

## ZWEITER VORTRAGSTEIL

### *Wie Emotionen und Gefühle unser Leben bestimmen*

#### I. Einleitung / Überleitung

Den ersten Vortragsteil hat man richtig verstanden, wenn man ihn als Einladung gehört hat, auf unsere Emotionen und Gefühle so genau wie möglich zu achten, weil Tiere und Menschen darin ein durch die Evolution hervorgebrachtes einzigartiges *Signalsystem* erhalten haben, das sie vor Schaden schützt und ihr Wohlergehen zum Ziel und Zweck hat. Dieses Signalsystem, das unsere *Emotionen* zutiefst in unserem *Körper* verankert sein lässt, zeigt, in welcher fundamentaler Weise wir uns als seelisch-körperliche Einheit verstehen müssen. Körperfunktionen, psychische Funktionen und mentale bzw. geistige Vorgänge stehen kontinuierlich und in jeder erdenklichen Hinsicht in einem Wechselverhältnis. Die Aufgabe und Einladung bereits unseres *biologischen* Lebens besteht darin, auf diesen ständig fließenden Prozess der Emotionen und Gefühle möglichst gut zu achten.

Die beiden aus der buddhistischen Lebensphilosophie stammenden Begriffe „Achtsamkeit“ und „Bewusstheit“ sind zwar durch die heutige westliche Buddhismusrezeption für den Alltagsgebrauch inzwischen ziemlich abgenutzt und abgegriffen, aber sie wollen genau das sagen: Wir sollen lernen, die inneren lebendigen Prozesse, die unser Leben beeinflussen, wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Allerdings muss man auch sehen, dass der Buddhismus ähnlich wie die griechisch-christliche Tradition den Fehler macht, die Affekte und Emotionen gering zu achten, wenn nicht radikal zu *verachten*. Nichts mehr *fühlen* - als Weg zur Erleuchtung und Befreiung aus der „Anhaftung“! Das bedeutet wiederum die Abspaltung des Emotionalen! Psychologisch spricht man – im pathologischen Fall – von Dissoziation.<sup>1</sup> So gesehen ist der Buddhismus, anthropologisch betrachtet, jedenfalls in dieser Hinsicht ähnlich rückständig wie die überkommenen westlichen Sichtweisen vom Menschen mit ihrem Leib-Seele-Dualismus. Die Begriffe Achtsamkeit und Bewusstheit können wir aber dennoch von hier entlehnen, um zu lernen, die Ganzheitlichkeit und Wechselbeziehung aller körperlichen, seelischen und geistigen Vorgänge bei uns selbst viel ernster zu nehmen und davon zu profitieren.

---

<sup>1</sup> Wikipedia: Der Begriff Dissoziation bezeichnet das (teilweise bis vollständige) *Auseinanderfallen* von Funktionen der Wahrnehmung, des Bewusstseins, des Gedächtnisses, der Identität und der Motorik, die normalerweise zusammenhängen.

Der erste Vortragsteil wollte auch sagen, dass unsere Emotionen und Gefühle *die Wahrheit sagen* ( – ähnlich wie es unsere Träume tun - Träume lügen nicht!). Genau so ist unser „Bauchgefühl“ keine Lüge. Was die Evolution zum Zweck der Homöostase und der Lebenssteuerung hat entstehen lassen – damit führt sie uns nicht an der Nase herum oder lässt uns ins Unglück laufen.

Ich nenne zur Verdeutlichung dessen, wie wichtig es ist, auf die Sprache der Emotionen, deren Basis der *Körper* ist, zu hören, noch einmal drei ganz alltägliche Beispiele:

- In meiner Kindheit bekam ich des Öfteren mit, dass die Leute viel zu spät zum Arzt gingen! *Arztbesuche* versuchte man nach Möglichkeit zu vermeiden. Heute kaum noch vorstellbar! Man biss die Zähne zusammen, man verdrängte Körperemotionen wie Schmerz oder Beschwerden – und der Preis dafür war dann oft sehr hoch. Wiederum war die Weigerung, Signale des Körpers zu spüren und auf sie zu hören, bei Männern verbreiteter als bei Frauen. Dennoch galt es generell als eine Art Tugend, den Körper mit Verachtung zu strafen. Inzwischen haben wir wohl dazugelernt.
- Ein zweites Beispiel: Ich erinnere mich noch gut, wie in den 70-er Jahren, als ich studierte, das Thema *Psychosomatik* ins öffentliche Bewusstsein gelangte - als betrete man Neuland. Psychosomatik bezeichnet ja in der Medizin ein ganzheitliches Betrachten von Erkrankungen in ihrer Verflochtenheit von körperlichen und psychischen Vorgängen, die wiederum von den sozialen Lebensbedingungen beeinflusst werden. In psychosomatischer Hinsicht sind Emotionen von entscheidender Bedeutung. Man denke nur daran, wie krank machend zum Beispiel *Kränkungen* bzw. Kränkungserfahrungen sein können! Heute gelten diese Zusammenhänge längst als Binsenweisheit, auch wenn sie schulmedizinisch durchaus nicht immer die gebührende Beachtung finden. Aber damals herrschte gespannte Aufmerksamkeit, weil man begriff, dass körperliche Leiden ihren Ursprung in seelischen Leiden haben können.
- Als drittes Beispiel nenne ich (in Rückgriff auf den ersten Vortragsteil) noch einmal den alltagspraktischen Bereich der *Entscheidungsfindung*: Wer heute ein guter Therapeut, Berater oder Coach ist, wird bei

Entscheidungssituationen seiner Patienten, Klienten oder Coachees immer darauf achten, das geprüft wird, ob eine aktuell wichtige Entscheidung nicht nur pragmatisch oder rational vorteilhaft ist, sondern auch *geföhlt* richtig! Wir sind dabei, zu lernen, dass diese Frage mit Lebensweisheit und Lebensdienlichkeit zu tun hat. Wie viel Leid, Ärger und Trostlosigkeit bleibt einem erspart, wenn man nicht im Rückblick sagen muss: *Hätte ich doch damals besser auf mein Gefühl gehört!*

Dies also noch einmal zur Bedeutung der Funktion unserer Emotionen und bewussten Geföhle für unser Glücklichein und Lebensglück im ersten Vortragsteil.

Aber nun müssen wir einen Schritt weiter gehen. Denn die Wahrheit ist nun doch noch einmal etwas komplizierter oder, besser gesagt, *vielschichtiger*.

Das sehen wir bereits bei zwei bekannten Phänomenen. Im einen Fall (a) produziert unser Nervensystem eine Emotion, für die es keinen äußeren, körperlichen Grund gibt. Im anderen Fall (b) geht es um eine körperliche Beeinträchtigung, die keineswegs sofort die entsprechende Emotion hervorruft:

- a) Ersteres ist bei *Phantomschmerzen* der Fall, die, wie man hört, sehr peinigend sein können. Der Betroffene föhlt dann etwas, wofür es gar keine reale Ursache gibt. Daran wird deutlich, was *Antonio Damasio* meint<sup>2</sup>, wenn er sagt, dass das Schmerzempfinden (oder ein anders Empfinden) nicht *unmittelbar* durch die körperliche *Ursache* hervorgerufen wird, sondern dass zuvor eine *Kartierung* des ursächlichen Vorgangs oder Ereignisses im Gehirn angelegt worden sein muss, damit die entsprechende Emotion erregt werden kann. Diese Kartierung ist aber bei Phantomschmerzen inzwischen obsolet! Das Bein ist ab, aber das Fußgelenk oder etwas anderes in diesem Bein tut dennoch weh. Im Gehirn – d.h. in der dort angelegten Kartierung - ist das Bein gleichsam noch dran, mit allen Nerven, Blutgeföhssen und Muskelfasern!
- b) Es gibt auch den umgekehrten Fall: Es liegt eine körperliche Verletzung vor, ohne dass sie sofort geföhlt wird. Jemand zieht sich bei einem Autounfall eine schwere Fleischwunde am Bein zu, mit der man normalerweise nicht mehr laufen kann. Doch er steigt aus und vollzieht noch eine Reihe wichtiger Handlungen: Schutzweste anziehen,

---

<sup>2</sup> Literaturangaben: siehe erster Vortragsteil

Warnschild aufstellen, Polizei anrufen... Dieses Phänomen hat die Hirnforschung inzwischen gut erklären können. Es spielt in der Traumapsychologie eine wichtige Rolle. Bei sehr schweren Schmerzen oder Gewalteinwirkungen werden die direkten Wege zwischen dem Schmerz und seiner kognitiven Wahrnehmung und Verarbeitung vorübergehend unterbrochen zugunsten schnellerer, aber unbewusster Reaktionsmöglichkeiten im limbischen System. Das Gehirn benutzt ein geradezu lebensrettendes „Nebengleis“, indem es den natürlicherweise entstehenden Schmerz unterdrückt und so den Menschen noch handlungsfähig sein lässt. Hier handelt es sich also um einen evolutionsgeschichtlich erworbenen *Schutzmechanismus*. - Bei traumatischen Erfahrungen hat das allerdings zur Folge, dass der Geschehenshergang später nicht mehr präzise erinnert werden kann, was etwa bei der Klärung eines Gewaltverbrechens vor Gericht ein Problem ist.

Dies sind zwei Beispiele, wo die Natur selbst den normalen Zusammenhang zwischen Körperzustand und Körperempfinden gelegentlich außer Kraft setzt, sodass in diesen Fällen gewissermaßen die Gefühle nur bedingt „die Wahrheit sagen!“

Es gibt nun allerdings existentiell wichtigere Felder, warum Emotionen und Gefühle zwar wichtig sind, aber nicht *alles bestimmend* sein dürfen. M.a.W. warum wir unsere Gefühle zwar „gut an die Hand nehmen“, aber sie nicht „auf den Regierungssessel setzen“ sollen!

## II.

### **Wann und warum Emotionen und Gefühle zu prüfen sind**

In den Eingangsbemerkungen des ersten Vortrags sagte ich: Wir können Emotionen durch kulturelle Normen oder innere Abwehr missachten, leugnen und abspalten. Und dies hat unsere abendländische Kulturgeschichte durchaus geprägt! Aber es gibt auch das Umgekehrte:

- Wir können etwas spüren oder fühlen, das gar nicht real ist!

- Wir können ferner – in umgekehrter Richtung – Emotionen und Gefühle durch unser Denken und unsere Einstellungen modifizieren oder sogar erst hervorrufen.

M.a.W.: Unsere Emotionen und Gefühle sind zwar entscheidende Signale für die Aufrechterhaltung oder Beeinträchtigung von Homöostase und Wohlergehen, aber es gibt nicht nur den Weg von der Emotion zum Denken, sondern auch den umgekehrten: Unser Denken kann Emotionen hervorbringen, beeinflussen und lenken! Und das ist, wie ich im Folgenden zeigen möchte, im Leben häufig nötig und wünschenswert. Es gibt nicht nur keinen einzigen Körpervorgang ohne emotionale Begleitmusik. Sondern es gibt ebenso auch keine gedanklichen, mentalen Vorgänge in unserem Gehirn, die nicht emotional unterlegt wären bzw. Emotionen entstehen lassen.

### ***Emotionale Fehl- oder Überreaktionen***

Unsere Emotionen und die ihnen zugrunde liegenden neuronalen Prozesse können tatsächlich auch „Fehler machen“. Als Beispiel nenne ich einmal das Phänomen der *Hysterie* oder auch nur gelegentlicher *hysterische Reaktionen*, die bekanntlich durch ihre Unverhältnismäßigkeit definiert sind. Heute ist die Kategorie der „Hysterie“ zwar aus den internationalen Klassifikationen psychischer Störungen als zu ungenau gestrichen. Dennoch kennen wir alle bei manchen Menschen entsprechende Verhaltensauffälligkeiten, nämlich *unangemessene* und z. T. *theatralische Gefühlsausbrüche* (- das Ganze oft auch noch verbunden mit Geltungsdrang). Der neurotisch Hysterische ist aber überzeugt, dass seine Emotionen genau den Ernst der Lage wiedergeben! Wir alle wissen: Hysterie ist ein Zustand von übertriebener Nervosität und leichter Erregbarkeit, der dazu führt, dass man nicht mehr klar denken und vernünftig handeln kann. Und hier wird es für alle Beteiligten unangenehme und unter Umständen sogar gefährlich. Und noch gefährlicher wird es bekanntlich, wenn dieser Zustand eine ganze Gruppe oder Gesellschaft erfasst. Massenhysterie ist kein Spiel oder Spaß.

Wir merken: Hier sind Emotionen *nicht* unsere Wächter, sondern es ist umgekehrt: Sie selbst benötigen ihrerseits eine andere Instanz als Wächter! Und diese Instanz kann nur die mentale, bewusste *Reflexion* oder schlicht die *Vernunft* bzw. der gesunde Menschenverstand sein!

Wie kann es zu solchen emotionalen Fehlleistungen kommen?

Eine wesentliche Ursache kann beim Individuum darin liegen, dass in der Vergangenheit ganz bestimmte *Kartierungen von Erlebnissen* stattgefunden haben, und zwar in bedrohlichen Situationen. Das kann in der frühen Kindheit geschehen sein und ist dann besonders tief neuronal eingegraben. Oder jemand ist mit knapper Not einem Unfall oder gar seinem Tod entkommen, als bei Sturm ein Dachziegel herunter flog und ihn um Haaresbreite getroffen hätte. Dieser Schrecken war so gewaltig, dass daraus in der Folgezeit eine *verallgemeinerte* Angst entsteht, sodass diese Person sich kaum noch traut, überhaupt das Haus zu verlassen. Das Angstgefühl entsteht ab jetzt also nicht aus einer *tatsächlichen* Gefahr oder aus tatsächlichen Körperzuständen, sondern ausschließlich aus den (sekundär) angelegten Kartierungen (in den sog. somatosensorischen Hirnarealen). Die Gefahr wird hinfort - ohne realen äußeren Grund - gleichsam immer wieder *rekonstruiert*. Es gibt also *simulierte* Empfindungen! Unser Gehirn kann ein Simulant sein. In diesem Fall ist also die Repräsentierung oder Kartierung „falsch“.

(Dieses Phänomen hat sich allerdings immer wieder kulturstiftend ausgewirkt: Welcher Krimi oder Roman hätte entstehen können ohne den Reichtum psychischer und emotionaler Fehlfunktionen, zu denen das menschliche Gehirn in der Lage ist! ☺ ).

Wir haben damit einige Fälle beschrieben, bei denen wir unseren Emotionen und Gefühlen gerade nicht „blind vertrauen“ dürfen:

- Es kann sein, dass man nichts fühlt, obwohl körperlich oder in der Umgebung eine reale Gefährdung vorhanden ist. Diesen Vorgang nennt man Abspaltung oder *Dissoziation*.
- Und es kann sein, dass man etwas fühlt, obwohl körperlich nichts da ist. Dies nennt man bekanntlich Einbildung oder *Simulation*.

### ***Psychische Erkrankungen***

Nur vollständigkeithalber erwähnen möchte ich den weiten Bereich psychischer Erkrankungen, die auf ebensolchen Fehlleistungen der Wahrnehmungs- und Affektsteuerung beruhen, etwa Schizophrenie, neurotische Verhaltensstörungen, krankhafte Zwangsvorstellungen oder psychotisches Wahnerleben, was intensiver therapeutischer und meist auch pharmakologischer Behandlung bedarf.

Es gibt aber noch weitere Möglichkeiten, wie Emotionen von unseren mentalen Einstellungen und Gedanken beeinflusst werden:

### ***Die Empathiefalle***

Man kann sehr starke Gefühle haben - bis hin zu heftigen Körperreaktionen – durch ausgeprägte *Empathie*!

Empathie ist eine der wunderbarsten Fähigkeit, die die Evolution durch die Erfindung von *Spiegelneuronen* hervorgebracht hat. Bei keinem Säugetier ist diese Errungenschaft annähernd so hoch entwickelt wie bei uns Menschen. Aber Empathie kann zur Übersensibilität und *Überidentifikation* werden. Dann reicht es schon, dass man in der Zeitung oder im Fernsehen nur ein Bild von einem Verletzten sieht, und schon ist man nicht nur gepeinigt von Mitgefühl und beginnt sich alle Einzelheiten des Unfalls auszumalen, sondern es kommt u.U. sogar zu emotionalen und körperlichen Reaktionen, als wäre man beinahe selbst der Betroffene. Die Empathiefähigkeit setzt in diesem Fall eine *mentale* Dynamik in Gang, nämlich *Fantasien* und *Gedanken*, die als solche die emotionale Reaktion wie bei einem Rückkopplungseffekt wiederum noch weiter verstärkt (ohne dass man zum Beispiel genau weiß, ob der Verunfallte im Augenblick des Geschehens tatsächlich denselben Schmerz so erlitten hat, wie man ihn sich vorstellt, oder nicht vielleicht vorher schon sein Bewusstsein verloren hat!).

Besonders in helfenden bzw. sozialen Berufen ist es erforderlich, sich dieser Dynamik bzw. Gefahr bewusst zu sein. Der Fachausdruck für eine angemessene professionelle Grundhaltung in allen helfenden Berufen lautet im Blick auf emotionale Betroffenheit oder Ansteckung: *empathische Abstinenz*. Damit ist gemeint die Verbindung von *notwendiger Empathie* und *notwendiger Distanzierung*. Das negative Gegenstück ist die empathische Verstrickung, die zur *compassion fatigue* (Mitleidserschöpfung) führen kann, im Extremfall zur sog. *sekundären Traumatisierung*.

Darum ist es für einen gereiften, soz. erwachsenen Umgang mit den eigenen Gefühlen wichtig, dass wir auch so etwas erlernen wie *Gefühlskontrolle*. Und das kann nur darin bestehen, dass wir uns bewusst machen, wann wir mit unseren Gedanken und Fantasien etwas zusätzlich konstruieren, befeuern und verstärken und dadurch alles nur noch schlimmer machen und außerdem unsere innere Balance verlieren!

## ***Sehnsüchte und Fantasien***

Gefühle und Emotionen können aber auch noch auf andere Weise das *Produkt unserer Gedanken* sein.

Eine ausgesprochen fleißig sprudelnde Quelle für Emotionen und Gefühle sind nämlich unsere Sehnsüchte, Fantasien, Vorstellungen, Tagträume bzw. Imaginationen – all das findet in *unseren Gedanken*, in unserem bewussten Geist statt! Sie entstehen also nicht aus Körperzuständen, sondern aus mentalen Vorgängen. Es handelt sich um die faszinierende und doch ambivalente Sphäre unserer Fantasie und unserer Vorstellungskraft. Ohne dieses wunderbare Geschenk unserer Fantasie und Vorstellungskraft, das die Evolution in diesem Maß nur uns Menschen gemacht hat, gäbe es keine Kunst und Kultur, weder Musik noch bildende Kunst, weder Theater noch Film oder Literatur. Die Welt wäre so viel ärmer!

Das hat zur Folge, dass wir mithilfe unserer geistigen oder mental erzeugten Vorstellungen und inneren Bilder unseren seelischen und sogar körperlichen Zustand beeinflussen können, sei es verschlimmern oder verbessern. Diese Fähigkeit kann trainiert werden. Im positiven Fall kann unsere Einbildungskraft unsere seelische und körperliche Gesundheit genauso oder noch stärker unterstützen als medizinische Maßnahmen, Pillen und Tabletten.

## ***Pläne und Vorhaben***

Ein anderer Alltagsbereich für die Macht unserer Gedanken über unsere Gefühle ist die Welt unserer *Pläne und Vorhaben*. Es ist enorm, wie viel Kräfte wir zu mobilisieren vermögen und wie stark die dabei aktivierten Gefühle sind, wenn wir unbedingt etwas *wollen*. Ziele zu verfolgen, kann im positiven Fall buchstäblich lebensverlängernd sein! Bereits wo jemand sagt „Arbeit ist die beste Medizin“ – zum Beispiel gegen Schwermut und Trauer – , regiert sein Geist über seine Emotionen und sorgt für sein Standhalten! Was wir unbedingt *wollen*, kann stärker sein oder uns stärker machen als unsere körperliche oder psychische Konstitution es uns im allgemeinen erlaubt.

## ***Religion***

Dass Emotionen freigesetzt werden durch Gedanken, die aus unserem Inneren aufsteigen oder die kulturell kommuniziert werden, das weiß und praktiziert die Menschheit nicht zuletzt, seit es *Religion* gibt. Dazu gehört das ganze religiöse Repertoire, das wir kennen: tröstende oder konditionierende Lehren und



Dogmen, Feste, Rituale, Lieder, Gebete und Gebärden. All dies hat mit Gedanken und mit Gebräuchen, d.h. Einübungen zu tun, und sie sind es, die Gefühle und Emotionen erzeugen! Erkenntniskritisch betrachtet sind religiöse Einstellungen und Praktiken ja eine Art von Autosuggestion, allein oder in der Gruppe. Aber das Ergebnis können sehr starke emotionale Erlebnisse sein, Trost und Hoffnung genauso wie Angst und Verzweiflung! Es gibt bekanntlich Höllenängste und es gibt Gefühle des Erlöst- und Befreitseins. Es handelt sich um mentale Inhalte, die meistens auf Nachahmung und Einübung beruhen. Hinzu kommt das Milieu und die prägende Kraft einer bestimmten Gruppe, was manchmal mit suggestiven Ritualen oder charismatischen Führern einhergeht. – In der Welt der Religionen finden wir emotionale Phänomene, die an Intensität allenfalls durch die Grausamkeit von Kriegen oder zerstörerischen Orgien überboten werden: Trancezustände und Ekstase bis hin zur Selbstzerstörung, aber auch Phänomene wie Wunderheilungen und Pfingsterlebnisse, die für die Betroffenen als unmittelbare Gottesoffenbarungen erlebt werden. Die dadurch freigesetzten Emotionen hängen aber nicht, wie die primären Emotionen, vom Homöostasegesetz unseres Körpers ab, sondern werden erst möglich durch mentale Vorstellungen und deren Verstärkung. Die Verstärkung kann durch eine intensive meditative Praxis geschehen, vielleicht verbunden mit radikaler Askese, oder durch die religiöse Gemeinschaft und ihre Gruppendynamik.

### ***Verarbeitung von Erlebnissen***

Ferner können Gefühle sekundär verstärkt und beeinflusst werden durch unsere *Art der Verarbeitung von Erlebnissen*. Wer leidet, kann dieses Leiden dadurch verstärken, dass er an nichts anderes mehr denkt. Für den Umgang mit starken, vielleicht chronischen Schmerzen macht es einen Unterschied, was meine Gedanken machen: kreisen sie ständig um den Schmerz, oder lenke ich meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes? Auf der Negativskala können unser Geist und unsere mentalen Strategien Schmerz tatsächlich in tiefes, dauerhaftes *Leid* verwandeln, wie Damasio es ausdrückt, denn durch destruktive mentale Verarbeitungsmuster können Spiralen ausgelöst werden, in der sich das Negative immer noch selbst verstärkt.

Diese Erkenntnisse sind in der modernen Traumapsychotherapie von großer Wichtigkeit. Denn die mentale Rückkehr zu dem traumatischen Ursprungserleben kann beim Patienten zur Re-Traumatisierung führen. Umgekehrt werden bei traumatisierten Menschen Heilungskräfte geweckt durch alles, was auch sonst im Leben die körperlich-seelische Homöostase stärkt: Bewegung, Tanz

und Musik, positive Imaginationen und Traumreisen, positive Ziele und Vorhaben, gute soziale Einbettung und natürlich auch inspirierende religiöse Bilder, Texte und Symbole.

Erneut sehen wir: *Für die Entstehung unserer Gefühle und den Umgang damit sind unsere Gedanken alles andere als nebensächlich.* Dies ist die Botschaft an alle Hypochonder und Pessimisten. Welche gedanklichen Assoziationen wir mit unseren Gefühlen verknüpfen und in welchen *Interpretationszusammenhang* wir sie stellen („Ich habe aber auch *immer* Pech!“), bestimmt in erheblichem Maße über unser Lebensglück und unsere Gesundheit, aber übrigens auch über unsere Akzeptanz bei unseren Mitmenschen. Weil auch Gedanken, Überzeugungen und Motivationen zu einer neuronalen Kartierung führen und mit einer Emotion verknüpft werden, entstehen daraus schließlich auch Körperreaktionen. Das lässt uns noch einmal erkennen: Was die Homöostase in unserem Inneren betrifft, „beeinflussen Geist und Gehirn den eigentlichen Körper ebenso stark wie dieser das Gehirn und den Geist.“<sup>3</sup>

### ***Weltanschauungen, Motive und Motivationen***

Ähnliches gilt für die Rolle, die unsere *Weltanschauung* ebenso wie unsere *Motive und Motivationen* im Blick auf unsere Gefühle haben. Schlimmstes Beispiel dafür ist der (evtl. sogar religiös bedingte) Hass, der bis zur brutalen Gewaltanwendung führen kann. Wir erleben das ja derzeit an vielen Stellen in unserer Gesellschaft und weltweit. Es kann eine Gesellschaft in den Grundfesten auch dann bereits erschüttern und gefährden, wenn eine ausreichende Zahl von Individuen lediglich beginnen, immer nur noch von der *ach so tiefen Krise* zu reden und davon, dass ja heute nichts mehr so ist, wie es war.

Das aktuellste Beispiel für solche Motive und Motivationen ist Fremdenfeindlichkeit. Dass der oder das Fremde in uns zunächst einmal Abstand, Furcht und Vorsicht weckt, ist ein genetisches Programm, das wir mit Tieren gemeinsamen haben. Aber nun kann daraus ein geistiges und mentales Programm gemacht werden, etwa wo die Flüchtlingsthematik mit einem kulturellen Programm oder Wertebegriff („Leitkultur“) verknüpft wird. Besonders wo negative Emotionen auf der Basis weltanschaulicher Konstrukte bewusst eingesetzt werden - etwa durch Hasspropaganda - , können die Auswirkungen auf das individuelle und kollektive Verhalten der Menschen

---

<sup>3</sup> Im Anfang, 137.

geradezu verheerend sein.<sup>4</sup> Zwar können vermeintlich „negative“ Emotionen wie Trauer oder Kummer eine wichtige regulierende Funktion haben; aber unkontrollierter Zorn, Wut, Neid, Eifersucht oder Verachtung haben, wie Antonio Damasio erläutert, für die Evolution schon seit langem so gut wie keine positive Funktion mehr. Sie führten schon in der Frühzeit zu unvorstellbaren Grausamkeiten und tun es noch heute. (Solche schädlichen Impulse sind allerdings nicht gleichmäßig auf die gesamte Menschheit oder die verschiedenen Kulturen verteilt. Zudem gibt es bekanntlich Geschlechtsunterschiede, Gewalt ist überwiegend männlich.)

Daraus folgt: Emotionen und Gefühle müssen in unsere Verantwortung genommen werden. Wir sind nicht einfach nur das Produkt unserer Gefühle, sondern Gefühle können auch das Produkt unserer Einstellungen sein oder äußerer, gesellschaftlicher Einflüsse, bei denen wir aber nicht nur wehrlose Opfer sind.

*M.a.W.: Ohne Gefühle können wir nicht leben, aber ungeprüfte Gefühle können uns und anderen Schaden zufügen oder uns im Extremfall sogar in den Abgrund führen.*

### III.

#### **Lassen sich Gefühle zähmen?**

Die Gewalt von Gefühlen kennen manche bei sich selbst allzu gut; andere kennen sie aus der Beobachtung mancher ihrer Mitmenschen. In der Regel halten wir das ungehemmte und ungefilterte Ausdrücken von Gefühlen für unangemessen. Wir machen damit immer wieder schlechte Erfahrungen, sei es wegen ihrer zerstörerischen Wirkung, sei es wegen ihres buchstäblich verführerischen Sirenengesangs.

Zwar kann aber eine rigide *Gefühlskontrolle* schädlich sein. Ein Mensch, der beinahe aus Gefühlskontrolle besteht, *hat* natürlich genauso viele Gefühle wie jeder andere. Er meint jedoch, sie zu beherrschen, während er sie in Wahrheit unterdrückt. Wir wissen, dass das zu psychischen und organischen Schäden oder Erkrankungen führen kann.

Beim „gefühlsexpressiven“ Mensch und seinen Verhaltensweisen sehen wir jedoch, dass die *Zähmung* (nicht des Gefühls, sondern) des *Gefühlsausdrucks* notwendig sein kann. Doch wie kann das geschehen?

---

<sup>4</sup> Vgl. a.a.O.252f.

Eigentlich nur dadurch, dass das eruptiv ausbrechende Gefühl - zwar nicht „ins Gebet“ wird, aber *ins Gespräch* genommen wird. Über Gefühle muss und soll man *reden*, wenn sie in der Gefahr sind, mich wegzureißen oder die Verbindung mit anderen zu untergraben oder zu beschädigen. Das Gefühl will ja etwas *sagen* und *bewirken*. Es kann das aber nicht alleine bewerkstelligen. Die Gefühlsäußerung oder der Gefühlsausbruch – seien es Tränen oder Wutanfälle oder rosarote Schwärmereien – können nur sagen, was sie sagen möchten, wenn sie in *Worte* gekleidet und wenn sie *interpretiert* werden, und das ist eine Sache von Vernunft und kritischem Erwägen und Beleuchten. Je intensiver die Gefühle, desto wichtiger ist das Sprechen und das Gespräch. Das ist natürlich ganz besonders in der Paarbeziehung und im familiären Umgang wichtig. Schon die Selbstreflexion im stillen Kämmerlein ist eine Form von innerem Gespräch. Mindestens ebenso wichtig ist aber ein Gesprächspartner. Das auf das *Verstehen* der eigentlichen Botschaft gerichtete Gespräch ist der wichtigste „Zivilisierer“ des Gefühls.

Sobald dem Gefühl auf diese Weise geholfen wird, wird der ganze Mensch entlastet. Die aufbrechende Emotion braucht nämlich jetzt nicht mehr den gesamten Körper zu aktivieren – die Haut, die Stimmbänder, die Muskulatur, den Magen-Darmtrakt - , um die Botschaft hörbar zu machen. Genau das könnte „emotionale Kompetenz“ bedeuten: Wer spricht, macht seine Gefühle nicht nur „präsentabel“, sondern „entstresst“ seinen gesamten Organismus. Nicht nur die Tätigkeit unserer Organe und die Anspannung von Atem und Muskulatur wird heruntergefahren, sondern auch die Ausschüttung von Stresshormonen gebremst.

Aber die Notwendigkeit des Gesprächs bei starken Emotionen und emotionalen Blockaden ist genau so notwendig in der Gesellschaft. Am Arbeitsplatz mit seinen Konflikten und Konkurrenzen. Und erst recht bei internationalen Spannungen! Wie aktuell! Zum Gespräch gibt es keine Alternative, wenn Emotionen sich zunehmend verselbständigen oder die gesellschaftliche Stimmung beeinflussen.

## IV.

### **Mensch und Umwelt: Der Bereich der *sozialen* Gefühle<sup>5</sup>**

Dass jede Form von Zusammenleben in Familie, Gruppe und Gesellschaft eine permanente Quelle unterschiedlichster Emotionen ist, muss niemandem erst gesagt werden. Aus dem Zusammenleben erwachsen sogar mitunter die allerheftigsten Emotionen, die es mit höchsten körperlichen Glücks- oder Lustgefühlen oder mit der Grausamkeit von Zahnschmerzen mühelos aufnehmen können. Verliebtsein oder Gekränktsein sind zum Beispiel Emotionen, die ein isoliert lebendes Wesen gar nicht haben könnte; ebenso erwachsen Traurigkeit, Furcht, Wut, Neid, Eifersucht und Verachtung aus dem Zusammenleben – so wie Bewunderung und Mitgefühl daraus entstehen. Geselligkeit – in einfacheren Formen schon bei Tieren – ist selbst ein Werkzeug der Homöostase – wie auch eine Ursache für ihre Gefährdung.

In guten Beziehungen - z.B. kollegialen oder nachbarschaftlichen - sowie in einer befriedeten und auf Achtung beruhenden Gesellschaft zu leben, beeinflusst ganz wesentlich unser individuelles körperliches und seelisches Gleichgewicht. Neben der körperlichen Homöostase könnte man im Bezug auf das Zusammenleben mit anderen daher auch von der Notwendigkeit einer „sozialen Homöostase“ sprechen. Konflikte und Disharmonie sind ja eine Quelle für erheblichen emotionalen Stress. In diesem Sinne könnte man die soziale Gruppe dann ebenfalls als einen Organismus verstehen, der innere Stabilität und Harmonie benötigt – und rückwirkend wiederum die individuelle leiblich-seelische Homöostase jedes Individuums positiv beeinflusst.

In der menschlichen Frühzeit erwiesen sich intensivere Formen des Zusammenlebens als Evolutionsvorteil im Vergleich zu den übrigen Primaten, die diese Entwicklung nicht vollzogen. Zusammen zu leben und zu kooperieren ist aber eine ungeheure Herausforderung, weswegen es dabei zu einem deutlichen Anwachsen von Hirnvolumen und Hirnleistung bei unseren frühesten Vorfahren kam. Zugleich entstand damit aber auch das eigentliche Menschheitsdrama, das bis heute anhält: Konflikte, Gewalt und Krieg – alles Ereignisse, bei denen Emotionen die allergrößte Rolle spielen – und ihre größte Zerstörungskraft entwickeln.

Soziale, zwischenmenschliche Homöostase gelingt aber nicht naturgemäß, durch natürliche, d.h. genetisch vorgegebene Regulationsmechanismen, sondern nur als eine immense Kraftanstrengung mithilfe mühsamer kultureller Lernanstrengungen, bei der Emotionen reflektiert, reguliert und von Vernunft

---

<sup>5</sup> Vgl. zum folgenden, Damasio, Spinoza, S. 165 ff.

begleitet werden müssen, und das von Generation zu Generation, ohne dass man den erreichten Level an Frieden und Kooperation automatisch an die nächste Generation vererben könnte. Menschen mussten (und müssen immer wieder!) lernen,

- Konflikte anders auszutragen als mit roher Gewalt,
- die Bedürfnisse des anderen zu berücksichtigen,
- miteinander zu verhandeln,
- win-win-Effekte zu erzielen,
- die Schwächeren in der Gruppe einzubeziehen anstatt auszumerzen,
- Regeln, Gesetze und evtl. Tabus zu erfinden und einzuüben,
- Kinder zu sozialem Bewusstsein zu erziehen - u.a.m.

All das haben wir Menschen in den vergangenen hunderttausend Jahren aber leider allenfalls bis zur *Größenordnung der Familie und Kleingruppe* erlernt. Gerade einmal so weit reicht unsere Empathie- und Kooperationsfähigkeit – im besten Fall! Doch die kulturelle Evolution – die also nicht auf unserem Erbgut und dessen Weitergabe beruht - hat uns leider nicht befähigt, das Gesetz der Homöostase auch mit großen Gruppen zu verwirklichen, insbesondere nicht mit heterogenen Gruppen, von Kulturen oder ganzen Zivilisationen ganz zu schweigen. *Antonio Damasio*, der diese gesellschaftlichen politischen Dimensionen in seinem neuesten Buch bedenkt, sagt: Wer von einem großen, misstönenden Menschheitskollektiv *spontane* homöostatische Eintracht erwartet, hofft auf das Unwahrscheinliche.“<sup>6</sup> Das heißt: Wir haben es bis jetzt in der Evolution der menschlichen Spezies nicht gelernt, uns als *einen* großen *Menschheitsorganismus* zu fühlen und entsprechend zu verhalten.

Daraus gibt es nur einen einzigen Ausweg: Entschlossene Zivilisationsanstrengungen auf der Basis *vernünftigen* Handelns! „Die einzig vernünftige und hoffentlich tragfähige Lösung für das Problem besteht in größeren Zivilisationsanstrengungen, durch die es den Gesellschaften mittels Bildung gelingt, ... zu kooperieren.“<sup>7</sup>

Und damit kommt nun die *Vernunft* ins Spiel!

Die gesamte Dynamik unserer Emotionen und Gefühle bedarf ihrerseits der Steuerung und Reflexion! Dies gilt besonders für all jene Emotionen, die zu destruktivem Verhalten führen.

---

<sup>6</sup> Im Anfang 249/50

<sup>7</sup> A.a.O., 251

Aber tatsächlich ist es so, dass sich hier der Kreis in Wahrheit schließt: Denn bekanntlich können wir allein mit Vernunft keine wahren Veränderungen bewirken, wenn wir nicht unsere Gefühle wahrnehmen und ernstnehmen. Und umgekehrt werden wir über unsere Gefühle nicht Herr, wenn wir nicht lernen, sie selbstkritisch zu reflektieren und die Vernunft einzuschalten.

Das gilt für individuelle Lebensveränderungen genauso wie für gesellschaftliche. C.G. Jung sagt (wie bereits zitiert), dass ein Mensch in seinem Leben nichts verändern kann, wenn er nicht an die Ebene seiner Gefühle gelangt. Und dasselbe sehen wir gerade gesellschaftlich. Wer den Rechtsrutsch bis ins Völkisch-Nationale in unserer Gesellschaft verhindern will, darf nicht nur Argumente liefern, sondern muss Gefühle und Emotionen ernstnehmen. Und wo es um die größten globalen Gefahren geht wie beim Klimaschutz oder Artensterben, ist es neurobiologisch so: Solange unsere Affekte nicht berührt werden, z.B. real begründete Angst, bleibt unser Denken ein stumpfes Schwert. Emotionen und Vernunft müssen sich wie die Pleuelstangen bei einer Dampflok sozusagen ständig gleichzeitig bewegen.

### ***Schluss***

Abschließend bleibt nur, dass wir uns bewusst machen, dass alles in diesen zwei Vorträgen Gesagte einem einzigen Thema zuarbeitet: dem gelingenden und glücklichen Leben, individuell und gesellschaftlich. Die Weisheit unserer Emotionen und Gefühle ist uns buchstäblich von der Natur in die Wiege gelegt worden. Leben gedeiht und ist glücklich allein auf der Basis der Homöostase, des Zusammenspiels und Zusammenklangs aller körperlichen, seelischen, mentalen und sozialen Prozesse und Funktionen. Aber die Natur bewahrt uns nicht vor Leid oder zerstörerischem Streit, solange wir im Unbewussten bleiben, auf der Stufe anderer Primaten. Dazu sind wir zu hoch entwickelt und zu sehr in eine komplexe Gemeinschaft hineingestellt. Von nun an bedarf der Signalmechanismus unserer Gefühle zugleich seinerseits der Steuerung durch Denken, Vernunft und Selbstreflexion.

Und damit werden wir in einem höheren Maße zu Verantwortlichen unseres persönlichen Glücks (und menschheitlichen Fortbestandes) als uns vielleicht lieb ist. Wir sind mit allem Notwendigen ausgestattet, aber niemand entscheidet für uns, was wir damit machen. Und darum sind die Ausreden und Ausflüchte rar. Man könnte deshalb in Analogie zu der am Montag dieser Woche auf dem Hambacher Schloss gemachten Äußerung unseres Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier, „Demokratie ist eine anstrengende Regierungsform“, sagen,

dass unsere *conditio humana*, nämlich emotionsgesteuerte und „vernunft-zu-steuernde“ Wesen zu sein, ebenfalls eine „anstrengende Regierungsform“ ist. Wir haben keine Wahl. Das ist der Preis dafür, *Menschen* sein zu dürfen.

***Wer es immer noch nicht praktisch genug hat:***

***hier zum Schluss noch einmal einige Empfehlungen Baruch Spinozas:***

Was empfiehlt Spinoza, um ein zufriedenes und glückliches Leben zu führen<sup>8</sup>

- Ethisches Verhalten
- Einen demokratischen Rechtsstaat
- Den natürlichen Selbsterhaltungstrieb (conatus) ernstnehmen und befolgen – angesichts der Aussicht auf Sterben und Tod. Denn das bevorstehende Ende bedeutet eine tiefe Erschütterung jedes inneren Gleichgewichtes, eine tiefe Traurigkeit.
- Gesundheit und kreative Entfaltung unseres Wesens beabsichtigen
- Unsere Handlungen sollten nicht das Ziel haben, Gott zu gefallen, sondern dem Gott, der eins ist mit der gesamten Natur, zu entsprechen, sich im Einklang mit der „Natur Gottes“ zu befinden. Natürliche Ereignisse sind zu respektieren.
- Für alles die eigene Intuition ernst nehmen; sie ist für Spinoza die vornehmste Art des Wissens! Aber sie bedarf zugleich fundierter erworbener Kenntnisse.
- Reize, die negative Emotionen auslösen, durch solche ersetzen, die positive Reaktionen hervorrufen (geistige Immunologie). Der Geist soll auf die emotionalen Prozesse einwirken. Dafür muss man die negativen Reize und deren emotionale Zustände bei sich kennen!
- An die Stelle der objektbezogenen emotionalen Bedürfnisse, die uns versklaven, soll die geistige Freiheit stehen, die in der Anerkennung der Ewigkeit Gottes und der Natur besteht und eine geistige Liebe zu Gott: „amor intellectualis Dei“.
- Nach Maßgabe der Natur und der eigenen Entschlüsse handeln!
- (natur)wissenschaftliche Erkenntnisse ernstnehmen und diesen Entdeckungsprozess selbst zur Quelle der Freude werden lassen.

---

<sup>8</sup> Vgl. Damasio, Spinoza, 308ff