

# Gefühle

Die Macht, die uns steuert



# Gefühle

## Die Macht, die uns steuert

*F.A.Z.-eBook 24*

### *Frankfurter Allgemeine Archiv*

Projektleitung: Franz-Josef Gasterich

Produktionssteuerung: Christine Pfeiffer-Piechotta

Redaktion und Gestaltung: Birgitta Fella

eBook-Produktion: *rombach digitale manufaktur*, Freiburg

Titelbild: © trauner/photocase.com

Alle Rechte vorbehalten. Rechteerwerb: *Content@faz.de*

© 2013 F.A.Z. GmbH, Frankfurt am Main.

**ISBN: 978-3-89843-258-0**

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
Ohne Gefühle wären wir Maschinen – Von Birgitta Fella	7
<b>Den Emotionen auf der Spur</b>	<b>9</b>
Trauertäler und Freudenhügel – Von Ulrich Mees	10
Der Imperativ des Gefühls – Von Tina Klopp	16
Wir müssen durch viel Trübsal – Von Alexander Grau	23
So schmecken Gefühle – Nadine Bös im Gespräch mit der Psychologiestudentin Laura Flatau und dem angehenden Koch Jan Baegetius	27
<b>Die Chemie der Gefühle</b>	<b>31</b>
Alles Aussichtssache – Von Eva Tenzer	32
Es geht eine Träne auf Reisen – Von Alexander Grau	37
Emotionen – ein mächtiges Erbe – Von Martina Lenzen-Schulte	45
»Schlecht gewesen, bleiben lassen« – Von Hartmut Volk	50

<b>Der Einfluss der Gefühle</b>	<b>57</b>
Die ansteckende Angst – Von Christian Siedenbiedel	58
Spiel mit Emotionen – Von Hanno Beck	63
Die Macht der Intuition – Von Michael Wittershagen	65
Das Geheimnis der Emotionen – Von Henrike Rossbach	71
Furchtlos – Von Joachim Müller-Jung	76
<b>Unsere Gefühle</b>	<b>80</b>
Angst: Wer sich fürchtet lernt für das Leben – Von Alexander Grau	81
Ekel: Die schwierige Emotion – Von Manuela Lenzen	89
Scham: Unangenehm und schwer ertragbar – Von Julia Lauer	94
Scham: Rot werden – Von Milos Vec	103
Trauer: »Auf einmal war Oma nicht mehr da« – Von Anne-Christin Sievers	107
Zorn: Die Sehnen der Seele – Von Gustav Falke	112
Mitgefühl: Gelassen sei der Geist – Von Manuela Lenzen	116
Liebe: Reizend und achtbar sollen sie sein – Von Jan Grossarth	120

<b>Wege zum Glück</b>	<b>124</b>
Das Glück ist ein U – Von Andreas Nefzger .....	125
Max Mustermann führt ein glückliches Leben – Von Stefan Schulz .....	127
Die Berechnung des Glücks – Von Jan Grossarth .....	131
Vorsicht vor der Tretmühle – Von Philip Plickert .....	141
Don't worry, be happy – Von Rainer Hank und Tillmann Neuscheler .....	145
<b>Lesetipps</b>	<b>151</b>
Bücher, die Gefühlen auf den Grund gehen .....	152



# Vorwort



# Ohne Gefühle wären wir Maschinen

*Von Birgitta Fella*

**W**ir denken, Entscheidungen seien rational. Doch das denken wir nur. Denn schon bei unseren Gedanken an Entscheidungen sind Emotionen im Spiel. Die Gründe dafür liegen in der menschlichen Entwicklungsgeschichte. Die Evolution hat uns zu Überlebensspezialisten werden lassen. Überleben gelingt am besten, wenn es Leib und Seele gleichermaßen gut geht. Für den Körper hat das Immunsystem die Aufgabe Gefahren abzuwehren, Gefühle leisten das für unser geistiges Leben. Sie wehren ab, was uns bedroht, und lassen uns empfinden, was uns gut tut.

Furcht, Zorn, Ekel, Scham und Freude steuern uns durch die Welt realer und psychischer Bedrohungen. Das Erkennen einer Gefahr zum Beispiel bewirkt Herzklopfen, Muskelanspannung und feuchte Hände. Dadurch spüren wir, dass wir uns fürchten, und sind auf die richtige Reaktion vorbereitet: Abwehr. Der Anblick einer gut gedeckten Tafel wiederum lässt uns Wohligkeit und Glück empfinden.

Lange Zeit war die Gefühlswelt vor allem das Terrain von Philosophen und Dichtern, die uns Emotionen als Widerfahrnisse

oder eine Art von Handlungen erklärten. Heute beschäftigt unser Seelenleben Neurobiologen und Psychologen. Nachdem die Hirnforschung in ihren Labors und mit modernster Technik den Verstand durchleuchtet hat, ist sie zu dem Schluss gekommen, dass Geist und Körper, Verstand und Gefühl, miteinander agieren. Emotionen sind nicht die Gegner der Vernunft, sondern ihr wichtigster Bestandteil.





# Den Emotionen auf der Spur



# Trauertäler und Freudenhügel

*Werden heute wirklich weniger Emotionen geäußert als vor hundert Jahren? Eine Studie jedenfalls sieht es so.*

*Von Ulrich Mees*

**G**ehen wir heutzutage offener und aufgeschlossener mit Emotionen um als die Menschen vor hundert Jahren? Diese und andere Fragen zum kulturellen Wandel können anhand quantitativer Analysen riesiger Mengen von Textdaten beantwortet werden. So haben amerikanische und britische Forscher mittels Computerprogrammen den digital gescannten Buchbestand von Google auf der Suche nach Höhen und Tiefen »emotionaler« Jahre des zwanzigsten Jahrhunderts durchforstet und dabei vier Prozent des gesamten Buchbestandes analysiert: fünf Millionen englischsprachige Bücher (PLOS ONE, 2013, 8,3).

Die Autoren verwendeten sechs »Stimmungswortlisten«. Diese bestehen aus 146 Begriffen für Ärger (anger), 92 Ausdrücken für Angst (fear), 30 für Ekel (disgust), 224 für Freude (joy), 115 für Traurigkeit/Trauer (sadness) und 41 für Überraschung (surprise). Allerdings sind diese Ausdrücke häufig nur lexikalische Variati-

onen desselben Wortes (z.B. depression, depressive, depressing). Es wurden alle Buchsorten durchkämmt, also neben fiktionalen Werken auch Sachbücher wie Reparaturanleitungen oder Kochbücher. Für jeden Begriff aus den sechs Stimmungswortlisten wurde seine Auftrittshäufigkeit pro Jahr zwischen den Jahren 1900 und 2000 (jeweils einschließlich) ermittelt. Da die Anzahl der gescannten Bücher in diesen Jahren schwankte, wurde der jährliche Umfang an Wörtern standardisiert.

Über das Jahrhundert hinweg lassen sich emotionale Gipfel und Täler finden, wobei das Muster offensichtlich bestimmte große historische und soziale Trends spiegelt: So gibt es drei »Glücksgipfel«, nämlich die zwanziger Jahre (»Roaring Twenties«) sowie in abgeschwächter Form die sechziger Jahre (Baby-Boom) und die Jahre gegen Ende des Jahrhunderts; dagegen bilden die vierziger und in milderer Form die achtziger Jahre ein »Traurigkeitstal«, da die Mittelung von »Trauer/Traurigkeit« die von »Freude« überwog (es wurde die Differenz zwischen »Freudewörtern« und »Traurigkeitwörtern« aus den Stimmungswortlisten als Maß verwendet). Allerdings fehlt ein entsprechendes Traurigkeitstal gegen Ende des Ersten Weltkrieges.

Aber was besagen die Ergebnisse? Verwenden wir wirklich mehr emotionsbezogene Wörter als die Menschen vor hundert Jahren? Das überraschende Ergebnis der Analyse lautet: Nein, im Gegenteil. Der Gebrauch von Emotionswörtern ist im zwanzigsten Jahrhundert stetig zurückgegangen. Es gibt nur eine Abweichung: Angstbezogene Wörter nahmen in ihrer Häufigkeit bis in die sechziger Jahre ab und seit den siebziger Jahren wieder zu. Sie erreichten gegen Ende

des Jahrhunderts ungefähr wieder ihr Niveau der Jahrhundertmitte. Übrigens wurde diese Analyse anhand eines Datensatzes wiederholt, der nur fiktionale englische Bücher enthielt. Auch dort fanden die Autoren der Studie eine ähnliche Abnahme im Gesamtgebrauch stimmungsbezogener Wörter.

Sind wir wirklich weniger emotional in unserer veröffentlichten Sprache? Wir leben doch in einer Welt des Fernsehens – das Internet und die neuen sozialen Medien hatten im zwanzigsten Jahrhundert noch nicht die heutige Bedeutung –, und Gefühle scheinen allgegenwärtig. Aber nach diesen Forschungsergebnissen irren wir uns. Sind wir also entgegen unserer eigenen Einschätzung doch eher coole Asketen, die nur selten ihre Gefühle mitteilen, sie beschreiben oder über sie schreiben? Feiert die Theorie des Soziologen Norbert Elias hier ihre empirische Bestätigung, wonach die Menschen sich im Prozess der Zivilisation aufgrund zunehmender wechselseitiger Abhängigkeiten gezwungen sehen, ihre Affekte immer mehr zu disziplinieren und zu kontrollieren? Allerdings bezieht sich die dort postulierte Zunahme an Affektkontrolle primär auf negative Emotionen wie Scham und Peinlichkeit, nicht auf positive Emotionen wie Freude.

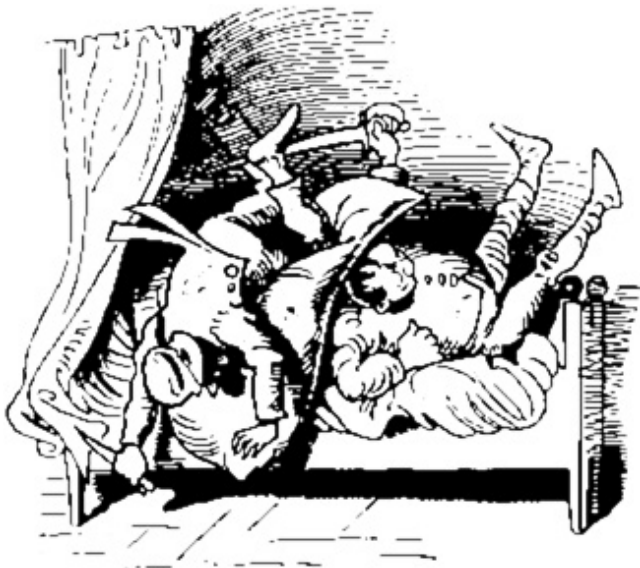
Aber wie vertrauenswürdig sind die Ergebnisse dieser Studie eigentlich? So kann als Erstes bemängelt werden, dass nur die Häufigkeit von Stimmungswörtern analysiert wurde, nicht aber ihre jeweilige Intensität. Es ist vorstellbar, dass im Laufe des vergangenen Jahrhunderts emotionsrelevante Wörter zwar seltener verwendet wurden, dann aber durch intensivere Wörter ersetzt wurden, dass etwa statt von »like« mehr von »love« die Rede ist. In

diesem Fall ließe sich die These der zunehmenden Emotionskontrolle nicht mehr halten.

So zeigt ein Blick auf die sechs Stimmungswortlisten, dass dort auch Begriffe aufgenommen wurden wie Freundlichkeit, Schüchternheit, Aggressivität oder Brüderlichkeit. Dies sind jedoch keine Bezeichnungen für aktuelle Emotionen, sondern für überdauernde Persönlichkeitsmerkmale. Damit sollen latente, stetige Verhaltensbereitschaften beschrieben werden. »Schüchternheit« bezeichnet das häufige Vorkommen einer sozialen Angst als aktueller Emotion, »Aggressivität« ein häufiges Manifestieren ärgeraffiner Aggressionen. Wenn jemand als »schüchtern« beschrieben wird, ist dies also viel gravierender, als wenn er einmal »Angst hat«. Auch hier wäre zu prüfen, ob der schriftliche Gebrauch solcher emotionsaffiner Persönlichkeitsmerkmale zugenommen hat, was dann die Häufigkeitsabnahme reiner Stimmungs- und Emotionswörter kompensieren würde.

Und schließlich ist zu kritisieren, dass Emotionen auch anders schriftlich kommuniziert werden können als durch ausdrückliche Nennung von Stimmungs- und Emotionswörtern, nämlich durch Metaphern und Metonymien. Wenn mir jemand auf die Pelle rückt oder auf den Schlips tritt, gehe ich manchmal in die Luft und explodiere schließlich. Dies sind geläufige sprachliche Bilder zur Beschreibung unserer Wut, ohne dass dieses Wort verwendet wird. Und so ist es auch bei der Metonymie, bei der ein Ausdruck einen anderen ersetzt, wobei häufig eine Teil-Ganzes-Beziehung zwischen den beiden Begriffen besteht (»Stahl« für Dolch, »Washington« für die Vereinigten Staaten). Eine Emotion kann metonymisch durch

ihre (vermeintlichen) physiologischen Effekte ersetzt werden; so steht eine Wahrnehmungsstörung wie »rotsehen« als unterstellter Effekt von Wut für diese Emotion. Auch ein aggressiver tierischer Ausdruck (»knurren«, »brüllen« oder »anschnauzen«) kann metonymisch für die Emotion Wut stehen.



*Vortrefflich bringt Wilhelm Busch hier die Teil-Ganzes-Beziehung im Konflikt um die gut geschützte und materiell abgesicherte Privatsphäre zum Ausdruck: »Der Privatier ganz zornentbrannt, Haut mit dem Säbel umeinander.« Wilhelm Busch: Die Diebe, Kapitel 2*

Wenn man nun liest, dass ein Chef »rotsieht« und einen Untergebenen »anschnauzt«, so ist klar, dass er wütend auf den Untergebenen ist, ohne dass dieses Wort erwähnt wird. Emotionale Metaphern und Metonymien veranschaulichen insbesondere intensive Gefühle (also etwa Wut statt Ärger). Es ist daher unabdingbar, in einer Untersuchung eines möglichen Emotionswandels solche konventionalisierten Ausdruckstypen mit zu erfassen. Denn es kann nicht ausgeschlossen werden, dass ein Rückgang der Nennung von Stimmungs- und Emotionswörtern in fiktionalen Werken kompensiert wird durch eine parallele Zunahme emotionaler Metaphern und Metonymien. Das Fazit fällt ernüchternd aus: So interessant diese große Studie auch ist, so verbesserungswürdig erscheint sie. Dies aber könnte sich durchaus lohnen. Für uns wären dabei natürlich auch interkulturelle Vergleichsstudien mit anders-, etwa deutschsprachigem Textmaterial von besonderem Interesse.

*Der Autor lehrte und forschte bis zu seiner Pensionierung Emotionspsychologie an der Universität Oldenburg.*

*Aus der Frankfurter Allgemeinen Zeitung vom 14.8.2013*



# Der Imperativ des Gefühls

*Das schwere Erbe der Romantik: Wir glauben, immerzu Emotionen zeigen zu müssen. Dabei hätten wir Besseres zu tun.*

*Von Tina Klopp*

**S**o viel Gefühl war nie: Als der Politiker Christian von Boetticher im Sommer 2011 die Affäre mit einem Teenager gestand und zurücktrat, ließ er Tränen kullern; »schlichtweg Liebe« sei das gewesen. Na, dann kann doch eigentlich niemand was dagegen einwenden, oder? Das Feuilleton für seinen Teil debattierte einmal mehr die Frage, ob der moderne Mann am Ende nicht doch zu weich geworden sei; diese Debatte muss offenbar alle zwei bis drei Jahre sein, weil dann eine neue Generation ins liebestüchtige Alter kommt.

Der Wandel ist unübersehbar: Ein Konrad Adenauer, der um ein 16 Jahre altes Mädchen weinte, schiene uns heute unvorstellbar. Tarzan, der beleidigt aufstampfte, nur weil ihm eine Liane gerissen ist? Klingt nicht sehr wahrscheinlich. Und ein Mafiaboss, der zur Therapeutin geht? Den gibt es auch erst seit den »Sopranos«. »Der Pate« war noch aus völlig anderem Draht gestrickt.