

## Gefühle und Emotionen

Als Fachterminus wurde Emotion (*lateinisch motio, movere, motum* bewegen, erregen, erschüttern und *lateinisch emovere* hinaus, wegschaffen, entfernen, erschüttern) von Eugen **Bleuler** (1857 - 1939) geprägt. Umgangssprachlich sind Emotion und Gefühl fast synonym. Bei Gefühl schwingt jedoch meist etwas Positives und bei Emotion etwas Negatives mit. Zusätzlich wird Gefühl auch im Sinne von Empfindung, Empfinden, Feeling, Flair, Gespür, Instinkt, Spürsinn und salopp als „einen Riecher für etwas haben“ oder „eine Ahnung haben“ gebraucht und noch spezieller im Sinne von verliebt sein. Deshalb wird hier weiterhin der mehr fachliche Begriff Emotion benutzt. Typische Emotionen sind Aggression, Angst, Antipathie, Ärger, Besorgnis, Freude, Liebe, Trauer, Wut und Zorn.

Alle Emotionen sind Grundphänomene des individuellen, subjektiven sowie inneren und äußeren Erlebens. Sie betreffen einen komplexen Befindlichkeitszustand des Menschen und setzen sich aus kognitiven und affektiven Elementen zusammen. Im Gegensatz zu einigen Auffassungen sind Emotionen **keine Informationen**. Sie sind primär **biologische Reaktionen**, die Bewertungen von Gegebenheiten und Verhaltensmöglichkeiten in Bezug auf Gedächtnisinhalte (Vorstellungen, Wünsche, Hoffen Wollen usw.) betreffen. In das Bewusstsein des Betroffenen gelangen – wenn überhaupt – erst bei oder kurz nach ihrem Auftreten. Dann werden sie für und zu Emotionen. Es ist nämlich zweierlei, ob man Emotionen selbst **erlebt**, das sind die eigenen, oder Emotionen ob man sie **beschreibt**, das sind dann allgemeine, abstrakte. Unabhängig vom Bewusstwerden sind Emotionen meist mit nach Außen hin sichtbaren, feststellbare Erscheinungen, z.B. der Mimik und Gestik, gekoppelt. Zur funktionellen Beschreibung von Emotionen eignet sich das 3-Ebenen-Modell von **Bild x**. [Völz Emotion]

**Ebene 1** betrifft die objektiv zugänglichen **Umwelt**, Realität. Sie wird vom Subjekt beobachtet, wahrgenommen und erkannt. Dies geschieht allerdings gefiltert durch Aufmerksamkeit, Interesse usw. Einmal wirken hierbei Emotionen mit. Zum andere beziehen sich die meisten Emotionen auf sie. In dieser Ebene handelt der Mensch, indem er mehr oder weniger bewusst Veränderungen vornimmt.

**Ebene 2** betrifft am Menschen **Beobachtbares**:

- a) **Handlungen** und Verhalten des Menschen sowie
- b) **Begleit-Erscheinungen** der Emotionen, wie Tränen, Freude, Erröten, Erblassen, Ausdrucksbewegungen (Mimen, Gesten) und objektiv „messbare“ Größen, wie Herzschlag, Puls, Pupillenreflex, Hautwiderstand, Gesichtstemperaturen, EKG usw.

**Ebene 3** ist bestenfalls durch **Selbstbeobachtung** oder **Verallgemeinerung** zu ergründen. Für sie wird daher ein spezielles inneres **Modell des Menschen** verwendet, welches wesentliche Aspekte des Entstehens und der Wirkung von Emotionen beschreibt. Hier müssen viele Aspekte des individuellen Gedächtnisses berücksichtigt werden. Dazu gehören ein internes, subjektives Weltmodell, Ziele und deren Ursachen, also Bedürfnisse, Motive, Bestrebungen, Tendenzen usw.

Als Ursprung allen Verhaltens und Handelns werden im Modell Bedürfnisse, Tendenzen, Motive, Bestrebungen usw. angenommen. Für die weitere Betrachtung sollen sich bereits herausgebildet sein. Meist werden gleichzeitig mehrere Ziele verfolgt und angestrebt. Sie steuern Absichten und Wollen. Denn um Ziele zu erreichen, müssen in der Realität (Ebene 1) aktive Handlungen durchgeführt werden. Der dafür notwendige Aufwand wird versuchsweise und im Voraus am internen Modell der Welt abgeschätzt. Dies geschieht vor allem durch Vergleiche (siehe **Tabelle 1**), auch bezüglich mehrerer Wege (Möglichkeiten) und Ziele und deren individuelle „Wichtigkeit“. Diese Vergleiche sind also keine einfachen Differenzbildungen, sondern erfolgen in komplex-ganzheitlicher Weise. Ein Ziel kann so nämlich mehrere, z.T. auch widersprüchliche Emotionen zur Folge haben. Ähnlich kann eine Handlung zugleich verschiedene Ziele befriedigen. Als Ergebnis der Vergleiche entstehen Emotionen. Ist der zu erwartendem Aufwand gering, so sind sie positiv, bei schwierigen oder hoffnungslosen Situationen dagegen negativ. Alle Größen und Einflüsse ändern sich zusätzlich mit der Zeit. Plötzliche und unerwartete Änderungen ergeben u.a. wesentliche Ursachen für Komik, Witz und Tragik. Auch besondere subjektive Zustände, wie Müdigkeit, Agilität, Trunkenheit, Drogen usw. sind von erheblichem Einfluss. Die hohe Komplexität der Zusammenhänge fördert und lähmt das Handeln.

**Tabelle 1.** Einige Möglichkeiten für Differenzbildungen als Basis von Emotionen.

Typ	Arten der Differenzbildungen	
<b>Erfüllbarkeit</b>	Objektiven Gegebenheiten	Subjektive Ziele
<b>Äußerer Zwang</b>	Forderungen aus der Umwelt und Gesellschaft	Eigene, interne Interessen, Zielvorstellungen
<b>Modellfehler</b>	Reales Umweltverhalten	Verhaltens des inneren Modells
<b>Mitfühlen, Hineindenken, Bewerten</b>	Subjektive Identifizierung mit einer handelnden Person (Übertragung von Emotion?!, z.B. Musik)	Übliches oder vermeintliches eigenes Verhalten
<b>Entscheidung</b>	Vielzahl der Varianten beim Denken, Planen und gedanklichen Handeln bezüglich der Ziele (neue Einsicht, z.B. Aha-Moment)	

Emotionen sind also höchst komplex. Sie sind u.a. durch die große Vielfalt der menschlichen Individuen sowie ihrer äußerst unterschiedlichen Bedürfnisse und Interessen gekennzeichnet. Deshalb ist ihre Klassifikation nicht einfach, denn sie muss möglichst alle Aspekte erfassen, widerspiegeln. Allein die Festlegung der Aspekte ist unsicher. Dennoch gilt wahrscheinlich etwa **Tabelle 2**. Für ersten drei Aspekte gibt **Tabelle 3** eine Detaillierung. Zumindest bei der **Intensität** von Emotionen wird zuweilen nach **adäquat** und **inadäquat** unterschieden. Für diese Beurteilung sind zweimal zwei Umstände zu beachten, wie sie die folgende **Tabelle 4** aufzeigt. Die Unterscheidung in **adäquate** und **inadäquate** Emotionen ist sehr formal. Da Emotionen primär unbewusste Reaktionen sind, dürften sie für den Betroffenen zunächst immer der Situation entsprechend, also adäquat sein. Dies gilt selbst dann, wenn er später – unter Berücksichtigung aller Umstände – erkennt, dass sie „eigentlich“ inadäquat waren. Ein Außenstehender kann immer beide Varianten unterscheiden. Seine Einschätzung muss dabei aber nicht mit der des Betroffenen übereinstimmen. Zur Bewertung nach **höheren** und **niederen** Emotionen gibt vielfältige Diskussionen und Gesichtspunkte, auf die hier aber nicht eingegangen wird.

**Tabelle 2.** Wichtige Aspekte und Dimensionen von Emotionen (in Klammern einige Beispiele).

Bezug	Gegensätze, Extreme	
Objektbezug	gerichtet (Moral, Ästhetik)	neutral (Stimmung)
Richtung	positiv (Lust, Freude)	negativ (Wut, Angst)
Intensität	stark	schwach
Dauer	anhaltend (Leidenschaft)	vergänglich: (Affekt)
Realität	adäquat, angemessen	inadäquat
Werte	höhere, geistige, kulturelle (Kopf)	niedere, leibliche (Bauch, Unterleib)
Handeln	fördernd	hemmend
Teilnahme	aktiv handelnd	passiv erlebend

**Tabelle 3.** Differenzierung der Aspekte Objektbezug, Intensität, Richtung und Dauer von Emotionen.

Objektbezug	Intensität und Richtung	Dauer
Es besteht ein Bezug zu konkreten <i>Personen, Objekten</i> oder <i>Prozessen</i> . Beispiele in Klammern.	messbar u.a.: Pupillenreflex, Puls, Atem, Hautwiderstand, Blutdruck, EEG.	nur Beispiele
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lebensnotwendigkeit</b> (Sattsein, Sicherheit, Sexualität)</li> <li>• <b>Intellekt</b> (Aha-Moment bei neuer Einsicht).</li> <li>• <b>Ethik, Moral</b> (Liebe, Achtung, Güte, Mitgefühl, Hingabe, Takt, Schuld, Hass, Rache).</li> <li>• <b>Ästhetik</b> (Erhabenes, Komisches, Tragisches, Anmut; teilweise auch Charme, Charisma).</li> <li>• <b>Bewegung</b> (Tanz, Wandern, Spiel, Sport).</li> <li>• <b>Wiedererkennen</b> von etwas (Erlebnis, Menschen, Kunst, Musik, Lernen).</li> <li>• <b>Religion</b> (Gott, Gnade, Erlösung – ist umstritten).</li> <li>• <b>Ungerichtetheit</b> (Stimmungen, sind meist weder für den Betroffenen noch der Umwelt verständlich. Ihre Ursachen dringen nicht ins Bewusstsein vor).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Negative</b> Emotionen (Ärger, Angst, Aggressivität, Trauer, Trotz, Wut, Zorn) entstehen, wenn subjektiv gesehen wichtige Bedürfnisse nicht befriedigt werden können und auch momentan kaum befriedigbar erscheinen.</li> <li>• <b>Positive</b> Emotionen (Freude, Lust, Glück, Zufriedenheit, Hochgefühl) rufen Wunsch nach Wiederholung hervor (Suchtgefahr) und bewirken aktives Suchen nach neuen Bedürfnissen, tragen so zur weiteren Evolution des Verhaltens bei.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Affekt:</b> kurzfristig aufwallend.</li> <li>• <b>Trauer, Stimmung</b> länger anhaltend.</li> <li>• <b>Liebe, Leidenschaft</b> sehr lang anhaltend.</li> </ul>

**Tabelle 4.** Zur Möglichkeit von inadäquaten Emotionen.

	Zum Zeitpunkt des Erlebens	Im Nachhinein
<b>Selbst</b>	immer <i>adäquat</i>	adäquat oder inadäquat
<b>Fremd</b>	adäquat oder inadäquat	

Häufig wird der Wissenschaft Vernunft und Rationalität, der Kunst dagegen Gefühl und Emotionalität zugeordnet. Diese vereinfachende Zuordnung wird sogar oft noch mit der Bewertung nach höheren und niederen Gefühlen gekoppelt. Beides ist aber falsch, denn auch die Wissenschaft braucht Gefühl und die Kunst auch Vernunft. Außerdem dürften diese „Kopplungen“ ein Grund dafür sein, dass einige Menschen trotz der potentiell extrem großen Vielfalt menschlicher Gefühle nur erstaunlich weniger, schablonenhafter Gefühle fähig sind. Daher ist es wichtig zu wissen, dass durch Übung und Erfahrung jeder sein Gefühlsleben deutlich bereichern kann. Er muss sich den verschiedensten emotionalen Erlebnisse anvertrauen und in sie differenziert vertiefen. In der heutigen Zeit – wo das Negative recht vordergründig auftritt – dürfte es zusätzlich besonders wichtig sein, sich viele positive Erlebnisse zu verschaffen und sie zu genießen. So ergänzte auch um 1990 die experimentelle Psychologie den 1905 von Binet und Simon entwickelten Test für den Intelligenz-Quotienten (IQ) durch einen emotionalen Quotienten (EQ). Mit ihm werden u.a. die Fähigkeiten sich selbst zu motivieren und andere zu stimulieren erfasst. Der EQ soll zudem bedeutend wichtiger für den Erfolg im Leben sein. Emotionen sind auch sozialer Kitt, in der direkten menschlichen Kommunikation sind äußerst einflussreich und schaffen persönliche Beziehungen. Der Verstand funktioniert zwar besser ohne sie, aber für das Entstehen und Durchsetzen neuer Ideen sind emotionale Aspekte, wie Leidenschaft, Hingabe, Ausdauer und Phantasie von grundlegender Voraussetzung. Selbst in denn Tränen sind emotionale Einflüsse mittelbar nachweisbar. So enthalten Tränen, die beim Zwiebelschneiden auftreten nicht das sonst vorhandene Stresshormon und schmerzlinderndes Endorphin.

Neurologisch werden Emotionen vor allem in der Umgebung des limbischen System (*lateinisch limb* Gürtel) erfasst und reguliert. Sie sind wie ein Saum oder Gürtel um den in der Mitte des Gehirns sitzenden Balken (Corpus callosum) angeordnet und stellen als älterer Gehirnteil die Verbindung zu Neocortex her. Ferner gibt es offensichtlich ein ausgeprägtes Gedächtnis für emotionale Inhalte.

