

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## Wie wir Gefühle konstruieren

Die Emotionsforscherin Lisa Feldman Barrett erläutert, wie Gefühle entstehen und was wir tun können, um sie besser zu steuern

VON ANNETTE SCHÄFER



14. FEB 2018

**Frau Professor Barrett, in Ihrem Buch *How Emotions Are Made* diskutieren Sie unter anderem, wie man die eigenen Gefühle beeinflussen kann. Und der erste Rat lautet: Gesund essen! Was hat der Verzehr von mehr Gemüse und weniger Zucker damit zu tun, ob wir uns glücklich, wütend oder traurig fühlen?**

Nun, es gibt eine direkte Verbindung zwischen dem Zustand des Körpers und den Emotionen. Das Gehirn generiert Emotionen aus einer Reihe von Zutaten, könnte man sagen, und eine dieser Zutaten ist etwas, das Wissenschaftler Affekt nennen. Das ist eine Art Grundempfindung mit zwei Merkmalen, nämlich angenehm/unangenehm sowie ruhig/erregt – und allen Tönungen dazwischen. Affektive Gefühle kommen vom Körper, und sie erlauben uns, den physiologischen Zustand des...

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---