

# **Auszug aus einem Interview einer Gruppe von Teenagern in San Francisco mit dem Wissenschaftsexperten für Emotionen, Dr. Paul Ekman**

**Was meinen Sie als Wissenschaftler, was sollten junge Menschen über Emotionen wissen?**

**Dr. Ekman:** Soviel wie möglich. Sie sollten wissen, warum wir Emotionen haben, sie sollten Übungen kennen, mit denen sie ihr emotionales Leben verbessern können, sie sollten Emotionen in anderen erkennen können und sie sollten lernen, mit den Emotionen anderer Menschen umzugehen.

Es gibt vier Fertigkeiten. Die erste ist am schwierigsten zu erlernen, nämlich sich des Impulses, emotional zu handeln, gewahr zu werden, damit man sich entscheiden kann, ob man es ausagiert und, wenn ja, wie. Die zweite Fertigkeit ist etwas einfacher, aber immer noch schwierig – obwohl es dafür Übungen gibt: Man wird sich der Tatsache bewusst, dass man begonnen hat, emotional zu agieren, damit man verschiedene Möglichkeiten einüben kann, wie man damit umgeht.

Die dritte ist es, die Emotionen anderer zu erkennen, sogar die ersten Anzeichen dafür zu erkennen, wenn eine Emotion gerade auftaucht. Dies ist sehr leicht zu erlernen. Wir haben einige Werkzeuge im Internet, mit denen wir den Leuten das beibringen und Tausende haben es schon gelernt. Die vierte Fertigkeit ist viel schwieriger und ich arbeite gerade an einem Werkzeug im Internet dafür: Wie sollten wir reagieren, wenn wir erkannt haben, wie sich jemand gerade fühlt? Was müssen wir berücksichtigen, um auf die Emotionen der anderen Person auf möglichst konstruktive Art zu reagieren?

Ich denke, dass jeder, ob Kind, Erwachsener, Jugendlicher oder älterer Mensch, diese Aspekte kennen sollte.

**Meiner Erfahrung nach kann man Mitgefühl entdecken, wenn etwas in der Welt geschieht. Als es den Tsunami in Japan gab, wollte ich wirklich meine Unterstützung zeigen und so habe ich ein Projekt gegründet. Dadurch habe ich Mitgefühl entdeckt und konnte anfangen, mehr Mitgefühl für meine Eltern zu haben. Kennen Sie andere Möglichkeiten, wie man Mitgefühl entwickeln kann?**

Es gibt da viele Möglichkeiten. Wenn du ins Fitnessstudio gehst, kannst du das Laufband oder das Übungsfahrrad benutzen. Die Menschen neigen dazu, sich bei den Instrumenten, die sie für ihren Muskelaufbau nutzen wollen, zu spezialisieren. Ich denke, Leute wollen sich wahrscheinlich auch bei der Einübung des Mitgefühls auf bestimmte Werkzeuge spezialisieren. Für einige wird es sein, zu beobachten und von positiven Handlungen inspiriert zu werden. Für andere wird es ein eher kognitiver Weg sein, indem sie beginnen zu erkennen, warum das Wohlergehen anderer Menschen Auswirkungen auf ihr eigenes Wohlergehen hat.

*Paul Ekman ist Ko-Autor seiner Heiligkeit des Dalai Lama bei 'Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion' (Times Books, New York, 2008) [www.paulekman.com](http://www.paulekman.com)*

*Autorin: Vinciane Rycroft, Übersetzung: Karin Bösche, Redaktion: Doris Wolter  
Mit freundlicher Genehmigung von Vinciane Rycroft.*