

Emotionales Gewahrsein und reflexive Sinnlichkeit – ein Einstieg in die Arbeit von Hans Peter Dreitzel

Michael Habecker

Ich bin vor kurzem auf die Arbeit von Professor Hans Peter Dreitzel aufmerksam gemacht worden und war sofort begeistert¹. Zum einen habe ich Ausführungen über das Thema „Emotionalität“ in einer Tiefe, Klarheit und Schönheit gefunden wie bisher nirgendwo. Diese Darstellungen genügen nicht nur akademischen Ansprüchen im besten Wortsinn, sondern sie sind auch in einer bildhaft-verständlichen Sprache verfasst, welche zu einer Anwendbarkeit der Inhalte auf das eigene Leben unmittelbar einlädt. Der Autor wird damit seinem Titelausspruch einer reflexiven Sinnlichkeit voll gerecht.

Gleichzeitig ist die Beschäftigung mit diesem Werk vor dem Hintergrund der Arbeit Ken Wilbers ein interessantes Unternehmen. Wo Wilber einen allgemeinen Rahmen liefert, eine Theorie, die nur deshalb so umfassend sein kann, weil sie „weitgehend inhaltsleer“ ist, und das gilt besonders für das Thema Emotionalität, liefert Dreitzel, von der Gestalttherapie herkommend, Inhalte, die ihrerseits dem Anspruch einer integralen Vorgehensweise voll genügen. Das beginnt schon bei der Überschrift. *Reflexive Sinnlichkeit* ist – neben vielem anderen – die Versöhnung der, im Wilber Jargon, Perspektive einer ersten Person mit der Perspektive einer dritten Person in jedem Menschen, und auch in der Gesellschaft als Ganzem. Dies bedeutet die volle Ausschöpfung beider Potentiale, sowohl eines gefühlten Ganz-im-Augenblick-seins wie auch des reflektierenden Denkens, wobei das Fühlen – von Augenblick zu Augenblick – eine erste wichtige und starke Orientierung gibt, die durch das Denken verfeinert und differenziert wird². So jedenfalls der Idealfall, und der Autor legt ausführlich dar, welche Konsequenzen es individuell und gemeinschaftlich hat, wenn, wie im realen Leben, diese Integration nicht gelingt. Dabei bezieht er sich u. a. auf ein Entwicklungsmodell des Zivilisationsprozesses, welcher die heikle Aufgabe hat, Regeln zu schaffen und Grenzen für den individuellen Gefühlsausdruck zu setzen³, als etwas, was nie abgeschlossen, sondern gesellschaftlich immer wieder neu zu

¹ Ich beziehe mich dabei auf die Bücher *Reflexive Sinnlichkeit I Emotionales Gewahrsein* und *Reflexive Sinnlichkeit III Lebenskunst und Lebenslust*. Weiterhin erschienen ist der Band II dieser Reihe, mit dem Titel *Gestalt und Prozess*.

² Es gibt eine interessante Parallele zu Wilbers aktuellerem Werk, mit der Überschrift „Full Spectrum Mindfulness“. Siehe hierzu auch die Nr. 33 der integralen Perspektiven und die Nr. 62 des Online Journals. Siehe dazu auch Wilbers aktuelles Buch *The Future of Religion*.

³ Bei den folgenden Ausführungen beziehe ich mich auf den Band *Emotionales Gewahrsein*.

verhandeln ist. Unter der Überschrift „Kontaktgefühle“ wird in einem in vier Phasen unterteilten Ablaufgeschehen erläutert, was geschieht, wenn ein Mensch im Austausch mit seiner „Umwelt“ ist, was andere Menschen mit einschließt. Hierbei werden allgemeine integrale Kategorien wie „Intersubjektivität“, „Perspektive einer zweiten Person“, „emotionale Intelligenz“ oder auch „Schatten“ lebendig, weil zu jeder Phase die dazugehörige Emotionalität erklärt wird. Ein weiterer spannender Aspekt dabei ist, wie aus „Überschussgefühlen“, das sind Gefühle, die, aus welchen Gründen auch immer, nicht gelebt werden und zum Ausdruck kommen können, „emotionale Haltungen“ werden. Dies ist ein Beispiel dafür, wie aus sich wiederholenden Zustandserfahrungen Strukturbildungen erfolgen, in diesem Fall Charakterzüge mit negativen Auswirkungen auf sich selbst und andere Menschen.

Die Gefühle im Überblick

Körperempfindungen	(z.B. Schmerz / Hunger)	
Stimmungen	(z.B. fröhlich / trübe)	
Leidenschaften	(z.B. Liebe als Passion)	
Kontaktgefühle	(Affekte / Emotionen)	
1. Vorkontakt	<i>Aversions- und Attraktionsgefühle</i>	
	Neugier	<u>Überschung</u> / Schreck
	<u>Erot.</u> Anzogenesein	Furcht
	Sehnsucht	Ekel
2. Orientierung und Umgestaltung	<i>Aggressive Gefühle</i>	
	Sex	Wut
		Hass
3. Integration	<i>Zustandsgefühle</i>	
	Freude Liebe Trauer Schönheit	Ehrfurcht Aha!-Gefühl bei Erkenntnis Seligkeit
4. Nachkontakt	<i>Würdigende Gefühle</i>	
	Stolz	Ohnmacht
	Dankbarkeit	Schuldgefühl
Hemmende Gefühle	Angst	
	Scham- Peinlichkeitsgefühle	
Sympathetische Gefühle	Sympathie:	Empathie
	Gefühlsansteckung	Nachfühlen
	Gemeinsames Fühlen	Sich-Einfühlen
Überschussaffekte	Meist Ärger, Freude und Trauer	
Emotionale Haltungen	Neurotische Schuldgefühle	Neid
	Traurigkeit	Geiz
	Ressentiments	Leichtsinn
	Verächtlichkeit	Helfer-Haltung
	Verbitterung	Neurotische Eifersucht
	Verdrossenheit	Hoffnung / Optimismus
	Sentimentalität	Sich-Sorgen-Machen/ Pessimismus

Abbildung aus: Hans Peter Dreitzel, *Emotionales Gewahrsein, Reflexive Sinnlichkeit I*

Soweit ein erster Überblick über diese außergewöhnliche Arbeit, mit der wir uns noch eingehender in den Medien des Integralen Forums beschäftigen werden. Der nachfolgende Beitrag ist ein Interview, das ich kürzlich mit Hans Peter Dreitzel führen konnte.

Emotionales Gewahrsein – Ein Interview mit Hans Peter Dreitzel

Wie definiert man Gefühle?

Michael Habecker (MH): Was wäre eine technische Definition von Gefühlen?

Hans Peter Dreitzel (HPD): Das ist merkwürdigerweise gar nicht so leicht zu beantworten. Man sollte meinen, jeder weiß, was ein Gefühl ist, und das ist ja auch so, aber eine genaue Bestimmung ist schwierig. Ein Gefühl ist ein im Gehirn ausgelöstes, sich zugleich körperlich und geistig-seelisch manifestierender Modus, in dem wir Welt erfahren und erleben können. Dieser Modus definiert sich durch bestimmte Eigenschaften:

Eine erste Eigenschaft ist: Diese Erfahrung manifestiert sich *körperlich*. Alle Gefühle sind Körperäußerungen, ob wir das wollen oder nicht. Oft merken wir das gar nicht so direkt, es gibt Hormonausschüttungen, die wir so unmittelbar nicht wahrnehmen, und es gibt anderes, das wir sofort bemerken: wir fangen an zu schwitzen, uns wird heiß und wir erröten vielleicht, wenn uns etwas peinlich ist, unser Herz schlägt stärker, wenn es um Angst geht – und die Stimme verändert sich fast immer sofort, sie hebt sich oder wird leise, wird weich oder hart. Gefühle sind Weisen, wie wir die Welt erleben, und da wir immer auch Leib sind, äußern sie sich immer auch körperlich. Zweitens haben Gefühle die Funktion, uns zu *motivieren* und uns zu *orientieren*. Auf einer sehr allgemeinen Ebene heißt Orientierung: *Aversion* oder *Attraktion*. Ich fühle mich entweder hingezogen oder zumindest nicht bedroht, ruhig und freundlich, oder umgekehrt: ich fühle mich bedroht. Dann bin ich vor die Wahl gestellt, entweder entschieße ich mich zum Widerstand oder ich versuche, mich zu schützen. Letzteres kann bedeuten, dass ich in Deckung gehe, nicht aufzufallen versuche, still halte und mich nach Hilfe umsehe. Oder ich will spontan fliehen, raus aus der bedrohlichen Situation, will die Szene verlassen, den Kontakt abbrechen. Mimikry oder Flucht – das sind unsere eingefleischten Reaktionen auf Bedrohung. Wenn ich mich dagegen zum Widerstand entscheide, werden mir emotionale Haltungen wie Mut und Trotz helfen, mit der Furcht zu leben. Die Gefühle helfen uns dabei, unsere Handlungen zu

motivieren, d. h. Energie für sie zu aktivieren, und ihnen gleichzeitig eine Richtung zu geben.

MH: Dies ist ein Erbe, was wir mit unseren tierischen Vorfahren und Verwandten gemeinsam haben, nicht wahr?

Orientierung und Motivation

HPD: Ohne Frage, dass Tiere fühlen, bezweifelt heute niemand mehr. Die Gefühle entwickeln sich evolutionär mit dem Bewusstsein: je ausgeprägter dieses ist, desto differenzierter ist das emotionale Sensorium eines Lebewesen. Es ist schwer zu sagen, ob erst Gefühle da waren oder erst Gedanken, zuerst die rationale Beurteilung der Lage oder die emotionale Einschätzung der Situation. Ich vermute Letzteres. Dass Gefühle eine Orientierungsfunktion und eine Motivationsfunktion haben, hat man lange in der abendländischen Philosophie und Wissenschaft übersehen. Während der Zeit der Aufklärung wurden Gefühle eher als problematisch betrachtet, und das hat sich bis tief ins 20. Jahrhundert hinein ausgewirkt; die Gefühle galten als „Leidenschaften, Passionen“, als gefährlich und sollten zivilisatorisch unter Kontrolle gehalten werden. Nun aber gibt es eine Renaissance der Gefühle. Es gibt in den letzten 20 bis 30 Jahren einen Boom von Gefühlsliteratur von ganz unterschiedlicher Qualität. Man könnte also hinsichtlich einer Definition sagen, Gefühle sind spontane Lageeinschätzungen der Situation des Fühlenden in seiner jeweiligen sozialen oder materiellen Umwelt. Diese Einschätzungen motivieren das fühlende Individuum zu Handlungen und geben ihm eine rasche Richtungsorientierung, z. B. hin oder weg – als die elementarste Orientierung, oder ein auf der Stelle bleiben, einsinken lassen, intensivieren durch in Stille sein. Gefühle sind dabei mit dem Verstand verknüpft, beide arbeiten zusammen und sollten das auch.

Begriffe und Anschauungen

Es gibt eine Formulierung von Immanuel Kant über das Verhältnis von Begriffen und Anschauung: „Begriffe ohne Anschauung sind blind und Anschauung ohne Begriffe ist leer.“ Wenn ich diese schöne Formulierung übertragen darf auf das Verhältnis von Verstand und Fühlen, dann würde ich sagen: Gefühle ohne Verstand sind blind und Verstand ohne Gefühle ist leer. Das bedeutet, Emotionen orientieren uns, ja, aber nur sehr allgemein über die richtige Handlungsrichtung. Um aber erfolgreicher handeln zu können, brauchen wir auch die differenzierteren Einschätzungen des Verstandes, die genauer und vorsichtiger sind. Allerdings fehlt ihnen ohne die Gefühle die Kraft zur Mobilisierung unserer Energien – wie Hamlet würden wir u. U. zu lange zögern, bevor

wir zur Tat schreiten. Für ein sinnvolles und erfolgreiches Handeln ist also das Zusammenspiel von beiden, von Gefühl und Verstand, notwendig. Dazu ist interessant, dass der tibetische Buddhismus die Auffassung vertritt, in meditativer Betrachtung werde deutlich, dass Gefühle und Gedanken nicht nebeneinander oder nacheinander, sondern von vornherein miteinander auftraten, so dass jedes Gefühl schon einen Gedanken und jeder Gedanke schon ein Gefühl enthält. Ohne durch den Cartesianischen Dualismus begrenzt zu sein, konnte die östliche Philosophie/ Psychologie die ursprüngliche Einheit von emotionalen und kognitiven Funktionen klarer erkennen.

MH: Ein Merkmal unseres Menschseins ist ja die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Doch wenn diese Selbstreflektiertheit und das damit verbundene Abstand nehmen von sich selbst, anderen und unserer Umwelt dazu führt, dass wir uns auch vom Fühlen entfernen, dann kann sich dieses dann buchstäblich leere Denken die allerschlimmsten Dinge vorstellen, wirklich jeden Wahnsinn. Dieses Denken bleibt also nicht nur leer, sondern füllt sich möglicherweise mit den entsetzlichen Inhalten. Wie sehen Sie das?

Gefühle wollen ausgedrückt werden

HPD: Ich muss dazu ein bisschen weiter greifen. Was zur Definition der Gefühle auch noch gehört, ist, dass sie *ausgedrückt* werden wollen. Dieser Ausdruck erfolgt spontan, es sei denn er wird unterdrückt oder durch Verhaltensregeln gebremst. Und um sich ausdrücken zu können, sucht sich der Gefühlsausdruck ein *Medium*. Das normale Medium emotionalen Ausdrucks ist unser Körper, einfach weil er immer vorhanden ist. Damit meine ich nicht die spontanen Reaktionen des Körpers, wie Schwitzen oder Erröten, die laufen ja ohne Bewusstsein ab, sondern jedes Gefühl hat eine eigene Ausdrucksbewegung, zu der es von sich aus neigt und die wir auch bewusst steuern, zum Beispiel intensivieren können. Wir nehmen beispielsweise je nach Gefühl bestimmte Haltungen ein. Eine traurige Haltung wäre eher so [nimmt eine traurige Haltung ein] statt so [nimmt eine andere Haltung ein]. Oder die Mimik: Unser Gesicht ist unglaublich reich mit feinen Muskeln gesegnet, die uns eine große Vielfalt an Ausdrucksformen ermöglicht, die, wie gesagt, spontan „gewählt“ werden – es sei denn, der Ausdruck wird unterdrückt. Und dieser Ausdruck bildet einen Regelkreis, steht in einem Rückkoppelungsverhältnis mit der Intensität des emotionalen Erlebens. Das muss man erst einmal erkannt haben. Daraus folgt nämlich: Es gibt kein stilles Fühlen. Ausdrücke wie „stille Freude“ und „stille Trauer“ oder „unterdrückter Zorn“ sind zivilisatorisch hergestellte Verbrämungen und Idealisierung von Kontrollzuständen. Natürlich kann ich mich still freuen, doch das ist nur eine reduzierte Form der Freude. Freude, das sagt man ja auch, möchte geteilt werden,

geteilte Freude ist doppelte Freude. Geteiltes Leid ist nicht doppeltes Leid, sondern gemeinsam durch Mitfühlen besser bewältigtes Leid, es ist halbes Leid, wie wir sagen. Im Ausdruck der Gefühle liegen einerseits eine Selbststeigerung bzw. eine Selbstkontrolle und andererseits ein kommunikativer Aspekt, und der ist ebenfalls sehr wichtig. Wir nehmen andere Menschen auf die Art und Weise wahr, wie sie ihre Gefühle ausdrücken oder unterdrücken.

Zivilisation und Affektkontrolle

Jetzt zu Ihrer Frage, dass der Verstand ohne den gefühlten Kontakt sich den größten Irrsinn ausdenken kann. Ja, dem ist so. Das ist aber nur dann so, wenn die Gefühle nicht spontan zugelassen oder wenn sie verzerrt werden. In der Epoche der Aufklärung hat man sich sehr viel mit dem, was damals Leidenschaften genannt wurde, beschäftigt. Es gehörte zur Entwicklung eines vernünftigen Lebens und Erwachsenseins, die Leidenschaften zu kontrollieren und sich zu zügeln, ein Wort, das nicht zufällig aus der Pferdezucht stammt. Heute können wir das, glaube ich, ein bisschen differenzierter sehen, denn diese Einstellung hat dazu geführt, dass das Thema aus der Philosophie für anderthalb bis zwei Jahrhunderte verschwunden war und erst Mitte des vorigen Jahrhunderts wieder aufgetaucht ist, (z. B. mit Agnes Hellers wichtigem Buch „Theorie der Gefühle“, 1980). Im historischen Rückblick können wir das heute vielleicht besser einschätzen: Es ging in der Aufklärung vor allem um die Drosselung oder Zügelung der „Leidenschaften“ als Kontrolle der Intensität der Kontaktgefühle, wie ich das nennen würde, der Affekte, die in menschlichen Kontaktprozessen auftauchen. Und das hat natürlich einen guten Grund, auch heute noch.

Ein guter Führer für eine historische Betrachtung ist der große Soziologe Norbert Elias mit seinem Werk über den Prozess der Zivilisation. Er hat zeigen können, dass seit dem späten Mittelalter und dem Beginn der frühen Neuzeit die Kontrolle über unsere Affekte, so nenne ich diese Kontakt-Gefühle jetzt mal, immer stärker geworden ist. Man kann dabei drei Phasen dieses Prozesses unterscheiden: die *erste Phase* besteht im Aufstellen von Verhaltensregeln, die oft stark ritualisiert worden sind. Wenn diese Regeln gebrochen oder diese Rituale gestört wurden, gab es entsprechende Sanktionen. Diese Entwicklung fand ihre Blütezeit im Absolutismus. Der Hof von Ludwig XIV in Versailles war das Paradebeispiel dafür. Dort war jede Regung des Königs und der Höflinge genau vorgeschrieben, und dann gibt es natürlich Durchbrüche, weil der Körper oft nicht mitspielt. Doch selbst die unkontrollierbaren Regungen des Körpers waren ritualisiert; daher stammt der schöne Ausdruck „Stuhlgang“: der König wurde zu seinem Nachttopfstuhl geführt und der Hofstaat

stand dabei. Alles war extrem reguliert, einschließlich der körperlichen Ausscheidungen. Das ist die erste Phase.

Die *zweite Phase* dieses Zivilisationsprozesses ist die Verinnerlichung der Kontrolle der Gefühle und ihrer Zügelung oder das Verstecken spontaner körperlicher Regungen. Diese Phase ist eher eine Leistung des Bürgertums, während die erste Phase einer Leistung des Adels bzw. der Aristokratie war. Der Zivilisationsprozess sinkt gewissermaßen durch die gesellschaftlichen Schichten von oben nach unten. Das geschieht unbewusst, unmerklich „hinter dem Rücken“ der Beteiligten, wie Elias sagt. Die Erziehung spielt dabei eine entscheidende Rolle, es wird nun nicht mehr mit Bestrafungen „zivilisiert“ (inzwischen sind körperliche „Züchtigungen“ von Kindern in Deutschland sogar verboten), stattdessen erfolgt die Erziehung über verinnerlichte Schuld- und Schamgefühle. Deshalb sagt Norbert Elias, dass ein durchgehender Zug dieser ersten beiden Phasen des Zivilisationsprozesses ein allmähliches Ansteigen der „Schamswellen“ ist – was empfindet man als beschämend und was als peinlich. Martin Luther hat bei seinen aufgezeichneten Tischgesprächen schon mal fragen können, „warum rülpsset und furzet ihr nicht, hat es euch nicht geschmecket?“ Das wäre heute undenkbar. Die Scham- und Peinlichkeitsgrenzen in Bezug auf die Körperkontrolle liegen heute ganz woanders als zu Luthers Zeit.

MH: Könnte man sagen, dass der Rohrstock durch subtilere Methoden der Psychologie ersetzt wurde?

Äußere und innere Kontrolle und der Informalisierungsprozess

HPD: Ja, die Prügelstrafe, die in einigen Gegenden der Welt nach wie vor eine Standardmaßnahme ist, wurde bei uns abgeschafft und durch verinnerlichte Schuld- und Schamgefühle ersetzt. Man muss ja sehen, dass diese beiden ersten Phasen des Zivilisationsprozesses, diese beiden ersten Etappen, in den einzelnen sozialen Klassen oder sozialen Milieus unterschiedlich weit entwickelt waren und sind, und dass es auch große Unterschiede zwischen den Ländern gibt, Unterschiede im Hinblick auf Kontrolle: äußere Kontrolle, innerer Kontrolle. Die äußere Kontrolle in Form der Monopolisierung der Gewalt durch den Staat ist natürlich aus unserem heutigen Blickwinkel wahnsinnig wichtig, weil sie eine innere Befriedung des Landes bedeutet. Ohne das Gewaltmonopol des Staates sind Rechtssicherheit und Demokratie unmöglich. Sie hat aber auch ihre Schattenseiten, kann zur Entwicklung autoritäre Persönlichkeiten beitragen und zu staatlicher Gewalt führen, wenn die demokratischen Kontrollen schwach werden oder ganz versagen.

Ich möchte noch die *dritte Phase* erwähnen, in der wir uns gerade befinden, und zwar mittendrin: das ist der *Informalisierungsprozess*. Wenn die Verinnerlichung einen bestimmten Grad erreicht hat, dann gibt es einen Umschlag dergestalt, dass die Verhaltensregeln lockerer werden. Das trifft nicht auf alle Bereiche zu, vor allem weil wir es inzwischen mit einer hochtechnisierten Gesellschaft zu tun haben, die für ihr Funktionieren auf Verhaltenskontrolle angewiesen ist. Doch man kann es auch da beobachten. Denken Sie ans Autofahren. Ich bin in einer Zeit aufgewachsen, wo es nur sehr wenige Privatautos gab. Mein Vater hat 20 Jahre lang auf einen VW-Käfer gespart, hat dieses Ziel aber in seinem Leben nicht erreicht. Mein Vater war Studienrat. 20 Jahre nach seinem Tod hatte jeder Studienrat selbstverständlich ein Auto. In dieser Phase setzte die Massenmotorisierung ein, die aber in den europäischen Ländern zu unterschiedlichen Zeitpunkten begann. Damit traten neue Kontrollprobleme auf, Verkehrsordnungen regeln nun alles. Nach und nach ist die Kontrolle immer stärker geworden: kein Alkohol, Anschnallpflicht, Geschwindigkeitsbegrenzungen, Parkplatzordnungen, Verkehrskontrollen. Immer mehr wird diese Kontrolle von Maschinen ausgeübt, es gibt jetzt eine zunehmende Automatisierung der Kontrolle, und das führt zu Diskussionen, wie viel Kontrolle wir überhaupt wollen, auch auf Kosten von Sicherheit. Aber auch bei diesem Beispiel haben wir es mit einer, wenn auch sehr viel schnelleren Abfolge der ersten zwei Phasen des Zivilisationsprozesses zu tun: erst und immer noch äußere Verhaltensregeln (Verkehrsordnungen) und äußere Sanktionen bei Verstößen, dann die Verinnerlichung der äußeren Zwänge, so dass man sich z. B. „nackt“ fühlen kann, wenn man ohne Sicherheitsgurt fährt. Die zivilisatorisch „Fortgeschritteneren“ schauen dann meist herab auf die, die noch nicht so weit sind und schimpfen über die schlechten Autofahrer in anderen Ländern.

MH: Auf der Fahrt hierher hat mich das Navi ständig kontrolliert und mir jede Geschwindigkeitsüberschreitung mit einem Klingelton angezeigt.

HPD: Ja, unser Auto weist uns nervtötend auf alles hin, was wir falsch machen, einschließlich dessen, wann wir eine Pause brauchen. Die nächste Stufe ist natürlich das voll automatisierte Auto, und dieses Auto wird uns dann total kontrollieren. Das ist schon die Phase drei, eine Informalisierung unserer Verhaltensweisen, die aber erst dadurch ermöglicht wird, dass wir die Kontrolle immer mehr an die Maschinen delegieren. Das geschieht in den technisierten Abläufen unseres Lebens, also Verkehr, Kommunikation, Produktion und Energieversorgung, in denen gewissermaßen die zweite Phase fort dauert und sogar durch Robotisierung noch verstärkt wird. Der Grund ist wie gesagt der, dass Hochtechnologie aus Sicherheitsgründen höchste Kontrolle erfordert. Man muss ja in der Tat auch froh sein, wenn Atomkraftwerke von hoch kontrollierten Menschen überwacht und betrieben werden und sich fragen, ob da

Roboter nicht sicherer wären. Denn diese Menschen dürfen nicht plötzlich und spontan irgendwelchen Gefühlsanfällen nachgeben. Wenn eine Alarmlampe blinkt, dann darf der Betreffende nicht einfach sagen: „Das ist mir jetzt egal, das ignoriere ich.“ Ich bin auch ganz glücklich, dass bisher keiner der Generäle, die Raketensilos beaufsichtigen, auf den entscheidenden Knopf gedrückt hat. In diesen Bereichen brauchen wir eine Menge Affektkontrolle. Ob Trump davon genug hat – das ist nun die aktuelle bange Frage.

MH: Das halte ich für ganz wichtig, den Zivilisations- und Sozialisierungsprozess nicht als etwas grundsätzlich Negatives zu sehen.

HPD: Ich bin noch so aufgewachsen, dass ich einen sogenannten Diener machen musste, wenn Besuch kam, der musste auch korrekt ausgeführt werden und dafür gab es dann Lob oder Tadel. Auch meine Frau berichtet, dass sie noch einen Knicks gelernt hat, und zwar nicht beim Besuch der Königin, sondern bei Besuchen ihrer Tanten. Und wie hat sich das geändert! Als ich Student war, das war in der zweiten Hälfte der Fünfzigerjahre, trug ich wie alle anderen Studenten damals noch stets ein Jackett und einen Schlips. Damals war gerade das Perlon-Hemd erfunden, sehr praktisch, es war bügelfrei und man konnte es leicht waschen und täglich ein frisches weißes Hemd anziehen. Doch jetzt, wenn ich so zurückschaue: Ich besitze gar keine Krawatten und auch keine Anzüge [Lachen]; Ich habe wahrscheinlich seit den Sechzigerjahren keine Krawatte mehr getragen.

Die Lockerung

MH: Das ist die Lockerung der Phase drei?

HPD: Ja, Phase drei ist Lockerung. Der „Diener“ ist schon lange weg, aber was heute noch gang und gäbe ist, jedenfalls in Deutschland: Man gibt sich die Hand. (Allerdings scheint unser Innenminister diese Sitte für bedroht zu halten, denn de Maiziere hat sie gerade zum Bestandteil der Deutschen Leitkultur erhoben.) Doch in bestimmten Konstellationen, die familiärer sind, würde man sich vielleicht zum Abschied umarmen, vielleicht auch schon zur Begrüßung. In anderen Ländern gibt man sich stattdessen einen Wangenkuss. Auch das ist, ohne dass dies allen bewusst ist, streng geregelt gewesen. In Südfrankreich Küsschen Küsschen Küsschen, also drei, in Nordfrankreich nur zwei, glaube ich. In Deutschland war das nie ganz so üblich. Auch hier gibt es Auflockerungen durch den Informalisierungsprozess. Immer mehr verschwinden vor allem alte überlieferte Rituale, die jetzt oft als inhaltsleer oder sogar peinlich empfunden werden. Aber das führt auch zu vielen Verunsicherungen. Es ist ja

nicht so, dass man innerhalb von ritualisierten Verhaltensformen individuelle Gefühle nicht hätte ausdrücken können! Heute müssen wir achtsam entscheiden, welche Form wir wählen, wenn wir uns z. B. voneinander verabschieden, denn damit wird jeweils etwas über den Stand unserer Beziehungen ausgesagt. Es ist ein Unterschied, ob man sagt: „Wir hören voneinander.“ oder „Wir telefonieren mal.“ oder „Bis bald, wäre toll wenn wir uns bald wieder sehen könnten.“ usw.. Und das kann man auch averbal ausdrücken. Das meine ich mit Informalisierung, und es ist nicht leicht, denn wenn es keine Standards mehr gibt, wie verabschiede ich mich nachher von Herrn Habecker? [Lachen]

Ausgehängte Toilettentüren

Der Informalisierungsprozess ist ziemlich weit getrieben worden, er hatte einen Höhepunkt oder Tiefpunkt, das kann man so oder so sehen, bei den 68ern. Ich habe Wohngemeinschaften in Berlin gekannt, wo die Toilettentüren ausgehängt waren. Sie galten als viel zu formell, man musste *authentisch* sein, was dann aber wieder seine eigenen Zwänge mit sich brachte.

MH: Wie ist es, über diese Phasen gesehen, dem Fühlen gegangen? In der Phase eins wurde die Spontanität herausgeprügelt, wenn sie nicht den herrschenden Regeln entsprach. In der Phase zwei hat man sich selber innerlich gerichtet, bestraft oder kontrolliert. Wie können wir jetzt in der Phase drei damit umgehen? Wir wollen ja fühlen, gleichzeitig wollen wir aber auch sozial verträglich miteinander umgehen, jedenfalls immer noch die meisten.

Emotionalität heute

HPD: Jetzt muss man sehen, dass diese drei Phasen nur eine sehr grobe Schablone sind. Es bringt schon viel, die Dinge mit Hilfe der Theorie des Zivilisationsprozesses zu sehen. Doch darüber hinaus müssen wir uns fragen, wie es denn heute mit unserer Emotionalität in den westlichen europäischen Gesellschaften aussieht – und nur von denen spreche ich –, wenngleich sich mit der Europäisierung der Welt auch die zivilisatorischen Standards und Entwicklungsprozesse, die in Europa entstanden, globalisieren. Schon in den USA ist da vieles anders.

Ich möchte das Schicksal der Emotionen in unsere heutigen Kultur so beschreiben: Wir haben eine ganz eigenartige ambivalente Situation. In allen öffentlichen Bereichen gilt die Norm, möglichst cool zu sein. Spontane Emotionsäußerungen sind nicht angesagt. Das steigert sich dann noch mit den Rängen und der sozialen Schicht. Banker und andere Manager tragen standardisierte Anzüge, in der Mittelschicht gehen

auch T-Shirts unter dem Cord-Jacket, das Prekariat läuft oft in Freizeitkleidung auf die Straße. Anders als in den ersten beiden Phasen des Zivilisationsprozesses dringt der Informalisierungsprozess von unten nach oben durch die sozialen Schichten – eine Folge der Massenkultur. Aber insgesamt gilt die Norm: cool bleiben und sich verstandesgesteuert verhalten. Gleichzeitig haben wir zwei Bereiche, in denen genau das Gegenteil gilt. Das eine sind die privaten Bereiche. Dort sollen die positiven Affekte natürlich ausgedrückt werden, und wenn es vorkommt, dass Leute sich zu Hause so benehmen wie im Beruf, dann ist das günstigstenfalls eine Karikatur und ungünstigsten falls ein Gegenstand andauernder Konflikte. Das wird auch gerne pathologisiert, zum Beispiel: „Der benimmt sich total zwanghaft“. Es gibt Lehrer, die auch zu Hause bei ihren Kindern immer Lehrer sein müssen. Es gibt Prediger, die auch zu Hause predigen. Es gibt Manager, die von ihrer Frau verlangen, dass sie den Haushalt wie ein Manager führt. Gleichzeitig ist der häusliche Bereich aber der Bereich mit dem größten Ausmaß an Gewalttätigkeit – von Terror-Attentaten einmal abgesehen. Es gibt nirgendwo mehr Mord- und Totschlagsdelikte als im Intimbereich, und das hat natürlich seine Gründe. Obwohl wir soweit sind, dass sogar Vergewaltigung und Prügeln in der Ehe strafrechtlich verfolgt werden können, kann man täglich die Schreckensnachrichten lesen: Kinder werden geprügelt, Kinder werden missbraucht, Kinder lässt man verhungern, Männer schlagen ihre Frauen, sogar Frauen schlagen ihre Männer, beides kann zu tödlicher Gewalt eskalieren. In diesem Bereich gibt es viele gestörte Gefühlsäußerungen.

Und der andere Bereich, neben dem Privatbereich, sind die Medien. Wenn Norbert Elias sagt, die Schamsschwellen sind durch den Zivilisationsprozess immer stärker angestiegen und höher geworden, dann gilt das in der Phase des Informalisierungsprozesses im Bereich der Medien gerade nicht. Die Schamsschwellen beziehen sich zunächst auf den Körper und seinen Ausdruck, und da gibt es ein starkes Aufeinanderprallen von Kulturen. Ich erinnere mich daran, das war in den Siebzigerjahren, da berichtete die TAZ, dass türkische Mitbewohner und Mitbenutzer des Kreuzberg-Parks in Berlin sich darüber beklagt hätten, dass dort lauter nackte Menschen herumliegen würden und vor allem die nackten Männer völlig unzutraglich für ihre Töchter wären. Darauf kam prompt die Antwort in der nächsten Ausgabe der Tageszeitung TAZ von „alternativer“ Seite, dass dies anders in Deutschland wäre als in der Türkei, und dass in Deutschland die deutschen Regeln gelten. Das sind also verschiedene Stufen dieses Entwicklungsprozesses, die da aufeinander prallen. Der umgekehrte Fall trat in der berühmten Silvesternacht in Köln ein. Tatsächlich ist Nacktheit nun zwar nicht die allgemeine Regel geworden, das gab es selbst im Mittelalter nicht, aber der Anblick nackter Leute auch in der Öffentlichkeit war im Hochmittelalter normal. Heute ist es als sogenanntes „Blitzen“ strafbar, doch in

einschlägigen Orten wie Stränden oder Parks zeigen sich Menschen nackt. Es gibt jedoch noch eine Grenze und das ist die Hygiene. Sie betrifft alle menschlichen Ausscheidungen, die strenger denn je tabuisiert sind. Überhaupt ist interessant, das kann man im Dresdner Hygiene-Museum vorgeführt bekommen: Die Entwicklung der Hygiene hat nicht nur medizinische Gründe, sondern sie ist auch immer eine Angelegenheit von Zucht, Ordnung und Herrschaft. Es ist kein Zufall, dass die Nazis von „Volkshygiene“ gesprochen haben, wenn es um Antisemitismus ging.

Überschussgefühle und emotionale Haltungen

MH: Jetzt gibt es die öffentlichen Bereiche, mit der ausgesprochenen oder unausgesprochenen Forderung des Coolseins, und dann die Bereiche des Privaten und der Medien, wo so gut wie alles erlaubt ist, das kann man am Fernsehprogramm erkennen. Wie lässt sich dieser offensichtliche Bruch denn nun heilen oder versöhnen? Wie kann es zu einer Integration der wichtigen Dynamik eines Gefühlsausdrucks auf der einen Seite und dem ebenso wichtigen Interesse an einem sozialen Frieden kommen, bei dem wir einander nicht an die Gurgel gehen?

HPD: Erst noch mal zur Pathologie: Der zivilisatorische Prozess führt dazu, dass viele Menschen, und vielleicht kann man sogar sagen wir alle, die wir in unserer Kultur leben und leben müssen, es immer wieder zu tun haben mit *Überschussgefühlen* und *emotionalen Haltungen*, wie ich das nennen möchte.

Überschussgefühle sind Affekte, die man nicht ganz losgeworden ist, die man nicht oder nur unvollständig ausdrücken konnte, teils wegen äußerlicher Kontrollen – wenn mich ein Polizist anhält: „Zeigen Sie mal Ihren Führerschein!“, dann ist es nicht sinnvoll, auf ihn loszugehen [Lachen]. Heute ist das vergleichsweise harmlos, aber ich bin als alter Berliner früher oft über die DDR-Grenze gefahren, und wenn man sich dort auch nur eine Bemerkung erlaubt hat, konnte man sich auf ein stundenlanges Warten und Kontrolliert-werden einstellen. Zu den äußerlichen Kontrollen kommen noch die verinnerlichten Kontrollen und Zwänge hinzu, die dafür sorgen, dass man nicht sofort seine Wut loslässt. Diese Wut ist aber damit nicht ausgelebt.

Kontaktgefühle oder Affekte haben eine solche Kurve [macht eine Bewegung mit der Hand]: Wenn man sie bis zu einem mittleren Grad von Intensität ausdrückt, erreichen sie einen Sättigungsgrad und ihre Intensität flacht sich wieder ab. Wir sagen dann zum Beispiel: „Die Wut ist verraucht“. Bricht man sie jedoch vorher ab, bleibt Ärger übrig. Dazu gibt es in der experimentellen Psychologie Beobachtungen: Menschen, die ärgerlich waren und es nicht ganz ausgedrückt haben, geben vielleicht ihrem Hund plötzlich einen Fußtritt. Das meine ich mit Überschussgefühlen; diese dienen natürlich

nicht zur Orientierung, sie motivieren einen falsch. Dann gibt es noch emotionale Haltungen, als eine Mischung aus nicht ausgedrückten Kontaktgefühlen und starken Introjekten, also verinnerlichten Verboten und Wertsetzungen. Das führt zu Charakterbildungen, die sich in emotionalen Haltungen ausdrücken. Ein jedem bekanntes Beispiel ist Eifersucht. Während man ein wenig Eifersucht als einen Ausdruck von liebevoller Zuneigung betrachten kann, gibt es auch eine Steigerung, die nicht nur eine Steigerung an Intensität, sondern vor allem an Dauerhaftigkeit ist, so dass sie zwanghafte Züge bekommen kann. Und dann gilt dieser wunderbare Satz: Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft. Dann ist sie eine Passion, eine Leidenschaft geworden, die sich dann an einen bestimmten Menschen hängt, und das kann die Hölle sein, bzw. es kann anderen die Hölle bereiten – beides.

Zwei Seiten der Emotionalität heute

Die Doppelpoligkeit der Emotionalität in unserer Zivilisation – hier cool sein, dort Affekte zeigen – bringt viele solche emotionalen Haltungen hervor. Das ist schon länger so und wurde beispielsweise im 19. Jahrhundert kollektiv aufgefangen durch Nationalstolz oder sogar Nationalkult, Rassenressentiments und Antisemitismus. Auf der anderen Seite gehörte auch eine bestimmte Art von Sentimentalität dazu, wenn man einen Teil der Kunst im späten 19. Jahrhundert betrachtet, hart an der Grenze zum Kitsch. Bei einem Maler wie Klimt, naja, immerhin bei allem Pathos noch heiter und lustvoll, aber bei Arnold Böcklin mit seinen mythologischen Versatzstücken ist das m. E. ganz klar Kitsch. Oder Ludwig Richter, der damals auch ein sehr populärer Zeichner war, unglaublich sentimental – und auf der anderen Seite Wilhelm Busch, der uns, wenn man heute „Max und Moritz“ anschaut und die Verse dazu liest, weniger komisch als vielmehr grausam anmutet. Die Streiche von Max und Moritz gehören in eine Zeit, als man es normal fand, dass Kinder oft halb zu Tode geprügelt wurden.

Ja, was macht man dagegen, das war ja die Frage. Wie heilt man diesen Gegensatz von kalter Rationalität, ungebändigter Gewalt und hemmungsloser Gefühlswelt in der Privatsphäre und in den Medien? Ich bin der Meinung, wir leben immer in Kulturen, die ein bestimmtes emotionales Fluidum haben, was sich dann auch noch schichtspezifisch unterscheidet, bei uns vor allem im Hinblick auf die Bildungsschichten. Der Gefühlsforscher Manfred Clynes hat das ein „essentliches Milieu“ genannt, ein Gefühlsmilieu. Diese Milieus sind Ergebnisse der gemeinschaftlichen Kultivierung von Gefühlen, um einmal einen anderen Ausdruck als „Zivilisierung“ zu verwenden. Bei Zivilisation denkt man mehr an die äußeren Kontrollen. Bei Kultivierung geht es nicht nur um die Kontrolle überstarker Ausdrücke

und eines Auslebens von Gefühlen, sondern es geht um eine *Verfeinerung des Gefühlsausdrucks*, um einen mittleren Modus seiner Intensität ohne Verlust, ja mit einer Vertiefung seiner Authentizität. Ich zögere ein bisschen, von einem authentischen Gefühlsausdruck zu sprechen, weil das Wort „authentisch“ so oft missbraucht wird, und zwar für zu viel, d. h. zu ungebremsten Ausdruck. So, als ob der nackte Mensch in Wahrheit nicht immer ein angezogener Mensch ist, weil selbst die Nacktheit ein Anzug ist, als eine bestimmte Art sich zu präsentieren. Aber mit dieser Warnung mag Authentizität vorerst reichen.

Überdistanziert, unterdistanziert, und die ästhetische Distanz

Zwei Forscher haben das mit anderer Terminologie sehr gut herausgearbeitet, und zwar Manfred Clynes und Thomas Scheff. Ersterer war Musiker, Konzert-Pianist, und hat sich dem Thema Gefühle von der Musik her genähert, ganz anders als die übliche, meist behavioristische Gefühlsforschung. Clynes ist für mich eine zentrale Lehrfigur geworden. Thomas Scheff war ein kalifornischer Soziologe, der sich besonders mit Gefühlsforschung befasst hat. Von ihm stammt die Unterscheidung zwischen dem überdistanzierten und dem unterdistanzierten Ausdruck von Gefühlen. Das leuchtet sofort ein, und dann sieht er auch etwas dazwischen, was er *ästhetische Distanz* nennt, als einen mittleren Weg oder Ausdrucksmodus. Das alleine tut es aber nicht. Oft wird ja gesagt, je intensiver ein Gefühlsausdruck ist, desto authentischer und besser ist er, aber das ist eben falsch. Richtig ist, dass jedes Gefühl eine, wie Clynes es nennt, *essentielle Form* hat. Dies ist eine in ihrem Wesen gleiche *Form* des Ausdrucks selbst bei unterschiedlichen *Medien* des Ausdrucks. Wir haben den Körper, den benutzen wir meistens, aber der emotionale Ausdruck kann z. B. auch durch das Medium der Kunst erfolgen. Deshalb sind manche Musikstücke oder Filme oder andere Kunstformen berührend, vielleicht werden wir zu Tränen gerührt, andere aber drücken auf die Tränendrüsen, sind unterdistanziert und wieder andere berühren uns überhaupt nicht. Letztere wären überdistanziert. Dies sind rein kognitive Kunstprodukte bzw. Werke von Künstlern, die – salopp gesagt – einfach zu viel nachgedacht und zu wenig gefühlt haben. [Lachen] Dagegen ist der Normalfilm, das B-Movie, unterdistanziert. Ein extremes Beispiel wären Horrorfilme, die einen mit Schrecken und Angst überrollen. Auf der anderen Seite der Unterdistanzierung gibt es den emotional überbordenden Hollywood-Film, angekündigt als „großes Emotionskino“ in der Werbung. Doch sowohl Clynes als auch Scheff haben beobachtet, dass es einen mittleren Modus gibt, eine „ästhetische Distanz“, die sich in verschiedenen Medien ausdrücken kann, von denen der Körper nur eines ist. Und das erklärt die Eingangsfrage, die sich Clynes als Musiker gestellt hat: Wie kommt es, dass manche Musik uns tief ergreift und andere nicht? Und wie kommt es, dass sogar ein und dasselbe Musikstück je nach

Interpretation unterschiedlich wirken kann? Darin besteht ja z.B. die Aufgabe eines Dirigenten – wenn wir jetzt mal von einem Orchester als Interpret eines Musikstückes sprechen – die nach seinem Erleben optimale Interpretation zum Beispiel einer Sinfonie zur Aufführung zu bringen. Und optimal wäre hier die beste ästhetische Distanz.

Die Kultivierung eines emotionalen Sensoriums

In dieser Beobachtung liegt der Keim der Heilung, der Heilung zwischen den Extremen. Für Scheff hat die ästhetische Distanz, und nur sie, eine kathartische, d. h. eine reinigende Wirkung, wie sie die alten Griechen von ihren Tragödien verlangten. Für Clynes beruht sie in einer möglichst großen Annäherung des emotionalen Ausdrucks an die essentielle Form des betreffenden Gefühls.

Doch das ist erst der Keim. Was es dazu noch braucht, ist eine Kultivierung unseres emotionalen Sensoriums. Jeder Mensch ist mit einem emotionalen Sensorium geboren, unabhängig vom Zivilisationsstand; das gibt es bei Naturvölkern genauso wie bei uns, und die Forschung zeigt, dass dieses Sensorium in seinem körperlichen Ausdruck universal ist. Dies ist höchst überraschend und wurde und wird erforscht durch Vergleiche von emotionalen Ausdrücken im Gesicht – quer durch alle Kulturen zeigen sich bei Furcht, Freude, Ekel, Trauer, Erschrecken, Ärger/Wut und Liebe ähnliche Gesichtsausdrücke, die von allen Menschen gleichermaßen zum Ausdruck gebracht werden und über die unterschiedlichsten Kulturen und Ethnien hinweg auch wiedererkannt werden. Alle Menschen haben also ein emotionales Sensorium; ich vergleiche das gerne mit der Sprache: Alle Menschen haben das Sprachvermögen, aber wir müssen die Sprache trotzdem erst lernen, und dazu brauchen wir ein entsprechendes Lernmilieu. Ohne dieses Umfeld werden wir die Sprache nicht lernen, wir bleiben sprachlich stumm. Das gleiche gilt für unser emotionales Sensorium. Es ist da, es kann auf primitiver Ebene auch spontan zum Ausdruck kommen, wie beim Säugling, aber dies geschieht zuerst ungeschliffen und unartikulierte, so wie auch bei der Sprache. Dies zu kultivieren ist natürlich Aufgabe von Bildung und Erziehung, aber auch einer lebenslangen Übung als ein Lernen durch Vorbilder und das Kultivieren eines entsprechenden Lernmilieus. Dazu gehört, verschiedene Medien des emotionalen Ausdrucks benutzen zu lernen, und nicht nur den Körper. Hierbei hilft beispielsweise eine gute musikalische Bildung, weil Musik dasjenige Medium ist, was uns emotional am ehesten anspricht. Doch das gilt auch für andere Kunst, man muss auch das „Sehen“ von Gemälden erst lernen. Es kommt nicht von alleine, und es ist meines Erachtens nicht wahr, dass man über Geschmack nicht streiten kann. Man muss darüber sogar streiten.

MH: Über die Tiefe eines Kunstwerkes kann man etwas sagen!

Es geht um Bildung

HPD: Natürlich kann man das. Das sagt uns auch, dass wir da in einer ganz schwierigen Situation sind, die viel mit Bildung zu tun hat, da kommt man nicht drum herum. Was die Trump-Katastrophe derzeit in den USA mitbewirkt hat, ist der sehr schlechte Bildungsgrad der Amerikaner. Den kann man mit unserem nicht vergleichen. Wir schauen von hier als Menschen mit einem deutschen Abitur und als europäische Intellektuelle gerne auf das hohe Niveau der amerikanischen Universitäten, vergessen dabei jedoch, dass es mindestens 250 Colleges gibt, von denen uns höchstens zehn bekannt sind, weil diese ein hohes Niveau haben. Ganz zu schweigen davon, dass hierzulande kaum jemand eine Ahnung vom Highschool-Wesen in Amerika hat. Da habe ich schon Erstaunliches erlebt. So haben mich graduierte Soziologie- und Politikstudenten gefragt: „Ist Deutschland eigentlich schon industrialisiert?“ Ich erinnere mich, wie ich quer durch Amerika fuhr und in ein winziges Nest im mittleren Westen kam. Ein typischer Ort, der nur aus einer Straßenkreuzung, einer Tankstelle und einem Drugstore bestand, und natürlich einem kleinen Kirchlein. In dem Drugstore nahmen wir einen Imbiss und rauchten eine Zigarette, und die Zigarette war damals bei uns Gauloises. „Oh, was ist das denn, wo kann man sowas bekommen?“ Dann habe ich gesagt, dass ich das in San Francisco gekauft habe und auf dem Weg nach New York sei. Meine Gesprächspartnerin war eine junge Frau Anfang 20. Sie schwieg und grübelte für einen Augenblick. „New York muss eine sehr große Stadt sein“. „Ja“, sagte ich, „wirklich groß“. Wieder ein Nachdenken. Dann fragte sie: „Sogar größer als Grand Rapids?“, Das war die nächstgelegene Provinzstadt. [Lachen] So etwas kann man sich in Europa nicht vorstellen, auch wenn wir in unseren Hauptschulen keinen sehr guten Bildungsgrad erreichen. Das spielt bei den Trump-Wählern glaube ich auch eine Rolle, und dann die emotionalen Überreaktionen, als eine blinde Emotionalität. Letztere kommt auch zustande durch ein Phänomen, das wir noch nicht betrachtet haben, die Gefühlsansteckung.

Gefühlsansteckung

Das kann relativ harmlos sein. Eine Lehrerin erzählte mir von ihrem Aufenthalt mit ihrer Klasse im Schullandheim, wo ein Mädchen zu weinen anfang, und 10 Minuten später der ganze Schlafsaal weinte. Und keines der Mädchen wusste mehr, warum sie weinte, außer dem Mädchen, welches aus Heimweh zu weinen begonnen hatte. Dieses Weinen hat alle angesteckt und das kennen wir selbst auch. Lachen kann anstecken und Weinen kann anstecken, ohne dass man selbst einen Grund zum Lachen oder

Weinen hätte. Auch Stimmungen können anstecken und damit die eigene Stimmung verändern. Und nicht zuletzt was die Bedeutung anbetrifft: Angst und Panik können anstecken. Das wird natürlich politisch von Demagogen ausgenutzt. Erfolgreiche Demagogen sind in erster Linie erfolgreich darin, Gefühlsansteckung zu provozieren und zu manipulieren. Hitler war „genial“ in dieser Hinsicht, mit katastrophalen Folgen. Und auch Trump hat das während seiner Wahlkampagne gut verstanden. Er wiederholte immer wieder bestimmte Behauptungen als Tatsachen-Feststellungen völlig unabhängig von ihrem Wahrheitsgehalt, mit der dazugehörigen Gestik. „Wir werden eine Mauer bauen, eine wirklich große Mauer“, aufgerissene Augen und gefletschten Zähne, ein Arm mit zwei oder drei Fingern nach vorn ins Publikum ausgestreckt. Keiner denkt dabei nach, aber Assoziationen gibt es schon. Da hat man Nachbarn, die haben einen guten Job und eine dunkle Hautfarbe ...

MH: Und das passiert, wenn man hinsichtlich seines eigenen Fühlens keine genügende Reife entwickelt hat, dann fällt man auf so etwas herein?

HPD: Ja, das geschieht: Je mehr die emotionale Kontrolle in einem Bereich gefordert ist, desto eher entstehen Überschussaffekte, die leicht manipulierbar sind. Für viele Menschen ist das der Arbeitsbereich und die Begegnung mit staatlicher Gewalt. Überschuss-Gefühle entstehen aus Frustration, aus der Erfahrung, willkürlichen Entscheidungen oder undurchschaubaren Entwicklungsprozessen ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Flüchtlinge beispielsweise, die vor einem Beamten sitzen, der jetzt über ihr Schicksal entscheidet, ohne dass dieser Prozess für sie durchschaubar wäre, können natürlich leicht solch eine ohnmächtige Wut entwickeln. Hier entsteht Frustration von Gefühlen, die nicht geäußert oder gezeigt werden dürfen. Sie finden keinen Zuhörer, keine Resonanz. Besonders folgenschwer ist das bei Kindern. Wenn einem Kind etwas zugestoßen ist, z. B. es ist hingefallen und hat sich wehgetan, fängt es an zu weinen. Dann gibt es seitens der Eltern typischerweise zwei falsche Reaktionen: Die eine wäre von der Art: „Stell dich nicht so an!“, „Reiß Dich zusammen!“ – das Kind bleibt auf seinem Schmerz und seinem Kummer sitzen, schluckt ihn herunter. Es wird starke Selbstkontrolle lernen, indem es seine Gefühle „überdistanziert“ ausdrückt. Die andere problematische Reaktion der Eltern könnte sein: „Ach wie furchtbar, komm mein kleiner Liebling – und dann geht das Heulen erst recht los. Das Kind lernt: wenn ich mein Gefühl „unterdistanziert“ ausdrücke, bekomme ich Zuwendung – und bleibt dabei unselbstständig und larmoyant. Im ersten Fall ist es das Verbot, sich überhaupt auszudrücken, was chronifiziert zu einer Charakterpanzerung und zu entsprechenden Kommunikationsstörungen führt, und im zweiten Fall ist es eine Art Gefühlsansteckung.

MH: Und die Lösung wäre, das Kind im Fühlen zu ermutigen, aber auch im Hindurchführen durch das Gefühl, ihm zu helfen, dass es nicht darin stecken bleibt.

HPD: Genau. Da kommt es natürlich auf das Alter an. Bei einem kleinen Kind würde man natürlich hingehen, vielleicht mit einem Spruch wie: „Heile heile Segen ...“, aber nicht unbedingt gleich Knuddeln. Beim andern Fall „Stell‘ dich nicht so an“ wird lediglich ein Introjekt autoritär weitergegeben, eine verinnerlichte Vorstellung davon, wie z. B. ein Junge zu sein hat („Indianer weinen nicht!“). An diesem Thema hängt sehr viel, die Frage der Heilung ist nicht so einfach. Sonst wären wir schon weiter.

MH: Vielen Dank für das Gespräch.

Nachtrag: Zum besseren Verständnis hier noch eine Zusammenstellung der drei Modalitäten des Gefühlsausdrucks anhand von vier Emotionen: Trauer, Furcht, Scham und Zorn aus dem Buch *Emotionales Gewahrsein*⁴.

⁴ aus: Hans Peter Dreitzel, *Emotionales Gewahrsein*, S. 185 , dort in Anlehnung an Th. Scheff, *Explosion der Gefühle*, 1983, S. 69.

**Gefühlsausdruck: überdistanziert, unterdistanziert und in ästhetischer Distanz
am Beispiel von vier Gefühlen**

Art des Gefühls	Unterdistanziert	bei ästhetischer Distanz	Überdistanziert
Trauer	Traurigkeit mit viel Weinen, Kopfschmerzen, verstopfte Nase, geschwollene Augen, Gefühl von Hoffnungslosigkeit	Feuchte Augen, Tränen der Berührung	Gefühllosigkeit, Verwirrung, Orientierungslosigkeit in einer Verlustsituation
Furcht bei Bedrohung	Blasses Gesicht, kalte Hände und Füße, schnelle und flache Atmung, schneller Herzschlag, Gefühl von Panik und Lähmung	Zittern und kalter Schweißausbruch	Gefühllosigkeit und/oder Verwirrung in einer Gefahrensituation
Beschämung	Erröten, Lähmung, Senken oder Bedecken der Augen oder des Gesichts	Verlegenheitslachen	Gefühllosigkeit und/oder Verwirrung in beschämender Situation
Zorn	Kräftiges Bewegen, Fäuste Schütteln, aufstampfen, Augen rollen, rotes Gesicht, Zähne fletschen, Brüllen, ständiges Wiederholen von Schimpfwörtern, Flüchen oder Drohungen, böses Lachen	Heiße Schweißausbrüche	Gefühllosigkeit, viel Reden
Alle obigen Gefühle			
Während Abreaktion oder Stress	Schmerz; Gefühl die Kontrolle zu verlieren; Spannung	Kein unangenehmes Gefühl, Gefühl der Kontrolle, Lockerung	Kein Gefühl der Kontrolle, Spannung
Nach Abreaktion oder Stress	Erschöpfung, Verwirrung im Denken, Rückzug	Heiterkeit, Klarheit im Denken, nach außen gehend	Spannung, Klarheit im Denken, nach außen gerichtet

Dr. Hans Peter Dreitzel war nach jahrelanger akademischer Arbeit in den USA drei Jahrzehnte lang Professor für Soziologie an der Freien Universität in Berlin. In den Siebzigerjahren machte er außerdem eine Ausbildung als Psychotherapeut im Bereich

der Gestalttherapie in Berlin und New York. Er ist bekannt dafür, in seiner therapeutischen Praxis, in seinen Seminaren und in seinen Schriften psychotherapeutische Erkenntnisse mit gesellschaftspolitischen Analysen zu verbinden. Eine Liste seiner Veröffentlichungen findet sich auf seiner Homepage.
Homepage: dreitzel-gestalttherapie.org e-mail: peter.dreitzel@yahoo.de

