



Was tun, wenn die Wut regiert: der „emotionale Hijack“

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

Kennen Sie das? Sie betreten einen Raum und warten auf den Beginn eines Konzertes. Sie erspüren eine nur schwer in Worten auszudrückende Atmosphäre, sie sind ergriffen und ein erstes Anzeichen eines Hochgefühls steigt in ihnen auf. Sie und der Moment. Aber nicht nur Sie haben diese Gefühle und Emotionen. Auch anderen in diesem Raum geht es ähnlich. Eine gemeinsam erlebte Situation lässt offensichtlich eine kollektive Wirklichkeit entstehen, die zu kollektiven Emotionen führt.

Aber warum? „Menschliche Gefühle zeigen sich in Emotionen, wenn sie durch Kontakt zu einer anderen Person beeinflusst werden. Zu einem kollektiven Massenphänomen werden sie aber erst dann, wenn die Art der Emotion gleich ist und wir uns aus der ‚Zweisamkeit‘ lösen. Es gibt posi-



mit Dr. med.
Willi Martmöller

Kollektive Emotion ist „infektiös“

Gustav de Bon hat 1895 das Buch „Die Psychologie der Massen“ geschrieben. Schon damals war klar: Gefühle werden als kollektive Emotion in der Masse erlebt. Die „Sprache Emotio“ zündet und kann zündeln. Es ist schwierig, Massen mit Informationen zu füttern. Sie haben keine Neigung, sich diese anzueignen. Sie „baden“ in ihrer kollektiven Emotion.

Heute wissen wir, dass die Amygdala (Mandelkern) im Gehirn die Gefühle reguliert und andere Gehirnareale, etwa den Kortex (zuständig für Logik) deaktivieren kann. So entsteht kollektives Mitgefühl. Es kann aber auch zum Amygdala-Hijack kommen (Goleman). Bei einem Hijack erfolgt eine sofortige, impulsive und unverhältnismäßige emotionale Reaktion.

Der Kortex wurde durch die Amygdala so deaktiviert, dass wir nicht über Konsequenzen oder Gefahren nachdenken. Mithilfe von Magnetresonanztomografen sind wir in der Lage, in die menschlichen Gehirne zu schauen: Gefühle lassen Gehirne im gleichen Takt schwingen. Das können wir durch Messungen belegen: Bei Traurigkeit stellt sich die Pupille eng. Begegnen wir diesem Menschen, spiegeln wir auch selbst diese Reaktion. Sind wir aber „in der Masse“ unterwegs, besteht das Risiko für einen Amygdala-Hijack.

tive emotionale Schwingungen (beispielsweise beim Konzert), aber auch die hässliche Variante als ansteckende Wut (beispielsweise bei Demonstrationen), die in Gewalt enden kann. Wenn ein persönliches Gefühl der Ohnmacht oder Hilflosigkeit zu einer kollektiven Emotion wird, können die Betroffenen Aggression als Möglichkeit der Kompensation einsetzen. Das Gefühl von Ohnmacht ist so unangenehm, dass Menschen alles Mögliche tun und zu glauben bereit sind, um das Gefühl von Kontrolle zurückzugewinnen. Während die einen sich passiv verhalten, mitunter sogar depressiv werden, sind andere zu Zerstörung und Gewalt bereit. Beide Verhaltensweisen haben aber die gleiche Ursache: Kontrollverlust“, erklärt Dr. Willi Martmöller. „Wut gehört zu den sogenannten Basisemotionen wie Freude und Angst. Damit der Mensch sie im Griff hat und nicht umgekehrt, müssen in den ersten Lebensjahren Erfahrungen gemacht werden, die mit der Organisation des sogenannten präfrontalen Kortex einhergehen. Dieser Bereich des Gehirns ist wesentlich für die kognitiven Funktionen und für die Verarbeitung von Gefühlen entscheidend. Das Frontalhirn tauscht sich mit dem limbischen System aus: Während dieses Emotionen generiert, ermöglicht das Frontalhirn deren Beherrschung. Der Mensch ist die Summe seiner Erfahrungen.“

anja

◆ Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de