

# Die Logik der Gefühle Kritik der emotionalen Intelligenz

Aaron Ben-Ze'ev

Aus dem Englischen von Friedrich Griese

Warum weinen wir im Kino? Wie geht man am besten mit zerstörerischen Gefühlen wie Eifersucht um? Obwohl Gefühle unser ganzes Leben durchziehen, wurden ihre Natur, ihre Ursachen und ihre Wirkung erst in letzter Zeit von Sozialwissenschaftlern, Psychologen und Philosophen untersucht. Doch trotz des steigenden wissenschaftlichen Interesses an diesem Thema reichen die empirischen Ergebnisse immer noch nicht an unser intuitives Wissen heran.

Aaron Ben-Ze'ev unternimmt in diesem Buch »eine vorsichtige Suche nach allgemeingültigen Mustern im urzeitlichen Dschungel der Gefühle«. Das Ergebnis ist eine schlüssige Bilanz der Gefühle in all ihrer Subtilität, erläutert anhand zahlreicher Beispiele des täglichen Lebens.

Im ersten Teil des Buches betrachtet Ben-Ze'ev die typischen Charakteristika und Bestandteile der Emotionen, die Unterschiede zwischen Gefühlen und anderen affektiven Formen, er behandelt zentrale Themen wie emotionale Intelligenz oder geregelte Emotionen. Der zweite Teil beschäftigt sich mit einzelnen Gefühlen: Neid, Eifersucht, Schadenfreude, Mitgefühl, Mitleid, Ärger, Haß, Ekel, Liebe, Lust, sexuelles Begehren, Glück, Traurigkeit, Stolz, Bedauern und Scham.

Aaron Ben-Ze'ev, geboren 1949, ist Professor für Philosophie und Präsident der Universität in Haifa. Er gilt als einer der weltweit führenden Experten in der Emotionsforschung. Publikationen u. a.: *The Perceptual System* (1993); *In the Name of Love: Romantic Ideology and its Victims* (2008); *Love Online: Emotions on the Internet* (2004).

Suhrkamp

Die *edition unseld* wird unterstützt durch eine Partnerschaft  
mit dem Nachrichtenportal *Spiegel Online*. [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de)

Originaltitel: *The Subtlety of Emotions*, Cambridge, Mass./London 2001  
(aktualisierte Ausgabe 2009)

2. Auflage 2013

Erste Auflage 2009

edition unseld 24

© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2009

Originalausgabe

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das  
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung  
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Photographie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Druck: Druckhaus Nomos, Sinzheim

Umschlaggestaltung: Nina Vöge und Alexander Stubić

Printed in Germany

ISBN 978-3-518-26024-1

## Die Logik der Gefühle

## Einführung

*Die Leidenschaften haben die Menschen die Vernunft gelehrt.*

Marquis de Vauvenargues

*Man sieht nur mit dem Herzen gut.*

*Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.*

Antoine de Saint Exupéry, *Der kleine Prinz*

Emotionen spielen eine zentrale Rolle in unserem Leben und sind für alle von Interesse. Gleichwohl gehören die Natur, die Ursachen und die Folgen von Emotionen zu den am wenigsten verstandenen Aspekten menschlicher Erfahrung. Es ist einfacher, Emotionen auszudrücken, als sie zu beschreiben, und schwieriger, sie zu analysieren. Trotz ihrer scheinbaren Vertrautheit sind Emotionen etwas äußerst Subtiles und Komplexes – sie stellen wahrscheinlich die komplexesten mentalen Phänomene dar. Zwar wächst das Interesse der Wissenschaft an der Erforschung der Emotionen, aber noch immer liegen verlässliche empirische Daten über nur wenige emotionale Phänomene vor. Viele der hier vorgetragenen Behauptungen können sich auf empirisches Material stützen, andere sind jedoch spekulativer Natur und beruhen hauptsächlich auf Introspektion, Alltagsweisheit und lockeren Beobachtungen, die hier in Ermangelung solideren Wissens und zur Abrundung des Bildes vorgetragen werden. Indem wir uns nicht nur auf empirisch bestätigte Behauptungen beschränken, gelangen wir zu einem besseren und umfassenderen Verständnis der Emotionen.

Viele Beobachter halten Emotionen wegen ihrer Komplexität für etwas Chaotisches, das jeder Logik und Regelmäßigkeit entbehrt. Ich teile diese herrschende Meinung nicht und bin

der Ansicht, daß emotionale Phänomene von Regelmäßigkeiten geprägt sind und ihrer eigenen Logik gehorchen. Die Logik der Emotionen ist zwar eine andere als die des Denkens, besteht aber aus plausiblen Prinzipien, die unter unterschiedlichen Umständen angemessen sind. Unter vielen Umständen ist es optimal, die Logik der Emotionen und die Logik des Denkens zu kombinieren – man könnte dann von »emotionaler Intelligenz« sprechen.

Wegen der Komplexität der Emotionen und ihrer Abhängigkeit von persönlichen Faktoren und Kontexten muß die den emotionalen Phänomenen zugrunde liegende Logik sowohl universelle Gesetze berücksichtigen, die allen Menschen in allen Ländern gemeinsam sind, als auch persönliche Faktoren und den Kontext. Um nur ein Beispiel eines solchen Gesetzes zu nennen, betrachten wir die unterschiedliche emotionale Intensität der Realität. Ich halte es für ein allgemeines Gesetz der Emotionen, daß die emotionale Intensität (unter sonst gleichen Umständen) um so größer ist, je realer das emotionale Ereignis wahrgenommen wird. Dieses Gesetz gilt für alle Menschen aller Altersstufen und in jeder Gesellschaft. Die Rolle der persönlichen Faktoren und des Kontexts äußert sich in dem Grad der Realität, den der Handelnde dem Ereignis zuschreibt. Ein verheirateter Mann wird beispielsweise ein triviales Gespräch zwischen seiner Frau und einem anderen Mann unterschiedlich wahrnehmen, abhängig von ihrer jeweiligen Persönlichkeit und ihrem kulturellen Hintergrund. Während ein Ehemann die Situation als eine reale Bedrohung für sich wahrnehmen mag, wird ein anderer sie als überhaupt nicht bedrohlich betrachten. Die zugeschriebene Bedeutung wird sich in einer unterschiedlichen Intensität der empfundenen Eifersucht niederschlagen. In beiden Fällen bleibt es jedoch bei der allgemeinen Korrelation zwischen dem Grad

der Realität und der emotionale Intensität; das Ereignis löst eine um so größere emotionale Intensität aus, je realer es wahrgenommen wird. Persönliche Unterschiede mögen dazu führen, daß einem Ereignis eine unterschiedliche Bedeutung zugeschrieben wird, aber sie setzen nicht die Logik der Emotionen und die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten bezüglich der emotionalen Intensität außer Kraft.

Das Buch besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil (Kap. 1-5) wird der allgemeine begriffliche Rahmen für das Verständnis der Emotionen dargestellt, im zweiten Teil (Kap. 6-14) werden einzelne Emotionen erörtert. Teil I gibt eine Antwort auf die Frage: »Was ist eine Emotion?« und beschreibt die Logik der Emotionen. Zu diesem Zweck werden die typischen Merkmale und Bestandteile von Emotionen analysiert, die Emotionen klassifiziert und einschlägige Probleme wie: emotionale Intensität, mentale Modi, emotionale Intelligenz und Funktionalität der Emotionen diskutiert. Die in Teil II erörterten wichtigsten Emotionen sind Neid, Eifersucht, Mitleid, Mitgefühl, Schadenfreude, Trauer, Haß, Ekel, Liebe, sexuelles Begehren, Glück, Trauer, Stolz, Bedauern, Hochmut und Scham.

Die Geschichte der Emotionen ist komplex, aber auch sehr spannend. Der spanische Denker Salvador de Madariaga fragt: »Würden, wenn unsere Augen einen Röntgenblick hätten, die Informationen über die Realität, die sie uns böten, objektiver, genauer, vollständiger, durchdringender sein?« Darauf antwortete er: »Ja und nein. Eine schöne junge Frau würde uns wie ein wandelndes Skelett erscheinen. Wir würden Informationen erhalten, die unsere Augen uns verbergen – Informationen über ihre Knochen –, aber wir würden niemals erfahren, wie ihr Gesicht, ihre Beine, ihre Hände, ihre Brüste aussehen und welche Farbe ihre Augen haben. Hätten unsere Augen einen Röntgen-

blick, würden wir einen Baum als einen vertikalen Flüssigkeitsstrom beschreiben, der aus dem Boden entspringt und uns, wenn wir uns ihm nähern, einen schmerzhaften Stoß gegen den Kopf versetzen würde.« Der Röntgenblick, der keinerlei emotionale Bedeutung besitzt, zeigt uns eine langweilige Welt, die uns kaum dazu bewegen kann, zu handeln und unsere Umwelt zu verstehen. Im Unterschied zu den grauen, eintönigen Flächen, die uns der Röntgenblick darstellt, liefert das emotionale Sehen ein aufregendes, farbiges Bild von Bergen und Tälern. Durch eine solche Landschaft zu wandeln liefert uns nicht nur mehr Informationen, es ist auch viel interessanter und spannender. Emotionen sind die Essenz des Lebens. Das Leben ist nicht immer angenehm, aber es sollte niemals langweilig und öde sein.

Das Denken gilt als der größte Feind der emotionalen Fähigkeiten. Ernest Hemingway sagte denn auch: »Glück bei intelligenten Menschen ist das Seltenste, das ich kenne.« Diese Ansicht mag richtig sein, wenn man uns zwingt, zwischen dem einen und dem anderen zu wählen. Aber das Leben zwingt uns nicht einen permanenten Weltkrieg zwischen beiden auf, sondern nur fortwährende Kämpfe, die sich in der Regel durch eine Kombination von beidem lösen lassen. Eine solche Kombination, die man als »emotionale Intelligenz« bezeichnen könnte, kann in verschiedenen Lebensbereichen von Nutzen sein. Emotional intelligent sind Menschen, die trotz der Nöte des Alltags hin und wieder glücklich sein können. Bei emotional intelligenten Menschen ist Glück nichts Seltenes.

Die naheliegende Folgerung daraus ist – mit den Worten von Libbie Fudim –: »Liebe mich oder hasse mich, aber erspare mir deine Gleichgültigkeit.«

## 1 Erklärung der Emotionen

*Verleih dein Auto nie an jemanden, dem du das Leben geschenkt hast.*

Erma Bombeck

Die Frage »Was ist eine Emotion?« hat Philosophen und Psychologen schon immer geplagt. Die typische Antwort besteht darin, die Emotionen auf eines ihrer Elemente zu reduzieren, etwa einen Zustand, eine Fähigkeit, ein Gefühl oder eine Handlungsbereitschaft oder auf etwas anderes, etwa einen Hirnzustand. Die Ratlosigkeit deutet darauf hin, daß einfache Antworten wenig nützen werden.

Die Emotionen stellen vermutlich die komplexesten mentalen Phänomene dar, da alle erdenklichen mentalen Instanzen an ihnen beteiligt sind. Wegen ihrer Komplexität muß man zu ihrer Beschreibung begriffliche Instrumente benutzen, die für Diversität und Komplexität offen sind. Dazu gehört die fachübergreifende Betrachtungsweise und die mehrstufige Beschreibung. Dazu gehört ferner die Benutzung prototypischer Kategorien.

Ich werde in diesem Buch so vorgehen, daß ich zunächst typische Emotionen beschreibe und sie erst dann definiere. Diese werden, behaupte ich, von wahrgenommenen bedeutsamen Veränderungen ausgelöst, und zwar nach einem persönlichen, komparativen Wahrnehmungsraaster. Typische Merkmale von Emotionen sind Instabilität, große Intensität, Parteilichkeit und Kurzlebigkeit. Grundelemente sind Wahrnehmung, Bewertung, Motivation und Gefühle. Die Emotionen sind für mich eine Art mentaler Modus. Wenn wir auf diese Weise die Beschreibung und Definition der Emotionen kombinieren, werden wir zu einem besseren Verständnis der komplexen Phänomene gelangen, die wir »Emotionen« nennen.

## Gründe für die Komplexität der Emotionen

*Für jedes Problem gibt es eine Lösung, die einfach, klar und falsch ist.*  
Henry Louis Mencken

*Will man nur glücklich sein, das wäre bald getan.  
Aber man will glücklicher als die andern sein,  
und das ist fast immer schwierig,  
weil wir die andern für glücklicher halten, als sie sind.*  
Montesquieu

Die Komplexität der Emotionen beruht vor allem auf ihrer starken Abhängigkeit von persönlichen Faktoren und Kontexten; oft bilden sie Cluster von Emotionen und treten in unterschiedlichen Formen auf; wichtige Aspekte der Emotionen sind schwer zu entdecken, und die Alltagssprache hat keine klare Terminologie für sie.

*Die Emotionen sind hochgradig abhängig von persönlichen Umständen und vom Kontext.* Allen Emotionen gemeinsame Merkmale lassen sich daher kaum definieren. Bei der Erforschung der Emotionen sind klassische Definitionen durch hinreichende und notwendige Bedingungen nicht sehr hilfreich. Die erwähnte Abhängigkeit wird deutlich, wenn eine Frau, die für einen Künstler Modell steht, sich plötzlich ihrer Nacktheit schämt, weil sie bemerkt, daß der Künstler sie nicht mehr nur als Modell betrachtet, sondern auch als Frau.

Die Haltung des Künstlers hat sich geändert; aus einer anfangs distanzierten, unpersönlichen Beziehung wurde eine enge, persönliche. Da nur die letztere Beziehung typisch für Emotionen ist, beginnt das Modell sich seiner Nacktheit zu schämen. In diesem Beispiel werden Emotionen ohne erkennbaren Unterschied der »objektiven« Umstände erzeugt; was sich ändert, ist

die subjektive Bewertung der subjektiven Haltung des anderen. Die Abhängigkeit der Emotionen von persönlichen Umständen und vom Kontext äußert sich auch darin, daß etwas, das normalerweise Neugier weckt, in einem ungewohnten Kontext Angst erregen kann. Gewinnt man durch einen glücklichen Zufall einen Dollar, ist man vielleicht überrascht; verdient man mit harter Arbeit einen Dollar, ist man möglicherweise stolz; ist man in Not und bekommt von einem Freund einen Dollar geschenkt, wird man wahrscheinlich Dankbarkeit empfinden.<sup>1</sup>

Eine Emotion mag in einer bestimmten Situation entstehen, nicht aber in einer anderen, die mit der ersten identisch ist, nur daß sie nicht zum ersten Mal erlebt wird. Macbeth ist entsetzt, als er zum ersten Mal einen Mord begeht, wird aber bei seinen folgenden Mordtaten zunehmend immun gegen eine emotionale Reaktion. Ähnlich mag eine Prostituierte bei ihrem ersten Freier Scham empfinden, nicht aber bei ihrem Freier Nr. 857. Nachdem er an einer Orgie teilgenommen hatte und schon in der nächsten Nacht zu einer weiteren eingeladen wurde, lehnte Voltaire ab und erklärte: »Einmal ein Philosoph, zweimal ein Perverser!«

Auch andere mentale Fähigkeiten sind vom Kontext und von persönlichen Umständen abhängig, wenn auch in geringerem Grad. Eine Begegnung mit meinem Nachbarn bleibt in unterschiedlichen Kontexten mehr oder weniger dasselbe und ist weitgehend, wenn auch nicht gänzlich unabhängig von meiner Persönlichkeit. Auch das Gedächtnis und das Denken sind nicht im gleichen Maße wie die Emotionen vom Kontext und den persönlichen Umständen abhängig.

Was außerdem zur Komplexität der Emotionen beiträgt, ist der Umstand, daß sie häufig gebündelt und nicht vereinzelt auftreten. Zur Trauer kann sich beispielsweise Zorn, Schuldgefühl

und Scham gesellen; das Schuldgefühl kann mit Angst einhergehen; die Liebe kann Eifersucht, Hoffnung und Bewunderung mit einschließen; und der Haß kann verbunden sein mit Angst, Neid und Verachtung. Diese Zusammenhänge sind kein Zufall; in ihnen kommt die Tatsache zum Ausdruck, daß die emotionale Situation instabil ist und daß unsere Emotionen sich auf imaginäre und nicht nur wirkliche Situationen beziehen. Große Liebe und Freude gehen deshalb einher mit Eifersucht und der Angst, den geliebten Menschen zu verlieren.

Die Komplexität der Emotionen wird außerdem dadurch verstärkt, daß jede einzelne Emotion in vielfältigen Formen auftritt, zwischen denen große Unterschiede bestehen. Es gibt vielfältige Formen von Liebe, Trauer, Angst und anderen Emotionen; darin äußert sich die Vielfalt der emotionalen Umstände. Die Bezeichnung einer Emotion bezieht sich gewöhnlich auf ein hochkomplexes und interaktives Bündel emotionaler Zustände und nicht auf einen einzelnen, isolierten Zustand. Eine Emotion ist mit fortlaufender Aktivität verbunden, bei der wir ständig neue Informationen bewerten und entsprechend handeln.

Angesichts der Komplexität der Emotionen ist die Alltagssprache im Hinblick auf die Emotionen nicht eindeutig. Ob etwas als »Emotion« bezeichnet wird, ist strittig, und folglich gibt es unterschiedliche Listen von Emotionen. Angst, Wut und Eifersucht werden generell als Emotionen akzeptiert, umstritten ist aber, ob Überraschung, Einsamkeit oder ästhetische Erfahrungen Emotionen sind. Auch die Bezeichnungen von Emotionen sind von einer Sprache zur anderen verschieden. Viele Sprachen machen keinen Unterschied zwischen »Eifersucht« und »Neid«, und sie haben kein eigenes Wort für die Emotion, die auf deutsch »Schadenfreude« heißt. Die unterschiedlichen Termini in den einzelnen Sprachen sind kein Zufall, sondern

Ausdruck der zentralen Rolle der Emotionen in unserem Leben und der Schwierigkeit, Emotionen zu definieren. Diese Vielfalt macht es schwer, emotionale Phänomene zu identifizieren und zu verstehen.

### Erklärung der Emotionen

*Mißtraue jedem, der alles gut findet,  
und dem, der alles für schlecht hält,  
noch mehr aber dem, dem alles gleichgültig ist.*

Johann Kaspar Lavater

*Es ist keine Lüge, wenn du es glaubst.*

George Costanza

Die Vielfalt und Komplexität der emotionalen Phänomene wurde zum Anlaß genommen, am Erklärungswert des allgemeinen Begriffs der Emotionen zu zweifeln. Daß dieser Begriff eine breite Vielfalt von Erscheinungen zusammenfaßt, bestreite ich nicht; dennoch glaube ich, daß wir zu plausiblen Verallgemeinerungen bezüglich der Emotionen gelangen können. Um aber die Emotionen trotz ihrer Komplexität zu erklären, müssen wir uns bestimmter begrifflicher Instrumente bedienen. Ich nenne die drei folgenden:

- (a) prototypische Kategorien;
- (b) unterschiedliche Ebenen der Beschreibung und unterschiedliche Perspektiven;
- (c) Einordnung der Emotionen in allgemeine Kategorien.

Diese begrifflichen Instrumente sind für viele, wenn nicht die meisten Phänomene nutzbar. Alle drei zusammen sind für die Erklärung der Emotionen ausgesprochen wichtig.

Man kann zwischen zwei Haupttypen von kognitiven Kategorien unterscheiden: »binären« und »prototypischen«. Binäre Kategorien liefern ein klares Kriterium, das die hinreichende und notwendige Bedingung der Zugehörigkeit darstellt. Es ist gewöhnlich eine Alles-oder-nichts-Kategorie (»love me or leave me«, wie Elvis Presley sagte) mit zwei grundlegenden Attributen: (a) klare Grenzen, innerhalb deren die Bedingungen des Kriteriums erfüllt sind, und (b) ein gleicher Grad der Zugehörigkeit für alle Elemente. Es gibt keinen unterschiedlichen Grad der Zugehörigkeit zu dieser Kategorie, weil die Erfüllung des Kriteriums keine graduelle Sache ist; es ist entweder erfüllt oder nicht erfüllt. Beispiele für binäre Kategorien sind Kriegsteilnehmer, Wahlberechtigte und Schwangere. Man kann nicht partieller Kriegsteilnehmer, halb berechtigter Wähler oder ein bißchen schwanger sein.

Die Zugehörigkeit zu einer *prototypischen Kategorie* hängt dagegen vom Grad der Ähnlichkeit mit dem besten Beispiel in der Kategorie ab: je größer die Ähnlichkeit, desto höher der Grad der Zugehörigkeit. Die prototypische Kategorie hat weder klare Grenzen noch einen gleichen Grad der Zugehörigkeit. Bestimmte Elemente sind dem Prototyp so ähnlich oder so verschieden von ihm, daß wir hinsichtlich ihrer Inklusion oder Exklusion keine Zweifel haben; bei anderen Elementen macht der Grad der Ähnlichkeit es so schwer oder unmöglich, mit Sicherheit zu sagen, ob sie dazugehören oder nicht. Viele unserer alltäglichen Kategorien sind prototypisch, beispielsweise Waffen, Kleider, Vögel und Möbel. Prototypische Kategorien sind in der Regel geeigneter für den psychologischen Bereich, der komplex ist und keine klaren Grenzen hat.<sup>2</sup>

Die Emotionen insgesamt wie auch jede einzelne Emotion für sich stellen prototypische Kategorien dar. Die Inklusion hängt

ab vom Grad der Ähnlichkeit mit dem typischsten Fall. Es gibt daher keine bestimmte Essenz, die eine notwendige und hinreichende Bedingung für alle Emotionen wäre, und keine einfache Definition der Emotionen oder auch nur eines bestimmten Typs von Emotion. Die Zugehörigkeit zur allgemeinen Kategorie der Emotionen ist ebenso wie die Zugehörigkeit zur Kategorie einer bestimmten Emotion eine Sache des Grades und keine Frage von alles oder nichts. Dementsprechend trennt jede Kategorie eine bestimmte innere Struktur, und es gibt keine scharfe Grenze, die zwischen Mitgliedern und Nichtmitgliedern trennt. Daher sind die Grenzen zwischen romantischer Liebe, Zuneigung und Freundschaft verschwommen, ebenso wie die zwischen Neid und Eifersucht. Man kann aber von bestimmten Phänomenen zuverlässig sagen, ob sie bessere oder schlechtere Beispiele für die Kategorie der Emotionen insgesamt oder für Kategorien bestimmter Emotionen sind. Bei prototypischen Beispielen sind die typischen Aspekte emotionaler Erlebnisse offenkundig; bei weniger typischen Beispielen kommen diese Merkmale in einer weniger ausgeprägten Form vor oder fehlen gänzlich.<sup>3</sup>

*Um ein Ereignis zu beschreiben, kann man unterschiedliche Ebenen der Beschreibung wählen.* Aristoteles nennt zwei Ebenen, auf denen der Zorn beschrieben werden kann. Der Wissenschaftler wird den Zorn dadurch charakterisieren, daß das Blut kocht und daß es einem heiß ums Herz ist; der Philosoph wird den Zorn durch den Wunsch charakterisieren, Böses mit Bösem zu vergelten.<sup>4</sup> Gewöhnlich wird man den Wunsch nach Vergeltung nicht in dem kochenden Blut finden, das jedoch eine notwendige Grundlage für diesen Wunsch ist. Zur Erklärung des Wunsches müssen wir auf das Böse verweisen, das dem Zornigen zugefügt wurde, und nicht auf das kochende Blut. Wenn wir die Natur von Phänomenen höheren Ranges verstehen wollen, beispiels-

weise die Entstehung von sozialen Bewegungen, genügt es nicht, einzelne Wesen tieferen Ranges zu erforschen, beispielsweise individuelle Personen, wenngleich ein Verstehen der letzteren für das Verstehen der ersteren relevant sein kann. Wenn es um komplexe Phänomene im allgemeinen und die Emotionen im besonderen geht, muß zwischen den verschiedenen Ebenen der Beschreibung klar unterschieden werden.

Als komplexes Phänomen kann eine Emotion unter verschiedenen Aspekten beschrieben werden, zum Beispiel dem physiologischen, biologischen, psychologischen, soziologischen oder philosophischen. Betrachten wir die physiologische Ebene. Sie besteht aus Neurotransmittern sowie aus autonomen und somatischen Aktivitäten des Nervensystems, von denen vor allem der Adrenalinausstoß, der Blutdruck, der Blutkreislauf, die Herzfrequenz, die Atmung, die Muskelspannung, die gastrointestinale Aktivität, die Körpertemperatur, die Sekretion und die Gesichtsfarbe beeinflusst werden. Auf der psychologischen Ebene besteht eine Emotion aus Gefühl, Wahrnehmung, Bewertung und Motivation. Angst zum Beispiel ist mit dem Gefühl des Schreckens verbunden, einer Information über die Situation, der Bewertung der Situation als gefährlich und dem Wunsch, der Gefahr zu entgehen. Auf der philosophischen Ebene der Beschreibung werden solche Fragen erörtert wie das Verhältnis von Emotionen und Moral und die Rationalität der Emotionen. Ich werde mich vornehmlich mit der psychologischen und der philosophischen Ebene befassen. Das heißt natürlich nicht, daß die anderen Ebenen weniger bedeutend wären, sondern nur, daß die Erörterung der anderen Ebenen den Rahmen dieses Buches sprengen würde.

*Wegen der Komplexität der Emotionen müssen wir bei der Beschreibung und Einordnung der Emotionen sehr systematisch vor-*

*gehen* – sonst würden wir uns in dieser Komplexität verirren. Wir müssen in dem Urwald der Emotionen systematisch nach allgemeinen Mustern suchen. Es ist eine der Aufgaben der Emotionsforschung, einen umfassenden theoretischen Rahmen zu formulieren, der die Subtilität der emotionalen Phänomene in all ihrer enormen Komplexität angemessen zu erklären vermag.

Im folgenden werde ich die Grundzüge typischer Emotionen erörtern.

### Die typische Ursache der Emotionen: eine wahrgenommene signifikante Veränderung

*Erfahrung steckt in Fingern und Verstand. Das Herz ist unerfahren.*  
Henry David Thoreau

*Von zwei Übeln wähle ich stets das, was ich noch nicht kenne.*  
Mae West

Emotionen treten typischerweise auf, wenn wir eine signifikante positive oder negative Veränderung in unserer persönlichen Situation wahrnehmen – oder in der Situation uns nahestehender Personen. Ich spreche von einer signifikanten Veränderung, wenn im problemlosen Ablauf der Situation eine Unterbrechung oder Verbesserung eintritt, die unsere Belange berührt. Wie eine Alarmanlage, die beim Auftreten eines Einbrechers in Aktion tritt, signalisieren uns die Emotionen, daß etwas unsere Aufmerksamkeit erfordert. Wenn unsere Aufmerksamkeit nicht erforderlich ist, läßt sich das Signalsystem abschalten. Auf das Ungewöhnliche reagieren wir, indem wir ihm Beachtung schenken. Das Außergewöhnliche wird als signifikant wahrgenommen – wir können es nicht achselzuckend abtun und

davongehen. Das Gewöhnliche dagegen halten wir für selbstverständlich, unbedenklich, fast unsichtbar. Emotionen werden erzeugt, wenn wir von dem Reizniveau, an das wir uns mit der Zeit gewöhnt haben, abweichen. Emotional bedeutsam ist nicht das gewohnte Niveau, sondern die Veränderung. Aus einem zufriedenen Zustand gelangen wir nicht in einen neutralen Zustand, sondern ins Unglück; und der Wechsel aus dem Unglück führt ebenfalls nicht in einen neutralen Zustand, sondern ins Glück. Daraus folgt, daß permanente Vergnügungen sich abnutzen, während permanente Entbehrungen ihre Schärfe verlieren.

Baruch Spinoza unterstreicht nachdrücklich, daß vor allem Veränderungen unserer Lage Emotionen hervorrufen. Nach seiner Ansicht ist jedes Wesen bestrebt, in seinem Zustand zu beharren. Bei großen Veränderungen gelangen wir in einen Zustand größerer oder geringerer Vollkommenheit, und diese Veränderungen schlagen sich in Emotionen nieder. Kommen wir in eine günstigere Lage, sind wir glücklich, kommen wir in eine ungünstigere, sind wir unglücklich.<sup>5</sup>

Daß persönliche Veränderungen einen wichtigen Anteil an der Erzeugung von Emotionen haben, ergibt sich aus zahlreichen Alltagsbeobachtungen ebenso wie aus wissenschaftlichen Befunden. Vor Veränderungen in ihrem Leben sind die Menschen sehr erregt: vor der Geburt eines Kindes, der Hochzeit, der Scheidung, dem Schulanfang oder einem Vorstellungsgespräch, das sich erheblich auf den weiteren Verlauf des Lebens auswirken kann. Ein gewisses Maß an Veränderung ist auch Voraussetzung für das Glücklichsein. Dies mag erklären, daß eine Ehe langweilig wird und eine Liebesaffäre als erregend empfunden wird. Es mag auch erklären, warum reiche Menschen, die offenbar alles haben, nicht unbedingt glücklich sind – sie gewöhnen sich

schließlich daran, alles zu haben, und nur Veränderungen machen sie glücklich.<sup>6</sup>

Es spricht außerdem vieles dafür, daß man auf einen vertrauten Partner sexuell nicht so stark reagiert wie auf einen neuen Partner. Daher sinkt die Häufigkeit der sexuellen Betätigung mit dem Partner, je länger die Beziehung besteht; nach einem Jahr Ehe ist sie nur noch halb so groß wie im ersten Ehemonat, und danach sinkt sie langsamer. Ein Nachlassen der sexuellen Aktivität hat man sowohl bei heterosexuellen als auch bei schwulen und lesbischen Paaren festgestellt.<sup>7</sup> Das mag man zwar bedauern, aber so funktioniert nun einmal unser emotionales System.

Es gibt in diesem Zusammenhang eine amüsante Anekdote über den amerikanischen Präsidenten Calvin Coolidge, der einmal zusammen mit seiner Frau eine Farm besichtigte. Die beiden wurden, kaum daß sie angekommen waren, getrennt auf der Farm herumgeführt. Bei den Hühnerställen blieb Mrs. Coolidge stehen und fragte ihren Begleiter, ob der Hahn mehr als einmal am Tag kopuliert. »Bis zu zwölfmal am Tag«, erwiderte er. »Sagen Sie das meinem Mann«, bat sie den Begleiter. Als der Präsident an den Hühnerställen vorbeikam und über den Hahn informiert wurde, fragte er: »Immer mit derselben Henne?« »O nein, Herr Präsident, jedesmal mit einer anderen.« Der Präsident nickte bedächtig und sagte: »Sagen Sie das meiner Frau.« Aufgrund dieser Anekdote bezeichnete man die Tatsache, daß Männchen durch ein neues Weibchen wieder erregt werden, als »Coolidge-Effekt«. Den Coolidge-Effekt beobachtet man bei vielen Säugetieren. So wurde bei einer Untersuchung einem Bullen eine Kuh zugeführt. Nach der Begattung wurde die Kuh durch eine andere Kuh ersetzt. Die sexuelle Reaktion des Bullen hielt bei jeder neuen Kuh unvermindert an, auch bei der zwölften, aber sie ließ rasch nach, als man dieselbe Kuh bei ihm ließ.<sup>8</sup>

An dieser Stelle sei vermerkt, daß Jean-Jacques Rousseau der Ansicht war, im Naturzustand reiche für das Verlangen eines Mannes eine Frau aus und sie werde stets für denselben, eintönigen Akt begehrt.<sup>9</sup> Der bei Säugetieren beobachtete Coolidge-Effekt weckt Zweifel an dieser Ansicht.

Die große Bedeutung von Veränderungen für die Emotionen läßt sich auch evolutionär begründen. Für das Überleben ist es wichtig, daß der Organismus solchen Veränderungen, die sich positiv oder negativ auf seine Überlebenschancen auswirken können, besondere Beachtung geschenkt. Durch seine emotionale Erregbarkeit, die das Gegenteil von Gleichgültigkeit ist, wird der Organismus zu solcher erhöhten Aufmerksamkeit gezwungen. Daß er primär auf Veränderungen reagiert, stellt einen sehr ökonomischen und effizienten Umgang mit begrenzten Ressourcen dar. Aus evolutionärer Sicht ist es für uns vorteilhaft, unsere Aufmerksamkeit auf Veränderungen und nicht auf gleichbleibende Reize zu konzentrieren. Veränderungen zeigen an, daß unsere Situation instabil ist, und dieses Bewußtsein ist wichtig für das Überleben. Wenn wir uns an die Veränderung gewöhnt haben, läßt die geistige Aktivität nach, weil es sinnlos ist, Zeit und Energie für etwas zu verschwenden, an das wir bereits angepaßt sind. Wenn wir schon mit bestimmten Gegebenheiten vertraut sind, bringt ihre bloße Wiederholung keine neuen Informationen, und wir können sie ignorieren. Die Informationstheorie mißt denn auch den Informationsgehalt an dem Maß der Veränderung, das von einer bestimmten Operation bewirkt wird. Eine Veränderung enthält mehr Informationen als die Wiederholung und ist insofern aufregender. Die Wiederholung verringert die Erregung und kann entspannend wirken. Bei einer bloßen Wiederholung ist neue Aktivität nicht erforderlich, und damit schwindet die Aufmerksamkeit.

Wird der Organismus mit Veränderungen konfrontiert, so aktiviert das nicht nur die Emotionen, sondern auch das Bewußtsein insgesamt. Es langweilt uns, immer wieder dasselbe zu tun, selbst wenn die Tätigkeit ursprünglich angenehm war. Auch die bewußte Wahrnehmung ist an Veränderungen geknüpft. Unter normalen Umständen bemerken wir den Luftdruck nicht, obwohl er ständig auf uns einwirkt. Wir nehmen ihn erst wahr, wenn er sich verändert, zum Beispiel beim Steig- oder Sinkflug des Flugzeugs, in dem wir sitzen. Auch höhere Ebenen des Bewußtseins wie etwa die Fokussierung der Aufmerksamkeit kommen ins Spiel, wenn sich in unserer Umgebung plötzlich etwas ändert.

Dieses Nachlassen der Aufmerksamkeit kann als ein Anpassungsprozeß verstanden werden. Dabei kehrt das System in seinen homöostatischen Zustand zurück. Die Wahrnehmungsschwelle steigt ständig, solange die Reizintensität konstant bleibt, so daß der Organismus seine Aufmerksamkeit von immer mehr Ereignissen abzieht. So sinkt unsere Aufmerksamkeit, wenn wir auf einer eintönigen Straße unterwegs sind. Beim gegenteiligen Prozeß, der Bahnung, sinkt die Wahrnehmungsschwelle, und das Bewußtsein konzentriert sich auf eine wachsende Zahl von Ereignissen. Das geschieht, wenn uns neue Reize begegnen. Die Bedeutung von Veränderungen für das Bewußtsein im allgemeinen und die Emotionen im besonderen mag mit unserem Lernsystem zusammenhängen, das vermutlich einen Abwehrmechanismus besitzt, der verhindert, daß es in die Falle einer sich endlos wiederholenden Aktivität gerät.<sup>10</sup>

Zwischen den Veränderungen, die das Bewußtsein insgesamt betreffen, und solchen, die mit Emotionen verbunden sind, gibt es einen gewichtigen Unterschied: Die letzteren sind von hoher persönlicher Bedeutung. Unsere Aufmerksamkeit mag auf jede

Art von Veränderung gerichtet sein, aber Emotionen werden nur von einer Veränderung hervorgerufen, die nach unserer Wahrnehmung bedeutsame Folgen für uns oder unsere Verwandten hat. Nicht jede Veränderung weckt Emotionen. Sie muß sich schon auf ein persönliches Bezugssystem beziehen, nach dem ihre Bedeutung für uns abgeschätzt wird. Eine Veränderung, die wir als unwichtig wahrnehmen oder die keinen Bezug zu uns hat, ruft keine Emotionen hervor; wir beachten sie einfach nicht. Nur wenn wir sie beachten, löst sie Emotionen aus. In ihnen äußert sich unsere Haltung zu instabilen bedeutsamen Objekten, die irgend etwas mit uns zu tun haben.

Emotional bedeutsam kann sowohl eine tatsächlich wahrgenommene als auch eine imaginierte Veränderung sein. Es ist das Subjekt, das die Veränderung wahrnimmt und sie als mehr oder weniger bedeutsam einstuft. Man kann unterscheiden zwischen dem (objektiven) Ausmaß der Veränderung und ihrer (subjektiven) Bedeutung. Wir konstruieren eine psychologische Realität, in der Veränderungen, selbst wenn sie »objektiv« von großem Gewicht sind, emotional nicht als bedeutsam bewertet und deshalb als kleiner wahrgenommen werden. Veränderungen, die mit Emotionen verbunden sind, müssen übrigens nicht nur das Subjekt selbst betreffen, sie können sich auch auf diejenigen beziehen, die die Umgebung des Subjekts darstellen. Es ist wiederum das Subjekt, das bestimmt, welche Menschen zu dieser Umgebung gehören. Das Subjekt bestimmt nicht nur die Bedeutsamkeit der Veränderung, sondern auch ihren *Geltungsbereich*.

Die Bedeutung der Veränderung ist abhängig von Faktoren, die mit der Wirkung des Ereignisses zusammenhängen, zum Beispiel seiner Wucht, seine Realität und seiner Relevanz, sowie von Faktoren, die mit den situativen Gegebenheiten des Subjekts zu

tun haben, beispielsweise damit, ob es das auslösende Ereignis kontrollieren kann, ob es auf ein solches Ereignis gefaßt ist und ob es dieses verdient. Auf diese Faktoren, von denen die Intensität einer Emotion hauptsächlich abhängt, werde ich im Kapitel 3 eingehen. Da es sich hier um graduelle Faktoren handelt, gibt es keine klare Grenze zwischen wichtigen und unwichtigen Ereignissen, sondern unterschiedliche Grade der Wichtigkeit.

Bisher war von Veränderungen die Rede, die alltägliche Emotionen hervorrufen. Außerdem reagieren wir affektiv auf eine andere Art von Veränderungen, die mit unserer kontingenten Existenz zu tun haben. Unser ganzes Leben lang steht immer die Möglichkeit unseres Todes im Hintergrund; sie erinnert uns an unsere profunde Verletzlichkeit. Diese Veränderung ist Ausdruck unserer tiefen Verletzlichkeit und der Abhängigkeit von äußeren Faktoren, auf die wir keinen Einfluß haben.<sup>11</sup> Bestimmte affektive Störungen, besonders die Angst und die Depression, hängen oft mit solchen existentiellen Fragen zusammen. Während die Emotionen in der Regel an spezifischeren Fragen anknüpfen, bilden die existentiellen Grundfragen einen gewichtigen Hintergrund, der unsere spezifischen emotionalen Reaktionen beeinflußt. Man muß daher unterscheiden zwischen der Emotion der Furcht und der umfassenderen affektiven *Haltung der Angst*.

Die Menschen werden in unterschiedlichem Maße mit beiden Arten von Veränderungen fertig. Wer der Überzeugung ist, sein Wohlbefinden werde nicht von bestimmten alltäglichen Veränderungen beeinträchtigt, reagiert normalerweise weniger emotional. Wer beispielsweise an ein Leben nach dem Tode glaubt, wird auf den Tod und in der Regel auch auf spezifische alltägliche Veränderungen nicht so empfindlich reagieren, da er ihnen weniger Bedeutung beimißt. Wer sich mit der Unausweichlichkeit

des Todes abgefunden hat, ist weniger empfindlich als derjenige, der über den Tod und andere existentielle Grundfragen nachgrübelt. Bei denen, die mit einer ernsten Gefahr, einem Verlust oder der Aussicht auf den nahen Tod konfrontiert sind, ändert sich die Anfälligkeit für Emotionen. Oft werden einschneidende Erlebnisse zum Anlaß, seine Prioritäten neu zu ordnen; profane Dinge wie Hausarbeit, kleinliche Streitereien oder die Verwicklung in die trivialen Probleme anderer Leute werden herabgestuft, während Beziehungen zu nahen Angehörigen, persönliche Projekte oder die Freude am Leben eine hohe Priorität erhalten. Der Genuß wird nun zum Inhalt des Lebens.

Emotionen sind nicht nur ein Ausdruck unserer tiefen Verletzlichkeit, sondern können auch als ein Weg verstanden werden, mit ihr fertig zu werden. Wenn wir begrenzten Veränderungen unserer aktuellen Situation Bedeutung beimessen, ignorieren wir in gewisser Weise die tiefere Art von Veränderung, die unserer Verletzlichkeit zugrunde liegt; das ist eine Art von Selbsttäuschung. Eine solche Selbsttäuschung ist bis zu einem gewissen Grade aus evolutionärer Sicht sehr vorteilhaft für uns, weil sie uns befähigt, unsere positive Selbstbild zu schützen und die erforderlichen Ressourcen zu mobilisieren, um den alltäglichen Veränderungen zu begegnen. Wir setzen uns mit diesen Veränderungen auseinander, so als sei unsere tiefe Verletzlichkeit bedeutungslos. Wir gewinnen den Eindruck, weniger verletzt zu sein, auch wenn sich in Wahrheit nichts daran ändert. Meine Frau, die mit 90 Jahren begeistert studiert, um ein Diplom in Geschichte zu erwerben, bereichert ihr Leben auf eine Weise, die die altersgemäße Verletzlichkeit zu reduzieren scheint, doch an der grundsätzlichen Verletzlichkeit, ihrem nahen Tode, ändert sich nichts. Sie studiert so, als ob ihr naher Tod ein unbeachtlicher Faktor sei. Aus der Tatsache, daß wir

auf lange Sicht alle tot sein werden, folgt keineswegs, daß wir bestimmten Veränderungen keine Bedeutung beimessen sollten. Wer in Kürze an Krebs sterben wird, aber dennoch darauf achtet, keinen Strom zu vergeuden, und im Haus herumgeht und die Lichter ausmacht, verhält sich so, als sei alles in Ordnung und sein baldiger Tod nicht absehbar. Das entspricht dem Lehrsatz von Spinoza: »der freie Mensch denkt über nichts weniger nach als über den Tod: Seine Weisheit ist nicht eine des Nachsinnens über den Tod, sondern über das Leben.«<sup>12</sup>

Veränderungen spielen bei der Erzeugung von Emotionen eine Rolle, die auf den dynamischen und komplexen Charakter unseres Gefühlslebens verweist. Sie werden mit einem komplexen und dynamischen persönlichen Bezugssystem verglichen. Dieser komparative Aspekt muß bei der Analyse der Emotionen berücksichtigt werden.

#### Das typische emotionale Anliegen: ein komparatives persönliches Anliegen

*Ist es Ihnen schon aufgefallen?*

*Jeder, der langsamer geht als Sie, ist ein Idiot, und jeder, der schneller geht als Sie, ist ein Verrückter.*

George Carlin

*Da geht keiner mehr hin – es ist dort zu voll.*

Yogi Berra, als er eine Einladung in ein bestimmtes Restaurant ablehnt

Emotionen treten auf, wenn eine Veränderung als relevant für unsere persönlichen Anliegen bewertet wird. Unter Anliegen verstehe ich unsere kurz- oder langfristige Neigung, bestimmte Zustände der Welt oder des Selbst vorzuziehen. Emotionen die-

nen der Überwachung und Sicherstellung unserer persönlichen Interessen; sie verleihen dem auslösenden Ereignis seine Bedeutung. Die emotionale Bedeutung ist vorwiegend eine komparative.

Bedeutung oder Signifikanz ist ihrem Wesen nach relational; sie setzt *Ordnung und Relationen* voraus. Bedeutsame Informationen über etwas zu haben heißt, bestimmte Relationen zu erfassen, in denen sie zu finden sind. Um Barbaras Persönlichkeit zu erkennen, muß man ihre Beziehungen zu ihrer Familie, zu Freunden, Feinden, Fremden usw. erfassen. Etwas vollkommen Isoliertes, etwas, das keine Beziehungen zu irgend etwas anderem hat, kann nicht erkannt werden. Beziehungen sind für die Bedeutung das, was die Farben für das Sehen sind: eine notwendige Bedingung, aber nicht ihr ganzer Inhalt. Eine enge Analogie zur Bedeutung ist ein Punkt im Raum: Die Bedeutung eines Punktes wird konstituiert durch seine Beziehung zu anderen Punkten – sie ist ihrem Wesen nach relational. Die Bedeutung einer Sache wird konstituiert durch die Relationen, in denen sie steht. Bedeutung zuzuschreiben heißt, Grenzen zu setzen und Verbindungen herzustellen; was sich nicht auf die Relation auswirkt, hat keinen Griff, an dem der Geist es packen kann.<sup>13</sup>

Mit der relationalen Natur der Bedeutung ist zugleich ihre *komparative Natur* gegeben. Sich in einer bestimmten Relation zu befinden heißt, sich nicht in einer anderen Relation zu befinden. Wenn man etwas versteht, bedeutet das zugleich, daß man bis zu einem gewissen Grade seine Alternative verstanden hat. Was Liebe ist, können wir nur verstehen, wenn Liebe mit anderen Zuständen verglichen werden kann. Die Fische können, da sie ständig im Wasser leben, die Bedeutung von Wasser nicht begreifen. So geht es auch einem Menschen, der sein ganzes Leben lang nur eine Schattierung der Farbe Blau gesehen hat – er wird

diese Tönung gar nicht wahrgenommen haben. Erst nachdem er eine andere Erfahrung gemacht hat, wird er sagen: »Jetzt sehe ich zum ersten Mal die Farbe, für die ich zuvor keine Augen hatte.«<sup>14</sup>

Verschiedene Philosophen haben einen Zusammenhang zwischen logischem Denken und Vergleichen gesehen. So behauptete zum Beispiel David Hume: »Alle Arten von Denkvorgängen bestehen lediglich in einer Aufeinanderbeziehung [von Vorstellungen] und einem Auffinden der entweder veränderlichen oder unveränderlichen Relationen, in denen zwei oder mehr Gegenstände zueinander stehen.«<sup>15</sup> Nicht nur das logische Denken, sondern auch die Emotionen beruhen nach meiner Ansicht auf Vergleichen. Zur emotionalen Umwelt gehört nicht nur das, was man wahrnimmt oder wahrnehmen wird, sondern auch all das, was wahrgenommen werden könnte oder was man wahrzunehmen wünscht; das emotionale System hält all diese Möglichkeiten gleichzeitig für gegeben und vergleicht sie miteinander.<sup>16</sup> Doch während sich im logischen Denken eine distanzierte und objektive Art des Vergleichens äußert, erfolgt das emotionale Vergleichen aus persönlicher und interessierter Perspektive; das logische Denken kann als ein Versuch verstanden werden, die persönliche, emotionale Perspektive zu überwinden.

Daß das komparative Anliegen der Emotionen so wichtig ist, hängt auch mit der zentralen Rolle der Veränderungen für die Erzeugung von Emotionen zusammen. Wir können ein Ereignis nur dann als eine bedeutsame Veränderung wahrnehmen, wenn wir es *mit einem Hintergrund-System vergleichen*. Wenn angesichts einer bedeutsamen Veränderung in unserer Situation Emotionen auftreten, geht es uns vor allem um einen Vergleich, *der sich auf eine* von der neuen Situation abweichende bezieht.

Man kann das Hintergrund-System, mit dem emotionale Er-

eignisse verglichen werden, als eine persönliche Basislinie bezeichnen. Personen, deren Stellung als höher als unsere aktuelle Basislinie bewertet wird, beneiden wir. Mitleid oder Verachtung empfinden wir für diejenigen, die sich weit unterhalb unserer aktuellen Basislinie befinden. Wir empfinden Dankbarkeit, wenn ein Geschenk unsere Erwartungen übertrifft, und wenn andere sich uns gegenüber anders verhalten, als sie sollten, empfinden wir Zorn.

Die persönliche Basislinie, in der sich unsere Wertvorstellungen und Einstellungen äußern, hängt von vielen biologischen, sozialen, persönlichen und Kontextaspekten ab; sie ist nichts Starres, sondern ein flexibles System, mit dem wir unsere Erfahrungen vergleichen können. Diese Flexibilität ist jedoch begrenzt, weil wir nur in begrenztem Maße unsere Wertvorstellungen und Einstellungen ändern können. Weil die Basislinie sich ändern kann, kommt es vor, daß wir auf ein und dasselbe Ereignis emotional unterschiedlich reagieren.

Die komparative Perspektive der Emotionen ist also eine *persönliche*: Wir vergleichen unsere persönliche Situation mit anderen Situationen. Von der persönlichen Basislinie hängt es ab, wie wir unsere eigenen Zustände und die anderer Menschen wahrnehmen – den aktuellen, den vorangegangenen, den imaginären, den idealen und den Wunschzustand. Wir können unsere aktuelle, neue Situation mit einer früheren vergleichen, oder mit der von Personen, die uns wichtig sind, seien es die Eltern, Geschwister, der Ehegatte, Freunde oder herausragende Persönlichkeiten. Dieser Referenzstatus kann ein früherer realer Status sein, ein idealer Status, in dem wir gerne wären, oder ein Status, in dem wir nach Meinung anderer sein sollten. Der Referenzstatus anderer Personen kann ebenfalls ein realer Status sein, ein idealer Status oder ein Status, in dem andere

nach unserer Meinung sein sollten. Emotionen werden dann erzeugt, wenn zwischen unserem aktuellen persönlichen Status oder dem von uns wichtigen anderen Personen eine Diskrepanz aufgetreten ist.<sup>17</sup>

Wie wichtig das komparative Anliegen ist, wird an der Episode deutlich, in der ein Mann darüber verstimmt war, daß er keine Schuhe hatte – bis er einen Mann traf, der keine Füße hatte. Wo für den einen Schluß ist, fängt der andere erst an. Zufriedenheit und Glück hängen ab von Vergleichsmaßstäben, die sich beispielsweise auf unsere Erwartungen und das Wohlergehen anderer uns wichtiger Personen beziehen. Wenn jemand eine Gehaltserhöhung von fünf Prozent bekommt, ist er möglicherweise glücklicher als einer, der acht Prozent mehr bekommt, wenn er weniger erwartet hat. Man kann aber auch mit einem Zuschlag von fünf Prozent recht zufrieden sein, bis man erfährt, daß ein Kollege acht Prozent mehr bekommen hat. Dazu paßt es, daß Menschen ihr eigenes Leben positiver einschätzen, wenn sie in Anwesenheit eines Behinderten befragt werden.<sup>18</sup>

In dem Vergleich, der der emotionalen Bedeutung zugrunde liegt, steckt die mentale Konstruktion *einer alternativen Situation*. Je leichter die Alternative erreichbar ist, je näher die vorgestellte Alternative der Realität ist, desto intensiver ist die Emotion. Ein wichtiges Element der Emotionen ist in der Tat die gedachte Bedingung »Es hätte anders sein können«.

Wie wichtig die Erreichbarkeit einer Alternative ist, macht eine Untersuchung deutlich, in der die Versuchspersonen gebeten wurden, sich die Reaktionen von zwei Reisenden vorzustellen, die ihr Flugzeug verpaßt hatten, der eine um fünf Minuten, der andere um dreißig Minuten. Praktisch müssen beide auf das nächste Flugzeug warten – weil man sich aber leichter eine andere Realität vorstellen kann, in der der erste Reisende rechtzeitig

eintrifft, schreibt man ihm eine größere Enttäuschung zu. Sie ist stärker, wenn man sich vorstellen kann, daß man das ersehnte emotionale Ziel beinahe erreicht hätte.<sup>19</sup> Ein aufschlußreiches Beispiel liefert eine Studie über einen Singleclub: Je näher die Polizeistunde heranrückte, desto attraktiver fanden die Männer und Frauen das andere Geschlecht. Die drohende Alternative, womöglich allein heimgehen zu müssen, steigerte den Wert derer, die noch zu haben waren.<sup>20</sup>

Die Verfügbarkeit von Alternativen liefert oft eine Erklärung für scheinbar rätselhafte Situationen wie etwa die, daß Menschen in einer Ehe oder einer Arbeitsstelle verharren, obwohl sie unbefriedigend ist. Die Betroffenen sind zwar unzufrieden, nehmen aber andere verfügbare Alternativen als noch unbefriedigender wahr.<sup>21</sup> Vieles spricht dafür, daß Menschen stärker auf Ereignisse reagieren, bei denen man sich leicht einen anderen Ausgang vorstellen kann. Wenn jemand bei einem Flugzeugabsturz umkommt, nachdem er die Maschine gewechselt hat, reagieren die Menschen stärker als bei einem anderen, der von vornherein die abgestürzte Maschine gebucht hatte. Filmregisseure machen sich gern die emotionale Verstärkung zunutze, die von der leichteren Erreichbarkeit einer Alternative ausgeht. Wenn ein Darsteller in einem Actionfilm verkündet: »Dies ist mein letzter Einsatz«, wissen wir, daß er den Schluß des Films wahrscheinlich nicht erleben wird. Sein Tod löst besonders starke Emotionen aus, weil er der Gefahr »beinahe« entronnen wäre.<sup>22</sup>

Angesichts der großen Bedeutung, die der Erreichbarkeit der Alternative zukommt, gehen von »Beinahesituationen« oder »Beinahezusammenstößen« starke emotionale Wirkungen aus. Wenn wir in einer Lotterie zufällig die Zahl 5555 gezogen haben und die Gewinnzahl 5554 lautet, ist dieser Beinahe-Erfolg schwerer zu ertragen, als wenn die Gewinnzahl eine ganz ande-

re gewesen wäre. Objektiv wäre das Ergebnis natürlich genau dasselbe gewesen, ob wir nun die Nummer 5555 oder irgendeine andere gezogen hätten. Der Unterschied besteht nur in der gedachten Realität, die wir uns zurechtgelegt haben, als wir von unserem Mißerfolg erfuhren. In manchen Situationen kann man sich leichter vorstellen, daß der Mißerfolg hätte vermieden werden können. Der amerikanische Basketballstar Magic Johnson, der sich das Aidsvirus eingefangen hatte, erklärte, daß es ihm besonders schwerfalle, die Krankheit zu akzeptieren, weil »ich es vielleicht hätte verhindern können, überhaupt angesteckt zu werden. Ich hätte bloß Kondome benutzen müssen.«<sup>23</sup>

Ein Beinahe-Erfolg ist frustrierender als ein kompletter Fehlschlag, wenn es um Alles-oder-nichts-Ziele geht, zum Beispiel den Sieg in einem sportlichen Wettkampf, aber nicht unbedingt, wenn es um partiell erreichbare Ziele geht wie etwa Noten in einem Examen, wo ein nicht ganz perfektes Abschneiden besser ist als ein komplettes Versagen. Eine ganz knappe Niederlage in einem Spiel löst gewöhnlich größere Traurigkeit aus, wenn die beiden Mannschaften als mehr oder weniger ebenbürtig wahrgenommen werden. Wird eine Mannschaft als eindeutig unterlegen wahrgenommen, kann eine knappe Niederlage bei den Fans dieser Mannschaft Stolz hervorrufen – nicht während des Spiels, sondern hinterher, wenn wir versuchen, mit der Niederlage fertig zu werden, indem wir unsere Enttäuschung kleinreden. Man sollte beachten, daß eine vollständige Niederlage gelegentlich zur Depression führen kann, weil wir uns keine bessere Alternative vorzustellen vermögen: Wir stecken tief im Dreck und vermögen keinen Ausweg zu erkennen.

Die Idee der Verfügbarkeit einer Alternative hängt zusammen mit jener der Anomalie; anomal ist ein Ereignis, zu dem es hochgradig verfügbare Alternativen gibt. Nun ist eine emotionale

Veränderung eine solche, die erheblich von unserer normalen Situation abweicht, und anomale oder außergewöhnliche Ereignisse sind überraschend und erzeugen oft heftige Emotionen. Andererseits wird man ein unerwartetes Ereignis als normal einstufen, wenn es keine starken Alternativen ins Bewußtsein ruft. Außergewöhnliche Ereignisse sind emotional bedeutsamer als normale, weil sie selten oder ungewöhnlich sind und dadurch mehr ins Auge springen als gewöhnliche Ereignisse. Je ungewöhnlicher die Situation ist, desto leichter ist die normale Alternative verfügbar und desto heftiger ist die Emotion.<sup>24</sup>

Bei uns Menschen ist die Gesellschaft ein Tummelplatz der Emotionen, weil die anderen Menschen von größter Bedeutung für unser Wohlergehen sind. Emotionen sind der Kitt, der die Gesellschaft zusammenhält, und die Beziehungen zu anderen sind wesentliche Determinanten der Erzeugung von Emotionen. Je mehr soziale Kontakte Menschen haben, desto glücklicher und gesünder sind sie, leiblich wie seelisch.<sup>25</sup>

Der soziale Vergleich wird nicht unterschiedslos ausgeübt; er bezieht sich üblicherweise auf Personen und Bereiche, die man als wichtig für das eigene Wohlbefinden oder als überragenden Anlaß von Sorge wahrnimmt. Weder vergleichen wir uns mit allen anderen, noch vergleichen wir jeden Aspekt von uns selbst mit allen anderen Aspekten.

Der soziale Vergleich stellt eine potentielle Quelle der eigenen Verunsicherung dar, besonders was die Selbstachtung angeht. Ist zum Beispiel jemand anwesend, der äußerst begehrte Merkmale aufweist, so verringert das unsere Selbstachtung und erzeugt dementsprechend negative Emotionen. Man fand außerdem heraus, daß die bloße Anwesenheit von anderen in unserer Nähe die Ausführung einfacher Aufgaben erleichtert und unsere Leistung bei komplizierten Aufgaben beeinträchtigt.<sup>26</sup>

Emotionen sind in hohem Grade sozialer Natur, nicht nur, weil soziale Anliegen ein wesentliches Element emotionaler Anliegen sind, sondern auch, weil Emotionen in der Regel sozial ansteckend sind. Wenn Menschen, die uns sozial verbunden sind, traurig sind, werden auch wir traurig gestimmt, und wenn sie glücklich sind, werden auch wir glücklicher. Wie Van Morrison sang: »I'm in heaven when you smile.« Desgleichen erzeugt das Betrachten erotischer Bilder bei manchen Menschen (vorwiegend Männern) erotische Erregung. Dies mag erklären, warum sowohl Männer als auch Frauen leichter einen Orgasmus erreichen, wenn sie wissen, daß ihr Partner die sexuelle Interaktion genießt. Es gibt überdies empirische Anhaltspunkte dafür, daß bei Empathie zwischen den Partnern der eigene Körper den Körper des Partners nachahmt. Beschleunigt sich in einer Videoaufnahme der Puls des Partners, so nimmt auch die Pulsfrequenz des einfühlsamen Ehegatten zu.<sup>27</sup>

Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe ist einer der stärksten Faktoren unseres Gefühlslebens: Es genügt schon, daß Menschen unterschiedlichen Gruppen zugeordnet werden, um die wahrgenommenen kognitiven und evaluativen Unterschiede zwischen ihnen zu verschärfen. Die Ähnlichkeit zwischen Personen erlaubt eine Kategorisierung, das heißt ihre Subsumtion unter ein und denselben abstrakten Begriff. Ähnlichkeit kann sich jedoch auf viele Aspekte beziehen, darunter solche von gänzlich untergeordneter Bedeutung. Die Gruppenzugehörigkeit verlangt mehr als nur Ähnlichkeit – sie verlangt eine beträchtliche Interdependenz zwischen den Mitgliedern. Diese Interdependenz in bezug auf verschiedene Dinge von großer Bedeutung impliziert, daß die Mitglieder bestimmte Normen miteinander gemein haben.

Emotionen drehen sich um Fragen des Überlebens und des sozialen Status, die beide hochgradig von der Gruppenbildung

abhängig sind. Im emotionalen Bereich spielen zwei Haupttypen von Gruppen eine besondere Rolle: soziale Gruppen und Referenzgruppen.

Unsere *soziale Gruppe* setzt sich zusammen aus jenen, mit denen wir häufige soziale Kontakte haben, also praktisch aus jenen, denen wir sozial ähnlich sind. Eine wesentliche Funktion unserer sozialen Gruppe besteht darin, den einzelnen Mitgliedern gegenseitige Unterstützung und enge soziale Bindungen zu bieten. Zu unserer *Referenzgruppe* gehören typischerweise diejenigen, die mit uns vergleichbar und daher für die Erreichung unserer Ziele oder unsere Selbstachtung die größte Relevanz besitzen. Unsere soziale Gruppe setzt sich aus Menschen zusammen, mit denen wir reale Beziehungen unterhalten; zu unserer Referenzgruppe gehören auch Menschen, die nichts von unserer Existenz wissen und zu denen wir nur gedachte Beziehungen haben. Mit unserer Referenzgruppe und unserer sozialen Gruppe verbinden uns unterschiedliche Emotionen. Unter den Emotionen, die sich an unsere Referenzgruppe knüpfen, stehen natürlich solche im Vordergrund, die mit Rivalität und Selbstachtung zu tun haben, zum Beispiel Neid, Schadenfreude, Haß, Scham und Stolz. In unserer sozialen Gruppe ist der relative Status des einzelnen Mitglieds von geringerer Bedeutung als in der Referenzgruppe; wichtiger ist die reale Situation des einzelnen Mitglieds. Die in dieser Gruppe vorherrschenden Emotionen sind daher Mitgefühl, geteilte Freude, Furcht, Hoffnung und Liebe. Einige Emotionen sind für beide Gruppen typisch, denn es geht bei ihnen um unsere Selbstachtung innerhalb unserer sozialen Gruppe; Zorn und Dankbarkeit sind typische Emotionen dieser Art.

## Das typische emotionale Objekt: ein Mensch

*Wenn nicht Jeder ein so ganz übertriebenes Interesse an sich selbst nähme, so wäre das Leben so uninteressant, daß Keiner es darin aushielte.*

Arthur Schopenhauer

*Politiker interessieren sich für Menschen.*

*Das ist nicht immer eine Tugend.*

*Flöhe interessieren sich für Hunde.*

James Baldwin

Das typische emotionale Objekt ist entweder die Person, die die Emotion empfindet, oder eine andere Person. Das Interessanteste für Menschen sind andere Menschen. Am stärksten berührt uns, was Menschen tun und sagen, einschließlich der Dinge, die wir selbst tun und sagen. Spinoza schreibt dementsprechend, daß für den Menschen nichts nützlicher ist als der Mensch. Und Thomas Reid charakterisiert Emotionen als »Handlungsprinzipien des Menschen, die andere Menschen zu ihrem unmittelbaren Gegenstand haben und ihrer Natur nach implizieren, daß wir einem Menschen oder zumindest einem lebenden Wesen wohl- oder übelgesonnen sind.«<sup>28</sup>

In der Regel richten sich Emotionen auf einen bestimmten Akteur, doch bisweilen können sie verallgemeinert werden und scheinen sich dann auf eine ganze Gruppe von Akteuren zu richten. Es kommt vor, daß wir Menschen hassen, die zu einer bestimmten ethnischen Gruppe gehören, daß wir von Menschen mit einer bestimmten äußerlichen Erscheinung angezogen werden oder daß wir Nagetiere fürchten. Wenn in diesen Fällen eine Emotion erzeugt wird, richtet sie sich auf einen bestimmten Akteur; diese Emotion kann jedoch auch von jedem beliebigen Akteur ausgelöst werden, der zu dieser allgemeinen Gruppe gehört.

Die menschliche Natur der Emotionen wird darin deutlich, daß uns der Zusammenbruch großer Unternehmen nahezu ungerührt läßt, daß uns aber das finanzielle Unglück eines Menschen, den wir persönlich kennen oder mit dem wir uns identifizieren können, sehr erregen kann. Auch empfinden Menschen nur selten Bedauern, wenn sie einen Großkonzern betrügen, während sie beim Betrug an einem Menschen, den sie kennen, ganz anders empfinden.

Emotionen richten sich typischerweise auf Akteure, die fähig sind, sich zu freuen und zu leiden. Mit anderen Akteuren, die Freude oder Leid empfinden, können wir uns identifizieren, und das löst Emotionen aus. Wegen der großen Ähnlichkeit anderer Menschen mit uns können wir uns ganz leicht mit ihnen identifizieren, und daher übt ihre Freude oder ihr Leid eine starke Wirkung auf uns aus. Auch unsere moralischen Einstellungen richten sich nur auf diejenigen, die zu Freude und Leid fähig sind. Die Haltung, die wir beispielsweise gegenüber einem Stein einnehmen, ist weder moralisch noch unmoralisch – sie ist außermoralisch, da der Stein kein moralisches Objekt sein kann. Diese Überschneidungen zwischen emotionalen und moralischen Objekten deutet auf die große Bedeutung von Emotionen in der Moral hin.

Emotionen können sich auf Lebewesen wie Hunde, Katzen oder Vögel richten. Je menschenähnlicher ein Geschöpf wahrgenommen wird, desto intensiver sind die ihm entgegengebrachten Emotionen. Eine Verletzung meiner Katze kann mich daher stärker betrüben als die Verletzung eines Unbekannten, von der ich in der Zeitung lese. Stimmen jedoch alle relevanten Faktoren meiner Beziehung zu einem bestimmten Menschen und zu einer Katze überein, werde ich gegenüber dem Menschen stärkere Emotionen empfinden.

Emotionen können sich auch auf Objekte richten, die keine Akteure sind, aber Eigenschaften haben, die an Akteure erinnern oder zumindest so gedeutet werden können. So mögen wir Zorn gegenüber unserem Auto empfinden oder Mitleid mit einem alten Haus, das abgerissen werden soll. Aus den USA wurde beispielsweise von einem Mann berichtet, der sich über seinen Computer geärgert hatte und mit einer Waffe auf ihn schoß; vier Schüsse trafen die Festplatte, einer den Monitor. Emotionen können wir einem leblosen Ding nur entgegenbringen, wenn wir ihm Leben oder die Fähigkeit zu Freude und Leid zuschreiben, wie es ein kleines Mädchen bei seiner Puppe tut.

Ein ähnliches Phänomen ist das der Emotionen, die sich auf tote Menschen oder fiktive Objekte richten. So können wir eifersüchtig auf frühere Liebhaber unserer Partnerin sein, die möglicherweise schon gestorben sind. In diesem Fall deuten wir den toten Menschen als jemanden, der bestimmte Eigenschaften eines lebenden Akteurs hat, und tatsächlich mag der tote Liebhaber in der Phantasie unserer Partnerin solche Eigenschaften haben. Uns mag es so vorkommen, als bedrohe eine sehr große Zuneigung unserer Partnerin zu dieser Person die Exklusivität unserer gegenwärtigen Beziehung, und daher nimmt diese Eifersucht den Charakter einer typischen Eifersucht an.

Das typische emotionale Objekt eines Menschen ist zwar ein Mensch oder ein sonstiges Lebewesen, aber in anderen, untypischen Fällen kann das Objekt allgemeinerer Natur sein. Eine schöne Aussicht kann uns in Erregung versetzen, und wir können ein Kunstwerk genießen oder eine Idee lieben. Gewöhnlich würden wir in diesen Fällen nicht von Emotionen sprechen, sondern eher von Stimmungen oder anderen, verwandten Phänomenen.

## Zusammenfassung

*Die Emotion ist nichts Schändliches, Untergeordnetes, Zweitrangiges; sie ist eine vollberechtigte Phase im edelsten und reifsten Zustand des Menschseins.*

Joshua Loth Liebman

*Die Wahrheit ist selten rein und niemals einfach.*

Oscar Wilde

Emotionen zu beschreiben ist nicht einfach. Emotionen sind etwas, wovon die Leute meinen, sie könnten es erkennen, wenn sie es sehen. Sie eindeutig zu definieren ist jedoch schwierig. Die Komplexität der Emotionen rührt daher, daß sie hochgradig vom Kontext und von persönlichen Faktoren abhängen; Emotionen treten nicht isoliert auf, sondern in einem Bündel emotionaler Einstellungen; hinzu kommt der verwirrende Sprachgebrauch bezüglich emotionaler Termini. Angesichts dieser Komplexität ist es hilfreich, Emotionen mittels prototypischer Kategorien zu beschreiben, deren Anwendung bestimmt ist vom Grad der Ähnlichkeit eines Gegenstandes mit dem besten Beispiel der jeweiligen Kategorie. Diese Kategorien sind weder klar abgegrenzt, noch ist der Grad der Zugehörigkeit in allen Fällen gleich. Man kann die Emotionen auf verschiedenen Ebenen untersuchen, zum Beispiel der physiologischen, der biologischen, der psychologischen oder der soziologischen Ebene. Dieses Buch betrachtet vor allem die philosophische und die psychologische Ebene. Daneben kann man sich zur Bewältigung der Komplexität der Emotionen auch verschiedener systematischer Klassifikationen der einzelnen Aspekte und Komponenten von Emotionen bedienen. Solche systematischen Klassifikationen helfen, die regelhaften Erscheinungen der Emotionen zu verstehen.

Eine Antwort auf die klassische Frage: »Was ist eine Emotion?« bestand in der Beschreibung typischer Emotionen. Man hat vorgeschlagen, die Wahrnehmung einer bedeutsamen Veränderung unserer Situation als typische Ursache von Emotionen zu betrachten, wobei die Veränderung eine reale oder imaginäre sein kann. Das typische Anliegen einer Emotion ist der Vergleich unserer aktuellen Situation mit einer imaginären Alternative. Die Gegenstände des Vergleichs sind in der Regel sozialer Natur; entweder sind es wichtige andere Menschen, oder es sind unsere eigenen Zustände, seien es frühere, ideale oder »Wunschzustände«. Angesichts ihrer sozialen Natur richten sich Emotionen typischerweise auf Menschen, entweder auf uns selbst oder auf andere.