

3. Emotionen

3.1 Emotionen als Thema der Philosophie

Am Ende des ersten Kapitels der Vorlesung hatte ich zwei Zugänge aus der Perspektive der ersten Person zum gelebten Leben voneinander unterschieden, einen kognitiven und einen emotionalen Zugang. Nachdem wir im zweiten Kapitel einige Fragen behandelt haben, die sich an den kognitiven Zugang stellen, vor allem Fragen, die den Begriffsrahmen betreffen, möchte ich mich im dritten Kapitel nun den Emotionen zuwenden.

Lassen Sie mich dazu eine Vorbemerkung machen: Es könnte Ihnen ganz merkwürdig vorkommen, dass eine philosophische Vorlesung über den Menschen sich mit Emotionen beschäftigt, und zwar aus folgendem Grund: Viele Menschen sind der Auffassung, dass im Unterschied zu den Dingen, die wir der Vernunft zuordnen, die Emotionen sich gerade dadurch auszeichnen, dass sie sich dem Zugriff der Vernunft entziehen. Emotionen, so könnte man meinen, ist gerade das im Menschen, was nicht vernünftig ist. Emotionen sind eine Gegenkraft zur Vernunft im Menschen, ist etwas, das der Vernunft entgegensteht. Ist es nicht so, dass wir oft das nicht tun, was wir meinen, tun zu wollen oder sogar zu sollen, weil uns die Emotionen da in die Quere kommen? Man könnte meinen, die Aufgabe des Menschen zum gelungenen Leben bestünde darin, zwischen unseren vernünftigen Einsichten und unseren emotionalen, irrationalen Impulsen einen Ausgleich herzustellen - wie immer der dann ausschaut: Ob die Vernunft die Emotionen beherrschen und niederdrücken soll oder umgekehrt wir den Handlungsimpulsen, die wir von den Emotionen her bekommen, Folge leisten sollen, um wirklich ein authentisches und gelungenes Leben zu führen.

Ich glaube, diese Unterscheidung von Vernunft und Emotion ist ziemlich weit verbreitet, und sie wird unterstützt durch eine bestimmte Interpretation unserer Erfahrung von inneren Konflikten. Folgt aus ihr aber, dass sich Emotionen ganz prinzipiell dem Zugriff des Instrumentariums einer Philosophin oder eines Philosophen entziehen?

Ein Ziel dieses Kapitels der Vorlesung ist es auch zu zeigen, dass die strikte Unterscheidung zwischen Emotionen und Vernunft falsch ist, weil Emotionen, zumindest in der ausgeprägten Form, einen kognitiven Anteil haben, der für die Emotion selbst konstitutiv ist. Das bedeutet aber auch, dass das Modell vom Menschen, das ich am Ende des ersten Kapitels eingeführt habe, viel zu grob gewesen ist, weil es suggeriert, dass sich eine kognitive Einstellung von einer emotionalen Einstellung dem gelebten Leben gegenüber genau unterscheiden lässt. Dass dem nicht so ist, möchte ich im Folgenden zeigen. Emotionen und Vernunft sind keine Gegenspieler.

3.2 Körperreaktion

3.2.1 Der Beginn der modernen Debatte über Emotionen bei William James

Wenn Sie sich die heutige philosophische Literatur zum Thema Emotionen anschauen, dann werden Sie schnell sehen, dass die moderne Debatte um die Emotionen mit einem Aufsatz beginnt, den der amerikanische Pragmatist William James im Jahr 1884 unter dem Titel „What is an Emotion?“ veröffentlicht hat. Ein Jahr später erschien von Carl Lange, einem dänischen Arzt,

das Buch „Über Gemüthsbewegungen“, in dem Lange eine ähnliche These wie James vertritt. Beide Theorien werden manchmal zusammengenommen und dann als James-Lange Theorie der Emotionen bezeichnet. Wir werden uns in der Vorlesung allerdings vor allem auf James beziehen. James selbst hat seine Position später auch wieder verändert und ist auf Kritiken eingegangen, die gegenüber „What is an Emotion?“ geäußert worden sind. Auf diese Debatte werde ich nicht eingehen.

William James setzt bei der Frage an, um welche Art von Phänomen es sich bei Emotionen überhaupt handelt, und seine Antwort darauf ist, dass Emotionen zu den mentalen Phänomenen gehören, also zu der Gruppe von Phänomenen, zu denen beispielsweise auch das Denken, das Wahrnehmen, das Urteilen usw. gehört. Die Bedeutung von William James liegt darin, dass er Emotionen von anderen mentalen Phänomenen wie Denken, Meinen, Urteilen, Behaupten, Befehlen usw. nun dadurch unterscheidet, dass er auf etwas aufmerksam macht, was für die Emotionen im Unterschied zu den anderen mentalen Phänomenen charakteristisch ist: Sie sind, so meinte James, immer mit einer Körperreaktion verbunden, die wahrnehmbar ist. Natürlich ist auch unser Denken, Meinen, Urteilen usw. mit einer Körperreaktion verbunden, sie haben ein neuronales Korrelat, aber diese Körperreaktion können wir selbst nicht wahrnehmen. Anders ist es bei Emotionen. Es gibt keine Trauer ohne eine Körperreaktion, keine Freude ohne einen Ausdruck des Körpers, keinen Zorn, ohne dass sich etwas im Körper dabei so verändert, dass wir, wenn wir unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, die Veränderung wahrnehmen können.

Die Beobachtung, dass Trauer, Freude, Zorn, Wut, Angst usw. mit einer wahrnehmbaren Körperveränderung einhergeht, ist unstrittig. Umstritten ist, ob wirklich jede Emotion mit einer wahrnehmbaren Körperreaktion einhergeht, oder ob es vielleicht Emotionen gibt, bei denen das nicht der Fall ist. Hoffnung ist zum Beispiel solch ein umstrittener Kandidat. Manche meinen, Hoffnung oder auch Vertrauen sei eine Emotion, die immer mit der Wahrnehmung von Entspannung, Öffnung oder so einhergeht. Andere meinen, man könne, wenn man hofft oder vertraut, nicht wirklich eine Körperreaktion wahrnehmen. Wie dem auch sei – klassische Fälle von Emotionen sind sicherlich mit einer wahrnehmbaren Körperreaktion verbunden, und vielleicht könnte man sagen, dass Hoffnung und Vertrauen, wenn sie nicht mit einer Körperreaktion verbunden ist, dann eben keine Emotion ist und anders analysiert werden müsste.

Aus der sicherlich richtigen Beobachtung der Körperbezogenheit der Emotionen folgt für James eine These, die erst einmal ziemlich kontraintuitiv ist und der Art und Weise widerspricht, wie wir im Alltag über unsere Emotionen reden und denken. Das spricht natürlich erst einmal nicht notwendig gegen James, denn es könnte ja sein, dass unsere Art, im Alltag über Emotionen zu reden, falsch ist. Es geht James dabei um den Zusammenhang zwischen der Emotion und dem Ereignis im Körper. Nehmen wir als Beispiel die Trauer. Trauer ist eine Emotion. Wenn wir sagen, dass wir traurig sind, dann sagen wir etwas über unseren emotionalen Zustand aus.

Diese Trauer ist, das ist unstrittig, mit einer Körperempfindung verbunden. Wer trauert, der weint zum Beispiel, er atmet schwer, seine Schultern hängen herunter. Wir würden den Zusammenhang zwischen der Trauer und dem Körperzustand nun so ausdrücken, dass wir uns in einem bestimmten Körperzustand befinden, *weil* wir eine bestimmte Emotion haben. Unser emotionaler Zustand begründet, warum unser Körper auf eine bestimmte Weise reagiert, und diese Körperreaktion ist eine Reaktion auf unsere Emotion. Wenn wir uns freuen, dann reagiert der Körper ganz anders als wenn wir trauern. Unsere Stimme wird höher, die Bewegungen

werden schneller, unser Brustkorb fühlt sich geöffnet an, der Atmen strömt freier usw. Wenn wir zornig sind, dann ist unser Körper verkrampfter, der Hals ist vielleicht angeschwollen, die Gesichtsmuskeln angespannt usw. Aber wir denken, dass wir die veränderte Körperempfindung deswegen haben, weil wir in einem bestimmten emotionalen Zustand sind.

Bedeutsam für die Debatte um Emotionen ist nun, wie James den Zusammenhang zwischen der Emotion und der Körperveränderung bestimmt. Wir neigen, wie wir gesehen haben, zu der Auffassung, dass sich unser Körper verändert, weil wir eine Emotion haben. Wir weinen, weil wir traurig sind. James dreht diesen Zusammenhang nun um: Wir trauern, weil wir weinen. Wir haben Angst, weil wir schwitzige Hände haben. Wir sind wütend, weil wir zittern. In James' eigenen Worten: „we feel sorry because we cry, angry because we strike, afraid because we tremble, and [it is] not that we cry, strike, or tremble, because we are sorry, angry, or fearful” (James 1884, 190).

Man kann sich den Unterschied zwischen unserer Alltagsauffassung und James' Theorie am einfachsten deutlich machen, wenn man neben der Emotion und der Körperveränderung noch ein drittes Moment dazu nimmt: Die Wahrnehmung einer Situation, die dann die Emotion oder die Körperveränderung auslöst. Stellen Sie sich vor, Sie joggen im Englischen Garten und ein kläffender, zähnefletschender Hund rast auf Sie zu. Sie nehmen den Hund wahr, Sie reagieren mit Angst und dadurch kommt es zu einem Schweißausbruch – so stellen wir uns in unserem Alltagsbewusstsein das Zustandekommen einer Emotion vor. James denkt anders: Sie nehmen den Hund wahr – der erste Schritt ist also derselbe –, und nun reagiert ihr Körper auf diese Wahrnehmung mit einem Schweißausbruch. Die Wahrnehmung des kläffenden Hundes löst also direkt keine Emotion aus, sondern eine Körperveränderung. Dieser Körperreaktion ist es, die nun ihrerseits die Emotion, die Angst, in ihnen auslöst, wenn Sie die Körperreaktion, den Schweißausbruch, an sich wahrnehmen. Die Emotion richtet sich nicht auf das, was Sie in der Welt wahrnehmen, sondern auf die Wahrnehmung der Veränderung in ihrem Körper.

James bringt eine terminologische Unterscheidung, um seiner These Plausibilität zu verleihen, nämlich die Unterscheidung von Gefühl und Emotion. James meint, dass eine Emotion das Gefühl ist, das mit den körperlichen Veränderungen einhergeht. Im Original: „[O]ur feeling of the changes as they occur is the emotion”. Die Emotion, Trauer z.B., ist das Gefühl der Veränderung in ihrem Körper.

James' Bestimmung von Gefühl und Emotion ist viel kritisiert worden und natürlich alles andere als klar. Er führt die Unterscheidung zwischen Gefühl und Emotion ein, hebt sie aber dann wieder auf, wenn er sagt: Die Emotion ist nichts anderes als das Gefühl, und das Gefühl richtet sich auf die Veränderung im Körper. Dabei ist die Unterscheidung von Emotion und Gefühl eigentlich eine sehr sinnvolle Unterscheidung, wenn wir über Emotionen nachdenken möchten, selbst dann, wenn wir in der Alltagssprache beide Wörter oft in derselben Bedeutung verwenden und der Unterschied erst einmal nicht so klar ist. Ich schlage vor, das Wort ‚Gefühl‘ zu gebrauchen, um einen bestimmten Aspekt des Phänomens auszudrücken, das wir gerade untersuchen, nämlich, wie das Wort schon sagt, den des Fühlens. Das, was wir fühlen, ist unmittelbar mit unserem Körper verbunden, und oft, aber nicht immer, mit unserem Tastsinn. Mit ihm fühlen wir, wie sich etwas anfühlt, etwa kalt oder hart oder flauschig. Man fühlt, wie einen auf einer Wanderung im Sommer eine Bremse in den Arm sticht, man fühlt die Sonne am Strand auf den Bauch scheinen, man fühlt sich unwohl oder fit – je nach körperlichem Zustand,

in dem man gerade ist. Dass wir etwas in unserem Körper fühlen, bedeutet natürlich nicht schon, dass wir eine Emotion wahrnehmen. Aber unsere Körperveränderungen oder das, was wir fühlen, wenn wir unseren Körper wahrnehmen, kann mit Emotionen verbunden sein. Meine Magenschmerzen können daran liegen, dass ich etwas Schlechtes gegessen habe, aber auch daran, dass mit eine Nachricht „auf den Magen“ geschlagen ist. Meine Verspannung im Nacken kann daran liegen, dass ich zu lange im Büro gesessen und an der Vorlesung gearbeitet habe, oder aber daran, dass mir eine „Angst im Nacken“ sitzt. Die Wahrnehmung des Körpers, also das Gefühl, die Magenschmerzen oder die Anspannung im Nacken, sagt allein noch nichts darüber aus, ob eine Emotion mit der Körperwahrnehmung verbunden ist.

Dieser Punkt ist insofern für unsere Untersuchung relevant, weil sich hier zeigt, dass die Körperwahrnehmung allein viel zu unspezifisch ist, um eine Emotion zu bestimmen. Die Körperwahrnehmung kann mit einer Emotion verbunden sein, muss es aber nicht. Der Körper kann sich völlig gleich anfühlen – einmal ist er mit einer Emotion verbunden, ein andermal nicht. William James kann diesen Sachverhalt nicht erklären. Es muss offensichtlich noch etwas zu unserem Gefühl dazukommen, damit aus dem Gefühl eine Emotion wird. Ich kann wahrnehmen, dass ich weine, weil ich Zwiebeln schneide oder weil ich traurig bin. Ich kann wahrnehmen, dass ich fröstel, weil ich im Winter viel zu leicht angezogen an einer Bushaltestelle warten muss oder weil ich nahezu panische Angst habe. Körpergefühle und Emotionen können nicht einfach so ein und dasselbe sein.

Dabei ist er Unterschied zwischen Gefühl und Emotion nicht immer so klar zu machen, wie ich es hier zunächst suggeriert habe Ich würde vorschlagen, von einem Kontinuum zu sprechen. Auf der einen Seite des Kontinuums ist das Gefühl, die unspezifische Körperveränderung – auf der anderen Seite die klar bestimmbare und differenzierte Emotion. Wer sich um ein reiches emotionales Leben bemüht, für den ist in einem ersten Schritt wichtig zu lernen, seinen eigenen Körper immer besser wahrzunehmen, auf Verspannungen, Entspannungen, Verkrampfungen, Verdichtungen, den eigenen Atem usw. zu achten. Das reicht, wie wir gleich sehen werden, zwar nicht aus, um Emotionen zu bestimmen, aber diese Sensibilisierung für den Körper ist ein erster wichtiger Schritt. Wie wir dann unsere Körperveränderungen interpretieren, ob es einfach eine rein somatische Veränderung ist oder ob die Körperveränderung mit Emotionen verbunden ist, ist eine Frage, die sich aber durch die sensible Wahrnehmung des Körpers allein nicht beantworten lässt. In manchen Fällen ist und bleibt es auch unklar. Wir fühlen einen ausgesprochenen Druck und eine motorische Unruhe im Körper, die uns auch schlecht schlafen lässt, und fragen uns, ob diese Unruhe ein rein körperliches Phänomen ist, oder ob es Ursachen für diese Unruhe gibt, die mit dem zu tun haben, was wir gerade erleben. Vielleicht liegt die Unruhe und der Druck an einem Widerstand, den wir dagegen haben, uns auf die Prüfungen vorzubereiten, und hinter diesem Druck steht vielleicht die Angst, durch die Prüfung zu fallen. Es kann aber auch sein, dass die Anspannung und der Druck wieder weggehen, ohne dass uns klar geworden ist, was den Druck und die Anspannung eigentlich erzeugt hat. Kurz: Aus den zunächst nur gefühlten Körperempfindungen können sich klarer Emotionen entwickeln, müssen es aber nicht.

3.2.2 Hedonismus

Lassen Sie mich in diesem Kontext der Körperbezogenheit der Emotionen noch auf ein weiteres Problem eingehen, das entsteht, wenn man Emotionen vor allem über die Körperreaktionen her konzeptualisiert, sich also in der begrifflichen Deutung der Emotionen an den Körperreaktionen orientiert. Dieses Problem entsteht nicht erst bei William James, sondern geht bis in die Philosophie der Antike zurück. Wenn Sie sich Texte aus der Antike über Emotionen anschauen, dann werden Sie sehen, dass Emotionen sehr früh schon kategorisiert worden sind. Beinahe immer spielen dabei die Begriffe ‚Lust‘ und ‚Schmerz‘ als Allgemeinbegriffe, unter die dann viele andere Emotionen subsummiert werden können, eine wichtige Rolle. Bei den Epikureern finden sich beispielsweise nur diese beiden Kategorien als oberste Kategorien, die Stoiker kennen neben Lust und Schmerz auch noch ‚Begierde‘ und ‚Furcht‘ als oberste Kategorien. Unter ‚Lust‘ sind dann die Emotionen subsummiert, die wir gerne haben, unter ‚Schmerz‘ diejenigen, die wir nicht gerne haben, und die deswegen manchmal auch ‚negative‘ Emotionen genannt werden.

Das Problem dieser Kategorisierung ist, dass die Worte Lust und Schmerz Worte sind, die in erster Linie Körperempfindungen bezeichnen – also das, was wir Gefühle genannt haben. Lust und Schmerz sind Dinge, die man vor allem körperlich fühlt, Essen, Trinken, Sex wären klare Beispiele für Dinge, die Lust oder auch Lust verbunden mit Schmerzen hervorrufen. Oft sind Lust und Schmerz miteinander verbunden. Platon hat beispielsweise vertreten, dass Lust dann entsteht, wenn sich ein Organismus, der eigentlich in einem stabilen Gleichgewichtszustand sein möchte, aus diesem Gleichgewicht herausbewegt und dadurch Schmerzen entstehen. Sie joggen in der Hitze und haben Durst – ihrem Körper fehlt es spürbar an Flüssigkeit. Nun trinken Sie – und das macht Ihnen Lust. Wenn Sie gar nicht aus ihrem natürlichen Gleichgewicht herausgefallen wären, dann hätten Sie gar keine Lust, so viel zu trinken. Die Lust ist das Gefühl, einen ursprünglichen Gleichgewichtszustand wieder herzustellen. Analog kann man davon sprechen, dass man Lust hat, bestimmte Musik zu hören oder mal wieder ein Buch zu lesen, wenn man beispielsweise stumpfsinnige Arbeiten verrichten musste und der Geist wieder einmal Nahrung braucht. Aber natürlich gebraucht man ‚Lust‘ hier nicht in dem ursprünglich stark somatischen Sinn sondern, wie gesagt, analog.

An der bloßen Kategorisierung der Emotionen ist erst einmal nichts Falsches, aber zu einem Problem kommt es, wenn die Begriffe Lust und Schmerz nicht einfach nur als oberste kategoriale Begriffe gebraucht werden, sondern mit dieser Kategorisierung die Auffassung verbunden wird, dass wir die Emotionen, die unter die Kategorie Lust und Schmerz fallen, jeweils auch angemessen analysiert und verstanden haben, wenn wir sie von den stark körperbezogenen Emotionen Lust und Schmerz her verstehen.

Dieses Problem wird besonders dann gravierend, wenn es um die Auseinandersetzung mit dem Hedonismus geht. Der Hedonismus will nicht nur einen Beitrag zum besseren Verständnis der Emotionen liefern – er ist eine Theorie des gelungenen Lebens, die von den Emotionen, die jemand hat oder haben soll, her konzipiert ist. Das Wort ‚Hedonismus‘ kommt vom Griechischen *hedonē*, und *hedonē* bedeutet ‚Lust‘. Der Hedonismus wird in unterschiedlichen Varianten vertreten, aber immer geht es darum, dass sich Menschen so verhalten und auch so verhalten sollen, dass sie Lust anstreben und Schmerzen meiden. Die Lust zu mehr und den Schmerz zu verhindern ist der letzte und oberste Ziel immenschlichen Leben. Die Theorie ist alt, sie wird häufig den Epikureern zugeschrieben, aber Sie finden die Auseinandersetzung mit dem Hedonismus bereits bei Platon. Wichtig ist der Hedonismus auch für Spielarten des Utilitarismus, und auch heute gibt es Philosophinnen und Philosophen, die den Hedonismus stark zu machen

versuchen – z.B. Thomas Hurka in seinem 2011 bei Oxford University Press erschienenen Buch ‚The Best Things in Life. A Guide to What Really Matters‘.

Es ist hier nicht der Ort, in eine detaillierte Auseinandersetzung mit dem Hedonismus einzutreten, aber ich möchte im Kontext mit der Körperbezogenheit von Emotionen einen mir wichtigen Punkt deutlich machen. Gehen wir einmal davon aus, dass der Hedonismus recht hat. Wir Menschen sind so, dass wir nach Lust streben oder auch streben sollen. Was, so ist zu fragen, ist unter ‚Lust‘ zu verstehen?

Die naheliegende Antwort ist, dass Lust eben eine Körperempfindung ist: Platon bringt in seinem Dialog *Philebos* das witzige Beispiel, dass es lustvoll ist sich zu kratzen, wenn es juckt und jede Lust von diesem Beispiel her verstanden werden kann. Die Frage ist nun, ob sich innerhalb dieser Kategorie das Leben des Menschen und sein Streben nach einem letzten Ziel verstehen lassen. Die meisten Hedonisten lehnen das selbst ab. Das wichtigste in unserem Leben sind nicht lustvolle Körperempfindungen. Um ihre hedonistische These dennoch halten zu können, erweitern sie den Begriff der Lust. Je weiter wir den Begriff der Lust nun fassen, so dass z.B. auch tiefe menschliche Beziehungen, sinnvolles Tätigsein, Bildung usw. unter diesen Begriff fallen, je größer also die Begriffsextension ist, d.h. je mehr Phänomene wir unter den Begriff der Lust subsummieren, desto plausibler könnte ein Hedonismus werden. Dann allerdings kann man tatsächlich fragen, ob man sinnvoll noch von einem Hedonismus – also einer Theorie der Lust – sprechen sollte und man sich nicht von der Orientierung an einem Modell, das als Paradigma Körperempfindungen hat, verabschieden sollte. Problematisch ist an dieser Orientierung an der Körperempfindung, dass man die Art der Analyse von Lust und Schmerz auf die Art der Analyse jeglicher Emotionen und auf das ganze Leben überträgt und meint, wenn man Lust und Schmerz verstanden hat, habe man ein Modell, mit dem sich auch andere Emotionen und das ganze Leben verstehen lassen.

Ich habe meine Ausführungen über die Emotionen mit William James begonnen, weil er darauf aufmerksam macht, dass Emotionen mit Körperreaktionen verbunden sind. Die These selbst ist allerdings alles andere als neu. Schon bei Aristoteles findet sich ein witziges Beispiel dafür, welche Bedeutung der Körper dafür hat, dass Emotionen zu Stande kommen und dass ich Ihnen am Schluss meiner Überlegungen zu Körperreaktionen nicht vorenthalten möchte. Weil Emotionen körperliche Veränderungen implizieren, kann es passieren, dass bestimmte Körperzustände das Auftreten von Emotionen ganz verhindern. So sagt er über den Unterschied von alten und jungen Menschen:

„Auch sind sie (die alten Menschen) feige und fürchten alles im voraus; denn sie befinden sich im entgegengesetzten Zustand wie die Jungen; sie sind nämlich erkaltet; die (jungen) aber sind erhitzt, so dass das Alter der Feigheit den Weg bereitet; auch nämlich ist die Furcht eine gewisse Erkaltung“ (Rh. 1389b29-32).

Erkaltet oder erhitzt sein ist hier keine Metapher, sondern wörtlich zu nehmen. Der Körper wird Aristoteles zufolge kälter bei der Furcht, wärmer beim Zorn. Wer nun nicht aufgrund der Emotion, sondern des Lebensalters schon von Natur aus kälter ist, bei dem steht dem Auftreten von Emotionen, die dem Bereich des Erhitzens zuzuordnen sind, Hindernisse entgegen. Er wird weniger zornig, er wird sich nicht verlieben, weniger begeistern usw.

James nimmt diese Tradition des Nachdenkens über Emotionen wieder auf. Selbst dann, wenn bei ihm unklar blieb, wie sich Emotionen zu den Körperempfindungen genau verhalten, ist die Betonung der Körperbezogenheit von Emotionen für die Beschäftigung mit dem Thema im 20. und 21. Jahrhundert wichtig, weil sie einem Trend entgegensteht, der von Sokrates angefangen über die Stoiker bis heute zu Philosophen wie Martha Nussbaum die philosophische Diskussion beherrscht: Die Auffassung nämlich, dass Emotionen Phänomene sind, die kognitiven Bewusstseinszuständen oder –prozessen wie Denken, Urteilen, Meinen usw. angeglichen werden könnten oder sogar nichts anderes sind als rein mentale Phänomene.

3.3 Kognitivistische Emotionstheorien

3.3.1 Auf dem Weg zum Kognitivismus

Es gibt drei Haupteinwände gegen die Theorie von William James. Die ersten beiden haben wir schon kennengelernt. Erstens, die begriffliche Unklarheit zwischen Emotion und Gefühl, zweitens, die Tatsache, dass die Wahrnehmung von Körperzuständen nicht notwendig mit Emotionen verbunden ist (ich zittere, weil ich friere oder weil ich Angst habe). Nun kommen wir zum dritten Punkt: Körperempfindungen individuieren keine Emotionen. Ich kann beispielsweise nicht feststellen, ob ich wütend oder zornig bin, indem ich auf meine Körperempfindungen achte. Wut und Zorn fühlt sich körperlich gleich an. Es gibt nicht bestimmte Regionen in unserem Körper, die wir spüren, wenn wir wütend sind und andere, die wir spüren, wenn wir zornig sind, so dass wir ähnlich wie Kopfschmerzen sich von Bauchschmerzen unterscheiden wir Regionen im Körper haben, die das somatische Korrelat von Wut oder Zorn sind. Sensibilität oder Introspektion helfen an diesem Punkt überhaupt nicht weiter.

3.3.2 Anthony Kenny

Es ist das Verdienst von Anthony Kenny, im Jahr 1963 ein Buch geschrieben zu haben, in dem er gegenüber körperbezogenen Ansätzen die Rationalität von Emotionen in den Vordergrund stellt: *Action, Emotion and Will*. Kennys kognitivistische These ist: Emotionen sind intentional. Das bedeutet: Eine Emotion wird nicht durch unsere Körperempfindung als die Emotion bestimmt, die sie ist. Emotionen erkennen etwas, nämlich ein Objekt in der Welt. Ich habe nicht einfach Angst, weil ich zittere, sondern habe Angst vor dem zähnefletschenden Hund. Die Angst ist auf etwas in der Welt außerhalb meines Körpers bezogen, in diesem Fall auf den Hund. Ich bin nicht einfach zornig, weil ich spüre, dass mein Hals anschwillt, sondern ich bin zornig, weil mir beispielsweise ein Autofahrer die Vorfahrt auf meinem Radweg nimmt. Die Emotion reagiert nicht auf die Körperwahrnehmung, sondern sagt etwas über die Welt aus, in der ich lebe – oder darüber, wie ich selbst die Welt sehe und erlebe.

Das Buch von Kenny war deswegen so bedeutend, weil es eine Tür öffnete, Emotionen nicht nur als irrationale Reaktionen von uns zu verstehen – eigentlich als etwas zu verstehen, was wir nicht verstehen können, weil es gar nichts zu verstehen gibt -, sondern als etwas, das einen kognitiven, rationalen Kern hat. Kenny hat im 20. Jahrhundert den Grundstein dazu gelegt, dass die Gegenüberstellung von Rationalität und Emotion falsch ist – und greift dazu freilich auf eine

lange Tradition des Nachdenkens über Emotionen zurück. Nur ist natürlich noch unklar, worin dieser rationale Kern besteht und worin genau die Rationalität der Emotionen besteht.

So, wie wir in William James einen Philosophen kennengelernt haben, der sehr einseitig ein lang vergessenes Element von Emotionen wieder in den Blick nimmt, die Körperreaktion, so wollen wir uns im Folgenden nicht an Kennys Studie orientieren, sondern eine Schule von Philosophen in den Blick nehmen, die sehr einseitig, aber eben dafür auch sehr klar, Emotionen als rein kognitive Phänomene beschrieben hat: Die Stoiker. Sie vertreten die Gegenthese zu den Hedonisten. Sie haben nicht nur eine interessante Auffassung über Emotionen, sondern für sie spielt eine Antwort auf die Frage danach, ob wir Emotionen haben und welche Emotionen wir haben, *die* zentrale Rolle bei der Frage, ob unser Leben gelingt oder nicht.

3.3.3 Die Stoiker

Viele von Ihnen werden schon einmal gehört haben, dass die Stoiker der Auffassung gewesen sind, das Glück oder das gelungene Leben bestünde darin, keine Emotionen zu haben. Nun, das ist eine nicht ganz korrekte Wiedergabe dessen ist, was die Stoiker wirklich gesagt haben, weil sie in bestimmten Fällen auch so eine Emotion wie eine tiefe, beglückende Freude zulassen, aber was daran richtig ist, ist zumindest die Tatsache, dass die Stoiker der Auffassung waren, dass alle Emotionen, die wir so normalerweise haben, und auch viele Emotionen, die wir durchaus positiv bewerten und über die wir uns freuen, wenn wir sie haben, überhaupt keine Relevanz für die Frage haben, ob ein Leben gelungen ist oder nicht. Das oberste Gut der Stoiker ist die *apatheia*, und *pathos* ist genau das, was wir mit Emotion übersetzen würden. Der Buchstabe „a“, der vor dem Wort *pathos* im Griechischen steht, nennt man Alpha privativum, und mit dem Alpha privativum wird das Wort vereint, vor dem das Alpha privativum steht. Es ist also richtig zu sagen, dass *apatheia* bedeutet, keine Emotionen zu haben. Manche Übersetzer, denen das zu harsch vorkommt, übersetzen *patheia* hier mit Leidenschaften. Das gelungene Leben bestünde dann darin, keine Leidenschaften zu haben. Hier zieht man aber den Stoikern den Zahn und zähmt ihre provokante These: Unter Leidenschaften verstehen wir immer heftige emotionale Reaktionen und die Stoiker sagen nicht nur, dass wir keine heftigen emotionalen Reaktionen haben sollen, sondern dass wir gar keine emotionalen Reaktionen haben sollen.

Die Stoiker drücken die These, dass das gelungene Leben ein Leben ohne Emotionen ist, dadurch aus, dass sie sagen, der Weise - und damit ist in stoischer Terminologie derjenige gemeint, der ein gelungenes Leben führt - habe keine Emotionen. Diese These hängt ganz unmittelbar mit einer anderen These zusammen, die ich im folgenden etwas ausführlicher darstellen möchte: Der Weise hat keine Meinungen. Mit dieser zweiten These ist folgendes gemeint. Es ist für die Stoiker nicht so, dass das gelungene Leben darin besteht, dass unsere Meinungen, die wir über die verschiedenen Dinge haben, richtig sind. Wahre Meinungen, so die Stoiker, führen nie zum gelungenen Leben. Was zum gelungenen Leben notwendig und hinreichend ist, ist allein Wissen. Wissen kann aber nicht falsch sein und ist immer wahr. Darum verfügt der Weise über Wissen, und weil er in allem über Wissen verfügt, hat er keine Meinungen.

3.3.3.1 Emotionen sind Meinungen

Warum schließen die Stoiker die wahren Meinungen aus? Schauen wir uns dazu den Unterschied zwischen Wissen und Meinung genauer an! Was ist der Unterschied zwischen Meinung und Wissen? Wenn wir zwischen ‚a weiß, dass p‘ und ‚a meint, dass p‘ unterscheiden, dann ist klar, dass dann, wenn dieses Sätze wahr sind, aus dem ersten Satz auch folgt, dass p wahr ist. Aus dem zweiten Satz ‚a meint, dass p‘ folgt das nicht, denn die Meinung von a kann auch falsch sein. Aber aus dem zweiten Satz folgt, dass a der Auffassung ist, p sei wahr. Aber in dieser Auffassung kann er sich irren. Und vor allem: Solange er nur meint, dass p wahr ist, aber nicht weiß, dass p wahr ist, solange er sich also epistemisch auf der Ebene des Meinens und nicht des Wissens bewegt, kann er nie sicher sein, dass p wirklich wahr ist. Wir sprechen ja gerade von Meinung im Unterschied zum Wissen dann, wenn wir damit ausdrücken wollen, dass wir uns über den Wahrheitsgehalt dessen, was wir meinen, nicht wirklich vollkommen im Klaren sind.

Stellen Sie sich vor, ‚p‘ ist ein Satz, der eine Information enthält, die für ihre Handlungen relevant ist. Solange Sie nun ‚p‘ nicht wissen sondern nur meinen, sind Sie nicht in der Lage zu entscheiden, ob die Handlung, die aus p folgt, zu dem gewünschten Ziel führt oder nicht. Nehmen wir ein Beispiel. ‚p‘ ist die Annahme, Prof. Bordt prüft in der mündlichen Prüfung nicht die begrifflichen Unterscheidungen zwischen Wissen und Meinung bei den Stoikern - weil das nur eine nebensächliche Unterscheidung sei. Solange Sie das nur meinen, werden Sie nicht mit völliger Ruhe in die Prüfung gehen, denn es könnte ja sein, dass Sie sich irren. Sie sind auch epistemisch gar nicht in der Lage zu entscheiden, ob ‚p‘ wahr oder falsch ist. Ich weiß, was ich prüfen werde. Um sicher zu sein, dass Ihre Handlungen zum Erfolg führen, d.h. dass es erfolgreich sein wird, Teile des Prüfungsstoffs nicht zu lernen, müssen Sie ‚p‘ wissen. Meinungen helfen hier überhaupt nicht weiter, selbst dann, wenn sie wahr sein sollten. Sie selbst können nämlich nie wissen, ob sie wahr sind - und das ist bei allen wahren Meinungen so, denn dadurch unterscheiden sich unter anderem die wahren Meinungen von Wissen.

Das ist aber nur eine erste Annäherung an das, was die Stoiker meinen. Die Stoiker beziehen nämlich nicht nur solche Propositionen, die unmittelbar handlungsleitende Informationen enthalten, in ihre Überlegungen mit ein, sondern alle möglichen Propositionen überhaupt. Die Vorstellung der Stoiker ist folgende: Das gelungene Leben, das nur der Weise überhaupt lebt, besteht darin, dass ein Mensch nicht nur hinsichtlich der Dinge, die seine Handlungen betreffen, sondern hinsichtlich sämtlicher Dinge nur solche Propositionen in sein Bewusstsein aufnimmt, die er weiß. Man muss das hier so kompliziert formulieren - Dinge in sein Bewusstsein aufnehmen -, weil es den Stoikern zufolge nun so ist, dass jeder Mensch für die Dinge, die er in seinem Bewusstsein aufnimmt, selbst verantwortlich ist. Es ist nämlich so, dass der Mensch zu den Propositionen, die sich ihm aufdrängen, Stellung beziehen muss. Er kann ihnen zustimmen oder sie zurückweisen. Natürlich drängen sich einem Menschen im Laufe des Lebens, ja schon im Laufe eines Tages tausende von Propositionen auf. Es ist aber den Stoikern zufolge nicht so, dass diese Propositionen ungehindert irgendwie in unsere Seele kommen. Sie kommen nur dann in unser Bewusstsein und werden Teil des Bewusstseins, wenn wir ihnen zustimmen. Der weise Mensch, der ein gelungenes Leben lebt, stimmt nun nur solchen Propositionen zu, deren Wahrheit er weiß. Er hat keine Meinungen, sondern nur Wissen. Alle anderen Propositionen lehnt er ab. Er verweigert seine Zustimmung.

Noch ein weiterer Punkt ist hier relevant: Die Dinge, die der stoische Weise weiß, bilden ein Gesamtnetz von wahren, gewussten Propositionen. Die Auffassung, die dem zugrunde liegt, ist folgende. Es ist gar nicht möglich, ein konsistentes und kohärentes Bewusstsein zu haben,

wenn sich in diesem Bewusstsein einige Dinge befinden, die man weiß, und andere, die man nicht weiß - die man nur meint. Entweder wir sind in einem Zustand, in dem man alle Propositionen, denen man zugestimmt hat, weiß, oder man ist in einem inkohärenten Bewusstseinszustand. Es ist auch nicht möglich, ein kohärentes Netz von Propositionen zu haben, die alle falsch sind, weil einige dieser Propositionen Informationen für Handlungen beinhalten und unmittelbar auf unsere Lebenswelt bezogen sind. Der Weise würde dann unweigerlich mit seinen Handlungen scheitern. Insofern reicht es nicht, dass die Propositionen untereinander kohärent sind: Sie müssen auch wahr sein.

Daraus folgt einer der provozierendsten Thesen der Stoiker: Entweder man lebt wie der Weise ein gelungenes Leben, oder man lebt überhaupt kein gelungenes Leben. Ein gelungenes Leben gibt es nicht in Graden und Abstufungen. Es nützt nichts, ein paar Dinge zu wissen, andere zu meinen. Es nützt auch nichts, 99,9 % der Dinge zu wissen und nur in Bezug auf 0,1 % der Dinge unsicher zu sein. Die Kohärenz ist damit noch nicht hergestellt. Erst dann, wenn die Kohärenz der Propositionen erreicht ist, und diese kann nur dann erreicht sein, wenn die Propositionen gewusst werden, ist das gelungene Leben erreicht. In aller Vorsicht könnte man das vielleicht so interpretieren, dass es so etwas wie ein Kohärenzerlebnis gibt, das notwendiger Teil des gelungenen Lebens ist.

Was mir an dieser Theorie sehr bedenkenswert scheint, ist die Tatsache, dass sich die Stoiker weigern, den Begriff des gelungenen Lebens an den Otto-Normalverbraucher anzugleichen. Natürlich wird den Stoikern zufolge kaum einer von uns in der Lage sein, ein gelungenes Leben zu führen. Die Stoiker selbst haben auch nicht behauptet, dass sie selbst weise sind, dass sie selbst also ein gelungenes Leben führen. Aber bevor wir diesen Theorieteil abtun und für unsinnig halten, sollte man viel eher fragen, ob dieser Theorieteil nicht viel für sich hat. Den Stoikern zufolge führen wir solange, wie wir nicht über die Kohärenz des Wissens verfügen, schlicht kein gelungenes, glückliches Leben. Und ist an dieser These nicht sehr viel Wahres dran? Ist es nicht in vielen Fällen so, dass man den Begriff des gelungenen Lebens so unseren allzu menschlichen Neigungen und Verfasstheiten angleicht um dann sagen zu können, das Leben sei gelungen? Anstatt den Mut aufzubringen und zu sagen, das Leben sei eben nicht als Ganzes so gelungen, wie wir es uns gewünscht hätten, zieht man den Begriff des gelungenen Lebens auf unsere Lebenspraxis herunter und ist schon dann zufrieden, wenn man morgens seinen starken Kaffee, abends sein Bier und zwischendurch nicht zu viel Ärger hat. Und wenn man den Theorieteil der Stoiker damit kritisiert, die Anthropologie, die Auffassung vom Menschen, die im Begriff des gelungenen Lebens impliziert sei, sei unrealistisch: Denkt man dann nicht viel zu klein von dem Menschen?

Sie sehen hier einen interessanten Fall der Frage nach dem Menschen im Sinne von dem Ideal eines Menschen, wie ich es im ersten Kapitel meiner Vorlesung angesprochen habe. Die Frage danach, was der Mensch ist, ist nicht empirisch zu beantworten, sondern ist eine Frage danach, was der Mensch idealerweise ist, als ein Wesen, das sich entwickelt. Andererseits muss eine Antwort auf die Frage nach dem Menschen auch dem Wesen des Menschen tatsächlich gerecht werden - das hatte ich im zweiten Kapitel ja betont. Menschen sind beispielsweise keine Gottheiten. Gehen die Stoiker in ihrer Anthropologie zu weit?

3.3.3.2 Emotion und Werturteil

Was hat das nun alles nun mit Emotionen zu tun? Nun, ich habe darauf hingewiesen, dass die Stoiker der Auffassung sind, dass der Weise keine Emotionen hat. Außerdem wissen Sie jetzt, dass der Weise keine Meinungen hat. Der entscheidende Punkt in der Theorie der Stoiker ist nun, dass der Weise keine Emotionen hat, weil Emotionen Meinungen sind. Diese kognitive These ist sicherlich erst einmal überraschend und kontraintuitiv. Sie ist die Gegenthese gegenüber unserer zu Beginn skizzierten Auffassung, dass die Emotionen gerade den Gegensatz zu dem, was unserem rationalen Zugriff offen steht, bilden. Emotionen sind Meinungen, wie können wir das verstehen?

Zunächst: Emotionen sind auf die Welt gerichtet und man könnte zu nächst annehmen, dass in diesem Weltbezug eine Meinung impliziert ist. Wenn ich Angst habe, dann habe ich Angst *vor etwas*. Wenn ich z.B. Angst vor einem Hund habe, der kläffend auf mich zurennt, dann wäre die Meinung, die ich in dem Moment habe: ‚Ein kläffender Hund läuft auf mich zu‘ – und das macht mir Angst. Aber diese Meinung, die in vielen, aber auch nicht in allen Emotionen impliziert ist, meinen die Stoiker nicht. Dass Emotionen Meinungen sind, bedeutet, dass zu dieser Bezogenheit auf die Welt noch etwas anderes dazu kommen muss und genau das, was dazukommt, ist die Meinung. Diese Meinung ist ein Urteil, ein Werturteil, das ich fälle. Die für die Emotionen charakteristischen Meinungen haben einen Urteilscharakter, weil man in den Emotionen etwas (nämlich das intentionale Objekt) für gut oder für schlecht hält. Das möchte ich etwas erläutern.

Nehmen wir als Beispiel die Furcht. Die Furcht ist auf etwas gerichtet, was uns schlecht erscheint. Sie müssen, um Furcht zu verstehen, zwei verschiedene Dinge verstehen. Zum einen, das „etwas“, auf das die Furcht gerichtet ist und das sich durch ein Objekt oder in einem deskriptiven Satz ausdrücken lässt. Beispiele wären: ‚ich falle durch die Prüfung‘, ‚meine Beziehung zu meiner Freundin wird nur noch zwei Wochen anhalten‘, ‚ich sterbe später am Tod durch Ersticken‘. Zu diesen Propositionen können Sie nun verschiedene Einstellungen haben. Sie können epistemische Einstellungen dazu haben und z.B. meinen oder wissen oder glauben oder für unwahrscheinlich halten, dass Sie durch die Prüfung fallen oder den Tod des Erstickens sterben werden. Mit epistemischen Einstellungen allein sind Sie noch nicht auf der Ebene der Emotion.

Es ist charakteristisch für die Emotionen, dass Sie eine Werteinstellung zu diesen Propositionen haben. Im Beispiel der Furcht wäre das Werturteil, dass das, was durch die Proposition ausgedrückt wird, schlecht für Sie ist. Schlecht für sie zu sein bedeutet dabei, dass es für das gelungene Leben nicht zuträglich ist.

Und genau darin, in dem Werturteil, irren Sie sich. Dass Sie sich hier irren, hängt mit der spezifischen Auffassung darüber zusammen, was den Stoikern zufolge das gelungene Leben konstituiert. Es gibt den Stoikern zufolge überhaupt nur eine einzige Sache, die das gelungene Leben konstituiert, und das ist die Tugend. Die Tugend ist die einzige Sache, die gut ist in dem Sinne, dass sie glückszuträglich ist bzw. in unserer Terminologie: zuträglich für das gelungene Leben. Alles andere ist weder gut noch schlecht, ist indifferent, wie die Stoiker sagen.

Hierin liegt vielleicht die größte Provokation der stoischen Philosophie, und ich möchte diese Provokation noch etwas entfalten, zumal die Provokation nicht damit aufhört zu sagen, dass es überhaupt nur ein Gut gibt, nämlich die Tugend - und entsprechend auch nur ein Übel,

nämlich das Laster -, sondern sie noch hinzufügen, dass die Tugend das Wissen ist, und wir sicherlich erst einmal auch diese Behauptung kaum verstehen.

Zu der Zeit, in der die Stoiker philosophieren, hat der Begriff der Tugend schon eine beachtliche Tradition. Das griechische Wort, das wir mit ‚Tugend‘ übersetzen, heißt *aretē* und heißt eigentlich wörtlich übersetzt ‚Bestheit‘. Wenn man davon spricht, dass sich etwas in einem guten oder in dem besten Zustand befindet, dann impliziert das, dass sich das, was sich in einem guten oder in dem besten Zustand befindet, eine Funktion, einen Zweck oder eine Aufgabe hat. Je nachdem, wie gut etwas die Funktion, den Zweck oder Aufgabe erfüllt, ist es in einem besseren oder schlechteren Zustand. Um zu Beispielen zurückzukommen, die wir schon miteinander bedacht haben: Denken Sie an ein Messer. Das Messer hat einen bestimmten Zweck - wir könnten auch sagen, eine bestimmte Aufgabe: Es soll möglichst gut schneiden. Dafür wird es normalerweise hergestellt. Die Tugend des Messers - der Grieche kann ganz normal so sprechen - besteht eben darin, auf die bestmögliche Art und Weise zu schneiden zu können. Ebenso können Sie auch von einer Tugend bzw. Bestheit der Augen sprechen. Augen sollen eine Funktion erfüllen, man soll mit ihnen möglichst gut sehen können. Augen befinden sich in ihrer Bestheit, in ihrem besten Zustand, wenn sie diese Funktion auf die bestmögliche Weise erfüllen. Auch die Seele des Menschen, d.h. unser Bewusstsein, kann sich nun in unterschiedlichen Zuständen befinden. Die Tugend des Menschen wäre der beste Zustand, in dem sich der Mensch selbst befinden kann und es ist dieser Zustand, den wir auch das gelungene Leben nennen. Es ist die bestmögliche Verfassung, in der ein Mensch sein kann. Und die Auffassung der Stoiker ist nun, das wissen Sie jetzt schon, dass diese bestmögliche Verfassung nur dann gegeben ist, wenn der Mensch ausschließlich über Wissen verfügt, wenn er keine Meinungen hat, weil die Meinungen immer ein Moment der Unsicherheit in das eigene Leben hineinbringen, selbst dann, wenn die Meinungen wahr sind.

Wir müssen jetzt nur noch die Teile der stoischen Theorie, die Sie bereits kennen, zusammenfügen, und dann sehen wir klarer: Wenn die Tugend notwendige und hinreichende Bedingung für das gelungene Leben ist, die Tugend aber im Wissen besteht, dann ist das Wissen notwendige und hinreichende Bedingung für das gelungene Leben. Weil die Tugend, die im Wissen besteht, aber notwendige und hinreichende Bedingung für das gelungene Leben ist, und es neben dem Wissen nichts gibt, was glückszuträglich ist, ist das Wissen eigentlich das einzige Gut überhaupt. Alles andere, Gesundheit, Reichtum, gute Freunde, eine gelungene Arbeit usw. spielen für die Frage danach, ob mein Leben gelingt oder nicht, absolut keine Rolle. Die Stoiker sprechen zwar davon, dass diese Dinge nützlich oder nicht nützlich sein können, aber für die Frage danach, ob das Leben gelingt oder nicht, sind diese Dinge völlig unerheblich.

Deswegen nun ist jedes Werturteil, das in Emotionen mit hineinspielt, falsch. Erinnern Sie sich noch einmal: Ich kann überhaupt nur dann Furcht vor dem Tod durch Ersticken haben, wenn ich der Auffassung bin, den Tod durch Ersticken zu streben sei ein Übel, sei etwas Schlechtes. Dieses Werturteil ist aber falsch, weil allein das Laster ein Übel ist. Den Tod durch Ersticken zu sterben ist, in moderner Terminologie ausgedrückt, wertneutral, weder gut noch schlecht.

Diese Auffassung von Emotionen ist insofern interessant, weil die Stoiker dadurch ein Instrument geschaffen haben, Emotionen zu verändern oder zu therapieren. Auf dem Weg zum Weisen schlagen die Stoiker vor, bei dem Werturteil anzusetzen. Wir müssen folgendes einsehen:

Jeder Emotion liegt ein Werturteil zu Grunde. Es reicht nicht, die Intentionalität der Emotion zu betrachten, d.h. zu betrachten, auf was die Emotion in der Welt bezogen ist. Sie müssen, wenn Sie an Ihren emotionalen Reaktionen arbeiten wollen, beim Werturteil ansetzen. Nehmen Sie als Beispiel noch einmal die Furcht. Jede Furcht ist intentional, d.h. es gibt bei jeder Furcht etwas, wovor wir uns fürchten. Aber zur Furcht reicht die Intentionalität nicht aus, Sie brauchen auch ein Werturteil. Das Werturteil, das Sie fällen, ist, dass das, wovor Sie Furcht haben, schlecht für Sie ist. Und dieses Werturteil ist eben falsch. Wenn Sie nun einsehen würden, dass das Werturteil selbst falsch ist, dann würden Sie sehen, dass Ihre Furcht unbegründet ist und die Emotion würde verschwinden.

Lassen Sie mich am Schluss noch auf einen Aspekt der stoischen Überlegungen zu den Emotionen hinweisen: Die Stoiker radikalisierten einen Aspekt des Begriffs des gelungenen Lebens, der auch in unserer Begriffsbestimmung des gelungenen Lebens wichtig gewesen ist, nämlich den der Unabhängigkeit. Ob ein Leben gelungen ist oder nicht, hängt nicht an dem, was im gelebten Leben passiert, sondern ausschließlich von der inneren Einstellung ab, die ein Mensch zu seinem gelebten Leben hat. Der Mensch ist verantwortlich dafür, was er für richtig und für falsch hält. Er ist für das Werturteil verantwortlich. Das einzige Gut ist das tugendhafte Leben, das im Wissen besteht, das einzige Übel ist das Laster. Alle anderen Dinge sind für das gelungene Leben vollkommen indifferent und wertneutral. Die Tätigkeit, die für das gelungene Leben entscheidend ist, ist nicht eine Tätigkeit, deren Gelingen oder Mislingen von äußeren Bedingungen abhängig ist. Ganz unabhängig davon, was in der Welt passiert, was Ihnen im Leben auch zustößt: Es liegt an Ihnen, den Eindrücken zuzustimmen oder sie zurückzuweisen, die ihnen sagen, das, was Ihnen zustößt, ist ein Gut oder ein Übel. Insofern ist das Glück des Stoikers vollkommen unabhängig von dem, was in der Welt passiert. Ob es Krieg und Hunger gibt, Katastrophen in Ihren Beziehungen, Arbeitslosigkeit: Was es immer sein kann, Sie sind immer frei zu entscheiden, ob das, was passiert, tatsächlich ein Gut oder ein Übel ist.

Sie sind damit auch verantwortlich für die Emotionen, die Sie haben. Sie sind alles andere als ein Blatt im Wind oder ein kleines Schiff auf stürmischer See (Bilder, die häufig für die *conditio humana* verwandt werden), das vom Schicksal hin- und hergetrieben wird. Wie es Ihnen geht, liegt an Ihnen, nicht an den anderen, nicht an den äußeren Umständen. Wenn Sie meinen, ein anderer Mensch oder ein äußeres Ereignis sei die Ursache dafür, dass es Ihnen schlecht geht und Sie nicht das Leben führen können, das Sie führen sollten, dann befinden Sie sich in einem fundamentalen Irrtum über sich selbst und das Leben. Sie erkennen nicht, dass es ausschließlich an Ihnen liegt, ob Sie es zulassen, dass ein anderer Mensch oder ein äußeres Ereignis vermeintliche Ursache dafür ist, dass Sie kein gelungenes Leben führen. Der stoische Weise ist innerlich ganz frei. Er ist vollkommen unabhängig. Darin liegt die eigentliche Provokation der stoischen Philosophie, und ich überlasse es Ihnen, sich ein eigenes Urteil darüber zu bilden, ob und wie Sie dieser Provokation zustimmen oder nicht.

3.3.3.3 Das Werturteil bei Thomas von Aquin

Ich möchte die Überlegungen zum Werturteil noch einmal vertiefen, indem ich mich einem anderen Philosophen zuwende, der sich intensiv mit Emotionen auseinandergesetzt hat, mit Thomas von Aquin. Er hat einen hochinteressanten Traktat geschrieben, *De passionibus*, in

dem er auf die verschiedenen Aspekte eingeht, die mit dem Thema der Emotionen verbunden sind. Ich möchte nur auf einen einzigen Aspekt eingehen, der mit dem Werturteil zu tun hat. In unserem Werturteil bewerten wir ja einen Sachverhalt, z.B. dass wir im Lotto gewonnen haben oder schwer erkrankt sind. Im einen Fall meinen wir, p sei ein Gut, im anderen, p sei ein Übel. Jetzt könnten wir meinen, der Grund dafür, dass wir p gut finden oder p als ein Übel ablehnen und es zu einer emotionalen Reaktion gegenüber p kommt, sei, dass p im ersten Fall ein Gut zu Grunde liegt, im zweiten Fall aber p ein Übel zu Grunde liegt. Das Gut wäre z.B. der Reichtum, das Übel der Tod. Dem ist aber nicht so. Emotionen beziehen sich Thomas zufolge nämlich nie auf ein Übel, sondern immer auf ein Gut bzw. etwas Gutes. Auch den sogenannten ‚negativen‘ Emotionen, wie Angst, Ärger, Wut usw., liegt kein Übel, sondern ein Gut zu Grunde. Der Auffassung, dass sich jede Emotion eigentlich auf ein Gut bezieht, liegt eine bestimmte ontologische These zu Grunde: Das Übel oder das Böse gibt es nicht als eigene Wirklichkeit, sondern ist immer nur als ein Mangel an Gutem. Und diese ontologische These impliziert nun, dass das Streben nach dem Guten die eigentliche Emotion ist, die Abneigung gegenüber dem Übel nur ein sekundäres Phänomen ist. Das Streben nach dem Guten ist aber die Liebe, und insofern liegt jeder Emotion, auch den ‚negativen‘ Emotionen, die Liebe zu etwas Gutem zu Grunde.

Nun könnten Sie vielleicht meinen, dass diese verschrobene ontologische These, die übrigens nichts mit den christlichen Überzeugungen von Thomas zu tun hat, sondern sich ebenso bei Platon findet, falsch ist und seine Analyse der Emotionen deswegen für ein Verständnis Ihrer eigenen Emotionen nicht hilfreich sei. Dem ist aber nicht so. Es gibt auf der Ebene des Phänomens Gründe dafür, die Priorität des Guten vor dem Übel in Bezug auf die Emotionen zu behaupten.

In jedem Übel, das ich fürchte, wird nämlich deutlich, welche Auffassung ich vom gelungenen Leben habe, das ich anstrebe und welches Gut es ist, das ich schützen möchte. Denken Sie an Eifersucht – sicherlich eine ‚negative‘ Emotion. ‚Ich überrasche meine Partnerin oder meinen Partner beim Flirt im Kaffee mit einer andern Person‘ ist sicher ein Satz, den wir mit einem negativen Werturteil belegen würden. Daran möchte ich nicht zweifeln. Aber der Grund dafür, dass ich eifersüchtig reagiere, liegt darin, dass es mir um ein Gut geht, nämlich um die Liebe, um die Partnerschaft. Wegen der Liebe zur Partnerin oder zum Partner möchte ich diese Partnerschaft schützen und alles abwehren, was sie gefährdet. Sich das klarzumachen, kann praktische Konsequenzen haben: Wenn ich eifersüchtig bin und mir deutlich ist, dass es mir um die Partnerschaft geht und damit auch um den Erhalt der Partnerschaft, dann reiße ich mich vielleicht zusammen und schaue nicht, welche SMS meine Partnerin bekommen hat, als sie ihr Handy in der Wohnung vergessen hat und ich das checken könnte. Ich weiß, dass die Eifersucht dazu drängt, Dinge zu tun, die das Gut gerade gefährden, um das es mir in der Eifersucht geht.

Nehmen wir noch ein zweites, etwas komplexeres Beispiel. Stellen Sie sich einen Menschen vor, der schnell ziemlich aggressiv reagiert, wenn er von anderen Menschen kritisiert wird. In der Aggressivität den kritisierenden Menschen gegenüber zeigt sich nicht nur seine Abneigung gegenüber den anderen Personen, sondern tiefer liegend der Wert der Selbstachtung. Wir Menschen wollen uns auch selbst achten können, und wenn wir kritisiert werden, ist unsere Selbstachtung in Gefahr. Dieses Beispiel ist komplexer als das erste mit der Eifersucht, weil sich an dem Grad der Aggressivität gegenüber Kritik etwas davon zeigt, wie stark und gesund unser Selbstwertgefühl ausgeprägt ist. Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl können dazu

tendieren, Kritik stets als Angriff auf ihre ganze Person zu verstehen, weil das geringe Selbstwertgefühl entsprechend stark geschützt werden muss. Menschen mit einem gesund ausgeprägten Selbstwertgefühl müssen weniger schützen und sind eher in der Lage, die Kritik anzunehmen. Bei Menschen mit einem aufgeblähten Selbstwertgefühl geht jede Kritik das eine Ohr rein das andere raus. Sie reagieren nicht emotional, weil ihr Selbstwertgefühl von der Kritik gar nicht berührt ist.

Die sogenannten negativen Emotionen sagen uns also sehr viel darüber aus, was uns selbst im Leben wichtig ist. In meiner Wut darüber, wie sich die Israelis im Gazastreifen gebärden, zeigt sich vielleicht mein Wunsch nach einer friedlicheren Welt. Wenn jemand Aggression gegenüber seinen Eltern hat, kann sich dahinter vielleicht ein sehr tiefer Wunsch nach einer gelungenen Beziehung zu den Eltern verbergen. Damit die ‚negativen‘ Emotionen nicht in Handlungen überführt werden und dann ihr möglicherweise destruktives Potential entwickeln, ist es wichtig, sich das Gut deutlich zu machen, das durch die ‚negative‘ Emotion geschützt wird.

Ich bin so ausführlich auf die Stoiker und ein wenig auf Thomas von Aquin eingegangen, weil sich bei ihnen der Kognitivismus und die damit verbundene Diskussion um das Werturteil in einer sehr klaren Ausprägung findet. Wenn wir nun zu der heutigen philosophischen Diskussion kommen und uns modernen Versuchen zuwenden, den Kognitivismus zu begründen, dann werden Sie schnell sehen, in welchem hohem Maße die modernen Kognitivisten auf Theorieelemente zurückgreifen, die sich bei den Stoikern finden. Wenn wir ein Resümee aus unseren bisherigen Beschäftigungen mit Emotionen ziehen sollten, dann würden wir zu dem Resultat kommen, dass wir drei Elemente beisammen haben, durch die Emotionen charakterisiert sind: Zum einen das Objekt oder der Sachverhalt in der Welt, auf den sich die Emotion bezieht. Zum zweiten das Werturteil, das den Sachverhalt in der Welt als gut oder schlecht für mich bewertet, und das sich in letzter Analyse immer auf ein Gut bezieht. Und zum dritten die Körperreaktion, die mit der Emotion einhergeht.

3.3.3.4 Moderne Kognitivist: Martha Nussbaum

Dieser dritte Punkt, die Körperreaktion, den wir aus unseren Überlegungen zu William James übernommen haben, und den ich auch für richtig halte, ist unter Kognitivisten heute umstritten, und auch die Stoiker haben erst später in ihrer Entwicklung über die Körperreaktion nachgedacht und das hat dann auch zu Schwierigkeiten in der stoischen Lehre über die Emotionen geführt. Die Tendenz der Kognitivisten ist immer, die Emotion möglichst ganz dem Urteil angleichen zu wollen. Sehr schön lässt sich das an einer modernen Kognitivistin, Martha Nussbaum, zeigen. Nussbaum versteht in ihrem 2002 herausgegebenen Buch ‚Upheavals of Thought, The Intelligence of Emotion‘ Emotionen ganz in stoischer Tradition als Werturteile, value judgements, in denen wir ausdrücken, dass uns die Sache gefällt oder nicht gefällt. Emotionen sind für sie begründete Wertungen, die sich in Gedanken, und zwar in der Form von Urteilen abspielen. Nussbaum gesteht zwar zu, dass Körperreaktionen notwendig mit Emotionen verbunden sind, aber sie spielt diesen Aspekt in ihrer Analyse völlig herunter. Den sachlichen Grund dafür haben wir schon kennengelernt: Von der Körperreaktion können wir nicht auf die Emotion, die vorliegt, schließen. Ich kann aus ganz verschiedenen Gründen auf einmal rot werden. Aus Scham, dass ich bei etwas erwischt worden bin, oder aber aus Wut. Die Körperreaktion allein liefert keine hinreichend individuierenden Kriterien, und insofern nützt es auch nur wenig, wenn wir Emotionen verstehen wollen, in uns selbst hineinzuhorchen und

spüren zu wollen, ob wir wütend oder zornig oder empört sind. Die Körperreaktion kann genau dieselbe sein.

So richtig es ist, dass Körperreaktionen Emotionen nicht individuieren: Das Phänomen der Emotion selbst wird nicht erfasst, wenn wir nicht die Körperreaktionen mit zur Analyse hinzunehmen. Auf ein Argument weist Eva Weber-Guskar in ihrem lesenswerten Buch „Die Klarheit der Gefühle“ (Berlin, New York, 2009) hin: Gedanken, Meinungen und Überlegungen sind immer distanziert, neutral und ruhig, Emotionen aber überfallen uns häufig, sind persönlich und können ganz heftig sein – und heftig ist dann nicht nur der körperliche Aspekt der Emotion, sondern die Emotion selbst. Der persönliche, heftige Aspekt der Emotion aber liegt nicht an dem Gedanken, der mit einer Emotion verbunden ist, sondern an der Körperreaktion. Insofern muss sie mit in die Analyse von Emotionen hineingenommen werden.

Nussbaum versucht, diesem Problem zu entgehen, indem sie den für die Emotion spezifischen kognitiven Aspekt als Urteil beschreibt, dessen Wahrheit *das eigene Leben* betrifft. Weil es das eigene Leben betrifft, haben Emotionen einen besonderen phänomenalen Aspekt. Nussbaum gibt uns folgendes Beispiel. Trauer besteht darin, dass ich aktiv das Urteil fälle: Meine Mutter, ein wertvoller Mensch und wichtiger Teil meines Lebens, ist gestorben. Akzidentell kann dann noch Appetitlosigkeit dazu kommen, aber diese ist für die Emotion eben nicht wesentlich.

In ihrer Kritik an Nussbaum weist Weber-Guskar völlig zu Recht darauf hin, dass diese kognitivistische Theorie der Emotionen wichtige Aspekte von Emotionen nicht erfassen kann und deswegen zu reduktionistisch ist. Erstens kann es sein, dass wir eine Emotion behalten, selbst dann, wenn sich das Urteil ändert. Zweitens müsste man kleinen Kindern, die noch nicht in der Lage sind, so komplexe eudaimonistische Urteile zu fällen, Emotionen absprechen – was Unsinn wäre.

Das sieht nun auch Frau Nussbaum, und sie verteidigt sich, indem sie noch einmal den Begriff des Urteils stark macht. Ein Urteil, so Nussbaum, ist prinzipiell nicht an eine konkrete Sprache gebunden und ist gar nicht an Sprache gebunden. Es gibt für sie einen nicht-begrifflichen Gehalt von Urteilen, der sich besonders in der Musik findet. Damit, so wird man kritisieren müssen, löst Nussbaum aber den Begriff des Urteils völlig auf – was soll dann noch unter einem Urteil zu verstehen sein? Sie hält am Begriff fest, obwohl sie sich der Sache nach schon davon entfernt hat, denn das, wie wir auf Musik reagieren, hat nun wirklich nichts mehr mit einem Urteil zu tun (höchstens in abgeleiteter Form, dass wir sagen: „Diese Aufführung ist anrührend“ – aber das meint Nussbaum natürlich nicht, weil es ihr um eine nicht-sprachlich verfasste Reaktion auf die Musik geht, ähnlich wie ein Kind sich ängstlich hinter den Beinen des Vaters verstecken kann, ohne dabei Urteile fällen zu müssen).

3.4 Das Objekt der Emotion

Wir haben bisher über die Körperreaktion und das Werturteil nachgedacht, die beide zu den Emotionen gehören. Ich möchte mich nun ausführlicher der bereits angesprochenen Intentionalität der Emotionen zuwenden. Jede Emotion ist auf etwas gerichtet, hat ein Objekt. Dabei lassen sich drei Arten von intentionalen Objekten voneinander unterscheiden (vgl. Eva Weber-Guskar: Die Klarheit der Gefühle, 51): Erstens kann eine Emotion ein einzelnes Objekt,

eine Person, ein Ding oder auch ein Ereignis zum Gegenstand haben. So sprechen Sie beispielsweise davon, dass Sie *jemanden* hassen oder *Sonnenuntergänge* verabscheuen. Zweitens kann das Objekt in einer Proposition ausgedrückt sein: Sie hoffen, *dass* Sie gut durch die Prüfung kommen. Drittens kann es komplexe Verbindungen von Gegenständen und Eigenschaften geben: Sie sprechen z.B. davon, dass Sie *jemanden um seine Ausstrahlung* beneiden. Je nach Emotion oder Emotionstyp sind verschiedene Kombinationen von Objekten möglich. Ronald de Sousa (Die Rationalität des Gefühls, 185) nennt als relevante Objekte „alles, von dem, auf das bezogen, mit dem, wegen dessen oder wofür ein Gefühl ist, was es ist“.

In vielen Fällen kennt man das Objekt der Emotion und kann sich darin nicht täuschen. Wenn ich verliebt bin, weiß ich, in wen. Wenn ich Angst habe, weiß ich meistens auch, wovor. Es gibt allerdings komplexere Fälle. Ein erster Fall ist die Objektverschiebung: Sie sind bei Frau Jaeger und holen sich den Seminarschein ab – und zu Ihrer Überraschung ist die Note deutlich schlechter, als Sie es erwartet haben. Sie sind nicht nur enttäuscht, sondern fühlen sich auch von dem Professor ungerecht behandelt und sind wütend auf ihn. Die Wut, die Sie gegen ihn haben, tragen Sie mit sich rum, Sie kommen nach Hause und werden von ihrer Schwester dumm angedredet. Daraufhin reagieren Sie wütend und ärgern sich in eigentlich übertriebener Weise über die Schwester, die nur eine eigentlich harmlose Bemerkung gemacht hat. Sie lassen die Wut an ihr aus und denken, der Ärger gilt eigentlich ihrer Schwester. Es ist aber nicht so. Der Ärger gilt eigentlich dem Professor oder Ihnen selbst, und ihre emotionale Reaktion der Schwester gegenüber ist ganz übertrieben. Sie können die Wut aber schlecht an dem Professor auslassen, tragen die Wut aber in sich, und nun sucht sich die Wut ihr Objekt, an dem sie rausgelassen werden kann und ihre arme Schwester muss darunter leiden.

Ein zweiter Fall: Es gibt emotionale Grunddispositionen, die sich ihre Objekte suchen. So gibt es Menschen mit einer Grundunzufriedenheit, die dann an allem und jedem rumnörgeln und meinen, die Objekte ihrer Unzufriedenheit seien das, was ihnen das Leben schwierig macht, anstatt sich ihrer Grundunzufriedenheit zuzuwenden. Oder Menschen mit einer Disposition zur Aggressivität, die sich dann ihrerseits die Objekte sucht. Als ich einmal zu Gast in einer amerikanischen Jesuitenkommunität mit einer daran angeschlossenen Highschool war, erklärte ihr Leiter uns, dass am kommenden Wochenende in der Schule ungewöhnlich viel Betrieb sein werde, der ausnahmsweise für etwas Unruhe sorgen könne. Er meinte, dass diejenigen Jesuiten, die sowieso dazu neigten, sich über alles und jedes aufzuregen, leider am Wochenende viel Grund zu Ärger haben würden, für den er sich entschuldigen wolle; die anderen würden von der Unruhe kaum etwas mitbekommen und nicht groß beeinträchtigt werden. Ein anderes Beispiel für denselben Punkt: Ich gebe ja regelmäßig Meditationskurse. Selbst dann, wenn Menschen an einem friedlichen, ruhigen Ort zusammenkommen, um zu meditieren, kann es passieren, dass sich Grundunzufriedenheiten oder Grundaggressionen an beliebigen Dingen festmachen und austoben können: Dass das Essen nicht warm genug ist, dass jemand immer so laut hustet, dass eine andere Person im Kurs so tut, als meditiere sie viel inniger als alle anderen. Sich bewusst zu werden, dass das Problem nicht das lauwarme Essen oder der Husten eines Teilnehmers, sondern die eigene Disposition zur Aggression ist, die sich nahezu wahllos ihre Objekte sucht, ist eine für manche Teilnehmer wichtige Einsicht. Sie erfahren dabei, dass diese Disposition, die sie durch die Stille des Meditierens klarer wahrnehmen können, ein Teil ihrer selbst ist, die ihr Erleben auch im Alltag prägt. Es ist nun nicht mehr die feindliche gesonnene Welt, die einem lauwarmes

Essen und hustende Nachbarn schenkt, sondern die eigene Grunddisposition, an der man arbeiten und die man schrittweise verändern kann.

Um die Emotion bestimmen zu können, brauchen Sie in vielen Fällen genauere Informationen über den Kontext, um sich sicher zu sein, um welche Emotion es sich handelt. Stellen Sie sich ein kleines Kind vor, vielleicht fünf Jahre alt, das total unruhig ist und nachts nicht einschlafen kann. Die Körperempfindung ist klar: Es ist Unruhe. Wenn Sie nun wissen, dass am nächsten Tag Weihnachten ist, dann werden Sie aus der Unruhe schließen, dass das Kind neugierig ist. Wenn Sie wissen, dass das Kind am nächsten Tag in der Schule in einem kleinen Theaterstück mitspielt und eine größere Rolle übernommen hat, dann werden Sie sagen, es habe Lampenfieber. In beiden Fällen können wir sagen, dass das Kind aufgeregt ist, aber diese Aufregung können wir noch näher spezifizieren, und für diese Spezifikation brauchen Sie den Kontext.

Ein weiteres Beispiel: Wie unterscheiden Sie Wut und Zorn voneinander? Wie wissen Sie, welche Emotion Sie haben, ob Sie wütend oder zornig sind? Ohne den Kontext zu kennen, können Sie die Emotionen nicht voneinander unterscheiden. Wütend sind Sie, wenn etwas, das Ihnen wichtig ist, verletzt worden ist, ohne dass Sie sich gegen die Verletzung wehren können. Zornig sind Sie, wenn etwas, das Ihnen wichtig ist, verletzt worden ist, es aber möglich ist, sich gegen die Verletzung zu wehren. So sind Sie wütend, wenn die Israelis in den Gazastreifen einmarschieren – Sie können absolut nichts dagegen machen. Zornig sind Sie, wenn Sie meinen, Sie hätten ungerechterweise eine schlechte Note bekommen, denn in diesem Fall können Sie sich beschweren, z.B. eine Beschwerde beim Prüfungsausschuss einreichen. Wer sich das nicht traut und keinen Konflikt mit dem Dozenten eingehen möchte, der wird nicht zornig, sondern wütend auf die seiner Auffassung nach schlechte Benotung reagieren.

Es gibt aber noch komplexere Fälle. Wir können uns nämlich auch in unseren Emotionen täuschen, weil wir ein verzerrtes Bild von uns selbst haben. Stellen Sie sich vor, Sie sind seit mehreren Semestern in einer der Hochschulinitiativen aktiv und freuen sich über die gute Gemeinschaft und Freundschaft, die sich mit den Semestern entwickelt hat. Nun beginnt ein neues Semester, Sie werben wieder nach Mitgliedern, und eine junge Studentin tritt der Gruppe bei. Kaum lernen Sie sie kennen, geht sie Ihnen auch schon auf die Nerven. Sie benimmt sich so anders und passt gar nicht in die Gruppe rein, finden Sie. Ihr geschliffenes Auftreten kommt Ihnen aalglatt, arrogant und profilneurotisch vor. Sie reagieren diesem Auftreten gegenüber mit Empörung. Diese Emotion ist Ihnen plausibel, schließlich wäre Empörung eine angemessene emotionale Reaktion gegenüber einem sozial nicht angemessenen Verhalten. Nun stellen Sie sich vor, Sie sprechen mit anderen Studenten der Initiative über die junge Frau und zu Ihrer Überraschung finden diese eigentlich nicht, dass die junge Frau besonders arrogant oder herablassend auftritt. Im Gegenteil: Das, was Sie als glatt, arrogant und profilneurotisch empfinden, finden Ihre Kommilitonen überzeugend und freundlich. In diesen Gesprächen merken Sie nun, dass es eigentlich weniger der Ärger über die scheinbare ‚Arroganz‘ der Neuzugängerin ist, die Sie umtreibt, sondern Neid auf ihre Fähigkeit, Sachverhalte klar, überzeugend und gewinnend zu präsentieren. So wären Sie eigentlich selbst auch gerne. Die Emotion, die Sie haben, ist also nicht Empörung, sondern Neid. Sie fürchten um ihren eigenen, durch lange Semester gewachsenen Status in der Gruppe. Warum haben Sie den Neid nicht gleich wahrgenommen und gemeint, der Neid sei eigentlich Empörung? Die Antwort darauf ist klar: Bei sich selbst Neid wahrzunehmen setzt voraus, sich selbst überhaupt erst einmal

eingestehen zu können, dass man neidisch ist. Neidisch zu sein ist aber keine Eigenschaft, auf die man normalerweise besonders stolz ist. Der Zusammenhang zwischen unserem Selbstbild und den emotionalen Reaktionen ist ausgesprochen vielschichtig. Dabei können unsere Emotionen in manchen Fällen unser Selbstbild korrigieren, wenn wir bereit sind, sie nur ernst genug zu nehmen.

Sich seiner Emotionen bewusst zu werden, setzt also die Bereitschaft voraus, uns mit einem einigermaßen realistischen Bild unserer Persönlichkeit zu konfrontieren und neben unseren Stärken auch unsere Schwächen kennenzulernen. Dieser Prozess kann dann aber nicht nur unser Selbstbild, sondern auch unsere emotionale Reaktionen gegenüber anderen Menschen verändern. Wenn ich mir beispielsweise eingestehen kann, dass ich neidisch auf die junge Studentin bin, wird sie mich deutlich weniger ärgern können. Ich muss zwar lernen, mit meinem Neid klarzukommen, aber die Studentin kann mich durch ihr Auftreten nicht mehr auf die Palme bringen und ich kann sie vielleicht sogar sympathisch finden.

3.5 Können wir uns auf unsere Emotionen verlassen?

Nachdem wir nun die Grundlagen zum Verständnis von Emotionen erarbeitet haben, möchte ich zum Schluss auf einen wichtigen Aspekt eingehen, die mit dem Thema Emotion verbunden ist: Auf die Frage nämlich, ob und unter welchen Bedingungen wir uns auf unsere Emotionen verlassen können, ob sie uns etwas über die Wirklichkeit aussagen, und wann und ob wir den Emotionen entsprechend handeln sollten. Sie kennen sicher die sehr vereinfachte Formulierung, man müsste mehr auf sein Bauchgefühl hören und sich nicht so sehr an seiner Vernunft orientieren. Mit dem ‚Bauchgefühl‘ ist manchmal vielleicht mehr gemeint als nur die Emotionen, weil diejenigen, die sehr unklar vom Bauchgefühl sprechen, manchmal auch so etwas wie spontane Intuitionen dazu rechnen und Intuitionen sind etwas anderes als Emotionen, aber schon der Ausdruck Bauchgefühl macht deutlich, dass es um eine Art von Erkenntnis geht, die nicht in erster Linie durch diskursives Nachdenken und sorgsames Abwägen gewonnen wird. Und in der Tat können Emotionen bei der Erkenntnis der Wirklichkeit eine hilfreiche und wichtige Rolle spielen.

Aristoteles ist der erste Philosoph, der sehr genau über diese Frage nachgedacht hat, ob man sich auf die Emotionen verlassen kann, wenn man die Wirklichkeit erkennen möchte, und selbst die neue Forschung hat seinen Überlegungen nichts hinzuzufügen. Welchen Wert, so fragt er, haben unsere Emotionen für die Erkenntnis der Wirklichkeit? Wenn man ihn fragen würde, ob wir unserem Bauchgefühl trauen können und sollen, dann würde er antworten, dass das ganz von unserem Charakter abhängt. Ein Mensch mit einem guten Charakter, einer ausgeprägten, gereiften Persönlichkeit, kann seinen Gefühlen trauen – was immer das genauer heißt. Ein Mensch mit schlechtem Charakter und einer nur schlecht ausgeprägten Selbsterkenntnis ist davon abzuraten, seinen emotionalen Impulsen viel Gewicht zu geben und sich an ihnen zu orientieren. Das möchte ich im Folgenden ausführen.

Aristoteles These ist genau genommen: Derjenige Mensch, der ein gelungenes Leben führt, führt ein gelungenes Leben, weil er über einen guten Charakter verfügt. Einen guten Charakter zu haben ist eine notwendige, wenn auch keine hinreichende Bedingung für ein gelungenes Leben. Jemand mit einem guten Charakter kann aber durchaus über ein reiches emotionales Leben

verfügen - hier unterscheidet sich Aristoteles wesentlich von den Stoikern. Dabei hängt die Frage, ob die Emotionen, die jemand empfindet, in einer bestimmten Situation angemessen oder unangemessen sind, davon ab, was für einen Charakter die betreffende Person hat. Aristoteles gebraucht die Formulierung, dass es darauf ankommt, eine bestimmte Emotion zu empfinden, wann man soll, wo man soll, wem gegenüber man soll und aufgrund der richtigen Anlässe. Wenn diese Kriterien erfüllt sind, dann sind die Emotionen adäquat und richtig und man kann sich auf sie verlassen und entsprechend handeln - auch dann, wenn es ‚negative‘ Emotionen wie Zorn oder Wut sind. Es ist Aristoteles zufolge nichts Falsches daran, im richtigen Augenblick mit Zorn zu reagieren.

3.5.1 Angemessene und unangemessene Emotionen

Der Text, in dem Aristoteles die Emotionen untersucht, ist seine Rhetorik. In der Rhetorik geht es Aristoteles darum, die Faktoren zu analysieren, die einem Prozess der Überzeugung zu Grunde liegen. Wie gelingt es, einen Menschen davon zu überzeugen, dass das, was man selbst sagt, richtig ist? Aristoteles unterscheidet drei Mittel der Überzeugung voneinander: Erstens das Argument. Jemand kann dann einen anderen von seinem Standpunkt überzeugen, wenn er für seine Sicht der Dinge Argumente vorträgt, die der andere überzeugend findet. Ohne Argumente kann keiner richtig überzeugt werden. Aber Aristoteles lässt es nicht damit bewenden: Zwei weitere Faktoren müssen zu dem Argument hinzukommen, und zwar erstens die Emotionserregung und zweitens der Charakter dessen, der überzeugen möchte. Der Hinweis auf den Charakter bedeutet, dass derjenige, der überzeugen möchte, selbst glaubwürdig erscheinen muss. Oft ist derjenige, der überzeugt werden soll, nicht in der Lage, die Tragweite der Argumente oder auch die Wahrheit der Argumente vollständig einzuschätzen, und in diesen Situationen ist die Glaubwürdigkeit dessen, der überzeugen will, ein entscheidendes Kriterium dafür, dass ihm geglaubt wird. Wenn wir von jemandem wissen, dass er ganz prinzipiell kein glaubwürdiger Mensch ist, weil er in einem Konflikt immer bestimmte Interessen vertritt, werden wir auch seinen Argumenten nur schwer Glauben schenken. Selbst wenn Präsident Bush die Bedrohung des weltweiten Terrorismus richtig eingeschätzt hätte, haben ihm viele nicht geglaubt, weil ihn viele für keine glaubwürdige Person gehalten haben. Da hilft das beste Argument nichts mehr.

Wichtig für unseren Kontext ist aber der zweite Faktor, die Emotionserregung. Die Emotionserregung unterstützt die Glaubwürdigkeit des Arguments. Nun kann man auf zweierlei Weisen Emotionen beim Zuhörer erregen: Einmal so, dass man sachfremde Mittel gebraucht, um Emotionen zu schüren. Es gibt eine interessante Passage in Platons *Apologie*, in der das Gerichtsverfahren gegen Sokrates geschildert wird, bei dem Sokrates sich selbst verteidigt, aber am Ende zum Tode verurteilt wird. Sokrates entschuldigt sich in dieser Passage dafür, nicht wie es sonst üblich ist, seine Frau und Kinder mitgebracht zu haben, die dann durch Weinen und Jammern das Mitleid der Richter erregen und die Richter milde stimmen sollen. Sokrates möchte keine sachfremden Mittel gebrauchen, und auch Aristoteles lehnt sachfremde emotionale Beeinflussung ab. Aber es gibt auch eine Möglichkeit, Emotionen zu erwecken, nämlich durch die Art, wie eine Sache dargestellt wird. Die Art und Weise, *wie* ein Verteidiger vor Gericht einen Sachverhalt schildert, kann bereits Emotionen hervorrufen, und zwar schlicht und einfach

deswegen, weil Emotionen von Meinungen und Urteilen abhängig sind. Wir haben das ja bereits ausführlich bedacht.

Nehmen wir dafür ein Beispiel, das Mitleid. Mitleid empfindet man wenn folgende Situation gegeben ist: Jemand, mit dem wir uns selbst in einer relevanten Hinsicht identifizieren können und von dem wir der Überzeugung sind, er habe es nicht verdient, gerät ohne eigenes Verschulden in ein Unglück. Nehmen wir wieder als Kontext das Gerichtsverfahren: Ein guter Verteidiger wird nun schauen, dass er das Mitleid der Richter auslöst, aber nicht dadurch, dass er selbst emotional wird, sondern dadurch, dass er den Fall selbst so schildert, dass sich die Richter mit dem Angeklagten identifizieren können, und dadurch, dass er in seiner Rede deutlich macht, dass das Unglück, in diesem Fall die Anklage, die den Angeklagten trifft, ganz unverschuldet ist. Hier braucht der Verteidiger kein pathetisches Mimenspiel, sondern kann ganz nüchtern bleiben. Er muss nur die Meinung der Richter auf eine bestimmte Art und Weise beeinflussen. Wenn die Richter ihre Meinung ändern, dann bewirkt die Meinung die Emotion des Mitleids, und die Richter werden weniger scharf urteilen.

Die Tatsache, dass Emotionen mit Meinungen und Urteilen verbunden sind, führt nun bei Aristoteles dazu, dass wir Emotionen unter verschiedenen Rücksichten bewerten können. Emotionen können Aristoteles zufolge richtig oder falsch, rational oder irrational sein. Ich möchte Aristoteles These wieder an einem Beispiel erläutern, nehmen wir den Zorn. Zorn definiert Aristoteles als ein mit Schmerz verbundenes Streben nach einer Vergeltung für eine empfundene Herabsetzung einem selbst oder einem der Seinigen gegenüber von solchen, denen eine Herabsetzung nicht zusteht. Man empfindet also Zorn, wenn man der Auffassung ist, man selbst oder ein Mensch, mit dem man sich identifiziert, sei herabgesetzt worden von jemandem, dem es eigentlich gar nicht zusteht, einen herabzusetzen.

Nun kann Aristoteles zufolge dieser Zorn richtig und adäquat sein. Er ist richtig, wenn die Meinung, die dem Zorn zu Grunde liegt, wahr ist, d.h. wenn tatsächlich eine derartige Herabsetzung von jemandem, dem es nicht zusteht, stattgefunden hat. Der Zorn kann aber auch irrational sein: Stellen Sie sich vor, jemand irrt sich in der Annahme, einer der Seinigen sei herabgesetzt worden und ihm wird klar, dass er sich in der Annahme irrt. Darauf müsste sein Zorn nachlassen. Man könnte zugestehen, dass er noch eine Weile körperliche Symptome zeigt, die dem Zorn eigen sind - Schwellungen am Hals z.B. -, aber wer sich nicht beruhigt und weiter in der Emotion verharret, dessen Zorn ist irrational. Einen solchen Menschen kann man kritisieren. Es ist irrational, diese Emotion zu haben.

Eine Emotion kann auch unangebracht sein. Denken Sie daran, ein Mensch reagiert auf eine nicht wirklich beabsichtigte und geringfügige Kränkung sehr zornig und geht seinem Streben nach Vergeltung nach. Einen Grund dafür haben wir schon kennengelernt: Denken Sie noch einmal an das Beispiel einer Person mit einem gering ausgeprägten Selbstwertgefühl. Um sich selbst zu schützen muss man jeden Angriff zurückweisen; man erlebt entsprechend Dinge als Kränkung, die jemand mit einem gesunden Selbstbewusstsein vielleicht nur als eine harte, aber doch sachliche Kritik interpretieren würde. Die Emotion sagt nichts über die Außenwelt aus, ist also als Informationsträger nicht verlässlich, sondern sagt alles über die Person aus, die die Emotion hat.

Eine Emotion kann Aristoteles zufolge auch direkt falsch sein, dann nämlich, wenn z.B. die Herabsetzung von jemandem geschehen ist, dem diese Herabsetzung zusteht. Aristoteles meint, es sei unsinnig, Zorn gegenüber dem Großkönig zu empfinden. Ich überlasse Ihnen Übertragungen auf unsere Zeit und Personen, die Ihnen bekannt sind.

Wichtig ist zu beachten, dass sich die Kritik nicht auf die Tatsache bezieht, dass jemand Emotionen *hat*. Auch Aristoteles weiß, dass man Emotionen hat oder nicht hat. Es geht nicht darum, die Emotionen zu unterdrücken. Das Problem ist tiefer. Wer z.B. der falschen Person gegenüber zürnt, der leidet unter einer falschen Selbsteinschätzung oder ist übertrieben narzisstisch. Er hält sich selbst für überlegener, als es ihm eigentlich zukommt. Die konstante Überbewertung der eigenen Person führt dazu, dass man schon auf geringfügige Kränkungen zornig reagiert. Man könnte den Narzissmus natürlich auch anders interpretieren, nämlich als fundamentale Verunsicherung, die permanent überspielt wird. Arrogante Menschen sind um Grund zu tiefst verunsicherte Menschen. Dieses konstante, nicht rationale Gefühl der eigenen Minderwertigkeit, gegen das man selbst ankämpft, kann dann ebenso zu einer schnellen zornigen Reaktion führen.

Das Beispiel des Narzissten macht schon deutlich, dass die Frage, ob man den Emotionen, seinem Bauchgefühl, trauen kann, sehr von dem eigenen Charakter abhängt. Jemand, der stark narzisstische Züge hat, wird aufgrund seiner emotionalen Reaktion sachliche Kritik als Kränkung erleben und entsprechend aggressiv reagieren. Seine Aggressionen sind aber nicht realitätsangemessen, weil faktisch keine Kränkung, sondern nur eine Kritik geäußert wurde. Der Narzisst erlebt zwar eine Kränkung, aber derjenige, der die Kritik geäußert hat, hatte in keiner Weise die Absicht zu kränken.

3.5.2 Emotion und Charakter

Lassen Sie mich noch genauer auf den Zusammenhang zwischen Emotionen und Charakter eingehen – und auch hier orientiere ich mich wesentlich an Aristoteles, allerdings an seinen Ausführungen über Emotionen in der *Nikomachischen Ethik*. Der Zusammenhang zwischen Charakter und Emotion ist folgender: Ein Mensch mit einem guten Charakter ist wesentlich dadurch bestimmt, dass er an den richtigen Dingen Freude hat und keine Freude an schlechten Dingen hat. Man kann sich diesen Zusammenhang gut an der Erziehung klarmachen, und auch Aristoteles geht so vor. Ein Kind so zu erziehen, dass es einen guten Charakter hat, bedeutet, die emotionale Reaktion des Kindes zu erziehen. Insofern hängt der Charakter eng mit der emotionalen Antwort auf bestimmte Situationen zusammen.

Um die Erziehung eines Kindes zu erläutern, arbeitet Aristoteles mit der Unterscheidung zwischen beispielsweise ‚gerecht sein‘ und ‚Handlungen ausführen, die jemand täte, der gerecht ist‘. Der Sinn dieser Unterscheidung ist folgender: Es ist eine Sache, ein gerechter Mensch zu sein, also über die Tugend der Gerechtigkeit zu verfügen. Jemand, der gerecht ist, handelt nicht nur gerecht, er hat auch selbst an der gerechten Handlung Freude. Er weiß, dass es die richtige Handlung ist, selbst dann, wenn sie ihn Überwindung kosten sollte, aber aus diesem Wissen darum, dass es die richtige Handlung ist, erwächst die Freude an der Handlung. Ein Kind ist nicht unbedingt gerecht, aber es kann zunächst lernen, Handlungen auszuführen, die denjenigen Handlungen entsprechen, die jemand ausführen würde, der tatsächlich gerecht ist. Das Kind

handelt so, wie jemand handeln würde, der gerecht ist, aber hat keine Freude daran – wenn es beispielsweise die Tafel Schokolade, die es geschenkt bekommen hat, mit seinen Geschwistern teilen soll. Eltern können nun durch Belohnung und Bestrafung die emotionale Reaktion eines Kindes auf eine bestimmte Situation beeinflussen. Durch Lob und Tadel können Sie das Kind dazu bringen, dass es nicht nur eine gerechte Handlung vollzieht, sondern dass es eine gerechte Handlung gerne vollzieht – freilich zunächst noch nicht, weil es gerne die Schokolade teilt, sondern weil ihm das Lob der Eltern wichtiger als der Verlust eines Teils der Schokolade ist. Der nächste Schritt wäre dann, dass es die gerechte Handlung nicht nur deswegen gerne vollzieht, weil es dann von den Eltern oder von wem auch immer gelobt wird, sondern weil es einsieht, dass diese Handlung richtig ist. Sie sehen hier sehr schön, wie sehr die Erziehung des Charakters eine Erziehung der Emotionen beinhaltet.

Aristoteles zufolge befindet der Mensch sich in seinem bestmöglichen Zustand, wenn er über alle Tugenden verfügt. Im bestmöglichen Zustand zu sein bedeutet, ein gelungenes Leben zu führen. Das gelungene Leben eines Menschen hängt also wesentlich, wenn auch nicht ausschließlich, von seinem Charakter ab, denn die Tugenden bestimmen den Charakter. Jemand, der beispielsweise mutig ist, ist ein anderer Mensch und hat einen anderen Charakter als jemand, der feige ist. Die Tugenden haben nun aber auch Einfluss auf die Emotionen. Zum einen freut man sich über das, was richtig ist. Man geht aber auch auf die richtige Weise mit den Emotionen um. Ein Mensch, der mutig ist, muss mit seiner natürlich gegebenen Angst umgehen können. Jemand, der selbstbeherrscht ist, muss mit seinem Zorn umgehen können.

Die Tugenden, und dieser Punkt ist bei Aristoteles wichtig, müssen sich von der Vernunft leiten lassen. Denn das, was es in einer konkreten Situation bedeutet, mutig oder selbstbeherrscht zu handeln, lässt sich nicht durch Regeln festlegen. Es kann in einer bestimmten Situation mutig sein, zu schweigen. Und in einer anderen ist es mutig, zu reden. Es kann in einer Situation, die gefährlich ist, mutig sein, einzugreifen, in einer anderen, sich zu entziehen. Die tugendhafte Haltung trifft dabei immer die Mitte, wie Aristoteles sagt, und was die Mitte ist, wird durch die Vernunft festgelegt: So ist Mut zum Beispiel die Mitte zwischen Feigheit und Tollkühnheit.

Bei einem tugendhaften Menschen ist es nun so: Um zu erfassen, in welcher Situation er sich befindet und was es bedeuten kann, mutig zu sein, spielen die Emotionen eine wichtige Rolle. Emotionen können schneller und sicherer, geradezu seismografisch erfassen, wenn zum Beispiel eine Gefahr droht oder jemand ungerecht behandelt worden ist. Dazu müssen Sie aber sicher sein, dass die Emotion tatsächlich die Situation, wie sie ist, erfasst. Nehmen Sie als ein Beispiel die Sanftmütigkeit, eine Tugend. Diese Tugend ist mit einer Emotion verbunden, dem Zorn. So, wie der Mut eine Mitte zwischen Feigheit und Tollkühnheit ist, so ist die Sanftmut eine Mitte zwischen Jähzorn und Empfindungslosigkeit (oder, eigentlich genauer, Unerzürnbarkeit, aber dieses Wort gibt es nicht. Ein Problem der Analyse bei Aristoteles ist tatsächlich, dass es für viele Dinge nicht möglich ist, das Zuviel und das Zuwenig zu nennen, weil unsere Sprache nicht für alles ein eigenes Wort zur Verfügung stellt). Wichtig ist, dass Sanftmut etwas anders ist als Unerzürnbarkeit, denn auch derjenige Mensch, der eigentlich sanftmütig ist, kann zornig werden. Und der entscheidende Punkt bei Aristoteles ist nun der, dass - im Unterschied zu den Stoikern - in der richtigen Situation zornig zu werden genau die richtige, mittlere Reaktion sein kann. Wenn Ihnen oder jemandem, dem Sie sich verbunden fühlen oder mit dem Sie sich solidarisieren, grundlos Unrecht getan wird, dann ist Zorn genau die richtige Reaktion. Der richtige Zorn ist geradezu ein klares Zeichen dafür, dass in einer Situation Unrecht geschehen ist. Er ist ein

Seismograph für die Ungerechtigkeit, der viel schneller und zuverlässiger funktionieren kann als die Überlegungen, die wir in der Situation anstellen.

Unter der Voraussetzung also, dass Sie ihre Emotionen insgesamt so geordnet haben, dass Sie sich in dem, was Sie empfinden, von der Vernunft leiten lassen, ist es für Sie richtig, ‚negative‘ Emotionen zu empfinden und unter Umständen sehr heftig zu empfinden. Die ‚negative‘ Emotion ist dann eine Hilfe, weil sie einen ausgesprochen starken Handlungsimpuls freisetzt, der Ihnen unter Umständen hilft, in der Situation angemessen zu reagieren. Es ist klar: Wenn Ihre Emotionen nicht prinzipiell geordnet sind, d.h. wenn Sie kein Mensch sind, dessen Streben und Emotionen der Vernunft folgen, dann ist es auch nicht vernünftig, dem Handlungsimpuls nachzugehen. Wenn Sie beispielsweise ein jähzorniger Mensch sind und den Handlungsimpuls, den Ihnen die Emotionen nahelegen, gleich in die Praxis umsetzen, dann werden Sie über kurz oder lang relativ einsam und allein dastehen.

3.5.3 Sollen wir dem Handlungsimpuls der Emotion nachgehen?

Heftige Emotionen haben es an sich, den Menschen zu überrollen. Überrollen bedeutet hier, dass wir es nicht mehr in der Hand haben zu entscheiden, ob wir unseren Emotionen gemäß handeln wollen oder nicht. Wir erleben eine Situation, die uns zornig macht, die unser Blut in Wallung bringt, Adrenalin ausschüttet und wir handeln sofort zornig. Die Frage ist, was mit dieser zornigen Handlung gewonnen ist. Es kann sicherlich richtig sein, zornig zu handeln, z.B. um einen anderen Menschen, dem gegenüber man zornig ist, aufzurütteln und mit allem Nachdruck klar zu machen, dass das, was er getan hat, so nicht geht. Aber ist das immer so? Wann ist es vernünftig, dem Handlungsimpuls zu folgen und wann nicht? Es ist ja eine Sache, die Emotion wahrzunehmen, z.B. den Zorn, und dadurch schneller und klarer zu spüren, dass Sie mit Ungerechtigkeit konfrontiert sind. Aber es ist eine andere Sache, der Emotion zu folgen und entsprechend der Emotion auch zu handeln.

Die Stoiker waren der Auffassung, dass es immer schlecht ist, gemäß der Emotion zu handeln. Sie haben eine Emotion als einen „exzessiver Antrieb“ bezeichnet. Was ist damit gemeint? Wenn ich in einem emotionalen Zustand bin, dann ist mein Antrieb exzessiv, d.h. er schießt regelmäßig über das Ziel hinaus. Die Handlungen auf Grund der Emotionen sind deswegen nicht der Wirklichkeit angemessen. Die Stoiker vergleichen den Menschen, der unter dem Einfluss von Emotionen steht, mit einem Läufer, der joggt und dann von einem auf den anderen Augenblick stehen bleiben möchte. Er kann es nicht, weil er noch im Schwung des Laufens ist. Ebenso sind Emotionen: Sie schießen über in ihrem Antrieb über das Ziel hinaus. Stellen Sie sich folgenden Fall vor: Sie haben einen Brief vom Prüfungsausschuss bekommen, in dem steht, dass ihr Antrag auf Verlängerung der Abgabefrist der Bachelorarbeit nicht genehmigt worden ist – obwohl Sie doch einen Attest beigelegt haben. Sie sind entsetzt, weil Sie ihr Studium unbedingt abschließen müssen, denn Sie haben schon Pläne für die Zeit danach. Sie müssen also schnell handeln und lassen sich einen Termin bei der Kanzlerin geben. In Gedanken gehen Sie Ihre Argumente, warum diese Entscheidung ungerecht ist, immer wieder durch. Am nächsten Tag ist der Gesprächstermin da. Sie klopfen an der Tür. Ihr Herz pocht, Ihre Hände schwitzen. Die Kanzlerin öffnet Ihnen, Sie beginnen das Gespräch mit der Frage, warum Ihr Antrag nicht durchgegangen ist, die Kanzlerin sagt Ihnen, dass es sich leider um ein Missverständnis handelt,

sie habe zwei Anträge miteinander verwechselt. Der Punkt, der jetzt den Stoikern wichtig ist, ist, dass Sie nicht von dem einen Augenblick zum anderen umschalten können. Wenn Sie sich rational orientieren würden, dann wäre jetzt die Sache geklärt. Ihre Körperreaktionen würden sofort aufhören. Aber der Antrieb, den die Emotionen schaffen, geht über das Ziel hinaus. Sie können die inneren Bewegungen nicht einfach stoppen. Sie sind nicht Herr Ihrer selbst in diesem Augenblick. Ihr Herz pocht weiter, die innere Aufgewühltheit ist mit der neuen Information nicht einfach verschwunden. Emotionen verhindern also aufgrund ihrer Exzessivität, dass Sie die Wirklichkeit so, wie sie ist, richtig wahrnehmen können und entsprechend handeln können. Gerade weil Emotionen mit Körperreaktionen verbunden sind, die Körperreaktionen aber exzessiv sind, sind Emotionen nicht wirklichkeitsangemessen und behindern unser gelungenes Leben.

Es ist hier der Ort, auf eine weitere begriffliche Unterscheidung aufmerksam zu machen, nämlich auf die Unterscheidung zwischen Affekt und Emotion. Wenn Sie sich die Literatur zum Thema Emotion anschauen, dann würden Sie sehen, dass der Unterschied ganz verschieden gefasst wird. So meinen einige Autoren beispielsweise, dass man dann von Affekten spricht, wenn Emotionen Handlungen auslösen. Man spricht ja beispielsweise von einem Mord aus Affekt - nicht von einem Mord aus Emotion. Eine andere Unterscheidung ist, dass Emotionen positiv, Affekte eher negativ sind. So sei Freude eine Emotion, Wut aber ein Affekt. Ich glaube, dass diese Unterscheidungen eher künstlich sind.

Ich gehe im Folgenden von der ursprünglichen Bedeutung beider Worte aus, weil diese ursprüngliche Bedeutung uns viel über das Phänomen aussagt. Das Wort ‚Emotion‘ kommt aus dem lateinischen; ‚ex‘ bedeutet ‚aus‘, ‚heraus‘, ‚movere‘ bedeutet ‚Bewegung‘, und eine Emotion ist also etwas, was sich heraus bewegt. Gemeint ist damit der expressive Charakter, der sich in der Körpersprache manifestiert. Emotionen sind etwas, das aus uns herausplatzen möchte und das nach außen gerichtet ist. Eine Emotion hat einen Handlungsimpuls, dem wir nachgehen wollen. Das lateinische Wort ‚Affekt‘ betont das Gegenteil: Es leitet sich ab vom griechischen *pathein*, erleiden, das ins Lateinische mit *afficere* übersetzt wurde. *Afficere* meint das, was passiv erleidet wird. Der Begriff Affekt betont also nicht die Tatsache, dass Emotionen im Ausdruck oder auch in Handlungen, die den Emotionen folgen, nach außen gerichtet sind, sondern die Tatsache, dass Emotionen als etwas erfahren werden, das von außen auf den Menschen hereinkommt und dann etwas in uns auslöst, ohne dass wir etwas dazu können. Wir machen nicht aktiv unsere Emotionen, und jeder Versuch, sich selbst in eine bestimmte emotionale Stimmung zu bringen oder Emotionen zu forcieren, endet im Krampf.

Die Unterscheidung zwischen Affekt und Emotion ist hilfreich, weil sie das Problem des Handlungsimpulses verdeutlichen kann. Wir haben ja gesehen, dass es richtig und angemessen sein kann, in einer bestimmten Situation zornig zu werden. Aber das bedeutet noch nicht, dass es dann auch richtig ist, den Handlungsimpuls, der im Zorn gegeben ist, in eine Handlung zu überführen.

Ein einfaches Beispiel, das so oder anders jeder kennt: Sie sitzen vor Ihrem Computer und arbeiten an einer Seminararbeit, das E-Mail-Postfach ist offen und auf einmal blinkt eine Mail auf, die von jemandem geschrieben worden ist, mit dem Sie einen größeren Konflikt haben. Sie spüren, wie sich Ihr Körper sofort anspannt, Ihre Aufmerksamkeit auf die Seminararbeit ist vorbei, Sie lesen die Mail, spüren den ganzen Ärger gegen die Person in sich aufsteigen, zumal die

Mail eine Bitte an Sie erhält, die Sie angesichts des Konflikts, den Sie mit der Person haben, für ziemlich unverschämt halten. Sie reagieren sofort, hämmern Ihre Antwort in die Tastatur – und schon ist Ihre Antwortmail abgeschickt. Sie lehnen sich zurück und atmen einen Moment tief durch. Sie spüren, dass Sie sich besser fühlen und sich die Anspannung gelöst hat.

Was ist hier geschehen? Ein Ereignis in der Außenwelt, also die Tatsache, dass Sie eine E-Mail bekommen haben, hat zu einer stärkeren Reaktion bei Ihnen geführt. Sie ärgern sich. Der Ärger ist der passive Aspekt Ihres Gefühlslebens, also das, was wir den Affekt nennen. Gegen ihn können Sie sich ebenso wenig zur Wehr setzen wie gegenüber der Tatsache, dass Sie eine E-Mail bekommen haben. Die Welt, in der wir leben, löst in uns emotionale Reaktionen aus, denen wir passiv erliegen. Wir können wenig daran ändern, dass wir uns freuen, wenn wir zufällig auf der Straße einer Freundin begegnen, die wir lange nicht gesehen haben, wenn uns der Gazakrieg unglaublich wütend macht, wenn wir genervt werden, weil die Vorlesung langweilig ist, wenn wir uns Hals über Kopf verlieben – die Emotionen werden in uns ausgelöst, sie wiederfahren uns, selbst dann, wenn unser Charakter mitbestimmt, welche Emotionen wir wie stark erfahren.

Der Ärger, den Sie im E-Mail Beispiel empfinden, ist der passive, affektive Teil Ihres Gefühlslebens. Der aktive, emotionale Teil besteht darin, dass der Ärger Sie dazu drängt, ihm einen Ausdruck zu geben. Dieser Ausdruck ist in den meisten Fällen ein Impuls, unmittelbar zu handeln. So auch in unserem Beispiel: Sie hauen die Antwort in die Tasten, nachdem Sie die E-Mail gelesen haben. Die Lektüre der E-Mail hat Sie in eine ausgesprochen unangenehme Spannung versetzt, und Sie wollen dem folgerichtigen, spontanen Impuls folgen, diese Spannung so schnell wie möglich loszuwerden. Sie meinen, Sie werden sie dadurch los, dass Sie unmittelbar reagieren und antworten. Und in der Tat: Sobald die E-Mail abgeschickt, dem Handlungsimpuls nachgegeben ist, fühlen Sie sich für einen Moment von der Spannung befreit und können durchatmen. Um die Spannung, die sich in Ihnen aufgebaut hat, möglichst schnell loszuwerden und sich besser zu fühlen, haben Sie die Mail umgehend und auch unbedacht beantwortet.

Genauer betrachtet kommt es in solchen und ähnlichen Fällen zu einer dramatischen und folgenreichen Verwechslung. Man verwechselt die Reduktion der eigenen Spannung mit der Lösung eines Sachproblems. Man gibt sich der Illusion hin, das Sachproblem sei dadurch einer Lösung nähergekommen, dass die eigenen Spannungen reduziert wurden, so als sei die nachlassende innere Spannung ein sicherer Indikator für die sachgerechte Problemlösung. Natürlich ist das ein völliger Irrtum, aber er passiert wesentlich häufiger als manch einem bewusst ist.

Diesem Irrtum unterliegen wir besonders dann leicht, wenn wir in Stresssituationen sind. Das gilt im privaten Umfeld, wo es erheblichen Schaden auch für einen selbst anrichten kann, bis hin zu großen wirtschaftlichen oder politischen Entscheidungen. Gerade in Zeiten von außergewöhnlich hoher Arbeitsbelastung, die in uns einen entsprechenden Druck erzeugt, tendieren wir dazu, die Sachprobleme möglichst schnell vom Tisch haben zu wollen. Wie verheerend das sein kann, zeigt ein Blick in die Politik: Dass politischen Entscheidungen manchmal viel zu schnell und deswegen unbedacht getroffen werden, sehen Sie zum Beispiel an der gloriosen Bolognareform, deren Opfer Sie alle sind. Obwohl es ursprünglich einmal das Ziel der Reform war, die Studienzeiten zu verkürzen, verlängert sich ein Master bzw. Magisterabschluss in Philosophie nun um ein Jahr. Obwohl es das Ziel war, das Studium im Ausland zu erleichtern, wird es faktisch erschwert. Obwohl die Studiengänge an verschiedenen Universitäten eigentlich individueller werden sollten,

wird wegen eines ausufernden Regelwerkes alles über einen Kamm geschoren. Immer wieder muss nachgebessert werden, die Verwaltung wird aufgebläht und kostet entsprechend viel Geld, die Studierenden sind verunsichert und die Zeit, in der Professoren forschen und lehren sollten, wird zunehmend für die Antragsstellung weiterer Gelder benötigt. Blicken Sie auf die Reform des Gymnasiums zur G8, die nun teilweise wieder rückgängig gemacht wird. Denken Sie an die Einführung und dann wieder die Absetzung der Studienbeiträge. Es würde mich ausgesprochen wundern, wenn Entscheidungen, die im Zusammenhang mit der Finanz- und Eurokrise getroffen werden, sich im Nachhinein nicht auch als schlicht zu schnell gestrickt herausstellen würden. Auch wenn es Experten gibt, die meinen, man hätte vor allem wegen der Finanzmärkte schnell handeln müssen, so stellt sich die Frage, ob man sinnvoll innerhalb weniger Wochen Entscheidungen über Milliardenbeträge treffen kann, von denen dann vor allem spätere Generationen betroffen sein werden.

Es geht hierbei natürlich nicht darum dafür zu plädieren, Entscheidungen einfach auszusitzen, sondern lediglich darum, den angemessenen und richtigen Zeitpunkt für eine Entscheidung zu finden und dann entschieden zu handeln. Während der Zeit, in der die Entscheidung noch nicht gefällt worden ist, muss man mit der Spannung umgehen, selbst wenn sie dabei durchaus sogar noch steigen kann, weil der äußere Druck weiter wächst.

Es dürfte deutlich geworden sein, dass es mir bei diesem Beispiel weder um den Ratschlag geht, größere Entscheidungen erst einmal zu überschlafen, noch darum, etwas Grundsätzliches gegen spontane Reaktionen zu sagen. Mir geht es um das Problem, das eine angemessene Emotion nicht bedeutet, dass man dem Handlungsimpuls nachgeben muss, der in der Emotion steht – oder, mit anderen Worten, dass das Bauchgefühl richtig sein kann, aber man dennoch nicht entsprechend dem Bauchgefühl handeln sollte. Ich möchte mit dem E-Mail-Beispiel auf ein allgemeines Muster aufmerksam machen, das aus fünf Schritten besteht. Der erste Schritt: Etwas passiert in der Außenwelt (ich bekomme eine E-Mail). Der zweite: Das Ereignis löst in mir unangenehme Gefühle aus (Ärger steigt auf). Der dritte: Die Gefühle beinhalten einen Handlungsimpuls (ich will sofort reagieren). Der vierte: Ich gehe dem Handlungsimpuls nach (ich schreibe die E-Mail). Der fünfte: Die Spannung, die das Ereignis in mir ausgelöst hat, ist zunächst reduziert (befriedigt lehne ich mich in meinem Stuhl zurück). Natürlich ist die Spannung nur vorübergehend reduziert, denn es kann durchaus sein, dass Sie schon nach ein paar Minuten oder am nächsten Tag Zweifel darüber beschleichen, ob es so ideal gewesen ist, dem Handlungsimpuls umgehend zu folgen. Vielleicht, denken Sie, hätte es Alternativen gegeben. Aber weil Sie die Spannung nicht aushalten konnten oder wollten und dem inneren Impuls nachgegeben haben, haben Sie sich vielleicht ungünstig verhalten und falsch gehandelt.

Das Beispiel der E-Mail kann noch einmal verdeutlichen, dass die Reflexion unserer Emotionen nicht immer dazu führt, dass wir einen Abstand zu ihnen bekommen und uns freier fühlen. Es ist Ihnen ja relativ klar, was in einer solchen Situation bei Ihnen abläuft, dennoch können Sie erst einmal wenig dagegen machen. Jemand hat, wie man umgangssprachlich sagt, einen „Knopf bei Ihnen gedrückt“ und Sie haben entsprechend reagiert. Jemand spielt auf der Tastatur unserer Gefühle und bewegt uns – oft ebenso, ohne es zu wollen – dazu, Dinge zu tun, die sich im Nachhinein als unklug erweisen.

Der entscheidende Punkt ist, kritisch gegenüber dem Handlungsimpuls zu bleiben. Eine Möglichkeit ist die Selbstbeherrschung. Sich selbst zu beherrschen heißt ja wörtlich, zum Herren

über sich selbst und damit auch über seine Gefühle zu werden. Wer sich selbst beherrscht, kann den Handlungsimpuls, den seine Gefühle in ihm auslösen, zumindest für eine Weile zurückstellen. Selbstbeherrschung mutet einem allerdings in den meisten Fällen zu, dem Druck, den der Handlungsimpuls erzeugt, einen starken inneren Druck entgegenzusetzen – und beispielsweise die ‚Wut herunterzuschlucken‘. In manchen Situationen ist es aber ganz ausgesprochen wichtig, selbstbeherrscht sein zu können. Allerdings ist die Selbstbeherrschung immer auch mit einem Kraftakt verbunden, und es ist, wie man weiß, auf Dauer wenig gesund, seine Wut herunterzuschlucken. Menschen, die sehr selbstbeherrscht sind, verlieren oft ihre Sensibilität für sich und andere, verlieren ihre Empathie und werden innerlich abgeschlossen und hart. Oder sie lassen die Wut zu einem späteren Zeitpunkt gegenüber Unbeteiligten heraus.

An diesem Punkt kommt nun die Selbstwahrnehmung ins Spiel. Sie ist eine Alternative zur Selbstbeherrschung. Das äußere Verhalten ist in beiden Fällen gleich, aber die innere Antwort ist verschieden. Sich selbst wahrzunehmen bedeutet, anstelle direkt zu handeln, nur die Wahrnehmung des Handlungsimpulses zu setzen und nichts zu tun. Im konkreten Beispiel hieße es, den Drang wahrzunehmen, die E-Mail sofort beantworten zu wollen, aber die Antwort dennoch nicht zu schreiben. Das bedeutet, eine Spannung aushalten zu müssen, die genau darin besteht, dass man die E-Mail eigentlich sofort beantworten möchte, dies aber nicht tut. Die Emotion wird aber nicht selbstbeherrscht hinuntergeschluckt, sondern steht im Mittelpunkt der eigenen Aufmerksamkeit. Sich selbst wahrzunehmen bedeutet dabei nicht, sich Gedanken über die Situation zu machen, beispielsweise darüber, dass man die E-Mail jetzt am liebsten gleich beantworten würde oder aber, dass es besser ist, sie erst zu beantworten, wenn der größte Ärger verklungen ist. Es bedeutet vor allem, eine starke, unruhige, angespannte Körperreaktion wahrzunehmen, die schmerzlich und drängend sein kann. Wer bereit ist, diesen Zustand wahrzunehmen, ist währenddessen auch bereit, ihn auszuhalten. Denn in der Zeit, in der er ihn wahrnimmt, hat er ihn bereits akzeptiert und muss ihn nicht verändern.

Die Selbstwahrnehmung besteht also in diesem Fall nicht in einer Analyse meiner selbst. Sie besteht erst recht nicht darin, dass ich anfangs, mich selbst zu kommentieren oder gar zu bewerten. Es geht in der Selbstwahrnehmung darum, die eigene innere Realität wahrzunehmen, ohne einzugreifen und ohne den inneren Zustand verändern zu wollen. In der Selbstwahrnehmung verhält man sich gleichsam wie ein beobachtender Zeuge des eigenen inneren Geschehens, der aufmerksam das Geschehen wahrnimmt, aber nichts verändern will. In dem Maße, in dem jemand in dieser Wahrnehmung bleiben kann, kann er dann adäquat handeln. Er ist innerlich frei, dem Impuls zu folgen oder nicht folgen und frei sich zu überlegen, auf welche Art und Weise er ihm am besten folgen kann. Das Ziel ist dabei natürlich nicht, überhaupt nicht zu handeln. Das Ziel ist, innerlich frei zu handeln. Zu agieren statt zu reagieren.