

Was uns bewegt

Von da draußen auf dem Mond erscheint die Weltpolitik so engstirnig. Man möchte sich einen Politiker greifen ... ihn eine viertel Million Meilen mit hinausschleppen und



Katja Gaschler
Redakteurin
gaschler@spektrum.de

sagen: Schau dir das an!« Der Anblick der Erde aus dem Weltraum erfüllte den US-Astronauten Edgar Mitchell mit tiefer Ehrfurcht. Psychologen schreiben solchen transzendenten Erfahrungen psychologische Heilwirkung zu, vermitteln sie doch Gefühle von Dankbarkeit, der Verbundenheit mit anderen Menschen und manchmal sogar eine neue Sicht auf das Leben (siehe den Artikel ab S. 10).

Zum Glück müssen wir dazu nicht ins All fliegen: Es gibt auf der Erde viele Gelegenheiten, Ehrfurcht zu empfinden, etwa angesichts künstlerischer Meisterwerke oder der Schönheit unberührter Natur. Mich traf kürzlich das erhebende Gefühl ganz unvermutet bei dem Konzert eines großen Laienchors.

Was können wir selbst tun, um unserem Leben mehr emotionale Tiefe zu verleihen? Mit diesem Gedanken haben wir für das vorliegende Dossier verschiedene Beiträge ausgewählt, die zuvor in den Monatsheften von »Gehirn&Geist« erschienen sind. So lesen Sie hier über Lust und Liebe (ab S. 30), zweifellos großartige Gefühle. Aber auch Mut zählt dazu, zumal enorme Chancen für das persönliche Wachstum birgt (S. 22). Und als Triebfeder für beherztes Handeln kann eine weitere starke Emotion dienen – Wut (S. 16)!

Um den klugen Umgang mit Gefühlen geht es dagegen bei der »emotionalen Intelligenz«: Gefühle verraten uns, was wir brauchen. Daher gilt es, sie bei sich selbst genau zu erkennen. Unsere Beziehungen zu anderen Menschen werden erfüllender, wenn wir uns bemühen, die Emotionen des Gegenübers zu erspüren (S. 38). Selbst bei Konfliktgesprächen, so rät die »gewaltfreie Kommunikation«, sollten wir Gefühle nicht »besser mal beiseitelassen«, sondern sie im Gegenteil in den Mittelpunkt rücken (S. 50). Klingt das ungewohnt? Probieren Sie es aus – Sie werden staunen!

Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen Ihre

Katja Gaschler

EXPERTINNEN UND EXPERTEN IN DIESER AUSGABE



Malek Bajbouj von der Charité Berlin ergründet, wie menschliche Gefühle im Gehirn entstehen. Ab S. 72 gibt er einen Überblick über die Geschichte der Emotionsforschung.



Kann man seine emotionale Kompetenz steigern? Selbstverständlich, sagen die Psychologen **Gaëlle Bustin** und **Jordi Quoidbach**. Sie haben zu diesem Zweck eigens ein Training entwickelt (S. 38).



Ab S. 58 berichten **Simone Dohle** und **Wilhelm Hofmann** über die besten Strategien zur Selbstkontrolle. Damit kann es sogar Spaß machen, seinen Vorsätzen treu zu bleiben.