

Spielen Emotionen eine Rolle?

Emotionen haben im rationalen Baugeschäft nichts zu suchen! Wirklich?

Warum das so nicht stimmt, erfahren Sie hier.

TEXT: STEFAN UFERTINGER

Jeder Mensch erlebt in seiner Innenwelt Emotionen. Auch wenn sie vielfach unterdrückt werden, haben sie einen starken Einfluss auf unser Verhalten. Gerade im Umgang mit anderen Menschen. In diesem Artikel soll ein grundlegendes Verständnis für Emotionen geschaffen werden.

Warum das Bewusstsein für Emotionen verloren ging

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit. Es zählt nur das, was im Außen passiert. Es geht um Geld, Anerkennung, Reputation. Es geht ums „Haben“, wie Erich Fromm bereits 1976 in seinem Bestseller „Haben oder Sein“ beschreibt. Das „Sein“, unsere Innenwelt, wird darüber vernachlässigt. Einen vernünftigen Zugang zur eigenen Innenwelt finden viele Menschen nicht mehr. Mit fatalen Folgen. Die körpereigenen Warnsignale werden überhört. Dauerstress, der zu Burnout führt, Herz-Kreislaufkrankungen und psychische Erkrankungen wie Depressionen sind heutzutage in unserer Gesellschaft keine Seltenheit mehr. Ein großer Prozentsatz dieser Krankheiten ist psychisch bedingt. Es ist also dringend erforderlich, den Zugang zur inneren Welt wiederzuentdecken.

Wie stellt sich diese innere Welt dar?

Grundsätzlich reagiert unser Körper auf sensorische Reize. Diese werden im limbischen System, dem entwicklungs geschichtlich älteren Teil unseres Gehirns, verarbeitet. Der Psychologe Paul Ekman hat in seinen Forschungen herausgefunden, dass es kulturübergreifende sieben Basisemotionen gibt. Diese sind: Freude, Überraschung, Angst, Wut, Ekel, Trauer und Verachtung. Sie drücken sich in unserer Körpersprache aus. Hinter diesen Emotionen stecken differenzierte Gefühle. Zum Beispiel erkennt man Wut an heruntergezogenen Augenbrauen und einer Falte dazwischen. Die Lippen sind gespannt, der Blick starr. Die Gefühle, die hinter dieser Emotion stecken können, sind Frustration, Verärgerung, Empörung oder auch Wut.

Die innere Welt wird also immer auch auf die äußere Welt gespiegelt. Der Körper und das Verhalten zeigen die innere Welt deutlich. Übrigens funktioniert dies auch umgekehrt. Durch eine bestimmte Körperhaltung kann die dazugehörige Emotion erzeugt werden. Dies nennt man Embodiment.

KOOPERATION
AUF DER
BAUSTELLE



LEARNINGS

Viele Krankheiten haben ihre Ursache in unterdrückten Emotionen.

Emotionen haben immer eine Botschaft.

Emotionen gehen wieder, wenn man sie lässt.

Negative Emotionen erschweren die Projektabwicklung.



Jana Mack

ZUM AUTOR

DIPL.-ING. STEFAN UFERTINGER

ist Geschäftsführer der Site Communications GmbH und Leiter des Bereichs Bauwirtschaft der Afry Austria GmbH.

www.stefanufertinger.com

Wie geht man zielführend mit seinen Emotionen um?

Wie bereits erwähnt, ist ein häufiges Problem das Unterdrücken der Emotionen. Dabei hat die Natur Emotionen eingerichtet, um uns etwas mitzuteilen. Nehmen wir sie also wahr und hören darauf, können wir unser Verhalten positiv anpassen. Wir sollten also auch die negativen Emotionen als positiv und erwünscht betrachten.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Emotionen kommen und gehen – genauso wie Gedanken kommen und gehen. Wenn wir diese beiden Punkte verinnerlichen, dann können wir sie auch zulassen. Nachdem wir die Botschaft entschlüsselt haben, lassen wir sie wieder gehen. Dann entstehen keine inneren Zwänge, die uns krankmachen.

Welche Auswirkungen haben Emotionen auf die Projektabwicklung?

Zum einen können Emotionen Stress verursachen. Die Wirkmechanismen von Stress und seine Folgen erörtern wir im folgenden Artikel. Daher wird hier nicht näher darauf eingegangen.

Ein weiterer unerwünschter Einfluss von Emotionen auf unser Verhalten ist die Demoralisierung. Dauerhafte Traurigkeit, Angst oder Wut sind anstrengend. Vor allem wenn man dagegen ankämpft und die Gefühle nicht wahrhaben möchte, kostet das sehr viel Kraft. Diese Kraft fehlt uns. Wir werden demotiviert, unkonzentriert und niedergeschlagen. Die Arbeitsleistung sinkt. Der Stress steigt. Hier hilft es, wie zuvor beschrieben, die Emotionen zuzulassen, ihre Botschaft anzuerkennen und dann „durchzulassen“. Dann kann man energetisch wieder aus dem Vollen schöpfen.

Gerade im zwischenmenschlichen Bereich sind andauernde negative Emotionen äußerst hinderlich. Da sie sich immer auch in unserer Körpersprache zeigen, erschweren sie den Umgang mit anderen Menschen. Schon Paul Watzlawick postulierte in seinem ersten Axiom: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Die unbewusste Körpersprache ist bereits Kommunikation. Ist diese von negativen Emotionen geprägt, wird sich der Beziehungsaufbau und damit auch die Kooperation erheblich schwieriger gestalten. ■