deswegen funktioniert die Verhaltenstherapie selbst in der Psychotherapie besser als Medikamente oder Gesprächstherapie!)

### Wie erhält man sich seine emotionale/psychische Gesundheit?

Sie ist untrennbar von körperlicher Gesundheit, denn die körperlichen Informationen führen zur Bildung emotionaler Zustände (Das Gehirn gibt Störungen im Energiehaushalt ‚Bedeutung‘).

- Genug Schlaf, ohne guten Schlaf geht es nicht! (BrainCandy No. 15)
- Genug Sport/Bewegung. Krafttraining ist wirksamer als Ausdauer. Ja, auch bei Frauen.
- Eine Ernährung mit möglichst vielen verschiedenen Nährstoffen. Nicht das leckere Pseudo-Food voller leerer Kalorien.

- Aufmerksamkeitstraining/Meditation. Zum Beispiel Dankbarkeitsübungen, die unser Gehirn davon ablenken, sich zu sehr mit den körperlichen Signalen zu beschäftigen. Immer mal wieder bewusst über schöne Dinge staunen. Betrachten Sie mal eine Blumenwiese oder Sternenhimmel genauer. Habe das bisher eher der Esoterik zugeordnet, ist aber nun Teil der Wissenschaft der Emotionen.

### Sie fühlen sich gerade nicht so gut?

Die Psyche reagiert wie oben gesagt auf körperliche Signale mit Emotionen. Wenn Sie sich beschissen fühlen, ist es nicht sinnvoll, bewusst andere Gedanken zu denken. Das funktioniert selten. Viel besser: Wenn Sie sich des Gefühls bewusst werden, aufstehen und bewegen. Fünf Minuten reichen meist, also auf zum Kaffeeautomaten. Noch besser Treppen laufen, Kniebeugen, ein Liegestütz. Fünf Minuten draußen spazieren gehen bringt die Körpersignale in Ordnung und das Gehirn stellt das schlechte Gefühl wieder ein. Damenregel: Alle Stunde fünf Minuten bewegen und es wird ein guter Tag. (BrainCandy No. 20)

### Sie haben ein Kind in der Wutphase?

Feldman-Barrett hat ihre Tochter in diesen Phasen mit der ‚Cranky Fairy‘ (übellaunigen Fee) spielerisch konfrontiert. Die Wutphase war schnell vorbei, neues Emotionsbewusstsein gelernt.

### Für die Marktforscher:

Auch wenn es schwerfällt, Emotionsabfragen mit Bildern sind kein sicherer Weg zur Bestimmung der Emotionen Ihrer Marke. Wenn Emotionen sich nicht stereotyp ausdrücken, kann das Ergebnis stereotyper Bilder nicht richtig sein: Probanden sollten ein sehr expressives Bild des Schauspielers Martin Landau einstufen.



38% nannten es Angst, 56% Staunen. Was sehen Sie?

Was soll man damit anfangen? Das sagt also nichts über die Emotion von Landau, sondern die unterschiedlichen Emotionskonzepte der Teilnehmer. Im K&A Psychodrama® lassen wir die Situationen und ihre Emotionen durch die Teilnehmer nacherleben. Das sind die zuverlässigeren Einblicke. Und wenn man mit Symbolen oder Gesichtsausdrücken arbeitet – fragen Sie jeden einzelnen, was er für eine Emotion in dem Gesicht wahrnimmt. Es kann keine normierten Emotionsbilder geben, wenn die Interpretation individuell ist, auch wenn das gerne behauptet wird.

### Für Marketers:

Überlegen Sie, ob es nicht besser ist, statt Standardemotionen zu zeigen und zu hoffen, dass das auf den Betrachter richtig ‚rüber geht‘, oder ob man nicht stattdessen mit guten Geschichten Informationen vermittelt, die individuell emotional passend interpretiert werden können.

Und zuletzt: Wenn wissenschaftliche Modelle abgelöst werden, dauert es, bis sich das im gesellschaftlichen Bewusstsein durchsetzt. Jahrzehnte meist. Seit Jahrzehnten weiß die Wissenschaft, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren nicht gesünder als Butter sind. Teils im Gegenteil. Aber es hat lange gedauert, bis das nun ins Allgemeinwissen gelangt. Jetzt verkauft Margarinegigant Unilever seine Ölesparte wegen schwacher Perspektive.

Wir werden also noch sehr lange mit dem alten Emotionsmodell konfrontiert werden. Und z.B. Berichte lesen, wie mit Gehirnströmen die emotionalen Reaktionen gemessen worden sind. Was da auch immer gemessen und interpretiert wurde. Die erhofften Standardemotionen können es nicht sein. Wir hätten einen sechsstelligen Betrag für unsere EEG Forschung gespart, wenn wir früher von Prof. Feldman-Barrett erfahren hätten. So mussten wir selber lernen, dass die Ergebnisse nicht so schön eindeutig waren, wie sie hätten sein müssen, wenn die Theorie gestimmt hätte.

Bleiben wir aufmerksam und neugierig. Es sollte spannend bleiben.

Wollen Sie mehr wissen, dann schauen Sie in die Literaturhinweise. Insbesondere die Podcast-Interviews sind ein guter komprimierter Start.

### Literatur:

1. <https://lisafeldmanbarrett.com/> Viele Texte und Videos zur Vertiefung.
2. Feldman Barret, Lisa: How Emotions Are Made, The Secret Live of the Brain. Macmillan Verlag 2017
3. Podcasts: Es gibt diverse gute Interviews mit Feldman Barrett, zum Beispiel auf: The Psychology Podcast, Curious Minds, Not so simple, Inspire Nation (bestes Interview, aber etwas esoterischer Host)





**Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:**

[braincandy@ka-brandresearch.com](mailto:braincandy@ka-brandresearch.com)

Der Autor

**Ralph Ohnemus, CEO.** Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O2.

Kontakt: [r.ohnemus@ka-brandresearch.com](mailto:r.ohnemus@ka-brandresearch.com)

Das Buch von Ralph Ohnemus

**Markenerleben.** Die Strategie im Hyperwettbewerb und Informationstsunami > [hier bestellen](#)

