

Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse¹

Alfried Längle

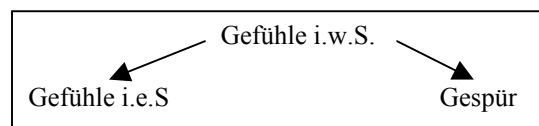
Abstract

Es werden die Begriffe der existenzanalytischen Emotionslehre erklärt und die beiden Hauptbegriffe der Personalen Existenzanalyse (= „primäre Emotion“ und „integrierte Emotion“) ausführlich beschrieben. Diese begriffliche Klärstellung dient dem besseren Verständnis existenzanalytischer Psychotherapie, der Vereinheitlichung der Sprache wie auch der Kommunikation zwischen den Schulen.

1. Hauptgruppen der Gefühle

In der Psychologie herrscht ein Chaos in der Bezeichnung der Gefühle. Wir bemühen uns in der Existenzanalyse daher auf eine Terminologie, die eine möglichst einheitliche Verwendung innerhalb der Existenzanalyse ermöglichen soll. Diese Terminologie nimmt weitgehend Bedacht auf die Ursprungsbedeutung der Begriffe und stimmt ihren Inhalt darauf ab.

Da die Existenzanalyse eine phänomenologische Richtung ist, werden die Gefühle nach dem *Gegenstand der Wahrnehmung eingeteilt*. Demnach werden zwei Hauptkategorien von Gefühlen unterschieden: die Gefühle im engeren Sinn und das Gespür.



Wir empfehlen, das Wort „*Gefühl*“ als Oberbegriff für *alle Formen qualitativen Erlebens* zu verwenden. In diesem ‚weiteren Sinne‘ des Begriffes umfaßt das Gefühl die Nah-Gefühle (das sind dann die Gefühle im engeren Sinn) und das Gespür als „Fern-Gefühl“ oder komplexes Gefühl.

Der Inhalt, auf den sich auch die *Gefühle i.e.S.* beziehen, ist die eigene, situative Befindlichkeit. Diese Gefühle nehmen also Bezug auf das eigene Leben und

¹ Überarbeitete und erweiterte Fassung des Kapitels: „Glossar zu den Emotionsbegriffen in der Existenzanalyse“ [Aus: Längle A (1993) (Hrsg) Wertbegegnung, Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 161-173].

haben Hinweisfunktion für diesen Inhalt (z.B. Spannungen, Unwohlsein, Wohlbefinden, Angst etc. beziehen sich auf das leiblich-seelisch-geistige Befinden im Dasein).

Der Inhalt des *Gespürs* bezieht sich auf den Eigenwertigkeit der Objekte, die intuitiv erfaßt werden (das Richtige, die Atmosphäre in einer Gruppe etc.).

Ganz *allgemein* kann gesagt werden: Gefühle „sagen etwas, raten oder raten ab. Hunger sagt, man soll essen. Müdigkeit sagt, man soll ausruhen“ (Schneider 1980, 148).

Der häufigste *Grund für Psychotherapie* ist, daß die Patienten nicht verstehen, was die Gefühle „sagen“. Die Aufnahme dieses „Dialoges“ auch mit der eigenen, fühlenden Wahrnehmung ist eine zentrale Indikation der „Personalen Existenzanalyse“.

2. Die Gefühle im engeren Sinne

2.1 Trieb

Der Trieb ist eine Erscheinungsform der **vitalen Kraft**, die um das Überleben zentriert ist. Im Trieb spiegelt sich stets ein *körperliches* Bedürfnis, das eine lebenserhaltende Funktion und Bedeutung hat. Triebe beziehen sich nur auf Körperzustände und ihr psychisches Empfinden. Dieses ist charakteristischerweise mit einer *Spannung* verbunden, die als drängend erlebt wird. Im Trieb erhält das körperliche Bedürfnis (das ein Mangel oder ein Überschuß sein kann) eine ‚energetische Aufladung‘ und damit die das Überleben sichernde dynamische Kraft.

Der Trieb ist insofern als Gefühl anzusehen, als es in ihm zu einem *Fühlen der Vitalkraft* kommt. Wie jedes Fühlen erfaßt auch der Trieb einen Wert, nämlich den Wert des Überlebens.

Solange also Triebe in einem Menschen wach sind, besteht auch ein Gefühl für den Wert des Lebens. Umgekehrt kann das Triebleben auch als Ersatz für das Erleben des Grundwertes dienen.

Beispiele: Hunger, Durst, Schlaf, Sexualität, Bewegungsdrang.

Krankhaft: z.B. Kleptomanie, Porionomanie, Sadismus, Zerstörungslust etc.

2.2 Affekt

Von lat.: ad-ficere = ‚an-machen‘

Das unmittelbare Gefühl, das durch einen **Reiz verursacht** ist und zur Stimulierung der psycho-physischen Lebenskraft am Subjekt führt. Ein Affekt hält nur für die Dauer der Stimulation (inkl. einer Abklingphase) an, weil er unmittelbar vom Reiz abhängt, durch den er *verursacht* wird. Der Affekt ist somit eine *psychische Reaktion* auf einen Stimulus. Als solche ist der Affekt (noch) nicht personal integriert. Da der Affekt ein Gefühl ist, hat er natürlich auch einen Wahrnehmungsinhalt, der in diesem Falle die äußere (Kraft)-Wirkung ist, nämlich wie sie sich auf die *energetische Lage* (den vitalen

Grund) und die *Grundbeziehung zum Leben* als dem subjektiven Pol des Lebensbezuges auswirkt.

Zumeist (besonders in der Psychiatrie) wird unter Affekt ein besonders intensives Erleben verstanden. Wenn der Begriff auch die Intensität mit einschließen soll, dann müßte das weniger intensive Erleben als Affiziertsein bezeichnet werden.

Beispiele: Der Gefühlsanteil aller Copingreaktionen sind Affekte, am bekanntesten bei den aggressiven wie Haß, Wut, Ärger, Zorn; oder sexuelle Erregung durch erotische Reize; Appetit auf Kuchen in einer Konditorei usw.
Ein Wort, ein Blick, eine Geste, eine Handlung, das Anschlagen des Schienbeines - ein jeder Stimulus führt zur Mobilisierung von Gefühlen aus dem unmittelbaren Kontakt heraus (durch die „Betroffenheit“).
= determinierte psychische Reaktionen, vom Stimulus verursacht.

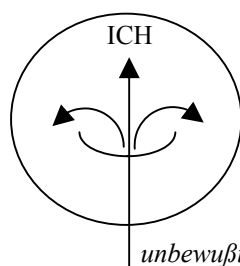
2.3 Emotion

Von lat.: e-movere = von innen heraus bewegen, innerliche Bewegtheit

Die Emotion ist ein Fühlen, das auf **persönliche Werte** bezogen ist. Sie ist daher die *subjektive Erlebnisqualität* zu einem *Erlebnisinhalt*. Diese Erlebnisqualität ist durch die Eigenschaft „förderlich oder abträglich für die Lebenseinstellung bzw. Lebensgestimmtheit“ sowie durch eine spürbare (=wahrgenommene) innere Bewegtheit der Lebenskraft gekennzeichnet.

Der *Erlebnisinhalt* kann aus der Wahrnehmung, aus der Vorstellung (Phantasie), aus einem Gedanken oder Erleben stammen (nicht jedoch von einem bloßen Reiz. Dieser ist zumindest anfangs inhaltsleer und führt bloß zur Stimulierung von psycho-physischen Energien am Subjekt vgl. → Affekt).

Die Emotion gibt also wieder, wie ein Inhalt *erlebt* wird. Es ist gewissermaßen ein „Gefühlsecho“ auf einen Erlebnisinhalt. Der Erlebnisinhalt mobilisiert das *Erleben des Grundwertes* – Emotionen haben somit einen Bezug zum Grundwert, in dem sie letztlich wurzeln (= sachlicher Pol des Lebensbezugs). (Affekte beziehen sich auf die → subjektive Grundbeziehung zum Leben, den subjektiven Pol des Lebensbezugs).



Emotion =
frei, personal, indeterminiert;
empfundene Antwort

Die Emotion ist *innerlich frei*, hat einen *Grund*, aber keine Ursache, keinen Reiz, keinen Stimulus. Der Grund, der eine Emotion auslöst, ist ein *Wert*, d.h. der Auslöser wird durch diese innere Bewegung als wert oder unwert empfunden. Er ist Anlaß, aus der Tiefe heraus eine *Antwort* zu finden, die das Leben gibt. ≠ Reaktion, sondern wie eine innere *Sprache*.

Beispiele: Freude, Trauer, Liebe, Glücksgefühl, Herbstwald mit dem Inhalt ‚Vergänglichkeit des Lebens‘ - da spricht das Leben zu mir anlässlich des erfaßten Inhaltes (= freies, indeterminiertes, personales Gefühl).

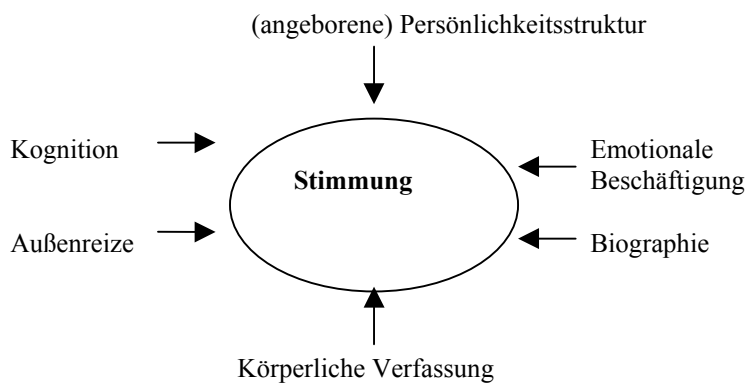
2.4 Stimmung

Längere Zeit **überdauernder Gefühlszustand** (Grundstimmung), der einem die Qualität des aktuellen In-der-Welt-Seins spiegelt. Er ist moduliert durch primäre und sekundäre Emotionen [ist „Ver-Stimmung“ das (unbewußte) intentionale Erfühlen eines Unwertes?].

Beispiele: ärgerliche, freudige Stimmung (Jubel) spiegelt mir, wie ich derzeit in der Welt, in mir und in meiner Biographie eingebettet bin und wie ich darin liege = „*Fühlende Befindlichkeit*“. Beinhaltet ein Fühlen und ein Spüren.

Nach Heidegger (1979, 134) ist das In-der-Welt-Sein immer gestimmt. Der Mensch hat also immer eine Stimmung, wodurch die „Weltoffenheit des Daseins konstituiert“ wird.

Sie kann als die Resultante einer ganzen Reihe von Einflüssen angesehen werden:



Die Stimmung kann parallel zum Muskeltonus als „*Gefühlstonus*“ verstanden werden. Sie ist die psychische Grundspannung, eine Art „Vorstartspannung“, die zu einem situativen Geneigtsein (z.B. zu Aggression oder Versöhnung) führt. (Neben dem „situativen“ gibt es auch das *durchgängige* „Geneigtsein“ der Persönlichkeitseigenschaften.)

Nach Strasser (1956, 111) ist die Stimmung ein reines *Zumute-Sein* ohne Grenze zwischen Ich und Gegenstand (ebd. 115), der Subjekt-Objekt-Scheidung vorge-lagert (ebd. 117). „Stimmung ist Ich- und Weltgefühl zugleich“ (ebd. 115), ist ein „All-Gefühl“ (ebd. 117), in dem alles - auch man selbst - mitgeföhlt, eingeföhlt wird.

Die Stimmungslabilität ist nach Guilford (1974) ein *Temperamentsfaktor*.

2.5 Laune

Kurzfristige Veränderung der Stimmungslage, verbunden mit einem Hand-lungsimpuls. Eine „spontane Lust“, willkürlich, oberflächlich, dem Affekt nahe. Z.B. aus einer Laune heraus etwas einkaufen, eine Telefonzelle verschmieren.

Weitere, seltenere Geföhlsbezeichnungen:

2.6 Empfindung

Eine Empfindung ist ein **reines Föhlen/Beföhlen** bzw. Finden der Emotion an-gesichts eines Inhalts. Strasser spricht von einem „objektivierenden Föhlen bzw. Beföhlen“.

Beispiele: Man frägt beispielsweise nach der Empfindung bei einem Erlebnis, einer Begegnung, in einer Beziehung. „Was empfindest du dabei? Für mich?“ - Unter „*Empfindlichkeit*“ wird eine Sensibilität verstanden, durch die jemand leicht (negative) Geföhle bei dem Thema bekommt.

In der *Wahrnehmungspsychologie* wird unter Empfindung die Wahrnehmung eines Gegenstands in seiner Gegebenheit ohne Erhebung ihrer Qualität verstan-den: „daß“ etwas da ist, ist ihre Aussage, aber nicht „wie“ es ist. Z.B. wenn wir über die Tastempfindung spüren, „daß“ etwas da ist - was beispielsweise bei verbundenen Augen erst durch näheres „Hin-Föhlen“ spezielle Qualitäten be-kommt. (Es ist verständlich, daß es bei höheren Sinnesorganen kaum mehr reine Empfindungen gibt, weil diese viel komplexer verschaltet sind).

2.7 Anmutung

Plötzlicher Befall von einem Geföhle, daß nur in lockerem Bezug zur Situation steht, und einen Gesamteindruck vermittelt. Z.B. die Anmutung, wenn es einem plötzlich so vorkommt, als ob der Vater böse wäre.

Die Anmutung hat große Nähe zum „Spüren“, steht aber der Assoziation und Phantasie näher.

Wird heute praktisch nur noch zur Beschreibung (prä-)psychotischer Erlebnisse verwendet: „Anmutungserlebnisse“, wenn es einem so vorkommt, als ob die roten Autos auf der Straße etwas zu bedeuten hätten und ein drohendes Unheil ankündigen würden.

2.8 Kitzel

Urempfindung; ein Wecken der Vitalität (Kitzeln; Nervenkitzel bei Krimi, ein Kitzel bei Lust).

Gruppierung nach intentionalem Bezug:

Max Scheler trifft diese Unterteilung nach dem intentionalen Bezug, weil dadurch die Gefühle eine unterschiedliche Wertigkeit erhalten entsprechend ihrer Weltoffenheit.

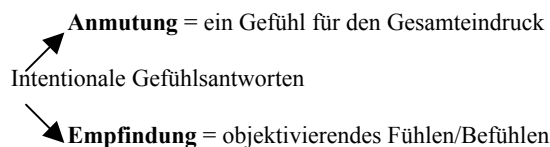
2.9 Zuständliche Gefühle

Zuständliche Gefühle sind Wahrnehmungen des eigenen **Befindens**, die keinen direkten Weltbezug haben.

Z.B. Schmerz, Lage- und Gleichgewicht, Kraft, Frische, Schwere, Hemmung, Müdigkeit, leibliches Behagen oder Unbehagen, Anstrengung, Unruhe, Spannung, Erwartung, Hunger, Durst, Appetit, Sättigung, Übelkeit, leiblicher Ekel, Schlafbedürfnis, Verschlafenheit, Beklemmung, Erleichterung, sexuelle Spannung, Wollust, Frieren, Erhitztsein (nach K. Schneider 1980, 147).

2.10 Intentionale Gefühle

M. Scheler bezeichnete damit Gefühle, die sich auf **Objekte in der Welt** richten: z.B. Trauer, Freude, das Erfassen der Stille, Ruhe des Sees etc. Es geht dabei um das (Er)-Fühlen von einem Erlebnisinhalt, wie z.B. Freude über ..., Leiden unter ..., Trauer über ..., Hoffnung auf ..., Liebe zu ... (im Gegensatz zu Verliebtheit, die einen Gefühlszustand darstellt).



3. Einteilung der Gefühle i.w.S. nach dem Verarbeitungsprozeß

3.1 Die primäre Emotion (P.E.)

Definition:

Als „primäre Emotion“ wird die *erste spürbare*, oft unbewußte oder auch gleich verdrängte, noch *unreflektierte Gefühlsqualität* bezeichnet, die durch die Empfindung oder Wahrnehmung eines Objekts oder eines Vorgangs aus der äußeren oder inneren Welt hervorgerufen wird. Sie beinhaltet eine affektive, *primäre Bewertung* des Wahrgenommenen durch Bezugnahme zur Grundbeziehung zum Leben. Das Wahrgenommene wird dadurch als förderlich oder abträglich für die Beziehung zum Leben empfunden. Mit dieser unmittelbaren Gefühlsqualität verbunden ist eine Erregung, die zu einer auf der Reaktionsebene angesiedelten, primären Dynamik im Sinne der Attraktion (Hingezogensein) oder der Repulsion (Abgestoßensein) führt.

Kurzbezeichnungen

Primäre Emotionen können auch kurzerhand mit den verständlichen und in der psychotherapeutischen Praxis verwendbaren Termini

„erste Empfindung“, „unmittelbares Gefühl“, „spontane Reaktion“, „Impuls“ angefragt werden.

Beispiele: Erleichterung und Freude beim Hören der Nachricht.
Schmerz beim Sehen des Bildes.
Angst beim Denken an die Zukunft.
Wut bei der Erinnerung an ein Erlebnis.

Beschreibung der Primären Emotion

- 1) Primäre Emotionen sind ERLEBNISREAKTIONEN auf Empfindungen bzw. Reize (= affektiver Anteil) oder einen Wahrnehmungs-INHALT (= emotionaler Anteil) hin.
- 2) P.E. sind bestimmt durch die Reizenergie und den Inhalt des Wahrgenommenen als ihrem intentionalen Objekt einerseits und durch die physische, psychische und noetisch-existentielle Ausgangslage des Subjekts andererseits, d.h. seiner physischen Verfassung (Gesundheit/Krankheit, Bewußtseinslage, Energetik), der Stimmungs- und Bedürfnislage (Triebspannung) als psychischem Äquivalent, und der komplexen noetischen Phänomene wie z.B. der aktuellen Interessenslage, der Vorerfahrungen, Einstellungen, Werthaltungen (moralischer, ideologischer, religiöser Art).
- 3) Primäre Emotionen sind das Resultat des unmittelbaren Eindrucks, den eine Situation im Menschen erzeugt. P.E. beinhalten eine primäre Bewertung des Erlebten. Sie stellt eine Vorform der Stellungnahme dar, in welcher der wahr-

genommene Inhalt dem Subjekt als „wohltuend“, „anziehend“, „gefällig“, „zum gern haben/tun/erleben“, „angenehm“ (spannungserleichternd) bzw. als „abstoßend“, „mißliebig“, „ungern haben/tun/erleben“ oder „unangenehm“ (d.h. seelisch-körperliche Spannung produzierend) erscheint. Dieses Erleben entsteht aus der Resonanz des Eindrucks mit der Grundstimmung, Grundbeziehung und Grundhaltung zum Leben (Grundwert).

Dies ist der AFFEKTIVE UND EMOTIONALE TEIL des primären Erlebens.

- 4) Eine Emotion ist die subjektive Seite eines wahrgenommenen Wertes. „Wert“ bedeutet für das Subjekt (unter anderem) ein Bezogensein zum Wahrgenommenen. Eine solche Beziehung zwischen zwei Werten (dem Subjekt und seinem gegenständlichen Wert) beinhaltet eine wesensmäßige Differenz, die als Spannung empfunden wird und zu einer Dynamik im lebendigen Subjekt führt (movere = bewegen; e-moveri = herausbewegt werden).
- 5) Diese Dynamik stellt - wie der Affekt - eine Vorform einer Stellungnahme dar. Sie beginnt sich unmittelbar in der Handlungsebene auszuwirken und führt zu einer spontanen Bewegung der Attraktion bzw. Repulsion. Das Subjekt fühlt sich „hingezogen“ oder „abgestoßen“. Kurt Schneider (1980, 41) spricht von „Streben“ oder „Widerstreben“ als primäres Gefühl in der Situation.
Diese Bewegung ist die IMPULSIVE SEITE der Emotion.

Wird ihr ohne integrative Stellungnahme der Person nachgegeben, handelt es sich um eine „Affekthandlung“.

- 6) Primäre Emotionen stellen ein spontanes Geschehen dar, das sich als solches naturgemäß auf alle spontanen Reaktionsebenen des Menschen eine Auswirkung hat. Insbesondere sind folgende Reaktions- und Verhaltensebenen anzuführen: die somatisch-funktionellen (durch das vegetative Nervensystem gesteuerten), die somatisch-expressiven (Mimik, Gestik), die psychischen (Stimmung, Affektlage, Affizierbarkeit, Triebspannung), die kognitiven (Aufmerksamkeit, Bewußtseinslage, Erinnerungsbereitschaft, Wahrnehmungsfähigkeit) und die personal-noetischen (Freiheitsgefühl, Selbstwertgefühl, Sozialgefühle wie Dazugehörigkeit u.ä.).
- 7) Primäre Emotionen können bewußt oder unbewußt, bemerkt oder unbemerkt, erkannt oder unerkannt sein. Sie begleiten jedoch jedes menschliche Erleben und können nicht verhindert werden. Durch Persönlichkeitsbildung und Lernvorgänge können sie soweit gestaltet werden, daß ein und dasselbe Objekt ganz andere primäre Emotionen hervorruft.
Z.B. kann eine Abneigung gegen Statistik nach näherer Beschäftigung mit der Materie und Reflexion der Einstellung zu ihr künftig positive Primäremotionen hervorrufen.

Bedeutung der primären Emotionen

Primäre Emotionen enthalten bereits Elemente für die ganzheitliche Gestaltung der Existenz, die im Wahrgenommenen und in der Art seines Erlebens enthalten sind. Diese „Sinnkeime“ sind hinsichtlich ihrer Bedeutung noch unausgewogen, da sie einer reinen ausschnitthaften Beziehungsdynamik entstammen und noch nicht in das gesamte Sinngefüge der Person (in ihre Ganzheit von Gewordensein und Lebensprojekt) integriert sind. Sie können sich ebenso gut kreativ - inspirierend wie verschließend und verhärtend auf das Subjekt auswirken. Es kommt ihnen eine „Momentbedeutung“ zu und als solche haben sie einen „Situationsappell“.

Z.B. kann ein Therapeut angesichts der Hilflosigkeit eines Klienten spontan ein Gefühl der Hilfsbereitschaft empfinden, doch bei näherem Zusehen und integrativem Bedenken des Handlungsimpulses davon wieder absehen, weil er bemerkt, daß die Hilfe das Selbständigwerden in Gefahr brächte.

Andere Begriffe

Kruse (1991) bezeichnet als „**emotionale Reaktion**“ in etwa das, was hier als „primäre Emotion“ beschrieben ist. Er nennt eine emotionale Reaktion „die einmalige Aktivierung einer Emotion in einer konkreten Situation ..., die stets in weitere psychische und behaviorale Abläufe eingebunden“ ist (ebd. 16). Soweit würde die Übereinstimmung zutreffen.

Mit der primären Emotion nicht mehr konkordant steht die Auffassung, daß die „emotionale Reaktion“ „durch gelernte Auslöser aktiviert“ werde (ebd.). Dies ist unserer Meinung nach zu eng gefaßt, da auch völlig neue Eindrücke primäre Emotionen hervorrufen können und dabei durchaus überraschen können.

Fast wie eine Anspielung auf das Verhältnis der primären zur sekundären Emotion kann die Auffassung verstanden werden, daß „viele emotionale Reaktionen ... nur flüchtige Andeutungen dessen (sind), was eine vollausgebildete, prototypische Emotion ausmacht“ (ebd.).

Diskussion

Kleinginna & Kleinginna (1981) werteten 92 Emotionsdefinitionen aus und schlagen als Resumé folgende Definition von „Emotion“ vor (nach Kruse 1991, 13):

„Emotion ist ein komplexes Muster von Interaktionen zwischen subjektiven und objektiven Faktoren, vermittelt durch neuronale/hormonelle Systeme, das

- (a) affektive Erfahrung wie ein Empfinden der eigenen Aktiviertheit oder Lust/Unlust entstehen lassen kann,
- (b) kognitive Prozesse, wie z.B. emotional relevante Wahrnehmungseffekte generieren kann,
- (c) ausgedehnte physiologische Anpassung auf erregungsauslösende Bedingungen aktivieren kann und
- (d) zu Verhalten führen kann, das oft, aber nicht immer expressiv, zielgerichtet und adaptiv ist.“

Die primäre Emotion beinhaltet alle diese Elemente der obigen Definition, jedoch nicht ganz den Punkt (d), sofern es sich um zielgerichtetes, adaptives Verhalten handeln würde. Dies setzt einen weiteren Verarbeitungsprozeß voraus, wie er in der integrierten Emotion beschrieben ist.

Nach unserer Auffassung erschöpft sich das Wesen der primären Emotion im affektiven Erfassen des „Wie“ - der Qualität - des Wahrgenommenen sowie im daraus unmittelbar resultierenden Handlungsimpuls:

PRIMÄRE EMOTION = AFFEKT + IMPULS

Die primäre Emotion ist die Rückmeldung, „wie“ das Wahrgenommene vom Subjekt erlebt wird

- a) in seiner ihm eigenen Affektlage (d.h. Bezüglichkeit zur Grundbeziehung zum Leben als subjektiven Beziehungspol)
- b) in seiner wahrnehmenden Emotionalität (d.h. Bezüglichkeit zum Grundwert als obj. Beziehungspol)
- c) wie es die ihm eigene Aktivität als Ausdruck der Lebendigkeit mobilisiert (welchen Impuls zur Reaktion bzw. Handlung die Wahrnehmung auslöst).

Der Unterschied zu „*Erlebnisreaktionen*“ (Schneider 1980, 41f) besteht darin, daß diese nicht differenziert sind in „primäre und sekundäre“ Emotionen. Die Erlebnisreaktion als „die sinnvoll motivierte gefühlsmäßige Antwort auf ein Erlebnis“ (ebd.) wird von den rational erfaßten und verarbeiteten Situationen unterschieden und läßt daher den Raum offen sowohl für primäre wie auch für sekundäre Emotionen.

3.2 Die integrierte Emotion (I.E.)

Definition

Die integrierte Emotion ist eine vom Unmittelbaren (objektbestimmten, sektoriellen) Eindruck gelöste Emotion, die mit dem Gesamtgefüge aller (für den Eindruck) relevanter Wertbezüge abgestimmt ist. Integrierte Emotionen fügen sich ohne Gefährdung wesentlicher Wertbeziehungen in das Selbst- und Weltbild der Person ein. Integrierte Emotionen sind daher vom Gefühl der „Stimmigkeit“ begleitet, wodurch sie als emotionale Begründung authentischen Handelns dienen. Wegen ihrer hohen Stabilität sind sie persönlichkeitsbildend. Rationalität, Vernünftigkeit, Erfahrungen und Erinnerungen können für den Prozeß der emotionalen Stellungnahme wichtige und notwendige Aspekte beisteuern, aber den emotionalen Vorgang nicht ersetzen (können ihn auch behindern).

Kurzbezeichnungen

„Stimmiges Gefühl“, ruhige Wertgewißheit, Überzeugung von der Richtigkeit, Gefühlsklarheit ...

Beispiele: Das Gefühl, daß es gut ist, heute Abend ins Theater zu gehen.

Das sichere Gefühl, daß es richtig ist, diese Beziehung aufrecht zu erhalten.

Die Verletzung, die einem widerfahren ist, in ihrer Bedeutung für das eigene Leben erfaßt haben.

Beschreibung der integrierten Emotion

Die Integration der primären Emotion erfolgt über einige Schritte, die analog der Sinnerfassungsmethode (Längle 1988) aufgebaut sind: Wahrnehmung, Bewertung, Stellungnahme/Entscheidung, sinnvolles Handeln. Konkret sind die folgenden markanten Punkte hervorzuheben:

Wahrnehmung	Verstehen	Gewissensbezug (Rechtfertigung)	Stellungnahme	Entschluß Willensbildung
Distanz- gewinnung	Beziehung zu etablierten Wertbezügen herstellen (statt z.B. ab- reagieren oder wiederholen)	obj. Richtigkeit subj. Stimmig- keit (Abstimm- ung im Ge- spür) Ent-scheidung zw. richtig u. falsch	Urteilen und Meinungsbil- dung (oponio = authent. Positi- on), prakt. Entscheidung	das überprüfte Urteil in Handlungsbezug setzen

1. Wahrnehmung

Die Integration primärer Emotionen bedarf einer gewissen inneren *Distanznahme*, um sich aus dem Bann bzw. der Faszination des unmittelbaren Angesprochenenseins zu lösen. Damit wird aus dem Erleben eine Wahrnehmung des Objekts vor den Hintergrund lebensgeschichtlicher und aktueller anderer Wertbezüge erst möglich. Der neue ins Blickfeld gekommene Wert (bzw. Unwert) kann aus dieser Distanz eines „inneren Schrittes zurück“ mit den bestehenden und angestrebten Werten in Relation gesetzt werden und so seinen *Stellenwert* für das eigene Leben und seine *Proportion* inmitten des personalen Wertgefüges erhalten. Das innere Distanznehmen braucht Zeit (oftmals ist es gut, über etwas erst noch mal zu schlafen). Auch mit anderen Menschen darüber sprechen, die Kritik anderer zu hören und ähnliche Formen der Selbstdistanzierung sind hier angezeigt.

Der Schritt der Distanznahme kann soweit gehen, daß man sich z.B. fragen kann: „Könnte ich leben, wenn ich das oder jenes, mit dem ich befaßt bin oder gerne hätte, nicht hätte?“ Die Distanznahme ist in mehrerer Hinsicht wichtig. Durch sie wird das Objekt seingelassen. Das bedeutet einen Abschied vom Verfügenden oder Ändern-Wollen. Das Ende der Beziehung wird in den Anfang mit-hineingenommen. Das befreit das Objekt für einen Augenblick von seinem Nutzwertcharakter und stellt es in seiner *Eigenwertigkeit* dar. Das hat den Nebeneffekt, daß man vor Frustrationen geschützt ist, falls sich der erhoffte Erfolg nicht einstellen sollte.

2. Verstehen und Integrieren

Die innere Distanznahme gibt auch dem Subjekt seine Eigenwertigkeit zurück, befreit von der Abhängigkeit und der primären Gefangennahme. Dadurch ist erst wieder der Raum gegeben, daß die *anderen Werte*, die einmal auch soviel bedeutet haben und zum Teil schon in das Lebensgefüge „eingelebt“ wurden, wieder aufbrechen und Platz haben können. Jeder neu auftauchende Wert verdrängt zunächst die anderen, bringt ihr Gefüge durcheinander.

Diese erste Phase des Erlebens eines neuen Wertes ist erschütternd und befreiend zugleich, macht Angst und löst doch Hoffnung auf ein noch weiteres, neues Leben aus. Die Erschütterung führt aber in die Haltlosigkeit und Unverbindlichkeit der Wertbezüge (und zur Fragmentierung der Biographie, wenn es jedesmal so geschieht), und die Befreiung und neue Lebensfreude führt in eine innere Abhängigkeit (weil jeder neue Wert zunächst fasziniert), wenn die primäre Emotion nicht in das personale Gesamtgefüge von Werten integriert wird.

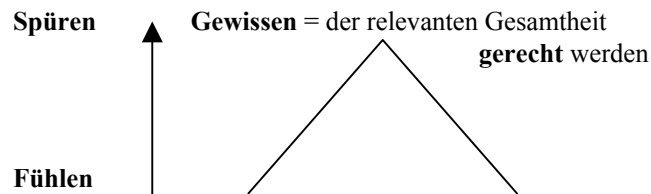
Durch die Integration des Wertes in das Gesamtgefüge der bestehenden Wertbezüge kommt es zu einem *Verstehen* der existentiellen Relevanz. Verstehen ist erst durch das Knüpfen der Zusammenhänge mit schon Bekanntem und Vertrautem möglich.

3. Gewissensbezug und Rechtfertigung

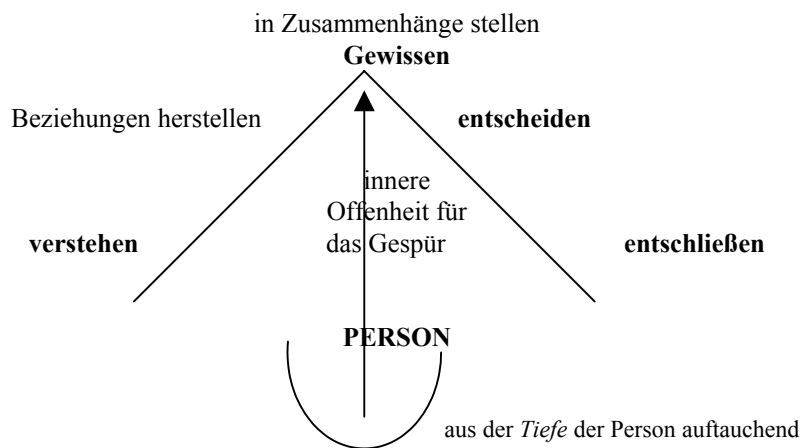
Die erfaßte Qualität des Wertes und ihr Verhältnis zu den anderen Werten der Person erlaubt eine Abstimmung und Gewichtung bezüglich der vor sich selbst wie vor anderen vertretbaren Wertigkeit und persönlichen Bezugnahme. Durch das Gewissen wird erfaßt, ob der in Frage stehende Wert „insgesamt gut“ ist, ob das Verhalten vor einer realen oder gedachten „Öffentlichkeit“ bestehen kann und wie man sich selbst im intimsten Selbstbezug damit in Beziehung bringen soll. Die „objektive Richtigkeit“ z.B. des Verhaltens des Vaters einem selbst gegenüber wird durch das subj. Abstimmen in der Umsichtigkeit mit allen relevanten Werten erhoben („Stimmigkeit“ ist ein aus der Tiefe stammender Zuspruch: „Dieser neue Wert stimmt mit mir und meinen bisherigen Wertbezügen überein. Ich kann mit ihm einverstanden sein. Er paßt mir, paßt zu mir und wäre

eine Bereicherung meines Lebens.“ Dafür steht uns das „Gespür“ des persönlichen Gewissens zur Verfügung. Auf seiner Grundlage kann über den relevanten Sachverhalt das persönliche, moralische Urteil von „richtig“ bzw. „falsch“ gefällt werden - Voraussetzung für ein als ethisch zu bewertendes persönliches Verhalten. Durch diese Lösung vom unmittelbaren Banne des Eindrucks erlangt die Person wieder ihre ursprüngliche, eigene Gestalt (das Gewissen).

Mit diesem Schritt hebt sich die Person aus der Ebene des Fühlens in die Ebene des *Spürens*. Damit ist eine innere *Distanznahme* verbunden, ein Verknüpfen mit einer gewissen „Allgemeingültigkeit“ und vielfältigen Bezüglichkeit zu anderen Werten, so subjektiv der ganze Prozeß auch ist.



Im Schritt der Gewissensfindung stellt sich die Person *über das Singuläre, Situative*. Sie gibt nicht mehr - reagierend - gleichwertige Handlungen zurück, sondern beurteilt den Inhalt des Eindrucks aus einer Überlegenheit, aus einer breiten Bezüglichkeit und in einem weiten Horizont, der die Sache, sich selbst und alle relevanten Werte mit einbezieht. In der Gewissensabstimmung bezieht sich der Mensch auf seine geistige Größe, die er maximal erreichen kann.



4. Stellungnahme

Durch das In-Bezug-Setzen des neuen Wertes mit den bestehenden Werten der Person kann nun der ‚An-Spruch‘ des Eindrucks (den er aufgrund der Befindlichkeit des Subjekts auf das Subjekt hat) der Person mit ihrem eigenen Wollen zur Abstimmung entgegengebracht werden. „Will ich das? Ist das wirklich so gut, wie es aussieht?“ -

Nach dem Ergriffensein in der P.E. geht es jetzt darum, *sich selbst zu ergreifen*, nach dem Sich-Aufspüren sich zu sich zu *stellen*. Dies geschieht durch Hinzunahme des kognitiven Urteils und durch Meinungsbildung als authentische Position zum Inhalt des Eindrucks. – Das Entgegenstellen des Innersten ist im lateinischen Begriff *op-inio* enthalten (von **opio* = Meinung, Wahl = *optio* als Nebenform).

Trotz dieser emotionalen Stellungnahme ist es manchmal nicht möglich, zu einer umsetzbaren Stellungnahme und zu einer dem Gewissen entsprechenden, wirklichen Entscheidung zu kommen, wenn die Stellungnahme z.B. zu viel Angst macht. Dann kann neben dem Gespür des Gewissens eine Diskordanz zum rationalen Denken oder zur praktischen Vernunft auftreten. Können diese „*Bedenken*“ aber ausgeräumt werden, dann wird der Weg frei für ein bestimmtes, zielgerichtetes Wollen.

5. Willensbildung

Auf der Grundlage der Entscheidung zwischen richtig und falsch (Gewissen) und der Stellungnahme mit der praktischen Meinungsbildung auf der Basis dessen, wie man die gefundene Gesamtwertigkeit im Hinblick auf das praktische Leben halten kann, kommt es zunehmend zur Planung des eigenen Aktivwerdens und Verhaltens. Das gewonnene Urteil wird in Bezug zum eigenen Handeln und der eigenen Existenz gebracht. Man fragt sich: „Was möchte ich ganz persönlich mit dem Inhalt der P.E. tun – was will ich auf der Grundlage meines Gewissens und meiner Stellungnahme mit der Sache anfangen?“

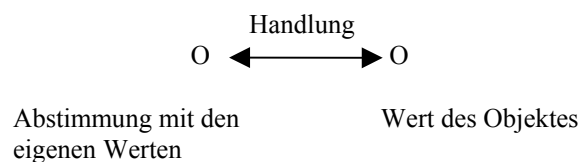
Dabei reift der Wille heran, der mit dem Entschluß zum Handeln seine voll Reife erhält. Dieser Vorgang wird im Falle eines personalen Prozesses vom Gefühl der „*Richtigkeit*“ begleitet. Im Willen erhält die Emotion nun ihre handlungsgemäße „Aus-Richtung“. Sie wird für den fraglichen Lebensabschnitt „*richtungsweisend*“, „*Maß*“-geblich und „*Grund*“-legend. Das weitere Vorgehen kann dann mit dem Gefühl der „*Gewißheit*“ angegangen werden, denn dieser Handlungsgrund hat einen tiefen, inneren Zuspruch erhalten und alle (äußeren) Bedenken konnten dadurch beseitigt werden oder können in Kauf genommen werden. Damit ist die Ebene des Entschlusses erreicht.

Denken, Gedächtnis, Erfahrung sind für die Integration der Emotion nicht die maßgeblichen und entscheidenden Faktoren. Maßgeblich ist und bleibt die Kraft des inneren Schwingens, das in der Um-Sicht einsetzt oder eben verebbt. Aber

den Wert und die Bedeutung der „Vernunft“ (im landläufigen Sinn als Gegensatz zum Gefühl verstanden), der Ratio und der Erfahrung soll nicht geschmälert werden. Das würde eine einseitige Emotionalisierung der Verarbeitungsprozesse bedeuten („Gefühlsduselei“). Durch die „kognitive Schiene“ werden große Mengen an Vorerfahrung (auch von anderen Menschen) und somit ein individueller und kultureller Erfahrungsschatz eingebracht. Es werden Inkongruenzen, Unstimmigkeiten, die die Logik besser weil schneller aufspüren kann, ausfindig gemacht.

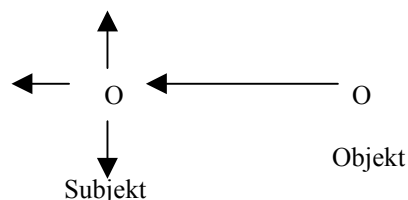
Natürlich können diese Einflüsse die Integration der Emotion auch behindern und stören, sodaß letztlich doch wieder (erziehungsbedingte) Über-Ich-Kräfte das Entstehen einer autochthonen Erlebnisgrundlage verhindern können.

Die nun integrierte Emotion hat eine doppelte Verankerung, die die Person aus der Ebene der Reaktionsbereitschaft hebt und sie auf die *Ebene der Handlungsfähigkeit* bringt:



Das *authentische Handeln* der Person hat demgemäß einen doppelten Erlebnisgrund: Der unmittelbare Wert des Objekts, der in der primären Emotion erfahren und gehoben wurde, und das dazugestellte Wertgefüge, das die Person selbst ist und in welchem sie lebt. Die beiden Pole ergeben einen „Sinn“ für die Handlung, einen Sinn im ursprünglichen Sinn des Wortes: eine Richtung. Sinn ist daher Orientierung, *Ausrichtung auf Zuwachs an Wert* in dieser Welt. Geschieht dieser Zuwachs - wie in unserem Fall - durch das eigene Sein, durch die lebendige Wechselwirkung zwischen dem Subjekt und ihrer Welt, handelt es sich um „existentiellen Sinn“ (Wertzuwachs, der nicht durch das Subjekt, sondern z.B. durch die Natur oder durch Gott geschieht, ist „ontologischer Sinn“).

Eine nicht zweipolig aufruhende Aktivität ist eine *Reaktion*:



Reaktionen folgen dem Prinzip des vermeintlich geringsten Widerstandes oder dem Gesetz der Geschwindigkeit (sie müssen rasch und unvermittelt gehen), um das angestrebte Ziel der situativen Lebenserhaltung erreichen zu können. Reaktionen sind daher nicht umfänglich und adäquat ausgerichtet, eben nicht vollumfängliche Sinnhandlungen (wenngleich auch sie ihren Sinn und ihre Richtung haben).

Literatur

- Arnold W, Eysenck HJ, Meili R (Hrsg) (1987) Lexikon der Psychologie. Freiburg: Herder
- Guilford JB (1974) Persönlichkeit. Weinheim: Beltz, 4. Aufl.
- Heidegger M (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
- Kleinginna PR, Kleinginna AM (1981) A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. In: Motivation and Emotion, 5, 345-355
- Kruse O (1991) Emotionsentwicklung und Neurosenentstehung. Perspektiven einer klinischen Entwicklungspsychologie. Stuttgart: Enke
- Längle A (1988) Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A (Hrsg) Entscheidung zum Sein. München: Piper, 40-52.
- Schneider K (1980) Klinische Psychopathologie. Stuttgart: Thieme, 12°
- Strasser S (1956) Das Gemüt. Grundgedanken zu einer phänomenologischen Philosophie und Theorie des menschlichen Gefühlslebens. Freiburg: Herder

Anschrift des Verfassers:

*Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle
Ed. Sueß-Gasse 10
A-1150 Wien
e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org*