

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung | 9 |
| Interesse | 11 |
| Wofür interessieren Sie sich im Moment am meisten? | 13 |
| Der Wirkkreis des Interesses | 15 |
| Das Emotionsfeld Interesse | 18 |
| Neugier | 20 |
| Langeweile | 22 |
| Die Sozialisation von Neugier und Interesse | 24 |
| Bindungstheorie | 31 |
| <i>Sichere Bindung</i> | 32 |
| <i>Voraussetzungen für eine sichere Bindung</i> | 35 |
| Eigene Interessen – geforderte Interessen | 39 |
| Geteilte Interessen | 44 |
| Das Interesse an sich selbst | 47 |
| Die narzißtische Störung | 50 |
| Anmerkungen zur Therapie bei fehlendem Interesse an sich selbst | 55 |
| Interesse und Komplexe | 58 |
| Komplexe | 58 |
| Genese der Komplexe | 59 |
| Die Wirkung eines Komplexes | 60 |
| Noch ein Komplex: »Es ist nie gut genug« | 63 |
| Die Komplexkonstellation hinter der Problematik | 65 |
| Komplexe strukturieren unsere Interessen | 69 |
| Spezifische Komplexepisoden steuern spezifische Interessen | 71 |
| Großkomplexe haben Einfluß auf die Richtung von Interessen | 73 |

| | |
|---|-----|
| Das Ausphantasieren der Komplexe | 75 |
| <i>Klinisches Beispiel</i> | 77 |
| Phantasie und Interesse | 78 |
| Phantasien des Besseren | 80 |
| Befürchtungsphantasien | 81 |
| Phantasien als Kompensation | 83 |
| Vorgriffe der Einbildungskraft | 83 |
| Narzissmus und Imagination | 86 |
| Vom Aufrechterhalten der Intensität der Interessen | 88 |
| Der Rhythmus des Interesses | 89 |
| Umgehen mit Enttäuschung | 90 |
| Sich interessieren lernen | 96 |
| Interesse in Beziehungen | 101 |
| Wie wird aus Kontakt Beziehung? | 102 |
| Interesse aufrechterhalten in einer Beziehung | 111 |
| Die handfesten Interessen | 117 |
| Öffentliches Interesse | 120 |
| Das Unbehagen an den handfesten Interessen | 121 |
| Die Neugier | 124 |
| Neugierlizenz – Neugierverbot | 127 |
| <i>Verbote töten die Neugier, können diese aber auch wecken</i> | 127 |
| Verfallsformen der Neugier | 129 |
| <i>Neugier verweilt bei den anderen, nicht bei sich selbst</i> | 130 |
| <i>Die unersättliche Neugier</i> | 132 |
| Neugier als Abwehr von Langeweile | 135 |
| Die Langeweile | 139 |
| Die banale Langeweile | 141 |
| Quellen der Langeweile | 144 |
| Die existentielle Langeweile | 148 |
| Monotonie und Wiederholung | 150 |
| Blockierte Zukunft | 152 |
| Langeweile als gesellschaftliches Problem | 154 |
| Vom praktischen Umgang mit der Langeweile | 159 |
| Die Suche nach der Intensität | 170 |
| Was meint man mit Leidenschaft? | 170 |

| | |
|--|-----|
| <i>Leidenschaft ist dialogisch</i> | 172 |
| <i>Emotionen, die der Leidenschaft zugrunde liegen</i> | 174 |
| <i>Inspiration</i> | 174 |
| Die Ambivalenz gegenüber den Leidenschaften | 175 |
| <i>Angst vor dem Kontrollverlust</i> | 176 |
| <i>Die Ziele der Leidenschaften sind nicht einfach gut</i> | 178 |
| <i>Verfallsformen der Leidenschaft</i> | 179 |
| <i>Geliebene Leidenschaften</i> | 180 |
| <i>Das Ich kann der Leidenschaft abhanden kommen</i> | 182 |
| Plädoyer für Lebensleidenschaft | 184 |
| <i>Noch einmal: Leidenschaft zum Lebendigen</i> | 186 |
| <i>Begeisterung und Freude</i> | 188 |
| | |
| Schlußbemerkung | 191 |
| Dank | 192 |
| Anmerkungen | 193 |
| Literatur | 197 |

Einleitung

Ein wirkliches Interesse ist ein wahres Lebenselixier. Ergreift uns ein Interesse, fühlen wir uns belebt, animiert, motiviert, ihm nachzugehen und auch nachzugeben. Sind wir Menschen doch von Natur aus neugierig, gierig auf Neues, noch nicht Bekanntes, noch nicht Verstandenes, immer auf der Suche nach etwas, das eine angenehme Erregung, aber auch Veränderung verspricht. Vielleicht auch auf der Suche nach etwas, aus dem dann ein Interesse werden könnte. Die Neugier allein reicht nicht aus, kann aber den Zugang schaffen zu etwas, das uns dann wirklich mit einem Interesse erfüllt, uns nachhaltig zu interessieren vermag. Das Interesse ist eine ganz besondere Emotion: Interessieren wir uns für etwas, dann sind wir nicht nur sachbezogen, vielleicht an einer Arbeit interessiert, sondern wir sind auch mit unserer ganzen Person dabei. Unsere Außenwelt und unsere Innenwelt spielen zusammen, und das bewirkt, daß wir uns lebendig fühlen, vitalisiert, daß wir uns selber in einem hohen Maße spüren, uns gegenwärtig sind, etwas ausprobieren, von dem wir überzeugt sind, daß es mit uns selbst etwas zu tun hat. Wir engagieren uns. Ganz besonders erlebbar ist das bei einem leidenschaftlichen Interesse.

Wie aber entsteht ein solches Interesse, was stört dieses Interesse, wie kann man lernen, sich zu interessieren? Über diese und viele andere Fragen wird in diesem Buch nachgedacht.

Denn: fehlt das Interesse, dann müssen wir Menschen diese Lebendigkeit, die durch ein sich Interessieren entsteht, ersetzen durch Situationen, die uns erregen, und da die Erregung nicht nachhaltig ist, müssen es immer aufregendere Lebenssituationen

Form ist Interesse etwas, das uns völlig in Anspruch nimmt, und zwar anhaltend, und eine anhaltende Betätigung herausfordert. Und hier wird aus Interesse Leidenschaft, und vielleicht auch Liebe. Spricht man mit Menschen, die sich leidenschaftlich für etwas interessieren, dann sagen sie sehr oft: »Ich liebe das.« Interesse kann in Liebe übergehen.

sein, die gesucht werden, die ihrerseits ganz rasch wieder zur Gewohnheit werden, und gerade den Kitzel, den sie eigentlich bringen sollten, nicht mehr bringen.

Aber warum suchen wir – und das ist heute durchaus ein gesellschaftliches Problem geworden –, immer größere Aufregungen?

Wir wollen der Langeweile entgehen. Die Langeweile, ein Gefühl der Leere, der Öde, keine Lust, zu nichts, ein Überdruß statt dessen, sie ängstigt uns, dies wollen wir vermeiden. Kommt die Langeweile auf, spricht uns nichts an, weder in der Welt noch in unseren Gefühlen und Gedanken. Die Langeweile kann man sich zwar mit Kurzweil vertreiben, eine aufwendige Angelegenheit, oder aber man kann die Langeweile als eine Emotion verstehen, die uns zwingt, inne zu halten, uns neu auf uns selbst zu besinnen und uns wahrzunehmen. Gerade wenn man sich auf die Langeweile konzentriert, schälen sich die Interessen heraus, denen zu folgen uns wieder neu belebt.

Interesse

Natürlich interessieren wir uns immer wieder für etwas, oder etwa doch nicht? Wir entscheiden uns ständig, ohne daß es uns meistens bewußt wird, ob uns etwas interessiert oder eben nicht. Was uns nicht interessiert, das lassen wir links liegen, was uns interessiert, damit beschäftigen wir uns. Die Unterscheidung zwischen »interessant« und »nicht interessant« ist eine fundamentale Unterscheidung, die wir ständig treffen.

Es ist ein großer Unterschied im Lebensgefühl, ob wir grundsätzlich Menschen sind, die sich interessieren können, oder Menschen, die wenig Interesse aufbringen, für die Welt, die anderen Menschen, für uns selbst. Interesse ist eine der fundamentalen Emotionen, ihr Vorhandensein, ihr Fehlen oder ihr Abhandenkommen haben direkten Einfluß auf die Struktur unserer Identität. Daran denkt man normalerweise gar nicht, ist Interesse doch eine so »normale« Emotion, die man kaum wahrnimmt. Das Gefühl des Sich-Interessierens ist eine Art Begleitemotion unseres Lebens, eine Grundmelodie. Es ist die affektive Begleiterscheinung aller Formen jeden Grades von Wachheit und von Bewußtheit, die wir registrieren und die unser Verhalten und unsere Handlungen begleitet. Diese Begleitemotion, diese Grundmelodie, nehmen wir erst wahr, wenn sie nicht mehr vorhanden oder sonst in irgendeiner Weise gestört ist. Keine Interessen zu haben, das ist quälend. Beunruhigend kann es auch sein, wenn man ein Interesse nicht aufrechterhalten kann, wenn man zwar immer wieder einmal interessiert ist an etwas, aber dieses Interesse nicht durchhalten kann, etwa das Interesse für einen bestimmten Men-

schen, für ein Wissensgebiet, für einen bestimmten Sport usw. Die Abwesenheit von dieser Emotion Interesse nennen wir in der Regel Langeweile, und diese Langeweile ist eine der unangenehmsten und letztlich doch produktivsten Emotionen überhaupt, wenn man sich ihr überlassen kann.

Interesse und Neugier sind nicht nur fundamentale Emotionen, es sind auch frühe Emotionen. Sie können bei den Säuglingen schon in den ersten Lebenstagen beobachtet werden. Es ist das Wesen des Menschen, daß er unter anderem auch interessiert ist, stärker oder schwächer, grundsätzlich mehr oder weniger. Sind wir aber speziell interessiert, dann springen wir auf etwas an. Wir sind wach, wir sind aufmerksam, wir sind vielleicht ganz Auge oder Ohr, alle unsere Sinne werden wach, meistens sind wir auch nachdenklich, und wir bleiben es auch über eine gewisse Zeit. Wir sprechen dann vielleicht davon, daß wir fasziniert sind, daß wir gefesselt sind von etwas, nachhaltig neugierig, konzentriert, oder etwas hat erste Priorität. Das Interesse bewirkt ein gezieltes Sich-Einlassen, ein gezieltes Erforschen dessen, was unser Interesse erregt hat, allenfalls ein Gestalten. Aus dem Interesse heraus erwachsen Handlungen. Interesse ohne Handlung und Verhalten ist kein wirkliches Interesse, und aus diesem Grunde kann man auch Interesse und Neugierde wissenschaftlich leicht den Motivationen zuordnen. Ich meine aber, es sind die Emotionen, die hinter unseren Motivationen stecken, und deshalb ist es sinnvoll, sich mit Emotionen zu beschäftigen. Wenn wir jemanden »motivieren« wollen, geht es darum, das Interesse herauszulocken.

Auch wenn wir sprachlich nicht immer eine Unterscheidung treffen, ist doch zu beachten, daß wir zum einen den Ausdruck »Interesse« für den Prozeß des Sich-Interessierens selbst verwenden, andererseits kann dieser auch für sogenannte »handfeste Interessen« stehen, die wir vertreten und die vielleicht noch Bedürfnissen entsprechen, doch vor allem nur der Wahrung des eigenen Vorteils dienen können.

Es geht also bei unseren Interessen einerseits um die Selbster-

haltung: Es liegt im Interesse unseres *Überlebens* und eines guten *Lebens*, daß wir uns Nahrung beschaffen, unsere sexuellen Bedürfnisse befriedigen können, die Geborgenheit finden, die wir brauchen, die Anregung finden, die uns gut tut. Das Interesse hört aber nicht bei der *Selbsterhaltung* auf, es geht dabei auch immer um eine *Selbsterweiterung* auf noch nicht Bestehendes hin, auf die Zukunft hin. Und da besteht eine Verbindung des Interesses zu unseren Wünschen, unseren Tagträumen oder zu Träumen überhaupt.

Wofür interessieren Sie sich im Moment am meisten?

Wichtigste Interessen, die wir in einem bestimmten Moment haben, sagen etwas Zentrales über unsere jetzige Persönlichkeit aus. Unsere Interessen sind die Lebensthemen, die uns in einem bestimmten Moment – und vielleicht auch schon länger oder für länger beschäftigen. Es geht dabei nicht um die Vorzeigebelangen, von denen man glaubt, daß man sie haben muß in der heutigen Zeit, in der sozialen Schicht, zu der wir uns zählen, oder die man haben muß, um jemandem zu gefallen. Gefragt sind unsere echten, vielleicht auch verschwiegenen Interessen. Verschwiegen, weil sie möglicherweise einen Bereich in unserem Leben markieren, der für uns sehr wertvoll ist und den wir deshalb schützen wollen vor Kritik oder Mißbilligung. Was im jeweiligen Moment am meisten interessiert oder sehr bedeutsam ist, das ist bedeutsam für die gesamte Existenz. Unser Interesse definiert, was wertvoll ist für uns selbst, was aktivierend ist, was belebend ist, die Stärke des Interesses, die Art unseres Interessierens gibt uns einen Hinweis auf den Stellenwert dieses Wertes in unserem aktuellen Leben. Die Frage nach den bedeutendsten Interessen, danach, woran wir wirklich mit Herzblut hängen, zielt auf die Aspekte der Persönlichkeit, die im gegebenen Moment zum Tragen kommen, die entwickelt werden können, aus denen heraus auch Leben sinnvoll und lebendig gestaltet werden kann.