

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	7
<b>Einführung</b> . . . . .	9
<b>Psychologie der Emotionen</b> . . . . .	13
Die gehobenen Emotionen . . . . .	16
Die Stimmung . . . . .	23
Die Gefühle . . . . .	30
Die Affekte . . . . .	31
Unsere Biographie im Spiegel von «Emotionsfeldern» . . . . .	32
Emotionen und ihr Ausdruck . . . . .	36
Emotionen als komplexe Regulationssysteme . . . . .	40
<b>Freude</b> . . . . .	43
Zur Einstimmung in die Freude . . . . .	43
Was Freude auslöst . . . . .	52
Die Rekonstruktion der «Freudenbiographie» . . . . .	55
Beispiel einer Freudenbiographie . . . . .	60
Wirkungen der Rekonstruktion der Freudenbiographie . . . . .	64
Die Freuden einer freudlosen Kindheit . . . . .	70
Die Vorfreude . . . . .	72
Freudenhemmer . . . . .	77
Zur Sozialisation der Freude . . . . .	83
Schattenpfade der Freude . . . . .	86

Die Schadenfreude . . . . .	86
Der Sadismus und sein Verhältnis zum Selbstwertgefühl . . . . .	93
Die Zykllothymie . . . . .	100
Die hyperthyme Wesensstruktur . . . . .	102
Die Manie . . . . .	104
Ludwig Binswanger zum manischen Lebensgefühl . . . . .	108
Die festliche Daseinsfreude . . . . .	113
<b>Inspiration</b> . . . . .	119
Inspiration und Kreativität . . . . .	119
Inspiration und Ekstase . . . . .	125
Dionysos . . . . .	132
Aspekte des Dionysos . . . . .	135
Dionysos als «göttliches Kind» . . . . .	135
Weitere Aspekte des Dionysos . . . . .	137
Die Feste des Dionysos . . . . .	138
Das Mysterium . . . . .	141
Die Wirkung von Inspiration und Ekstase . . . . .	150
Dionysos heute . . . . .	154
<b>Hoffnung</b> . . . . .	157
Zum Begriff Hoffnung . . . . .	157
Die Erwartung . . . . .	170
Die Hoffnung . . . . .	175
<b>Schlußbemerkungen</b> . . . . .	185
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	191
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	194

## Vorwort

«Warum geht Freudemachen über alle Freuden? – Weil man damit seinen fünfzig eigenen Trieben auf *einmal* eine Freude macht. Es mögen das einzeln sehr kleine Freuden sein: aber tut man sie alle in *eine* Hand, so hat man die Hand voller als jemals sonst – und das Herz auch.» So sagt Friedrich Nietzsche in seinem Buch «Morgenröte».

Vom reichen Erleben, das in den gehobenen Emotionen erfahrbar ist, davon soll dieses Buch handeln.

Ich selber habe beim Konzipieren und Halten der Vorlesung zum Thema schon sehr viel Freude erlebt, die durch die Freude der Zuhörer und Zuhörerinnen immer wieder verstärkt worden ist – dafür danke ich.

Die Freude beim Verfassen des Buches wurde verstärkt durch das freudige Interesse, das Ingrid Riedel meinen Ideen entgegen brachte. Ihr danke ich für Begeisterung, Anregung und Kritik.

Eine ganz besondere Freude war es, wie meine Tochter Renata aus einem chaotischen Manuskript in Kürze eine wunderbare Reinschrift erstellte – ich bin ihr sehr dankbar dafür.

Ich danke auch allen, die sich auf eine «rekonstruierte Freudenbiographie» eingelassen und mir auch erlaubt haben, ihr Material zu veröffentlichen.

Der Lektorin des Walter-Verlages, Frau Helga Egner, bin ich sehr dankbar für ihre behutsame Lektorierung.  
St. Gallen, im August 1990

Verena Kast



## Psychologie der Emotionen

Unter den Begriff der Emotion subsumiere ich die Stimmungen, die Gefühle und auch die Affekte. Damit folge ich Ideen von Jaspers, Bollnow und von Us-lar. Da verschiedene sprachliche Regelungen existieren, ist es sinnvoll, den jeweiligen Standpunkt deutlich zu machen. Emotion ist in meiner Begrifflichkeit der Oberbegriff für Stimmung, Gefühl und Affekt. Stimmung ist unser Zumutesein, unser Gestimmtsein. Gefühle können wir wahrnehmen und benennen, wir haben auch Bilder zu ihnen, die wir mitteilen können. Affekte sind die einschießenden, heftigen Gefühle, die körperlich deutlich erlebbar sind und auch meistens eine soziale Reaktion mitprovozieren. Alle drei: Stimmungen, Gefühle und Affekte sind Arten des sich selbst Erlebens, und deshalb wirken sie auch auf das Selbstgefühl und die Identität wieder zurück.

Wenn wir also von unseren Emotionen sprechen, sprechen wir von uns persönlich, von unserer Identität. Wir nehmen uns ernst. Wir nehmen auch den anderen ernst, wenn wir auf seine Emotionen hinhören. Emotionen haben aber auch immer etwas zu tun mit unserem Körper. Wenn wir eine sehr große Freude spüren, spüren wir sie auch körperlich: Der Puls geht etwas schneller, wir atmen tiefer, haben Lust, eine schnellere Gangart anzuschlagen usw. Ob ein Mensch sich freut, kann man in der Regel an seinem oder ihrem Gesicht

ablesen. Auch das ist eine Körperwahrnehmung, mit der sich unter anderem die Ausdruckspsychologie befaßt. Die Expression bzw. der Ausdruck von Emotionen erlaubt uns, Rückschlüsse auf die Befindlichkeit eines Menschen zu ziehen. Wir sind es gewohnt, Expression von Emotion ständig aneinander «abzulesen». Auch wenn wir nicht verbalisieren, was wir »gesehen« haben, beziehen wir das Gesehene doch in unsere Reaktionen mit ein. So werden wir etwa weiterprechen, wenn wir sehen, daß wir Freude ausgelöst haben, wir werden das Thema ändern oder den Konflikt ansprechen, wenn wir Mißfallen «lesen». Erschwerend ist dabei, daß wir Emotionen nicht einfach sich ausdrücken lassen: Wir versuchen, sie zu kontrollieren. Die anderen Menschen sollen nicht in uns lesen können wie in einem geöffneten Buch. Kontrollieren wir aber unsere Emotionen zu sehr, so teilen wir den Mitmenschen nicht mehr mit, wie ihre Wirkung auf uns ist und wie wir uns fühlen. Wir machen es dann den anderen schwer, mitfühlend zu handeln.

Die Emotion hat also auch viel mit unserer Umwelt, mit unserer Mitwelt zu tun. Was wir Emotion nennen, ist im Grunde genommen ein ganz komplexes, kompliziertes Regulationssystem, durch das wir als Person in Auseinandersetzung mit der Innen- und Außenwelt stehen und einander immer auch etwas mitteilen über unsere Beziehung zu ihr. Das ist sicher am deutlichsten, wenn wir an Wut denken. Wut kann heißen: «Du, geh weg!» Wut kann auch heißen: «Du, beschäftige Dich mit mir!» Auf jeden Fall hat sie Signalcharakter und sagt etwas über die jeweilige Beziehung aus. Versteht der eine Gesprächspartner Wut als Signal, den Platz zu räumen, der andere Gesprächspartner

oder die andere Gesprächspartnerin aber als Signal, sich mehr miteinander zu beschäftigen, dann gibt es einen Konflikt: Affekte provozieren auch Konflikte.

Im allgemeinen stehen Affekte und Emotionen - ich komme auf die Begriffe später noch zurück - in keinem sehr guten Ruf. Nicht nur die Affekte der Gehobenheit, sondern die Affekte und Emotionen überhaupt. Man verbindet sie leicht mit Kontrollverlust, fürchtet, Menschen gerieten unter ihrem Einfluß außer Rand und Band. Wir haben alle gelernt, daß wir keine Affektdurchbrüche haben sollten und daß wir sie, wenn wir sie trotzdem haben, mit allen Mitteln doch noch kontrollieren sollten. Das erwarten wir auch von impulsneurotischen Menschen, also solchen Menschen, die beispielsweise Impulse zum Zerstören haben, diese nicht kontrollieren können, aus diesen Impulsen heraus alles zusammenschlagen und nachher todunglücklich darüber sind, weil sie das nicht gewollt haben - das ist die neurotische Form der Affektdurchbrüche.

An den Emotionen wird immer eher das Animalische gesehen, das Zerstörerische, sehr deutlich auch die Wut, die Aggression, der Ärger; und geht es um Begeisterung, wird rasch vom Fanatismus der Massen gesprochen usw.<sup>1</sup> Das Gefährliche an den Emotionen wird betont und nur wenig die Gefühle des Erhebenden oder auch die Gefühle der Fülle, die auch mit den Emotionen verbunden sind.

Rationalismus und puritanische Strömungen haben das ihre noch dazu getan: Wenn die Emotionen moderat oder sehr sublimiert ausgedrückt sind, zum Beispiel in wunderschön gefühlvollen Texten, dann ist es in Ordnung. Sobald sie aber ein bißchen archaischer werden, dann wird es sehr schwierig mit ihnen. Diese Sicht

macht auch vor den Therapien nicht halt. Es besteht im Grunde genommen eine große Angst vor archaischen Affekten, und jede Therapieform erlaubt Affekte nur innerhalb einer gewissen Bandbreite.

Affekte können auch sehr gefährlich sein: Aggressive Triebausbrüche sind sehr unangenehm und zerstörerisch, Begeisterung auf einem fanatischen Hintergrund kann ganze Völker zerstören. Ich möchte die Emotionen nicht verharmlosen: Emotionen zu haben bedeutet, daß etwas in uns in Bewegung gerät. Doch weil sie auch einmal übers Ziel hinausschießen können, machen sie Angst und werden zurückgehalten. Doch muß es nicht zwingend sinnvoll sein, sie ganz zu neutralisieren. Das hätte zur Folge, daß wir zu Menschen würden, die sich nicht mehr betreffen lassen und nicht mehr betroffen sind. Das Leben würde dann neutral erlebt, mit sehr viel Distanz. Es ginge dabei sehr viel an Zwischenmenschlichem verloren, und vor lauter Angst vor Nähe bestünden nur noch Mauern zwischen uns. Auch wenn wir versuchten, die Emotionen zu verdrängen, es gelingt uns nicht, im Gegenteil: Sie brechen dann erst recht in unser Bewußtsein ein - undomestiziert und daher umso gefährlicher. Wenn Eis gebrochen werden soll, dann muß man an den Emotionen arbeiten und sicher an der menschlichen Vermittlung der Emotion.

### **Die gehobenen Emotionen**

Die gehobenen Emotionen: Freude, Inspiration, Hoffnung und andere machen weit, sie beschwingen uns, regen uns an, sie geben uns eine gewisse Leichtig-



keit, aber sie schaffen auch Verbundenheit unter den Menschen. Das ist der Grund, weshalb ich gerade diese Emotionen als ausgesprochen wichtig empfinde. Ich glaube, daß man das Wesen des Menschen nicht nur von der Angst her definieren darf. Angst ist sicher etwas sehr Fundamentales, aber sie treibt uns oft in die Vereinzelung hinein. Angst läßt mich mich selbst spüren als einzelnen Menschen; sind wir freudig gestimmt, sind wir viel eher in der Lage, uns mit anderen Menschen zu verbinden. Das heißt aber auch, solidarisch zu sein.

Man hat Untersuchungen mit Kindern gemacht, denen man Filme zeigte. Eine Gruppe sah einen Film, der viel Freude auslöste, die andere Gruppe einen, der langweilte. Danach bekamen alle für diesen Filmbesuch etwas Geld. Beim Ausgang war eine Spendenkasse für arme Kinder aufgestellt. Die Kinder, die sich gefreut hatten, haben sehr viel mehr Geld gespendet als die Vergleichskinder, die einen langweiligen Film gesehen hatten. Die wollten das ganze Geld für sich behalten<sup>2</sup>.

An diesem Beispiel wird nicht nur deutlich, daß Freude Solidarität fördert, sondern auch, wie durch Emotionen manipuliert werden kann. Gelingt es, Menschen freudig zu inspirieren, so kann man sie auch leichter verführen, denken wir zum Beispiel an Massenhysterien. Aber auch das ist kein Grund, uns die erhebenden Gefühle, die wir haben können, zu versagen. Es ist immer mit allem im Leben auch eine Gefahr verbunden. Wenn man diese Gefahren immer meiden würde, dürfte man gar nicht leben. Es ist aber wichtig, die gefährlichen Aspekte wahrzunehmen, uns ihrer bewußt zu sein.