

# Noch einmal mit Gefühl

Die Bedeutung der Emotion in der Existenzanalyse im Vergleich  
mit neurowissenschaftlichen Erkenntnissen

Abschlussarbeit  
für die Ausbildung in Logotherapie und  
existenzanalytischer Beratung und Begleitung

Wunstorf, im August 2008  
eingereicht von: **Klaudia Gennermann**  
eingereicht bei: **Dr. Christoph Kolbe** am  
und: **Helmut Dorra**

# Inhaltsverzeichnis

## *Abstract*

- 1.0. Einleitung (Seite 1 – 6)
  - 1.1. Begrifflichkeiten im Themenbereich Gefühl und Emotion
  - 1.2. Kurzer Abriss zu den Emotionstheorien
  - 1.3. Zwei Emotionsdefinitionen
- 2.0. Die Emotionstheorie der Existenzanalyse (Seite 7 – 15)
  - 2.1. Die Bedeutung der Emotion in der Personalen Existenzanalyse
  - 2.2. Die primäre Emotion
  - 2.3. Die integrierte Emotion
  - 2.4. Schlussfolgerungen zur existenzanalytischen Emotionstheorie
- 3.0. Emotionen in den modernen Neurowissenschaften (Seite 16 – 26)
  - 3.1. Grundlagen der Emotionstheorie Damasio
  - 3.2. Gefühlsbegriffe bei Damasio
  - 3.3. Der Begriff „Emotion“ bei Damasio
  - 3.4. Der Begriff „Gefühl“ bei Damasio
  - 3.5. Schlussfolgerungen zur Emotionstheorie Damasio
- 4.0. Resümee (Seite 27 – 32)
  - 4.1. Gemeinsamkeiten beider Emotionstheorien
  - 4.2. Die existenzanalytischen Emotionsbegriffe unter Berücksichtigung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse
  - 4.3. Abschließende Anmerkungen
- 5.0. Literaturverzeichnis (Seite 33 – 34)

### **Abstract**

*Ausgehend von den allgemeinen Erläuterungen zu diversen Begriffsdefinitionen und Theorien zum Themengebiet „Gefühl und Emotion“ werden in dieser Arbeit die Emotionstheorie der Existenzanalyse und, aus dem Bereich der Neurowissenschaften, die Emotionstheorie Antonio Damasio näher in den Blick genommen. Die Theorien werden anhand ihrer spezifischen Begrifflichkeiten differenziert dargestellt. Die Bedeutung der Emotion in der Existenzanalyse, speziell auch in der Personalen Existenzanalyse, wird detailliert betrachtet und anhand der Begriffe „primäre Emotion“ und „integrierte Emotion“ vertieft. Hierbei wird ebenfalls auf die spezifische Differenzierung „Fühlen“ und „Spüren“ eingegangen. Die Theorie Damasio wird über ihre Grundlagen entfaltet und dann durch die Darlegung der Definition von „Emotion“ und „Gefühl“ genauer in Augenschein genommen. Abschließend werden die Übereinstimmungen und die Möglichkeiten gegenseitiger Anregung angerissen und in ihrer Bedeutung für weitere Arbeiten und die praktische Tätigkeit des Beraters/Therapeuten angedacht.*

*Schlüsselworte: Gefühl, Emotion, Emotionstheorie, Existenzanalyse, Personale Existenzanalyse, Neurowissenschaft, primäre Emotion, integrierte Emotion, Damasio*

### **Abstract**

*This paper will, proceeding from general explanations of emotional theories, focus on the emotional theory of Existential Analysis in comparison to the emotional theory of Antonio Damasio, an important representative of neuroscience. Both theories will be differentiated by figuring their specific terms.*

*The meaning of “emotion” in Existential Analysis, and specifically in Personal Existential Analysis, is inspected and deepened by looking at the conceptions of the terms “primary emotion” and “integrate emotion”. The differentiation of “feeling” and “sense” (intuition) is also reflected.*

*The theory of Antonio Damasio is unfolded by its foundation and subsequently the paper directs the attention to the definition of “emotion” and “feeling” in Damasio's work. Finally we will take a look at the correspondences and opportunities of both theories and the implications for consultative and therapeutic business.*

*Keywords: feeling, emotion, emotional theory, Existential Analysis, Personal Existential Analysis, Neuroscience, primary emotion, integrate emotion, Damasio*

## **1.0. Einleitung**

In Beratung und Therapie Tätige sehen sich häufig mit intensiven emotionalen Erlebnissen konfrontiert, die den Verlauf des Arbeitsprozesses begleiten und meist auch bestimmen. Es ist spürbar, dass gerade Emotionen ein Beweggrund für die Aufnahme und die Dynamik des Beratungsverlaufes sind, dass sie wegweisend daherkommen.

Welchen Stellenwert haben Gefühle und Emotionen im Verlauf von Beratung und Therapie?

Welchen Stellenwert haben sie in existenzanalytischer Beratung und Therapie?

Welchen Stellenwert erhalten sie durch die aktuellen Entwicklungen und Erkenntnisse der Neurowissenschaften?

Drei Fragen, die mich im Laufe meiner Tätigkeit als psychologische Beraterin immer wieder bewegen.

Gelegentlich stolpere ich neben der jeweils aktuellen Fachlektüre auch über Zitate und Spruchweisheiten, die mich faszinieren und das Interesse an den oben gestellten Fragen vertiefen. Der Urheber eines dieser Zitate ist Blaise Pascal, ein französischer Philosoph und Mathematiker des 17. Jahrhunderts.

Sein Ausspruch, „Le coeur a ses raisons que la raison ne connaît pas“ (Das Herz hat seine Gründe, von denen der Verstand nichts weiß), hat mich emotional und intellektuell bewegt das Thema „Gefühle, Emotionen“ eindringlicher zu bearbeiten. In diesem Zitat spiegelt sich für mich eine wichtige Erkenntnis aus meiner Beratungsarbeit. Es sind diese „Gründe, von denen der Verstand nichts weiß“, mit denen der Berater immer wieder aufs Neue umgehen muss, denen er sich gegenüber sieht, die ihn und seine Klienten bewegen und herausfordern.

Wie gelingt der konstruktive Umgang mit den Herzensbedürfnissen, den Herzensangelegenheiten, wenn jemand sein Herz ausschüttet, er sein Herz auf der Zunge trägt, er etwas auf dem Herzen hat...?

Sind Herz und Verstand entbunden, so dass der Verstand von den Gründen des Herzens nichts weiß? Sind beide miteinander verknüpft, ohne dass die Person jederzeit davon weiß?

Die Komplexität und Vielschichtigkeit des zu behandelnden Gegenstandes lässt sich bereits erahnen. Das Herz, Sinnbild für den Sitz der Seele und der Gefühle. Synonym für unser Innerstes, für das, was uns am Herzen liegt. Das was uns positiv und negativ bewegt (es zerreißt uns das Herz, wir fassen uns ein Herz, wir haben ein gutes Herz, schweren

Herzens und vieles mehr). Allein die Fülle an Assoziationen, die diese Metaphern in uns wecken, zeigt die Schwierigkeit, den dahinter stehenden Gefühlsbegriff zu klassifizieren. Und doch werde ich um eine klare Begrenzung der Inhalte in dieser Facharbeit nicht herumkommen, werde ich versuchen müssen, mich auf die für diese Arbeit relevanten Aspekte der Thematik zu beschränken.

Somit werde ich im folgenden Abschnitt nur einen kurzen und selektiven Blick auf die Vielfalt des Gefühlsbegriffes werfen. Ausgehend hiervon werde ich mich in den anschließenden zwei Kapiteln dem Thema Emotion in der Existenzanalyse und in den Neurowissenschaften zuwenden. Abschließend möchte ich sich ergebende Gemeinsamkeiten und Widersprüche darlegen und daraus ableitbare Standpunkte für die Beantwortung der oben gestellten Fragen aufzeigen.

### **1.1. Begrifflichkeiten im Themenbereich Gefühl und Emotion**

Umgangssprachlich wird kaum zwischen den Begriffen Gefühl und Emotion unterschieden. Mit beidem sind alltagsprachlich charakteristische Erlebnisse von Personen gemeint. Jemand ist glücklich, traurig, neidisch, gelangweilt, überrascht, ängstlich, ärgerlich, wütend, ...

Schaut man genauer hin, gibt es eine Vielzahl von Begriffen, die in der umgangssprachlichen Nutzung vorkommen. Nachstehend möchte ich versuchen, die Begriffe Affekt, Stimmung, Gefühl und Emotion näher zu spezifizieren.

Affekte bezeichnen heftige Gefühlsregungen. Die Stärke des Gefühls wird betont und bei der daraus kurzfristig abgeleiteten Reaktion wird eine Form von eingeschränkter Kontrollmöglichkeit angenommen. So hat dieser Begriff auch Bedeutung im Rechtswesen, wenn es um die Frage der Schuldfähigkeit geht. Häufig versteht man unter Affekten eher Gefühle mit negativer Komponente. So fallen zum Beispiel Formen des Neids, der Schuldgefühle, des Hasses und der Eifersucht unter die häufig genannten Affekte. Stimmung benennt eine länger andauernde Gefühlslage. Die Intensität ist abgeschwächt und der Zeitraum ausgeweitet. Stimmungen können ohne spezifische, von außen kommende Ursache auftreten. Sie können sich auch aus einer emotionalen Situation heraus entwickeln. Sie bleiben dann in abgeschwächter Form erhalten, obwohl das auslösende Ereignis nicht mehr gegenwärtig ist. So kann sich eine angespannte Stimmung nach einem heftigen Streit noch über Tage halten.

Der Gefühlsbegriff steht sowohl für Sinnesempfindung und Tastempfinden, als auch für das subjektive Erleben einer Emotion. So sind Freude, Liebe, Traurigkeit, Wut und Ärger Gefühle, die wir erleben. Auch Hunger oder Müdigkeit sind Gefühle. Sie stellen allein betrachtet einen Triebausdruck dar, denn sie beziehen sich auf physiologische Bedürfnisse der fühlenden Person. Diese Triebausdrücke stehen jedoch nur bedingt mit einer Emotion in Verbindung, wenn sie von weiteren Gefühlen wie Gereiztheit, Wohlgefühlen oder ähnlichem begleitet werden. Für sich allein stehend stellt Hunger keine Emotion dar. Hier wird deutlich, dass in ein Gefühl auch Empfindungen und Bedürfnisse einfließen und Auswirkungen zeitigen, welche nicht immer klar zu unterscheiden sind.

Im dtv Wörterbuch zur Psychologie findet man unter dem Eintrag „Emotion“ folgende Differenzierung: „...Die spürbar einsetzende Erlebnisweise und die – von Kognitions- und Motivationserfahrungen mehr oder minder abgehobene – Erlebnisqualität von E. (motion) nennt man Gefühl (feeling).“ Des Weiteren wird die Differenzierung von Affekten und Stimmungen wie folgt vorgenommen: „Intensive, kurzzeitige Gefühle mit desorganisierenden bzw. einengenden Wirkungen auf Erleben und Verhalten heißen Affekte (z.B. Freudentaumel, Angst-, Wut-, Panikanfall), längerfristige Erlebnistönungen ohne klaren Reiz-, Situations-, Tätigkeits- oder Bedürfnisbezug Stimmungen (z.B. freudige Erregung, Manie; Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit, Depression).“ (Fröhlich 1987, 117)

Mit dem Begriff Emotion wird ein psychophysiologischer Vorgang bezeichnet, der auf unterschiedlichen Ebenen abläuft. Eine bereits erwähnte Ebene stellen die Gefühle dar, die bei einer Emotion erlebt werden. Hinzu kommen das nach außen sichtbare Verhalten, wie bspw. Gestik, Mimik und Körperhaltung und die im Innern ablaufenden begleitenden vegetativen und endokrinen Reaktionen. Im Bereich der kognitiven Begleiterscheinungen sind die Erwartungen und Bewertungen mit ihren spezifischen Handlungsbereitschaften zu nennen. Emotionen können erworben und angeboren sein.

## **1.2. Kurzer Abriss zu den Emotionstheorien**

Eine Sichtung der hierzu erhältlichen Literatur zeigt, dass seit geraumer Zeit eine unüberschaubare Vielfalt von Emotionstheorien erstellt worden ist.

Laut dtv Wörterbuch zur Psychologie können bei den Emotionstheorien drei Ansätze unterschieden werden: die erlebnisdeskriptiven Ansätze, die neurophysiologischen Erklärungsansätze und die Bewertungstheorien. (Fröhlich 1987, 118ff)

Unter diese Gliederung lässt sich eine Vielzahl von Theorien einordnen. Im Folgenden möchte ich nur einige kurze Erläuterungen zu den unterschiedlichen Ansätzen vornehmen. Die erlebnisdeskriptiven Ansätze klassifizieren Emotionen im Situations- und Bedürfnisbezug. Hier werden Primär-Gefühle (Sinnesempfindungen wie bspw. angenehm empfundene Gerüche, Tätigkeitsempfindungen wie z.B. die angespannte Konzentration während einer Arbeit, Bedürfnisbezüge wie u.a. die Lust am Essen usw.) und komplexe Gefühle (Erwartungsgefühle im Sinne von Ahnungen, Hoffnungen und Ängsten, Selbsteinschätzungsgefühle wie Scham und Schuld, emotionale Facetten der sozialen Einstellungen wie Sympathie und Zuneigung oder Ablehnung etc.) unterschieden. Neurophysiologische Erklärungsansätze sehen Gefühle ausgelöst durch die Rückmeldung von körperlichen Zustandsveränderungen wie Muskelanspannung, Drüsentätigkeit etc. nach dem Muster „Ich bin traurig, weil ich weine“. Hierunter fällt eine Vielzahl von Theorien, die jeweils unterschiedliche physiologische Komponenten in den Vordergrund rücken.

Bewertungstheorien rücken den Zusammenhang des Gefühls mit ablaufenden Bewertungsprozessen in den Vordergrund, so dass der subjektive Bewertungsvorgang die Qualität des Gefühls im Zuge von reflexiven Bewertungen bestimmt. So können Personen ihre eigene innere Erregung je nach Situation unterschiedlich bewerten. Einmal kann diese als freudige Erregung, ein andermal als unangenehme Erregung etikettiert werden. Zu jeder hier kurz dargestellten Emotionstheorie gibt es eine Vielzahl von Forschungsarbeiten und Forschungsvertretern.

Neben naturwissenschaftlichen Fachrichtungen gibt es auch andere Disziplinen, die sich schon lange Zeit mit dem Thema Emotion befassen. Im alten Griechenland vertrat der Philosoph Platon die Auffassung, dass die Emotionen vom Verstand gebändigt werden müssen. Emotionen waren für ihn „wilde Pferde“, denen der Verstand als „Wagenlenker“ diene. Als Vertreter der Neuzeit ist Descartes (1596 – 1650), der Begründer des frühneuzeitlichen Rationalismus zu nennen, der sechs Grundaffekte unterschied. Sein Nachfolger Spinoza (1632 – 1677) beschränkte sich auf drei Grundaspekte, um Gefühle zu erfassen. Beide legten den Schwerpunkt auf den Verstand und das Denken. Nietzsche (1844 – 1900) war einer der ersten Philosophen der Neuzeit, der die Emotion wieder stärker betonte. Er unterschied zwischen kognitiven und emotionalen Aspekten und stellte fest: „Gedanken sind die Schatten unserer Empfindungen – immer dunkler, leerer, einfacher als diese.“ (zit. aus Traufetter 2006, 169)

Auch der Bereich der Psychotherapie hat vielfältige Emotionstheorien aufzuweisen. Für Sigmund Freud (1859 – 1939) beruhten die Gefühle allein auf dem Lust-Unlust-Prinzip und die Lust war in ihrem Kern immer sexuell ausgerichtet. Carl Gustav Jung (1875 – 1961) hing ebenfalls dem Lust-Unlust-Prinzip an, betonte aber, dass er die Möglichkeit Gefühle zu definieren anzweifelte. Auf den Stellenwert, den Viktor Frankl (1905 – 1997) den Emotionen beimaß, werde ich später an anderer Stelle eingehen. [Kapitel 2.0]

Zu den Vertretern der Neurowissenschaften, die sich mit dem Thema „Gefühle, Emotionen“ befassen, gehören u. a. Antonio Damasio (geb. 1944); Joseph LeDoux (geb. 1949) und Gerald Hüther (geb. 1951), auf deren Arbeiten ich auch später eingehen werde. [Kapitel 3.0]

### **1.3. Zwei Emotionsdefinitionen**

Trotz dieser schon lange währenden Auseinandersetzung mit dem Themenbereich, sind die Erkenntnisse zur Emotion und deren Gesetzmäßigkeiten uneinheitlich und wenig geordnet.

Da dem so ist, fällt es schwer eine Definition zu erstellen, die die vorhandenen Emotionstheorien integriert. Folglich findet man in der Literatur vorwiegend Arbeitsdefinitionen, d. h. vorläufige Definitionen, die dazu dienen eine „Phänomenbeschreibung und grobe Abgrenzung des Forschungsgebietes“ vorzunehmen. (aus [www.psychologie.uni-heidelberg.de](http://www.psychologie.uni-heidelberg.de), 2007)

Aus diesen Arbeitsdefinitionen habe ich zwei ausgewählt, um sie hier niederzuschreiben. Die Arbeitsdefinition von Schmidt-Atzert ist eine kurze Begriffbestimmung: „Eine Emotion ist ein qualitativ näher beschreibbarer Zustand, der mit Veränderungen auf einer oder mehreren der folgenden Ebenen einhergeht: Gefühl, körperlicher Zustand und Ausdruck.“ (Schmidt-Atzert 1995) In ihr wird deutlich, dass Emotionen beschrieben werden können und durch Veränderungen hervorgerufen, aber auch durch diese beeinflusst werden.

Die zweite ausgewählte Definition aus dem Lehrbuch von Meyer, Schützwohl und Reisenzein ist ausführlicher und beinhaltet neben dem eher alltagssprachlichen Emotionsbegriff noch eine Reihe von definierenden Merkmalen, so dass Emotion auch in ihren unterschiedlichen Aspekten beleuchtet wird.



„1. Emotionen sind Vorkommnisse von zum Beispiel Freude, Traurigkeit, Ärger, Angst, Mitleid, Enttäuschung, Erleichterung, Stolz, Scham, Schuld, Neid sowie von weiteren Arten von Zuständen, die den genannten genügend ähnlich sind.

2. Diese Phänomene haben folgende Merkmale gemeinsam: (a) Sie sind aktuelle Zustände von Personen; (b) sie unterscheiden sich nach Art oder Qualität und Intensität [...]; (c) sie sind in der Regel objektgerichtet [...]; (d) Personen, die sich in einem der genannten Zustände befinden, haben normalerweise ein charakteristisches Erleben (Erlebensaspekte von Emotionen), und häufig treten auch bestimmte physiologische Veränderungen (physiologischer Aspekt von Emotionen) und Verhaltensweisen (Verhaltensaspekt von Emotionen) auf.“ (Meyer, Schützwohl und Reisenzein 1993, 23f.)

Diese Definition weist auf die vielen unterschiedlichen Aspekte hin, die bei dem Verständnis und der Bearbeitung von Emotionen berücksichtigt werden können.

Die hier sehr kurz gehaltenen Einlassungen zu Emotionstheorien und –definitionen dienen lediglich dazu, einen Einblick in die vielschichtige Thematik zu geben und so auf die Ausführungen der folgenden Kapitel vorzubereiten.

## **2.0. Die Emotionstheorie der Existenzanalyse**

Betrachtet man die Emotionstheorie und die Emotionsbegriffe der Existenzanalyse, erkennt man eine deutliche Veränderung der Konzeption Längles zur Konzeption Frankls. Frankl beschritt einen rationalistischen Weg. Sein Umgang mit Klienten hatte einen stark appellativen Charakter. Der „Wille zum Sinn“ und die argumentative Vorgehensweise sind Zeugnisse dieser Bevorzugung.

Längle stellt hierzu fest: „In der Anthropologie Frankls stand die Emotionalität noch im Schatten der sichtbareren und philosophisch mehr reflektierten Themen wie Sinn, Gewissen und Verantwortung....Frankls Zugang zu diesen zentralen existentiellen Themen war mehr rationalistisch. Ihm ging es um die Erkenntnis der „Pflicht“, des „situativ Gesollten“ als des Sinns der Situation. Diese Erkenntnis wird dem Menschen dank seines „Willen zum Sinn“ evident. Um die Evidenz in der Therapie zu erreichen, sind dem Patienten „Argumente“ und Beispiele zu geben. (Längle 1994/1998, 37)

Er führt weiter aus, dass Frankl „ein eher distanzierendes Verhältnis zur Emotionalität“ hatte, und dass daher „in der Anthropologie und psychotherapeutischen Methodik die Emotion keine Rolle spielte“. (Längle 2001, 49)

Zur Erweiterung des ursprünglichen logotherapeutischen Ansatzes, dem Christoph Kolbe „im Schwerpunkt den Charakter einer Beratungsform bzw. Kurztherapie“ (Kolbe 2000, 40) zuspricht, hin zur psychotherapeutischen Methode, entwickelte Alfred Längle das Konzept der Personalen Existenzanalyse. Sein Ziel ist es, „dem Erleben und Fühlen der Person ein größeres Gewicht zu verleihen...“. (Kolbe 2000, 39)

Bevor ich auf die existenzanalytische Emotionstheorie und ihre spezifischen Begrifflichkeiten eingehe, möchte ich das allgemeine existenzanalytische Verständnis von Gefühlen näher beschreiben. Gefühle werden in der Existenzanalyse als Wahrnehmungen eingestuft. Sie entstehen, wenn sich die Person physisch, psychisch und/oder geistig berühren lässt, in dem sie Nähe gestattet und Zuwendung erfolgt. Gefühle weisen auf die Relevanz des Wahrgenommenen für das subjektive Erleben hin und sind Hinweise und Bezugspunkte für Haltungen der Person zum Leben, zum Geschehen und zum eigenen Dasein. Sie verweisen im Sinne der Begrifflichkeit der Existenzanalyse auf Werte. „Jedes Gefühl ist umgesetzt das subjektive Korrelat eines wahrgenommenen Wertes.“ (Längle 1991, 25) Daher ist ein Gefühl immer mit einem Impuls verbunden, der aus der wahrgenommenen Attraktion oder Repulsion entspringt, je nach dem, ob das Wahrgenommene im Einklang oder im Widerspruch zum Wertgefüge der Person steht.

Gefühle haben also „existentielle Bedeutung“ für „die Qualität des Lebens“ und für „die persönliche Erfüllung im Leben“. (Längle 2002, 30) Auch in der Existenzanalyse wird der Gefühlsbegriff weiter spezifiziert. So werden Triebe, Stimmungen, Affekte oder abgeschwächt Affiziertsein und Emotionen unterschieden.

Triebe werden durch körperliche Bedürfnisse ausgelöst (Hunger Fortpflanzung...). Sie sind „eine Erscheinungsform der vitalen Kraft, die um das Überleben zentriert ist“. (Längle 1994/1998, 186). Eine andere Form der somatischen Fühlungnahme ist die Empfindung, bei der es nicht nur um das Überleben, sondern um die sinnliche Wahrnehmung der äußeren und inneren Welt geht (Farben, Töne...). Längle spricht hier über das „reine Fühlen bzw. Finden der Emotion“ ohne die Beeinflussung durch kognitive Verarbeitung. (Längle 2002, 33)

Eine Stimmung gilt in der Existenzanalyse als länger andauernder Gefühlszustand. Es handelt sich um eine „Grundgestimmtheit“, eine aktuelle Neigung auf die situativen Gegebenheiten zu reagieren (Angespanntheit, Ruhe...). Sie wird sowohl durch Faktoren bestimmt, die die Person mitbringt (Kognitionen, körperliche Verfassung, die (angeborene) Persönlichkeitsstruktur), als auch durch das, was auf die Person einwirkt (Außenreize, die momentane emotionale Beschäftigung der Person, ihre Biografie). Beide Bereiche können nicht immer explizit getrennt werden. Nach Längle kann die Stimmung „parallel zum Muskeltonus als Gefühlstonus verstanden werden“. (Längle 1994/1998, 188) Beim Affekt handelt es sich um „eine psychische Reaktion auf einen Stimulus“. (Längle 1994/1998, 186) Affekte sind auf den auslösenden Reiz bezogen und an ihn gebunden. Es sind unmittelbare Gefühle, die starke körperliche und psychische Reaktionen hervorrufen. Sie entstehen, wenn sich durch das wahrgenommene Objekt eine Erlebnisspur bildet, die stark genug ist, einen „Eindruck“ zu hinterlassen und so zu einer Reaktion führt. Doch ist zu beachten, wenn sich der Affekt nicht schwerpunktmäßig auf den Inhalt der aktuellen Situation bezieht, sondern auf Vergangenes, auf eine Vorstellung (bspw. Eifersucht). Es handelt sich dann nicht um eine Erlebnisbedingung für Emotionalität im existenzanalytischen Sinne. Die Person schützt sich vor negativen Erlebnisinhalten, in dem sie die Aufmerksamkeit abwendet und ein tiefer gehendes Erleben verhindert. Die Intensität der subjektiven Wahrnehmung ist ausschlaggebend für die Auslösung der Reaktion. Affekte, die auf dieser reaktiven Ebene ablaufen, gelten als „determinierte psychische Reaktion“, so dass sie „der Gefühlsanteil aller Copingreaktionen sind“. (Längle 1994/1998, 187) Geht das Gefühl jedoch weiter und rührt „ein tieferes Erleben an, so

entsteht ein komplexes inneres Bewegtsein.“ Die Existenzanalyse bezeichnet dies als „Emotion“. (Längle 1994/1998, 81)

Die Emotion gibt in der Existenzanalyse Hinweise darauf, dass etwas für die Person Relevantes wahrgenommen, dass ein Bezug zu persönlichen Werten der Person hergestellt wurde. Sie zeigt die subjektive Qualität des Geschehens, des Erlebten an. Es kommt zu einer Berührung, Bewegung der Person. Es handelt sich um eine innere Bewegung, die auf einen Erlebnisinhalt bezogen ist und im so genannten „Grundwert“ wurzelt. Die Emotion ist somit die Folge eines Eindrucks. Sind wir beeindruckt, schlägt sich dies als qualitativer Zustand (gut/schlecht) in Bezug auf die wahrnehmende Person nieder. Im Gegensatz dazu wird beim Affekt lediglich das Psycho-Physikum stimuliert. Das existentielle Bewegt-sein bei der Emotion stellt sich über neurochemische, vegetative Reaktionen des Körpers ein. Sie bringen „ein physisches Schwingen im Körper in Gang....,[so] dass wir einen Eindruck als Emotion erleben können“. (Längle 1991, 40) Dies beinhaltet gleichzeitig, dass die aktuelle physische Situation der Person als Grundlage mit in die Emotion einfließt. So bewirken bspw. Krankheit, Müdigkeit oder andere körperliche Beeinträchtigungen eine veränderte Wahrnehmung und so auch eine veränderte Emotion. „Der energetische Zustand des Körpers, sowie seine Verfassung und Konstitution gehen als Erlebnisbedingung in die Emotionalität des Menschen ein.“ (Längle 1994/1998, 63) Der physische Zustand ist also maßgeblich an der Entstehung und Modulation von Emotion beteiligt.

Des Weiteren gibt es die Charakterisierung von zuständlichen, durch das eigene Befinden ausgelösten Gefühlen und von intentionalen, nach außen gerichteten Gefühlen, die als Gespür bezeichnet werden. Die zuständlichen Gefühle können nur über die Nähe zum Objekt ausgelöst werden (Nahsinn). Bei ihnen bewegt die Wahrnehmung des Objektes die Vitalität der Person und hat einen großen Bezug zum körperlichen Befinden. Bei den intentionalen Gefühlen, dem Gespür wird die Geistigkeit des Menschen angestoßen. Man hat eine Ahnung, Anmutung, eine Antenne für etwas, es stellt sich ein „Gefühl der Stimmigkeit“ ein. Das Gespür ist über Werte motiviert. Es kommt nicht aus der Bedürftigkeit. Im umgangssprachlichen Ausdruck handelt es sich um „Intuitionen“. Es geht um die „Außenwahrnehmung für das Gangbare, für den Weg. Wahrnehmung über eine Distanz hinweg.“ (Fernsinn) (Längle 2003, 122) Es dient zur Orientierung der Person und verweist auf geahnte Folgen und Möglichkeiten die im Geschehen liegen. Über dieses Gespür erfolgt eine „Anbindung an das Allgemeine überhaupt, an die Menschheit“. Es

handelt sich um „ein tiefes Wissen um das Wesen des Menschseins, das ich mit allen teile.“ (Längle 2003, 127)

## **2.1. Die Bedeutung der Emotion in der Personalen Existenzanalyse**

Im Anschluss an diesen Ausflug in die existenzanalytischen Bedeutungsinhalte unterschiedlicher Gefühlsbegriffe möchte ich das Modell der Personalen Existenzanalyse und die in ihm verwendeten Emotionsbegriffe genauer betrachten. Wie zu Beginn des Kapitels bereits erwähnt, stellt die Personale Existenzanalyse eine Weiterentwicklung des Frankl'schen Konzeptes dar. Die Emotion erhält einen wichtigen Stellenwert in der vormals rationalistisch ausgerichteten Existenzanalyse. Der von Frankl betonte „geistige Prozess“ wird mit dem Erleben, mit den Emotionen zusammengeführt. Somit wird in der Personalen Existenzanalyse der Ganzheitlichkeit der Person Rechnung getragen. „Nicht am Leib und Gefühl vorbei existieren wollen, sondern durch Leib und Gefühl hindurch zu Sinn und Wert, Gewissen und Verantwortung, Freiheit und Entscheidung...“ (Längle 1994/1998, 38) In dieser Formulierung Längles wird deutlich, dass das Gefühl als Ausgangspunkt des Lebensvollzuges zu sehen ist. Am Gefühl, am Erleben setzt die Personale Existenzanalyse an. In Anlehnung an Freuds Bezeichnung des Traumes als „Königsweg zum Unbewussten“ betont Längle die Bedeutung der Emotionalität, in dem er sie als „Königsweg in die Tiefe des menschlichen Existierens und der ihr zugrunde liegenden unbewussten Geistigkeit“ bezeichnet. (Längle 1994/1998, 38)

Die Personale Existenzanalyse will die in der Emotionalität zum Ausdruck kommende Relevanz des Wahrgenommenen für die Person heben und verstehbar machen.

Die Personale Existenzanalyse ist ein prozessuales Modell, welches „die zeitliche Abfolge der Entstehung und Personierung der Gefühle“ anhand zweier Emotionsbegriffe, der primären und der integrierten Emotion, aufzeigt. (Längle 2002a, 11) Es braucht das Erkennen und Verstehen der primären Emotion mit all ihren Facetten (Selbstverständnis, Situationsverständnis, Fremdverständnis) und die Bearbeitung dessen, was nicht verstanden ist (Unverständnis), um anhand dieser Verarbeitung zu einer inneren Stellungnahme zu finden. Die integrierte Emotion wird hier, in Anlehnung an Frankl, als „Gewissen“, als „tiefstes Gespür der Stimmigkeit“ beschrieben. Sie ermöglicht es im weiteren Prozessverlauf, dass die Person sich in ihrem Ausdruck und in ihrem Verhalten authentisch erlebt.

Soweit die Einbettung der Emotionsbegriffe in das prozessuale Modell der Personalen Existenzanalyse. Im Folgenden werde ich die beiden Begriffe in ihrer Spezifität genauer betrachten.

## **2.2. Die primäre Emotion**

Unter „primärer Emotion“ versteht man in der Existenzanalyse die „erste spürbare, oft unbewusste oder auch gleich verdrängte, noch unreflektierte Gefühlsqualität“. (Längle 2002, 34) Diese wird sowohl durch Umweltreize als auch durch personimmanentes Geschehen beeinflusst. Das Wahrgenommene und die vorliegenden Bedingungen des Wahrnehmenden bestimmen gemeinsam die primäre Emotionalität. Diese primären Emotionen „begleiten [...] jedes menschliche Erleben und können nicht verhindert werden.“ (Längle 2002, 35) In ihnen wird „eine affektive, primäre Bewertung des Wahrgenommenen“ ausgeführt. (Längle 1994/1998, 191) Diese Bewertung vollzieht sich zwischen den Polen förderlich und abträglich für den Lebensvollzug und stellt so eine „Vorform der Stellungnahme“ dar. (Längle 2002, 35) Gibt die Person der aus dem unmittelbaren Erleben abgeleiteten Handlungsbereitschaft ohne weitergehende Reflektion nach, kann von einer Affekthandlung gesprochen werden.

Bei der primären Emotion handelt es sich um ein Stadium im emotionalen Entwicklungsprozess. Dieses umfasst affektive und emotionale Anteile. Dasselbe gilt es zu bearbeiten und zu entfalten, um es auf Grund der Ganzheitlichkeit der Person und ihrer Lebensbedingungen zu vervollständigen, da die primäre Emotion wesentliche Informationen über die Person bereitstellt. Zu diesen Informationen gehören Hinweise zur Persönlichkeitsstruktur, Aufschlüsse über Vorerfahrungen der Person und Erkenntnisse über deren Einstellungen und Handlungsbereitschaften. Diese personalen Anteile fließen kumuliert in die primäre Emotion ein und können durch intensive Bearbeitung in die Gesamtbezüge der Person integriert werden. Obwohl die unterschiedlichen Komponenten der Persönlichkeit und die Erfahrungen ihrer Biografie in die primäre Emotion einfließen, können sie von der Person in diesem Stadium nicht unbedingt wahrgenommen werden, denn die in der primären Emotion enthaltenen Informationen sind häufig dem Bewusstsein noch nicht präsent. Sie stehen jedoch hintergründig zur Verfügung und können vom Subjekt erfasst werden, wenn es sich den bereits bewussten Wahrnehmungsinhalten zuwendet und diese analysiert. Hierzu sind jedoch weitergehende, Distanz schaffende und integrierende Umstände notwendig.

„Das ungestörte Auftreten-können primärer Emotionalität... verleiht der Persönlichkeit... die Basis für einen authentischen Umgang mit den Situationen.“ (Längle 1994/1998, 67f) Bei fluider primärer Emotionalität werden tiefere personale Schichten angesprochen, da sie es ermöglicht, dass das Erleben auch negativer Emotionen ausgehalten wird. Die Bearbeitung der primären Emotionalität hebt diese ins Bewusstsein, integriert sie in die Lebensvollzüge und bewirkt eine mögliche Flexibilität des personalen Verhaltens im Umgang mit emotional aufgeladenen Situationen. Dies verhindert eine „strukturarme Persönlichkeit, die ständig von Gefühlsregungen überschwemmt wird“. (Längle 1994/1998, 68) Im weiteren Verlauf führt unbearbeitete primäre Emotionalität dazu, dass der Erlebnisablauf der Person gestört und blockiert wird, da das aktuelle Geschehen von Emotionalität aus vergangenen Lebensabschnitten überlagert wird. Dann kann die „ausschnittshafte Beziehungsdynamik“ nicht in das „Sinngefüge der Person“ integriert werden. Der „Situationsappell“ geht verloren. So kann man sich einen entstehenden Kreislauf vorstellen, der sich über eine Eigendynamik verstärkt. Unbearbeitete primäre Emotionalität blockiert den Erlebensfluss und sorgt so dafür, dass die Blockade sich an dieser Stelle vergrößert und den Erlebensfluss ablenkt. Diese Belastung der gegenwärtigen Erlebnisfähigkeit durch Altlasten unbearbeiteter primärer Emotionalität gilt es zu verringern, in dem diese geborgen und bearbeitet wird. Nur so kann laut Existenzanalyse der „Verlust an situativer Weltoffenheit“ und die Fixierung im Vergangenen überwunden werden. Für den „personalen Lebensvollzug“ ist es demnach von eminenter Bedeutung eine fluide primäre Emotionalität zu entwickeln, wobei es letztendlich nicht von Bedeutung ist, ob diese bewusst oder unbewusst abläuft. Voraussetzung für fluide primäre Emotionalität ist allerdings „einerseits ein nicht bedrohlicher Hintergrund an Lebenserfahrungen, andererseits eine annehmende Einstellung und Bewertung der eigenen Gefühlswelt“. (Längle 1994/1998, 68)

Zusammengefasst lässt sich festhalten, dass sich die primäre Emotionalität unbewusst, spontan und ohne willentliche Beeinflussung durch die Person einstellt. Sie hat einen situativ appellativen Charakter und hält Zusammenhänge bereit, die in das Gesamtgefüge der Person zu integrieren sind. Sie steht am Beginn des Erlebenszyklus und kann je nach Bedeutungsgehalt den Erlebensfluss blockieren oder eine Integration des Erlebens in die Gesamtzusammenhänge der Person einleiten.

### **2.3. Die integrierte Emotion**

Die integrierte Emotion stellt die verarbeitete und in das Gesamtgefüge der Person aufgenommene Emotion dar. Betrachtet man den Prozessverlauf der Person in der Existenzanalyse, so erfolgt diese Integration über mehrere Stufen des Bearbeitungsprozesses. Die Person nimmt die unmittelbare Gefühlswahrnehmung in den Blick und versteht die darin liegende Attraktion oder Repulsion. Dann sollte eine Distanzierung erfolgen, um sich aus der Intensität der Gefühlsregung zu lösen und ihre aktuelle Bedeutung für die Person zu reflektieren. Die subjektive Bedeutung ist über das Selbstverständnis, das Situations- und Fremdverständnis und über die unverständlichen Facetten des Wahrgenommenen zu erarbeiten. Man greift also auf die in der primären Emotion liegenden Informationen zurück und versucht so die verschiedenen Anteile und Aspekte zu heben, zu gewichten und in eine subjektive Bedeutungshierarchie zu bringen. So kann sich eine Klarheit der Gefühlsregung einstellen, die subjektive Entscheidungen und authentisches Handeln vorbereitet und ermöglicht. Integrierte Emotionen stehen am Ende des Bearbeitungsprozesses und stellen Begründungen für authentisches Handeln dar. Die so erreichte „Stimmigkeit ist ein aus der Tiefe stammender Zuspruch“. (Längle 1994/1998, 196) Mit den Emotionsbegriffen der Existenzanalyse ausgedrückt, wird das Fühlen in ein Spüren transformiert. Die Person verarbeitet das Fühlen dergestalt, dass es der subjektiv relevanten Gesamtheit gerecht wird. Somit handelt es sich schließlich um ein subjektives Gespür für Richtig und Falsch, identisch mit dem Begriff des „Gewissens“ in der Existenzanalyse. Die kognitiven Komponenten (Rationalität, Vernunft, Gedächtnis, Erfahrung...) spielen im Be- und Verarbeitungsprozess eine Rolle. Das Erkennen und Wahrnehmen geschieht jedoch als Gefühl, Gespür, ohne direkt greifbare rationale Anteile. Dieses Gespür erwächst also der Person, die sich ihrem Erleben zuwendet und dessen Bedeutung im Gesamtzusammenhang ihres Lebens wahrnimmt. Man kann hier nicht von einer Emotion im Sinne eines Gefühls (Trauer, Wut, Freude etc.) sprechen. Die integrierte Emotion ist auf einer anderen Ebene angelegt, die nicht mehr nur das situative Erleben und den aktuellen Körperzustand, sondern die Person im Zeitverlauf im Blick hat. Sie ist sowohl im unmittelbaren Wert des Objektes, als auch im Wertgefüge der Person verankert. Die zukünftige Richtung, „das, worauf es hinausläuft, Wahrnehmung aus der Distanz und über sie hinweg“, wird in das Erleben hinein genommen. (Längle 2003, 123) Dadurch erreicht die integrierte Emotion eine hohe Stabilität und wirkt somit



persönlichkeitsbildend, da der Prozess im weiteren Erleben der Person seinen Ausdruck findet.

#### **2.4. Schlussfolgerungen zur existenzanalytischen Emotionstheorie**

Es wird deutlich, welche Bedeutung die Existenzanalyse den Emotionen bei der Stellungnahme und der daraus resultierenden Entscheidungsfindung beimisst. Die Emotion bildet die Basis, auf der aufbauend die Rationalität ihre „Integrationsarbeit“ leisten kann. „Eine definitive Stellungnahme zu einem Wert kann nicht einfach rational wie ein Kalkül durchgeführt werden. Auch sie beruht auf einer Emotion... Rationalität ist ein wichtiges Hilfsmittel für die Integration der Emotion, aber kein hinreichendes.“ (Längle 1994/1998, 66) Die Rationalität wird zwar im Prozess als „Hilfsmittel“ eingesetzt, dient aber prinzipiell der Klärung der emotionalen Wahrnehmung. Der erste Impuls zur Stellungnahme ist im Gefühl verankert, nicht in der Ratio. Der Intellekt allein ist nicht in der Lage, die Relevanz für die Person zu heben, denn „was sie [die Person] bewegt und wie es sie bewegt ist ... so frei, dass es sich dem kontrollierenden Zugriff des Intellekts weitgehend entzieht.“ (Längle 2000, 24) Gefühle binden an den Körper und die Biografie der Person an. Im Umgang mit ihnen geht es darum, sich nach außen und nach innen zu positionieren und die so erlangte Position zu festigen. Die Existenzanalyse spricht hier von „Personalen Positionsfindung“.

Die Emotion steht als Ausgangs- und als Wendepunkt im prozessualen Modell der Personalen Existenzanalyse. Sie bildet jeweils Stadien im Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozess, die es zu durchlaufen gilt, um eine Weiterentwicklung (Persönlichkeitsentwicklung) zu erreichen und die Person einem authentischen Verhalten zuzuführen. Emotionen stehen für das innere Erleben von Werten. Das Gespür stellt eine persönliche, richtungsweisende Orientierung dar und wird in der Existenzanalyse durch Emotionen markiert. Sie sind Ausdruck der Person und ihrer Möglichkeiten und bilden die Grundlage der persönlichen Stellungnahme. Es können somit bewusst und unbewusst ablaufende Vorgänge, emotionale Bedingungen und kognitive Bewertungen, körperliche Verhältnisse und Umweltreize Einfluss nehmen. Dies alles ist miteinander verwoben und läuft parallel, rückwirkend und fortlaufend.

Die Entstehung der Emotion ist laut Existenzanalyse spontan und unwillkürlich, kommt jedoch aus den vorgegebenen Strukturen, der Lebensgeschichte und den daraus resultierenden Einstellungen und Haltungen der Person. Die Emotion ist durch

Bewertungsprozesse gekennzeichnet und kann durch kognitive Vorgänge beeinflusst und moduliert werden, wenn sie nicht durch starke Blockaden in eine Copingreaktion abgeführt wird. Die Beeinflussung wirkt dann entsprechend wieder auf das kognitive und emotionale Geschehen zurück. Es handelt sich also um ein zirkuläres Emotionsmodell.

Der so gestaltete Prozess, im Modell klar strukturiert und differenziert, weist im reellen, praxisbezogenen Ablauf eine Verwobenheit von körperlichen, kognitiven, psychischen und emotionalen Abfolgen auf, so dass ein Blick auf „reine Emotionalität“ schwer denkbar ist. Alle oben erwähnten Bereiche greifen in das Geschehen ein, modulieren sich gegenseitig und ergeben einen fortschreitenden Verlauf, in dem Momentaufnahmen immer schon alle personalen Elemente in sich tragen. Die Emotion kann dann analysiert werden, in dem diese einzelnen Elemente extrahiert werden. Somit stellt dieser Emotionsbegriff eine Zusammenschau der menschlichen Verfassung dar.

Hervorzuheben ist die spezifische Unterteilung in Gefühl und Gespür, der in der Existenzanalyse besondere Bedeutung zukommt. Das Gespür ist eine aus der Person erwachsende Intuition, das Gewissen. Das Gewissen wird über die Emotion, über das Spüren wahrgenommen. Es läuft nicht über den Verstand. Es ist ein existentiell gegebenes, charakteristisch menschliches Element, welches verbindend und sinnstiftend wirkt. In diesem Begriff geht die Existenzanalyse weit über die alltagssprachlich mit dem Begriff des Gefühls verbundene Wortbedeutung hinaus und verweist auf einen nicht näher definierten Ursprung, der im Menschsein (Personsein) verborgen liegt.

### **3.0. Emotionen in den modernen Neurowissenschaften**

Der Bereich der Neurowissenschaften umfasst unterschiedliche Teilgebiete, die sich mit den komplexen Vorgängen des Nervensystems auseinandersetzen. So werden beispielsweise in der Neuropsychologie Zusammenhänge von Nervensystem und psychischen Abläufen untersucht. Die Neurobiologie befasst sich mit dem Aufbau und den Funktionen des Nervensystems.

Das Gehirn, als „Abschnitt des Nervensystems, in dem Steuerungszentren des Körpers zusammengefasst sind“ und welches „mit dem Rückenmark das Zentralnervensystem bildet (dtv Lexikon 2006, Band 8, 52) erregte in diesen Forschungsbereichen in den letzten Jahrzehnten besondere Aufmerksamkeit. Dass diese Aufmerksamkeit sich erst in letzter Zeit auch auf den Funktionsbereich der Emotionen richtet, hat unterschiedliche Ursachen. Eine dieser Ursachen kann in der Geschichte unseres Kulturkreises gefunden werden. Das Gehirn wurde eher als vom Körper gelöstes Denkorgan begriffen. Das geozentrische Weltbild des Mittelalters und die Übergewichtung des rationalen Denkens im Zuge der Aufklärung, versperrten den Blick auf die Bedeutung von Emotionen und auf die in diesem Zusammenhang stehenden Funktionen des Gehirns. (siehe Hüther 2006)

Damasio verweist darauf, dass die „theoretischen Annahmen, von denen die Kognitions- und Neurowissenschaft ausgegangen ist, kaum an organischen und evolutionären Perspektiven ausgerichtet“ war. (Damasio 2000, 55) Diese Auswirkungen der so genannten „kognitiven Revolution“ sind laut LeDoux mitverantwortlich für die Tatsache, dass „bis Anfang der achtziger Jahre (...) in der Erforschung der Hirnmechanismen der Emotion sehr wenig“ geschah. (LeDoux 1998, 80)

Eine weitere Ursache für die großen Entwicklungssprünge und die Neuausrichtung der Neurowissenschaften ist im technischen Fortschritt auszumachen. Hochtechnisierte medizinische Apparaturen erlauben es den Hirnforschern dem menschlichen Gehirn bei der Arbeit zuzusehen. Die funktionelle Magnetresonanztomographie erweist sich als millimetergenauer „Hirnsch scanner“. Beim Einsatz dieser bildgebenden Verfahren „stellten Hirnforscher fest, dass praktisch jeder Gedanke, jede Wahrnehmung und jede Erinnerung von Gefühlen begleitet wird.“ (Kast 2007, 17) Somit musste die kognitive Übergewichtung korrigiert werden. Gefühle werden als „integraler Bestandteil des Denkens“ erkannt. (Kast 2007, 22) Dementsprechend konzentrierte sich die Forschung seit den 80er / 90er Jahren auf das Zusammenspiel von kognitiven Leistungen und Emotionen und auf die emotionalen Funktionen des Gehirns. Da es hierzu eine Unmenge an neueren

Forschungsergebnissen gibt und diese sich in kurzen Zeitabständen reformieren, können die nachfolgend dargestellten Erkenntnisse sowohl als selektive Auswahl als auch als momentane Einsichten gekennzeichnet werden. Es vollziehen sich rasche Weiterentwicklungen des Kenntnisstandes. Ein Schwerpunkt dieser Entwicklungen ist bei der Durchsicht der aktuellen Literatur auszumachen. Gerald Hüther spricht davon, dass „sich heute auf Seiten der Verfechter der psychischen und psychosozialen Determiniertheit menschlichen Verhaltens allmählich die Einsicht durchsetzt, dass das Fühlen, Denken und Handeln der Menschen eine materielle, das heißt neurobiologische Grundlage hat.“ (Hüther 2006a, 18) Einer dieser Verfechter ist der portugiesisch-amerikanische Neurologe Antonio Damasio. Er kann gleichzeitig als „einer der Pioniere, der der Vernunft der Gefühle erstmals wissenschaftlich auf die Spur kam“ bezeichnet werden. (Kast 2007, 48) Seine Forschung und Veröffentlichung auf diesem Gebiet sind umfassend und umfangreich. Somit möchte ich mich im Folgenden auf die Arbeit Damasio konzentrieren, um die Vielzahl der neurowissenschaftlichen Erkenntnisse auf ein Maß herunterzubrechen, welches dem Umfang dieser Arbeit gerecht wird.

### **3.1. Grundlagen der Emotionstheorie Damasio**

Damasio befasst sich intensiv mit Emotionen und Gefühlen. In „Descartes' Irrtum“ geht es um die „Rolle von Emotion und Gefühl bei der Entscheidungsfindung“. „Ich fühle, also bin ich“ bezieht sich auf „die Rolle von Emotion und Gefühl bei der Konstruktion des Selbst“ und das Werk „Der Spinoza-Effekt“ befasst sich mit den Gefühlen als solchen. (Damasio 2007, 14)

Die evolutionäre Betrachtungsweise Damasio geht davon aus, dass das Gehirn zur Koordination der vielfältigen Körperfunktionen Abbildungen oder „Kartierungen, in denen der Zustand verschiedener Körpersysteme fortlaufend repräsentiert werden kann“ anlegt. (Damasio 2007, 207) Diese sind entscheidend für die Kontrolle der Lebensprozesse und dienen als Grundlage für Gefühle. Gefühle sind somit ein „Nebenprodukt“ der „Steuerung der Lebensvorgänge“. Der Einfluss des Körpers auf die Emotion und umgekehrt wird im Zusammenspiel von Trieben und Emotionen deutlich. Furcht, Traurigkeit oder Ekel hemmt Hunger und den Sexualtrieb. Glück fördert beides. Triebbefriedigung oder Triebfrustration wiederum nehmen Einfluss auf den emotionalen Zustand. Einfache Prozesse erfolgen unbewusst. Mit wachsendem Komplexitätsgrad wird jedoch eine bewusste Wahrnehmung und Verarbeitung notwendig. So helfen Gefühle bei

der Problemlösung, bei kreativen Prozessen, bei der Urteilsfähigkeit und bei Entscheidungen. Um komplexe Prozesse zu beeinflussen, ist die Operation auf der geistigen Ebene notwendig. Auf dieser siedelt Damasio die Gefühle an, die er begrifflich neben den Emotionen spezifiziert. Gefühle dienen dazu, Aufmerksamkeit zu erregen und somit ein Objekt und die durch das Objekt ausgelösten Emotionen „auffällig zu verarbeiten“. Dadurch können die im Gehirn vorliegenden Kartierungen an bestimmten, für das Individuum bedeutsamen Stellen „markiert“ werden. (Damasio 2006, Theorie der somatischen Marker) Es werden also Informationen weitergeleitet und gespeichert, die anschließend bei der Verhaltensausrichtung eine Rolle spielen. Gefühle bringen laut Damasio „Emotionen und das, was ihnen zugrunde liegt“ auf der mentalen Ebene zum Ausdruck und bewirken so eine Verknüpfung von Gegenwart, Vergangenheit und vorweggenommener Zukunft. (Damasio 2007, 209f) Er geht soweit, diese Funktion auch auf die Gesellschaftsebene zu übertragen und den Gefühlen große Bedeutung bei der Aushandlung gemeinsamer Regeln und Vorgaben zuzuweisen. Er sieht Gefühle als „Richtschnur für die Entwicklung und das Aushandeln von praktischen Mitteln“ und misst ihnen große Bedeutung bei der Verfolgung gesellschaftlicher Ziele bei. (Damasio 2007, 198) In Bezug auf den Verarbeitungsprozess stellt Damasio die Verbindung von Bewusstsein und Emotion und Gefühl her. Er unterscheidet hier „drei Verarbeitungsstadien, die sich entlang eines Kontinuums anordnen: einen emotionalen Zustand, der nichtbewusst ausgelöst und ausgeführt werden kann; einen Gefühlszustand, der nichtbewusst repräsentiert werden kann und einen bewusst gemachten Gefühlszustand“. (Damasio 2000, 51)

In „Descartes' Irrtum“ beschreibt Damasio sehr genau das seiner Arbeit zu Grunde liegende Menschenbild. Der Mensch als Organismus, der „mit automatischen Überlebensmechanismen ausgestattet auf die Welt kommt und den Erziehung und Akkulturation mit einer Reihe sozial zulässiger und erwünschter Strategien zur Entscheidungsfindung versehen, die ihrerseits das Überleben erleichtern, die Qualität dieses Überlebens bemerkenswert verbessern und als Grundlage zur Bildung einer Person dienen“. (Damasio 2006, 176)

Damasio geht davon aus, dass erlernte Mechanismen ähnlich strukturiert wie die Steuerungselemente der Automatismen angelegt sind. Sie werden in ihrer Wirkweise durch die physiologischen Vorgaben eingegrenzt. Daraus folgt, dass die ablaufenden Prozesse sowohl über neurophysiologische Vorgänge, als auch über kulturelle, erzieherische

Maßnahmen beeinflusst werden. Somit besteht zwischen beiden eine enge Beziehung und Wechselwirkung. Der Organismus ist so angelegt, dass er sich „aus eigenem Antrieb in Richtung eines „guten“ Ergebnisses bewegt“. Zusätzlich sorgen die Gefühle dafür, dass „wir uns der Beziehung zwischen bestimmten Objekten und bestimmten Emotionen bewusst“ sind und somit können Menschen „vorsätzlich danach trachten, ‚ihre‘ Emotionen zu kontrollieren – zumindest bis zu einem gewissen Grad“. (Damasio 2007, 65)

Auf diesen Hypothesen gründet auch das Forschungsvorgehen Damasio. Er hat vielfältige Beobachtungen und Experimente vollzogen, die sich mit Menschen beschäftigten, die spezielle Formen von Gehirnläsionen aufwiesen. Sowohl aus deren beobachtbarem Verhalten und berichtetem Erleben, als auch aus Untersuchungen der begleitenden neuronalen Abläufe, konnte Damasio Schlussfolgerungen über die Gehirnfunktionen und Einflüsse und Bedeutung von Emotionen für das menschliche Verhalten ziehen. Er postulierte, dass die Schädigung einer bestimmten Gehirnregion einzelne Gefühle verhindern kann, dass unterschiedliche Gehirnsysteme verschiedene Gefühle steuern, und dass Menschen, denen die Fähigkeit abhanden kommt Gefühle zu zeigen, auch nicht in der Lage sind, die entsprechenden Gefühle zu erleben. (Damasio 2007, 13f)

Ich werde im Folgenden nicht detailliert auf die zu Grunde liegenden Experimente und Forschungen eingehen. Für eine intensivere Auseinandersetzung empfehle ich die Lektüre der im Literaturverzeichnis angegebenen Originalliteratur.

### **3.2. Gefühlsbegriffe bei Damasio**

Damasio verwendet in seinen Veröffentlichungen nicht immer die gleichen Begrifflichkeiten. Dies ist eine Folge der Begriffsvielfalt und der spezifischen Ausrichtung der Arbeiten Damasio. In „Descartes' Irrtum“ finden sich Gefühle und Empfindungen, in „Ich fühle, also bin ich“ und in „Der Spinoza-Effekt“ gibt es Gefühle und Emotionen. Da ich mich im Folgenden überwiegend auf das letzte Werk beziehe, werde ich auch dessen Begrifflichkeiten näher erläutern.

Für Damasio stellen Gefühle, Empfindungen, Emotionen zentrale Aspekte der biologischen Regulationsprozesse des Organismus dar. Sie sind „Enthüllungen einer Verfassung, die den ganzen Organismus betrifft“ und „bringen das Bemühen um Gleichgewicht zum Ausdruck“. (Damasio 2007, 15) Emotionen bilden für ihn „eine Brücke zwischen rationalen und nichtrationalen Prozessen, zwischen kortikalen und subkortikalen

Strukturen“. Sie spielen eine entscheidende Rolle, wenn Menschen anderen Menschen „Bedeutungen mitteilen wollen“ und dienen „zur Orientierung unserer kognitiven Prozesse“. (Damasio 2006, 180f) Damasio trennt die beiden Begriffe „Emotion“ und „Gefühl“, die bei der umgangssprachlichen Verwendung des Begriffes Emotion zusammenfließen. Die Trennung ist seiner Meinung nach sinnvoll, um „die komplexe Ereigniskette zu verstehen, die mit einer Emotion beginnt und mit einem Gefühl endet“.

### **3.3. Der Begriff „Emotion“ bei Damasio**

Er beschreibt Emotionen als die sichtbaren, beobachtbaren Vorgänge des Prozesses, zu denen er als Wissenschaftler auch die Vorgänge zählt, die zwar „für das bloße Auge nicht sichtbar“ sind, die sich aber durch moderne wissenschaftliche Verfahren (Hormontest, EEG...) erfassen lassen. Gefühle hingegen bleiben im Verborgenen und sind nur für das fühlende Subjekt erkennbar, so dass sie laut Damasio „das persönlichste Eigentum des Organismus“ sind. (Damasio 2007, 37f) Das heißt also, dass Gefühle nur der Selbstbeobachtung zugänglich sind. Vom Prozessverlauf her sieht er, bedingt durch ihre evolutionäre Entstehung, die Emotion dem Gefühl vorausgehend. Beide sind als höchste Ebenen eingebunden in die homöostatische Steuerung der Lebensvorgänge und zeichnen sich hier durch ihre große Komplexität aus. Des Weiteren sind Emotionen eingebunden in den Kontext, in dem sie sich ereignen. Dieser und die Intensität der Emotion entscheiden laut Damasio „über den potenziellen Wert der Emotion in einer spezifischen Situation“. (Damasio 2007, 51)

Neben der allgemeinen Beschreibung von Emotion in Abgrenzung zum Gefühl, unterteilt Damasio die Emotionen, in drei Kategorien. Er spricht von Hintergrundemotionen, primären Emotionen und sozialen Emotionen, wobei er darauf hinweist, dass Klassifikationen dem Gegenstandsbereich eher unangemessen sind. Es gibt jedoch seiner Meinung nach bei dem bisherigen Wissensstand keine Alternative zur Klassifikation. Damasio's Kategorisierung ist nicht trennscharf, sondern „die Grenzen zwischen den Kategorien ‚sind‘ durchlässig“. (Damasio 2007, 55)

Hintergrundemotionen werden von Stimmungen unterschieden. Sie sind die Zusammenschau unterschiedlichster einfacher regulativer Reaktionen, die jeweils augenblicklich im Organismus vorherrschen. (Damasio 2007, 56) Sie konstituieren sich aus den Reaktionen, die durch die inneren Zustände des Organismus ausgelöst werden. Die inneren Zustände wiederum werden durch „fortdauernde, physiologische Prozesse

und/oder durch Interaktionen des Organismus mit der Umwelt“ hervorgerufen. (Damasio 2000, 70) Sie können als fortdauernder Zustand zu einer Stimmung beitragen und ihre Wirkung kann durchaus als angenehm oder unangenehm wahrgenommen werden.

Damasio geht davon aus, dass eine „fortlaufende Repräsentation aktueller Körperzustände über eine große Anzahl subkortikal und kortikal gelegener Strukturen verteilt“ stattfindet. Wenden wir diesem Geschehen unsere Aufmerksamkeit zu, sind wir in der Lage wahrzunehmen, wie es uns gerade geht. Wir erleben unsere Befindlichkeit. Die auslösenden Bedingungen haben eine „größere Nähe zum inneren Kern des Lebens..., und ihr Ziel ist eher intern als extern.“ (Damasio 2000, 70)

Neben dieser Perspektive auf den betroffenen Organismus wird auch die Außenansicht auf die Hintergrundemotion verdeutlicht, in dem Damasio darauf verweist, dass man sie durch Beobachtung und Wahrnehmung winziger Anzeichen beim Gegenüber erkennen kann. Damasio spricht von einer „diagnostischen Kunst“, wenn aus leichten Bewegungen, Haltungen, mimischen Details etc. die emotionalen Auswirkungen von Hintergrundemotionen (Gereiztheit, Ruhe, Anspannung, Unbehagen, Wohlbefinden etc.) einer Person erkannt werden. Der Begriff der primären Emotion unterliegt bei Damasio der klassischen Definition. Mit ihm werden kulturübergreifende und teilweise auch bei Tieren beobachtbare Emotionen erfasst. Diese haben über die Kulturen hinweg gleiche Auslöser und werden nach Damasio als „präorganisierte Gefühlsreaktionen“ durch „bestimmte Reizmerkmale in der Welt oder im Körper“ ausgelöst. Dieser Prozess kann somit auch veranlasst werden, wenn nur Schlüsselmerkmale des auslösenden Objektes vorliegen, und nicht das Objekt selbst. Häufig werden Furcht, Ärger, Ekel, Trauer, Überraschung und Freude unter dieser Kategorie subsumiert. Beim Menschen kommt es nach Ablauf der körperlichen Veränderungen zum Gefühlsempfinden. „Die Verknüpfung von Objekt und gefühlsbedingtem Körperzustand wird wahrgenommen.“ (Damasio 2006, 185) Dieser Wahrnehmungs-, Empfindungsprozess ermöglicht es das Wissen zu verallgemeinern und so gewinnt der Mensch eine „Flexibilität der Reaktionsfähigkeit, die auf der besonderen Geschichte ihrer Interaktion mit der Umwelt beruht“. (Damasio 2006, 186)

Zu den sozialen Emotionen zählen Mitgefühl, Verachtung, Scham, Schuld, Eifersucht, Neid, Dankbarkeit, Verlegenheit, Stolz und Entrüstung. Sie schließen Reaktionen ein, die bei primären Emotionen und Hintergrundemotionen beobachtet werden können. So sind Ausdrucksformen der Verachtung auch beim Ekel zu finden. Damasio spricht vom Prinzip



der Verschachtelung. Dieses besagt, „dass einfache Reaktionen als Teilelemente in aufwendigere Reaktionen eingebunden sind, so dass das Einfache in das Komplexe verschachtelt ist.“ (Damasio 2007, 49) Dieses Prinzip gilt für die drei Kategorien von Emotionen und auch für die anderen Lebenssteuerungsprozesse. Soziale Emotionen sind in Teilen angeboren und können bedingt auch bei Tieren beobachtet werden.

Für Damasio entsteht zwischen den angeborenen und erworbenen Fähigkeiten und Reaktionen im Laufe der Entwicklung eine Wechselwirkung, so dass sich „die Überschneidung zweier geistiger Vermächtnisse demonstriert, das von Darwin und das von Freud“. (Damasio 2007, 62)

Für alle drei dargelegten Emotionskategorien stellt Damasio eine „Arbeitshypothese in Form einer Definition der eigentlichen Emotion“ auf. Sie geht wie folgt:

1. Eigentliche Emotionen sind komplexe Abläufe chemischer und neuraler Reaktionen, die ein unverwechselbares Muster bilden.
2. Das normal funktionierende Gehirn produziert diese, wenn es einen emotional besetzten Stimulus entdeckt, der konkret oder in der Erinnerung die Emotion auslöst. Die Reaktionen laufen automatisch ab.

Bei den Emotionen handelt es sich um „biologisch determinierte Prozesse“, die von angeborenen Hirnstrukturen abhängen und somit eine „evolutionäre Geschichte“ haben. (Damasio 2000, 68) Daher fährt Damasio fort mit

3. Die Evolution stellt dem Gehirn Handlungsrepertoires zur Verfügung. Durch emotionale Erfahrung kommen im Laufe des Lebens neue Reize und Handlungsmuster hinzu.
4. Der Körperzustand und die Hirnstrukturen, die den Körper kartieren und das Substrat des Denkens bilden, verändern sich zeitweilig auf Grund dieser Reaktionen.

Hieraus folgt, dass der Ausdruck der Emotion sich durch Lernprozesse und kulturelle Einflüsse verändern lässt.

5. Dies führt zu Bedingungen, die dem Überleben und Wohlbefinden des Organismus dienlich sind.

(Damasio 2007, 67)

Laut Damasio sind Emotionen in ihrer Funktion zweifach ausgerichtet. Zum einen dienen sie dazu „auf die auslösende Situation eine spezifische Reaktion hervorzurufen“. Zum

anderen regulieren sie „den inneren Zustand des Organismus“, damit dieser „auf die spezifische Reaktion vorbereitet ist“. (Damasio 2000, 71)

Das wahrgenommene Objekt, die Beziehungen in denen es steht und seine Verbindung zur Vergangenheit führen über die Emotion zu einer natürlichen Bewertung. Emotionen dienen zur Beurteilung der Objekte und somit als Wegweiser angemessener Reaktionen. Laut Damasio ist die emotionale Reaktion auch „ohne bewusste Kenntnis des emotional besetzten Reizes“ „das Ergebnis einer Situationseinschätzung durch den Organismus“. (Damasio 2007, 69) Der Prozess beginnt also mit einer Einschätzungs-Beurteilungs-Phase. In der Darbietungsphase werden die durch den Reiz verursachten Vorstellungsbilder in den sensorischen Verarbeitungssystemen des Gehirns repräsentiert. Diese aktivieren dann die Emotion auslösenden Regionen. [Auf die detaillierte Beschreibung der zugrunde liegenden neurobiologischen Vorgänge verzichte ich hier.]

Durch den emotional besetzten Reiz werden auch ähnlich besetzte Reize aus dem Gedächtnis abgerufen, was wiederum eine Modifizierung der ablaufenden Emotion bewirkt. Es kommt zu begleitenden kognitiven Prozessen, die ebenfalls Einfluss auf den Zustand des Organismus nehmen. Damasio spricht hier von der Zweigleisigkeit des Prozesses. Da sind zum einen „der Strom der mentalen Inhalte“ und zum anderen die „ausgeführten Reaktionen“. Beide konstituieren die Emotion und führen so zur „Entstehung von Gefühlen“. (Damasio 2007, 81)

Zusammengefasst beginnt die Ereigniskette mit der Auslösung von Emotionen, gefolgt von der Ausführung derselbigen und geht dann bei der Schaffung der körperlichen Entsprechungen für das Gefühl in den somatosensorischen Hirnregionen weiter.

### **3.4. Der Begriff „Gefühl“ bei Damasio**

Gefühle haben bei Damasio die Aufgabe, die aktuelle „Lebens- und Körperverfassung in die Sprache des Geistes“ zu übersetzen. (Damasio 2007, 103) Charakteristische Körperverfassungen sind verknüpft mit charakteristischen Objekten und Gedanken. Gefühle sind Wahrnehmungen von Körperzuständen und deren begleitenden Gedanken. Es handelt sich also um einen spezifischen mentalen Prozess, bei dem die Person ihre körperliche und geistige Verfassung in den Blick nimmt. Der Ursprung der Wahrnehmung ist die Kartierung des Körpers im Gehirn, deren Inhalt verschiedene Körperzustände sind. Nicht alle Einzelheiten des Prozesses werden bewusst wahrgenommen, sondern es kommt zur Zusammenschau der Teilvorgänge. So nehmen wir „bestimmte chemische Muster des

inneren Milieus...als Hintergrundgefühle wie Energie, Erschöpfung oder Unbehagen“ wahr. (Damasio 2007, 106) Viele ablaufende Gefühle bleiben auf die Wahrnehmung des Körperzustandes beschränkt, da ihnen keine Aufmerksamkeit geschenkt wird. Bei genauerer Betrachtung kommt jedoch die Wahrnehmung der geistigen Verfassung mit hinzu. Laut Damasio umfasst der ablaufende Prozess in diesem Fall „die Körperzustände, welche den Kern des Gefühls ausmachen und ihm seinen charakteristischen Inhalt geben; die modifizierte Art zu denken, die die Wahrnehmung dieses spezifischen Körperzustandes begleitet; und die Gedanken, die thematisch mit der empfundenen Emotion übereinstimmen.“ (Damasio 2007, 108) Alle Elemente, die das Gefühl auslösen, befinden sich innerhalb des Körpers und können als „Teile und Zustände des lebenden Organismus“ beschrieben werden. Darin unterscheiden sich die Gefühle von anderen Wahrnehmungen. Hier wird ebenfalls deutlich, welche Unterscheidung Damasio trifft, wenn er von emotionsauslösenden und gefühlsauslösenden Objekten spricht. Die Wahrnehmung eines Naturereignisses ist ein emotional besetztes Objekt. Der durch diese Wahrnehmung ausgelöste Körperzustand ist dann das Objekt der Gefühlswahrnehmung. Hinzu kommt die Erkenntnis, dass das Gehirn selbst in der Lage ist „emotionale Körperzustände intern zu simulieren“. (Damasio 2007, 138) Die Person kann also auf Grund von Erzählungen oder durch die Beobachtung anderer Menschen Gefühle nachempfinden, mitleiden und Empathie entwickeln. Das Gehirn simuliert dann die Vorgänge, in dem es selbst die entsprechenden Signale aus dem präfrontalen/prämotorischen Kortex und den somatosensorischen Regionen aussendet. Der hierzu gefundene Neuronentyp wurde mit dem Begriff „Spiegelneuron“ gekennzeichnet. Der so simulierte Zustand entspricht in diesen Fällen nicht dem realen Zustand der nachempfindenden Person. [weiterführende deutschsprachige Literatur zu diesem Thema: Joachim Bauer 2006]

Durch die Lokalisation innerhalb des Körpers wird der Organismus befähigt auf das Objekt einzuwirken, so dass es zu einem Rückkopplungsprozess kommen kann. Um es mit Damasio's Worten zu sagen: „Gefühle sind nicht bloß eine passive Wahrnehmung oder ein kurzes Ereignis im Zeitablauf, .... Über einen gewissen Zeitraum nach dem Einsetzen ... kommt es fast mit Sicherheit zu einer wiederholten Beteiligung des Körpers und daran anschließend zu einer dynamischen Veränderung.“ (Damasio 2007, 111) Die Unterscheidung in positive und negative Gefühle hängt laut Damasio davon ab, ob die wahrgenommenen Körperzustände der Regulation der Körperprozesse zuträglich sind, ob sie frei und ungehindert fließen können. Dann handelt es sich um positive Gefühle.

Negative Gefühle entstehen, wenn die Körperzustände aus dem Gleichgewicht oder gar außer Kontrolle geraten. Die Intensität ergibt sich dann aus dem Grad der Abweichung oder dem Grad der optimalen homöostatischen Ausrichtung.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass Gefühle einen Körper benötigen, der in der Lage ist sich selbst in seinem Inneren abzubilden. Hierzu bedarf es eines Nervensystems.

Darüber hinaus muss das Nervensystem Kartierungen der Körperzustände bilden und diese in mentale Muster überführen. Dann ist ein Bewusstsein erforderlich, um die Inhalte des auftretenden Gefühls zu erkennen. Letztlich muss das Gehirn des fühlenden Organismus gleichzeitig befähigt sein, die Körperzustände, welche die Gefühle auslösen, zu bewirken. Gefühle sind nicht immer aus den tatsächlichen Körperzuständen ableitbar, sondern auch aus den Kartierungen dieser Zustände, die laut Neurobiologie in den somatosensorischen Hirnregionen konstruiert werden. Sie haben die Aufgabe den Menschen „über den gegenwärtigen Zustand des Lebens im Organismus zu einem bestimmten Zeitpunkt“ zu informieren. Sie stellen „mentale Manifestationen von Gleichgewicht und Harmonie, von Dissonanz und Missklang“ dar. (Damasio 2007, 164)

### **3.5. Schlussfolgerungen zur Emotionstheorie Damasio**

Gefühle entstehen „als Nebenprodukt – sie fallen bei der Beteiligung des Gehirns an der Steuerung der Lebensvorgänge ab.“ (Damasio 2007, 208) Demnach begleiten sie als Wahrnehmungen von Körperzuständen das soziale Leben. Es kommt zu Erfahrungen die im Laufe der Zeit die Lebenssituationen kategorisieren. Daraus resultiert eine Neigung sich zu verhalten oder sich zu entscheiden, die aus früheren Erfahrungen mit ähnlichen Situationen gespeist ist. Somit kann diese Neigung die Prozesse in Form einer Hilfsfunktion unterstützen und deren Effizienz steigern oder macht spontane „Bauchentscheidungen“ möglich, in denen man sich intuitiv für etwas entscheidet. Das dieser Vorgang wie oben dargelegt, körperbezogen ausgeführt wird, ist in vielfältigen Redensarten deutlich zu erkennen. Aus dem Bauch heraus reagieren, mit dem Herzen denken...

Ohne die, in Emotionen und Gefühlen festgehaltenen Erfahrungen, ist Sozialverhalten kaum denkbar. Die Differenzierung von gut und schlecht wäre nicht nachvollziehbar, denn die Informationen über die Lebensbedingungen werden bei der Organisation des Verhaltens mitberücksichtigt. Gefühle wirken bei komplexen Problemlösungen, Urteils- und Entscheidungsprozessen mit, da sie sich auf der geistigen, mentalen Ebene in die

Prozesse einmischen. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf die Emotionen und ihre auslösenden Objekte und stellen Zeitbezüge her. Sie antizipieren mögliche Konsequenzen bestimmter Situationen und sie greifen auf vergangene Erfahrungen mit ähnlichen Situationen zurück. „Nur auf dieser bewussten Ebene biologischer Prozesse und bei vollem Bewusstsein werden Gegenwart, Vergangenheit und antizipierte Zukunft hinreichend verknüpft.“ (Damasio 2007, 210) Somit ist eine Trennung von biologischen und mentalen Vorgängen hier nicht folgerichtig, denn erst das Zusammenspiel ermöglicht sinnvolles Handeln.

#### **4.0. Resümee**

Zum Abschluss der Facharbeit nun noch ein kurzer Überblick über die Einsichten, die aus der Darstellung beider Theoriegebäude erkennbar werden. Es gibt einige Gemeinsamkeiten zu entdecken. Des Weiteren gibt es Aspekte, in denen die Neurowissenschaft die existenzanalytische Theorie befruchten und ergänzen kann.

#### **4.1. Gemeinsamkeiten beider Emotionstheorien**

In ihrer Entwicklungsgeschichte weisen beide Theoriegebäude ähnlich begründete Richtungswechsel auf. Die Sicht auf den Menschen als Verstandeswesen und von der Ratio gesteuert, wurde als unzureichend erkannt. Die Bedeutung der Emotionen für menschliches Entscheiden und Handeln wurde intensiver in den Blick genommen und so das alte Menschenbild nicht nur ergänzt, sondern auch modifiziert. Die vorangehende schwache Berücksichtigung des Gefühls im Theoriegebäude und die Dominanz des Verstandes wurden aufgegeben, um einer Vernachlässigung und/oder Abwertung der Gefühle entgegenzuwirken und einer ganzheitlichen Sichtweise gerecht zu werden. In diesen Zusammenhängen sind die Erkenntnisse beider Theorien im Zeitgeist verankert, der sich der bisherigen Dualität von Verstand und Gefühl und der daraus abgeleiteten Dominanz des Verstandes entgegenstellte.

Trotz dieser Beweggründe, die die Gefahr in sich bergen nun die Vernunft und den Verstand zu vernachlässigen und die Gefühle in die Dominanz zu heben, gelingt es beiden Theorien die Polarität Verstand-Gefühl aufzuheben und deren Verbundenheit im Prozess zu verdeutlichen.

Beide Theorien gehen darin konform, dass die Gefühle dem Menschen in kritischen Situationen zu angemessenen und schnellen Entscheidungen verhelfen können. Sie dienen dem Menschen dazu „vernünftige Entscheidungen“ zu treffen, bergen aber auch die Gefahr sich in „impulsiven Entscheidungen“ zu verlieren. Gefühle werden als Wahrnehmungen gedeutet. Sie sind richtungsweisend, in dem sie uns aufzeigen, was uns zuträglich oder abträglich ist. Sie bedürfen bei komplexen Aufgaben der vernunftgeleiteten Reflektion und fungieren über die leiblich-seelische Beteiligung des Organismus als Signal für Bedeutung und Wichtigkeit. In beiden Theoriegebäuden steht „der Begriff des Gefühls ... für vielfältige Formen des leiblich-seelischen Involviertseins, das Besonderheit qualitativ erfahrbar macht und so Wichtigkeitsbesetzung ermöglicht.“ (Hastedt 2005, 44) Gefühle haben existentielle Bedeutung.

In diesem Zusammenhang findet auch die Körperbeteiligung als ein wesentlicher Faktor im Prozessverlauf beider Theorien Erwähnung. Der Körper als ‚Träger des Gefühls‘ ermöglicht die Auslösung und Wahrnehmung einer Emotion und letztlich das Bewusstwerden derselben. Der Zugriff auf die Verkörperung des Gefühls erfolgt sowohl in der Neurobiologie Damasio, als auch in der Existenzanalyse. Die Fragen ‚Wie fühlt sich etwas an? Wie empfinde ich etwas?‘ können nur unter Zuhilfenahme des Körpers beantwortet werden. Diese Hinwendung zur Körperlichkeit kann ebenfalls als im Zeitgeist verankert eingestuft werden. Die durch den modernen Lebensstil geförderte Entfremdung vom eigenen Körper, geortet in der Verbreitung von Schönheitschirurgie und ungesund anmutenden Körperidealen, weckt das Bedürfnis nach Vertrauen und Einheit in und mit dem eigenen Körper. (siehe Storch 2006) Des Weiteren ist der Körper die Instanz, in der sich Haltungen und Erfahrungen niederschlagen. So wird in beiden Theoriegebäuden der biografischen Entwicklung von Gefühlen Rechnung getragen.

Gefühle sind nicht statisch, sie sind durch biologische Vorgaben angelegt und über Sozialisation und andere kulturelle Einflüsse wandelbar. „Der Mensch ist gleichzeitig ein Natur- und ein Kulturwesen“ und „bleibt auch als Naturwesen kulturell konstituiert“. (Hastedt 2005, 61) Damasio betont in diesem Zusammenhang seiner Profession entsprechend, die biologischen Grundlagen, bezieht aber die kulturelle Einflussnahme in seine Hypothesen mit ein. Die Existenzanalyse blickt ihrer Profession entsprechend eher auf die biografischen Hintergründe. In der Zusammenschau lässt sich mit Hastedts Worten feststellen: „Gefühle zu haben, gehört zur biologischen Grundausstattung des Menschen; gleichwohl bedeutet es eine Kulturleistung, Gefühle differenziert auszubilden und Worte für sie zu finden.“ (Hastedt 2005, 75) Hier weist die Neurobiologie den Weg zum ‚prinzipiellen Verständnis‘ von Gefühlen, während sich die Existenzanalyse auf den Weg zu deren ‚individuellen Verständnis‘ macht.

#### **4.2. Die existenzanalytischen Emotionsbegriffe unter Berücksichtigung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse**

Die Existenzanalyse charakterisiert Gefühle als „Königsweg in die Tiefe des menschlichen Existierens“ und verdeutlicht im Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse wie sich die Personalisierung der Gefühle von primärer Emotion zu integrierter Emotion über vernunftgeleitete Reflektion vollzieht. Durch diese Personalisierung in Form einer „inneren Stellungnahme“ wird authentisches Entscheiden und Handeln ermöglicht. Die

primäre Emotion, auslösbar durch Umweltreize und personimmanentes Geschehen ist unvermeidbar. Die mögliche Fixierung im Vergangenen, ausgelöst durch früher Erlebtes und Verknüpftes kann durch Reflektion und Neuerleben überwunden werden. Die integrierte Emotion stellt eine „subjektive Bedeutungshierarchie“ bereit und ermöglicht so die „Klarheit der Gefühlsregung“, in dem sie die Person im Zeitverlauf in den Blick nimmt. Das Fühlen wird in ein Spüren transformiert. Die zuständlichen Gefühle, durch das eigene Befinden ausgelöst, können von der Bedürftigkeit gelöst in die Geistigkeit verpflanzt werden und dienen dann der Person in Form von intentionalen Gefühlen als Wegweiser und Antenne im intuitiven Erleben. Das Gespür erwächst der Person laut Existenzanalyse aus ihrem Menschsein an sich und stellt somit eine „Anbindung an das Allgemeine überhaupt, an die Menschheit“ dar.

In vielen dieser Punkte geht Damasio mit der Existenzanalyse konform. Auch er geht davon aus, dass komplexe Situationen und Entscheidungen eine bewusste Wahrnehmung und Verarbeitung der durch sie ausgelösten Emotionen notwendig machen. Hier kommen in seiner Hypothese die Gefühle ins Spiel, die er auf der geistigen Ebene ansiedelt. Sie stellen eine „auffällige Verarbeitung“ der Emotionen dar. Der innere Zustand des Organismus, die Körper- und Lebensverfassung und deren Abweichung vom homöostatischen Gleichgewicht werden wahrgenommen und in die Sprache des Geistes übersetzt. Es kommt zu einer Zusammenschau der Teilvorgänge, in die auch kognitive Begleitprozesse einfließen. Die so gemachten Erfahrungen schlagen sich jeweils im Organismus nieder und es kommt zu einer „Markierung“. Über das Bewusstsein sorgen Gefühle für eine Klärung der Emotionen und können laut Damasio so wiederum zukünftig zu einer neuen „Melodieführung von Emotionen“ beitragen. So gestaltet sich die individuelle Gefühlswelt und es kann zu einer Verknüpfung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft kommen. Für Damasio sind Gefühle „Grundlage zur Bildung der Person“ und dienen zur Mitteilung von Bedeutung. Trotz der unterschiedlichen Begriffsdefinitionen kann diese Sichtweise in ihren Implikationen in Übereinstimmung mit der Bedeutung gesehen werden, die die Existenzanalyse den Emotionen zuschreibt. Damasio betont, dass seine Auffassung darin mündet, dass es ein biologisches Selbst gibt, welches von Wertorientierungen durchdrungen ist. Die Darstellung Damasios der Gefühle als „persönlichstes Eigentum“ welches nur der Selbstbeobachtung zugänglich ist verweist ferner darauf, dass Gefühle einer phänomenologischen Zugangsweise bedürfen. Die Erscheinung steht am Beginn des Prozesses. Interpretation und Bewertung sind



Nachfolgeprozesse. Der Zugang kann nur aus der fühlenden Person heraus erfolgen. Deutung und Interpretation sind Fremdbeurteilungen, die das Persönlichste verfremden. Die Unterscheidung in zuständliche und intentionale Gefühle zeigt eine Nähe zur zweifachen Ausrichtung der Gefühle bei Damasio. Er unterscheidet die Ausrichtung nach innen, die einer Regulation des Organismus dient und eine Ausrichtung nach außen, wo es darum geht, spezifische Reaktionen auf bestimmte Situationen zu ermöglichen. Gefühle dienen in beiden Theorien über diese Ausrichtungen als Ressource für den Prozess des eigenen Werdens und Gewordenseins.

Die Grundlagen bei Damasio werden aus der evolutionären Perspektive gespeist. Die allen gemeinsamen biologischen Grundlagen und die gemeinsamen Lebenswelten schaffen vergleichbare Voraussetzungen in der Entwicklung Einzelner und der Entwicklung der gesamten Menschheit. Daraus leitet sich das Verbindende ab, welches im Gespür, in der Intuition seinen Ausdruck findet. Auch die Wertorientierung findet in dieser evolutionären Perspektive ihre Wurzeln. Die Komplexität menschlicher Entscheidungen und menschlicher Möglichkeitsräume kann über das „Prinzip der Verschachtelung“ auf ihre biologischen Ursprünge zurückgeführt werden. Trotz dieser Ausrichtung bleibt Damasio dabei die Vielfältigkeit und die Wesensart des Menschen als sich entscheidende Kreatur im letzten Sinne nicht entzaubern zu können.

### **4.3. Abschließende Anmerkungen**

Bei der Bearbeitung des Themas „Emotionen“ wurde mir deutlich, dass die Komplexität der Materie in vielfacher Hinsicht gegeben scheint. Zum einen ist der emotionsauslösende und –verarbeitende Prozess ein auf mehreren Ebenen ablaufender, den gesamten Organismus betreffender und verändernder Vorgang. Zum anderen gibt es eine Vielzahl variierender Begriffsdefinitionen und Emotionstheorien. Diese Komplexität lässt es unmöglich erscheinen die „Emotion“ im Rahmen einer Arbeit zu handhaben. Eine Beschränkung und Eingrenzung des Themengebietes mutet unumgänglich an. Blickt man detailliert auf ausgewählte Zweige des Forschungsgebietes treten einzelne Facetten in den Vordergrund und es kommt zu einem Gefühl der Erkenntnis. Bei der sich anschließenden Zusammenschau taucht man jedoch erneut in die Komplexität des Ganzen ein und muss feststellen: Das Ganze ist und bleibt mehr als die Summe seiner Teile.

Es bleiben offene Fragen. Die eins zu eins Übertragung biologischer auf geistige Prozesse ist im wissenschaftlichen Sinne nicht möglich. Der Mensch als fühlendes, empfindendes

Wesen eröffnet ungeachtet der Fortschritte und Erkenntnisse neue Arbeitsfelder, die es zu erforschen gilt. Jede Erkenntnis scheint neue Fragen aufzuwerfen, die die Entwicklung von Emotionstheorien weitertreiben und ein letztendliches Verständnis in unerreichbare Ferne rücken lassen.

Die Emotion bleibt für mich weiterhin ein sehr individueller, allein dem Einzelnen in seiner Bedeutung zugänglicher Bereich. Die objektive Betrachtung kann zur Unterstützung dienen, um den Handlungsspielräumen und Möglichkeiten beraterischer und therapeutischer Arbeit eine wissenschaftliche, relevante Grundlage zu geben und neue Ansatzpunkte für die praktische Tätigkeit an und mit Emotionen zu eröffnen. Diese können dem Berater als Pool zur Seite stehen, aus dem er klientenorientiert schöpfen kann.

Es bleibt festzustellen, dass Emotionen Triebfedern und Schaltstellen im Verlauf von Beratung und Therapie darstellen und somit hier einen hohen Stellenwert einnehmen. Eine Differenzierung ihrer jeweiligen Funktion und der begleitenden Mechanismen in Beratung und abgegrenzt in Therapie wäre eine Extraarbeit wert. Ich gehe momentan davon aus, dass in der Therapie die Schwerpunktlegung eher, um im Bild zu bleiben, auf dem Begriff der Schaltstellenfunktion liegt, während in der Beratung die Triebfedernmetapher dominiert.

Des Weiteren wurde im Verlauf der Aufgabenbearbeitung deutlich, dass Emotionen die Vernunft geleitete Begleitung benötigen, um die in ihnen liegenden Potentiale zu bergen. Die Aufhebung der Dualität Verstand-Gefühl ist meiner Ansicht nach ein wesentlicher Schritt zur ganzheitlichen und angemessenen Betrachtung des Menschen. Um der Gefahr einer erneuten Polarisierung mit dem Schwerpunkt auf den Gefühlen entgegenzuwirken, wäre es meiner Meinung nach sinnvoll, die immanente Dualität beider Entitäten in den Blick zu nehmen. Genauer hinzuschauen, wann Emotionen abträglich/zuträglich sind, wann der Verstand abträglich/zuträglich ist und welche Wechselwirkungen zwischen beiden Einheiten in der Lage sind, die abträglichen Wirkweisen zu minimieren. Mit anderen Worten, es gilt die Verantwortlichkeit des Menschen für seine Gefühle und sein Urteilsvermögen auszuloten und den Glauben an das Ausgeliefertsein zu begrenzen. Abschließend kann ich festhalten, dass die Bearbeitung des Themenbereiches mir verdeutlichte, dass Emotionen ein wichtiger, hochkomplexer Baustein für die Arbeit mit Menschen ist. Emotionen sollten gut im Blick sein und der Berater/Therapeut sollte die Einflussmöglichkeiten, die sein Klient auf das eigene Gefühlsleben nehmen kann, nicht

## Resümee

unterschätzen. Dass neben vielen Erkenntnissen auch eine Reihe von neuen Fragen aufgeworfen wurde, macht den Arbeitsbereich spannend und sorgt so mit dafür, dass der Beruf des Beraters und Therapeuten zwar hin und wieder Anstrengung und Langmut verlangt, aber gewiss nie langweilig wird.

## **5.0. Literaturverzeichnis**

Bauer, J. (2006) Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg: Hoffmann und Campe

Damasio, A. (2000) Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. München: List

Damasio, A. (2006) Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. Berlin: List Taschenbuch

Damasio, A. (2007) Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen. Berlin: List Taschenbuch

dtv Lexikon (2006) Band 8 Gane – Gros. In: dtv Lexikon in 24 Bänden. München: Deutscher Taschenbuchverlag

Fröhlich, W. D. (1987) dtv Wörterbuch zur Psychologie. München: Deutscher Taschenbuchverlag

Hastedt, H. (2005) Gefühle. Philosophische Bemerkungen. Reclams Universal-Bibliothek. Stuttgart: Reclam

Hüther, G. (2006) Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch, M. ; Cantieni, B. ; Hüther, G. ; Tschacher, W. Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Huber, 73 – 97

Hüther, G. (2006a) Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Kast, B. (2007) Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft. Die Kraft der Intuition. Frankfurt am Main: Fischer

Kolbe, C. (2000) Zur Entwicklung der Personalen Existenzanalyse. In: Längle, A. (Hrsg.) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas Universitätsverlag, 39 – 51

Längle, A. (1991) Wertberührung. In: Längle, A. (Hrsg.) Wertbegegnung. Wien: Tagungsbericht der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, 22 – 59

Längle, A. (1994/1998) Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse. In: Längle, A. (Hrsg.) Emotion und Existenz. Wien: Tagungsbericht der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, 185 – 200

Längle, A. (1994/1998) Emotion und Existenz. In: Längle, A. (Hrsg.) Emotion und Existenz. Wien: Tagungsbericht der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, 27 – 42

Längle, A. (1994/1998) Das Bergen des Berührtseins als therapeutische Basisarbeit in der Existenzanalyse. In: Längle, A. (Hrsg.) Emotion und Existenz. Wien: Tagungsbericht der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, 77 - 100

Längle, A. (2000) Die „Personale Existenzanalyse (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle, A. (Hrsg.) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas-Universitätsverlag, 9 – 37

Längle, A. (2001) Lehrbuch der Existenzanalyse (Logotherapie), 1. Teil: Grundlagen. Wien: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

Längle, A. (2002) Lehrbuch der Existenzanalyse (Logotherapie), 3. Teil: Zweite Grundmotivation. Wien: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

Längle, A. (Hrsg) (2002a) Lexikon der Existenzanalyse und Logotherapie. Wien: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

Längle, A. (2003) Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie), Dritte Grundmotivation. Wien: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

LeDoux, J. (1998) Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen. Wien: Hanser

Meyer, W.-U., A. Schützwohl und R. Reisenzein (2001) Einführung in die Emotionspsychologie, Band 1. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hogrefe

Schmidt-Atzert, H. (1995) Lehrbuch der Emotionspsychologie. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer

Storch, M. et.al. (2006) Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Verlag Hans Huber

Traufetter, G. (2006) Noch mal mit Gefühl. In: Der Spiegel 15/2006, 168 – 172

### **Besuchte Weblinks**

<http://www.de.wikipedia.org/wiki/Emotion>

<http://www.arbeitsblaetter.stangl-taller.at>

<http://www.teachsam.de>

<http://www.psychologie.uni-heidelberg.de>

<http://www.existenzanalyse.org>

<http://www.existenzanalyse.com>

<http://www.gle-d.de>