

Pierre Burri

Die Unerträglichkeit des Glücks

Teil 1: Gefühle und Emotionen

Von kognitiver Dissonanz [1] wird auf persönlicher wie auch gesellschaftlicher Ebene dann gesprochen, wenn zwei widersprüchliche Kognitionen unsere psychische Homöostase gefährden. In einem solchen Fall versuchen unsere Gefühle, die Dissonanz aufzulösen bzw. die Kognitionen in eine konsonante Beziehung – in Einklang – zu bringen. So kann beispielsweise das Empfinden von Ekel ein Gefühl der Unverträglichkeit (Intoleranz) auslösen, mit dem die Empfindung von Ekel vermieden werden soll. Allerdings versuchen wir nicht immer nur, Unangenehmes zu verhindern oder von uns fernzuhalten, sondern zuweilen auch Angenehmes, wie im Folgenden am Beispiel einer Angstpatientin zu sehen sein wird. Gefühle und Empfindungen sind an unsere Emotionen gekoppelt, weshalb sie einen Teufelskreis bilden können, in dem sich beispielsweise eine Angst verstärkt. Es gibt allerdings Lösungen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Neulich traf ich einen mit mir befreundeten Gastwirt, in dessen Restaurant ich mir häufig ein gutes Essen gönne. An diesem Tag aber sass er in einer Snackbar und ich erkannte ihn nicht sofort. Das Gefühl, ein Gesicht zu sehen, das nicht ganz dem Gesicht in meinem Gedächtnis glich, überraschte mich, als wäre es nicht das meines vertrauten Freundes. Diese Dissonanz zwischen den beiden Gesichtern, die schliesslich nur wenige Sekunden andauerte, löste eine Ablehnung des «nur ähnlichen» Gesichts aus, sodass ich meinen Freund beinahe nicht gegrüsst hätte. Es war zum Glück keine Prosopagnosie, sondern eine vorübergehende kognitive Dissonanz, die durch die Wahrnehmung eines in einer ungewohnten Umgebung veränderten Gesichts ausgelöst worden war. Unser Gedächtnis bemüht sich unablässig, Widersprüche zwischen der wahrgenommenen Realität und der Erinnerung, die wir von ihr gespeichert haben, zu vermeiden [1]. Sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene kann sich ein Gefühl und auf dieselbe Weise auch ein Sprichwort verändern, in ein anderes verwandelt werden [2], um die Dissonanz zu bekämpfen. Dies lässt sich anhand der Geschichte von Frau E.C. veranschaulichen, die nicht verstand, warum ihr Glück unerträglich geworden war.

Fallbeispiel E.C.

Der Ehemann von Frau C., 67 Jahre, fällt plötzlich zu Hause ins Koma. Die Tochter versucht, den Vater vor Ort zu reanimieren. Anschliessend wird er ins Spital gebracht, wo man einen Myokardinfarkt begleitet von einer parieto-okzipitalen Apoplexie rechts infolge der Hypoxie diagnostiziert. Auf der Intensivstation erleidet der Patient eine Aspirations-Bronchopneumonie. Die Prognose während des 18-tägigen Komas ist ungünstig. Frau E.C. schliesst das gemeinsam betriebene Lebensmittelgeschäft und bereitet sich auf die Beerdigung ihres Mannes vor, von dessen Ableben sie überzeugt ist. Schliesslich wacht ihr Mann aber aus dem Koma wieder auf, erhält eine Rehabilitation und kehrt schliesslich nach Hause zurück. Während sich Frau E.C. während der gesamten Genesungszeit sehr um ihren Mann kümmert, stellt sich nach seiner Rückkehr nach Hause ein Gefühl des Widerwillens und der Ablehnung gegen den Mann ein, den sie beinahe so unerwartet verloren hätte. Liebt sie ihn überhaupt noch? E.C. sagt, dass

sie doch glücklich sein müsse, weil sich alles so gut entwickelt habe! Sie hat Schuldgefühle. Zudem beängstigt sie der Gedanke, immer weiter in eine negative Spirale zu geraten, nachdem sie zwei Monate allein gelebt und ihren Mann innerlich bereits begraben hatte. Sie beschliesst also, einen Arzt aufzusuchen, um herauszufinden, was mit ihr los ist.

Diskussion

Die drei Fragen von Frau E.C.

Frau E.C. stellt uns vor drei Fragen: Erstens, warum verspürt sie Angst anstatt Freude? Zweitens, warum verspürt sie diese Ablehnung - eine Intoleranz – gegen ihren Mann, begleitet von einem Gefühl der Scham, wo sie doch grosse Angst hatte, ihn zu verlieren? Drittens, wird ihre Angst bleiben? Zur Beantwortung dieser Fragen sollten wir zunächst die Gefühle von E.C. (Ablehnung, Scham) von ihren Emotionen (Furcht, Angst) trennen. Denn die meisten Menschen unterscheiden nicht zwischen Gefühlen oder Kognitionen und Emotionen, zwei verschiedenen, aber miteinander verbundenen Systemen [3], die einen Teufelskreis in Gang setzen können, aus dem der Betroffene nur schwer wieder herauskommt. Denn Angst kann Ablehnung (Intoleranz) auslösen, die ihrerseits dann wiederum die Angst verstärkt [4].

Emotionen sind nur schwer kontrollierbar

Emotion ist ein unmittelbares Phänomen, das im limbischen System memorisiert wird [3, 5] und als Reflex auf angenehme oder unangenehme oder auch beängstigende Empfindungen entsteht. Sie kann durch entspannende Massnahmen, Verhaltensweisen oder Medikamente kontrolliert werden. Zunächst wird E.C. empfohlen, stets einige Male tief und konzentriert ein- und auszuatmen, bevor sie weiter über ihren Zustand nachdenkt. Diese Übung bringt schnelle Erleichterung. Man setzt also zunächst bei den Emotionen an. Erst danach bittet man E. C., ihre widersprüchlichen Gefühle der Ablehnung und Scham gegenüber ihrem «wiederauferstandenen» Ehemann zu äussern.

Der Ehemann mit den zwei Gesichtern

Nach seiner Rückkehr nach Hause reaktiviert der Anblick des Ehemannes die Angst, die in dem Moment, als er ins Koma fiel, im limbischen System gespeichert wurde. Allein das Vorbeilaufen an der Stelle, an der es passiert war, genügt, um bei E.C. die Angst wieder aufleben zu lassen und damit auch das Gefühl der Ablehnung gegen den Ehemann. Versuchen wir, den gedanklichen Prozess von E.C. nach dieser starken Emotion nachzuvollziehen. Während des langen Spitalaufenthalts ihres Mannes setzt bei E.C. ein Trauerprozess ein, der sie sogar dazu veranlasst, einen Fotorahmen für ein Foto ihres schon tot geglaubten Mannes zu kaufen, um ihn traditionsgemäss auf den Sarg des Verstorbenen stellen zu können. Auch ihre Trauerkleidung sucht sie bereits mit Sorgfalt aus.

Die Angst von E.C. entsteht durch die Dissonanz der beiden Gesichter, das Gesicht des Unglücks und das des Glücks über die Rückkehr des in letzter Minute Geretteten. Einer der prälogischen Prozesse [6] zur Reduktion von Dissonanz ist die Abwehr ihrer Ursache – in diesem Fall die Abwehr des Ehemannes, da er bei Frau E.C. erneut die Angst auslöst. Dieses Phänomen gehört zu den menschlichen Schutzme-

chanismen [7]. In der Folge äussert sich diese Abwehr bei der Patientin in einem Gefühl der *Ablehnung, der Intoleranz*. Sie verfehlt aber ihr Ziel, indem sie ihre Abwehr gegen ihren Mann richtet, anstatt die wahre Ursache für ihre Angst anzuerkennen. Da aber E.C. ihr Gefühl der *Ablehnung* nicht versteht, löst es eine erneute Dissonanz aus, in diesem Fall mit ihrem Gewissen. Sie versucht es mit einem Gefühl der *Scham* zu reduzieren, indem sie sich selbst dafür verurteilt, ihren Mann nach seiner langen Krankheit abzulehnen.

Den Emotionen offen ins Auge blicken!

Es ist bekannt, dass Erklärungen besser verstanden werden, wenn es der Person auf Ebene der Emotionen besser geht. Nachdem wir das Problem ausführlich angehört und verstanden haben, empfehlen wir der Patientin zunächst, vor ihren Emotionen nicht die Augen zu verschliessen, sondern sie vielmehr direkt anzugehen, doch ohne sie zu bekämpfen. Deshalb begibt sich E.C. mutig an die Stelle zurück, an der ihr Mann ins Koma fiel, und akzeptiert es, ihre dabei entstandenen Emotionen wiederkehren zu lassen. Man weiss, dass Techniken der progressiven Exposition gegenüber Stresssituationen in der Tat eine Angstreduktion bewirken [8]. Noch grössere Erleichterung kann sich E.C. verschaffen, indem sie ihre Gedanken aufschreibt, die unangenehmen Gefühle, die ihr Mann ihr verursacht hat zu Papier bringt und schliesslich auch ihr Gefühl der *Ablehnung* und des Unglücks formuliert, als würde sie sich ihre Angst «von der Seele schreiben» und auf das Papier übertragen. In welcher Form auch immer es geschieht, wichtig ist, dass die Angst ausgedrückt wird, statt vor ihr zu flüchten

Glossar

Prälogisches Denken: Nach Jean Piaget ist das symbolische Denken als prälogische, nicht alogische Form elementarer Ausdruck der den affektiven Schemata zugehörigen Assimilationen [6].

Kognitive Dissonanz: Theoretischer Begriff von Leon Festinger [1]; er beschreibt, dass ein unangenehmer Gefühlszustand aus einem Widerspruch zwischen zwei Kognitionen (Überzeugungen, Gefühlen, Situationen) entstehen kann, der die Person dazu veranlasst, eine Veränderung abzulehnen oder die Gedanken an ein erworbenes (konsonantes) Verhalten anzupassen. *Ablehnung, Verweigerung, Rationalisierung* sind prälogische Abwehrprozesse [7], mit denen die Dissonanz aufgelöst und ein Zustand individueller psychischer Homöostase erhalten werden soll.

Emotion: Plötzlicher, reflexartiger und vorübergehender Ausdruck aufgrund einer angenehmen oder unangenehmen oder auch gefährlichen Empfindung oder Situation, der sich in der Mimik, im vegetativen Nervensystem und im Verhalten (Flucht, Aggression, Faszungslosigkeit) äussern kann und im limbischen System gespeichert wird. P. Eckman [5] unterscheidet sechs Grundemotionen: Wut, Trauer, Angst, Überraschung, Ekel, Freude.

Gefühl: Sekundäre Emotion nach A. Damasio, die im präfrontalen Kortex gespeichert wird. Die Hypothese kann dahingehend erweitert werden, dass das Gefühl eine prälogische und dauerhafte mentale Reaktion infolge einer kognitiven Dissonanz ist, die mit den Emotionen, den persönlichen Erfahrungen oder sozialen Ereignissen in Zusammenhang steht. Gefühle können in einer fraktalen Gesamtheit mit Sprichwörtern analysiert werden, da in beiden Fällen identische prälogische Prozesse ablaufen, bei denen nur die Referenten wechseln. Durch Anwendung eines Systems der strukturellen Inversion konnten wir eine Tabelle mit 64 elementaren Gefühlen erstellen [9, 10].

oder sie zu maskieren. Wenn wir nicht in der Lage sind, die Gedanken zu verbalisieren, die uns aus dem Gleichgewicht bringen, warum sie nicht aufschreiben?

Bereits bei der zweiten Sitzung fühlt sich E.C. besser. Fühlt sie sich durch das Aufschreiben oder das Aufsuchen des Ortes der Ereignisse erleichtert? Ja, sagt sie. Allerdings müsse sie sich immer wieder damit konfrontieren, denn ihre negativen Gefühle beständen weiterhin, wenngleich sie an Intensität abnehmen würden. Sie müsse in diesen Momenten abwarten, bis die Angst vorübergeht, um es dann mehrmals täglich erneut zu versuchen. Ihr Gefühl des *Unglücks* nimmt an Intensität ab. Sie fühlt sich selbstsicherer und beginnt, ihren Mann wieder anzunehmen. Das tiefe und konzentrierte Ein- und Ausatmen bei Auftreten der Emotionen hat unmittelbare beruhigende Wirkung auf die Patientin, denn es ermöglicht, Emotionen und die immer wieder quälenden Gefühle der *Ablehnung* und der *Scham* voneinander zu trennen. Ursache dieser Gefühle ist die Angst, doch die Patientin hat gelernt zu differenzieren, um sie durch Veränderung mithilfe positiver, selbstaufwertender Gefühle besser auflösen zu können. Wir können nun im gemeinsamen Gespräch definieren, was ihre *Ablehnung/Intoleranz* im Verhältnis zum gegenteiligen Gefühl der *Annahme/Toleranz* bedeutet wie auch ihre *Scham* im Verhältnis zu ihren *positiven Eigenschaften*.

Die Zeit der Trauer

Wie bereits erwähnt, werden Erklärungen im ruhigen Moment nach der Emotion besser verstanden. Dennoch kann man die Zeit des Trauerprozesses oder nach einem erschütternden Ereignis nicht abkürzen. Der Arzt darf also nicht ungeduldig auf die sofortige Erholung seines Patienten oder seiner Patientin warten! Allerdings erweist es sich als sinnvoll, in der Zwischenzeit die sekundären Gefühle oder Emotionen zu analysieren [9], denn ihre ambivalenten Strukturen [10] erlauben uns, unsere eigenen Ambivalenzen gegenüber denen der anderen zu verstehen und sie zu reduzieren. Diesen Aspekt werden wir in unserem zweiten Teil untersuchen, der sich anhand von Sprichwörtern näher mit den unseren Gefühlen zugrunde liegenden Mechanismen befassen wird. Denn ein Verständnis dieser Mechanismen hilft unseren Patienten, ihre Einstellung gegenüber ihrem persönlichen Unglück zu verändern.

Literatur

- 1 Festinger L. A theory of cognitive dissonance. Stanford, CA: Stanford University Press, 1957.
- 2 Loux F, Richard P. Sagesses du corps. La santé et la maladie dans les proverbes français. Ed. Maisonneuve et Larose, 1978.
- 3 Damasio A. L'erreur de Descartes. La raison des émotions. Ed. Odile Jacob, 1995. (Deutscher Titel: Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn)
- 4 Beck AT. Cognitive therapy and the emotional disorder. Ed. Plume, 1979.
- 5 Eckman P, Rosenberg EL. What the face reveals. Stanford University Press, 2005.
- 6 Piaget J. La formation du symbole chez l'enfant. Ed. Delachaux et Niestlé 4e éd., 1968:266.
- 7 Ionescu S, Jacquet MM, Lhote C. Les mécanismes de défenses: théorie et clinique. Paris: Ed. Nathan, 1997.
- 8 André CH. Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies. Ed. Odile Jacob, 2004.
- 9 Burri P. Une table des sentiments est-elle réalisable? Ars Medici 1997;8.
- 10 Burri P. Un langage des passions. Imprimé par Gessler S.A. Sion, bibliothèque nationale suisse, 1993.

Korrespondenz:

Dr. med. Pierre Burri
 Facharzt für Allgemeinmedizin FMH
 Psychosomatische und Psychosoziale Medizin (SAPPM)
 Rue de Lausanne 10, 1950 Sion
 pierreburri@bluewin.ch