

Wie Emotionen und Gefühle unser Leben bestimmen

Wolfgang Vorländer

ERSTER VORTRAGSTEIL

I.

Einleitung

Wir tun uns schwer mit unseren Gefühlen. Dürfen wir uns zu ihnen bekennen? Wie kontrollieren – oder besser noch: beherrschen wir sie? Welche sind privat, welche öffentlich erlaubt und welche nicht? Wann, wo und wie darf man sie zeigen oder muss sie verbergen? – Aber eigentlich müsste man formulieren: Unsere Gefühle haben es nicht leicht mit *uns*. Wie geht es einem Gefühl, dessen man sich schämt? Was macht dieses Gefühl dann? Wohin verkriecht es sich? Wie geht es einem Gefühl, das zu einem Mann gehört, der gelernt hat, es nicht zu spüren, am besten, es nicht zu haben? Was machen Gefühle, wenn ein Mensch ihnen kein Hausrecht gewährt? In welchem Seelenkeller fristen sie ihr Dasein?

Da war die Kriegsgeneration: unsere Eltern. Oder unsere Groß- oder (für die Jüngeren) unsere Urgroßeltern, die *zwei* Weltkriege erlebt haben. Und damit verbunden oft Heimatverlust oder Hunger. Die Soldaten, die überlebten, wussten: Wir hätten nicht überlebt - vielleicht gar nicht erst mitgemacht -, wenn wir unsere Gefühle nicht *weggedrückt* hätten. Und für die Frauen und Mütter zu Hause galt: Gefühle kann man sich nur leisten, wenn man für die Kinder etwas zu essen hat und nicht alleine dasteht. Und *nach* dem Krieg war zu begreifen, wie es sein kann, dass es dem „größten Feldherrn aller Zeiten“ gelingen konnte, allein mit seinen Reden ein ganzes Volk in einen blinden Rausch zu versetzen, eine ganze Gesellschaft vibrieren oder zittern zu lassen. Nachkriegsgesellschaften müssen erst wieder Gefühle zulassen und beachten lernen. Jedenfalls sehen wir schon hier: Gefühle und Emotionen betreffen nicht nur das Individuum, sondern sie können ganze Epochen und gesellschaftliche Umbruchszeiten markieren, vom Dreißigjährigen Krieg bis zum Rokoko, von der Aufklärung bis zu amerikanischen Präsidentschaftswahlen.

1

Und die *Theologie*? Die beiden prominentesten theologischen Schulen des 20. Jahrhunderts mit ihren Protagonisten *Rudolf Bultmann* und *Karl Barth* waren sich bei allem Streit in einem einig: Theologie ist keine Psychologie, und ein guter Theologe ist, wer das Psychische möglichst ignoriert. Und falls dann doch dem Menschen für seine wahre göttliche Berufung sein bisschen Vernunft nicht helfen kann, dann wird ihm erst recht seine Seele und sein Gefühl nicht helfen – *Schleiermacher* ade! -, sondern dann kann uns nur der *Heilige Geist* zur Hilfe eilen! Im Namen des Herrn, der alles geschaffen hat, hat die Theologie diesem Herrn schon früh beigebracht, dass Affekte, Gefühle, Emotionen und alles Seelische den niederen Bereichen unserer Erlösungsbedürftigkeit zuzuordnen sind und deshalb ja wohl nicht sein Schöpfungswerk sein können.

Aber auch die so unbestechlichen modernen *Naturwissenschaften* verhalten sich berechenbar gefühlkritisch, das gilt verrückterweise nicht zuletzt für große Teile der Schulmedizin. Selbst die viel gepriesene Hirnforschung der vergangenen fünfundsiebenzig Jahren tat sich trotz aufregender Einblicke in *Hippocampus* und *Limbisches System* schwer damit, Körper und Hirn etwas *fühlen* zu lassen. Die Emotionen galten wegen ihrer subjektiven und gleichsam immateriellen Natur als prinzipiell nicht erforschbar. Als handele es sich um theologische Metaphysik.

Wir haben also im Grunde schon seit drei Jahrtausenden *tabula rasa* gemacht. Das Seelische und das Gefühlsleben den Mund zu halten und zu gehorchen. Da sitzt der Therapeut und seine Kollegin in der morgendlichen Therapiegruppe mit sieben oder acht Patienten im Kreis, Menschen, die randvoll mit Emotionen sind. Nachdem die eine gesteht, dass sie wieder akut suizidale Gedanken hat, nachdem ein Zweiter vorhin einen Weinkrampf bekam, weil er sich auf einmal erinnert, wie er mit fünf Jahren ein halbes Jahr lang in einer Quarantänestation gehalten wurde und die Eltern nur durch die Glasscheibe sah, nachdem die Dritte sich mehr an Händen und Armen kratzt als dass sie ihre peinigenden Erinnerungen in Worte fassen kann, ist der Vierte dran: ein gestandener Geschäftsmann in seinen Fünfzigern mit akutem Burnout. Seit Wochen wird er eingeladen, in sich hinein zu spüren, was er fühlt, wie sich das *anfühlt*, wenn er seinen inneren Sklaventreibern in die Augen blickt, die ihn zur Strecke gebracht haben. Und jedes Mal sitzt er da wie eine Tonfigur, leblos-reglos, um endlich nur zu fragen: „Ich weiß nicht, was sie meinen!“

3

Aber eigentlich geht die anfangs angedeutete *Entfremdung* zwischen Mensch und Gefühl viel weiter zurück. Im berühmten *Halleschen Waisenhaus*, begründet 1698 von der großen Vätergestalt des lutherischen Pietismus, *August Hermann Francke*¹, zunächst für Armenkinder bestimmt, dann auch beliebt als – wie man zu sagen pflegte – „Pflanzstätte“ für die Zöglinge vieler preußischer und europäischer Adelsfamilien, um sie zu „wahren Werkzeugen Gottes“ erziehen zu lassen, war es den Kindern verboten, zu *lachen*, zumindest laut zu lachen. – Doch die Welt der „Affekte“ war schon in der Antike suspekt. Für die *Wüstenväter* zum Beispiel waren sie ein Einfallstor des Teufels, für die *Philosophen* ein Bereich niederer Veranlagungen. Doch wir müssen noch viel weiter zurückgehen. Nachdem mit Beginn der Hochkulturen vor drei, vier tausend Jahren die naturverbundenen Lebensformen zurückgedrängt wurden zugunsten einer arbeitsteiligen Gesellschaft mit vertikalen Herrschaftssystemen und nachdem gleichzeitig religiös-metaphysische Weltauslegungen ihren Siegeszug antraten, begann der Mensch, alles zu regieren und unter seine Kontrolle zu bringen. Das *Beseelte* fiel diesem Bestreben ebenso zum Opfer wie das *Gefühlte*. *Gott* wurde zum *System* gemacht und der *Mensch* zur *Vernunft* gebracht. Hätte *Sigmund Freud* schon damals gelebt, hätte er vielleicht auch damals schon vor den Folgen gewarnt: Wo die Welt kontrolliert und wo Seele und Gefühl domestiziert werden, wird die Natur sich rächen und Neurosen ausbrüten, die sich den Menschen als das, was er ist, zurückholen, nur mit hohem Eigenkostenanteil. Davor, nämlich vor der *Unkontrollierbarkeit des Emotionalen*, haben wir bis heute Angst und versuchen es weithin und weiterhin mit dem Beherrschen. – Wehe, *Claus Kleber* muss bei den *Tagesthemen* bei einem berührenden Bericht unvermittelt schlucken und seine Stimme verliert an Festigkeit. Schon fallen die sog. sozialen Medien über ihn her: „Claus Kleber erleidet Nervenzusammenbruch.“ „Claus Kleber bricht über dem Moderatorentisch zusammen...“

Die *Philosophie* hat die Gefühle ebenfalls nicht geliebt. Der reine Geist der Idealisten erhob den Menschen in andere Höhen. *Schopenhauer* und *Nietzsche* stießen diesen reinen Geist zwar vor den Kopf und vom Sockel. Aber heute rutschen die Philosophen wieder höchst nervös auf ihren Studierstühlen hin und her, nicht nur wenn die Hirnforschung den Geist an die Synapsen verkauft, an elektrochemische Signale, sondern in den älteren Hirnregionen das Archaische freilegt, die Triebstrukturen und diejenigen Reaktionsmuster, die sich der Kontrolle durch den Präfrontalen Cortex verweigern.

¹ 1663-1727

2

Und wer am offenen Grab einen Weinkrampf bekommt, hat sich nicht unter Kontrolle und gilt als hysterisch.

Und wenn einer unserer ISAF-Soldaten in Masar-e-Scharif seine Panikattacken nicht mehr verbergen konnte, war er für seine Kameraden auf der Stube nichts als ein Weichei, nur dass vielleicht einer aus dem Kreis der Hartgekochten noch vor dem Weichei in einer Traumatherapie landen würde...

Und wer in einem Beratungs- oder Therapiegespräch sitzt und plötzlich mit den Tränen kämpfen muss, meint jedes Mal sich entschuldigen zu müssen! Als würden wir durch unsere Gefühle, zumindest die unangenehmen, *schuldig*!

Der Mensch und seine Gefühle – leiden wir immer noch an einer Kulturkrankheit, die wir uns selbst über die Jahrhunderte und Jahrtausende zuschreiben haben?

Andererseits bemerken wir eine erstaunliche *Allgegenwart der Gefühle*, nämlich überall dort, wo Geld damit zu verdienen ist – oder politische Macht.

Politisch: Alle Ideologien und ihre Propagandaminister, aktuell von *Trump* bis *Erdogan*, leben geradezu von der Herausbeschwörung massiver Emotionen bei den Massen.

Und in der modernen Konsumgesellschaft: Alle „hochentwickelten Gesellschaften treiben“ – so *Antonio Damasio* – „einen schamlosen Kult mit Gefühlen und manipulieren sie mit viel Aufwand“, etwa durch die Werbung oder etwa auch mithilfe der Event-Industrie. – Fernerhin sind unsere Gefühle der Adressat beim Konsum von Alkohol oder Drogen, dem Konsum von Medikamenten (wie viel Prozent der US-Bürger gelten als medikamentenabhängig?), dem Konsum von Nahrung, von realer Sexualität oder virtueller Sexualität. Unsere Gefühle stehen auch im Mittelpunkt sozialer und religiöser Praktiken, die Wohlgefühl hervorrufen sollen. Wir verarzten unsere Gefühle mit Pillen, Getränken, Kuraufenthalten, Fitnessprogrammen und spirituellen Übungen...² So gesehen erscheinen Gefühle allgegenwärtig.

- Diese kleine *tour d'horizon* durch die Welt der Gefühle wollte jetzt nur ein erstes Aufmerken bewirken, warum unser Thema weder trivial noch abseitig ist. Es gehört in das *Zentrum menschlicher Existenz*, persönlich-existentiell und gesellschaftlich-kulturell.

II.

² Antonio R. Damasio, *Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen*, München 2003, 11f.

4

Neurowissenschaftlicher Zugang

Aber wie können wir lernen, die wahre Natur und Bedeutung unserer Emotionen zu begreifen, um daraufhin auch anders auf sie zu achten und konstruktiv mit ihnen umzugehen?

Dafür wenden wir uns im zweiten Schritt den jüngsten Forschungsergebnissen und Erklärungsmodellen aus dem Bereich der Neurowissenschaften zu.

Ich konzentriere mich für heute auf denjenigen Forscher, der in dieser Sache derzeit als Bahnbrecher und Pionier weltweites Interesse und anerkennende Bewunderung auf sich zieht, auf den in Amerika lebenden Portugiesen *Antonio Damasio*, Professor für Neurowissenschaften, Neurologie und Psychologie an der *University of Southern California* und Direktor des dortigen *Brain and Creativity Institute*, dessen Arbeiten inzwischen mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet wurden. Speziell beziehe ich mich auf sein Buch „Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen“ (2003) und das jüngste: „Im Anfang war das Gefühl. Der biologische Ursprung menschlicher Kultur“ (2017). Als wichtiger Seitenreferent gilt für mich dabei der deutsche Mediziner und Philosoph *Thomas Fuchs*, Professor für philosophische Grundlagen der Psychiatrie in Heidelberg mit seinem großartigen Buch „Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption“ (2010), der anstelle des jahrelangen Reduktionismus in der Hirnforschung als Erster ein überzeugendes ganzheitliches Verständnis des Menschen entwarf und darin Antonio Damasio vergleichbar ist. (Bei Fuchs geht es zwar nicht eigentlich um das Thema Gefühle, sondern um eine angemessene Sicht vom Menschen überhaupt.)

Ursprung und Funktion von Emotionen

Wenn Naturwissenschaftler, namentlich Biochemiker, Biologen und Neurowissenschaftler bestimmte Phänomene bei lebendigen Organismen verstehen wollen, gilt der Grundsatz, dass sich ein Phänomen als *sinnvoll* erklären lassen muss, und zwar sinnvoll im Kontinuum des *gesamten Evolutionsprozesses*, sinnvoll für die Erhaltung und *Weitergabe des Lebens*, sprich des Erbgutes. Zugleich muss das Phänomen aus den vorangehenden Entwicklungsstufen *ableitbar* sein. Die Evolution kennt vielleicht relative Brüche, Sprünge und Mutationen, sozusagen Überraschungen, aber keine

5

Homöostase als *Prinzip* allen Lebens steht, so Damasio, am *Beginn* allen Lebens. Und das war vor knapp vier Milliarden Jahren, als die ersten Bakterien das Licht der Welt erblickten. Bakterien sind Einzeller, aber sie waren von Anfang an schon erstaunlich intelligent. In ihrer Zelloberfläche befinden sich chemische Moleküle, die in der Lage sind, zu „spüren“, ob das Bakterium sich in einer lebensfeindlichen oder lebensförderlichen Umgebung befindet, und darauf zu reagieren! Am Anfang allen Lebens steht also die Fähigkeit, zu „spüren“ oder „wahrzunehmen“, was die Überlebensfähigkeit begünstigt oder gefährdet. Das Urprinzip der Evolution ist das Gesetz der Homöostase – und nicht einfach ausschließlich die genetische Information!

Aus diesem uranfänglichen Steuerungsprinzip haben sich viel später alle primären Emotionen entwickelt. Dafür muss man einen gewaltigen Sprung machen, nämlich bis vor 600 Millionen Jahren! Denn Emotionen als Bestandteil des Steuerungsprinzips namens Homöostase konnte es erst geben, nachdem Lebewesen mit einem *Nervensystem* ausgestattet waren. Von jetzt an werden Reize, die durch die inneren und äußeren Zustände eines Organismus geweckt werden, zu gezielten Signalen, die von dem betreffenden Lebewesen *gefühlt* werden. *Gefühle sind „das subjektive Erlebnis des derzeitigen Homöostasezustandes innerhalb eines lebenden Organismus“*.⁶ Oder ganz einfach: „Die Gefühle liefern uns von Augenblick zu Augenblick ein Bild von unserem Gesundheitszustand.“⁷

Die Abfolge sieht so aus: Zuerst sind das die sensorischen Signale aufgrund bestimmter Reize innerhalb oder außerhalb des Organismus. Diese werden auf Grund der Fähigkeiten eines Nervensystems *kartiert*, das heißt durch die Kommunikation und Verknüpfung von Nervenzellen *gleichsam abgebildet* und *abgespeichert*, und dies ermöglicht schließlich das Zustandekommen von Gefühlen.⁸ Das heißt: Das Thema der Gefühle sind *Körperzustände*, bezogen auf das Innere eines Organismus sowie seine aktuelle umweltbedingte Situation.

Vielleicht ist das die eigentliche Überraschung für uns, die wir gewohnt sind, Gefühle eher als unkontrolliert wabernde subjektive Stimmungen zu deuten. Gefühle sind *Botschaften des Körpers*. Emotionen finden „auf der Bühne

⁶ A.a.O., 37.

⁷ Im Anfang, 59

⁸ Etwas genauer sieht das so aus: „Alle Bilder der Außenwelt werden nahezu parallel zu den affektiven Reaktionen verarbeitet, die eben diese Bilder erzeugen... Demnach ist unser Gehirn nicht nur eifrig mit der Kartierung und Integration verschiedener äußerer Sinnesquellen beschäftigt, sondern es kartiert und integriert gleichzeitig auch innere Zustände, und das Ergebnis dieses Prozesses ist nichts anderes als die Gefühle.“ - Im Anfang, S.105.+

grundsätzliche Diskontinuität. Nichts fällt vom Himmel oder hat außerplanetarische, transzendente Ursachen. Kein Gott und keine Geister greifen in den Prozess alles Lebendigen ein.

Bei der Frage nach Ursache, Wesen und Funktion der Emotionen bei Menschen und Tieren tat sich die Forschung allerdings bis vor kurzem schwer. Emotionen schienen sich, wie gesagt, für den Naturwissenschaftler der exakten Messung, Beschreibung und Bewertung ihrem Wesen nach zu entziehen.

Antonio Damasio gab sich damit nicht zufrieden. Bereits in seinem ersten Buch zum Thema formulierte er seine wichtigste Hypothese: Die „eigentlichen Emotionen – Ekel, Furcht, Glück, Trauer, Mitleidgefühl und Scham – dienen der *Regulierung der Lebensvorgänge*, indem sie Gefahren abwenden (oder) dem Organismus helfen, günstige Gelegenheiten zu nutzen.“³ Emotionen haben also eine wichtige lebenserhaltende und regulierende Funktion! Sie dienen buchstäblich dem Überleben.

Das würde als Grund bereits ausreichend, um auf unsere Gefühle im täglichen Leben so bewusst wie möglich zu achten, statt sie zu verdrängen oder zu leugnen! Emotionen sind grundsätzlich wichtig und teilen uns etwas mit, das „von großer praktischer Bedeutung für das menschliche Verhalten“ ist.⁴

In seinem neuesten Buch geht Damasio aber noch weiter. Denn es ist damit noch nicht erklärt, wie es überhaupt dazu kam, dass Tiere und Menschen Emotionen haben, in rudimentärer Form bereits niedere Lebewesen. Sein Erkenntnisschlüssel trägt einen einzigen Namen, er lautet: *Homöostase!* Emotionen dienen der Homöostase. - Was ist Homöostase?

Allgemein wird das Wort übersetzt mit Gleichgewicht. Genauer ist zu sagen: Homöostase hat mit der *Stabilität* eines lebendigen Systems zu tun, ferner mit der *Stimmigkeit* (dem Auf-einander-Abgestimmtheit) seiner inneren Funktionen ebenso wie mit einem stimmigen Verhältnis zur Umwelt. Homöostase bedeutet Einklang im Sinne eines positiven Zustandes aller Körperfunktionen – oder auch: ihre erfolgreiche Regulation im Sinne von Wohlbefinden und zukünftiger Lebensfähigkeit.⁵ *Homöostase fühlt sich immer gut an, gestörte Homöostase immer schlecht!* Das eine bedeutet Glück, das andere Schmerz oder Leid. Das gilt bereits für alle niederen Organismen, die von diesen Zuständen kein Bewusstsein haben.

³ Spinoza-Effekt, 51.

⁴ a.a.O., 52.

⁵ Im Anfang, 35 unten: Homöostase ist nicht nur eine „Ausgewogene Regulation der Lebensvorgänge“, sondern ist der entscheidende Motor für den Fortgang evolutiver Weiterentwicklung durch Selektion.

6

unseres Körpers“ statt, sagt Damasio. Wenn wir Emotionen wahrnehmen, nehmen wir Körperzustände wahr,⁹ z.B. Schmerzzustände, Körpertemperatur, Hitzeanwendungen, Kitzeln, Schauern, viszerale¹⁰ und genitale Empfindungen, der Zustand der glatten Muskulatur in Blutgefäßen und anderen inneren Organen usw...¹¹ – Dies ist auf Grund der Tatsache möglich, dass zuvor *Kartierungen von Körperzuständen im Gehirn* angelegt wurden. „Gefühle sind also ... Sensoren für den inneren Zustand des Organismus, Fühler, die das Leben im Fluge erfassen. Sie können unsere Wächter sein... Gefühle sind mentale Manifestationen von Gleichgewicht und Harmonie, von Dissonanz und Missklang.“¹²

Wenn ich an dieser Stelle kurz unterbrechen darf: Kulturgeschichtlich erkennen wir damit, dass die Verlegenheit der abendländischen Hochkulturen im Umgang mit Gefühlen untrennbar zusammenhängt mit der Verlegenheit im Umgang mit dem menschlichen Körper, der bereits für die größten griechischen Denker dem Geist gegenüber niederen Ursprungs war. Heute beginnen wir zu begreifen: Wer sich selbst verstehen und sein Leben lebensdienlich lenken können möchte, der braucht erstens einen bewussten Zugang zu seinen *Gefühlen* und zweitens einen bewussten Umgang mit seinem *Körper!*

Dass Gefühle auf den Körper bezogen sind, wird zusätzlich deutlich daran, dass das zweitgrößte Nervensystem im menschlichen Organismus (nach dem Gehirn) das *Nervensystem des Magen-Darm-Traktes* ist. Es enthält sogar vier bis fünf mal mehr Neuronen als unser Rückenmark. Das wurde in den vergangenen Jahren, so Damasio, von der Hirnforschung regelrecht vergessen. Hier befinden sich Millionen von Neuronen, die sowohl unmittelbar mit anderen Gewebestrukturen kommunizieren als auch mit den Nervenfasern, die über das Rückenmark ins Gehirn führen und umgekehrt. Sie haben keine Myelin-Ummantelung (eine Art Isolierschicht wie bei einem Elektrokabel) und leiten Reize oder Signale deshalb zwar langsamer weiter, aber dafür können sie zum Beispiel Impulse im 90-Grad-Winkel weitergeben; ohne sie gäbe es gar keine solche Verbindung von Gehirn und Körper, wie sie tatsächlich besteht. Dieses sog. *enterische* (Magen-Darm-) *Nervensystem*, das aus schätzungsweise 100 bis 600 Millionen Neuronen besteht¹³, wurde bisher in wissenschaftlichen

⁹ Vgl. Spinoza, 126/127

¹⁰ = die Eingeweide betreffend

¹¹ Im Anfang, 129

¹² Spinoza, 164

¹³ 155

8

Abhandlungen über Homöostase, Gefühle und Emotionen überhaupt nicht berücksichtigt. Inzwischen jedoch wird es sogar als „zweites Gehirn“ bezeichnet, es verläuft hauptsächlich vom Darm zum Gehirn. Seine frühesten Formen findet man bereits bei ganz primitiven Lebewesen (etwa Nesseltierchen). „Mehrere Indizienketten deuten darauf hin, dass der Verdauungstrakt und das enterische Nervensystem für Gefühle und Stimmungen eine wichtige Rolle spielen.“¹⁴

Tatsächlich begreift die Neurobiologie derzeit immer mehr, warum Körper und Geist, Leib und Seele unendlich dichter und unendlich vielfältiger miteinander verbunden sind als wir es uns vorzustellen vermochten. Herausragende Hirnforscher wie etwa *Gerhard Roth* sehen sich deswegen inzwischen zu Korrekturen früherer Auffassungen genötigt.

Dabei hat eine intuitive Erkenntnis uns immer schon die Richtung gewiesen! Wir reden nicht nur vom „Bauchgefühl“, auch viele Metaphern im Volksmund drücken Seelenzustände durch Körperbilder aus:

- Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen
- Ich habe einen Kloß im Hals
- Mir schnürt sich die Kehle zu
- Das geht mir an die Nieren
- ... als hätte man mir in den Magen getreten
- Es kribbelt mir in den Fingern
- Mir stehen die Haare zu Berge
- Das schlägt mir auf den Magen
- Das macht mir Herzklopfen
- Mir krampft sich alles zusammen
- Ich finde das zum Kotzen
- Mir bricht es das Herz
- Mir bricht der Schweiß aus
- Mir brummt der Schädel

Dahinter verbirgt sich, dass unsere Emotionen tatsächlich im Körper stattfinden, nicht nur im Gehirn. „Die am häufigsten beteiligten Schauplätze der Gefühle sind demnach Kopf, Brustkorb und Bauch.“¹⁵ Ergänzen müsste man noch: die *Haut*.

Wenn Gefühl und Körper derart miteinander verbunden sind, dann sollte die *Beeinflussung von Emotionen* nicht nur über das Denken und Wollen laufen,

¹⁴ 157
¹⁵ im Anfang, 125

eine Menge kulturell bedingter Vermeidungsmuster eine Rolle spielen.¹⁷ Zum anderen, weil der Weg von der Emotion über das Bewusstwerden bis zum Sprachzentrum kein einfacher ist. Das merken wir immer wieder. Wir fühlen etwas - und wir *wissen* auch, dass wir dies oder jenes jetzt gerade fühlen; aber wir können es nicht gut in Worte fassen! Oder wir fühlen etwas, aber das Gefühl ist diffus! Wir haben Mühe, genau zu erfassen, warum wir uns zum Beispiel jetzt gerade niedergeschlagen fühlen.

Daher ist es wichtig, kulturelle Hemmnisse oder auch falsche innere Ratgeber durch kritische Selbstreflexion möglichst hinter sich zu lassen, und sich seinen Emotionen und Gefühlen so bewusst wie möglich auszusetzen, sie so genau wie möglich zu erforschen. Erst dann gewinnen wir neue Handlungsmöglichkeiten.

Das geht so weit, dass *C.G. Jung* sagen kann: Wenn ein Mensch, der sich in einer Leidenssituation, einer Krise oder sonstigen Schwierigkeiten befindet, nicht den Zugang zu seinen Gefühlen gewinnt, vermag er sich letztlich nicht aus seinen Reaktionsmustern befreien, es fehlen ihm neue Handlungsmöglichkeiten. Wir alle haben es hundertfach schon erlebt: Wenn wir für unser Gefühl endlich Worte finden (oder wenn ein anderer es schafft, etwas so zu formulieren, dass es unsere Verfassung trifft), dann empfinden wir sofort Erleichterung, dann atmen wir bereits ein wenig auf! Denn was *benannt* werden kann, kann *behandelt*, damit kann *umgegangen* werden. Das gilt nicht nur für den Arztberuf. Wofür ich Worte finde, das bekommt ein Wesen, einen Namen, das tritt aus dem Dunkel ans Licht, zu dem kann ich mich aktiv verhalten. Das ist zum Beispiel besonders bei Trauerprozessen wichtig. Trauer gehört zu den stärksten Emotionen, die ein Mensch haben kann. Trauer ist ferner sowohl etwas vom Persönlichsten in unserem Leben als auch etwas, das immer in gewissem Maße in der Öffentlichkeit stattfindet, also sozusagen unter der Wahrnehmung der anderen geschieht. Zudem können Gefühle im Zusammenhang mit Verlust und Trauer mitunter sehr komplex und widersprüchlich sein. Wer in solch einem Trauerprozess steckt, braucht die Sprache, braucht das Verstehen seiner eigenen Gefühle, um ihnen nicht wehrlos und vielleicht endlos ausgeliefert zu sein.

Wertigkeit

Die mentale Bewusstwerdung, die eine Emotion in ein Gefühl verwandelt, besteht nun ganz entscheidend darin, dass der Emotion eine *Wertigkeit* zugeschrieben wird. Es gibt dafür zwar Zwischentöne und Abstufungen, aber

¹⁷ vgl. a.a.O., 119 unten

sondern muss tatsächlich den Körper einbeziehen. Alle, die regelmäßig Sport treiben, vielleicht joggen oder Yoga betreiben, wissen das ohnehin. Aber auch in der Psychotherapie und Seelsorge sind sogenannte „seelische Probleme“ nicht immer nur vom Sessel aus am besten zu bearbeiten, erst recht nicht auf der berühmten Couch! Körper und Geist kommunizieren unaufhörlich miteinander. Wer mit seinen Emotionen gut umgehen will, muss lernen, auf seinen Körper zu hören und das Gehörte tunlichst ernst zu nehmen. Im typischen Therapeutenjargon wird formuliert „in sich hineinspüren“. Dabei sollte aber der Körper beteiligt werden! Dazu gibt es inzwischen eine Vielzahl von Methoden und Übungen. Die allerwichtigste ist zum Beispiel, auf den eigenen *Atem* zu achten.

Unbewusste Emotion und bewusst erlebtes Gefühl

Über körperbezogene Emotionen verfügen auch Tiere, was lange übersehen und unterschätzt wurde (- In der Massentierhaltung wird das heute noch gelehrt oder verdrängt). Doch nur der Mensch hat im Blick auf seine Emotionen ein *Wissen*, kann sich ihrer *bewusst* werden. Und damit verfügt der Mensch über eine evolutionsgeschichtlich einzigartige Fähigkeit gegenüber allen anderen Lebewesen.

In seinem ersten Buch hat *A. Damasio* die sprachliche Unterscheidung von „Emotion“ und „Gefühl“ vorgeschlagen – in dem Sinne, dass *Emotionen* die homöostatische Körperzustände wiedergeben und unbewusster Natur sind, während er vom *Gefühl* dort spricht, wo uns unsere Emotionen *bewusst* werden. Dann wären Emotionen dem Körper zugeordnet und Gefühle dem Geist oder Bewusstsein. „Gefühle sind mentale Erlebnisse, und sie sind definitionsmäßig bewusst.“¹⁶

Während auch Tiere ihre Emotionen im Sinne von Wohlergehen oder Leid, von Lust oder Schmerz, selbstverständlich *spüren*, vermögen erst wir Menschen auf Grund unseres unvergleichlich höher entwickelten Gehirns, unsere Emotionen so wahrzunehmen, dass wir uns *zu ihnen verhalten*, sie zum Beispiel „betrachten“ und „bedenken“ können. Wir können sogar unsere Gefühle *überprüfen* und *interpretieren*. Wir können sie ferner *sprachlich* ausdrücken und sie damit *kommunizieren*.

Dieses Sich-seiner-Gefühle-bewusst-werden ist nun allerdings keine ganz einfache Angelegenheit. Zum einen, weil dabei, wie wir eingangs feststellten,

¹⁶ im Anfang 120

nur zwei Kategorien: gut oder schlecht, bzw. angenehm oder unangenehm (es geht ja um Homöostase-Regulation!). Und für unser Bewusstwerden *von* sowie unseren Umgang *mit* unseren Emotionen ist es entscheidend, dass wir mental diese Wertigkeit erfassen.

Das wissen wir ganz praktisch: Sobald wir unsere Stimmung oder unseren emotionalen Zustand entweder der Schmerz – oder der Lustseite zuordnen können, wird uns bereits etwas klar! Daraus können wir dann sinnvolle Verhaltensweisen ableiten. Wenn wir diese *Be-wert-ung* nicht angemessen vollziehen, wird der Sinn der Emotion verfehlt. Das beobachtet man bei beispielsweise bei Menschen, die etwas Schlimmes erzählen und dabei lächeln; oder die überhaupt meistens lächeln, während man instinktiv spürt, dass dieses Lächeln „lügt“.

Sich der Wertigkeit eines Gefühls bewusst zu werden, hört sich trivial an. In vielen Fällen benötigt man dazu keine besondere Aufmerksamkeit, insbesondere bei körperlichen Schmerzen nicht, auch nicht bei Trauer oder Kummer. Aber es gibt ganz andere Situationen, da sieht es schon anders aus: Wut zum Beispiel: erlebt sie der Wütende jetzt gerade wirklich negativ, oder gibt sie ihm einen wunderbaren Kick? Dasselbe kann man bei Hassgefühlen fragen. Wir können unsere Gefühle durchaus falsch bewerten! Hinzu kommt jedoch, dass wir oft gar nicht nur von einer einzigen Emotion bestimmt werden; es kann im Inneren geradezu ein Konzert entstehen von ganz widersprüchlichen Gefühlen, oder Gefühle können komplex sein. Man kann sich zum Beispiel im Ruhestand frei fühlen und gleichzeitig von Sinnverlust bedroht. Im zweiten Vortragsteil werden wir darauf zum Schluss noch einmal zurückkommen.

Ich schließe diesen ersten Vortragsteil mit einigen praktischen Überlegungen und Folgerungen.

Im zweiten Teil werden wir dann über die Emotionen und Gefühle sprechen, die durch unser Zusammenleben mit anderen in der menschlichen Gesellschaft entstehen. Ferner geht es darum, ob unsere Gefühle immer die Wahrheit sagen oder auch trügen können! Außerdem werden wir uns der Frage zuwenden, ob Gefühle grundsätzlich schon ein sicherer Wegweiser zum Glück sind oder ob und wo sie als Begleiter auch die Vernunft nötig haben!

Um aus allem bis hierher Gesagten konstruktive praktische Erkenntnisse zu gewinnen, kehren wir noch einmal zu den wichtigsten Schlüsselerkenntnissen Antonio Damasio zurück:

Erstens: Unsere Emotionen und Gefühle beruhen auf dem Prinzip, dass unser Leben, Wohlergehen und Gedeihen abhängt vom Zustand der Homöostase, dem inneren, stimmigen Zusammenspiel und Zusammenklang aller körperlichen und psychischen Funktionen im Sinne einer stabilen Ordnung.

Zweitens: Die Bühne unserer Emotionen ist der Körper, während Gefühle dem Geist oder Bewusstsein zugeordnet sind.

Was daraus für die Kunst zu leben folgt, hat Damasio im Sinne eines „*déjà vu*“ in der literarischen Begegnung mit *Baruch Spinoza* (1632-1687) gefunden, einem Frühaufklärer, der als Erster die These vertrat, dass Geist und Natur keine geschiedenen Sphären sind, sondern sich aufs engste durchdringen und bestimmen. Das hat sogar Spinozas Gottesvorstellung bestimmt: Gott ist nicht jenseits der Natur, sondern *in* ihr. Spinoza vertrat die Ansicht, dass es ein naturgegebenes Grundprinzip im menschlichen Leben gebe; er nannte es lateinisch „*conatus*“, übersetzt etwa: „unser Bestreben, zu *leben*“! Für Damasio ist damit genau das gemeint, was naturwissenschaftlich als Homöostase bezeichnet wird. Laut Spinoza kommen wir mit der Fähigkeit auf die Welt, unser Leben selbst zu beeinflussen und uns um einen Zustand zu bemühen, den er als *Freude* bezeichnet. Dafür *verknüpfte* Spinoza die Kategorien von Gut und Böse sowie Freiheit und Erlösung *mit den Affekten* oder Emotionen.¹⁸ Unsere Emotionen sind wichtig, damit wir herausfinden, wie wir ein zufriedenes und glückliches Leben gestalten können.

Was können wir aus dem allen lernen?

- Als erstes würde ich sagen, dass wir ein *Recht auf Glück* haben. Wenn das Prinzip des Lebens darin besteht, Schmerz zu vermeiden und Wohlergehen zu suchen, dann soll ich das für mich auch in Anspruch nehmen dürfen! Sie glauben nicht, wie viele Menschen es gibt, die sagen, sie hätten noch nie in ihrem Leben erlebt, dass sie glücklich sein dürfen. Immer sei es um andere gegangen. Oder im alten Diakonissenjargon: Das höchste Glück ist, zu *diene*n. Unserem Glück stehen aber nicht nur religiöse oder gesellschaftliche Werte entgegen, sondern oft wir selbst: *Was bin ich selbst mir wert?*

¹⁸ Vgl. Spinoza, 22/23

gerate ich leicht aus der Fassung, wann werde ich zornig oder wütend, wann fühle ich mich unsicher, was macht mich ängstlich, wann bin ich besonders schnell frustriert? All diese Stimmungen beruhen auf meinen Gefühlssignalen. Aber ich habe einen Einfluss darauf, wo, wie und wie häufig ich mich solchen Triggern aussetze. Welche Menschen tun mir gut, welche nicht? Welche Situation am Arbeitsplatz ist Gift für mich, welche macht mir am meisten Freude? Wie oft will ich meine Enkel wirklich hüten? Welche Konfliktpunkte kann ich pro-aktiv vermeiden?

- Das Fünfte wäre, auf unsere Gefühle bei *Entscheidungssituationen* achten!¹⁹ Antonio Damasio sagt, dass Emotionen und Gefühle an Entscheidungsprozessen nicht einfach nur mitwirken, sondern unentbehrlich dafür sind.²⁰ Bei Entscheidungen geht es nicht nur um Fakten, die wir prüfen, um Optionen, die uns offen stehen, darum, ob die Entscheidung tatsächlich zu einer Lösung führt. Ebenso wichtig ist die Vorstellung, wie das Ergebnis der Entscheidung sich *anfühlen* würde und sich anfühlt. Dafür müssen wir unsere Gefühle eben abhören und ernst nehmen lernen! Und das hat dann auch mit Intuition zu tun. Eine Entscheidung, die rational sinnvoll erscheint, sich aber schlecht anfühlt, kann kaum eine richtige Entscheidung sein. Was gut für uns ist, entscheidet sich am inneren Klang, an der inneren Stimmigkeit. Und dafür, für diese Homöostase, sind unsere Emotionen und Gefühle die Wächter und die Wegweiser.

Wir alle können uns unser Leben nicht backen. Aber wir können darauf achten, dass die Tatsache, dass wir uns unser Leben nicht backen können, uns weder lähmt oder in die Opferrolle drängt, noch uns als bequeme Ausrede dient, nichts ändern zu können. Wir haben zumindest relative Einflussmöglichkeiten, wenn es darum geht, Glückszonen zu betreten und Unglückszonen zu meiden.

¹⁹ Vgl. Spinoza, 171ff.174

²⁰ Vgl. Spinoza, 171

Wenn nun noch hinzu kommt, dass die Natur uns sogar mit unseren Emotionen ein wunderbares Signalsystem in die Wiege gelegt hat, dann zeigt das doch nur, dass der Sinn des Lebens nicht darin liegt, zu leiden. Es ist sogar ein Signalsystem, für das man nicht besonders gebildet oder intelligent sein muss, denn jeder versteht es; es gibt nur rot und grün: dem Glück und der Freude zuträglich oder abträglich! Das Leben will, dass es mit gut geht.

- Das Zweite ist, die natürlichen Gegebenheiten unseres leiblichen Lebens ernst zu nehmen. Und dazu gehört vor allem, dass uns unser Körper unser Maß vorgibt, und die Gefühle uns warnen, wenn wir dieses Maß missachten. Das fängt beim Schlafpensum an und geht bis zu der Frage, was wir uns körperlich und seelisch aufladen (lassen). Wir sind nicht als Päckesel und auch nicht als Märtyrer konzipiert. Und es sind wiederum unsere Emotionen und Gefühle, die uns darauf hinweisen, wenn wir nicht äußeren Zwängen, sondern inneren Sklaventreibern gefolgt sind.
- Das Dritte ist, nach den eigenen Entschlüsse zu handeln! Das war für Spinoza ein ausgesprochen wichtiger Aspekt, um emotional in einer guten Balance, in einer guten Grundstimmung zu sein! Das heißt:
 - sich um Autonomie bemühen
 - sich vor Manipulation hüten
 - Opportunismus meiden
 - nicht um jeden Preis beliebt sein wollen
 - innere Freiheit anstreben
 - nicht im Takt der Mehrheit marschieren.

Für die „emotionale Grundstimmung“ in unserem Leben spielt es eine große Rolle, wie weit wir uns selbst als *Akteure* bzw. *Handlungssubjekte* erleben und nicht hauptsächlich tun, was andere oder die Gesellschaft von uns erwarten. Dazu gehört vor allem: die dinge zu tun, die das Leben *bereichern!*

- Das Vierte wäre eine weitere Empfehlung Baruch Spinozas, die Damasio referiert. Spinoza rät, diejenigen Reize, welche negative Emotionen auslösen, durch solche zu ersetzen, die positive Empfindungen hervorrufen. Das hat etwas zu tun mit geistiger *Immonologie*. Der Geist soll auf die emotionalen Prozesse einwirken. Dazu muss ich die negativen Reize bzw. Trigger und deren emotionale Zustände bei mir kennen! Wann