

# Emotionen, Gefühle, Empfindungen und Symptome als Navigatoren und Wegweiser für die Lebensgestaltung

## Ein Essay für ein gefühlsintelligentes Leben

Karl Wimmer, Oktober 2019

### Inhalt

- 1 Einleitung: Sind Emotionen und Gefühle noch „zeitgemäß“ ... 1**
- 2 Emotionen, Gefühle, Empfindungen und Symptome – der Versuch einer Definition ... 3**
- 3 Emotionen und Gefühle – wozu? ... 4**
- 4 Emotionen, Gefühle, Empfindungen, Symptome und deren „Funktion“ ... 7**
  - 4.1 Die Funktion und Botschaft der Angst ... 8
  - 4.2 Die Funktion und Botschaft der Aggression ... 12
  - 4.3 Die Funktion und Botschaft der Trauer ... 17
  - 4.4 Die Funktion und Botschaft der Depression ... 18
  - 4.5 Die Funktion von Symptomen im Allgemeinen ... 22
- 5 Emotionen und (andere) Symptome als Wegweiser und Lösungshelfer ... 22**
- 6 Literatur ... 26**

## 1 Einleitung: Sind Emotionen und Gefühle noch „zeitgemäß“?

*Emotionen sind ein Relikt aus der Evolutionsgeschichte.*

So die Aussage eines Professors für Wissensmanagement im Rahmen eines Fortbildungseminars. Nun, in einer gewissen Weise scheinen wir uns ja tatsächlich der „Künstlichen Intelligenz“ (KI) anzunähern. Verhaltenssteuerung nach programmierten (angelernten) kognitiven Verhaltensmustern. In China scheint dieser Prozess schon weit fortgeschritten zu sein. „Fortschrittliche“ Digitalisierung macht es nicht nur möglich, den Menschen „gläsern“ zu machen, d. h. sämtliche Daten über ihn zu erfassen, zu speichern und ihn auf Schritt und Tritt zu überwachen, sondern auch, ihn nach einem vorgegebenen Muster zu steuern. „Sozialkreditsystem“ nennt man dieses System.<sup>1</sup>

Emotionen erweisen sich in diesem Sinne eher hinderlich, sie sind nur schwer kontrollierbar. Der nach den, vom Staat (Machthaber) definierten Vorgaben rational denkende und handelnde Mensch ist das Ziel. Das „Fühlen“ wird dabei zwar nicht verboten, doch haben sich Gefühle im Rahmen der vorgegebenen Schranken zu bewegen. Gefühle, die einem anderen

<sup>1</sup> Das in der Volksrepublik China betriebene **Sozialkredit-System** (SKS, englisch *Social Credits*) ist ein auf verschiedene Datenbanken zugreifendes, onlinebetriebenes Rating- oder Scoring-System (*social scoring* oder *citizen score*), bei dem beispielsweise die Kreditwürdigkeit, das Strafregister und das soziale und politische Verhalten von Unternehmen, Personen und weiteren Organisationen wie z. B. Nichtregierungsorganisationen zur Ermittlung ihrer Reputation verwendet werden.

Das Ziel besteht darin, die chinesische Gesellschaft durch eine umfassende Überwachung zu mehr „Aufrichtigkeit“ im sozialen Verhalten zu erziehen. (Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Sozialkredit-System>).

Schema, etwa einem „inneren Gewissen“ folgend, möglicherweise zu „zivilem Ungehorsam“ (Zivilcourage)<sup>2</sup> führen, sind verboten. Jedenfalls sind sie eine Systemgefahr, wie sich aktuell in Hongkong zeigt.<sup>3</sup>

„Unsere ganze Weltsituation ist überall von diesem Reaktionsmuster geprägt. Überall gibt es Probleme, die infolge Nichtintegrierten-Handelns, und -Machens entstanden sind, und immer wieder mit mehr vom gleichen Machen gelöst werden sollen, weil Ohnmacht nicht akzeptiert wird, zu gefährlich erscheint. Überall finden wir dasselbe: Es gibt Mächtige und diese beherrschen die Ohnmächtigen. Die Ohnmächtigen fühlen sich ausgeliefert, unterdrückt und möchten das ändern.“<sup>4</sup>

Kontrolle der Emotionen ist aber längst nicht nur ein von äußeren Machthabern gefordertes Ziel, der Mensch selber ist vielfach darum bemüht, seine Gefühle „unter Kontrolle“ zu halten. Der Mensch selber als Machthaber, als oberster Kontrollor seiner Gefühle, als Unterdrücker eines Teiles seines Selbst. Besonders dann, wenn es sich um sogenannte „negative“ Emotionen handelt. Damit werden die vielleicht wichtigsten Navigationshelfer unterdrückt.

*Das Überleben der Menschheit auf diesem Planeten wird davon abhängen,  
ob es ihr gelingt, die Empathie zu retten.*

So der große Physiker Stephen Hawkins<sup>5</sup> am Ende seines Lebens. Wir werden nur das erhalten und pflegen, was wir lieben und gegenüber dem wir Mitgefühl empfinden. Nur dort gibt es einen inneren Erhaltungsimpuls der in ein dem entsprechend äußeres Handeln mündet. In diesem Sinne sind Gefühle und Emotionen nicht nur „zeitgemäß“, sondern schlichtweg überlebensnotwendig.

*Kein Effekt ohne Affekt.*

---

<sup>2</sup> Vgl. Karl Wimmer (08/2019): *Zivilcourage. Über die Kunst, sozial mutig zu sein*; in: [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)

<sup>3</sup> Die **Proteste in Hongkong 2019** sind eine Reihe von Demonstrationen in der chinesischen Sonderverwaltungszone Hongkong und in anderen Städten außerhalb Chinas, die einen vollständigen Rückzug der von der Regierung Hongkongs vorgeschlagenen *Novelle zum Gesetz über flüchtige Straftäter und Rechtshilfe in Strafsachen* fordern. Die Gegner dieses Gesetzesentwurfs befürchten, dass damit das Rechtssystem Hongkongs, das bisher weitgehend unabhängig von der Volksrepublik China ist, ausgehöhlt würde. Die Proteste gelten als die umfangreichsten seit denen gegen die blutige Niederschlagung der Demokratiebewegung in Peking (Tian'anmen-Massaker) am 4. Juni 1989.

Vor dem 70. Jubiläum der Volksrepublik Chinas, am 1. Oktober, wurde die Militärpräsenz bei Hongkong verdoppelt. Am Nationalfeiertag selbst kam es in der Nacht zu Ausschreitungen, bei denen Protestierende Molotowcocktails und Pflastersteine auf Polizisten warfen und Barrikaden in Brand steckten. In jener Nacht, in der 74 Protestierende und 25 Polizisten verletzt wurden, kam es zu Festnahmen von über 180 Personen.

Am 4. Oktober erließ die Regierung ein Vermummungsverbot, das auch Atemschutzmasken mit einbezieht, die unter der Bevölkerung aufgrund des gelegentlich vorherrschenden Smogs verbreitet sind und mit denen sich die Demonstranten bisher auch vor Tränengas schützten. Die Zuwiderhandlung gegen das Verbot wird mit einer Freiheitsstrafe von einem Jahr oder einer Geldstrafe von 25.000 Hongkong-Dollar sanktioniert. Daraufhin demonstrierten am 5. Oktober tagsüber mehrere hundert, mit Atemschutzmasken ausgestattete, Zivilisten gegen jenes Verbot. (Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Proteste\\_in\\_Hongkong\\_2019](https://de.wikipedia.org/wiki/Proteste_in_Hongkong_2019); abgerufen am 08.10.2019).

<sup>4</sup> Samuel Widmer, Psychiater und Psychotherapeut, in: *Im Irrgarten der Lust. Abschied von der Abhängigkeit*; Editions Heuwinkel 1992, S. 95.

<sup>5</sup> Vgl. Stephen Hawkins / Leonard Mlodinow: *Der große Entwurf: Eine neue Erklärung des Universums*; Rowohlt 2011. Jane Hawkins: *Die Liebe hat elf Dimensionen. Mein Leben mit Steven Hawking*; Piper 2013.

Das machen uns Emotionsforscher, wie z. B. der Schweizer Psychiater Luc Ciompi mit seiner „Affektlogik“ bewusst.<sup>6</sup> Es gibt kein Verhalten (keinen Effekt), ohne dass diesem nicht irgendeine Art von Emotion (Affekt) zugrunde liegt. Emotionen sind die treibende Kraft, die treibenden Motive unseres Handelns - im Guten wie im Schlechten. Insofern wäre es wert, ihnen mehr Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, als wir es gemeinhin tun.

Sie zu verdrängen oder zu leugnen, ist nicht nur der falsche Weg, das kann mitunter zu dramatischen Auswirkungen führen, man braucht dazu nur die Tageszeitungen durchblättern. Aggressionen in jedweder Form, bis hin zum Amok<sup>7</sup> und zu politisch angezettelten Kriegen<sup>8</sup> sind letztlich immer eine Folge von vorhergehenden missachteten und nicht konstruktiv kanalisiertem Emotionen.

Aber nicht nur äußerlich können fehlgeleitete Emotionen verheerenden Schaden anrichten. In erster Instanz sind es die inneren Schäden, die dadurch entstehen, dass der Mensch an sich und in Beziehungen zu wenig gelernt hat, mit Gefühlen, Emotionen, Empfindungen und Symptomen konstruktiv und intelligent umzugehen. Das ist eine große Herausforderung unserer Zeit.

„Als Kind haben wir alle (*viel von uns, Anm.*) erfahren, dass wir zu kurz gekommen sind, nicht genug bekommen haben an Liebe und Zuwendung, weil wir umgeben waren von selbstsüchtigen Menschen, die nur mit ihren Problemen, ihrem Ehrgeiz und ähnlichem beschäftigt waren. Daher wurden wir selbst selbstsüchtig, lernten nur für uns zu schauen und zu nehmen, was wir brauchen und verlernten das Schenken und Teilen.“<sup>9</sup>

„Und so haben wir keine (*echten, Anm.*) Freunde, sind alle hungrig und hoffen, dass jemand unseren Hunger stillt. Und aus dieser Haltung heraus schaffen wir eine Gesellschaft die auf Gier, Geiz und Macht aufgebaut ist, auf Selbstsucht statt auf Liebe und Freundschaft. Da sitzt eine Sehnsucht in uns, aus der heraus handeln wir ständig. Handeln aus der Sehnsucht führt aber zu Verwirrung und ungunstigen, das heißt konflikthaften Situationen.“<sup>10</sup>

---

<sup>6</sup> Der Begriff **Affektlogik** beschreibt eine umfassende Theorie zum Zusammenwirken von Fühlen und Denken. Der Begriff setzt sich zusammen aus Fühlen (Gemüts- und Gefühlsleben) und Denken (Logik). Das Konzept der Affektlogik wurde 1982 vom Schweizer Psychiater Luc Ciompi erstmals in Buchform veröffentlicht und seither in vielen Publikationen weiterentwickelt. (Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Affektlogik>, abgerufen am 07.10.2019).

Vgl. Luc Ciompi: *Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung*; Klett-Cotta 1982.

Dsb.: *Außenwelt – Innenwelt. Die Entstehung von Zeit, Raum und psychischen Strukturen*. V&R 1988.

Dsb.: *Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwürfe einer fraktalen Affektlogik*. V&R 1997.

Dsb.: *Gefühle, Affekte, Affektlogik. Ihr Stellenwert in unserem Menschen- und Weltverständnis*; Picus 2002.

<sup>7</sup> Aktuelles Beispiel in Kitzbühel: Ein 25-Jähriger hat in den frühen Sonntagmorgenstunden (am 06.10.2019 in einem Wohnhaus in Kitzbühel fünf Personen erschossen: Seine 19-jährige Ex-Freundin, ihre Eltern, ihren Bruder und ihren Freund. Vgl. Nachrichten.at vom 06.10.2019: Fünffacher Mord in Kitzbühel (<https://www.nachrichten.at/panorama/chronik/fuenf-menschen-in-kitzbuehel-ermordet-taeter-gefasst;art58,3173511>).

<sup>8</sup> Aktuelles Beispiel: Türkei-Offensive in Syrien steht bevor, Trump zieht US-Truppen ab. Der Syrien-Konflikt flammt neu auf. Das Weiße Haus signalisierte daraufhin am frühen Montagmorgen (07.10.2019) in einer Erklärung, dass sich die USA einer Offensive nicht in den Weg stellen würden. Streitkräfte der USA würden künftig nicht mehr "in der unmittelbaren Region sein". Vgl. Watson.de vom 07.10.2019 (<https://www.watson.de/international/politik/813454653-tuerkei-offensive-in-syrien-steht-bevor-trump-zieht-us-truppen-ab-was-du-wissen-musst>).

<sup>9</sup> Samuel Widmer, Psychiater und Psychotherapeut, in: *Im Irrgarten der Lust. Die Geburt der Freude*; Editions Heuwinkel 1992, S. 282.

<sup>10</sup> Dsb., ebenda, S. 282.

Dass ein Mensch, der selber mehrfach größere Schenkungen erhalten hat und im Überfluss lebt, zu seinen eigenen unbemittelten Kindern sagt: „*Meine Vermögen gehen euch nichts an - von mir bekommt ihr zu meinen Lebzeiten nichts*“, das ist doch eher die Ausnahme, zumal selbst narzisstisch geprägte Sozio- und Psychopathen<sup>11</sup> zumeist doch die engeren Sippenmitglieder an ihren „Errungenschaften“ auch teilhaben lassen. Jedenfalls ist das ein lebendiges Beispiel dessen, welche Charaktere und Haltungen eine Gesellschaft hervorbringt, in der das Egohafte, die Gier und der Neid vielfach die Vorherrschaft übernehmen und ein zweifelhafter „Wohlstand“ zum Gott erhoben wurde, dem auch die Moral und Ethik, ja mitunter sogar die Existenzsicherung und die Zukunft der eigenen Kinder geopfert wird.<sup>12</sup>

## 2 Emotionen, Gefühle, Empfindungen und Symptome – der Versuch einer Definition

Die Unterscheidung von Emotion und Gefühl ist nicht ganz so einfach, daher spreche ich eher von einem „Versuch“: **Emotion** bezeichnet eine Gemütsbewegung im Sinne eines Affektes. Sie ist ein psychophysiologisches, auch psychisches Phänomen, das durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation ausgelöst wird. Die psychophysiologische Reaktion besteht in physiologischen Veränderungen, spezifischen Kognitionen, subjektivem Gefühlserleben und einer Verhaltenstendenz des Menschen.<sup>13/14</sup>

Die Emotion oder der Affekt ist vom Fühlen oder dem Gefühl zu unterscheiden. Der Begriff des **Gefühls** ist der allgemeinere Begriff, der die unterschiedlichsten psychischen Erfahrungen mit einbezieht, wie z. B. Eifersucht, Stolz, Unsicherheit, Begeisterung und Melancholie. Im Unterschied dazu hat sich im Sprachgebrauch die Bezeichnung eines "großen Gefühls" als Emotion, wie z. B. Angst, Aggression, Trauer und Freude, durchgesetzt und benennt damit eine deutlich wahrnehmbare physiologische Veränderung von Muskulatur, Herzschlag, Atmung usw., die mit Messungen neurophysiologischer Parameter nachweisbar sind.<sup>15</sup>

Auch Antonio Damasio unterscheidet deutlich zwischen „Emotion“ und „Gefühl“. Er hat die beiden Schlüsselbegriffe vor dem Hintergrund der modernen Neurobiologie wie folgt definiert: "**Emotionen** sind komplexe, größtenteils automatisch ablaufende, von der Evolution gestaltete Programme für Handlungen. Ergänzt werden diese Handlungen durch ein kognitives Programm, zu dem bestimmte Gedanken und Kognitionsformen gehören; die Welt der Emotionen besteht aber vorwiegend aus Vorgängen, die in unserem Körper ablaufen, von Gesichtsausdruck und Körperhaltung bis zu Veränderungen in inneren Organen und innerem Milieu. **Gefühle** von Emotionen dagegen sind zusammengesetzte Wahrnehmung

<sup>11</sup> Vgl. Karl Wimmer (09/2019): *Liebe als Motivkraft – und ihre Antagonisten*; in [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)

<sup>12</sup> Vgl. Karl Wimmer (07/2016): *Generation Babyboomer – Eine Generation ohne Gewissen?* In: [www.wimmer-partner.at](http://www.wimmer-partner.at)

Dsb. (09/2016): *Die Alten entscheiden – Die Jungen leiden*; in: [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)

Dsb. (11/2016): *Das Elend der Wohlstandsgeneration und die Not der Abstiegs-gesellschaft*; in: [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)

<sup>13</sup> Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Emotion>

<sup>14</sup> Vgl. Carroll E. Izard: *Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie*. Aus dem Englischen übersetzt von Barbara Murakami; Beltz 1981.

<sup>15</sup> Vgl. [Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Emotion](https://de.wikipedia.org/wiki/Emotion)

dessen, was in unserem Körper und unserem Geist abläuft, wenn wir Emotionen haben. Was den Körper betrifft, so sind Gefühle nicht die Abläufe selbst, sondern Bilder von Abläufen; die Welt der Gefühle ist eine Welt der Wahrnehmungen, die in den Gehirnkarten ausgedrückt werden."<sup>16</sup>

In der Gegenwart ist die Situation hinsichtlich des Gefühls- und Emotionsbegriffs eher unübersichtlich: Zahlreiche Ansätze versuchen, Charakter und Gesetzmäßigkeiten des Fühlens zu bestimmen, allerdings ohne eine Übereinkunft zu erzielen. Der amerikanische Philosoph Robert C. Solomon stellte angesichts der Verschiedenartigkeit der Deutungen fest: „Was ist ein Gefühl? Man sollte vermuten, dass die Wissenschaft darauf längst eine Antwort gefunden hat, aber dem ist nicht so, wie die umfangreiche psychologische Fachliteratur zum Thema zeigt.“<sup>17</sup>

Für die folgenden Ausführungen reicht folgende - etwas vereinfachte - Unterscheidung: Emotionen sind wie gesagt evolutionsgeschichtlich bedingte „große Gefühle“ oder „Gefühlskomplexe“ ihr Auslöser ist primär eher *psychologischer* Natur. Gefühle hingegen sind in einer gewissen Weise „Ausdifferenzierungen“ von Emotionen – primär stärker auf der *physiologischen* Ebene wahrnehmbar, also stärker auf der Seite der „(Körper-)Empfindungen“.

**Empfindung** ist in moderner Sicht vor allem ein neurophysiologisch und neuropsychologisch definierter Begriff im Sinne der Wahrnehmung eines körperlichen Reflexes (durch ein Sinnesorgan). Er hat damit Eingang in die Medizin und Biologie gefunden als ein durch Reizeinwirkung hervorgerufener Elementarvorgang, der nach den Vorstellungen der Assoziationspsychologie zur Wahrnehmung wird. Unter Empfindung wird somit eine Vorbedingung der Wahrnehmung und eine erste Stufe neuronaler Vorgänge verstanden, die letztlich Wahrnehmung (Sinnlichkeit) z. B. „die Empfindung von Kälte“ ermöglichen. Empfindungen können daher im Gegensatz zur Apperzeption auch unterschwellig bzw. unbewusst und vegetativ verarbeitet werden. Der umgangssprachliche Begriff, der eine lange Begriffsgeschichte aufweist, ist dabei auch von dem in der Philosophie, Psychologie und Psychopathologie wissenschaftlich definierten Terminus (als „seelische Regung“ oder „Gemütsbewegung“ verstanden) zu unterscheiden.<sup>18/19</sup>

Ein **Symptom** ist ein Anzeichen oder Zeichen bzw. (typisches) Merkmal (Krankheitsmerkmal) für eine Erkrankung oder Verletzung. Es kann durch einen Untersucher in Form eines Befundes erfasst oder vom Patienten selbst als Beschwerde berichtet werden. Das Symptom ist die kleinste beschreibbare Untersuchungseinheit in der Medizin. Der Begriff *Symptom* ist abgeleitet von altgriechisch *symptoma* = ‚zufallsbedingter Umstand‘ (bestehend aus *syn* = ‚zusammen‘ und *ptoma* = ‚Fall‘).<sup>20</sup>

Die Gesamtheit der aus einem Krankheitsprozess resultierenden Symptome ergibt die **Symptomatik** (auch **klinisches Bild** oder **Klinik** genannt). *Subjektive Symptome* stellen

<sup>16</sup> Antonio Damasio: *Selbst ist der Mensch: Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins*. Pantheon 2013, S. 122.

<sup>17</sup> Robert C. Solomon: *Gefühle und der Sinn des Lebens*, Frankfurt am Main 2000, S. 109.

<sup>18</sup> Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Empfindung>

<sup>19</sup> Vgl. *Empfindung*. In: Günther Drosdowski: *Etymologie. Herkunftswörterbuch der deutschen Sprache; Die Geschichte der deutschen Wörter und der Fremdwörter von ihrem Ursprung bis zur Gegenwart*. Band 7. 2. Auflage. Dudenverlag, Mannheim 1997, S. 155.

<sup>20</sup> Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Symptom>

Krankheitszeichen dar, die durch den Betroffenen selbst wahrnehmbar sind. *Objektive Symptome* (oder **klinische Zeichen**) sind dagegen von außen wahrnehmbare Krankheitsanzeichen. Typische Kombinationen gleichzeitig auftretender Symptome bezeichnet man als Syndrom („Symptomverband“).<sup>21</sup>

Deutliche Symptome werden meist vom Patienten selbst bemerkt und geben ihm Anlass, medizinischen oder psychotherapeutischen Rat zu suchen. *Diskrete* und verdeckte Symptome hingegen fallen oft erst bei eingehender Befragung im Rahmen der Anamnese oder durch eine körperliche Untersuchung auf. Vielen Erkrankungen geht eine mehr oder weniger ausgedehnte sogenannte *präklinische Phase* ohne spezifische Symptomatik voraus.<sup>22</sup>

### 3 Emotionen – wozu?

Wozu sind Emotionen da? Fragt Daniel Goleman, einer der bedeutendsten Emotionsforscher der letzten 50 Jahre und er leitet seine Antwort darauf mit einer realen Begebenheit ein: „Die Chauceys saßen in dem Zug der von einer Brücke stürzte, deren Pfeiler im Mississippidelta von einem Lastwagen gerammt worden waren. Die Eheleute dachten zuerst an ihre Tochter, und als das Wasser durch die Fenster in den Wagen strömte, taten sie alles, um ihre Tochter zu retten, irgendwie schafften sie es, Andrea durch ein Fenster zu schieben, wo sie von Rettungsmannschaften in Empfang genommen wurde. Dann ging der Wagen unter, und sie ertranken.“<sup>23</sup>

Dies ist die ursprünglichste Form, wozu Emotionen dienen: Das Überleben der Spezies, den Erhalt bzw. die Weitergabe der Gene zu sichern, selbst um den Preis des eigenen Todes. Soweit die Sicht der Evolutionsbiologen.<sup>24</sup> Dieser beispielhafte Akt elterlichen Heroismus bietet aber auch einen weiteren Einblick in den Sinn und Zweck von Emotionen, denn er bezeugt die Bedeutung, welche der altruistischen Liebe - und allen sonstigen Emotionen - im menschlichen Leben zukommt.<sup>25</sup>

„Er lässt vermuten, dass unsere tiefsten Gefühle, unsere Leidenschaften und Sehnsüchte, entscheidend für unser Überleben sind und dass unsere Spezies ihre Existenz weitgehend ihrem machtvollen Wirken in der menschlichen Lebenswelt verdankt. Was sonst, wenn nicht eine übermächtige Liebe, die darauf drängt, das geliebte Kind zu retten, könnte einen Vater oder eine Mutter veranlassen, nicht dem reflexartigen Selbsterhaltungstrieb nachzugeben?“<sup>26</sup>

Die elementaren Evolutionskräfte, die unsere Psyche prägen, haben den Emotionen eine zentrale Rolle zugewiesen: Bei lebenswichtigen Entscheidungen und Aufgaben, angesichts von Gefahren, im Umgang mit schmerzlichen Verlusten, bei der hartnäckigen, allen Frustrationen trotzendem Verfolgung eines Zieles, bei der Partnerbindung und beim Aufbau einer Familie, werden wir von Emotionen geleitet.<sup>27</sup>

<sup>21</sup> Vgl. ebenda.

<sup>22</sup> Vgl. ebenda.

<sup>23</sup> AP-Meldung vom 15. September 1993, zitiert von Daniel Goleman, in: *EQ – Emotionale Intelligenz*; Carl Hanser 1996, S. 19.

<sup>24</sup> Vgl. Malcolm Slavin / Daniel Kriegmann: *The Adaptive Design of the Human Psyche*; Guilford Press 1992.

<sup>25</sup> Vgl. Daniel Goleman: *EQ – Emotionale Intelligenz*; Carl Hanser 1996, S. 19 f.

<sup>26</sup> Daniel Goleman: *EQ – Emotionale Intelligenz*; Carl Hanser 1996, S. 20.

<sup>27</sup> Vgl. dsb., ebenda, S. 20.

Die Kognition oder „Verstandesentscheidung“ folgt demnach in einer gewissen Weise vielfach eher der Emotion und nicht, wie wir gemeinhin annehmen, umgekehrt.<sup>28</sup> Korrekt betrachtet, sind die Systeme vielfältig miteinander verflochten: „Die Schalt- und Filterwirkungen der Gefühle auf Denken und Verhalten sind auf der individuellen und sozialen Ebene gleichartig. Ganz ähnlich wie Angst, Wut oder Freude die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis und das kombinatorische Denken des Einzelnen verändern, so beeinflussen sie auch das Wahrnehmen, Erinnern und Denken von kleinen oder großen Gruppen bis zu ganzen Nationen. Auch sind grundsätzlich gleichartige Schalt- und Filterwirkungen von Affekten in einem kleinen momentanen Gedankengang wie auch in zeitüberdauernden kultur- oder zeit-spezifischen Denkweisen, Wertsystemen, Mentalitäten oder Ideologien am Werk.“<sup>29</sup>

Gerade diese Primärhaftigkeit und das breite (Aus-)Wirkungsspektrum von Emotionen macht es so wichtig, dass wir lernen, sie achtsam wahrzunehmen, ihr Wesen zu entschlüsseln und intelligent damit umzugehen.

Emotionen dienen aber längst nicht nur dem evolutionsgeschichtlichen Selbsterhalt der Spezies. Emotionen stehen zum Beispiel auch in Zusammenhang mit einem „inneren Gewissen“, das der Mensch im Lauf der Zeit ausbildet und das mitunter dazu dient, vom Ratio fehlgeleitetes Handeln nach „menschlichen Maßstäben“ zu korrigieren. Die sogenannte „Zivilcourage“, fälschlicherweise auch als „ziviler Ungehorsam“ bezeichnet, ist ein Beispiel dafür. Fälschlicherweise deshalb, weil der Begriff „Ungehorsam“ hier relativiert werden muss. Besser wäre die Übersetzung mit „ziviler oder sozialer Mut“, nämlich dem Mut, seinem inneren Gewissen zu folgen, auch in Abweichung von äußeren Diktaten und Vorgaben.<sup>30</sup>

Ein besonders ergreifendes Beispiel beschreibt Martin Seligman aus dem unseligen und völlig aus dem Ruder laufenden Vietnamkrieg. Stabsfeldwebel Hugh Thompson steuerte mit einem Hubschrauber über dem südvietnamesischen Dorf My Lai in dem Oberleutnant William Calley und seine Platoons gerade dabei waren, auf Befehl von Vorgesetzten hunderte unbewaffnete Zivilisten zu massakrieren. Er setzte sein Leben und das seiner Besatzung aufs Spiel und riskierte es, vor ein Kriegsgericht gestellt zu werden. Doch er folgte nicht dem äußeren Auftrag, sondern seinem inneren Gewissen, als er seinen Hubschrauber landete und seine Bordschützen und seine Crew anwies, das Feuer auf die (eigenen) amerikanischen Soldaten zu eröffnen, sollten sie das Erschießen von Zivilisten fortführen.<sup>31</sup>

„Außer sich vor Entrüstung meldete Thompson diesen Zwischenfall dann seinen Vorgesetzten und sagte später auch vor dem Kongress und dem Kriegsgerichtshof aus. Die Tragödie von My Lai mit 347 getöteten Zivilisten wirft ein Licht auf das furchtbare Dilemma, in dem sich Soldaten sowohl dann befinden, wenn ihnen der Befehl erteilt wird, abscheuliche Daten zu begehen, als auch, wenn sie sich über Regeln hinwegsetzen, um ihrem Gewissen zu folgen.“<sup>32</sup>

<sup>28</sup> Vgl. Luc Ciompi: *Die emotionalen Grundlagen des Denkens*; V&R 1997.

<sup>29</sup> Luc Ciompi: *Affektlogik. Das Zusammenspiel von Fühlen und Denken*; in: <http://www.ciompi.com/de/affektlogik.html>; abgerufen am 14.10.2019.

<sup>30</sup> Vgl. Karl Wimmer (08/2019): *Zivilcourage. Über die Kunst, sozial mutig zu sein*; in: [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)

<sup>31</sup> Vgl. Martin Seligman: *Wie wir aufblühen*; Goldmann 2015, S. 213.

<sup>32</sup> Dsb., ebenda, S. 213 f.

*Mut in Zivil ist besser als Tapferkeit in Uniform.*  
(Erich Limpach)<sup>33</sup>

Gefühle, Emotionen, Körperempfindungen, etwa auch sogenannte „Symptome“ haben aber auch noch weitere „Funktionen“. Dazu im Folgenden ausführlicher.

## 4 Emotionen, Gefühle, Empfindungen, Symptome und deren „Funktion“

Als man in den 1970/80er Jahren im Rahmen von Gruppendynamik- und Gruppenselbsterfahrungsseminaren begann über Gefühle zu reden und dies allmählich auch öffentlich wurde, wurde vielfach spöttisch gewitzelt: „Und - was sagt dir das?“ Man tat sich noch etwas schwer, die Sache ernst zu nehmen. Und selbst heute ist das noch nicht viel anders. Zwar wird heute viel „psychologisiert“, aber wirklich ernsthaft und konstruktiv mit Gefühlen umzugehen, das ist immer noch in einer gewissen Weise Neuland.

Zwar nehmen wir die sogenannten „positiven Gefühle“, wie zum Beispiel Freude, Liebe, Lust und „Spaß“ usw. gerne an, doch mit anderen Gefühlen, wie zum Beispiel Angst, Wut, Trauer usw. tun wir uns nach wie vor sehr schwer. Wenn wir lernen, ihre Botschaft zu erkennen, so haben wir damit schon viel gewonnen. Greifen wir einige basale Emotionen heraus, beginnend mit dem Phänomen der Angst.

### 4.1 Die Funktion und Botschaft der Angst

Angst ist eine vielschichtige und weit verbreitete Basisemotion<sup>34</sup> und gleichermaßen die wohl am stärksten verdrängte und verleugnete Emotion, besonders in den „gehobenen Schichten“ unserer Gesellschaft, etwa in Führungsfunktionen.

Das häufigste Emotion in Organisationen ist die Angst. Auch wenn darüber nicht geredet wird. Das Thema Angst ist noch viel stärker tabuisiert und verleugnet als das Thema Stress. Dabei ist Angst der mächtigste Stressor. Angst ist auch bei Führungskräften weit verbreitet, wie etwa eine Langzeitstudie der Fachhochschule Köln zeigt: Bis zu neunzig Prozent der Spitzenkräfte gehen täglich voller Angst zur Arbeit, siebzig Prozent sorgen sich um ihren eigenen Arbeitsplatz oder fürchten sich davor, krank zu werden und währenddessen hinter Kollegen zurückzufallen. Auch Angst vor Fehlern, gezielter Fehlinformation, Statusverlust und Überforderung sind erheblich verbreitet.<sup>35</sup>

Setzen wir etwas früher an - etwa bei der weit verbreiteten Schulangst. Hinter der Schulangst versteckt sich oftmals eine Furcht vor schlechten Noten und die Angst zu versagen. Dies kann besonders dann vorkommen, wenn Eltern zu ehrgeizig sind und sehr hohe Erwartungen haben. Das Kind neigt dann dazu, sich mit Geschwistern oder Kameraden zu vergleichen, und fühlt sich minderwertig. Dabei fürchtet das Kind weniger die Prüfungssituation als solche, vielmehr hat es Angst vor einem möglichen Misserfolg. Betroffene Kinder wirken oftmals bedrückt und mutlos, leiden unter Schlaf- und Konzentrationsproblemen. Andere Kinder haben soziale Ängste und fürchten den Spott der Mitschüler. Scham, Verlegenheit und

<sup>33</sup> Erich Limpach (1899 - 1965), war ein deutscher Dichter, Schriftsteller und Aphoristiker.

<sup>34</sup> Vgl. Fritz Riemann: *Grundformen der Angst*; Reinhardt, 35. Auflage, 2003.

<sup>35</sup> Vgl. Joachim Freimuth (Hg.): *Die Angst der Manager*; Hogrefe 1999.

die Sorge sich zu blamieren haben sich in ihr Gefühlsleben eingenistet. Bereits morgens im Bett oder am Frühstückstisch haben sie Angst vor dem bevorstehenden Schulalltag.<sup>36</sup>

Andauernde Ängste fördern nicht nur ein Vermeidungsverhalten - man will die angsteinflößende Situation vermeiden, sondern schränken auch die Möglichkeiten des kreativen, lösungsorientierten Umgangs mit solchen Situationen ein. Angst erzeugt in weiterer Folge eine „lähmende Wirkung“, sie macht in einer gewissen Weise dumm. Ein Kind, das unter Angst lernt, lernt erstens nicht effektiv und kann zweitens dieses Wissen später nicht mehr abrufen. Schulangst wirkt als massive Lernblockade. Der Neurowissenschaftler und Lernforscher Manfred Spitzer gibt darüber genauere Auskunft:

„Wenn Sie etwas unter einer positiven Emotion einspeichern, geschieht dies im Hippokampus, also in jenem Teil des Gehirns, der für das Gedächtnis zuständig ist. Wenn Sie sich etwas unter einer negativen Emotion merken, leuchtet der Mandelkern auf. Der Mandelkern ist für etwas ganz anderes gut: Wenn der Löwe von rechts kommt, rennen wir sofort nach links. Das machen wir, weil eine schlechte Schwarz-Weiß-Kopie des Bildes des Löwen auf unserer Netzhaut bereits nach weniger als 200 Millisekunden den Mandelkern erreicht, der dafür sorgt, dass Blutdruck, Puls und Muskelanspannung steigen und wir kämpfen oder flüchten können. In dieser Zeitspanne hat die Gehirnrinde noch gar nicht die Farbe beige-braun-gelblich herausgeknobelt. Diese Ergebnisse zeigen sehr deutlich, wie eng Gefühl und Denken miteinander verbunden sind. [...] Was immer Sie in den Mandelkern reinton, wenn Sie es rausholen, mobilisieren Sie gleichzeitig die Angst und die entsprechenden körperlichen Reaktionen.“<sup>37</sup>

„Angst kann zwar kurzfristig das Einspeichern von neuen Inhalten fördern und das rasche Ausführen einfacher gelernter Routinen fördern. Wer Angst hat, kann aber nicht mehr kreativ sein. In der Wüste ist dies sinnvoll - wenn der Löwe kommt, wollen wir ja nicht kreativ denken, sondern losrennen -, in der Wissensgesellschaft ist anderes gefragt. Übertragen auf die Schule heißt dies: Nicht die Lehrpläne müssen geändert werden. Wir müssen auch nicht metakognitive Kernkompetenzen vermitteln. Wir müssen dafür sorgen, dass das Lernen in einer positiven emotionalen Umgebung stattfindet. Nur dann werden unsere Kinder in 30 Jahren in der Lage sein, das Gelernte nicht nur herzubeten, sondern es zur kreativen Lösung von Problemen zu nutzen.“<sup>38</sup>

Was also ist die Funktion der Angst? Angst hat eine Alarmfunktion, *fight or flight* ist ihre Botschaft. Angsthormone lösen einen ‚fight or flight response‘ aus sagt Johannes Gräff, Professor für Neurobiologie an der ETH Lausanne.<sup>39</sup> Man reagiert also mit Angriff oder Flucht. Dabei sind bestimmte Hirnregionen extrem aktiv und lösen diese Hormone aus, andere wiederum werden quasi abgeschaltet. Diese Reaktion ist bei sämtlichen Säugetieren gleich. Es ist quasi die Ur-Reaktion.

<sup>36</sup> Vgl. Mit Kindern lernen.ch (<https://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/pruefungsaengste-und-schul-aengste-bewaeltigen/149-schulangst-2-formen-der-schulangst>).

<sup>37</sup> Manfred Spitzer, in: „Die Lust am Lernen“ Interview mit dem Gehirnforscher Manfred Spitzer“ (zitiert in: <https://schulkatastrophe.wordpress.com/2009/10/30/1-schulangst-als-lernblockade-kapitel-1-und-3/>).

<sup>38</sup> Dsb., ebenda.

<sup>39</sup> Zitiert in: Kurier.at vom 05.05.2019: *Warum das Spiel mit den Ängsten so gut funktioniert*; (in: <https://kurier.at/politik/inland/warum-das-spiel-mit-den-aengsten-so-gut-funktioniert/400484335>, abgerufen am 08.10.2019).

„Angst ist noch schlimmer für uns Menschen auszuhalten als Not und Elend. Und Angst kann sich in einer menschlichen Gemeinschaft auch dann ausbreiten, wenn dort weder Not noch Elend, ja noch nicht einmal irgendeine existenzielle Bedrohung herrscht. Angst von Inflation beispielsweise oder vor der Schweinepest oder vor Terroristen. Not und Elend sind klar beschreibbare, objektiv vorhandene, sichtbare und messbare Probleme, in die eine Gemeinschaft hineingeraten, von denen sie beherrscht werden kann. Aber Angst ist immer subjektiv, ist immer das Resultat einer subjektiven Bewertung.“<sup>40</sup>

Mit der Beeinflussung solcherart subjektiver Bewertungen und damit einhergehender Angst-  
mache wird zum Beispiel auch von manchen politischen Parteien im „Wahlkampf“ agiert. Etwa indem die Angst vor unkontrollierter Zuwanderung geschürt wird und vieles andere mehr.

„Sozialabbau, Klimakollaps und Ausländer: Die Parteien setzen auf unsere Ängste. Und: Es funktioniert. Warum fürchten wir uns bloß so gern?“ fragen Christian Böhmer, Johanna Hager, Wolfgang Zaunbauer und sie gehen der Frage, „warum das Spiel mit den Ängsten so gut funktioniert“ auf den Grund.<sup>41</sup>

Angstmache ist in der Politik nicht neu. „Sie ist ein altbewährtes Mittel der Mobilisierung“, sagt Politologe Anton Pelinka. Sie könne geschürt, aber nicht erfunden werden. „Angst vor dem Fremden beispielsweise in Form von Zuwanderung gibt es. Die Frage ist nur, ob man diese Angst durch Kampagnen, Gerüchte oder Fake News in sozialen Medien ins Irrationale übersteigert oder nüchtern zu dekonstruieren versucht.“<sup>42</sup>

Der Düsseldorfer Sozial- und Politikwissenschaftler Frank Marcinkowski hat sich auf die Angst im politischen Diskurs spezialisiert. Er plädiert dafür, nie von „irrationalen Ängsten“ zu sprechen. „Ängste sind immer Produkt unserer Vorstellungskraft, selbst wenn die Quelle der Bedrohung anwesend ist. Nicht der Tiger, der vor mir sitzt, macht mir Angst, sondern die Vorstellung, was er mit mir anstellen könnte. Also eher ein Produkt der Fantasie als der Ratio. Das gilt erst recht für Bedrohungen, die nicht unmittelbar anwesend sind.“ Das heißt im Umkehrschluss: Irrationale Ängste gibt es nicht, die Einteilung in „gute Ängste“ (vor dem Klimawandel) und „böse Ängste“ (vor Fremden) führt nicht zum Ziel. Zumal man logisch in Bedrängnis gerät.<sup>43</sup>

Marcinkowski: „Alle Parteien werfen der AfD vor, dass sie Ängste schürt. Gleichzeitig schüren die anderen Parteien Ängste vor der AfD.“ Herausforderung und Lösungsansatz für die Politik wäre, dass sie vermehrt Handlungsfähigkeit vermittelt. „Bei der Migrationsdebatte ist genau das ja nicht passiert. Es wurde kommuniziert: Da kommen sehr viele Menschen - und nichts daran kann man ändern. Dass das Hilflosigkeit und Angst erzeugt hat, kann nicht weiter verwundern.“<sup>44</sup>

„Angst ist bei politischen Kampagnen sehr effektiv. Leider.“ Thomas Kratky macht keinen Hehl daraus: Er schätzt sie nicht besonders, die Angst in der politischen Kommunikation.

<sup>40</sup> Gerald Hüther, Gehirnforscher: *Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Muntermacher*; Fischer 2011, S. 23.

<sup>41</sup> In: Kurier.at vom 05.05.2019: *Warum das Spiel mit den Ängsten so gut funktioniert*; (in: <https://kurier.at/politik/inland/warum-das-spiel-mit-den-aengsten-so-gut-funktioniert/400484335>, abgerufen am 08.10. 2019).

<sup>42</sup> Vgl. ebenda.

<sup>43</sup> Vgl. ebenda.

<sup>44</sup> Frank Marcinkowski; in: ebenda.

Kratky hat in seiner Berufslaufbahn für verschiedene Bewegungen und Parteien gearbeitet. Angst als Motor lehnte er immer ab - trotz ihrer Mobilisierungskraft. „Mich faszinieren Botschaften und Kampagnen, die mit einer positiven, längerfristigen Vision verbunden sind. Wohin soll das Land, wohin soll die Gesellschaft gehen? Diese Fragen interessieren mich.“<sup>45</sup>

Kratky hat verschiedene Erklärungen, warum insbesondere Parteien, die mit Feindbildern agieren, derzeit Erfolg haben. „Angst ist ein starkes Zuggpferd, weil die Menschen mit der globalisierten Welt nicht zurechtkommen. Man hat zum ersten Mal in der Geschichte alles auf seinem Schreibtisch. Das Internet zeigt dir, was das Fischsterben im Pazifik mit dir zu tun hat - das verunsichert.“ Die Konsequenz sei eine paradoxe Reaktion: „Je komplizierter die Welt wird, desto einfacher sollen die Lösungen sein. Und genau das bieten vor allem Rechtsaußenparteien, die seit Jahren dieselben Botschaften lancieren.“<sup>46</sup>

Wie könnte man die Angst, die ja gut funktioniert, aus der politischen Kommunikation herausbringen? Das ist, versteht man Kratky richtig, nur mit sehr viel mehr Arbeit möglich. „Die Chance besteht darin, dass die Politik wieder Zukunftsstrategien entwickeln, die klar verständlich längerfristig Vorteile bringen, anstatt immer nur Politik nach Meinungsumfragen zu betreiben und auf kurzfristige Wahlerfolge zu schießen.“<sup>47</sup>

Kratky bringt das Beispiel der Meinungsumfragen. „Die Digitalisierung ermöglicht ständiges Abfragen von Wünschen und Positionen. Das ist aber nicht zielführend.“ Warum? „In Spanien hat ein Bürgermeister alle Autos in seiner Stadt verboten. Hätte er vorab alle Bürger gefragt, hätten sie sicher Nein gesagt. Er aber hat ein Konzept entwickelt, dieses umgesetzt - und jetzt ist die Mehrheit froh, dass der Bürgermeister so für die Kommune entschieden hat. In der Politik muss es zunehmend darum gehen, Richtiges populär zu machen.“<sup>48</sup>

### **Angst als Symptom: Die Botschaft der Angst**

Nimmt man die Angst als Symptom, dann ist die dahinterliegende Botschaft der Ruf nach Sicherheit. Schütze mich, gib mir Sicherheit! Darum geht es im Umgang mit angstausslösenden Situationen: Um das finden bzw. gewähren von ausreichendem Schutz, um das gewähren von Sicherheit. Ausreichend Sicherheit und Unterstützung für die Bewältigung der Situation. Dass am Beispiel der Schulangst das Kind ausreichend Unterstützung bekommt, so lange, bis es die nötige Sicherheit und Zuversicht entwickelt hat, die Situation selber meistern zu können. Ein Kind mit Angst und Druck zum Lernen „anzuspornen“ ist ein Schuss, der nach hinten losgeht. Selbiges kann man auf sämtliche Lebensbereiche übertragen: Mitarbeiter mit Angst zu „motivieren“ ist ebenso fatal, wie Menschen mit irrationaler politischer Panikmache zu „mobilisieren“ und zu manipulieren.

Am Beispiel der Schulangst ist das eine große Herausforderung. Wenn dreißig Prozent der Kinder mit Angst zur Schule gehen, so ist das ein Zeichen dafür, dass am System „Schule“ etwas krankt. Das ist ein Symptom und eine deutliche Botschaft dafür, dass der Gestaltung einer „angstfreien“ oder besser „lernbegeisterten“ Schule breites Interesse gewidmet werden

<sup>45</sup> Thomas Kratky; in: ebenda.

<sup>46</sup> Dsb., ebenda.

<sup>47</sup> Dsb., ebenda.

<sup>48</sup> Dsb., ebenda.

sollte.<sup>49/50</sup> „Wir träumen von Schulen, an denen unsere Kinder ihre Begabungen entdecken und zur Entfaltung bringen.“<sup>51</sup>

## 4.2 Die Funktion und Botschaft der Aggression

Werfen wir einen Blick auf die Emotion „Aggression“. Angst und Aggression treten nicht selten direkt nebeneinander auf bzw. ergänzen sich wechselseitig. Vor allem die Angst kann in Aggression übergehen. Um an das vorherige Beispiel der politisch geschürten Angst anzuknüpfen: Wenn etwa die Angst vor der „Islamisierung“ und der „Auslöschung“ unserer Kultur stark geschürt wurde, so kann in der Folge, wenn diese in der Wahrnehmung des Betroffenen nicht „eingedämmt“ wird, Wut auf die politisch agierenden Parteien oder Personen, die dafür verantwortlich gemacht werden, entstehen.

Was also ist die Funktion der Aggression? „Aggression“ kommt von *aggredi*, sich auf etwas zubewegen, heranschreiten, sich nähern, etwas hervorbringen, und zwar in einer feindseligen Weise. Entweder um etwas zu erobern, etwas oder jemanden zu bezwingen, oder aber auch um sich zu verteidigen, eine potenziell gefährliche Situation zu bewältigen.<sup>52</sup> Wir sind, ähnlich wie bei der Angst wieder bei dieser grundlegenden *Fight or flight*-Funktion, jenem Begriff, den der amerikanische Physiologe Walter Cannon<sup>53</sup> 1915 prägte.

Zum Auslösen der Aggression braucht es wiederum spezifische Reize, die in einer entsprechenden Weise bewertet werden. Solche Auslöser können auch andere Emotionen und Gefühle sein, wie eben z. B. Angst, Frustration, Kränkung oder „Eifersucht“ usw. Ob und wie Aggressionen im Verhalten zum Ausdruck gebracht werden unterliegt in hohem Maße den jeweiligen sozialen Normen.<sup>54</sup> Sofern sie noch in einem einigermaßen „kontrollierbaren“ Maße ablaufen. Wird eine Person von der Aggression völlig „überflutet“, so kann dies jede Form von „sozialer Norm“ sprengen und in völlig unkontrolliertes Agieren bis hin zum Amok übergehen.

Besonders dramatische Formen kann die Aggression auch annehmen, wenn sie in eine Dauerform des Hasses übergeht. Terroranschläge, wie am aktuellen Beispiel in Halle an der Saale in Deutschland, wo ein Neonazi einen Anschlag auf die Synagoge im Paulus-Viertel verübte, zwei Menschen tötete und weitere verletzte. Auch Sprengsätze platzierte er vor dem

<sup>49</sup> Vgl. Mit Kindern lernen.ch (<https://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/pruefungsaengste-und-schul-aengste-bewaeltigen/149-schulangst-2-formen-der-schulangst>).

<sup>50</sup> Vgl. Andreas Salcher: *Der talentierte Schüler und seine ewigen Feinde*; Ecowin 2019.

<sup>51</sup> Vgl. Gerald Hüther u.a.: Initiative *Schule im Aufbruch* (<https://www.schule-im-aufbruch.at/wer-wir-sind/>; abgerufen am 14.10.2019)

<sup>52</sup> Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Aggression>

<sup>53</sup> **Walter Bradford Cannon** (1871-1945) war ein US-amerikanischer Physiologe. 1906 wurde er Nachfolger von Henry Pickering Bowditch als *George Higginson Professor of Physiology* an der Harvard University. Diese Professur für Physiologie behielt er bis 1942. Während des Ersten Weltkrieges (ab 1914) diente er als Präsident der *American Physiological Society* und beschäftigte sich mit dem Traumatischen Schock als Reaktion auf Bedrohung, unter dem viele Soldaten litten.

Er prägte den Begriff **Fight-or-flight-Response**, der die Reaktion von Tieren auf Bedrohung beschreibt, und veröffentlichte zu dem Thema (1915) *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*.

Das Konzept der Homöostase (*homoestasis*) entwickelte er in seinem Buch *The Wisdom of the Body* (1932). (Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Walter\\_Cannon](https://de.wikipedia.org/wiki/Walter_Cannon)).

<sup>54</sup> Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Aggression>

Gotteshaus.<sup>55</sup> Sein Ziel war es, wie sich nach seiner Gefangennahme seinen eigenen Angaben zufolge herausstellte, in der jüdischen Synagoge mit 51 Besuchern ein Massaker anzurichten. Nur die versperrte Tür hielt ihn von diesem Vorhaben ab.<sup>56</sup> Der radikalisierte Terror ist eine große Gefahr unserer Zeit.

Der Vollständigkeit halber ist aber auch zu bemerken, dass die Aggression keinesfalls nur negative Dimensionen aufweisen muss. Ein gewisses Maß an Aggression ist z. B. auch erforderlich, um sich in gewissen Situationen zu behaupten, sich durchzusetzen oder auch sich zu schützen, sich abzugrenzen. Dort wo dieses „gesunde Maß“ an Aggression fehlt, neigt man dazu, Dinge mit sich geschehen zu lassen, die einem schlichtweg überfordern, sich benützen und „ausbeuten“ zu lassen usw. Oder man kann sich nicht oder kaum durchsetzen, eine Meinung nachhaltig vertreten usw.

Doch es gibt nicht nur die personelle Form oder Ebene der Aggression. Es gibt auch so etwas wie eine „kulturelle Aggression“. Die westliche Kultur der sogenannten „Ersten Welt“ ist eine grundsätzlich aggressive Kultur. Eine Kultur die auszog zu Missionieren, zu Kolonialisieren, zu Unterdrücken und zu Rauben. Und das in einer gewissen Weise bis heute.

Kulturen haben ein langes Gedächtnis. Es gibt nicht nur ein individuelles, sondern auch ein kollektives und ein kulturelles Gedächtnis.<sup>57</sup> Das kulturelle Gedächtnis ist überdauernd.<sup>58</sup>

Das, was an aggressiven Verletzungen, Kränkungen, Unterdrückungen, Raubzügen usw., passiert ist, wirkt nach, Jahrhunderte, ja vielleicht sogar Jahrtausende. Die Türken, die vor

---

<sup>55</sup> Vgl. Bild.de vom 10.10.2019: *Neonazi Stephan Balliet (27) streamte Anschlag in Halle im Internet Bundesanwaltschaft stellt Haftbefehl* (<https://www.bild.de/regional/sachsen-anhalt/sachsen-anhalt-news/halle-an-schlag-vor-synagoge-mindestens-zwei-menschen-erschossen-65233386.bild.html>).

<sup>56</sup> Laut Nachrichten in Ö1 vom 11.10.2019.

<sup>57</sup> Der Begriff **kollektives Gedächtnis** bezeichnet eine gemeinsame (= kollektive) Gedächtnisleistung einer Gruppe von Menschen. So wie jedes Individuum situativ zu einem individuellen Gedächtnis fähig ist, wird einer Gruppe von Menschen (Volk oder Menschheit) eine gemeinsame Gedächtnisleistung unterstellt. Das kollektive Gedächtnis wird als Rahmen einer solchen Gruppe verstanden: Es bildet die Basis für gruppenspezifisches Verhalten zwischen ihren Angehörigen, da es dem Einzelnen ermöglicht, Gemeinsamkeiten vorzustellen. Das kollektive Gedächtnis nimmt mit Blick auf die kulturelle Vergangenheit Bezug auf die gegenwärtigen sozialen und kulturellen Verhältnisse, wirkt individuell auf eine Gruppe von Menschen und tradiert gemeinsames Wissen. Das Konzept des kollektiven Gedächtnisses stammt von dem französischen Philosophen und Soziologen Maurice Halbwachs, der diesen Begriff in den 1920er Jahren einführte. Es wird in jüngerer Zeit in mehreren Disziplinen, darunter auch in der Geschichtswissenschaft, als Analysekategorie verwendet. Beim kollektiven Gedächtnis wird zwischen dem **kommunikativen Gedächtnis** und dem **kulturellen Gedächtnis** unterschieden. Das kommunikative Gedächtnis liefert mündlich weitergegebene Erfahrungen und Traditionen; das aber nur in einem Zeitraum von ca. drei Generationen nach dem Zeitpunkt des Geschehens. Diese Form des Gedächtnisses ist somit an Menschen gebunden, weil es von der Weitererzählung lebt. Im Gegensatz dazu steht das kulturelle Gedächtnis, welches nicht an Personen gebunden ist. Hierbei werden Erinnerungen vielmehr niedergeschrieben und somit für die Nachwelt konserviert, auch über die dritte Generation nach dem Ereignis hinaus. Zum Beispiel zählen vergangene Ereignisse, die in Schriften für Bibliotheken verfasst wurden, zum kulturellen Gedächtnis. (Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Kollektives\\_Gedächtnis](https://de.wikipedia.org/wiki/Kollektives_Gedächtnis)).

<sup>58</sup> Als **kulturelles Gedächtnis** bezeichnen die deutschen Kulturwissenschaftler Aleida Assmann und Jan Assmann „die Tradition in uns, die über Generationen, in jahrhunderte-, ja teilweise jahrtausendelanger Wiederholung gehärteten Texte, Bilder und Riten, die unser Zeit- und Geschichtsbewußtsein, unser Selbst- und Weltbild prägen.“ Von *sozialem Gedächtnis* hatte bereits Aby Warburg gesprochen. Die Bezeichnung *mémoire collective* stammt von Maurice Halbwachs. (Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Kulturelles\\_Gedächtnis](https://de.wikipedia.org/wiki/Kulturelles_Gedächtnis)).

mehr als tausend Jahren von unseren „Kreuzrittern“ überfallen wurden, werfen uns das heute noch vor.<sup>59</sup>

Oder - ganz aktuell - die Maori, die indigenen polynesischen Einwohner Neuseelands und auch die Pakeha, erleben es als Affront, dass man heute, nach 250 Jahren, die „Endeavour“, das Schiff des Weltumseglers James Cook (1728-1779) nachbaut und im Hafen von Gisborn ausstellt. James Cook war und ist für sie ein Mörder und ein Eindringling und die Vorhut der Expansion des britischen Königreichs.<sup>60</sup>

„Cook hat hier nichts entdeckt, und wir wehren uns gegen Ausdrücke wie ‚Begegnung‘ und ‚Treffen‘, um Invasionen zu umschreiben“, so Anahera Herbert-Graves vom Ngati-Kahu-Volk.<sup>61</sup>

Und tatsächlich hat Cooks Mannschaft kurz nach ihrer Ankunft in der Poverty Bay - am Rande der heutigen Stadt Gisborne, das Feuer auf die Maori eröffnet, einen ihrer Anführer erschossen und in weiterer Folge acht Maori getötet. Erst jetzt, vor wenigen Tagen, hat Großbritannien sein „Bedauern“ darüber geäußert, eine Entschuldigung gab es bisher nicht.<sup>62</sup>

Oder nehmen wir das Beispiel aus den Museen, das zur Zeit aktuell beleuchtet wird. Allein im Kunsthistorische Museum in Wien sind etwa zweihunderttausend (!) Gegenstände aus Afrika ausgestellt, vieles davon, wenn nicht vielleicht sogar das meiste, ist Raubgut. Wem gehört es?

„Kunstrückgabe: #MeToo im Museumsdepot. Die Debatte um mögliche Rückgaben einst verschleppter Kulturgüter ist vehement neu entbrannt. Die internationale Museumswelt erlebt derzeit ihre eigene Version der #MeToo-Debatte. Auch hier geht es um einen über lange Zeit praktizierten Machtmissbrauch, allerdings nicht auf sexueller Ebene: Im Fokus stehen Kulturgüter, die durch Raub oder kolonialistische Ausbeutung Teil von westlichen Museumssammlungen wurden. Man wusste längst, dass es diese Objekte gibt - und doch schien sich am Status Quo wenig zu ändern.“<sup>63</sup>

Im November 2017 ließ Frankreichs Präsident Emmanuel Macron bei einem Besuch in Ouagadougou (Burkina Faso) aufhorchen. „Ich möchte, dass in den nächsten fünf Jahren die Voraussetzungen dafür geschaffen werden, dass afrikanisches Kulturgut temporär oder permanent nach Afrika zurückgegeben wird“, erklärte er: Die Kulturschätze könnten „nicht länger ein Gefangener europäischer Museen sein.“ Just Benedicte Savoy wurde von Macron dazu bestellt, bis November einen Plan für das weitere Prozedere zu erarbeiten. In einem Kommentar für das Art Newspaper verkündete die Wissenschaftlerin: „Die Restitutions-Revolution beginnt.“<sup>64</sup>

<sup>59</sup> Die **Kreuzzüge** waren strategisch, religiös und wirtschaftlich motivierte Kriege zwischen 1095/99 und dem 13. Jahrhundert. In diesem engeren Sinne bezeichnet der Begriff die Orientkreuzzüge, die sich gegen die muslimischen Staaten im Nahen Osten richteten. Im 13. Jh. wurde der Begriff *crux* („Kreuzzug“) auch auf andere militärische Aktionen ausgeweitet, deren Ziel nicht das Heilige Land war (*crux cismarina*).

Der Begriff „Kreuzzug“ geht zurück auf die Befestigung eines Kreuzzeichens an der Kleidung derer, die den „Kreuzfahrereid“ ablegten. (Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Kreuzzug>).

<sup>60</sup> Vgl. Susanne Bobek: *Die Wut auf den Weltreisenden*; in: KURIER INTERNATIONAL vom 9.10.2019, S.8.

<sup>61</sup> Zitiert in: dsb., ebenda, S. 8.

<sup>62</sup> Vgl. dsb., ebenda, S. 8.

<sup>63</sup> Kurier.at vom 22.05.2018 (<https://kurier.at/kultur/kunstrueckgabe-metoo-im-museumsdepot/400037638>).

<sup>64</sup> Vgl. ebenda.

Seitdem herrscht Aufregung - auch in London, wo das British Museum einen großen Teil jener Metallobjekte besitzt, die Soldaten 1897 im Rahmen einer „Strafaktion“ aus dem Königspalast von Benin im heutigen Nigeria raubten. In Berlin gaben Kulturministerin Monika Grütters und Hermann Parzinger, Gründungsintendant des Humboldt Forums, gegenüber der ZEIT zu Protokoll: „Geraubte und gestohlene Dinge werden wir zurückgeben.“ Der deutsche Museumsbund veröffentlichte im Mai 2018 einen Leitfaden, wie Museen mit kolonialen Objekten umzugehen hätten.<sup>65</sup>

Auch in Wien fühlt man sich angesprochen - besitzt doch das Weltmuseum eine ethnographische Sammlung von Weltrang, in der sich auch etliche der so genannten „Benin-Bronzen“ finden. Auch um den „Penacho“, den mexikanischen Federkopfschmuck aus dem 16. Jahrhundert, wurden lange Rückgabedebatten geführt. Macrons Forderung sei jedoch etwas, das „die Museen pauschal so nicht erfüllen können - weder in Frankreich, noch sonst irgendwo in Europa“, sagt Sabine Haag, die Generaldirektorin des Kunsthistorischen Museums (KHM) zu dem das Weltmuseum gehört. Die Herkunftsgeschichten der Objekte spielen im jüngst neu eröffneten Haus zentrale Rollen, betont Haag: Das zeige sich nicht nur in eigenen Sälen zur Kolonialgeschichte, sondern auch in der Einbindung von Menschen aus den Herkunftsländern bei der Objektpräsentation: „Gerade in dieser Auseinandersetzung wird das Weltmuseum als internationales Vorbild gesehen.“<sup>66</sup>

Das Argument, dass viele Stücke in westlichen Museen besser aufgehoben seien als in den politisch oft instabilen Herkunftsländern, wird von manchen Kritikern als Verlängerung der kolonialen Bevormundung interpretiert. Eine Kulturgut-Rückgabe könne nur Teil einer weiter gefassten Wiedergutmachung sein, bei der der Westen seine ausbeuterische Vergangenheit aufarbeite, schrieb etwa der Kunsthistoriker Sylvester Okwunodu Ogbegie in Reaktion auf Macrons Afrika-Ankündigung.<sup>67</sup>

An den Kulturgütern hängen zweifellos komplexe Fragen juristischer, politischer, symbolischer und museumstechnischer Natur. Dass sich die Museumswelt pauschal gegen eine Aufarbeitung verwehren würde, lässt sich allerdings nicht mehr behaupten. „Kein Museum kann sich mehr leisten zu sagen: Wir machen weiter wie bisher“, bekräftigt Haag. „Die Debatte ist ein Prüfstein für alle Museen, die Kulturpolitik und letztlich auch für die internationalen Netzwerke.“<sup>68</sup>

Es gibt nicht nur ein „Weltmuseum“, sondern auch ein „Weltgedächtnis“. Das was im Weltmuseum ausgestellt ist, sind Artefakte des Weltgedächtnisses. Im Weltgedächtnis ist alles gespeichert, was auf dieser Welt jemals passiert ist. So wie Archäologen bis zu einem gewissen Grad über die Entwicklungsgeschichte der Erde Auskunft darüber geben können, so kann das Weltgedächtnis Auskunft geben darüber, was jemals passiert ist in dieser Welt. Punktuell kommen Fragmente aus diesem Weltgedächtnis immer wieder an die Oberfläche, so wie eben auch Erinnerungsbruchstücke unseres Gedächtnisses über erlebte Ereignisse. Siehe dazu auch die obigen Ausführungen zum kollektiven und kulturellen Gedächtnis. Das

---

<sup>65</sup> Vgl. ebenda.

<sup>66</sup> Vgl. ebenda.

<sup>67</sup> Vgl. ebenda.

<sup>68</sup> Vgl. ebenda.

Konzept des „Weltgedächtnisses“ oder der „Akasha-Chronik“ geht auch in diese Richtung, ist jedoch noch „vollständiger“.<sup>69</sup>

### Aggression als Symptom: Die Botschaft der Aggression

Einer meiner Söhne, damals so um die dreizehn Jahre alt, kam eines Tages wutentbrannt nach Hause: „Die Lehrerin ist so ungerecht, so falsch! Morgen nehme ich ein Messer mit in die Schule und bringe sie um!“ Zunächst beleibt einem da einmal die Luft weg. Man bekommt dabei einen Eindruck davon, wie Amok entstehen kann. Nun, mein Sohn war weit davon entfernt, tatsächlich einen Schaden anzurichten, er war und ist gut integriert und sozialisiert. Ich konnte ihn auch relativ rasch wieder beruhigen. Aber worum geht es in diesem Beispiel? Es geht um eine normative Differenz. Eine Differenz in dem Sinne, dass eine stärkere Abweichung vorliegt, von dem, was jemand als korrekt und richtig empfindet. In diesem Fall um das (Un-) Gerechtigkeitsempfinden betreffend die Benotung einer Schularbeit. Die Lehrerin beurteilte und benotete eine Arbeit in einer Weise, die für ihn - im Vergleich mit der Benotung anderer und in seinem Qualitätsverständnis - nicht akzeptabel war. Das kann z. B. *ein* Auslöser für Aggression oder Wut sein: ich fühle mich im Vergleich zu anderen oder im Vergleich zu einem normativen Verständnis, ungerecht behandelt. Es gibt viele andere Auslöser, sie alle anzuführen würde hier zu weit gehen.

Doch was ist allgemein wichtig im Umgang mit dem Phänomen Aggression (Wut)? Wichtig ist, dass es nicht übergangen wird, sondern dass es zu einer konstruktiven Auseinandersetzung mit dem dahinterliegenden Thema, dem Auslöser der Wut kommt und zu einer Kanalisation in konstruktive Formen der Behandlung und der Lösung. Ist oder wird dies nicht möglich, kann sich die Energie der Wut als innerer Aggressor derart manifestieren und mitunter aufbauen bis hin zum Amok oder Terrorakt als Entladungsreaktion.

---

<sup>69</sup> **Akasha-Chronik** bezeichnet in Teilen der Esoterik, vor allem in der modernen oder anglo-indischen Theosophie und in der Anthroposophie, die Vorstellung von einem übersinnlichen „Buch des Lebens“, das in immaterieller Form ein allumfassendes Weltgedächtnis enthält. Es existieren auch ältere Vorstellungen eines solchen „Weltgedächtnisses“ (so im Neuplatonismus, in der christlichen Überlieferung und in der vor-modernen Esoterik), der Begriff „Akasha-Chronik“ (engl. *akashic records*) ist in dieser Form jedoch modern-theosophischen Ursprungs. Im deutschen Sprachraum wurde er vor allem durch Rudolf Steiner geläufig. Esoteriker wie Steiner und neuerdings auch Wahrsager nahmen bzw. nehmen für sich in Anspruch, in der Akasha-Chronik „lesen“ zu können.

Die Vorstellung eines **Weltgedächtnisses** hat in Europa eine lange Tradition und findet sich etwa bei Plotin (ca. 205–270), Marsilio Ficino (1433–1499) und Paracelsus (1493–1541) sowie in Ansätzen auch bei Agrippa von Nettesheim (1486–1535), Éliphas Lévi (1810–1875) und Eduard von Hartmann (1842–1906).

Rudolf Steiner (1861–1925), damals Leiter der deutschen Sektion der Theosophischen Gesellschaft Adyar, verwendete den Begriff hauptsächlich in der zwischen 1904 und 1908 erschienenen Aufsatzserie *Aus der Akasha-Chronik*. Die damit verbundene Vorstellung, vergangene Ereignisse übersinnlich wahrnehmen zu können, blieb auch später wesentlich für sein Denken, etwa als „nach rückwärts gerichtete[r] hellseherische[r] Blick“.

Das „Lesen“ in der Akasha-Chronik setzt nach Steiner einen Aufstieg in die Sphäre der „Intuition“ voraus – bei Steiner die höchste von drei Stufen der übersinnlichen Erkenntnis. Es umfasst Erinnerungen an frühere Inkarnationen und bedeutet ein Sich-Hineinversetzen in ein „Bewusstsein, das über das eines einzelnen Menschen hinausgeht“. Anknüpfend an frühere Formen kollektiver Erinnerung könne so ein biografisches Gedächtnis zu einem Menschheitsgedächtnis erweitert werden. Dies werde „zur Möglichkeit, den der Menschheitsgeschichte zugrundeliegenden Entwicklungsimpuls zu verstehen“ und Verantwortung für die zukünftige globale Entwicklung zu übernehmen.

Steiners Berichte sind der anthroposophischen Auffassung zufolge allgemeinverständliche Schilderungen einer – erst nach meditativer Schulung zugänglichen – übersinnlichen Realität. In seinen Schriften *Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten* (1904) oder *Die Geheimwissenschaft im Umriss* (1910) erhob Steiner den Anspruch, diesen Erkenntnisweg prinzipiell jedermann zugänglich machen zu können.

(Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Akasha-Chronik>).

Wichtig ist auch die Nachbehandlung dessen, was an aggressiven Verletzungen und Kränkungen passiert ist, damit die Chance auf Heilung der Wunden möglich wird. Egal, wann und wo an aggressiven Verletzungen passiert ist, heilen kann es nur, wenn es zur Versöhnung zwischen Opfern und Tätern über die Ereignisse, die geschehen sind, kommt. Ansonsten bleiben die Wunden offen oder verheilen nur oberflächlich und brechen immer wieder auf. Man könnte hier viele geschichtliche Beispiele anführen. Oft ist es, wenn überhaupt, erst Generationen später möglich, wenigsten Gesten der Versöhnung zu setzen. Man betrachte etwa die dramatischen humanen Verletzungen im Rahmen des Zweiten Weltkriegs - nicht nur von Seiten der Nazis. Man denke beispielsweise auch an die US-amerikanischen Atombombenabwürfe über zivile Städte in Japan.

### 4.3 Die Funktion und Botschaft der Trauer

Trauer ist die wichtigste Heilkraft in unserer Seele. Sie soll der Psyche des Menschen helfen, Verluste, Schmerzen oder Leid zu verarbeiten. Trauer ist ein menschliches Gefühl oder ein emotionaler Zustand, der die Funktion hat, einen Verlust, den man erlebt hat, zu verarbeiten. Wenn man nicht richtig trauern kann, kann dies negative Folgen für einen selbst haben, und sogar Krankheiten auslösen. Daher ist ein richtiger Umgang mit diesem Gefühl sehr wichtig.<sup>70</sup>

Häufig wird Trauer durch einen Verlust von nahestehenden Menschen oder auch von Tieren ausgelöst. Eine Trennung von einem geliebten Menschen kann ebenfalls Trauer auslösen. Trauer kann aber auch entstehen, wenn man sich an bereits erlittene Verluste erinnert oder sich Sorgen macht wegen zu erwartender Verluste in der Zukunft. Trauer kann dabei helfen, einen Verlust zu verarbeiten, oder konstruktiv mit ihm umzugehen. Wenn man den Trauerprozess durchgemacht hat, kann man am Ende besser mit der Trennung oder dem Verlust umgehen. Bei starker Trauer kann auch ein seelischer und physischer Rückzug von der Umgebung stattfinden.<sup>71</sup>

Trauerprozesse können zwar sehr unterschiedlich verlaufen, sie folgen aber dennoch meist einem gewissen Muster. Früher ging man häufig von einem sogenannten Trauerjahr aus. Häufig ist es so, dass der Schmerz nach Monaten eher stärker wird, und ganz am Anfang nicht so ausgeprägt ist. Der Trauerprozess kann auch sehr unterschiedlich gestaltet werden. Er hängt auch davon ab, wie die Beziehung zu der verstorbenen Person ausgesehen hat.

Nach dem Modell der Psychologin Verena Kast kann man den Trauerprozess in 4 Phasen einteilen:<sup>72</sup>

- Der Schock, das Nicht-Wahr-Haben-wollen
- Aufbrechende Gefühle wie Wut, Trauer oder Angst
- Suchen und Trennen: man sucht die Spuren des Verstorbenen und man lernt, mit der Trennung zu leben
- Die Suche einer neuen Rolle und das eigene Weiterleben mit dem Verlust.

Der Theologe Yorick Spiegel spricht ebenfalls von 4 Trauerphasen:<sup>73</sup>

<sup>70</sup> Vgl. <https://krank.de/koerperprozesse/trauer/>

<sup>71</sup> Vgl. ebenda.

<sup>72</sup> Vgl. Verena Kast: *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*; Kreuz 2001.

<sup>73</sup> Vgl. York Spiegel: *Der Prozess des Trauerns. Analyse und Beratung*; Gütersloher 1995.

- Phase des Schocks nach der ersten Todesnachricht
- Kontrolle der Gefühle, und Organisation der Beerdigung
- Phase der Trauer und des Rückzugs
- Phase der Anpassung und Rückkehr ins (neue) Leben.

In jeder Gesellschaft gibt es auch unterschiedliche Trauerrituale und auch Begleiter, die einem während des Trauerprozesses helfen können. Es ist wichtig zu wissen, dass der Trauerprozess bei jedem Menschen anders abläuft, und auch unterschiedlich lange andauern kann. Die Trauer kann dabei helfen, loszulassen, und dann auch wieder positive Aufgaben für sein eigenes Leben zu finden.

Findet beispielsweise infolge eines Verlustes die Trauer nicht angemessen ihren Ausdruck, so kann sie sich in der Folge auch in Wut, Aggression oder Depression wandeln. „Eingefrorene“ Trauer kann einen Menschen ein ganzes Leben lang schwer beeinträchtigen.

#### 4.4 Die Funktion und Botschaft der Depression<sup>74/75</sup>

„Die Depression ist das Paradebeispiel einer seelischen Gesundheitsstörung, bei der Lebenserfahrungen nicht nur das seelische Befinden, sondern in massiver Weise auch die Aktivität von Genen 'verstellen' und körperliche Abläufe verändern. Ulrich Hegel von der Universität München, einer der deutschen Top-Experten, hat Recht, wenn er die Depression aufgrund von jährlich über 11.000 Suiziden allein in Deutschland als die "Volkskrankheit Nr. 1" bezeichnet.“<sup>76</sup>

Depression ist keine „eigenständige“ Emotion, sondern vielmehr ein „Konglomerat von Emotionen, Gefühlen, Empfindungen und Symptomen“. Unter Depression versteht man eine psychische Störung, die sich besonders durch ausgeprägte Antriebslosigkeit als auch Niedergeschlagenheit charakterisieren lässt. Und sie ist Ausdruck oder ein Symptom dafür, dass etwas im Leben des Menschen aus der Kontrolle geraten ist, das ihn ohnmächtig und hilflos macht.

Laut Paul Andrews, Psychologe an der McMaster University in Kanada, soll Depression tatsächlich eine nützliche Funktion erfüllen. Er stellte die Hypothese auf, Depression sei ein Mechanismus des Körpers, der hilft, Probleme zu analysieren und sie zu lösen. So hält zum Beispiel das Symptom Anhedonie (die Unfähigkeit, Lust und Freude zu empfinden) davon ab, sich von seinen Problemen abzulenken. Wer sich von der Außenwelt abschottet und sich zurückzieht, setzt sich stärker mit seinen Problemen auseinander.<sup>77</sup>

Ob ein Rückzug immer hilfreich und tatsächlich lösungskonform ist, steht auf einem anderen Blatt. Das „sich eingraben“ in seinen Problemen, verstärkt die Problematik vielfach eher. Angemessene Hilfe zu suchen, ist schon eher ein konstruktiv-hilfreicher Weg.

<sup>74</sup> Siehe dazu auch Karl Wimmer (10/2018): *Stress, Burnout und Depression. Neurobiologische Grundlagen und psychosoziale Dynamiken*; in: [www.wimmer-partner.at](http://www.wimmer-partner.at)

<sup>75</sup> Siehe auch Karl Wimmer (03/2019): *Wenn die Seele leidet. Psychische Erkrankungen und ihre Erscheinungsformen*; in: [www.wimmer-partner.at](http://www.wimmer-partner.at)

<sup>76</sup> Joachim Bauer: *Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*; Piper 2005, S. 81 f.

<sup>77</sup> Vgl. <https://www.businessinsider.de/ein-forscher-glaubt-die-funktion-von-depressionen-entdeckt-zu-haben-2017-2>

In einer gewissen Weise mag die Depression auch schlicht und einfach eine Schutzfunktion des Menschen sein, um ihn vor noch größeren Schäden durch Überlastung und Überforderung welcher Art auch immer, sein. Bei der Burnout-Depression dürfte das jedenfalls weitgehend zutreffen. Die Botschaft ist: Ich kann nicht mehr, ich brauche Hilfe.

„Die Depression verändert nicht nur das Selbstwertgefühl, also die Beziehung des Menschen zu sich selbst. In ebenso einschneidender Weise verändert sie die Beziehung zur Umwelt, sie hat eine - vom Betroffenen nicht beabsichtigte - kommunikative Funktion. Überlegungen aus neuerer Zeit, wie sie z. B. vom Depressionsforscher Randolph Nesse von der Ann Arbor Universität in Michigan publiziert wurden, gehen dahin, dass die Depression nicht nur eine 'verborgene Botschaft', sondern auch einen 'geheimen Sinn und Zweck' enthält. Die verborgene Botschaft könnte, so Nesse, im Hilfsappell liegen, den die Depression an die Mitmenschen des Betroffenen aussendet. Der geheime 'Sinn' und 'Zweck' der Depression wird von Randolph Nesse darin vermutet, dass sie den Betroffenen zum Rückzug aus seinem Alltag zwingt und ihm damit die Möglichkeit gibt, sich aus bisherigen überfordernden und für ihn unerfreulichen Verhältnissen zu verabschieden und einen Neubeginn zu wagen.“<sup>78</sup> Das alleine wäre aber doch etwas zu einfach.

„Bei unserer Gesamtbetrachtung der Depression sollten wir nicht übersehen, dass die Depression zwar alle Elemente einer 'Stresskrankheit' enthält, dass sie aber mehr ist als 'nur' die Reaktion auf Stress. Sie beinhaltet zwei sehr wesentliche weitere Elemente: Durch den Absturz des Selbstwertgefühls, der den Schwerpunkt des depressiven Leidens ausmacht, trifft sie den Kern des Menschen, sie verändert die Beziehung, die der Mensch zu sich selbst hat. Aus dieser tief gehenden Infragestellung der eigenen Person können sich für den in einer Depression befindlichen Menschen Zustände äußerster, nicht mehr erträglicher Qual ergeben.“<sup>79</sup>

Daniel Hell, Chefarzt der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich, schreibt über den Sinn der Depression: „Werden Grundelemente der Depression auch als biosoziale Schutzmechanismen gesehen, die bei fehlender Alternative oder angesichts einer unkontrollierbaren Situation vom Organismus unwillentlich zur Abwehr eingesetzt werden, so wird auch verständlich, dass die betroffenen Menschen sich nicht mehr als selbstbewusst Handelnde, sondern als schmerzhaft Veränderte empfinden. Nach einem solchen Verständnis erleben die depressiven Menschen zwar die biologischen Konsequenzen (psychomotorische und emotionale Erstarrung, Antriebsarmut) und die sozialen Auswirkungen (Freiheits- und Rollenverlust) ihrer Depression als wache Beobachter in aller schmerzhaften Deutlichkeit, doch ist ihnen vorübergehend der gefühlsmässig-denkerische Zugang zu ihrem Problem mehr oder minder versperrt. Dadurch empfinden sie sich in unterschiedlichem Ausmaß einem biosozialen Geschehen ausgeliefert und innerlich ohnmächtig und leer.“<sup>80</sup>

„Gerade Menschen mit hohen Idealen, mit großen sozialen Verpflichtungen oder mit hohen Autonomieansprüchen können eine depressive Blockade nur schwer annehmen. Sie bäumen sich häufig gegen sie auf, laufen dabei aber Gefahr, zusätzliche Enttäuschungen zu erfahren,

<sup>78</sup> Joachim Bauer: *Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*; Piper 2005, S. 97.

<sup>79</sup> Dsb., ebenda, S. 96.

<sup>80</sup> Daniel Hell: *Welchen Sinn macht Depression? Ein integrativer Ansatz*; Rowohlt, 11. Aufl. 2014, S. 191 f.

wenn sie am depressiven Widerstand scheitern. So kann sich ein Teufelskreis entwickeln (im Sinne einer „Depression über die Depression“).<sup>81</sup>

Daniel Hell verweist auch auf die Bedeutung der therapeutischen Haltung im Umgang mit Depressionen und darauf, dass ein „ursächliche“ Betrachtung alleine nicht ausreichend ist: „Gewöhnlich versuchen Depressionsforscher Antwort auf die Frage zu geben, warum eine depressive Erkrankung eintritt. Mit dieser „kausalen“ (auf die Ursachen bezogenen) Art der Fragestellung wird jedoch das Untersuchungsfeld - und damit auch die Zahl und Art der möglichen Antworten - bereits eingeschränkt. Ich möchte deshalb zusätzlich einer anderen Frage Raum geben: „Wozu?“, „zu welchem Ziel?“. Diese Frage hat im Laufe der letzten Jahrzehnte wissenschaftlich dank der Kybernetik wieder mehr an Bedeutung gewonnen.“<sup>82</sup>

„Solange nun depressives Leiden ausschließlich ursächlich betrachtet wird, fehlt ihm eine Dimension, die zu seinem Verständnis ebenso wichtig ist wie das Erkennen von biologischen Mangelzuständen oder sozialen Schwierigkeiten beziehungsweise biographischen Problemstellungen. Die Depression wird dann aufgrund von bereits Vorgefallenem und Vergangenen festgeschrieben, ohne die zukunftsgerichtete Überlebensbasis mit zu berücksichtigen, die im Depressionsakt ebenso enthalten ist. Depressionszustände stellen aber in der Regel Durchgangsstadien dar.“<sup>83</sup>

„Doch liegen im depressiven Reaktionsmuster auch erhebliche Gefahren. Der depressive Schutzversuch kann misslingen und die Betroffenen der suizidalen Verzweiflung preisgeben; er kann unter ungünstigen biologischen, sozialen oder psychologischen Umständen auch Eigendynamik entfalten und zum Ausgangspunkt einer sich negativ zuspitzenden Entwicklung werden, die im Extremfall chronisch wird. Zudem können häufige Wiederholungen die Schwelle für das Auftreten weiterer Depressionen senken. Auch muss bei einer Depressionsform, die durch eine organische Erkrankung bedingt ist, die zugrunde liegende körperliche Störung behandelt werden.“<sup>84</sup>

Wichtigste Voraussetzung für die Heilung einer Depression, die inzwischen zur Volkskrankheit Nr. 1 mutiert ist, ist die Bereitschaft des Betroffenen, sich helfen zu lassen. Bei leichteren Depressionserkrankungen ist Gesprächstherapie ein wirksames Mittel der Wahl. Bei schweren Depressionszuständen braucht es zusätzlich meist auch pharmakologische Hilfe. Auch Veränderungen im Lebensstil sind vielfach ein wesentlich unterstützendes Element.<sup>85</sup>

So hat etwa Essen einen großen Einfluss auf unser seelisches Befinden, denn man kann die Produktion von Glückshormonen durch die Ernährung beeinflussen. Hier spielt der Eiweißbestandteil Tryptophan eine große Rolle. Der Körper kann Tryptophan nicht selbst herstellen, d. h. wir müssen es mit unserer Nahrung aufnehmen. Besonders tryptophanhaltig sind Nüsse, Samen und Keime (Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime...) aber auch hochwertiges Kalbs- und Rindfleisch oder gelbe Käsesorten wie Emmentaler

<sup>81</sup> Dsb., ebenda, S. 192.

<sup>82</sup> Dsb., ebenda, S. 16.

<sup>83</sup> Dsb., ebenda, S. 199.

<sup>84</sup> Dsb., ebenda, S. 199.

<sup>85</sup> Vgl. Volkskrankheit.net – *Alternative Wege zur Gesundheit* ([https://www.volkskrankheit.net/a\\_z/depression-ueberwinden/?gclid=EAIaIQobChMIqr3n762R5QIVxeF3Ch1Lqgx8EAAAYAiAAEgIrvD\\_BwE](https://www.volkskrankheit.net/a_z/depression-ueberwinden/?gclid=EAIaIQobChMIqr3n762R5QIVxeF3Ch1Lqgx8EAAAYAiAAEgIrvD_BwE)).

Käse. Damit Tryptophan in das Glückshormon Serotonin umgewandelt werden kann, werden zudem eine Reihe von Vitaminen (z. B. Vitamin B3 und andere B-Vitamine) und andere Mikronährstoffe benötigt.

Auch Omega-3-Fettsäuren gelten heute als wichtiger Bestandteil einer Therapie gegen Depression. Es wird angenommen, dass ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren die Verbindung zwischen den psychischen Symptomen und den häufig begleitend auftretenden körperlichen Symptomen herstellt.

Zudem unterstützen auch B-Vitamine und Folsäure erfolgreich eine medikamentöse Therapie der Depression. So zeigte eine Studie aus Boston bei 110 Patienten mit schweren Depressionen, dass die angewendeten Medikamente bei niedrigen Folsäurespiegeln im Blut deutlich schlechter wirken. Natürliche Mikronährstoffe sind zudem wichtig für den Schutz von Herz und Blutgefäßen depressiver Patienten. Mehrere Studien haben in den letzten Jahren herausgefunden, dass sich Depressionen und Herzerkrankungen gegenseitig bedingen.

Neben der Ernährung und der Versorgung mit Mikronährstoffen kommt auch dem allgemeinen Lebensstil eine Bedeutung im Kampf gegen die Depression zu. Ganz wichtig ist dabei regelmäßige, körperliche Bewegung. Depressive Menschen sind häufig körperlich inaktiv. Körperliche Aktivität kann von den depressiven Gedanken ablenken. Fitness und das Erlernen neuer Sportarten kann das Selbstbewusstsein steigern. Sport kann auch neue soziale Kontakte schaffen. Die Endorphinausschüttung kann auch die Konzentration antidepressiv wirksamer Botenstoffe anheben und das Stresshormon Kortison absenken.

Die Wirkung körperlicher Aktivität bei Depression ist inzwischen in Studien eindeutig belegt. Eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2009 kommt nach Analyse von 25 Studien zu dem Ergebnis, dass Sport die Symptome der Depression deutlich verbessert - sowohl bei Patienten mit etablierten Behandlungen als auch bei Unbehandelten.<sup>86</sup>

Auch Strategien zur Stressbewältigung sind wichtig. Dazu gehören etwa die Entspannungsverfahren des autogenen Trainings oder die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Auch Lichthygiene ist für Depressive oft eine große Hilfe. So hilft es beispielsweise gegen Depressionen, abends keine Lichtquellen mit hohen Blauanteilen zu nutzen. Dazu gehören (leider) auch Bildschirme und Fernseher. Wenn Sie diese unbedingt nutzen wollen, dann könnte eine „Blue-Blocker-Brille“ mit orange getönten Gläsern hilfreich sein, die Blauanteile aus dem Licht filtert. Ebenso hilfreich ist eine allmorgendliche „Lichtdusche“ mit hellem weißem Licht für 15 Minuten. Ein entsprechendes Lichttherapiegerät erhält man im Elektrofachhandel. Oder eben auf natürlichem Weg: Möglichst viel Aufenthalt unter freiem Himmel! Ebenso ist eine erholsame und regeneratives Schlafverhalten eine wichtige Voraussetzung dafür, dass sich Körper, Geist und Seele wieder regenerieren können.<sup>87</sup>

---

<sup>86</sup> Vgl. ebenda.

<sup>87</sup> Vgl. Karl Wimmer (10/2018): *Gesunder Schlaf & Schlafprophylaxe, Tipps für eine ‚Gute Nacht‘*; in: [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)

#### 4.5 Die „Funktion“ von Symptomen im Allgemeinen

Symptomerleben ist Ausdruck dafür, dass etwas nicht stimmt im Leben eines Menschen.<sup>88</sup> Dass etwas aus der Balance, aus der Homöostase, dem Gleichgewicht geraten ist. Dass es eine Abweichung von einem gewünschten Soll-Zustand gibt. Ein rechtzeitiges Erkennen und Entschlüsseln der Botschaft wäre hilfreich. Ein großes Problem besteht darin, dass wir vielfach immer noch stark an einer „Symptombekämpfung“ orientiert sind, und uns oft schwer-tun, das Wesen des Symptoms zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

Bei körperlichen oder auch seelischen Beschwerden das Symptom alleine, etwa mit pharmazeutischen Mitteln zu „bekämpfen“ und tot zu stellen, kann fatale Folgen haben, wenn wir nicht gleichermaßen seine Ursachen erforschen und effektive, dauerhaft wirkende Lösungswege suchen.

### 5 Emotionen und (andere) Symptome als Wegweiser und Lösungshelfer

Symptome können verstanden werden als „Probleme“, aber auch als „Lösungswecker“. Konnotiert man sie als „Probleme“, ist die Gefahr größer, sie (um jeden Preis) „wegmachen“ zu wollen. Betrachtet man sie als „Lösungswecker“, so können sie mitunter sehr hilfreich sein und als Navigatoren dienlich auf dem Weg in Richtung einer Lösung.

Dazu braucht es Aufmerksamkeit und die Fokussierung darauf, was sich als hilfreich erweist und nicht so sehr auf das Problem oder Symptom. Der hypnosystemische Therapeut Gunther Schmidt spricht in diesem Zusammenhang von Problem-/Symptomtrance versus Lösungstrance.

„Die Symptomtrance geht meist mit einer stark eingeeengten Fokussierung der Aufmerksamkeit einher. Die Aufmerksamkeit wird nur auf eine sehr kleine Auswahl des vorhandenen Erlebnisspektrums gerichtet. Zu unwillkürlichen Phänomenen können im Symptomprozess dann folgende Beziehungsmuster entwickelt werden:

Entweder werden diese Phänomene massiv abgewertet, missachtet und „exkommuniziert“ (...) und man versucht, sie zu unterdrücken und „auszumerzen“.

---

<sup>88</sup> Ein **Symptom** ist ein Anzeichen oder Zeichen bzw. (typisches) Merkmal (Krankheitsmerkmal) für eine Erkrankung oder Verletzung. Es kann durch einen Untersucher in Form eines Befundes erfasst oder vom Patienten selbst als Beschwerde berichtet werden. Das Symptom ist die kleinste beschreibbare Untersuchungseinheit in der Medizin. Der Begriff *Symptom* ist abgeleitet von altgriechisch *symptoma* = ‚zufallsbedingter Umstand‘ (bestehend aus *syn* = ‚zusammen‘ und *ptoma* = ‚Fall‘).

Die Gesamtheit der aus einem Krankheitsprozess resultierenden Symptome ergibt die **Symptomatik** (auch **klinisches Bild** oder **Klinik** genannt). *Subjektive Symptome* stellen Krankheitszeichen dar, die durch den Betroffenen selbst wahrnehmbar sind. *Objektive Symptome* (oder **klinische Zeichen**) sind dagegen von außen wahrnehmbare Krankheitsanzeichen. Typische Kombinationen gleichzeitig auftretender Symptome bezeichnet man als Syndrom („Symptomverband“).

Deutliche Symptome werden meist vom Patienten selbst bemerkt und geben ihm Anlass, medizinischen oder psychotherapeutischen Rat zu suchen. *Diskrete* und *verdeckte* Symptome hingegen fallen oft erst bei eingehender Befragung im Rahmen der Anamnese oder durch eine körperliche Untersuchung auf. Vielen Erkrankungen geht eine mehr oder weniger ausgedehnte sogenannte *präklinische Phase* ohne spezifische Symptomatik voraus. (Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Symptom>).

Oder man folgt ihnen wie automatisiert, fühlt sich ihnen hilflos ausgeliefert und reagiert auf sie wie ein passives Opfer, und anstatt sie z. B. aktiv in eine bestimmte Richtung zu lenken, lässt man sie zur handlungsleitenden Instanz werden.<sup>89</sup>

„Eine Lösung entsteht dann, wenn sich im Erleben und Verhalten der Problemwahrnehmer die Ist-Soll-Diskrepanz auflöst. Dies kann geschehen, wenn die Bewertung des Ist-Zustandes positiver wird und/oder der Soll-Zustand sich weniger dramatisch vom Ist-Zustand abhebt und/oder die Art der bisher praktizierten Lösungsversuche so verändert wird, dass diese die unerwünschte Diskrepanz zwischen Ist und Soll auflösen.

Willkürliches „Ich-Wollen“ und unwillkürliches „Es geschieht“ wirken dann in optimaler Weise zusammen, und das wechselseitige Feedback führt zu einer friedlichen Koexistenz der beiden Teilbereiche des Erlebens. Symptomerleben ist immer verbunden mit einem als leidvoll erlebten Verlust von Wahlfreiheit, Lösungserleben dagegen mit Wahlfreiheit. Das „Ich“ kann nun als wohltuendes Steuerungsinstrument erfahren werden.<sup>90</sup>

Es geht also um die „Utilisierung“ (Nutzbarmachung) des Symptoms. Utilisation im Sinne von Milton H. Erickson schließt aber noch wesentlich mehr ein. Erickson bezeichnet damit auch eine therapeutische Grundhaltung, die alles, was ein Patient mit in die Behandlung einbringt, ebenso wie Aspekte der Behandlungssituation für den Therapieerfolg konstruktiv und nützlich einzusetzen versucht.<sup>91/92</sup>

„Utilisation ist die Haltung, jeder Eigenart des Klienten und seiner Lebenssituation mit Wertschätzung zu begegnen und das jeweils Einzigartige daran zu nutzen.“<sup>93</sup>

Therapie (= Veränderung) kann so auch zu einem „Lernen von sich selbst“ werden. Therapeutinnen und Therapeuten können dabei den Prozess unterstützen und auch schon Vorhandenes hilfreich nutzbar machen, aber die eigentlichen Therapeuten sind letztlich immer die Klienten selbst.<sup>94</sup>

Die Kraft der Intuition auf dem Lösungsweg zu aktivieren und zu nutzen, kann eine wertvolle Unterstützung sein. Zum intuitiven Wissen braucht es einen Zugang. Intuitives Wissen repräsentiert sich meist in einer anderen „Sprache“ und einer anderen Logik als das so genannte bewusste Wissen. Es drückt sich in Bildern, Empfindungen und mehr oder weniger diffusen Gefühlen aus. Für unsere rationale, bewusste Denkwelt wirkt dies oft fremd und unverständlich, und die aus der „irrationalen“ Welt kommenden Botschaften werden in unserer Kultur vielfach (noch) als ungeeignete Grundlage von Entscheidungs- und Wandlungsprozessen angesehen. Für therapeutische Zwecke stellt sich dagegen gerade hier die Aufgabe, eine wertschätzende Kooperationsbeziehung zwischen den kognitiven und intuitiven Seiten menschlicher Kompetenz herzustellen.<sup>95</sup>

<sup>89</sup> Gunther Schmidt: *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*; Carl Auer 2004, S. 184.

<sup>90</sup> Dsb., ebenda, S. 185.

<sup>91</sup> Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Utilisation>

<sup>92</sup> Vgl. Milton H. Erickson: *Innovative Hypnotherapie I*. In: Ernest L. Rossi (Hrsg.): *Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson*. Band 5. Carl Auer 1998.

<sup>93</sup> Stefan Hammel: *Utilisation*. In: Jan V. Wirth, Heiko Kleve (Hrsg.): *Lexikon des systemischen Arbeitens. Grundbegriffe der systemischen Praxis, Methodik und Theorie*. Carl Auer 2012, S. 441 f.

<sup>94</sup> Vgl. Gunther Schmidt: *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*; Carl Auer 2004, S. 187.

<sup>95</sup> Vgl. dsb., ebenda, S. 187.

Daniel Goleman geht der Frage nach, inwieweit wir Emotionen intelligent, das heißt konstruktiv und hilfreich nutzen können. Er spricht in dem Zusammenhang von „*Emotionaler Intelligenz*“ und beschreibt diese in Form von fünf Teilkonstrukten:<sup>96/97</sup>

1. Selbstbewusstheit und Selbstwahrnehmung: Die eigenen Emotionen kennen. Fähigkeit eines Menschen, seine Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, zu verstehen und zu akzeptieren, und deren Wirkung auf andere einzuschätzen
2. Selbstmotivation: Emotionen in den Dienst eines Ziels zu setzen. Begeisterungsfähigkeit, sich selbst unabhängig von finanziellen Anreizen oder Status anfeuern zu können
3. Selbststeuerung: Planvolles Handeln in Bezug auf Zeit und Ressourcen
4. Soziale Kompetenz: Fähigkeit, Kontakte zu knüpfen und tragfähige Beziehungen aufzubauen, gutes Beziehungsmanagement und Netzwerkpflege
5. Empathie: Fähigkeit, emotionale Befindlichkeiten anderer Menschen zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren

Ähnlich auch Solvey und Mayer. Salovey und Mayer, die 1989 den Begriff "*Emotionale Intelligenz*" eingeführt haben, bieten in ihrem Modell folgende vier Bereiche an:

1. Wahrnehmung von Emotionen: Fähigkeit, Emotionen in Mimik, Gestik, Körperhaltung und Stimme bei sich und anderer Personen wahrzunehmen
2. Verstehen von Emotionen: Fähigkeit, Emotionen zu analysieren, die Veränderbarkeit von Emotionen einzuschätzen und die Konsequenzen derselben zu verstehen
3. Verwendung von Emotionen zur Unterstützung des Denkens: Wissen über die Zusammenhänge zwischen Emotionen und Gedanken, welches z. B. zum Problemlösen eingesetzt wird
4. Umgang mit Emotionen: auf Basis der Ziele, des Selbstbildes und des sozialen Bewusstseins, beinhaltet z. B. die Fähigkeiten Gefühle zu vermeiden oder gefühlsmäßige Bewertungen zu korrigieren

„Natürlich sind die Menschen nicht in jedem dieser Bereiche gleich gut; jemand mag zum Beispiel ganz geschickt mit der eigenen Angst umgehen können, aber ziemlich unfähig sein, die Aufregung eines anderen zu beschwichtigen. Das Niveau der Fähigkeit stützt sich ohne Zweifel auf eine neurale Grundlage, doch das Gehirn ist, wie wir sehen, von bemerkenswerter Plastizität und lernt ständig dazu. Mängel in den emotionalen Fähigkeiten lassen sich beheben: Diese Bereiche setzen sich weitgehend aus Gewohnheiten und Reaktionen zusammen, in denen man, wenn man sich nur rechte Mühe gibt, Fortschritte machen kann.“<sup>98</sup>

Martin Seligman, der bekannte US-amerikanische Psychologe, hat sein halbes Arbeitsleben der Erforschung und Erklärung von Symptomen wie Angst, Depression usw. gewidmet. Seine Ausführungen zur „*Erlernen Hilfflosigkeit*“ gingen um die Welt.<sup>99</sup>

<sup>96</sup> Vgl. Daniel Goleman: *Emotionale Intelligenz*; Carl Hanser 1996. Ähnlich auch Salovey & Mayer: Salovey, P. / Mayer, J. D.: *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality* 9, 185-211. 1990, S. 189.

<sup>97</sup> Vgl. Karl Wimmer (09/2000): *Sich und andere Führen mit Emotionaler Intelligenz*; in: [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)

<sup>98</sup> Daniel Goleman: *EQ – Emotionale Intelligenz*; Carl Hanser 1996, S. 66.

<sup>99</sup> **Erlernte Hilfflosigkeit** ist die aufgrund negativer Erfahrung entwickelte Überzeugung, die Fähigkeit zur Veränderung der eigenen Lebenssituation verloren zu haben *und* für diesen Zustand selbst verantwortlich zu sein. Der Begriff bezeichnet ein psychologisches Konzept zur Erklärung von Depressionen. Der Begriff wurde 1967 von den amerikanischen Psychologen Martin E. P. Seligman und Steven F. Maier geprägt, die Versuche mit Hunden und anderen Tieren durchführten. Seligman war der Ansicht, dass auch Menschen, die an einer Depression leiden, sich in einem Zustand der erlernten Hilfflosigkeit befinden können. Seligman schloss dies aus der Beobachtung, dass gelernte Hilfflosigkeit und Depression vergleichbare Symptome aufweisen.

Die zweite Hälfte seines Schaffens hat er der anderen Seite der Medaille gewidmet, nämlich der Frage, wie Menschen wachsen, reifen, „aufblühen“ können, was dazu die Grundlagen sind und wie diese gefördert werden können.<sup>100</sup> Im Gegensatz zur traditionellen defizitorientierten Psychologie befasst sich die Positive Psychologie mit den positiven Aspekten des Menschseins, so werden etwa Glück, Optimismus, Geborgenheit, Vertrauen, individuelle Stärken, Verzeihen (Vergebung) oder auch Solidarität behandelt. Der Begriff *Positive Psychologie* wurde bereits 1954 von dem US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow<sup>101</sup> eingeführt und in den 1990er Jahren von Martin Seligman wieder aufgegriffen.<sup>102</sup>

Zusammen mit Christopher Peterson unterscheidet Martin Seligman im Rahmen der neueren *Positiven Psychologie* sechs persönliche „Tugenden“ die in diesem Zusammenhang besonders bedeutsam sind:<sup>103/104</sup>

1. Weisheit und Wissen (kognitive Stärken): Kreativität, Neugier, Aufgeschlossenheit, Lernfreude, Perspektive
2. Courage (emotionale Stärken): Tapferkeit, Beharrlichkeit, Integrität, Vitalität
3. Menschlichkeit (interpersonale Stärken): Liebe, Freundlichkeit, soziale Intelligenz
4. Gerechtigkeit (zivile Stärken): soziale Verantwortung, Fairness, Führungsstärke
5. Mäßigung (Stärken, die gegen Exzesse schützen): Vergeben und Mitleid, Demut und Bescheidenheit, Besonnenheit, Selbstregulation
6. Transzendenz (spirituelle Stärken, die mit Bedeutsamkeit zu tun haben): Wertschätzung von Schönheit und Exzellenz, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität.

---

Das Konzept der erlernten Hilflosigkeit ist ein Modell, um bestimmte Formen menschlicher Depressionen zu erklären. Diese können die Folge sein, wenn Lebensumstände eine Person dazu verleiten, persönliche Entscheidungen als irrelevant wahrzunehmen. Nicht alle Individuen reagieren mit Depression auf eine Situation der Hilflosigkeit. Abramson, Seligman und Teasdale (1978) gingen davon aus, dass Menschen bei unangenehmen Erlebnissen die Frage nach der Ursache stellen und sich darin von Tieren unterscheiden. Sie gingen davon aus, dass die Antwort auf diese Frage vom Attributionsstil abhängt. Depressionsauslösend wäre ein pessimistischer Attributionsstil, auf Grund dessen die Ursache für ein negatives Ereignis folgendermaßen eingeschätzt wird:

- intern (persönlich): Sie sehen in sich selbst das Problem und nicht in den äußeren Umständen.
- global (generell): Sie sehen das Problem als allgegenwärtig und nicht auf bestimmte Situationen begrenzt.
- stabil (permanent): Sie sehen das Problem als unveränderlich und nicht als vorübergehend.

(Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Erlernte\\_Hilflosigkeit](https://de.wikipedia.org/wiki/Erlernte_Hilflosigkeit)).

Vgl. Martin E. P. Seligman: *Helplessness. On Depression, Development and Death*. Freeman and Comp, San Francisco 1975. Deutsche Ausgabe: *Erlernte Hilflosigkeit*. Urban & Schwarzenberg 1979.

<sup>100</sup> Vgl. Martin Seligman: *Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*; Goldmann 2015.

<sup>101</sup> **Abraham Harold Maslow** (1908-1970) war ein US-amerikanischer Psychologe. Er gilt als ein Gründervater der Humanistischen Psychologie und führte 1954 den Begriff Positive Psychologie ein. (Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Abraham\\_Maslow](https://de.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow)).

Vgl. Abraham H. Maslow: *Motivation and personality*. Harper & Row, New York 1954; überarbeitete Ausgabe ebd. 1970.

Dsb.: *Motivation und Persönlichkeit*. Walter, Olten 1977; Rowohlt, Reinbek 1981.

Dsb.: *New Knowledge in Human Values*. Harper & Row, New York 1959.

Dsb.: *Toward a Psychology of Being*. D. Van Nostrand, Princeton NJ 1962.

Dsb.: *Psychologie des Seins. Ein Entwurf*. Kindler, München 1973; Fischer-Taschenbuch, Frankfurt 1985.

<sup>102</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Positive\\_Psychologie](https://de.wikipedia.org/wiki/Positive_Psychologie)

<sup>103</sup> Vgl. Christopher Peterson / Martin E. P. Seligman: *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press, Oxford 2004.

<sup>104</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Positive\\_Psychologie](https://de.wikipedia.org/wiki/Positive_Psychologie)

Diesen sechs „Tugenden“ werden insgesamt 24 „Charakterstärken“ zugeordnet, die auch entsprechend geschult und entwickelt werden können.<sup>105</sup> Seligman sieht darin auch (s)einen großen Traum:

„Was wäre, wenn die Menschheit tatsächlich zu allen das Leben unterminierenden Bedingungen erfolgreich Nein sagen könnte? Was dann? Nietzsche sagt uns, dass es ein drittes Stadium der Entwicklung gibt: ‚das wiedergeborene Kind‘. Das Kind fragt: ‚Wozu können wir Ja sagen?‘ Was kann jedes Menschenwesen befürworten?

*Wir können alle Ja sagen zu mehr positiven Gefühlen.  
Wir können alle Ja sagen zu mehr Engagement.  
Wir können alle Ja sagen zu besseren Beziehungen.  
Wir können alle Ja sagen zu mehr Sinn im Leben.  
Wir können alle Ja sagen zu mehr positiver Leistung.  
Wir können alle Ja sagen zu mehr Wohlbefinden.*<sup>106</sup>

## 6 Literatur

- Bauer, Joachim: *Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*; Piper 2005.  
Dsb.: *Warum ich fühle was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*; Hoffmann und Campe 2005.
- Bild.de vom 10.10.2019: *Neonazi Stephan Balliet (27) streamte Anschlag in Halle im Internet Bundesanwaltschaft stellt Haftbefehl* (<https://www.bild.de/regional/sachsen-anhalt/sachsen-anhalt-news/halle-anschlag-vor-synagoge-mindestens-zwei-menschen-erschossen-65233386.bild.html>)
- Bobek, Susanne: *Die Wut auf den Weltreisenden*; in: KURIER INTERNATIONAL vom 9.10.2019, S. 8.
- Ciampi, Luc: *Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung*; Klett-Cotta 1982.  
Dsb.: *Außenwelt – Innenwelt. Die Entstehung von Zeit, Raum und psychischen Strukturen*. V&R 1988.  
Dsb.: *Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik*. V&R 1997.  
Dsb.: *Gefühle, Affekte, Affektlogik. Ihr Stellenwert in unserem Menschen- und Weltverständnis*; Picus 2002.  
Dsb.: *Affektlogik. Das Zusammenspiel von Fühlen und Denken*; in: <http://www.ciampi.com/de/affektlogik.html>; abgerufen am 14.10.2019.
- Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow. Das Geheimnis des Glücks*; Klett-Cotta 1997.
- Damasio, Antonio: *Selbst ist der Mensch: Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins*. Pantheon 2013.
- Erickson, Milton H.: *Innovative Hypnotherapie I*. In: Ernest L. Rossi (Hrsg.): *Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson*. Band 5, Carl Auer 1998.
- Freimuth, Joachim (Hg.): *Die Angst der Manager*; Hogrefe 1999.
- Goleman, Daniel: *Emotionale Intelligenz*; Carl Hanser 1996.  
Dsb.: *EQ – Emotionale Intelligenz*; Carl Hanser 1996.
- Hammel, Stefan: *Utilisation*; in: Wirth, Jan V. / Kleve, Heiko (Hrsg.): *Lexikon des systemischen Arbeitens. Grundbegriffe der systemischen Praxis, Methodik und Theorie*. Carl Auer 2012, S. 441 ff.
- Hawkins, Jane: *Die Liebe hat elf Dimensionen. Mein Leben mit Steven Hawking*; Piper 2013.

<sup>105</sup> Vgl. Martin Seligman: *Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*; Goldmann 2015.

<sup>106</sup> Dsb., ebenda, S. 339.

- Hawkins, Stephen / Mlodinow, Leonard: *Der große Entwurf: Eine neue Erklärung des Universums*; Rowohlt 2011.
- Hell, Daniel: *Welchen Sinn macht Depression? Ein integrativer Ansatz*; Rowohlt, 11. Aufl. 2014.
- Hüther, Gerald: *Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Muntermacher*; Fischer 2011.
- Hüther, Gerald u.a.: *Schule im Aufbruch* (<https://www.schule-im-aufbruch.at/wer-wir-sind/>; abgerufen am 14.10.2019).
- Izard, Carroll E.: *Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie*. Aus dem Englischen übersetzt von Barbara Murakami; Beltz 1981.
- Kabat-Zinn, Jon: *Achtsamkeit für Anfänger*; Arbor 2013.  
Dsb.: *Das Abenteuer Achtsamkeit. Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln*; Arbor 2015.
- Kaltenbrunner, Gerd-Klaus: *Rhythmus des Lebens*; München 1983.
- Kast, Verena: *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*; Kreuz 2001.
- Kurier.at vom 05.05.2019: *Warum das Spiel mit den Ängsten so gut funktioniert*; (in: <https://kurier.at/politik/inland/warum-das-spiel-mit-den-aengsten-so-gut-funktioniert/400484335>, abgerufen am 08.10. 2019).
- Maslow, Abraham H.: *Motivation and personality*. Harper & Row, New York 1954; überarbeitete Ausgabe ebd. 1970.  
Dsb.: *Motivation und Persönlichkeit*. Walter, Olten 1977; Rowohlt, Reinbek 1981.  
Dsb.: *New Knowledge in Human Values*. Harper & Row, New York 1959.  
Dsb.: *Toward a Psychology of Being*. D. Van Nostrand, Princeton NJ 1962.  
Dsb.: *Psychologie des Seins. Ein Entwurf*. Kindler, München 1973; Fischer-Taschenbuch 1985.
- Mit Kindern lernen.ch (<https://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/pruefungsaengste-und-schulaengste-bewaeltigen/149-schulangst-2-formen-der-schulangst>).
- Mücke, Klaus: *Probleme sind Lösungen. Systemische Beratung und Psychotherapie – ein pragmatischer Ansatz*; ÖkoSysteme 2001.
- Pausch, Johannes: *Was der Seele gut tut. Im richtigen Rhythmus leben*; Herder 2009.
- Peterson, Christopher / Seligman, Martin E. P.: *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press, Oxford 2004.
- Pongratz, Joachim: *Qigong im Alltag. Leichte altchinesische Übungen für Gesundheit und Vitalität*; Knauer 1998.
- Riemann, Fritz: *Grundformen der Angst*; Reinhardt, 35. Auflage, 2003.
- Salcher, Andreas: *Der talentierte Schüler und seine ewigen Feinde*; Ecowin 2019.
- Salovey, P. / Mayer, J. D.: *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality* 9, 185-211. 1990.
- Scheithauer, Falk / Friedrich, Andreas W. / Rehle, Eva: *Qi Gong - Der Weg zu Vitalität und Ausgeglichenheit*; Ludwig/Econ Ullstein 2002.
- Schmid, Katharina: *Kopfsache gesund. Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken*; edition a-Verlag 2018.
- Schmidt, Gunther: *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*; Carl Auer 2004.
- Schreiber, Jon: *Breema - Essenz des harmonischen Lebens*; Ryvellus 2000.
- Seligman, Martin E. P.: *Helplessness. On Depression, Development and Death*. Freeman and Comp, San Francisco 1975. Deutsche Ausgabe: *Erlernte Hilflosigkeit*. Urban & Schwarzenberg 1979.  
Dsb.: *Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*; Goldmann 2015.
- Slavin, Malcolm / Kriegmann, Daniel: *The Adaptive Design of the Human Psyche*; Guilford Press 1992.
- Solomon, Robert C.: *Gefühle und der Sinn des Lebens*, Frankfurt am Main 2000.
- Spiegel, York: *Der Prozess des Trauerns. Analyse und Beratung*; Gütersloher 1995.
- Spitzer, Manfred in: „Die Lust am Lernen“ Interview mit dem Gehirnforscher Manfred Spitzer“ (zitiert in: <https://schulkatastrophe.wordpress.com/2009/10/30/1-schulangst-als-lernblockade-kapitel-1-und-3/>).

- Volkskrankheit.net – *Alternative Wege zur Gesundheit* ([https://www.volkskrankheit.net/a\\_z/depression-ueberwinden/?gclid=EAIaIQobChMIqr3n762R5QIVxeF3Ch1Lqgx8EAAYAiAAEgIJrvD\\_BwE](https://www.volkskrankheit.net/a_z/depression-ueberwinden/?gclid=EAIaIQobChMIqr3n762R5QIVxeF3Ch1Lqgx8EAAYAiAAEgIJrvD_BwE)).
- Widmer, Samuel: *Im Irrgarten der Lust. Abschied von der Abhängigkeit*; Editions Heuwinkel 1992.  
Dsb: *Im Irrgarten der Lust. Die Geburt der Freude*; Editions Heuwinkel 1992.
- Wilk, Daniel: *Innehalten und Verweilen. Geschichten die Veränderungen ermöglichen*; Juni-Verlag 1999.
- Wimmer, Karl (09/2000): *Sich und andere Führen mit Emotionaler Intelligenz*.  
Dsb. (12/2000): *Denken mit dem Körper. Wo steckt unsere Intelligenz?*  
Dsb. (06/2001): *Flow-Erleben im Arbeitsalltag*.  
Dsb. (11/2001): *Die Kunst der Entspannung. Entspannung als Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden*.  
Dsb. (03/2002): *Wie wirkt Hypnose?*  
Dsb. (04/2002): *Grundlagen des Qigong. Begriffe, Basiskonzepte und Prinzipien*.  
Dsb. (08/2003): *Gesundes Alter(n) – eine Herausforderung. Vom Anti-Ageing zum Pro-Ageing und Active Ageing. Gedanken zu einem neuen Verständnis des Alter(n)s*.  
Dsb. (05/2004): *Gedanken zur Work-Life-Balance*.  
Dsb. (05/2005): *Was ist die Seele?*  
Dsb. (12/2008): *Das Fünf-Elemente-Persönlichkeitsprofil*.  
Dsb. (11/2012): *Beiträge zur Vitalernährung*.  
Dsb. (12/2012): *Burnout-Risiko und -Prävention – eine Selbstreflexion*.  
Dsb. (07/2016): *Generation Babyboomer – Eine Generation ohne Gewissen?*  
Dsb. (09/2016): *Die Alten entscheiden – Die Jungen leiden*.  
Dsb. (11/2016): *Das Elend der Wohlstandsgeneration und die Not der Abstiegsgesellschaft*.  
Dsb. (07/2017): *Fünf-Elemente-Ernährung (TCM)*.  
Dsb. (10/2018): *Stress, Burnout und Depression. Neurobiologische Grundlagen und psychosoziale Dynamiken*.  
Dsb. (10/2018): *Gesunder Schlaf und Schlafprophylaxe. Tipps für eine ‚Gute Nacht‘*.  
Dsb. (03/2019): *Wenn die Seele leidet. Psychische Erkrankungen und ihre Erscheinungsformen*.  
Dsb. (08/2019): *Zivilcourage. Über die Kunst, sozial mutig zu sein*.  
Dsb. (09/2019): *Liebe als Motivkraft – und ihre Antagonisten*.  
Dsb. (09/2019): *Freiheit – Abhängigkeit – Bindung. Wie frei ist der Mensch?*  
Dsb. (10/2019): *Im Rhythmus leben. Leben in Einklang mit den inneren und äußeren Rhythmen*.  
Sämtliche Artikel als pdf-Download verfügbar in: [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)
- Wögerbauer, Hans und Georg: *Einfach gut leben. Ganzheitsmedizinische Gedanken und Impulse zur bewussten Lebensgestaltung*; Edition LIFEart 2001.
- Wohlleben, Peter: *Das geheime Band zwischen Mensch und Natur*; Ludwig 2019.
- Yayama, Toshihiko: *Die Heilkraft des Qi - Innere Medizin für Körper und Geist*; Aurum 2001.