Emotionen

Fragen zum Thema Emotion

1. Was genau ist für Sie eine Emotion?

2. Welche Bedeutung messen Sie Emotionen in Ihrer Lebensgestaltung zu?

3. Empfinden Sie starke Emotionen eher als Bereicherung oder als Hindernisse?

4. Halten Sie Gefühle für authentischer als das Denken? Haben Gefühle Recht?

5. Wie sehen Sie das Verhältnis von Gefühl und Verstand?

6. Haben Sie den Eindruck, es gebe so etwas wie die „Gefühlsfarbe“ Ihres Lebens?

7. Erleben Sie an sich selbst ein Manko im Blick auf das Spektrum der Emotionen?

8. Was halten Sie von emotionaler Offenheit?

9. Wie beurteilen Sie den Umgang mit Emotionen in unserer Gesellschaft?

10. Was erwarten Sie von einer Theorie der Emotionen?

Hannah Arendt, *Vom Leben des Geistes*

„(...) nur eines kann gleichzeitig es selbst und für sich sein, das Zwei-in-einem, das Sokrates als das Wesen des Denkens entdeckte und Platon in theoretischer Sprache als das stumme Zwiegespräch (...) zwischen mir und mir selbst bezeichnete. (...) Diese Dualität zwischen mir und mir macht das Denken zu einer wirklichen Tätigkeit, in der man gleichzeitig der Fragende und der Antwortende ist. (...) man kann zwar immer Einwände gegen die äußere Rede erheben, aber nicht immer gegen die innere, denn hier ist man sein eigener Partner und kann ja keinesfalls sein Gegner werden wollen. (...) Für Sokrates bedeutet die Dualität des Zwei-in-einem lediglich dies, daß, wer denken möchte, darauf achten muß, daß die beiden Partner Freunde sind. Der Partner, der lebendig wird, wenn man hellwach und allein ist, der ist der einzige, dem man nicht entrinnen kann – es sei denn man hörte auf zu denken."

Rahel Jaeggi, *Entfremdung*

„Es gibt keine <Wahrheit des Selbst> jenseits seiner Äußerungen. Was man ist, muss, um Wirklichkeit zu gewinnen, sich ausdrücken und entäußern. Es gibt kein Selbst jenseits der Verwirklichung, nur als Verwirklichtes ist es bestimmt."

„Vom bisher entwickelten Konzept der Selbstverwirklichung aus betrachtet, bedeutet nämlich >sein eigenes Leben zu leben<, nichtentfremdet zu sein oder sich in seinem Leben >verwirklichen< zu können, gerade nicht vorrangig, sich als >einzigartig< im Sinne romantischer Konzeptionen von Authentizität zu verwirklichen. (...) Die >Einzigartigkeit< des Individuums (...) lässt sich schlichtweg nicht direkt fassen, anstreben oder intendieren. Individuelle Einzigartigkeit ist ein Nebenprodukt selbstbestimmter Verwirklichung in der Welt. (...) Das eigene Leben ist dann etwas, das sich nicht in Absehung von, sondern als Aneignung des gemeinsamen Lebens ergibt, individuelle Besonderheit ist nur durch individuelle Aneignung des, nicht in Absehung vom >gemeinsamen Vokabular< zu errei-chen."

Welche Begriffe des Selbst werden hier jeweils sichtbar?

Adam Smith - Selbsttäuschung

„Die Meinung, die wir von unserem Charakter hegen, hängt ganz von den Urteilen ab, die wir über unser vergangenes Verhalten fällen. Es ist so unangenehm, von sich selbst schlecht zu denken, dass wir oft absichtlich unseren Blick von den Umständen abkehren, die jene Beurteilung ungünstig ausfallen lassen könnten. Man pflegt zu sagen, dass derjenige ein mutiger Chirurg sei, dessen Hand nicht zittert, wenn er an sich selbst eine Operation vornimmt; ebenso kühn aber ist derjenige, der nicht zögert, den geheimnisvollen Schleier der Selbsttäuschung wegzureißen, der seinem Blick sonst die Hässlichkeiten seines eigenen Verhaltens verbirgt: bevor wir unser eignes Verhalten in einem so ungünstigen Lichte sehen wollen, bemühen wir uns nur allzu oft – törichter- und schwächlicherweise – lieber jene unbilligen Affekte von neuem zu entfachen, die uns zuvor schon vom rechten Weg weggeführt hatten; wir bemühen uns, unseren alten Hass künstlich wieder zu wecken, und suchen unsere fast vergessenen Vergeltungsgefühle wieder frisch zu entflammen, wir machen sogar Anstrengungen, um dieses jämmerliche Vorhaben durchzuführen, und verharren so in Ungerechtigkeit bloß darum, weil wir einmal ungerecht waren, und weil wir uns schämen und fürchten, einzusehen, dass wir im Unrecht waren."

Einige begriffliche Unterscheidungen (Bennent-Vahle)

Empfindungen

sinnliche Wahrnehmungen, taktile Erfahrungen

Körperempfindungen: Schmerz, Lust, Hunger, Durst

Gefühle – unmittelbares Fühlen – Fühlereignisse
eher passive Zustände, Fakten innerer Verfassung

reine Fühlereignisse (ohne begriffliche Zuordnung):
- werden selten erfahren u. zumeist metaphorisch ausgedrückt: z. B. ein Stechen, Brennen, (als ob) eine Faust im Magen, ein Gewicht im Nacken (wäre), eine heiße Welle (mich erfasst) etc.
Bewertungsschema:
angenehm/unangenehm
Behagen/Unbehagen

- sind zunächst unverstanden, werden nach und nach durch andere dem Verstehen/der Versprachlichung zugeführt –> Subjektivierungsprozess

Stimmungen – überschreiten die Grenzen des Individuums, liegen im Raum, in den Dingen, stehen in Wechselwirkung zu Emotionen:
z. B. Fröhlichkeit, Traurigkeit, Lustigkeit, Ausgelassenheit, Niedergeschlagenheit oder dumpfe Benommenheit

Emotionen: komplexe mentale Zustände, in denen Fühlereignisse eine wichtige Rolle spielen

Insgesamt 4 Komponenten sind unterscheidbar:

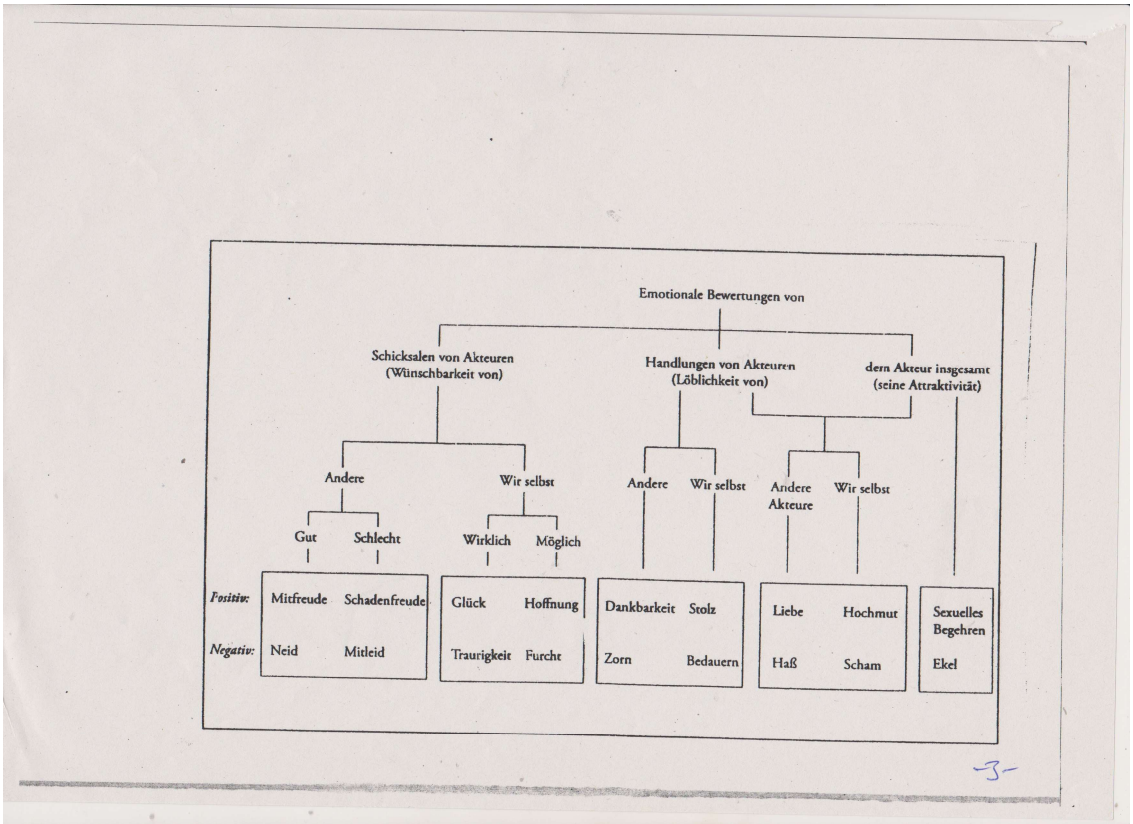
- Fühlen, leibliche Verankerung
- Intentionalität, Gerichtetheit auf ein Objekt
- Bewertung (Werturteil) – positiv/negativ
- Ansporn zur Aktivität
  (einige primär passivische Emotionen, z. B. Entzücken)

„Das Gefühl gibt zu denken, denn es gibt zu spüren, was die Vernunft zu beachten hat, will sie wirklich vernünftig sein.“

(Klaus Blesenkemper)

„Das Leben gelingt, (...) wenn wir es lieben. Wenn wir eine geradezu libidinöse Bindung an es haben. >Es<, das sind die Menschen, die Räume, die Aufgaben, die Dinge und Werkzeuge, die uns begegnen und mit denen wir zu tun haben.“

(Hartmut Rosa)



Intentionalität: Unter dem Eindruck der jeweiligen Emotion kann sich ein und derselbe Gegenstand völlig unterschiedlich darstellen:

„Es muss betont werden, dass dieser Aspekt des Einen-Gegenstand-Habens Teil der Identität von Emotionen ist. Was Angst von Hoffnung unterscheidet – und Angst von Trauer und Liebe von Hass –, ist nicht so sehr die Identität des Gegenstandes, der jeweils derselbe sein kann, sondern wie der Gegenstand wahrgenommen wird: bei der Angst als Bedrohung, aber mit einer Chance zu entkommen; bei der Hoffnung als unsicher, aber mit der Chance eines glücklichen Ausgangs; bei der Trauer als verloren und bei der Liebe als in bestimmter Weise leuchtend, strahlend.“

(Martha Nussbaum 2000, S. 147)

Logik der Emotionen (Bennent-Vahle nach Aaron Ben Ze'ev)

Emotionen sind:
- parteilich – selektiv
- nehmen Bewertungen nach erlernten Schemata (Dispositionen) vor
- damit sprachlich vermittelt und kulturell geprägt
- folgen eigenen Gesetzmäßigkeiten, einer eigenen Logik
- dürfen deshalb nicht einfach als Hindernis für rationales Denken missverstanden werden

Oft ist es sinnvoll, in diesem Modus zu agieren, denn:

- in vielen Situationen signalisieren Emotionen die beste Handlungsoption, um kurzfristig angemessen auf eine Veränderung zu reagieren, sie liefern vielfach verlässliche Informationen (z.B. häufig in Gefahrensituationen)
- sie führen zu intuitiv richtigen Entscheidungen bei komplexen Fragestellungen, weil oft nur begrenzte rationale Analysemittel verfügbar sind bzw. die Zeit zu rationalen Abwägungen fehlt
- sie wirken motivierend bei moralischen Handlungen/können zu guten moralischen Reaktionen anleiten –> Mitgefühle

Merkmale von Emotionen:

1. Instabilität (hervorgerufen durch Veränderung)
2. Kurzlebigkeit (Verschwinden durch Gewöhnung)
3. hohe Intensität (motivierende Funktion)
4. Parteilichkeit (Vorrang der aktuellen Situation, der eigenen Perspektive)
   –> **Gefahr subjektiver Einseitigkeit/übersteigerter Subjektivität**

Auf den **Zusammenhang zwischen Veränderung und emotionaler Intensität** lassen sich viele menschliche Verhaltensmuster zurückführen wie z.B.:

a) die ständige Suche vieler Menschen nach Veränderung, um sich intensiver zu spüren (Begierde nach Erregung, Abenteuerlust)

b) oder die Flucht vor Veränderung und schnellem Wechsel, um sich starken, überfordernden Emotionen zu entziehen –> Verlust an Weltoffenheit, Begrenzung auf eine enge Bezugsgruppe, die eigenen Leute

c) der Wunsch nach emotionaler Entladung in Gruppenerlebnissen (z.B. Masseneuphorien, Massenverbrüderungen) als Kehrseite eines ichbezogenen Individualismus, der in vielen sozialen Räumen wenig zwischenmenschliche Nähe/Wärme aufkommen lässt

d) Die Verdrängung des Existenziellen (der Kontingenz) durch Hinlenken auf emotionale Erlebnisse, die uns Abwechslung und Zerstreuung verschaffen. *„Wir setzen uns mit diesen (alltäglichen) Veränderungen auseinander, so als sei unsere profunde Verletzlichkeit bedeutungslos. Wir gewinnen den Eindruck, weniger verletzlich zu sein, auch wenn sich in Wahrheit nichts daran ändert. Meine Frau, die mit 90 Jahren begeistert studiert, um ein Diplom in Geschichte zu erwerben, bereichert ihr Leben auf eine Weise, die die altersgemäße Verletzlichkeit zu reduzieren scheint, doch an der grundsätzlichen Verletzlichkeit, ihrem nahen Tode, ändert sich nichts. Sie studiert so, als ob ihr naher Tod ein unbeachtlicher Faktor sei."* (Ben Ze'ev, S. 28)

e) auch imaginierte Veränderungen können emotional bedeutsam sein (z.B. in der Eifersucht und Angstphantasien)

Heidemarie Bennent-Vahle

Scham

„Der Mensch selber aber heisst dem Ekennenden: das Thier, das rote Backen hat“

(Nietzsche)

Scham ergreift unser ganzes Sein, unsere Integrität droht Schaden zu nehmen, weil wir den eigenen Ansprüchen (einem idealen Selbstbild) nicht genügen. Im Gegensatz zu Schuld entspringt Scham aber nicht aus der Missachtung moralischer Normen, betrifft also nicht ein Fehlverhalten in Bezug auf die Rechte und Ansprüche anderer, sie entsteht vielmehr aus einer Spannung zwischen Ich und Ich-Ideal, wobei auch physische, ästhetische oder psychische Schwächen und Mängel zur Ursache abgrundtiefer Beschämung werden können Natürlich besteht zugleich ein enger Zusammenhang zwischen Scham und Schuld, insofern das schuldhafte Verletzen der Rechte und Gefühle anderer selbst zum Schamanlass werden kann.

Die physischen Zeichen der Scham sind unübersehbar. In einem Moment höchster Bedrängnis werden wir für andere sichtbar und damit verletzlich und angreifbar. Innerlich sind wir in maximalem Aufruhr, von einer Welle heißer Glut durchströmt, unfähig zu einer irgendwie geordneten Reaktion. Die Emotion der Scham ist eine der intensivsten und extremsten Erfahrungen, die wir kennen. Wir fühlen uns dann wie vernichtet und haben nur noch den einen Wunsch, der Erdboden möge sich vor uns auftun, damit wir verschwinden können. Mag den einen auch vollständig ungerührt lassen, was der anderen das Blut durch die Adern treibt, so zeigen doch Menschen aller Kulturen die grundlegende Fähigkeit sich zu schämen. Wie Lachen und Weinen spiegelt Scham einen Moment der Erschütterung wider. Jemand befindet sich in einem Ausnahmezustand, derangiert, nicht so ganz auf der Höhe seiner Möglichkeiten.

Trotz dieses Krisencharakters bringt die Scham – wie kaum ein anderes Gefühlsgeschehen – zur Erscheinung, was den Menschen ausmacht. Denn feststeht: Kein anderes Wesen außer dem Menschen schämt sich. In leuchtender Gesichtsfarbe sticht hier die besondere menschliche Fähigkeit heraus, zu sich selbst ein (äußerst kritisches) Verhältnis einzunehmen. Der Mensch *ist* nicht einfach *etwas Vorgegebenes*, sondern *er wird sich selbst zur Aufgabe*. Er ist das „noch nicht festgestellte Thier“ (Nietzsche). So vermag der Mensch, zu sich selbst in Distanz zu treten, sich selbst zum Objekt der Betrachtung zu werden. Er ist in sich gedoppelt: Einerseits *ist* er er selbst als Subjekt und *hat* sich andererseits zugleich nochmals als Objekt, d.h. als Gegenstand der Untersuchung sowie auch der Gestaltung. Er ist sich *geistig aufgegeben*. Dies bringt mit sich, dass jeder Mensch das, was er in seiner Person vorfindet, permanent in Auseinandersetzung mit der Welt zu bearbeiten, aktiv zu bewahren oder zu modifizieren hat. Im Vollzug dieses Prozesses ist er genötigt, das eigene Tun der Beurteilung durch sich selbst zu unterziehen. Er wird sein eigener strenger Richter, sogar oder vor allem dann, wenn er nichts anderes gelernt hat, als sich mit den Augen der anderen zu betrachten.

Dieser schwierige Werdegang der Selbstwerdung ist stets von Entzweiung und Missklang begleitet. Immer wieder muss es dem Einzelnen gelingen, Bruchstellen zu kitten und den Auseinanderfall – zu verstehen als dauerhafte Uneinigkeit mit sich selbst – zu verhindern. Gerät er durch irgendein Vorkommnis aus den Fugen, muss er Mittel und Wege ersinnen, um erneut mit sich selbst ins Vernehmen zu gelangen. Der Weg zur Ausgeglichenheit ist voller Unebenheiten und Schamanlässe. Man muss es selbst hinkriegen, nicht die Böschung hinabzustürzen. Unablässig wird man sich selbst fremd, driftet von sich ab und muss irgendwie zu sich selbst zurückfinden. Diese kontinuierliche Vermittlungsarbeit bleibt in der Regel ausgeblendet, vollzieht sich im Unsichtbaren oder sogar im Unbewussten. Weil das so ist, erlebt man sich normalerweise in ungetrübter, unproblematischer Verbindung mit sich selbst. Meistens dienen dabei allgemeinverbindliche, kulturelle Maßstäbe als Geländer, an dem man sich festhält, um sich sicherer und irgendwie eindeutig zu fühlen.

Da jeder Mensch eingebunden in eine Mitwelt lebt, erlernt er von klein auf, sich mit den Augen der Anderen zu betrachten. Und umgekehrt betrachtet und beurteilt auch er die Anderen in ihrem Bemühen sich in der Welt zu positionieren. Jean Paul Sartre hat in seiner Analyse des Blickes sehr eindrücklich dargestellt, inwiefern andere Menschen einen maßgeblichen Einfluss darauf haben, dass wir uns unserer selbst bewusst werden. Der Blick oder die Anwesenheit des Anderen reißt uns aus allen selbstvergessenen Momenten und zwingt uns dazu, uns von außen – gleichsam wie mit fremden Augen – zu betrachten. Doch, was uns von uns wegzuziehen und zu überfremden droht, ist zugleich ein

unverzichtbarer Anstoß und Stachel. Irgendwie müssen wir Mittel und Weg ersinnen, um mit dem Bild zu leben, das wir in der Welt abgeben. Idealerweise tun wir das, ohne von unseren ureigensten Projekten und Lebenswünschen absehen zu müssen. Hier nun – in diesem zweifachen Anspruch – liegt das ganze Dilemma des modernen Menschen begründet, der sein Leben lang versucht, die Anerkennung der Anderen zu gewinnen, ohne sich dabei selbst abhanden zu kommen bzw. allzu sehr verbiegen zu müssen. Die Scham ist die Kernsymptomatik der Gebrochenheit unserer Wesensstruktur. Wünschen wir uns nichts heißer, als vom Erdboden verschluckt zu werden, damit wir den Blicken der anderen endlich entrinnen, so sind wir mit uns selbst oder wenigstens einem zentralen Aspekt unserer Person völlig uneins geworden. In solchen Momenten fühlen wir uns innerlich vollständig zerstört, weil wir uns nicht im Mindesten mit dem einverstanden erklären können, was wir nach außen hin darstellen.
Wesentlich für die Scham ist, dass Menschen ihre Persönlichkeit nicht im Alleingang aufbauen können, sondern nur im Medium des sozialen Miteinanders. Sie benötigen unbedingt die Wertschätzung der Anderen, um zu Selbstsicherheit zu gelangen. Das ist auch dann der Fall, wenn sie sich mit ihren Wertvorstellungen teilweise aus bestehenden Konventionen einer Bezugsgruppe lösen und eigene Maßstäbe zu finden suchen. Diese Interaktion kann also aus verschiedenen Gründen missglücken. Oft ist es so, dass jemand in einer Situation plötzlich realisieren muss, dass er nicht fähig ist, den selbst gesetzten Ansprüchen zu genügen. Ein solches Erleben kann in extreme Verlegenheit hineinjagen, wobei es beinahe egal ist, ob man sich die Missbilligung der Anderen nur in der Phantasie ausmalt oder ob man die Signale der Geringschätzung bereits auf ihren Gesichtern abzulesen meint. Der Soziologe Sighard Neckel beschreibt einen solchen Schamüberfall mit folgenden Worten: „Eben noch meiner ganz sicher und auch der Situation, in der ich mich befand, dementiert der beschämende Vorfall die Identität, die ich anderen in meinem Verhalten angezeigt hatte. Prätendiertes und aktuelles Ich geraten in Konflikt, eine Inkonsistenz bricht auf, durch die hindurch andere bis in die Abgründe der Person hineinsehen werden.“

Fragen:

Wie kann man in einer Situation die Scham überwinden?

Warum sind wir in der modernen Gesellschaft heute besonders schamanfällig?

Wie hängt dies mit den nach außen so oft demonstrierten Schamlosigkeiten zusammen?

Resonanz (Hartmut Rosa)

Resonanz ist ein **Modus des In-der-Welt-Seins,** eine spezifische Art des **In-Beziehung-Tretens zwischen Subjekt und Welt** (andere Menschen, andere Lebewesen, Kulturdinge etc.). Leib, Geist und erfahrbare Welt erfahren/durchlaufen eine konvergierende Begegnung — ein Dreiklang, in dem eine Überwindung von Dualismen liegt (Geist/Seele und Körper/Leib; Gefühl und Verstand; Individuum und Gemeinschaft; Geist und Natur). Damit ist Resonanz aber auch von drei Seiten her irritierbar.

Modus der Antwortbeziehung: wechselseitige Berührung in einem schwingungsfähigen Medium, Resonanzraum

Antwortbeziehung: Gleichzeitigkeit von ***aufeinander Antworten*** (**Hörfähigkeit**) und ***mit eigener Stimme sprechen*** **(Eigenständigkeit/Eigenschwingung)**

- zu unterscheiden von Formen kausaler und instrumenteller Wirkung, z.B. durch mechanische Koppelung/Zwang, der **keine Eigenschwingung** gestattet bzw. diese auszuschalten sucht

- zu unterscheiden von **Echobeziehungen**, weil auch hier die eigene Stimme fehlt bzw. unterdrückt und ausgeschaltet wird.

  Die große Sehnsucht nach Gemeinschaftsverbundenheit erzeugt heute oft **Echokammern** der Zugehörigkeit, die den eigenen Willen beziehungsweise eigenständiges Denken weitgehend aufheben, die das Selbst gleichsam in der Gruppe auflösen. Die Möglichkeit echter/ehrlicher Begegnung, der lebendige Austausch mit einem Anderen in seiner Eigenschwingung (**Resonanz**) wird damit untergraben/vereitelt.
  Erich Fromm bezeichnet derartige Gemeinschaftsformen als „***Höhepunkt der Entfremdung***".

- setzt voraus, dass eine Person **mit sich selbst im Einklang** steht, d.h. ihre inneren Regungen wahrnimmt und angemessen interpretiert.

Resonanz ist eine gelingende Weltbeziehung, ein positiver **Beziehungsmodus.** Das Ausbleiben oder Misslingen von Resonanz erzeugt stumme Weltbeziehungen —> **Entfremdung**. **Resonanz** ist aber nicht bloß Gefühl, sondern ein geistiges Erleben, das mit Gefühlen verbunden ist. Auch negative Emotionen wie Trauer oder Einsamkeit können zu positiven Resonanzerfahrungen führen.

Voraussetzung der Resonanz ist das ***‚Mit-eigener-Stimme-sprechen'***: Das Subjekt muss starke eigene Wertungen haben, d.h. es muss unabhängige Wertquellen geben, die für dieses Subjekt von existenzieller Bedeutung sind, Wertquellen, von denen das Subjekt existenziell angesprochen ist. (**Resonanzerleben**: Übereinstimmung von Sein und Sollen). Diese Wertbezogenheit unterscheidet **Resonanz** von **Sentimentalität oder Rührseligkeit**, welche reine Stimmungsphänomene sind.

Resonanzerfahrungen sind nur möglich auf dem Hintergrund einer Welt, die uns oft auch im Wesentlichen stumm und fremd gegenübersteht. Zu verlangen, uns Welt im Ganzen anzuverwandeln, würde in einen **Identitätsterror** münden, möglicherweise in **politischen Totalitarismus.** Die **Resonanzerfahrung** ist nicht produzierbar, kann sich unter bestimmten Voraussetzungen einstellen, bleibt aber **unverfügbar**. Entfremdungsaspekte der menschlichen Existenz sind nicht zu vergessen.

(Heidemarie Bennent-Vahle)

Angemessenheitsprüfung – 4 Schritte

„*Sprich, wenn du wütend bist, und du wirst die beste Rede halten,*
die du jemals bereut hast." (Ambrose Bierce)

A) Zunächst gilt es die betreffende Emotion zu identifizieren. Zu fragen wäre: Was signalisiert z.B. eine *negative-lodernde* Wallung, ein *niederdrückendes* Gewicht, ein *dumpfes* Brennen? Ist es Ärger, ist es Zorn, ist es Neid, ist es Scham, ist es Eifersucht oder vielleicht Hass? – Dieser erste Schritt einer ehrlichen Innenschau stellt bereits eine enorme Herausforderung dar, denn zum einen brauche ich geeignete Begrifflichkeiten, um meine inneren Erfahrungen differenzierend und zutreffend beschreiben und benennen zu können, und zum anderen muss ich erst einmal dazu bereit sein, emotionale Erregungszustände an mir selbst überhaupt wahrnehmen zu *wollen* bzw. derartige Verfassungen bei mir selbst überhaupt *zuzugeben*. In der Regel fällt das Eingeständnis gerade solcher Emotionen schwer, die uns als abhängig, bedürftig oder gar übelwollend kennzeichnen, insbesondere die Akzeptanz von Emotionen, die zurzeit nicht ‚angesagt' sind. Ja, man muss hinzufügen: Gerade Menschen, die sich dem Guten verschrieben haben, verleugnen nur allzu gerne ihre antisozialen Regungen. (Gefahr: Entstehung unangemessener Selbstbilder, deren Aufrechterhaltung auf Dauer erschöpft/auslaugt bzw. die Persönlichkeit ‚korrumpiert'). In diesen Zusammenhang gehört auch die Bereitschaft, in grundlegender Weise über kulturell anerkannte Bewertungsnormen nachzudenken bzw. diese im Kulturvergleich zu relativieren

B) Danach gilt es zu überprüfen, ob das Geschehen/Ereignis, auf das sich die Emotion bezieht, einen realen Gehalt besitzt bzw. eine adäquate Interpretation erfährt. – Habe ich es *tatsächlich* mit einem Aggressor zu tun oder unterstelle ich der anderen Person feindliche Absichten? Liegt dort *tatsächlich* eine giftige Schlange auf dem Weg oder vielleicht ein gewundener Stock? Geht von dem herumschwirrenden Insekt *wirklich* eine Gefährdung aus? Ist meine Angst also berechtigt? Hat meine Kollegin die Tür *tatsächlich* mit Absicht laut ins Schloss geworfen oder gab es womöglich einen Windstoß? – Auch dies ist keine leichte Aufgabe, denn in der Regel neigen wir dazu, am Gängelband unserer Affekte die Tatsachen nicht genau zu prüfen bzw. sie einzufärben oder zu verdrehen. Oft heißt dies: wir machen z.B. aus einem eher harmlosen Vorgang eine Staatsaffäre, weil wir gegen eine Person voreingenommen sind, oder wir bagatellisieren umgekehrt eine fragliche. ja niederträchtige Handlung eines Sympathieträgers.

C) Sind wir hinsichtlich der Tatsachen zu etwas mehr Klarheit/Neutralität gelangt, so wäre in einem dritten Schritt zu hinterfragen, ob unsere jeweilige Emotion – nehmen wir noch einmal den Zorn — nicht möglicherweise eine Erwartung enthält, welche einer genaueren kritischen Beurteilung schwerlich standhalten kann. Zu fragen wäre demnach: *Verdient* das Verhalten eines Anderen/einer Anderen *tatsächlich* Zorn, offenbart es nicht eher ein lässliches Vergehen bzw. erweist es sich aus der Nähe betrachtet nicht sogar als sehr gut nachvollziehbar und akzeptabel? Bin ich *tatsächlich* berechtigt, mich dadurch in meiner Sphäre angegriffen zu fühlen? Oder erhebe ich möglicherweise selbst übertriebene, ja unhaltbare oder unerfüllbare Ansprüche? Sollte ich nicht toleranter agieren?

D) Sollte ich nach eingehender Erwägung der Punkte A) bis C) zu dem Schluss gelangen, dass mein Zorn, meine Angst etc. durchaus angebracht/legitim ist, so wäre im Anschluss sehr genau zu bedenken, ob und wie ich im jeweiligen Einzelfall dieser Emotion Ausdruck verleihe. Besonnenheit im Handeln ist nun das Gebot der Stunde. Hier ergibt sich eine ganze Palette von Fragestellungen, wobei es wiederum darauf ankommt, sich das eigene Selbstbild und Selbstverhältnis nachdrücklich in Erinnerung zu rufen/bewusst zu machen. Im Dienst von Verbesserung kommt es darauf an, auch angemessene Emotionen richtig zu kanalisieren. Im Fall des Zorns erscheint mir zentral, diese Emotion primär als Hinweis auf einen möglichen Verstoß zu verstehen. Sollte die Prüfung dann eine Berechtigung des Zorns ergeben, so empfiehlt es sich trotzdem nicht, diesem Impuls freie Bahn zu gewähren. Hier ist Gefahr im Verzug. Packt uns diese Emotion nämlich mit voller Wucht, so wird ein Verlangen nach tatkräftiger Heimzahlung quasi automatisch mitgeliefert. Deshalb ist es in jedem Fall ratsam, auf ein Abflauen der Emotion hinzuwirken, sich abzuwenden bzw. abzuwarten. Mindestens einmal drüber zu schlafen, ist neben vielem anderen schon seit Seneca ein wertvoller Hinweis. — Klar ist auch, dass die Art und Qualität einer Beziehung ausschlaggebend dafür sind, wie viel unmittelbaren Emotionsausdruck ich meinem Gegenüber zumuten kann bzw. darf. Einem Kind oder einer labileren Person, die nur über ein geringes Potential der Abgrenzung und Gegenwehr verfügt, sollte nicht zu viel emotionaler Überschwang aufgebürdet werden. Hier gibt es also vieles zu bedenken.

(Mit Erläuterungen, in: Heidemarie Bennent-Vahle *Besonnenheit, eine politische Tugend. Zur ethischen Relevanz des Fühlens*, Freiburg München 2020, S. 302-328)

10 Thesen zur Verknüpfung von *Einsamkeitsfähigkeit* und *Wirstärke*

„Wenn ich selbst nicht für mich da bin, wer dann sonst? Wenn ich nur für mich da bin, wer bin ich dann?“

(Rabbi Hillel)

Wer Einsamkeitsfähigkeit mir Wirstärke verbindet,

1. ist kein Mitläufer im Denken, d.h. er/sie steht auch dann zu den eigenen Überzeugungen, wenn daraus Nachteile erwachsen könnten.
2. ist dennoch kein Solitär, sondern nimmt das vom Anderen her Kommende ernst und bedenkt es, weil er/sie weiß, dass Selbstwerdung nur über andere erfolgt: kein Ich ist ohne Wir, das konkrete Angesprochensein vom Anderen her ist sogar Voraussetzung dafür, dass wir ein Ich werden können; das heißt auch zu erkennen, dass niemand seine Herkunft ganz hinter sich lassen kann, dass wir vielmehr das bearbeiten müssen, was uns mitgegeben wurde.
3. lässt den Abstand zwischen Image und Wirklichkeit nicht aufreißen. Es wird vermutlich nie gelingen, dem eigenen Selbstideal zu entsprechen. Stets geht es darum, ein realistisches Bewusstsein des eigenen Könnens zu entwickeln, d.h. auch: man muss sich durch (negative) Erfahrung belehren lassen.
4. nimmt in diesem Sinne die Botschaften, die aus dem Unbewussten und den nicht steuerbaren Bereichen des Selbst entspringen, aufmerksam wahr und ernst, bezieht sie in sein Selbstverstehen mit ein.
5. ist mithin darum bemüht, auch solche Dinge zu betrachten und abzuwägen, die verletzend und beschämend sind, ist demnach bereit, selbst (unangenehme) Emotionen ins Bewusstsein zu heben, um sich auf diesem Wege besser kennen zu lernen.
6. unterzieht Emotionen und leibliche Regungen einer Angemessenheitsprüfung, um anderen gerecht zu werden, anstatt sich dem Umfeld im Zeichen höchster Authentizität unkontrolliert zuzumuten.
7. lernt es, empathischen Gefühlsregungen nicht nur Raum zu geben, sondern diese zu echtem Mitgefühl hin zu kultivieren, d.h. einen Perspektivwechsel – Umfassung im Buberschen Sinne – bewerkstelligen zu können; er/sie ist mithin darum bemüht, andere zu verstehen und gelten zu lassen.
8. versteift sich nicht auf eine bestimmte Auffassung der eigenen Identität – „Ich bin nun mal so“ oder „Ich kann nun mal nicht anders“ –, um auf diese Weise Möglichkeiten der Selbstformung abzuwehren.
9. entwickelt im Zuge einer verbesserten Selbstkenntnis eine selbstkritische Haltung als Ausgangspunkt einer moralischen Einstellung, denn wer sich selbst differenziert wahrnimmt, erhöht nachweislich auch das Gespür für andere. Anders gesagt: Das Bewusstwerden der eigenen Besonderheit und Einzelstellung sowie vor allem das Wissen um die eigene Begrenztheit veranlassen zur respektvollen Anerkennung der Besonderheit, Einzelstellung und Begrenztheit des Anderen.
10. verfällt in Anbetracht des immer möglichen Scheiterns moralischer Selbstregulierung (bei sich und anderen) nicht in Heuchelei oder Ressentiment, erkennt vielmehr, dass solches Scheitern und Leiderfahrungen zum Leben gehören. Es gilt deshalb auch, ohne alle Maßstäbe aufzuweichen, sich selbst und anderen verzeihen zu können.

Maßnahmen: gegen emotionale Überforderung – für Selbstwirksamkeit und Mitgefühl (Bennent-Vahle)

„Wer alle Sorgen dieser Welt vergessen will, braucht nur Schuhe zu tragen, die eine Nummer zu klein sind." (Mark Twain)

1. **Reduktion der äußeren Reize anstreben**: Zu viel Information beeinträchtigt unsere Fähigkeit, Emotionen zu verarbeiten und gegebenenfalls zu steuern. Überquellende und unübersichtliche Situationen lösen Ängste aus und blockieren das Nachdenken.

2. **Reduktion insbesondere von Negativinfos**: Zu viele Schreckensmeldungen verstärken Gefühle der Ohnmacht und mindern das Vertrauen in Selbstwirksamkeit.

3. **Eventuell sogar eine Medienpause einlegen**, Etablierung von „Reizschutzfiltern" (H. Rosa) –> temporärer Rückzug.

4. **Verabschiedung der Ideologie des positiven Denkens**, d.h. Lösung von der problematischen Vorstellung, das Glück läge ausschließlich in der eigenen Hand bzw. Unglück, Scheitern oder gar Krankheit seien ausschließlich selbst verursacht.

5. **Kritische Distanzierung von problematischen Techniken der Affektkontrolle**, die von außen vermittelt und antrainiert werden, wobei eine selbstständige Reflexion und Prüfung emotionaler Reaktionsweisen (z.B. **Angemessenheitsprüfung/Blatt 1**) gerade umgangen wird.

6. **Zulassen von Ironie, Humor als Mittel der (Selbst)Distanzierung**: Sich Ausflüge ins Illusionäre erlauben; genussvolle Dinge durchleben; in unmittelbare Resonanz mit Menschen, anderen Lebewesen und Dingen treten.

7. **Empathie-Defizit** ist ein strukturelles Problem unserer Gesellschaft, deshalb über die **Einnahme einer historischen bzw. kulturübergreifenden Perspektive** die Relativität unverrückbar erscheinender Überzeugungen erkennen.

8. **Distanz zu vorgegebenen Idealbildern des menschlichen Lebens**, Infragestellung gängiger Erfolgsideale.

9. **Einsicht in die Begrenztheit der eigenen Kräfte**:

    - die Langsamkeit von Veränderungen anerkennen, sich Fehler und Rückschläge zugestehen; wer forciert nach Veränderung drängt, erreicht das Gegenteil
    - aufhören, ein unechtes, ‚aufgesetztes' Image nach außen zu tragen (Selbstbetrug)
    - Beschränkung auf einen limitierten Lebensbereich, in dem man als einzelne(r) tatsächlich etwas bewirken/verbessern kann
    - anerkennen, dass Leid und Unglück zum menschlichen Leben gehören, zu großen Teilen unverfügbar sind („Leiden ist Schmerz mal Widerstand")
    - Wahrnehmung auch der ‚negativen', gesellschaftlich nicht akzeptierten bzw. nicht angepassten Gefühle (z.B. Eifersucht, Neid, Gier etc.) an sich selbst
    - Sensibilisierung für die Differenz von Emotion und gesellschaftlicher Pflicht bzw. Norm
    - Temporäre Abgrenzung, um mitfühlen zu können; Rückzug ins Alleinsein

10. **Rückgriff auf Verfahren zur Erweiterung des Mitgefühls**: Achtsamkeitsübungen, Meditation, philosophische Übungen, philosophische Reflexion auf der Basis natur- und sozialwissenschaftlicher Erkenntnisse; Widerstand gegenüber dem allgegenwärtigen Sog der kapitalistischen Indienstnahme auch spiritueller Verfahren.

„*Wer sterben gelernt hat, hört auf Knecht zu sein***.**“ (Seneca 1999, S. 55) — Diese Aussage kann zweifelsohne als Kernsatz der Lehre **Senecas** angesehen werden. Indem der Mensch lernt, in den Tod einzuwilligen, wird er überhaupt erst in die Lage versetzt, ein sinnvolles Leben zu gestalten. Er wird beizeiten dafür sorgen, gut und richtig zu leben, so dass sich ein ‚Genug‘ des Lebens aufzubauen vermag. Hierdurch verringert sich die Furcht, abrupt aus dem Leben gerissen zu werden, bevor man überhaupt *wirklich* zu leben begonnen hat. Da wir niemals wissen können, wie nah wir unserem Ende sind, sollten wir keinen Aufschub dulden und die Gegenwart nutzen. Tagtäglich sollten wir bilanzieren, wie weit wir mit unserer Selbsterkundung und -formung vorangekommen sind.
Wir sollten uns zudem klarmachen, dass der Tod sein Urteil über uns sprechen wird, wobei es im Rückblick nicht auf die vollbrachten großspurigen Reden ankommen wird, sondern auf die Qualität unserer Handlungen: „*Was du zuwege gebracht hast, wird offenbar werden, wenn es ans Sterben geht. Ich nehme diese Bedingung an, ich fürchte den Urteilsspruch nicht*“ (Ebd., S. 54) — Dies schreibt Seneca dem jungen Lucilius. Bis zum Zeitpunkt unseres Todes, den wir nicht kennen, ist noch alles in der Schwebe, und wir können uns eingedenk der Todesgrenze auf weise Gelassenheit zubewegen. Wir werden keine Minute mehr gedankenlos vorüberziehen lassen, wir werden — so die Überzeugung der Stoiker — jede Gelegenheit nutzen, um Vortrefflichkeit, Gleichmut und Unerschütterlichkeit in uns aufzubauen.
Der richtige Gebrauch der Zeit ist folglich das oberste Anliegen — ein Anliegen, welches Seneca unermüdlich an seinen Schüler Lucilius heranträgt, bis dieser schließlich aus einer hohen Amtsposition in der Finanzverwaltung ausscheidet, um sich ganz und gar auf den Weg der der Philosophie zu begeben. Erst ein solcher Weisheitsweg gewährt Gelassenheit im vollumfänglichen Sinne. Dabei formiert sich Weisheit durch die erfolgreiche Ausübung vier großer Tugenden, die in **Senecas** Lehren mehr oder weniger ausdrücklich durchdekliniert werden: *Mäßigung* im Umgang mit Begierden; *Mut* im Blick auf den Tod sowie auch den *Mut*, ein Leben im Modus philosophischer Anstrengungen zu führen; *Gerechtigkeit* in der Interaktion mit anderen Menschen und schließlich vor allem *Klugheit,* denn sie verhilft uns dazu, in allen Angelegenheiten des Lebens auszumachen, was gut/angemessen bzw. was schlecht/unangemessen ist. Damit kommt der Klugheit, dem rationalen Urteilsvermögen, bei den Stoikern fundamentale Bedeutung zu, denn: Allein wer klug ist, weiß zu bestimmen, was *tatsächlich* begehrenswert ist, wovor sich zu fürchten sinnvoll ist und ebenso, was als ungerecht anzusehen ist.
Um die erstrebten Ziele erreichen zu können, ist es wichtig, regelmäßig und konsequent eine Reihe von geistigen Übungen durchzuführen. Es sind Übungen, die sich in ähnlicher Weise bei **Seneca** (4 v. Chr. – 65 n. Chr.), **Epiktet** (50 – 138 n. Chr.) und **Marc Aurel** (121 — 180 n. Chr.) finden. Einige dieser Übungen waren damals schon seit längerer Zeit mit den philosophischen Lehren der **Pythagoreer** und der **Kyniker** in der Überlieferung**.**
Entscheidend für diese Praxis ist ein (temporärer) Rückzug aus der Welt, um sich über die Methode des Selbstdialoges zentrale Lebensgrundsätze in Erinnerung zu rufen. „*Denke immer daran!!*“ — durch unablässige Wiederholung zentraler Schlüsselgedanken kann die eigene Seele, wie **Marc Aurel** es ausdrückt, mit einer neuen Farbe gefärbt werden. (Vgl., Marc Aurel 2001, S. 56)
Einige wenige Übungen seien genannt:

A. Praemeditatio futurum malorum — das Durchspielen künftiger Übel

1. **Der richtige Gebrauch der Zeit:** Dies ist eine von **Cicero** (106 — 43 v. Chr.) her überlieferte Übung, die auch **Seneca** aufgreift. Hier geht es um die unablässige Selbstermahnung, dass alles Leben totgeweiht ist und niemand — ob hoch oder niedrig situiert — dieser Gesetzmäßigkeit der Welt entrinnen kann: „*Die Asche macht uns alle gleich. Wir werden ungleich geboren, aber wir gehen alle in den gleichen Tod. (…) Keiner ist gebrechlicher als der andere, keiner ist seines morgigen Tages sicherer als der andere***.**“ (Seneca 1999, S. 150) Weil dem so ist, lautet die einzig richtige Forderung, sich alltäglich mental auf Tod und Sterben einzustellen und sein Leben dementsprechend einzurichten. Allein auf diese Weise lösen wir uns aus den üblichen Fehleinschätzungen und Verblendungen. Gewappnet durch die Kraft des Denkens, gelangt man schließlich in eine Verfassung, die auch Schicksalsschläge auf die leichte Schulter zu nehmen vermag. Wie gesagt: Wer die Angst vor dem Tod zu überwinden lernt, ist schließlich unbesiegbar. Dazu gehört die z.B. bei **Epiktet** zu findende **Vanitasübung:** Bewusstmachung der Vergänglichkeit aller Dinge – Besitztümer, Körpermerkmale, aber auch der Menschen und Lebewesen, die uns wichtig sind. Dies allein führt zur sinnvollen Nutzung des Lebens: „*Nutze jede Stunde; wenn du das Heute wahrnimmst, wirst du weniger vom Morgen abhängen; indem man das Leben aufschiebt, eilt es von dannen*.“ (Seneca 1990, S. 11) Ebenso führt es dazu, nicht das Fehlende zu beklagen, sondern wertzuschätzen, was man besitzt. Es könnte morgen schon verloren sein: „*Denke lieber an das, was du hast, als an das,*

was dir fehlt! Suche von den Dingen, die du hast, die besten aus und bedenke dann, wie eifrig du nach ihnen gesucht haben würdest, wenn du sie nicht hättest." (Marc Aurel 2001)

2. **Der richtige Umgang mit anderen:** Die Technik der Prämeditation bezieht sich allerdings nicht nur auf Standhaftigkeit in Anbetracht schwerwiegender Schicksalsschläge, sondern sie empfiehlt sich auch im oftmals schwierigen Verkehr mit anderen Menschen. Um den Unarten anderer mit Gelassenheit begegnen zu können, rät **Marc Aurel**: *„Am Morgen sollte man sich sagen: Ich werde mit einem beschränkten, undankbaren, unverschämten, falschen, mißgünstigen und unverträglichen Kerl zusammentreffen*." (Marc Aurel 2001, S. 17) Ähnliches legt **Seneca** in seinen Handreichungen zur Zornbewältigung nahe. Um sich gegen diese heftige Emotion zu wappnen, sollte man sich allmorgendlich sagen: *„Heute werden mir viele Säufer begegnen, viele, die ihre Sexualität nicht im Griff haben, viele Undankbare, viele Raffgierige, viele, die rasender Ehrgeiz vorwärtspeitscht.*" (Seneca 2007, S. 95) Gewinnt man in dieser Art nachdenkend ein bisschen Gleichmut in sich selbst, so wird man schließlich auf die problematischen Verhaltensweisen seiner Mitmenschen *„so wohlwollend hinabschauen, wie ein Arzt auf seinen Patienten."* (Ebd.) Wer hingegen aus Zorn heraus agiert, stellt sich gegen andere und verkennt die naturverfügte Teilhabe aller an dem einen weltumspannenden Geist: *„Gegeneinander zu arbeiten, wäre gegen die Natur. Man arbeitet aber gegeneinander, wenn man ärgerlich ist und sich abwendet*." (Marc Aurel 2001, S. 17)

B. Nachsichtige Zugewandtheit:

Indem man sich derart wappnet und seine Erwartungen entsprechend ausrichtet, wird man letztlich in den Zumutungen und schlechten Angewohnheiten anderer weniger böse Absichten als vielmehr Produkte der Unwissenheit sehen. Man wird sich nicht gegen andere Menschen stellen und wird davon ablassen, mit gleicher Münze zu antworten. Diese wohlwollende Zugewandtheit wird gestärkt, wenn man alltäglich sein Denken gezielt darauf richtet, dass andere Menschen als Elemente desselben natürlichen Gesamtorganismus zu betrachten sind. Alle Menschen stehen als Teile einer einzigen rationalen Gemeinschaft in Verbundenheit miteinander. Indem wir diese letztgültige Vernunftmäßigkeit des Ganzen ganz bewusst in den Blick nehmen, begegnen wir anderen in angemessener Weise und handeln ethisch. Und nur so kann es auch gelingen, die eigene Integrität zu bewahren. Für *„das Wesen dessen, der alles falsch macht*", gilt, *„daß er mir verwandt ist — nicht, weil er dasselbe Blut hat oder aus demselben Samen stammt, sondern weil er teilhat an demselben Geist und an denselben göttlichen Gaben.*" Erkenne ich dies, so *„kann ich weder von einem dieser Leute geschädigt werden — denn in Häßliches wird mich niemand verstricken — noch kann ich meinem Verwandten zürnen oder sein Feind sein.*" (Ebd.)

C. Ausbildung von Tugenden durch „Dichotomisierung der Kontrolle": *„Machen Sie das Beste aus dem, was in ihrer Macht steht, und nehmen Sie den Rest, wie es geschieht. Manche Dinge liegen in unserer Hand, und manche Dinge liegen nicht in unserer Hand*" (Epiktet 1992, S. 9ff.) Es geht darum, in jeder Situation die Dinge, die kontrollierbar sind (Gedanken, Urteile und Handlungen), von denjenigen zu unterscheiden, über die wir nicht oder nur begrenzt verfügen können (Körper, Gesundheit, Tod, äußere Ereignisse, der eigene Ruf, Wohlstand, Gedanken und Handlungen anderer Menschen). Zudem gilt es, sich darauf vorzubereiten, dass unsere (tugendhaften) Handlungen nicht zwangsläufig das gewünschte Ergebnis erreichen werden, denn vieles liegt nicht in unserer Hand. Nur so gewinnen wir Gelassenheit, etwa in Form einer Vorbehaltsklausel — *„wenn alles gut läuft*" oder *„wenn nichts dazwischen kommt*". Damit führen wir uns vor Augen, dass auch dann, wenn wir unser Bestes geben, das gute Ergebnis nicht gewährleistet ist. Letztlich geht es hier dem geübten Stoiker sogar um mehr als nur Akzeptanz. Letztlich geht es um Liebe in Bezug auf alles, was passiert.

Tugendorientierung steht immer an oberster Stelle. Sie ist im Stoizismus der zentrale Schlüssel zum glücklichen Leben: Auch wenn viele Stoiker bei indifferenten Gütern wie Gesundheit oder Krankheit, Reichtum oder Armut jeweils das erste bevorzugen würden, steht dennoch die Tugend über allem. Dies bedeutet: Reichtum zu erlangen, z. B. durch Betrug oder Gefährdung anderer, wäre inakzeptabel und eine Verletzung der Naturordnung. Ja, der Stoiker würde nicht einmal die Moral vernachlässigen, um etwas Gutes zu bewirken, wenn es z. B. darum ginge, einen Freund durch eine Lüge zu retten. Tugendorientierung verlangt deshalb einen **bewussten Umgang mit Emotionen**, die von den Stoikern als falsche Meinungen über die Dinge angesehen werden. Entscheidend ist hierfür **innehaltendes Nachdenken, das Prüfen eigener Vorstellungen vor dem Handeln,** um sich zu korrigieren und in Einklang mit den Dingen treten zu können.

D. Gewissensprüfung im Rückblick auf den Tag

Um keinen Selbstverlust zu erleiden, gilt es in allabendlichem Ritual die eigenen Gedanken und Taten zu überprüfen und dabei stets die jeweiligen Grenzen anzuerkennen. Anzuraten ist eine Vorgehensweise, in der wir eine gleichermaßen entschlossen-urteilende wie nachsichtig-verzeihende Haltung

uns selbst gegenüber einnehmen. Wir gestehen uns zu, Lernende zu sein bzw. bleiben zu müssen. Hierzu schreibt **Seneca**, er habe täglich vor sich selbst sein Plädoyer gehalten: „*Wenn das Licht aus dem Raum getragen worden ist und meine Frau nichts mehr sagt – sie ist nämlich schon mit meiner Gewohnheit vertraut –, dann durchforste ich meinen gesamten Tag und gehe meine Taten und Worte noch einmal durch. Ich verhehle mir nichts und übergehe auch nichts. Warum sollte ich auch vor irgendeinem meiner Fehler Angst haben? Ich kann doch sagen: >Sieh zu, dass Du das nicht mehr tust. Dieses Mal verzeihe ich Dir noch<.*“ (Seneca 2007, S. 259)

E. Analogisierung v. physikalischen Tatsachen u. menschlichen Lebensdingen:

Eine weitere Übung zum Zwecke einer gelassenen Haltung ist der Blick von oben, der uns erkennen lässt, dass alle Dinge ein zusammenhängendes System bilden, welches sich zugleich als Ganzes in unablässigem Fluss befindet. Diese Übung dient dem Zweck, Erlebtes in übergeordnete, ewige Zusammenhänge einzufügen und dabei das Unbeständige aller Dinge zu erfassen. Eine Distanznahme dieser Art soll dazu verhelfen, sich von irreführenden emotionalen Verwicklungen in die Welt zu lösen und alltägliche Sorgen zu relativieren. Auch gilt es zu sehen, dass es sich bei einem Leckerbissen um den „*Kadaver eines Fisches*“ handelt, dass ein „*Purpurgewand nur die Wolle eines Schafes ist, die mit dem Blut der Schnecke getränkt wurde*.“ (Marc Aurel 2001, S. 64/65) Für die Stoiker bedeutet dieser Blick von oben, dass man die Dinge so begreift, wie sie *wirklich* sind. Insbesondere in den Selbstbetrachtungen von Marc Aurel finden wir diese geistige Übung vielfach wiederholt und variiert. Hier noch ein Beispiel: „*Bahnen der Sterne beobachten, als ob man sich mit ihnen bewegte, und die Verwandlung der Dinge ineinander ununterbrochen bedenken. Denn die Vorstellungen über diese Vorgänge reinigen das irdische Leben von seinem Schmutz. Platons Wort ist schön. Wenn man sich über die Menschen Gedanken macht, muss man auch die irdischen Dinge betrachten, als ob man von irgendeinem höheren Punkt aus nach unten schaute: Tierherden, Heere, Ackerbau, Hochzeiten, Scheidungen, Geburten, Todesfälle, den Lärm von Gerichtsverhandlungen, verlassene Landschaften, vielfältige Barbarenvölker, Feste, Totenklagen, Märkte, das Durcheinander und das aus Gegensätzen zu einer Ordnung Zusammengefügte*.“ (Ebd., S. 85f.)

Quellen:

Marc Aurel, *Wege zu sich selbst*. Hg. v. Rainer Nickel. München, Zürich 2001.
Epiktet, *Wege zum glücklichen Handeln.* München 1992.
Seneca: *De ira – Über die Wut*. Stuttgart 2007.
Ders.: *Moralische Briefe an Lucilius*. In: Seneca: *Mächtiger als das Schicksal – Ein Brevier*. Hg. v. Wolfgang Schumacher. Zürich 1999.
Ders.: *Von wahrer Lebenskunst*. Bern, München, Wien 1990.

„Die innere Verfassung des Menschen und seine Gemeinschaftsfähigkeit sind im Grunde eins. Nur wer mit sich selbst Freund ist, kann sich dem Gemeinsamen einfügen"

(Hans-Georg Gadamer)

„Man sollte meinen, dass es eine Sache in der Welt gibt, die wir als unzweideutig gut, als ein moralisches Absolutum, den Zweck an sich ansehen: das Glück und die Gesundheit von Kindern. Man sollte meinen, dass jede und jeder ein krankes, unglückliches oder misshandeltes Kind für das schlimmste Übel von allen hält."

(Alison Gopnik)

Begriffliche Differenzierung der Mitgefühle

1. Resonanzvermögen: angeborene soziale Empfänglichkeit des Menschen (Basis: Spiegelneuronen/unausweichliche emotionale Schaltkreise)

soziale Eigenschaften

Ambivalenz („Urduplizität"/Buber)

Asozialität/Menschenfeindlichkeit
„*Spiegelneuronen machen aus uns – im Guten wie im Bösen – zutiefst soziale Wesen*." (Ch. Keysers)

–> also keine Garantie für das Gelingen von Sozialität

Basis für **Gefühlsansteckung**/unwillkürliche emotionale Übertragung -> Einsfühlung/Masseneuphorie (Einige Emotionstheorien vertreten den Standpunkt kulturübergreifender Grundaffekte: Angst, Freude, Scham)

2. Empathie: Keine bloße Gefühlsübertragung, sondern – basierend auf der kognitiven Fähigkeit zum Perspektivwechsel, d. h. zur Unterscheidung zwischen der eigenen Situation und der des anderen
–> Einfühlung in die Lage des Anderen

Voraussetzung: jeweils einzigartiges **Weltverstehen –> unermessliche Vielfalt innerer Landschaften**, bei deren Ausprägung Gefühlserfahrung eine wesentliche Rolle spielen. Die Verwendung gleicher Gefühlsbegriffe bietet keine Garantie für gleiche Erfahrungen –> Schwierigkeit, das Innenleben anderer erschließen zu können, weil eine objektive Basis der Vergleichbarkeit fehlt

Empathie ist zunächst **wertneutral** (bloßer Nachvollzug), kann deshalb instrumentalisiert/missbraucht werden, dagegen:

3. Mitgefühl: Positivwertige Empathie, fokussiert auf den Anderen –> echtes Interesse an Begegnung, Austausch bzw. am Wohlergehen des Anderen –> Altruismus

Gefahr: Vereinnahmung des Anderen durch überfließende Anteilnahme/unechtes Mitleid
–> emotionales Schwarmverhalten (R. Luzier –> Zeichnung S. 12)

Voraussetzungen des Gelingens: Zurücktreten von übereilter Identifizierung mit dem Anderen, Bewusstmachung der Schwierigkeiten des Verstehens auf Grund von:

- kulturelle Verschiedenheit
- unterschiedliche Wertewelten, auch innerhalb desselben Kulturkreises
- heterogene Lebensbereiche und Betätigungsfelder
- Generationenunterschiede/-konflikte (gesteigert durch gesellschaftliche Beschleunigung)

Bedingungen und Merkmale gelingenden Mitgefühls:

- Durchleben einer gemeinsamen Situation -> leibliche Bezugnahme (S. 6) spielt eine große Rolle
- Wechselseitigkeit: Öffnung für den Gefühlseindruck des jeweils Anderen -> Aufsuchen partieller Übereinstimmungen -> verändernde Rückwirkung auf **beide** Seiten
  (Resonanz nach H. Rosa –> wechselseitiges Antwortgeschehen)

Psychologische Voraussetzungen:
- Abstandnehmen von spontanen Impulsen/Gedanken
- Wahrnehmen(wollen) der eigenen Gefühlslandschaft
- Anerkennung der Begrenztheit allen Wissens über uns selbst
- Bereitschaft, sich trotz dieser Begrenztheit aktiv zu wandeln

Fazit:

Mitgefühl entspringt einer offenen geistigen Haltung
Ein Helfender darf keine neutrale, theoretisch versierte Behandlungsinstanz sein, die einseitig etwas mit dem Gegenüber macht (pädagogischer Begriff d. „Umfassung" bei M. Buber)

4. Mitleid: hat wie das Mitgefühl Interesse am Anderen, erfolgt aber oft durch unmittelbare, überwältigende Leidansteckung mit problematischen Nebeneffekten:
- Fehlurteile
- lähmende Überforderung
- Abwehr/Abwendung aufgrund emotionaler Überflutung
- Einschalten von Abwehrstrategien –> z. B. Vorwurf der Selbstverschuldung
- Herablassung

5. Schwarmverhalten: basiert auf Gefühlsansteckung/Masseneuphorie, auch in positiver Form nicht unproblematisch, leicht negativ nutzbar:
- Stimulation von Kaufverhalten/Konsum
- Wachrufen sozial destruktiver Gefühlsimpulse –> Emotionalisierung/Hervorrufen von Angst, Ekel, Gier, Hass
- Aufbau eines Gegensatzes von Wir-Gruppe und den Anderen –> Feindbilddenken
- Aufbau strenger Reglements/Gruppennormen –> Sicherheit, Schutz gegen vermeintliche Bedrohungen
- Stimulierung von Rudelverhalten/emotionale Einsfühlung/Verschworenheit
- Resonanzverdinglichung (Rosa) –> medial evoziertes Schwelgen im Wirgefühl –> Ablenkung von zwischenmenschlicher Entfremdung, Vereinzelung, Einsamkeit
  (deshalb sollte das auf Gefühlsansteckung basierende Wirgefühl eher Ergänzung und nicht Ersatz für echte Begegnung sein)

(Psychologische Experimente zeigen: Freund-Feinddenken ist generell leicht zu stimulieren. Begünstigend wirken **homogene Gruppen mit ausgeprägter Hierarchie und klarer Normierung;** überstrenge Erziehung führt zu Mitleidslosigkeit –> „Das weiße Band")

Möglich sind: **Mitgefühl ohne Empathie – Empathie ohne Mitgefühl**

6. Miteinanderfühlen (abgegrenzt gegen Mitleiden/Resonanz/Einsfühlung)

„Vater und Mutter stehen an der Leiche des geliebten Kindes. Sie fühlen miteinander >dasselbe< Leid, >denselben< Schmerz. Das heißt nicht. A fühlt das Leid und B fühlt es auch und außerdem wissen sie noch, dass sie es fühlen – nein, es ist ein Miteinanderfühlen. Das Leid des A wird dem B hier in keiner Weise >gegenständlich<, so wie es z.B. dem Freund C wird, der zu den Eltern hinzutritt und >Mitleid mit ihnen< hat oder >an ihrem Schmerz<. Nein, sie fühlen es miteinander im Sinne eines Miteinander-fühlens, einen Miteinander-erlebens nicht nur >desselben< Wertverhalts, sondern auch derselben emotionalen Regsamkeit auf ihn." (Max Scheler)

Martin Buber:

Das doppelte Prinzip des Menschseins (von Anfang an in uns angelegt)

In-Beziehung-Treten	**Distanzierung/Objektivierung**
Annäherung	Abkehr/Distanzierung
empathisch/mitfühlende Haltung	Eigensinn nüchterne Betrachtung Desinteresse Aversion
wesentlich u. a. für alle therapeutischen u. therapieähnlichen Kontexte	individuelle Abneigung sachliche Beobachtung Fremdheit/Krieg
für soziales Engagement	
findet in demokratischen Strukturen und den gesetzlichen Grundlagen eines friedlichen Miteinanders Ausdruck: „Die Gesetze moderner Verfassungen sind Kristallisationsformen von Emotion und Mitgefühl.“ (J. St. Mill)	

Voraussetzung: Wir werden am Du zum Ich
(natürliche Basis: Resonanzfähigkeit)

Wechselseitigkeit empathisches Gleichgewicht Anerkennung von Andersartigkeit In Verbundenheit –> **Mitgefühl**	empathische Über- oder Unterforderung: Vereinnahmung, Überstrenge, Beschämung, Verletzung –> Selbstschutz –> **Beeinträchtigung des Mitgefühls**

Emmanuel Lévinas z.B. betont die Grenzen des Verstehens, die unaufhebbare Fremdheit des Anderen.
Er thematisiert folgende Gleichung: Verstehen = Begreifen = Gewalt.
In der Vereinnahmung findet eine Verfehlung der Menschlichkeit statt.

„Als fremdem Subjekt eignet dem Anderen eine Selbstgegebenheit, die mir unzugänglich bleiben wird.“

„Die Beziehung mit dem anderen ist weder eine idyllische und harmonische Beziehung der Gemeinschaft, noch eine der Sympathie, durch die wir uns als ihm ähnlich erkennen, indem wir uns an die Stelle des Anderen setzen, sondern sie ist uns gegenüber außerhalb; das Verhältnis zum anderen ist ein Verhältnis zu einem Geheimnis.“