

Thomas Hülshoff

Emotionen

4. Auflage



Reinhardt

UTB



Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Böhlau Verlag · Wien · Köln · Weimar
Verlag Barbara Budrich · Opladen · Farmington Hills
facultas.wuv · Wien
Wilhelm Fink · München
A. Francke Verlag · Tübingen und Basel
Haupt Verlag · Bern · Stuttgart · Wien
Julius Klinkhardt Verlagsbuchhandlung · Bad Heilbrunn
Mohr Siebeck · Tübingen
Nomos Verlagsgesellschaft · Baden-Baden
Ernst Reinhardt Verlag · München · Basel
Ferdinand Schöningh · Paderborn · München · Wien · Zürich
Eugen Ulmer Verlag · Stuttgart
UVK Verlagsgesellschaft · Konstanz, mit UVK/Lucius · München
Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen · Oakville
vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich

Thomas Hülshoff

Emotionen

Eine Einführung für beratende, therapeutische,
pädagogische und soziale Berufe

4., aktualisierte Auflage

33 Abbildungen und zwei Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Prof. Dr. med. *Thomas Hülshoff*, Arzt und Familientherapeut, lehrt seit 1986 medizinische Grundlagen der Sozialen Arbeit und der Heilpädagogik an der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen, Abteilung Münster, Fachbereich Sozialwesen. Autor eines Lehrbuchs über Gehirnfunktionen und -dysfunktionen und Herausgeber mehrerer Fachbücher. Mitglied im Redaktionsbeirat der Fachzeitschrift „Teilhabe“ (Lebenshilfe, Marburg). Arbeitsschwerpunkte: Neurobiologische Grundlagen der Heilpädagogik, bio-psycho-soziale Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit, emotionale Verarbeitung von Krankheit und kritischen Lebensereignissen, familiensystemische Selbsterfahrungsgruppe für Studierende.

Von Thomas Hülshoff außerdem im Ernst Reinhardt Verlag erschienen:

Medizinische Grundlagen der Heilpädagogik (UTB-M 978-3-8252-2698-5)
Basiswissen Medizin für die Soziale Arbeit (UTB-L 978-3-8252-8471-8)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

UTB-Band-Nr.: 2051
ISBN 978-3-8252-3822-3

© 2012 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany
Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart
Satz: Rist Satz & Druck GmbH, 85304 Ilmmünster

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage	6
Vorwort zur 1. Auflage	7
Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches	9
1. Eine systemisch-integrative Bestandsaufnahme . .	12
2. Neurobiologische Grundlagen von Emotionen	29
3. Biochemische Grundlagen emotionalen Erlebens und Verhaltens	44
4. Angst, Furcht, Panik	58
5. Verlust und Trauer, Kummer und Depression	87
6. Freude, Wohlbefinden, Lust und Sucht	105
7. Sexualität und Liebe	125
8. Ärger, Wut und Aggression	150
9. Schamgefühle	169
10. Schuldgefühl und Gewissen	191
11. Emotionen in der Pubertät	216
12. Emotionen und Familiensystem	238
13. Zur emotionalen Dimension von Gesundheit und Krankheit	263
14. Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Identität	278
Glossar	289
Literatur	307
Lösungen zu den Multiple-Choice-Fragen	324
Sachregister	325

Vorwort zur 4. Auflage

Neuaufgaben eines Lehrbuches bieten dem Autor die Möglichkeit, Anregungen von Lesern und Rezensenten aufzugreifen und vor allem neuere fachliche Entwicklung und Forschungsergebnisse zu berücksichtigen.

Bereits in der zweiten Auflage wurde ein Kapitel über emotionale Dimensionen von Gesundheit und Krankheit aufgenommen, in dem neuere psychoimmunologische Forschungen zu den Zusammenhängen zwischen emotionaler Befindlichkeit, körpereigener Abwehr und Krankheitsentstehung aufgezeigt wurden. Die Bedeutung emotionaler Befindlichkeit für die Gesundung findet ihre praktische Anwendung in psychoedukativen Maßnahmen, auf die in der nun vorliegenden Auflage kurz hingewiesen wird.

In der dritten Auflage wurde das zweite Kapitel völlig neu bearbeitet, da die Erkenntnisse von neurobiologischen Grundlagen bei der Entwicklung von Emotionen und Gefühlen im letzten Jahrzehnt, nicht nur durch die Arbeiten von A. R. Damasio, beträchtlich erweitert wurden. Dies gilt insbesondere auch für die von Rizzolatti und anderen durchgeführten Forschungen auf dem Feld der Spiegelneuronen. Folgerichtig wird in der vierten Auflage kurz auf Zusammenhänge von Spiegelneuronen, Emotionalität und Empathie eingegangen.

Das Literaturverzeichnis wurde aktualisiert und, ebenso wie das Glossar, ergänzt. Im Übrigen wurden Inhalte und didaktischer Aufbau des Buches wegen der guten Resonanz bei der Leserschaft unverändert beibehalten.

Ganz herzlich möchte ich Frau Anja Middendorf für ihre gewissenhaften Schreibarbeiten danken. Herrn Benjamin Bestier danke ich herzlich für die umfangreiche Hilfe bei der Aktualisierung des Literaturverzeichnisses und der Korrektur des Sachregisters. Frau Ulrike Landersdorfer, Lektorin beim Ernst Reinhardt Verlag, möchte ich – wie schon so manches Mal – für ihre wohlwollende Unterstützung auch bei der Neuauflage dieses Buches sowie wichtige Ratschläge danken.

Ganz herzlich möchte ich schließlich meiner Frau und meinem Sohn danken, deren familiärer Rückhalt mir Kraft und Anregung gibt.

Münster, im Februar 2012

Thomas Hülshoff

Vorwort zur 1. Auflage

Emotionen begleiten unser Denken und Handeln, Stimmungen „legen die Welt aus“ und helfen uns, uns in ihr zurechtzufinden.

Das vorliegende Buch will eine integrativ-systemische Übersicht über menschliche Emotionen geben. Basale Gefühlsqualitäten wie Angst, Wut, Trauer usw. sollen zunächst auf unterschiedlichen biologischen, psychischen und sozialen Ebenen erörtert werden. Darüber hinaus werden die Facetten eines Gefühls auf unterschiedlichen Ebenen miteinander in Verbindung gebracht: Das Phänomen der Trauer kann ebenso als Ausdruck basaler hirnchemischer und neurophysiologischer Vorgänge wie auch als psychisches Erleben von herabgesetzter Stimmung und seelischem Schmerz oder als Bindungsemotion im sozialen Miteinander verstanden werden. Diese drei (und weitere) Ebenen interagieren miteinander: eine medikamentöse Behandlung bleibt nicht ohne

Folgen auf seelisches Erleben und Sozialverhalten, umgekehrt werden aber auch körperliche Prozesse von psychosozialen Faktoren beeinflusst.

Im Rahmen einer solchen systemisch-integrativen Betrachtungsweise soll nicht nur nach dem Zustandekommen einer Emotion, sondern auch nach deren jeweiliger Bedeutung (auf verschiedenen Ebenen) gefragt werden. Auf diese Weise kann man m. E. zu einem tieferen und adäquateren Verständnis von Emotionen gelangen.

Zunächst werden anatomische, neurophysiologische sowie biochemische Grundlagen emotionalen Erlebens erläutert. In den folgenden Kapiteln werden die Emotionen der Angst, Trauer, Freude, Liebe sowie Wut/Aggression vorgestellt.

Zwei weitere Kapitel befassen sich mit den emotional-kognitiven Komplexen von Scham und Schuldgefühl.

Abschließend wird auf Emotionen in der Pubertät, Zusammenhänge von Familiensystemen und Emotionen sowie auf die Verbindung von Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und die Integration von Gefühlen eingegangen.

Das Buch entstand im Rahmen meiner Lehrtätigkeit in einer Fachhochschule für Heilpädagogik, Sozialpädagogik und Sozialarbeit. Es richtet sich zum einen an Studierende der Human- und

Sozialwissenschaften (Pädagogik, Anthropologie, Psychologie, Sozialarbeit etc.), zum anderen an Angehörige beratender, therapeutischer, pädagogischer und sozialer Berufe, insbesondere SozialarbeiterInnen, Sozial- und HeilpädagogInnen, Familien- und LebensberaterInnen, SozialtherapeutInnen, LehrerInnen usw.

Ich habe versucht, auch komplexe Sachverhalte und neuere Forschungsergebnisse so anschaulich wie möglich darzustellen. Dabei habe ich, wo immer dies möglich war, Fallbeispiele, Übungen oder Abbildungen herangezogen. Das Buch stützt sich nicht auf eigene Forschungsergebnisse, sondern rezipiert die aktuelle Literatur, die m. E. einen ersten Überblick über den Stand des heutigen Wissens gibt. Bücher, auf die ich mich in besonderer Weise beziehe oder die zur Vertiefung hilfreich sind, werden am Ende des Buches im Literaturverzeichnis kommentiert. Am Ende eines jeden Kapitels finden sich einige Multiple-Choice-Fragen sowie Vertiefungsfragen, mit deren Hilfe Sie Ihr Wissen überprüfen können.

An dieser Stelle möchte ich ganz herzlich Frau Astrid Heitmann für ihre gewissenhaften und umfangreichen Schreivarbeiten danken. Mein besonderer Dank gilt auch Herrn Hartwig Bruns, von dem viele computergestützte Abbildungen stammen. Herrn Oliver Faust und Herrn Thomas Bartels danke ich für ihre technische Hilfe. Frau Hildegard Wehler, Geschäftsführerin und Lektorin des Ernst Reinhardt Verlags, danke ich für ihren Rat und ihre Unterstützung.

Ganz herzlich möchte ich schließlich meiner Frau für die Geduld und das Verständnis danken, das sie mir für meine Arbeit an diesem Buch entgegengebracht hat.

Münster, im August 1998

Thomas Hülshoff

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches

Dieses Lehrbuch kann sowohl zum Eigenstudium als auch begleitend zu Vorlesungen und Seminaren über Emotionspsychologie benutzt werden.

Buchstaben und Piktogramme

Beispiel

B

Stammhirn und vegetative Funktionen

Dieses Piktogramm finden Sie, wo es um folgende Themen geht: Körperbasis, Endokrinum, Humoralimmunologie, biochemische Prozesse, Neurotransmitter, Stammhirn, spezifische Belastungen, Vulnerabilität



Zwischenhirn und Limbisches System

Dieses Piktogramm verweist auf die Themen: Gefühlsqualität, vorbewusstes Erleben, motorische Prozesse, Handlungs- oder Motivationsmotorik, Haltung, Proxemik, Gestik, Mimik, paralinguistische Phänomene



Großhirn, Affekt und Bewusstsein

Themen: Bewusstseinssebene, Kontrolle, emotionale Intelligenz, Sozialkompetenz, Affekt-Logik



Ausdruck und Motorik

Themen: Mimik, Gestik, Körperhaltung, Motorik, Sprache, Verhalten



Entwicklung und Biografie

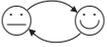
Themen: Kindheit, Pubertät, Adoleszenz, Erwachsenenalter, Lernprozesse, Entwicklungsphasen, Familiengeschichte, Life-events





Selbstwert und Erleben

Themen: Wahrnehmung, affektiv-kognitive Interaktionen, Selbstbild und Selbstwertgefühl



Kommunikation und Beziehungsmuster

Themen: Ausdrucksformen, Verständnis und Missverständnis, Gestik, Sprache und Begleitphänomene, Beziehungen und Reaktionen, Nähe und Distanz, Empathie



Familie und Gruppe

Themen: Familienstil, Delegationen, Vermächtnisse, Koalitionen, Bindungen



Kultur

Musik, Theater, Riten und Bräuche u. Ä.



Vom rechten Maß, Extremen und Störungen

Gestörtes emotionales Gleichgewicht, Krise, Kränkungen, Krankheit, vom Sinn emotionaler Krisen, Begleitung und Therapie

Eine *teilkommentierte Bibliografie* finden Sie am Schluss des Bandes (S. 307 – 323). Bücher, die zum Vertiefen und Weiterlesen besonders interessant für Sie sein könnten, sind dort mit einem kurzen Kommentar vorgestellt.

Multiple-Choice-Aufgaben und Vertiefungsfragen

Am Ende eines jeden Kapitels folgen mehrere Multiple-Choice-Fragen, anhand derer Sie Ihr Wissen überprüfen können, sowie einige Vertiefungsfragen. Bei den Multiple-Choice-Fragen ist jeweils nur eine der fünf möglichen Antworten (a–e) richtig.

Sie finden fünf verschiedene Fragetypen:

Eine Antwort richtig

Von fünf Aussagen (a–e) ist nur eine richtig und somit anzukreuzen.

Fragetyp A

Eine Antwort falsch

Von fünf Aussagen (a–e) ist nur eine falsch und somit anzukreuzen.

Fragetyp B

Antwortkombinationsaufgabe

Es werden Ihnen einige Aussagen (z. B. 1–5) angeboten. Anschließend finden Sie fünf Antwortkombinationen (a–e) etwa nach dem Muster:

a) Nur die Aussagen 1, 3 und 5 sind richtig.

b) Nur die Aussagen 1, 4 und 5 sind richtig.

Sie müssen die Kombination mit den zutreffenden, richtigen Aussagen herausfinden.

Fragetyp C

Zuordnungsaufgabe

Mehrere Phänomene oder Symptome (1–5) und fünf Erklärungen/Erläuterungen (v–z) werden angeboten. Außerdem finden Sie fünf Zuordnungskombinationen (a–e) etwa nach dem Muster:

a) 1 v, 2 x, 3 w, 4 y, 5 z

b) 1 z, 2 y, 3 x, 4 w, 5 v

Sie sollen die richtige Zuordnung herausfinden.

Fragetyp D

Kausalverknüpfung

Bei diesem Fragetyp werden Ihnen zwei Aussagen angeboten, die mit einer Kausalverknüpfung (wenn, denn, weil, sodass usw.) verbunden sind. Sie sollen überprüfen, ob keine, eine oder beide Aussagen richtig sind und ob der kausale Zusammenhang stimmt. Dafür stehen Ihnen fünf Antwortalternativen (a–e) zur Verfügung.

Fragetyp E

Die *Lösungen* zu den Multiple-Choice-Aufgaben finden Sie am Ende dieses Buches, S. 324.

1. Eine systemisch-integrative Bestandsaufnahme

B

Die 16-jährige Anja kommt samstags abends gegen 22.00 Uhr in die Notaufnahme einer Klinik. Sie leidet unter Schwindelgefühl, kurz zuvor sei sie „ohnmächtig“ geworden, subjektiv hat sie das Gefühl, „ersticken zu müssen“. Sie atmet schnell, ihre Pupillen sind schreckensweit, der Puls jagt. Neben dem Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen, hat sie den Eindruck, alles drehe sich, sie verliere den Boden unter den Füßen. In dem kleinen Ambulanzraum drückt sie sich eng an ihre Mutter, weicht nicht von ihrer Seite. Diese gibt an, dass Anja unter solchen Angstanfällen seit etwa fünf Jahren leide. Damals sei eine Epilepsie aufgetreten, die zwar relativ rasch medikamentös erfolgreich behandelt werden konnte, sodass es seither nicht mehr zu Krampfanfällen gekommen sei. Andererseits stünden sowohl sie als auch Anja unter dem „Damokles-Schwert“, es könne jederzeit „wieder losgehen“.

Die alleinerziehende Mutter, die einerseits sehr um ihre Tochter besorgt ist, andererseits stets das Gefühl hat, „nicht genug für sie zu tun“, berichtet, dass sie eigentlich niemanden habe, mit dem sie über ihre Sorgen sprechen könne. Sie selbst leide auch unter großen Ängsten, das „liege wohl in der Familie“.

Beispiel: Angst Das vorherrschende Gefühl dieses einführenden Fallbeispiels ist die Angst. Tritt sie massiv auf – als zielgerichtete Furcht, als generalisierte frei flottierende Angst oder als extreme Panik-attacke – so haben wir nicht Angst, sondern „sind Angst“: Vegetative Phänomene wie jagender Puls, Schweißausbruch oder rege Darmtätigkeit werden existenziell und körperlich erlebt. Aber auch das emotionale Erleben (Vernichtungsgefühl, Kontrollverlust, Einengung oder Hoffnungslosigkeit) sowie die Einengung des Bewusstseins (man kreist nur noch um die Angst) ist wohl jedem (mehr oder weniger) vertraut.

Emotion als mehrdimensionales Geschehen

Bereits an diesem Beispiel ist zu sehen, dass eine Emotion (hier: die Angst) ein mehrdimensionales Geschehen ist. Wir reagieren körperlich und emotional, eine Emotion kann als körperlicher Zustand, als seelische Empfindung oder als ein unser Denken und Handeln bestimmendes Phänomen wahrgenommen werden. Darüber hinaus haben Emotionen soziale Wirkungen: Die Reaktion der Mutter im o. g. Beispiel, aber auch die soziale Selbst- und Fremdeinschätzung der Klientin sind einerseits Folgen ihrer Angst, zum anderen wirken sie auf die Angst zurück.

Untersucht man mögliche Gründe für eine emotionale Reaktion, so ist man schnell versucht, stimmige, aber mitunter allzu vereinfachende Zusammenhänge herzustellen. Sind überbordende Ängste Ergebnis eines besonders sensitiven Nervensystems? Hängen sie letztlich mit einer körperlich zu begründenden Übererregung zusammen? Sind sie Folge erlernter und tradiertter Erfahrungen, wenn bspw. Eltern und frühe Bezugspersonen besonders ängstlich waren? Können sie durch einschneidende ängstigende Erlebnisse (wie die o. g. Epilepsie) erklärt werden, noch dazu, wenn über solche „life-events“ nicht gesprochen werden darf? Oder handelt es sich letztlich um ein von außen definiertes Phänomen, eine Etikettierung?

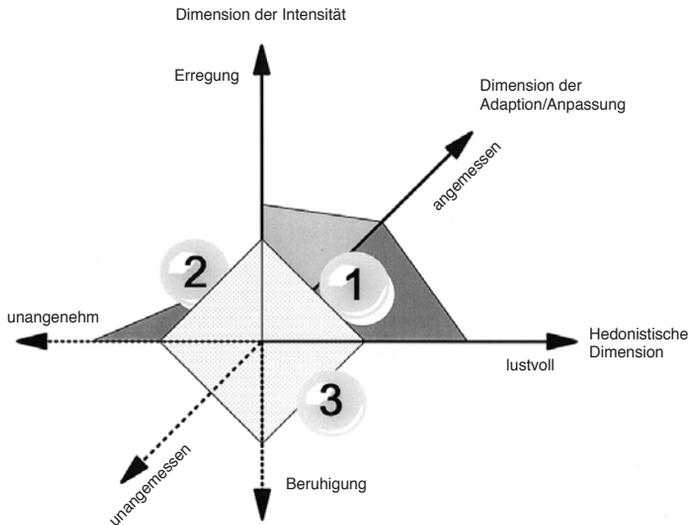
Je nach Konzept, mit dem man an diese Fragestellung herangeht, werden die Untersuchungen eines emotionalen Phänomens, die Fragestellungen und wohl auch die Antworten etwas unterschiedlich ausfallen. Allein die Tatsache, dass es gute Gründe für diese (und andere) Erklärungsmuster gibt, weist darauf hin, dass es sich bei der Angst und jedem anderen emotionalen Phänomen um ein vielschichtiges Phänomen handelt, das nicht monokausal erklärt werden kann.

Emotionen sind körperlich-seelische Reaktionen, durch die ein Umweltereignis aufgenommen, verarbeitet, klassifiziert und interpretiert wird, wobei eine Bewertung stattfindet. Dabei hat eine Emotion zunächst einen körperlich-vegetativen Aspekt: Die Verarbeitung eines Reizes wirkt sich auf unser vegetatives Nervensystem und unterschiedliche Organsysteme aus. Im Falle der Angst kommt es zu den o. g. Phänomenen des Herz-Kreislauf-Systems, der Atmung, der Hautveränderungen usw. Gleichzeitig wirkt sich eine Emotion auf unsere willkürliche und unwillkürliche Motorik aus: Am Gesichtsausdruck und der Körperhaltung ist oft zu erkennen, ob sich jemand traurig, wütend oder ängstlich fühlt. Schließlich ist eine Emotion ein erlebter Zustand, eine Stimmung, die in der Regel von dem, der sie empfindet, benannt und beschrieben werden kann. Und schließlich kann man sich (zumindest teilweise) der Gründe für eine Emotion soweit bewusst werden, dass man sie zum Teil kontrollieren und steuern kann – dem sind allerdings Grenzen gesetzt, wie in diesem Buch noch verdeutlicht wird.

Emotionen sind nicht neutral: Was wir wahrnehmen (sehen, hören oder fühlen), lässt uns „nicht kalt“, sondern wird emotional bewertet. Ein mich anklaffender Hund kann zu Angst, Ärger oder Belustigung führen. Stimmungen legen die Welt aus: Wir betrachten die Welt im Licht unserer Emotionen und bewerten die Geschehnisse, die uns widerfahren. Das einfachste Bewertungsschema ist das der „Lust und Unlust“.

**Definition:
Emotion**

Abb. 1.1:
Dimensionen der
Erregung
Darstellungsschema
erlebter Gefühle:
1. die Freude
über den Sieg beim
sportlichen Wett-
kampf, 2. Prüfungs-
angst und 3. das
entspannte Gefühl
nach Beruhigungs-
mittelmissbrauch
lassen sich mehr-
dimensional ein-
ordnen.



In Abb. 1.1 wird deutlich, dass man Emotionen in eine Bewertungsskala einordnen kann. Evolutionsbiologisch sind wir mit Strukturen ausgestattet, die uns lustvolle Ereignisse suchen, Unlust produzierende Geschehnisse meiden lassen. So wird auch verständlich, dass wir basale Gefühle in „gute“ und „schlechte“ Gefühle einzuteilen versucht sind. Angst, Wut und Trauer sind demnach schlechte, freudige, erotische und Interesse weckende Emotionen gute Gefühle. Allerdings wird dabei übersehen, dass das gesamte Spektrum unseres Gefühlslebens notwendig ist und Sinn hat – anderenfalls hätte es sich in der evolutionären Entwicklung des Menschen nicht herausbilden können.

Was geschähe, gäbe es die Trauer nicht? Menschliche Bindung und Solidarität, Liebe und Zuneigung haben als Kehrseite der Medaille Trauer vor Verlust zur Folge. Angst (und Schmerz) können Warnfunktion haben und vor Gefahren schützen. Aggressionen haben, wie noch zu zeigen sein wird, eine wichtige Aufgabe bei der Selbsterhaltung des Individuums und dem Schutz menschlicher Bindungen, z. B. der Familie. Und das Bestreben, permanent in Freude und Glück zu leben, wird oft genug zur Sucht. Dies soll als erster Hinweis für die Berechtigung des gesamten Gefühlsspektrums genügen.

Welchen Sinn haben Gefühle?

Ein wichtiges Anliegen dieses Buches ist es aufzuzeigen, dass es keine „guten“ oder „schlechten“ Gefühle, sondern angemessene oder unangemessene Gefühle gibt. Die Frage der Angemessenheit aber ist immer vom Kontext abhängig. Die Schlüsselfrage ist

also: Wozu ist ein Gefühl gut? Welchen Sinn haben Aggression oder Trauer, Sehnsucht oder Angst? Diese vielleicht zunächst provokativ wirkende Frage ermöglicht es uns, etwas über die Bedeutung unterschiedlicher Emotionen herauszufinden. Dabei kann diese Frage zunächst allgemein auf evolutionsbiologischer Ebene gestellt werden. Sie lautet dann etwa: Warum gibt es die Möglichkeit menschlicher Aggressivität, existenzieller Angst oder libidinöser Gefühle? Auf dieser Ebene muss man zwischen proximat und ultimat Erklärungsansätzen unterscheiden.

Proximate Fragestellungen untersuchen das „Wie“ beim Zustandekommen eines Gefühls: Welche biochemischen, neurologischen, erbbiologischen, zentralnervösen und sozialen Faktoren interagieren wie miteinander, damit wir schließlich Angst empfinden? So kann eine (Teil)-Antwort der proximat Fragestellung „Wie kommt es zur Angst?“ darin bestehen, dass typische Wahrnehmungskonstellationen (z. B. drohende Augen und fletschende Zähne) von Strukturen unseres Zwischenhirns bearbeitet und mit wohlbekanntem Stressreaktionen beantwortet werden. Die Erforschung solcher proximat Zusammenhänge wird in detail herauszufinden versuchen, welche Regelkreise auf vegetativer, psychischer und sozialer Ebene arbeiten.

Daneben gibt es eine „ultimate Fragestellung“ – die des „Warum“. Gemeint ist der Sinn eines emotionalen Verhaltens und Erlebens im Kontext des Individuums, das sich in seiner Lebenswelt behaupten muss und kann. Anders ausgedrückt: Warum können sich emotionale Grundmuster behaupten, warum haben sie sich entwickelt, warum sind (oder waren) sie dem individuellen und sozialen Leben und Überleben dienlich? Eine solch ultimate (auf das Ziel des Überlebens hingerichtete) Fragestellung fragt also nicht in detail nach den unterschiedlichen Mechanismen, die zur Ausprägung eines Gefühlserlebnisses führen, sondern nach der Bedeutung eines emotionalen Phänomens in einem übergeordneten, hier biologischen Kontext. So könnte eine Antwort auf die Frage „Welchen evolutionären Sinn hat Angst?“ etwa lauten: Angst hat Warn- und Schutzfunktion und ermöglicht dem Individuum, rechtzeitig Gefahren auszuweichen. Daher ist sie von überlebenswichtiger Funktion, konnte sich also evolutionär behaupten. In ähnlicher Weise könnte Trauer als Bindungsemotion verstanden werden, die dem Zusammenhalt von Gruppen sozial lebender Primaten (also auch Menschen) und somit dem individuellen wie artspezifischen Überleben förderlich ist.

Solch eine „ultimate“ Betrachtungsweise fragt also nicht nach den Wirkprinzipien eines Phänomens (hier: eines emotionalen Phänomens), sondern betrachtet die Funktion einer Emotion, also deren Anpassungswert.

**Proximate
Fragestellung:
Wie?**

**Ultimate
Fragestellung:
Warum?**

Zunächst wurden solche proximat und ultimat Fragestellungen für biologische Phänomene entwickelt. Sie spielen gerade im Rahmen der Soziobiologie, die danach fragt, warum sich biologische Phänomene über Generationen hin durchsetzen können, mithin dem Überleben förderlich sind, eine große Rolle. Ich möchte versuchen, mit etwas veränderten Vorzeichen die Fragestellung des „Wie“ und „Warum“ auch auf höhere Betrachtungsebenen zu transferieren. So könnte man etwa fragen, wie in einem familiären Kontext Ärger oder Aggression zustande kommt. Analog zu den proximat Untersuchungen auf biologischer Ebene könnte man auf familiärer Ebene die Bedingungsgefüge untersuchen, die bei einem Familienmitglied (oder im gesamten Familiensystem) Ärger auslösen.

Andererseits könnte man nicht nur nach dem „Wie“, sondern auch nach dem „Wozu“ forschen: Welchen Sinn hat es für den „Indexpatienten“ oder sein Familiensystem, wenn der 9-jährige Sohn immer wieder mit Wutanfällen reagiert? Stabilisiert er unter anderem damit das Paar- und Elternsystem, indem er gemeinsame Aktionen herausfordert? Lenkt er von (vermeintlich) schwerwiegenderen Problemen ab?

Wie im Rahmen dieses Buches noch zu zeigen sein wird, hat gerade auch die systemische Familientherapie ein großes Interesse daran, die Bedeutung von emotionalen Phänomenen (oder Symptomen) herauszufinden – es wird geradezu postuliert, dass Symptome und Emotionen, so unverständlich oder dysfunktional sie zunächst erscheinen mögen, eine oder mehrere wichtige Funktionen haben – sonst würden sie gar nicht auftreten.

Die Frage nach dem „Wie“ und dem „Wozu“ lässt sich, so konnten wir sehen, auf unterschiedlichen Ebenen stellen. Beispielhaft wurde eine basale, biologische Ebene sowie eine Ebene des sozialen Kontextes (die familiäre Ebene) herausgegriffen.

Emotionen lassen sich jedoch auf ganz unterschiedlichen Ebenen betrachten. Ein systemisch-integrativer Ansatz zum Verständnis von Emotionen muss zunächst einmal berücksichtigen, dass sich Emotionen in sehr unterschiedlicher Weise auf verschiedenen z. B. biologischen, psychischen und sozialen Ebenen manifestieren.

Aber auch innerhalb einer biologischen Betrachtungsweise lassen sich verschiedene Ebenen abgrenzen. So ist auf der Ebene der Stammhirnfunktion und der vegetativen Reaktionen verankert, mit welchem Erregungsniveau eine Emotion auftreten kann. (Bereits Abb. 1.1, s. S. 15, weist darauf hin, dass Angst, Freude, Trauer, Ärger etc. mit unterschiedlich starken Erregungszuständen einhergehen kann.) Auf der basalen, vegetativen Ebene, also der Körperbasis, lässt sich untersuchen, welche hormonellen und biochemischen Prozesse mit Emotionen verbunden sind. Aber



auch spezifische Belastungen (z. B. Stressreaktionen) und „Anfälligkeit“ gegenüber bestimmten Reizen (Vulnerabilität), die mit mehr oder weniger großer Wahrscheinlichkeit zu Ärger oder Depression führen, können auf dieser Ebene untersucht werden.

Immer noch zu den biologischen Voraussetzungen, aber sozusagen „eine Systemebene höher“ gehören die emotionalen Reaktionen im Zusammenhang mit dem Limbischen System, einer neuronalen Struktur an den Grenzen unseres Zwischenhirns zum Großhirn. Wie in Kapitel 2 näher ausgeführt wird, sind es diese Hirnstrukturen, die uns Gefühle vorbewusst erleben lassen und Primäraffekte (ursprüngliche Gefühle) wie z. B. Angst oder Wut hervorrufen. Eng verbunden mit den Strukturen dieses Limbischen Systems sind motorische Prozesse: Körperhaltung, Gestik, Gesichtsausdruck, Mimik, paralinguistische Phänomene wie der Klang und die Frequenz unserer Stimme sind eng mit dieser biologischen Systemebene gekoppelt.



Schließlich gehört auch unser Großhirn, das die neuronale Basis für Bewusstseinsprozesse liefert, zu unserer „biologischen Ausstattung“. Vor allem das Stirnhirn, also der Frontallappen, ist in der Lage, uns emotionale Prozesse bewusst werden zu lassen und in gewisser Weise steuernd und kontrollierend einzugreifen: Emotionale Intelligenz und Sozialkompetenz sowie die Verknüpfung von Denken und Fühlen finden hier ihr biologisches Substrat. Auf jeder einzelnen dieser drei „biologischen Ebenen“ lassen sich die Fragen nach dem „Wie“ und dem „Wozu“ unseres emotionalen Erlebens mit jeweils unterschiedlichen Facetten stellen und – zumindest ansatzweise – beantworten. In den folgenden Kapiteln dieses Buches möchte ich u. a. so wichtige Emotionen wie Angst oder Trauer auch auf diesen „biologischen Ebenen“ näher vorstellen.



Die körperlichen Reaktionen und Prozesse, die wir in Angstsituationen zeigen bzw. durchmachen, sind eng gekoppelt mit einem subjektiven, intrapsychischen Erleben, das wir schildern und, wenn es um andere Menschen geht, ansatzweise einfühlen können, letztlich aber nicht zu objektivieren vermögen. Diese zweite, psychische Ebene des Erlebens von Gefühlen lässt sich ebenfalls in unterschiedliche Ebenen aufteilen: Zum einen können Ausdruck, Motorik, Sprache und Verhalten Hinweise auf das dahinterstehende psychische Erleben bieten.

Zum anderen lässt sich bei „motorischen Programmen“, z. B. der Gestik, insbesondere aber der Mimik, die enge Kopplung unterschiedlicher Systemebenen bei der Betrachtung emotionalen Geschehens verdeutlichen: Zumindest die Primäraffekte (basale Gefühlsqualitäten, mehr dazu weiter unten) gehen mit typischen, genetisch vordeterminierten mimischen Ausdrucksweisen einher, die zwar kulturell überformt werden, doch bereits bei der Geburt in





a) auf Freude



b) auf Trauer

Abb.: 1.2 a und b:
Mimische Reaktionen auf Freude und Trauer
(in Anlehnung an Hjortsjö in Eibl-Eibesfeldt 1994, 629)



ihren Grundzügen vorhanden sind. So werden die diffizilen Muskeln unseres Gesichtes in komplexer und charakteristischer Weise gesteuert, wenn wir Angst, Freude oder Wut empfinden. Offensichtlich war es von evolutionärem Vorteil, wenn die Stimmung eines Artgenossen von weiteren Gruppenmitgliedern erkannt werden konnte – es diente unter anderem der Nähe- und Distanzregulierung.

Die in Abb. 1.2 dargestellten mimischen Reaktionsformen von Trauer und Freude lassen sich zum einen auf der biologischen Ebene betrachten: Sie sind eng mit den Funktionen unseres limbischen Systems verknüpft. Zum anderen geben sie aber durchaus auch Hinweise auf die emotionale Befindlichkeit, gehören also auch zur Ebene des „psychischen Erlebens“ von Emotionen. Schließlich haben sie sozialen Signalcharakter: Ob ich mich von einem wütenden Mitmenschen zurückziehe, hängt nicht zuletzt davon ab, ob ich Ärger und Aggression in seiner Mimik erkenne.

In der Abb. 1.3 sind in synoptischer Form biologische, psychische und soziale Ebenen emotionalen Erlebens dargestellt. Neben Ausdruck und Motorik gehört, wie die Abb. 1.3 zeigt, auch die individuelle Entwicklung und die Biografie zur psychischen Dimension unseres Gefühlslebens. Das emotionale Umfeld in der Kindheit, frühe und späte Lernprozesse, phasentypische Reifegrade emotionalen Erlebens und nicht zuletzt die Integration von Gefühlen ganz neuer Intensität in der Pubertät prägen unser emotionales Repertoire und die Vielfalt unseres Gefühlslebens. Unsere Familiengeschichte, als uns prägendes emotionales Millieu in unserer Kindheit und Jugend, aber auch eingreifende und zum Teil krisenhafte emotionale Lebensereignisse (Life-events) hinterlassen Spuren und können mit dazu beitragen, dass wir auf bestimmte Stimmungen in besonderer Weise ansprechen. Auch auf dieser Ebene lassen sich Emotionen untersuchen. Auch in Selbstwert und Erleben unserer Identität spielen Emotionen eine wichtige Rolle: Achtung und Selbstachtung, Selbstwertgefühl, die Art, auf andere Menschen zuzugehen, sind keineswegs nur von Willen und Denken gesteuerte Prozesse, sondern immer emotional gefärbt. Insofern haben wir es auf einer höheren Bewusstseinssebene, in unserer Interaktion mit der Umwelt, in unserem Planen und Handeln und nicht zuletzt in unserer Kommunikation immer mit affektiv-kognitiven Prozessen zu tun. Auf dieser Ebene können wir uns unserer Gefühle zumindest teilweise bewusst werden und sie modifizieren.

Die dritte Spalte in Abb. 1.3 geht auf soziale Ebenen emotionaler Prozesse ein. Wie schon bei den vorherigen Ebenen spielen auch auf der sozialen Ebene kommunikative Prozesse, Gestik, Mimik und paralinguistische Ausdrucksformen eine große Rolle.

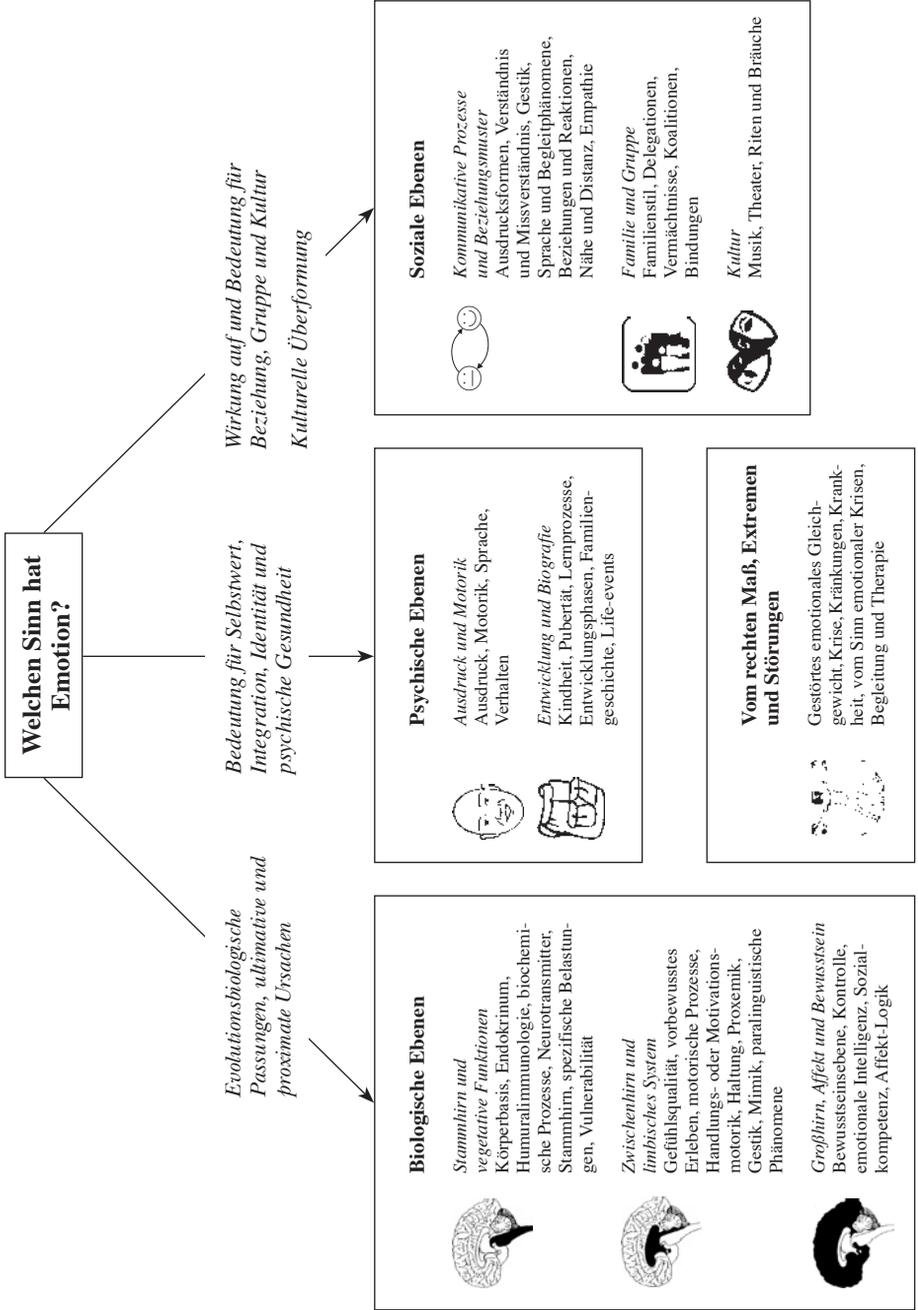


Abb. 1.3: Biologische, psychische und soziale Ebenen des emotionalen Erlebens (vgl. auch Abb. 13.2, S. 282)

B

In einer Seminarübung wurden sechs Teilnehmer per Karteikarte aufgefordert, einen Satz in tschechischer Sprache („Das Bett ist schon gemacht“) den übrigen, nicht informierten Teilnehmern vorzutragen. Dabei wurden die Vortragenden aufgefordert, diesen Satz entweder ängstlich, wütend/ärgerlich, traurig, freudig erotisch oder angeekelt vorzutragen. Den Zuhörern, die die semantische Botschaft nicht kannten, gelang es auf Anhieb, den emotionalen Gehalt zu dekodieren.

Auf der sozialen Ebene kommt hinzu, dass wir auf solche Botschaften auch reagieren – also ärgerlich werden, zu flirten beginnen oder uns angewidert abwenden. Beziehungen und soziale Reaktionen, Nähe und Distanz werden zu einem großen Teil gefühlsbestimmt.

B

In einer weiteren Übung simulierten drei Kursteilnehmer ein „Partygespräch“. Als ein vierter „Gast“ (mit einem Sektglas bewaffnet) dazutreten wollte, gaben sie mit Körperhaltung und Gestik (sie drehten ihm den Rücken zu) zu verstehen, dass er unerwünscht sei. Intuitiv wurde diese Botschaft verstanden und der „Gast“ reagierte entsprechend.

Empathie Schließlich ist Empathie, also Mitgefühl, eine wichtige Voraussetzung für dauerhafte und tragfähige soziale Beziehungen. Nur wer eigene Gefühle bewusst erleben kann (und zwar auf den unterschiedlichen hier vorgestellten Ebenen), kann sich wenigstens ansatzweise in die Stimmung eines Partners hineinversetzen.

Die Interaktion emotionaler Teilphänomene auf unterschiedlicher, z. B. biologischer und sozio-kultureller Ebene verdeutlicht ein Beispiel von Maturana (1987): Es fällt uns schwer, emotional unberührt an einem Bettler vorbeizugehen. Gestik und Habitus sprechen uns an, lösen also Mitgefühl aus. Zwar können wir zur Seite blicken oder uns ärgerlich abwenden (anstatt Hilfsbereitschaft zu zeigen). Doch in all diesen Fällen lässt uns die Begegnung nicht kalt – sie löst Gefühle aus. Je nach sozialem und kulturellem Kontext führen diese bereits biologisch verankerten Beziehungsmuster zu zum Teil sehr unterschiedlichen Verhaltensweisen.



In besonderer Weise wirkt sich unsere Stimmung und unser emotionales Erleben und die damit verbundenen Kommunikationsstrukturen auf unser Verhalten in Kleingruppen, insbesondere in Familien aus. Umgekehrt ist gerade auch die Familie prägend für immer wiederkehrende emotionale und kommunikative Grundmuster.

So mag sich über ein oder zwei Generationen in einer Familie die Regel „wer am bedürftigsten ist, erhält die meiste Zuwendung“ etabliert haben. Diese an und für sich aus Empathie herrührende und zeitweilig adäquate Regel kann aber, wird sie verabsolutiert, zu dem Phänomen führen, dass Mitleid und Bedürftigkeit zu den führenden Beziehungsmustern führen.

Dann wird mit großer Wahrscheinlichkeit Trauer als führende Bindungs-emotion das Verhalten, Empfinden und die Kommunikation der Familienmitglieder untereinander über weite Strecken beeinflussen. Mitunter können konträre Emotionen, z. B. Ärger und Wut, aber auch Eros und Freude nicht mehr ausgelebt oder sogar empfunden werden. Solch familiäre Bindungen, Koalitionen und Kommunikationsstile beeinflussen in hohem Maße den Emotionshaushalt der Familienmitglieder.

Aber auch Delegationen, Aufträge und Vermächtnisse („Die Müllers sind eine harmonische Familie, das Glück ihrer Familienmitglieder geht über alles!“) beeinflussen „erlaubte“ und „unerlaubte“ Gefühle: die Erkenntnis, dass das gesamte Spektrum menschlicher Gefühle sinnvoll und notwendig, somit erlaubt ist, kann u. U. nicht mehr zugelassen werden.

Die systemische Familientherapie, insbesondere die von Virginia Satir begründete wachstumsorientierte Schule, berücksichtigt in besonderem Maße die Zusammenhänge zwischen emotionalen Befindlichkeiten, Kommunikationsstil und Selbstwertgefühl der einzelnen Mitglieder. In den entsprechenden Kapiteln dieses Buches möchte ich auf diese soziale Ebene emotionalen Erlebens in besonderer Weise eingehen.

Schließlich gibt es vielfältige Zusammenhänge zwischen emotionalem Erleben und Verhalten einerseits und sozialen und kulturellen Prozessen andererseits: Musik, Theater, kulturelle Strömungen, Riten, aber auch politische Entwicklungen und soziale Differenzierungen innerhalb einer Sozietät sind immer auch emotional gefärbt.

So werden in unserem Kulturkreis die ungarischen Tänze von Brahms oder „Feelin groovy“ von Simon und Garfunkel von den meisten Rezipienten der Gefühlsdimension der Freude (sog. Prestotyp), Musikstücke wie „Ares Tod“ von Grieg oder „Allein“ von Reinhard Mey eher dem Trauer- oder Adagiotyp zugeordnet. Komödien oder Tragödien haben emotional-karthische (befreiende) Wirkung, und dies gilt ebenso für die einschlägigen Fernsehproduktionen.



Riten und Gebräuche kanalisieren individuelle emotionale Ausdrucksformen und stellen sie in einen kulturellen Kontext: Im Trauerfall bei Verlust eines Angehörigen wird oft in einer kulturell festgelegten Weise Beileid bezeugt und dem Trauernden soziale Unterstützung zuteil. Nach ebenfalls kulturell festgelegten Zeitpunkten (Sechs-Wochen-Amt, Trauerjahr) erwartet die soziale Gruppe vom Trauernden, dass er sich allmählich wieder anderen sozialen Erfahrungen und damit verbundenen Gefühlen zuwendet. Schließlich sind zahlreiche zunächst biologisch determinierte und emotional unterlegte Ausdrucksformen kulturell

überformt: Die Verbeugung weist auf ein sich klein machendes demütiges Verhalten hin, das abwehrende Kopfschütteln beim Neinsagen ist die kulturelle Überformung der archaischen Ekelreaktion, mit der wir uns von etwas abwenden.

Schließlich geht die Abb. 1.3 (s. S. 20) in ihrer vierten Spalte auf Störungen im emotionalen Erleben ein. Hierbei kann zunächst das emotionale Gleichgewicht gestört sein: Eine Emotion kann zu stark oder zu schwach auftreten, sie kann einseitig und inadäquat oder unflexibel oder verharrend erscheinen – in jedem Fall ist sie nicht adaptiv, führt also dann nicht zur Lösung eines Problems, sondern zu persönlichem Stillstand oder sozial inadäquaten oder schädlichen Verhaltensweisen.

Schließlich kann es im Rahmen einer seelischen oder psychosozialen Krise, mitunter auch im Rahmen einer eher körperlich bedingten Krankheit zu schweren emotionalen Störungen kommen: Angstneurosen, Depressionen, Suchtkrankheiten, Zwangsstörungen und Psychosen gehen in der Regel mit erheblichen emotionalen Schwierigkeiten einher. Auch auf solche Störungen soll im Rahmen dieses Buches, jeweils am Ende eines Kapitels, kurz eingegangen werden.

Emotionen können also auf verschiedenen Ebenen und in jeweils sehr unterschiedlichem Kontext beschrieben werden: Je nachdem, auf welcher Ebene und mit welchen Fragestellungen wir an eine Emotion herangehen, können die Schlussfolgerungen sehr unterschiedlich ausfallen. Dabei kommt es darauf an, die Bedeutung von Emotionen im jeweiligen Kontext zu sehen – dort und nur dort haben sie eine gewisse Gültigkeit, sind also „stimmig“.

So fällt die Frage nach dem „Sinn“ einer Depression je nach der Ebene, die untersucht wird, und vor allem je nach dem Kontext, in dem das Symptom auftritt, sehr unterschiedlich aus. Vielfach ist es zunächst keineswegs einsichtig, dass Depression überhaupt irgendeinen Sinn hat. Erst wenn man sich auf unterschiedlichen Ebenen dieser Fragestellung nähert und sich die individuelle Lebensgeschichte sowie das soziale Bedingungsfeld der betroffenen Person vergegenwärtigt, kann Depression als Solidarität mit anderen Leidenden, als Ablenkung vor ausweglos erscheinenden Schicksalsschlägen, als Aggressionsabwehr oder ein anderes Bedeutungsmuster erklärt werden.

Es kommt mir im vorliegenden Buch nicht darauf an, auf allen Ebenen alle nur denkbaren ultimativen wie proximalen Erklärungsmuster auszudifferenzieren. Vielmehr möchte ich dazu ermuntern, immer wieder die Ebenen zu wechseln und die unterschiedlichen Bedingungsgefüge und Kontexte, in denen Emotionen auftreten, anzuschauen. Systemisches Denken beinhaltet, wie mit einem Fernglas oder anderen optischen Instrumenten mal diese,



mal jene Ebene zu fokussieren (in den Brennpunkt zu nehmen), dabei aber die Flexibilität zu behalten, nach einiger Zeit die Ebene und damit den Gesichtspunkt zu wechseln. Damit wird rasch deutlich, dass Emotionen nicht „ein oder zwei Ursachen haben“, sondern multifaktorieller Natur sind – eine Vielzahl von Bedingungen führen schließlich dazu, dass wir jetzt und hier ängstlich, wütend oder traurig sind.

Was so selbstverständlich zu sein scheint, ist es in der therapeutischen Praxis keineswegs immer: Nicht selten kam es in der Vergangenheit zu erbitterten Grabenkämpfen zwischen Psychoanalytikern, Verhaltenstherapeuten oder pharmakologisch orientierten Ärzten, die – jeder auf seine Weise – eine Depression erklärten: Je nach Erklärungsmuster konnte eine Behandlung dann mit Hilfe von Antidepressiva, stützenden oder aufdeckenden psychotherapeutischen Verfahren oder sozialen und verhaltenstrainierenden Maßnahmen behandelt werden.

Die in den letzten 20 Jahren entwickelten „Vulnerabilitätskonzepte“, die hinsichtlich vieler psychischer Störungen und Erkrankungen entwickelt wurden, gehen demgegenüber davon aus, dass auf den unterschiedlichen Ebenen Störungen, Schädigungen oder Fehlentwicklungen stattgefunden haben. Eine kombinierte, alle diese Faktoren berücksichtigende Therapie wird der Wirklichkeit des Patienten wesentlich gerechter.

Auch die Alkoholabhängigkeit (und damit der Versuch, Emotionen zu betäuben) kann auf unterschiedlichen Ebenen betrachtet werden. Ich kann das biologische Phänomen einer größeren Alkoholtoleranz sowie einer Enzyminduktion (Stoffwechseleränderung) mit daraus resultierender Steigerung der Alkoholdosis konstatieren, ich kann aber auch auf die psychische Bedeutung des „Problemlösers Alkohol“ oder Beziehungsaspekte eingehen.

In dem sehenswerten Film „When a man loves a woman“ spielt Andy Garcia den charmanten, fitten und liebevollen Ehemann einer Alkoholikerin. Nach Entzug und Entwöhnung wird diese (dargestellt von Meg Ryan) sensibel dafür, wie ärgerlich sie dieses überfürsorgliche und fehlerlose Verhalten ihres Mannes macht. Tief gekränkt trennt er sich daraufhin, doch kommt es nach intensiven emotionalen Begegnungen am Schluss (schließlich ist es eine Hollywood-Produktion) zum Happy-end.

Erst die Betrachtung der Interaktion von biologischen Phänomenen (Alkoholismus geht unter anderem mit Veränderungen der Toleranzschwelle einher) und psychischen, sozialen und kulturellen Phänomenen (Prohibition bleibt nicht ohne Auswirkung auf den Alkoholkonsum) ermöglicht eine flexible Begleitung und Hilfe, die den individuell Betroffenen wirklich gerecht wird.



In einem dem Religionsstifter Buddha zugeschriebenen Gleichnis versuchen mehrere Menschen mit verbundenen Augen das ihnen bis dahin unbekanntes Tier „Elefant“ tastend zu „erfassen“: Je nachdem, ob der Rüssel, ein Bein, der Rücken oder der Schwanz ertastet wird, ergeben sich ganz unterschiedliche „Bilder von der Wirklichkeit“. Jede Schilderung ist stimmig und trifft die Wirklichkeit – allerdings nur einen Teil. Die Synthese aller unterschiedlichen Gesichtspunkte kommt der Wirklichkeit am nächsten.

Eine so verstandene systemische Vorgehensweise ist allerdings noch nicht integrativ. Sie beschreibt zunächst ein Phänomen nur auf unterschiedlichen Ebenen. Integration will mehr: Sie fragt nach den Verbindungen der Phänomene unterschiedlicher Ordnung, nach Aktion und Reaktion von einer Ebene zur anderen. Mir ist es wichtig, wo immer dies möglich ist, aufzuzeigen, wie biologische Prozesse unser psychisches Erleben, unser soziales Handeln und die soziale Wirklichkeit Psyche und Körper beeinflussen. Solche „Querverbindungen“ auf allen Ebenen, die nicht eingleisig, sondern reziprok, im Sinne von Impuls und Antwort verlaufen und oft einen kreisförmigen Charakter haben, sind das eigentlich Spannende und Interessante an diesem komplexen Thema. Dies ist auch von Bedeutung für Therapie und soziale Begleitung:

Erst wenn die Interaktion der körperlich-depressiven Reaktion, psychischer Erlebnisse und sozialer Kommunikationsstile berücksichtigt wird, wird deutlich, warum eine schwere, mit Antriebslosigkeit verbundene Depression vorübergehend anders (nämlich pharmakologisch und stützend) behandelt werden muss als eine ausklingende Depression oder Trauerreaktion, bei der gestaltende und bewusstmachende sowie kommunikativ-interaktive Strategien eine größere Rolle spielen. Es wird aber auch deutlich, dass die Behandlung einer Depression mit einem Medikament Einfluss auf die Beziehungsstruktur hat: Ein solcher Patient ist „krankgeschrieben“, wird folglich von seinen Familienangehörigen und dem weiteren Umfeld anders behandelt als vorher. Umgekehrt können soziale und kulturelle Normen die Compliance (d. h. die Bereitschaft, ein Medikament zu nehmen oder von einer Medikamentenabhängigkeit loszukommen) wesentlich beeinflussen.

So spannend das „Jonglieren“ von Ebene zu Ebene und das Aufspüren von Querverbindungen ist – es kann leicht unübersichtlich werden. Im Bemühen, einen lesbaren und wenn möglich interessanten Text zu schreiben, möchte ich die mir wichtigen Phänomene zunächst beschreiben. So werde ich z. B. im 4. Kapitel auf körperliche, seelische und soziale Phänomene der Angst eingehen und anhand von Fallbeispielen, Beispielen aus der Literatur, kleinen Übungen, Bildern und Blockdiagrammen das mir wesentlich Erscheinende zur Emotion „Angst“ herausarbeiten. Logos am

Rande des Textes sollen immer wieder symbolisieren, auf welcher Ebene ich mich mit der Beschreibung gerade befinde. Das Schema der Abb. 1.3 (s. S. 20) dient der schnellen Übersicht und Orientierung: Hier finden Sie noch einmal die eben skizzierten Ebenen, auf denen Emotionen betrachtet werden. Ein Vergleich mit den entsprechenden Logos soll Ihnen helfen, sich besser auf den unterschiedlichen Ebenen zurechtzufinden.

Bei dem Versuch, Emotionen mehrdimensional, systemisch und integrativ zu erfassen, sind die Fragen „Wie kommt es zu der Emotion?“, vor allem aber die Frage „Welchen Sinn hat sie?“ von besonderer Bedeutung. Vor allem die Frage nach dem Sinn und der Bedeutung einer Emotion im jeweiligen Kontext führt zu einer integrativen Sichtweise und berücksichtigt, dass in jeder Einzelsituation die Bedeutung einer Emotion eine jeweils andere ist: Erst jetzt wird empathisches Mitfühlen und wirklich adäquates, hilfreiches Handeln möglich.

Die hier skizzierte Vorgehensweise ist nichts genuin Neues. Mit großer Dankbarkeit bediene ich mich Denkrichtungen und Paradigmen, die in den letzten 20 Jahren verstärkt Einfluss genommen haben und mich in meiner Ausbildung zum Familientherapeuten, bei der Vorbereitung von Seminaren sowie der Begleitung von Selbsterfahrungsgruppen tief beeindruckt haben (die mir am wichtigsten erscheinende Literatur wird kommentiert am Ende dieses Buches, nach Kapiteln geordnet, angegeben).

Da ist zunächst die Systemtheorie mit ihrer „Tochter“, der systemischen Familientherapie. Ihr verdanke ich die Erkenntnis, dass man Phänomene nicht nur linear, sondern zirkulär betrachten kann (s. Abb. 1.4): So kann die Sequenz „die Frau nörgelt, weil der Mann trinkt“ so wie die Sequenz „der Mann trinkt, weil die Frau nörgelt“ in die (der Realität näher kommende) zirkuläre Sichtweise transferiert werden: „Die Frau nörgelt weil der Mann trinkt weil die Frau nörgelt weil der Mann trinkt weil die Frau nörgelt...“

Auf das Fließgleichgewicht (Homöostase) emotionaler Prozesse, verharrende (morphostatische) und verändernde (morphogenetische) Kräfte im emotionalen Geschehen, unterschiedliche Kommunikationsstile und ihr Zusammenhang zu unserem Gefühlsleben werde ich an den entsprechenden Stellen gezielt eingehen.

**Systemtheorie
und systemische
Familientherapie**

Abb. 1.4:
Lineare und zirkuläre
Erklärungsmuster
von Verhaltensweisen



Kognitions- psychologie und Konstruktivismus

Auch die Kognitionspsychologie und der Konstruktivismus sind nicht spurlos an mir vorübergegangen: In gewisser Hinsicht schaffen wir uns unsere Wirklichkeiten selbst, zumindest nehmen wir die Welt nicht so wahr, wie sie „wirklich ist“, sondern so, wie unsere Denkstrukturen und unsere Vorerfahrungen sie zu sehen erlauben.

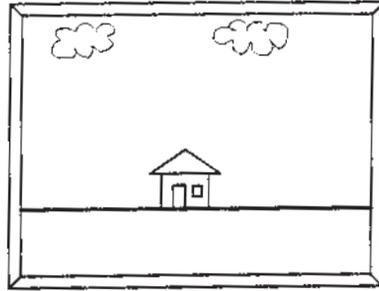


Abb. 1.5:
Versuchsbild zur
Wahrnehmung des
blinden Flecks (aus:
Hülshoff 2000, 141)

Dies gilt bereits auf einer rein biologischen (hier: Wahrnehmungs-) Ebene. Wenn Sie das X in Abb. 1.5 mit dem rechten Auge fixieren und das linke Auge zuhalten und nun das Papierblatt langsam zu Ihrem Gesicht hinbewegen, wird irgendwann ein Winkel erreicht werden, bei dem Sie das Haus nicht mehr sehen können. Es fällt auf Ihren „blinden Fleck“, den Teil der Netzhaut, an dem der Sehnerv einmündet, weswegen dort keine Sehzellen sind.

Charakteristisch ist, dass wir die horizontale Linie aber weiterhin als ununterbrochene Linie wahrnehmen: Sie wird im Sinne der Formkonstanz von unserem Gehirn kurzerhand „nachgerechnet“ und vervollständigt. Mit anderen Worten: dass wir nicht permanent mit einem „Sehfeldloch“ durch die Welt laufen, sondern unser Gehirn ein in sich stimmiges und vollständiges Weltbild produziert, ist eine aktive Leistung unseres Denkgorgans, stimmt aber nicht mit den objektiven Gegebenheiten überein (Näheres dazu in Hülshoff 2000, 140ff).

Gestalttherapie

Die Gestalttherapie verknüpft wie meiner Ansicht nach kein anderes psychotherapeutisches Verfahren Emotionalität mit Körperarbeit und der Umstrukturierung von kognitiven Bewertungsmustern. Eine Reihe von Übungen und persönlichen Erfahrungen sind mir in meiner eigenen Ausbildung und meiner Seminarstätigkeit wichtig geworden, einige von ihnen werde ich in diesem Buch vorstellen.

Differentielle Emotionstheorie

Die differentielle Emotionstheorie, die vor allem von Tomkins und Izard entwickelt wurde, bildet eine weitere Grundlage dieses Buches. Diese Theorie beschreibt elementare Emotionen, die evolutionär entstanden sind und als biologisch vorgeformt angesehen werden. An der differentiiellen Emotionstheorie orientiert sich die Gliederung des vorliegenden Buches: Nach dem Beschrei-

ben einiger Grundlagen werde ich in besonderer Weise auf Primäraffekte eingehen – insbesondere werden Schreck, Angst und Furcht, Freude und Lust, Kummer und Trauer, Zorn und Ärger sowie Scham und Schüchternheit zur Sprache kommen. Inwieweit sexuelle Lust und Liebe sowie Schmerz schon den Emotionen zuzuordnen sind und Schuldgefühl sowie Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein noch den Emotionen (oder vielmehr bereits emotional-kognitiven Phänomenen) zuzuordnen sind, ist letztlich Definitionssache.

Weil neurophysiologische Strukturen und biochemische Prozesse die Basis allen emotionalen Erlebens sind (ohne dass, wie bereits gezeigt, diese dadurch vollständig erklärt werden könnten), andererseits gerade diese biologischen Aspekte nicht immer ganz einfach zu verstehen sind, widme ich ihnen zwei grundlegende Kapitel am Anfang des Buches. Im Übrigen haben die bahnbrechenden neurophysiologischen Erkenntnisse der letzten 15 Jahre viel zum Verstehen von Emotionen und emotionalen Störungen beigetragen.

Schließlich beziehe ich mich bei meinen Untersuchungen auch auf die Evolutionstheorie sowie evolutionäre Erkenntnistheorie. Verhalten, Wahrnehmung, aber auch emotionales Empfinden sind von Strukturen abhängig, die im Laufe der Evolutionsgeschichte einer Spezies entstanden und modifiziert wurden. Es handelt sich hierbei um Passungen und Anpassungen: So, wie unser Sensorium so ausgerichtet ist, dass wir mittlere Geschwindigkeiten, nicht aber die Brownsche Molekularbewegung oder astronomische Entfernungen wirklich begreifen können, so ist auch unser „Gefühlsapparat“ nicht objektiv. Hedonistische (lustbezogene) Bewertung von Ereignissen (und damit eine emotionale Bewertung) dient letztlich der Anpassung an die physikalische und soziale Umwelt und damit dem Überleben.

Schließlich liefert die Humanethologie, also die Lehre vom menschlichen Verhalten, wichtige Hinweise über grundsätzliches anthropologisches Erbe und kulturelle Überformungen. Auch hierauf wird an gegebener Stelle einzugehen sein.

Bei Emotionen handelt es sich also um vielschichtige Phänomene, die auf sehr unterschiedlichen biologischen, psychischen und sozialen Ebenen stattfinden und beschrieben werden können. Die Frage nach dem Sinn einer Emotion führt zur Erkenntnis, dass sie auf unterschiedlichen Ebenen und in unterschiedlichem Kontext eine jeweils neu zu untersuchende Ursache und Bedeutung hat. Aktionen und Interaktionen emotionaler Prozesse auf unterschiedlichen Ebenen führen dazu, der Komplexität unseres emotionalen Erlebens etwas näher zu kommen. Dies ist mit dem „systemisch-integrativen Ansatz“ gemeint.

**Neurophysiologie
und Biochemie**

**Evolutions-
theorie und
evolutionäre
Erkenntnis-
theorie**

Humanethologie

Überprüfen Sie Ihr Wissen!

1.1 Fragetyp A

Eine Antwort
richtig

Eine der folgenden Hirnstrukturen ist in besonderer Weise in der Lage, uns emotionale Prozesse bewusst werden zu lassen und kontrollierend einzugreifen, sodass hier emotionale Intelligenz, Sozialkompetenz und das Verknüpfen von Denken und Fühlen ihr biologisches Fundament haben. Welche?



- a) Das Stammhirn
- b) Der Mandelkern des limbischen Systems
- c) Die Hypophyse
- d) Der Frontallappen der Großhirnrinde
- e) Die somatosensorische Großhirnrindenregion

1.2 Fragetyp E

Kausal-
verknüpfung

1. Lebensereignisse (sog. Live-events) und die frühkindliche Sozialisation haben auf das Erleben und die Verarbeitung von Gefühlen im späteren Leben keinen wesentlichen Einfluss, *denn*

2. viele motorische, mimische, vegetative und hormonelle Komponenten menschlichen Gefühlserlebens sind genetisch angelegt.



- a) Nur die Aussage 1 ist richtig.
- b) Nur die Aussage 2 ist richtig.
- c) Nur die Aussagen 1 und 2 sind richtig.
- d) Die Aussagen 1, 2 und die Kausalverknüpfung sind richtig.
- e) Alle Aussagen sind falsch.

1.3 Fragetyp E

Kausal-
verknüpfung

1. In Schule und Ausbildung ist es besonders wichtig, ein dem Lernen förderliches emotionales Klima zu schaffen, *denn*

2. Lernvorgänge sind immer auch ganz wesentlich emotionale Prozesse.



- a) Nur die Aussage 1 ist richtig.
- b) Nur die Aussage 2 ist richtig.
- c) Nur die Aussagen 1 und 2 sind richtig.
- d) Die Aussagen 1, 2 und die Kausalverknüpfung sind richtig.
- e) Alle Aussagen sind falsch.

Vertiefungs- fragen

1.4 Was verstehen Sie unter proximativen, was unter ultimativen Ursachen?

1.5 Erläutern Sie, inwiefern unsere Stimmungen die Welt interpretieren.

2. Neurobiologische Grundlagen von Emotionen

Stellen Sie sich ein Ereignis vor, das Sie emotional stark bewegt hat – bspw. ein Streit mit einem Freund. Erinnern Sie sich an seinen Gesichtsausdruck? Seine Körperhaltung? Den Klang seiner Stimme? Wie traten Sie auf? Worum ging es eigentlich und wie haben Sie sich gefühlt? Schlug Ihnen das „Herz bis zum Hals“? Sahen Sie „rot“? Standen Ihnen „die Haare zu Berge“? Wie reagierten Ihr Herzschlag, Ihre Atmung, Ihre Muskeln? Kam es zu Tätlichkeiten? Welche Energien haben Sie verspürt, wie sind Sie aus dem Konflikt hervorgegangen?

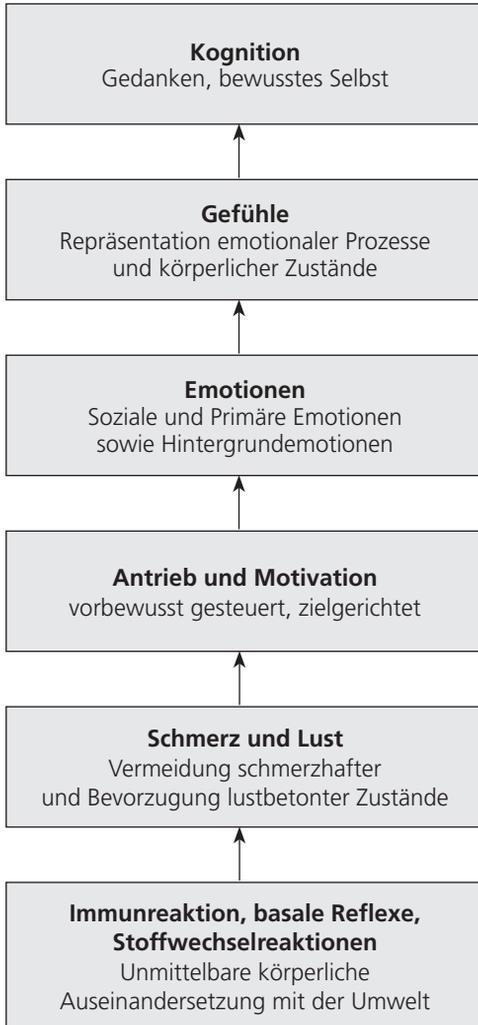
Übung

Emotionen sind nicht so ohne weiteres konkret fassbar, sondern Zustände, die sehr unterschiedliche Aspekte beinhalten. In einer ersten Annäherung kann man eine Emotion vielleicht als einen qualitativ beschreibbaren Zustand definieren, der mit Veränderungen auf vier Ebenen einhergeht: Dem bei einer Emotion erlebten Gefühl, einem sich in Mimik, Gestik, Körperhaltung oder Bewegung äußernden Verhalten, einer vegetativ-körperlichen Veränderung (z. B. Schweißausbruch oder Herzrasen) und einer kognitiven Verarbeitung, beispielsweise dem bewussten Erleben eines „heiligen Zorns“ oder einer „drückenden Trauer“.

Abgegrenzt werden Emotionen von Motivationen, worunter man handlungsleitende Antriebe (das Wollen) versteht, den Affekten, die heftigste emotionale Erlebnisse beinhalten, und Stimmungen, die im Vergleich zu Emotionen lang anhaltend und weniger intensiv sind und im Gegensatz zu Emotionen keine Reaktion auf ein aktuelles Ereignis darstellen.

Gefühle sind also die Grundlage vieler Verhaltensweisen, sozialer Signale, innerer (vegetativer) Zustände und affektiv-kognitiver Bewusstseinsphänomene. Der „Beratungsdienst der Gefühle“ hilft uns, Situationen zu bewerten, Entscheidungen zu fällen und angemessen zu reagieren. Wenn auf unterer evolutionsbiologischer Ebene, z. B. bei Reptilien, das Repertoire möglicher Reaktionen noch relativ gering und starr ist, wird es bei zunehmender Entwicklung in der Evolution immer flexibler und facettenreicher. Uns Menschen sind vielfältige und differenzierte emotionale Reaktionen möglich.

Abb. 2.1:
Komplexer werden-
de Verarbeitungen
äußerer und innerer
Reize



Neuere Untersuchungen und Betrachtungen insbesondere des renommierten Emotionsforschers Antonio Damasio (2005) legen es nahe, aus erkenntnistheoretischen und methodischen Gründen zwischen Emotionen (engl.: emotions) und Gefühlen (engl.: feelings) zu differenzieren. Unter Emotionen versteht Damasio weitgehend angeborene, im limbischen System generierte Programme, die als „Primäremotionen“ wie beispielsweise Furcht, Freude oder Trauer in Erscheinung treten und eine emotionale Antwort des Individuums auf äußere (z. B. Gefahrensituationen) oder innere (beispielsweise gedächtnisinduzierte Ängste) Reize entstehen.

Gefühle sind demgegenüber Empfindungen, die durch eine Repräsentation der mit Emotionen verbundenen Körperzustände in bestimmten Großhirnarealen einhergehen. Emotionen bezeichnen in diesem Sinne also die eher körperlichen Erscheinungen (inklusive veränderter Drüsentätigkeit, Motorik und Mimik), Gefühle das (subjektiv erlebte) Empfinden eines emotionalen Geschehens. Im weiteren Verlauf des hier vorliegenden Buches wird nicht mehr zwischen Emotionen und Gefühlen unterschieden, sondern in den jeweiligen Kapiteln auf biologische, psychische und soziale Aspekte von Emotionen hingewiesen (auch Damasio empfiehlt nach seinen grundlegenden Betrachtungen schlussendlich, Gefühle und Emotionen „wieder zusammenzuführen“). Dennoch soll an dieser Stelle zum besseren Verständnis neurophysiologischer Vorgänge die Differenzierung noch etwas genauer untersucht werden.

Grundsätzlich dienen sowohl Emotionen als auch Gefühle der Aufrechterhaltung eines inneren Gleichgewichts (Homöostase), das dem Überleben des Individuums dienlich ist, indem sie auf äußere Gegebenheiten (z. B. Sinnesreize) oder innere Zustän-