

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

EMOTIONEN
VERSTEHEN UND IM
KÖRPER WAHRNEHMEN

TATIANA HEINBUCH

EMOTIONEN VERSTEHEN UND IM KÖRPER WAHRNEHMEN

Emotionen sind ein zentraler Bestandteil unserer Kommunikation. Sie beeinflussen, wie wir denken, wie wir sprechen und wie wir auf andere Menschen reagieren.

Viele Menschen versuchen, Emotionen zu kontrollieren, ohne sie wirklich zu verstehen. Genau hier entsteht das Problem: Was wir nicht verstehen, können wir nicht bewusst steuern.

Deshalb ist der erste Schritt nicht Kontrolle, sondern **Wahrnehmung**. Jede Emotion zeigt sich nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper. Wenn du lernst, diese Signale zu erkennen, kannst du viel früher reagieren – bevor deine Emotion dein Verhalten übernimmt.

1. Wut (Ärger, Zorn)

Was steckt dahinter?

Wut entsteht oft, wenn Grenzen überschritten werden, wenn du dich nicht gesehen fühlst oder wenn du überfordert bist. Sehr häufig ist Wut ein Zeichen von Erschöpfung oder Energiemangel.

Wie fühlt sich Wut im Körper an?

- Hitze im Körper (besonders im Gesicht)
- Spannung im Kiefer oder in den Schultern
- erhöhter Herzschlag
- Druck in der Brust
- Wunsch, schneller zu sprechen oder lauter zu werden

Typische Reaktion:

- laut sprechen
- unterbrechen
- impulsiv reagieren
- Konflikt eskalieren

Wichtiger Hinweis:

Wut ist keine „schlechte“ Emotion. Sie zeigt dir, dass etwas nicht stimmt. Das Problem ist nicht die Wut, sondern die unkontrollierte Reaktion darauf.

2. Angst (Unsicherheit, Stress)

Was steckt dahinter?

Angst entsteht, wenn du eine Situation als riskant oder unsicher wahrnimmst. In der Kommunikation ist das oft die Angst vor Bewertung oder Fehlern.

Wie fühlt sich Angst im Körper an?

- Enge im Brustbereich
- schneller Herzschlag
- trockener Mund
- Zittern oder innere Unruhe
- flacher Atem

Typische Reaktion:

- schneller sprechen oder blockieren
- vermeiden zu sprechen
- sehr kurze Antworten geben
- Blickkontakt vermeiden

Wichtiger Hinweis:

Angst versucht dich zu schützen. Sie wird problematisch, wenn sie dich davon abhält, zu handeln.

3. Scham (Peinlichkeit, Unsicherheit über sich selbst)

Was steckt dahinter?

Scham entsteht, wenn du glaubst, dass mit dir etwas nicht stimmt oder dass du von anderen negativ bewertet wirst.

Wie fühlt sich Scham im Körper an?

- Hitze im Gesicht (Erröten)
- Blick nach unten
- Wunsch, „unsichtbar“ zu werden
- Enge im Hals
- leiser werden

Typische Reaktion:

- schweigen
- sich zurückziehen
- nicht mehr reagieren
- sich rechtfertigen

Wichtiger Hinweis:

Scham greift direkt dein Selbstwertgefühl an. Deshalb ist sie eine der stärksten Emotionen in der Kommunikation.

4. Traurigkeit (Enttäuschung, Frustration)

Was steckt dahinter?

Traurigkeit entsteht, wenn Erwartungen nicht erfüllt werden oder wenn du dich nicht verstanden fühlst.

Wie fühlt sich Angst im Körper an?

- Schwere im Körper
- wenig Energie
- langsame Bewegungen
- Druck im Brustbereich
- Wunsch sich zurückzuziehen

Typische Reaktion:

- weniger sprechen
- passiv werden
- wenig Initiative zeigen

Wichtiger Hinweis:

Traurigkeit zeigt dir, dass dir etwas wichtig ist.
Sie reduziert deine Energie, damit du innehalten kannst.

5. Freude (Zufriedenheit, Leichtigkeit)

Was steckt dahinter?

Freude entsteht, wenn du dich sicher fühlst, verstanden wirst und etwas gelingt.

Wie fühlt sich Scham im Körper an?

- Leichtigkeit im Körper
- offene Körperhaltung
- Lächeln
- ruhiger Atem
- angenehme Energie

Typische Reaktion:

- aktiver sprechen
- offener sein
- mehr Kontakt suchen

Wichtiger Hinweis:

Freude stärkt deine Kommunikation enorm.
In diesem Zustand wirkst du automatisch sicher und überzeugend.

6. Dankbarkeit (Wertschätzung, Verbundenheit)

Was steckt dahinter?

Dankbarkeit entsteht, wenn du erkennst, was du hast und was gut funktioniert

Wie fühlt sich Angst im Körper an?

- Wärme im Brustbereich
- Ruhe
- Stabilität
- offene Haltung

Typische Reaktion:

- freundlicher Umgang
- mehr Geduld
- bessere Verbindung zu anderen

Wichtiger Hinweis:

Dankbarkeit stabilisiert dein emotionales System und reduziert Stress.

Emotionen entstehen nicht zufällig. Sie sind immer eine Reaktion auf deine Wahrnehmung und deinen Zustand.

Und der wichtigste Schritt ist:

- Emotion erkennen
- im Körper spüren
- verstehen, warum sie da ist

Erst dann kannst du bewusst entscheiden, wie du reagierst

Warum das für deine Kommunikation entscheidend ist

Die meisten Konflikte entstehen nicht durch Worte, sondern durch zu emotionale Reaktionen und Emotionen, die nicht verstanden und nicht gesteuert werden.

Wenn du lernst, deine Emotionen früh zu erkennen, kannst du:

- ruhiger reagieren
- klarer sprechen
- Konflikte vermeiden
- dich selbst besser steuern

Und genau das ist emotionale Intelligenz. Nicht keine Emotionen zu haben, sondern bewusst mit ihnen umzugehen.