

## Emotionale Haltungen

Michael Habecker

(Hinweis: auf die Bedeutung emotionaler Haltungen bin ich durch das Buch *Emotionales Gewahrsein* von Hans Peter Dritz aufmerksamer geworden .)

Die Entdeckung, dass die menschliche Psyche nicht nur vorübergehende Inhalte oder Phänomene hat, sondern auch relativ dauerhafte Strukturen, gehört zu den ganz wichtigen Erkenntnissen über den Menschen. In der Psychologie sind die „Charaktere“ und „Persönlichkeiten“ schon immer als Strukturen aufgefasst worden, für die es Typologien zu finden galt. Heute liegt das Augenmerk zusätzlich noch auf der Entstehung und Entwicklung dieser Strukturen und ihrer Dynamiken, d. h. dem eher Prozessualen unserer Psyche.

Diese Strukturen, die einen wesentlichen Teil unseres Charakters ausmachen, individuell und auch kollektiv, sind eine Art verborgene Grammatik, die im Hintergrund oder Untergrund arbeitet und unser Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln wie eine Art Betriebssystem maßgeblich steuert. Weil sie im Verborgenen wirken, hat die Wissenschaft sie erst relativ spät, d. h. vor gut 100 Jahren, entdeckt. Dennoch kennen wir Menschen dieses Phänomen intuitiv schon lange und haben ihm in unseren Sprachen Ausdruck gegeben. Während das Wort „Wut“ für einen vorübergehenden Zustand steht, der dann auch „verraucht“, bezeichnet der Begriff „Groll“ etwas „Tiefsitzendes“, als ein Persönlichkeitsmerkmal.

An inneren und äußeren, individuellen und kollektiven Strukturen als dynamische Muster von relativer Stabilität ist nichts Schlechtes, im Gegenteil. Sie sind die Voraussetzungen dafür, dass sich überhaupt etwas entwickeln kann. In einem Universum ohne – relative – Stabilität, wo nur Veränderung stattfände, gäbe es keine Entwicklung. Strukturen geben Halt und relative Zuverlässigkeit, doch sie begrenzen eben auch. Es braucht Zeit für ihre Entstehung und sie verschwinden auch nicht so schnell wieder, wenn sie sich erst einmal gebildet haben. Der dazu passende Wilber-Spruch lautet: Zustände gibt es umsonst, Strukturen muss man sich erarbeiten.

Der „Weg des Aufwachsens“, der psychologische Entwicklungsweg, wie ihn Wilber bezeichnet, ist ein Entwicklungsstrukturweg. Wilber hat dazu schon in *Integrale Psychologie* Hunderte Modelle zusammengetragen und bezieht sich seit einiger Zeit auf ein Regenbogenfarbenmodell mit Begriffsabfolgen wie „egozentrisch“, „traditionell“, „modern“, „postmodern“, „integral“ usw. Dieses Modell und seine Farben, und vor allem das Modell Spiral Dynamics mit teilweise anderen Farben, ist mittlerweile auch über integrale Kreise hinaus verbreitet und wird oft als eine Art Entwicklungsreferenz gesehen. Dabei wird meist übersehen, dass es sich dabei um eine *allgemeine* Ebenenbeschreibung handelt, die nichts darüber aussagen kann und

will, was dies nun für einzelne Entwicklungslinien (Kognition, Emotion, Kinästhetik, Ethik usw.) bedeutet. Meist wird dabei auf die *Kognition* abgestellt („Zunahme der Fähigkeit der Perspektiveinnahme“), doch die *Emotion* ist diesbezüglich im Rahmen der integralen Theorie noch kaum ausgearbeitet, vor allem hinsichtlich emotionaler Haltungen beim Menschen und deren Auswirkungen. Ken Wilber ist sich dessen jedoch bewusst, das zeigt sein aktueller Text zu Trump. Neben einer ausführlichen Diskussion der Entwicklungsstufen betont er den entscheidenden Einfluss eines kollektiven „Ressentiment“ über die Entwicklungsstufen hinweg bei der Wahl von Trump. Dieses Ressentiment ist eine *emotionale Haltung*. Der Begriff „mind“ im Englischen beinhaltet beides, Fühlen und Denken, Emotion und Kognition, doch im Zusammenhang mit Entwicklung ist die Ausarbeitung der emotionalen Seite des Geistes (mind) noch nicht annähernd so ausgearbeitet wie die kognitive Seite, und hier kommt die Arbeit von Hans Peter Dreyzel ins Spiel.

In seinem Buch *Emotionales Gewahrsein* schreibt er:

„Demgegenüber<sup>3</sup> entstehen die eigentlichen *Gefühle* (manche Autoren sprechen hier von *Affekten*) spontan im unmittelbaren Kontext des jeweiligen Kontaktprozesses. *Gefühle sind körperlich erlebte und spontan mimetisch und motorisch zum Ausdruck gebrachte Lagebeurteilungen des Organismus zur jeweiligen Situation im Organismus/Umfeld-Feld*. Gefühle sind nicht „irrational“, wie es eine in den Humanwissenschaften längst überholte Vorstellung will, die den „klaren“ Verstand der „getrübten“ Emotion gegenüberstellt; sie enthalten vielmehr stets eine rationale Einschätzung der jeweiligen Kräfteverhältnisse von Subjekt und Objekt im Kontaktfeld, die in dem Maße realistisch oder unrealistisch ist, wie eben das Wahrnehmungspotential des Individuums geschärft oder abgestumpft ist ... Gefühle sind also stark motivierende Umwelteinschätzungen von relativ geringer Trennschärfe – beim Verstand liegen die Dinge umgekehrt.“

---

2 Hierzu ein Kommentar von Hans Peter Dreyzel (Mailkorrespondenz): „Der epistemologische Status von Wilbers ‚Ebenen‘ im Gegensatz zu ‚Zuständen‘ ist mir selbst nicht wirklich klar, obwohl auch ich gern von dieser Unterscheidung Gebrauch mache und von ‚Bewusstseins Ebenen‘ spreche. Vielleicht sollte man besser von ‚Zivilisationsständen‘ reden, denn dann hätten wir es mit historisch eher fassbarem Material an Verhaltens- und Denkweisen zu tun.“

3 Der Autor unterscheidet **Gefühle** von drei anderen sensitiven Erfahrungen:

1. *Körperempfindungen*, die „... „stets Bestandteil von Gefühlen (sind, die) aber auch ohne Gefühle auftreten (können); es fehlt ihnen der evaluative, auf die Umwelt bezogene Charakter“.
2. *Stimmungen*, die er als „...„Dispositionen zu einer bestimmten emotionalen Orientierung bezeichnet, die erst handlungsrelevant werden, wenn eine konkrete Kontaktsituation entsteht. Die gesamte Umwelt bekommt dann eine bestimmte emotionale Tönung; jeder kennt das Phänomen, wie ein und dieselbe Umgebung heute grau, morgen rosig erscheinen kann je nach Stimmung, in der man sich befindet. Stimmungen unterscheiden sich von Gefühlen dadurch, dass ihnen die kognitive Funktion fehlt“.
3. *Leidenschaften* „... ist eine Dauerhaftigkeit eigen, die den im Kontaktprozess spontan auftretenden Gefühlen abgeht. Anders als die Stimmungen entstehen sie aber nicht aus einer Verbindung individueller Empfindsamkeiten gegenüber der Atmosphäre der jeweiligen Umgebung, sondern durch eine Verbindung individueller Probleme mit der *Kultur* der Umgebung“.

Über unser Fühlen berühren wir die Welt unmittelbar in unseren „Kontaktprozessen“. Dabei gibt uns das Fühlen eine erste und wesentliche Lageeinschätzung und Information, die dann durch das reflektierende Denken noch differenziert und auch korrigiert werden kann. Doch damit das „stimmig“ geschieht, ist eine klare und unverzerrte Gefühlswahrnehmung die Voraussetzung. Gefühle wollen zum Ausdruck gebracht werden, und zwar von allen Menschen und Wesen, als Ausdruck einer auf Manifestation angelegten Schöpfung. Sie sind der unmittelbare Ausdruck eines „Geist-in-Aktion“. Manifestation *ist* Ausdruck, Fühlen und Ausdruck gehören zusammen. Gleichzeitig gibt es in einer begrenzten Welt Beschränkungen und auch Mitmenschen, die mit unserem Gefühlsausdruck nicht einverstanden sind (und umgekehrt), und das macht unsere soziale Dimension unseres Menschseins sichtbar und erlebbar<sup>4</sup>. Wir können unseren Gefühlen nicht immer und überall so Ausdruck verleihen wie wir das wollen, und das hat Konsequenzen. Die Entstehung emotionaler Haltungen erläutert Dreitzel unter der Überschrift *Überschuss-Affekte und emotionale Gewohnheiten*:

„So oft im therapeutischen Kontaktprozess die Angst- und Schamgefühle berührt werden, so relativ ungewöhnlich sind sie doch in den Alltagssituationen. Die meiste Zeit leben wir, ohne die dauernde Anwesenheit dieser Wächter am Tempel der Ausdruckslust überhaupt zu bemerken. Wie ist das möglich? Angst- und Schamgefühle lassen sich nicht durch Willensakte vermeiden, sondern nur durch emotionale Haltungen und Einstellungen.“

Wir haben, mit anderen Worten, im Rahmen unserer Sozialisierung gelernt, äußere Regeln zu verinnerlichen als Regeln, die vor allem unseren emotionalen Ausdruck betreffen. Das Ergebnis dieser internalisierten Regeln in Kombination mit nicht ausgedrückten Gefühlen sind emotionale Haltungen als Persönlichkeitsstrukturen, die uns meist, als eine verborgene „Grammatik“ der Sprache unseres (Gefühls)Lebens, nicht mehr bewusst sind.

---

<sup>4</sup> Siehe hierzu auch das Kapitel 1 des Buches *Emotionales Gewahrsein, Das Schicksal der Sinnlichkeit im Prozess der Zivilisation*.

## Emotionale Haltungen und Entwicklung

Wie hängen nun einerseits emotionale Haltungen und andererseits Entwicklung, wie sie z. B. im Wilber'schen Regenbogenmodell skizziert ist, zusammen? Diese Frage ist für mich weitgehend offen.

Wie man sich ihr nähern kann soll im Folgenden skizziert werden.

<u>Stufen</u>	<u>Emotionale Haltungen</u>
Global, holarchisch, integral, Türkis	
Relativistisch, pluralistisch, postmodern, Grün	
Modern, wissenschaftlich, Erfolg, Orange	
Mythisch, absolutistisch, traditionell, Bernstein	
Egozentrisch, Rot	

Emotionale Haltungen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...

Tabelle: Entwicklungsstufen und emotionale Haltungen

Beispiele (für welche die Nummern stellvertretend stehen): Angst, Offenheit, Schuld, Hingabe, Ressentiment, Versöhnlichkeit, Freude/Frohnatur, Unversöhnlichkeit, Feindseligkeit/Verächtlichung/Hass, Verbitterung, Friedfertigkeit, Ärger/Groll, Kummer/Gram, Sentimentalität, Ironie/Zynismus, Neid usw.

In der Tabelle sind links die im Rahmen der integralen Theorie bekannten Entwicklungsstufen in allgemeinen Begriffen wiedergegeben. Auf der rechten Seite werden (nummeriert) emotionale Haltungen angegeben<sup>5</sup>. Dabei stellen sich nun folgende Fragen:

- a) Auf welcher Stufe tritt eine emotionale Haltung frühestens auf? (Z. B: gibt es auf „Rot“ schon Schuldgefühle?)
- b) Ab welcher Stufe „verträgt“ sich eine Haltung nicht mehr mit der Stufe und tritt ab da praktisch nicht mehr auf? (Sollte z. B. eine Haltung von Ressentiment auf der integralen Stufe überwunden sein, als ein Merkmal dieser Stufe?)
- c) Wie sind die jeweils unterschiedlichen Ausprägungen der Haltungen auf jeder der Stufen? (Wie fühlt sich Bernstein-Schuld, orange Schuld, grüne Schuld, türkise Schuld an? Wie fühlt sich Bernstein-Offenheit, orange Offenheit, grüne Offenheit, türkise Offenheit an?) Hierbei wird wahrscheinlich deutlich, dass uns oft die „Worte fehlen“, bzw. dass ein Begriff wie „Schuld“ derart unterschiedliche Ausprägungen von Entwicklungsstufe zu Entwicklungsstufe annimmt, dass es sich verbietet ein- und dasselbe Wort zu verwenden, und dass es dafür neue Begriffe braucht.

---

<sup>5</sup> Noch einmal der Hinweis: hierbei handelt es sich nicht um vorübergehende emotionale Zustände, sondern zur Persönlichkeitsstruktur eines Menschen gehörende Charaktermerkmale, die einen Menschen in seinem Wesen ausmachen, mit einer relativen Stabilität, aus denen heraus ein Mensch denkt, spricht und handelt.

- d) Welche „Bandbreite“ emotionaler Haltungen erlaubt jede Stufe? Reicht die Angst vor dem „Anderen“ auf der traditionellen Stufe von einem harmlos-bayerischen „mir san mir“ bis zum mörderischen Fremdenhass? Und wenn ja, welche Faktoren führen zu den extremen Formen problematischer emotionaler Haltungen?
- e) Wie können auf jeder der Stufen problematische emotionalen Haltungen (wie Feindseligkeit) gelöst, bzw. durch konstruktivere Haltungen (wie Offenheit, Freundlichkeit) ersetzt werden?
- f) Wie können Menschen auf jeder der Entwicklungsstufen darin unterstützt werden, problematischen emotionalen Haltungen gar nicht erst zu bilden? Und wie können sie darin unterstützt werden, konstruktive emotionale Haltungen anzunehmen?
- g) Wie können ins Unbewusste gefallene emotionale Haltungen erkannt werden (anhand welcher Symptomatik, individuell und kollektiv)?

a und b könnten dann in Form einer Linie in die Tabelle eingetragen werden (im Beispiel für drei Haltungen fiktiv eingetragen, entsprechend können für alle anderen Haltungen Linien eingetragen werden. Ganz links, als ein – spekulatives – Beispiel, tritt Schuld als emotionale Haltung nennenswert erst ab der traditionellen Stufe auf und wird spätestens auf dem Weg zur integralen Stufe größtenteils überwunden.)

Zu diesen Fragen gibt es m. E. aus der integralen Theorie heraus noch keine konkreten Antworten, auch wenn der Rahmen dafür vorhanden ist. Es gibt jedoch immer wieder Hinweise von Wilber, wie z. B.

- die Betonung der Bedeutung eines kollektiven „Ressentiments“ auf der egozentrischen, traditionellen und moderne Stufe bei der Trump-Wahl.
- der allgemeine Hinweis, dass ein Anzeichen der Entwicklung durch die Stufen eine Abnahme von Angst ist (bei gleichzeitigem Hinweis darauf, dass auf dem Zustandsweg des Erwachens bei jeder Identitätsverlagerung – von Ego zu Seele zu Selbst zu höherem Selbst zu Soheit – eine „dunkle Nacht“ mit existentiellen Ängsten auftritt).
- die Erwähnung, dass alle 1st tier Entwicklungsstufen (Rot bis Grün im Beispiel) alle anderen Stufen „hassen“ und dieser Hass erst ab dem 2nd tier (integrale Stufe) überwunden wird.
- Im Buch „Boomeritis“ beschreibt Wilber die Grundstimmung des „gemeinen grünen Mem“ mit Zynismus und Ironie.

**Nachtrag:** Hans Peter Dreitzel hat mir auf meine Anfrage zum Thema hin folgenden Text übermittelt:

„Mein Buch *Gestalt und Prozess* heißt im Untertitel: *Der gesunde Mensch hat wenig Charakter*. Das soll heißen: In der Gestalttherapie werden „*Emotionale Haltungen*“, wie verbreitet sie immer sein mögen, grundsätzlich als pathologisch (neurotisch)

aufgefasst, weil sie den Fluss der ständigen Begegnung und Auseinandersetzung des Menschen mit seiner sich stetig wandelnden Umwelt behindern – jedenfalls dann, wenn sie durch *Introjekte* gestützt sind. Der Begriff *Introjekte* bezieht sich dabei auf unverarbeitete, oft unbewusst geschluckte Werte und Normen und Identifikationen, die nicht wirklich assimiliert sind. In der Philosophie der Gestalttherapie gibt es in der gesunden Person *keine Ich-Instanz (als Persönlichkeitskern / Charakter), sondern man spricht vom Selbst* als dem psychischen „Ort“, an dem wir die Welt erleben und uns durch Erfahrungen aneignen. Die prozessual gedachte Selbst hat bestimmte psychische Funktionen, darunter auch die „Persönlichkeits-Funktionen“, die all das bezeichnen, was wir durch gesundes Lernen und als materielle wie geistige Nahrung in uns aufgenommen haben – also nicht introjiziert haben. Als *Emotionale Haltungen* bezeichne ich eine Mischung aus Resten unerledigter, also nicht voll zum Ausdruck gekommener, Kontaktgefühle und introjizierter Werte und / oder Normen, wie z. B. eine (neurotische) Identifikation mit der eigenen Wir-Gruppe, die durch Vorurteile gegenüber anderen Fremd-Gruppen abgestützt ist. Die Folge wären bei diesem Beispiel *Ressentiments* aus einer Mischung von unausgedrückter (wahrscheinlich verdrängter und projizierter) Furcht oder Angst vor Bedrohung und irgendeiner introjizierten „mir san mir!“ Haltung.“