

Pierre Burri

Die Unerträglichkeit des Glücks

2. Teil: Gefühle in Redensarten

Kognitive Dissonanz [1] entsteht – auf persönlicher wie auf sozialer Ebene –, wenn zwei einander widersprechende Gedanken uns aus dem psychischen Gleichgewicht bringen. Die Gefühle versuchen dann, diese Dissonanz auszulöschen. Die Empfindung eines Ekels kann beispielsweise ein Gefühl der Abstoßung auslösen, mit dem Ziel, die erstere Regung zu meiden. Allerdings versuchen wir nicht immer nur das Negative wegzuwischen oder davor wegzulaufen, sondern paradoxerweise gilt dasselbe auch für Positives, wie im hier beschriebenen Beispiel einer Angstpatientin. Im vorliegenden zweiten Teil des Beitrags wollen wir versuchen, die Gefühle unserer Patientin gegenüber dem sozialen Umfeld zu beschreiben, und zwar anhand von Redensarten [2] als einer Art «fraktaler» Ausdrucksform unserer Gefühle. Unser Ziel ist hierbei, «Gegengifte» oder Denkalternativen zu ihren widersprüchlichen Gefühlen zu finden.

Fallbericht

Als ihr Mann von einem langen Krankenhausaufenthalt zurückkehrt, während dessen er dem Tode nahe war, empfindet Frau E. C. paradoxerweise eher Angst als Freude. Am verstörendsten ist für sie jedoch, dass sie darüber hinaus ein Gefühl der Abstoßung gegenüber ihrem ins Leben zurückgekehrten Mann verspürt, was wiederum ein Gefühl der Scham in ihr weckt und ihr unerklärlich ist, nachdem sie doch solche Angst hatte, ihn zu verlieren. Wie lässt sich das Leiden erklären, das durch diese widersprüchlichen Gefühle, diese Ambivalenz erzeugt wird? Wie lassen sich alternative Denkansätze finden?

Diskussion

Es ist wichtig, eine Wahl zu treffen. Wir müssen das Glück wie das Unglück, das uns widerfährt, für uns definieren, um zu verstehen, was mit uns geschieht. Die Gefühle eines Menschen kann man nur mit Bezug aufeinander definieren; sie sind im Grunde nur relative Werte, deren Elemente zusammenwirken wie Noten, die eine Melodie ergeben oder Worte, die einen Satz bilden.

Widersprüchliche Gefühle können Leiden verursachen

Schon David Hume [3] hat beobachtet, dass Gefühle andere Gefühle hervorrufen können. Scham als Gegensatz zum Gefühl des Verdienstes ist in der Tat gesellschaftlich weitaus akzeptabler als Abstoßung gegenüber dem überlebenden Ehemann. Es ist festzustellen, dass das vorlogische Denken der Patienten es jedoch nicht ermöglichte, ihr die Angst zu nehmen (im Gegenteil), da Angst ihren Ursprung im limbischen System hat (siehe erster Teil). Darüber hinaus ist die Unsicherheit, die durch zwei gegensätzliche Gefühle wie Glück gemischt mit Unglück entstehen kann, ihrerseits selbst Angst erzeugend, weshalb man dann nach einem Gefühl strebt, das im Einklang mit den eigenen Erwartungen steht, um eine zu grosse Ambivalenz zu vermeiden. Im Fall unserer Patientin steht das Gefühl des Unglücks im Einklang mit ihrer Angst. Die Dinge, die sie glücklich machen sollten, werden ihr unerträglich. Eine Denkalternative ist ihr daher so lange nicht zugänglich, wie die Emotionen vorherrschen – doch sie ist im Ansatz vorhanden. Nun muss E. C. diesen Keim zum Aufblühen bringen.

Redensarten als kollektive Gefühlsmetaphern

Die Patientin hat Angst, «ins Bodenlose zu fallen»; sie vertraut uns an, dass sie glaubt, dass ihre Ängste und negativen Gedanken niemals vorübergehen werden – obwohl sie anerkennt, dass ihre Angst schon weniger ausgeprägt ist. Wir beruhigen sie mit der Erklärung, dass die prälogische Gefühlswelt dazu neigt, ohne sachlichen Grund zu verallgemeinern, so wie es im Prinzip auch Redensarten tun [4]. Diese Verallgemeinerung ist eine Art Flucht nach vorn, die jedoch verstörend wirken kann; man kann immer eine gegensätzliche, beruhigendere Aussage in einer anderen Redensart finden [4], die, genau wie Gefühle, versucht, nach demselben prälogischen Verfahren eine kognitive Dissonanz aufzulösen. Das Sprichwort «Ein Unglück kommt selten allein» beispielsweise trifft auf E. C. durchaus zu, da die Angst wiederkehrt, als ihr Mann wieder gesund wird. Man kann ihm aber auch den zuversichtlicher stimmenden Ausspruch «Jedes Unglück ist auch für etwas gut» entgegenhalten. Die Patientin ist zwar noch nicht bereit, in Kategorien wie Glück zu denken, da sie immer noch in einer Form von Trauer lebt, in der der Tod ihres Mannes immer wieder auftaucht. Doch wir fordern sie trotzdem auf, sich zu überlegen, was dieses Sprichwort, soweit sie es kennt, für sie bedeuten könnte. Wir wagen auch ihr zu sagen, dass es auch etwas Beschämendes oder sogar Beängstigendes hat, immer noch an den Tod seines lebendigen Mannes zu denken! Die Schuldzuweisung in dem französischen Sprichwort «Wer auf den Tod eines anderen wartet, wird selbst zuerst ereilt» illustriert sehr schön diese Mischung aus negativen Gefühlen. Diese Gefühle wiederum können ihrerseits durch gegensätzliche Gefühle von Verdienst und Akzeptanz ausgeglichen werden, wie sie in der Wendung «Wer den Tod erwartet, lebt länger» (aus dem Französischen übersetzte Redewendung) stecken – hier geht es um den eigenen Tod, nicht den eines anderen, und wer diesen akzeptiert, wird mit Leben quasi belohnt. Und ist sie nicht verdienstvoll, unsere Patientin, die sich so gut um ihren genesenden Mann gekümmert hat? Die Gedanken in Sprichwörtern und Redensarten als eine Art kollektive Gefühlsmetaphorik lösen zwar sicherlich nicht das Problem, bieten aber immerhin eine erste Spur, die man weiterverfolgen kann. Ebenso kann das Streben nach in Einklang stehenden Gefühlen in dem Versuch, die Realität auszulöschen, zwar nicht allein die Angst vertreiben, doch es liefert zumindest eine vorläufige Erklärung. E. C. weiss jetzt, dass ihr Leiden nicht für immer andauern wird.

Verallgemeinerungen sind keine Zukunftsprognosen!

Eine Analyse unserer Dissonanzen gibt uns Aufschluss darüber, warum wir versuchen, vor unseren Ängsten zu fliehen und warum wir scheitern, wenn wir in einem prälogischen Denksystem verharren [5] und beispielsweise nur mit Analogien oder Verallgemeinerungen arbeiten [4].

Wir erklärten E. C., dass ihre Ablehnung gegenüber ihrem Mann eher eine Ablehnung ihrer eigenen Emotionen – nämlich Angst – darstellt, die als schwer beherrschbarer Reflex auftritt und somit ausserhalb ihrer willentlichen Kontrolle liegt. Damit konnten wir sie beruhigen, denn die Ablehnung wurde verständlich und weniger schuldbeladen. Ihre seelische Belastung wurde nun verhaltenstherapeutischen Techniken zugänglich, zum Beispiel Expositionsübungen, bei denen sie aufgefordert wurde, den Unfallort ihres Mannes nicht mehr zu mei-

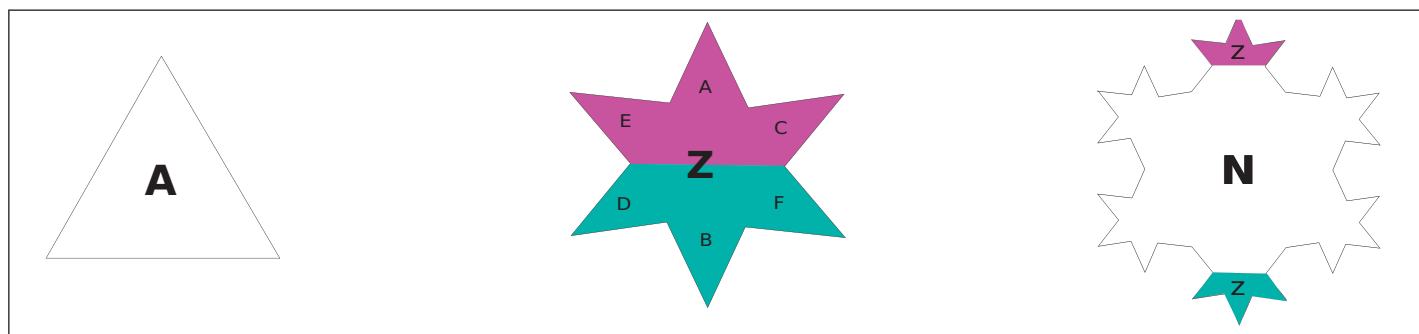


Abbildung 1

Abbildung 2

Abbildung 3

Abb. 1 bis 3: Bilder von Koch-Flocken (Fraktalen) zur Darstellung von sechs gegensätzlichen Gefühlen (Z) und Redensarten (N), die sich gemäss demselben vorlogischen Prozess (Inversion) in einem System von Fraktalen entwickeln.

den. Begleitend hierzu setzte sie ihre Atementspannungsübungen fort. Letztlich ist es die Analyse unserer Ambivalenzen, die es uns ermöglicht, eine Handlungsentscheidung zu treffen, denn man kann nicht gleichzeitig vorwärts und rückwärts gehen. Gleichzeitig muss man wissen, in welche Richtung man will und mit welchen Mitteln.

Die Denkalternativen liegen in unseren eigenen Gefühlen!

Indem man zwischen Gefühlen und Emotionen trennt, wie sie bereits Aaron Beck postulierte [6], ist es leichter, dem Teufelskreis des Grübelns zu entkommen. E. C. fühlte sich nach einigen Sitzungen kognitiver Verhaltenstherapie besser. Durch interaktive Gespräche und die Aufgabe, den Auslöser einer Emotion und dann das Gefühl zu definieren, versuchen wir, die Denkautomatismen durch alternative Gedanken oder Redewendungen zu korrigieren. E. C. erkannte schliesslich ihr *Verdienst*, sich um die Genesung ihres Mannes gekümmert zu haben; sie erkannte, dass sie nur scheinbar *unglücklich* war und dies ihr *Glücklichsein* über die Heilung überdeckte; und sie fand die Gegengifte für die negativen Gefühle, die aus ihren primären Emotionen erwachsen. Die Kenntnis der verschiedenen Gefühle (siehe die 64 elementaren Gefühle [7, 8] und Redewendungen [2] ist ein nützliches Untersuchungs- und Erklärungswerkzeug, um die Widersprüche unserer Gefühle aus verschiedenen (und bisweilen verständlicheren und beruhigenderen) Blickwinkeln zu betrachten und zu erkennen, welche Dissonanzen bestehen und wie sie zusammenhängen. Vor einer Dissonanz zu fliehen bedeutet also nicht, sie aufzulösen! Umgekehrt ermöglichen es die Denkalternativen, die, wie wir gesehen haben, in den Gefühlen mit angelegt sind (Abb. 1, 2), ihrerseits die Emotionen zu beeinflussen (siehe die sechs grundlegenden Emotionen nach Paul Eckman). So konnte unsere Patientin durch Kenntnis der Definitionen ihrer verschiedenen Ambivalenzen schon nach zwei Sitzungen ihre Ängste lindern und ihre paradoxen Gedanken, die sozial wenig akzeptabel, aber in ihrer Situation normal sind, verstehen: Als wir sie einige Monate später erneut sahen, hatte das Gefühl der *Scham* für E. C. nicht mehr dieselbe Bedeutung, da es ihr gelungen war, es letztlich durch ein alternatives Gefühl des *Verdienstes* zu ersetzen, das es ihr wiederum ermöglicht hat, nicht mehr ablehnend auf ihren Mann zu reagieren. Nur zu oft vergisst man, dass auch das Umfeld von Betroffenen mitleidet!

Fazit

Jede neue Situation kann eine kognitive Dissonanz in Bezug auf ein Gefühl oder eine frühere Emotion erzeugen und so eine Abwehrreaktion auslösen [9], die darauf abzielt, das psychische Gleichgewicht, das eine Art von Widerstand gegen Veränderungen darstellt, auf ein akzeptables Niveau zu reduzieren, und die jedoch nicht notwendi-

gerweise vorteilhaft oder nützlich ist. Sie führt im Gegenteil oft dazu, dass man denselben Fehler immer wieder macht oder sich, wie E. C., im Ziel irrt. Gefühle sind also nicht nur die bleibende Form unserer flüchtigen primären Emotionen, sondern sie sind der Versuch, unser künftiges Handeln bezogen auf die Gegenwart und auf unsere Erfahrungen aus der Vergangenheit zu symbolisieren. Gefühle sind für Redewendungen, was Partituren für musikalische Kompositionen sind: Sie entwickeln sich redundant und bilden dabei wie ein Fraktalbild [10] eine emotionale Verbindung zwischen unserem Leben als Individuum und dem als Mitglied der Gesellschaft. Das Beispiel der Koch-Flocken (Abb. 1–3) illustriert den fraktalen Charakter von Gefühlen im Rahmen von Redewendungen, bei denen sich lediglich der Bezugsreferent ändert. Der prälogische Umgang mit kognitiven Dissonanzen löst das Problem nicht, er verschiebt es durch schrittweise Reflexion, wie ein Bild in gegenüberliegenden Spiegeln. Erst die personalisierte, aber logische kognitive Analyse ermöglicht es im Nachhinein, widersprüchliche oder unangemessene emotionale Reflexe zu verstehen und nach Möglichkeit unser Gefühlsdenken zu symbolisieren, wie wir es bei unserer Patientin gesehen haben: Ihr genesender Mann hat ihre Glückslandschaft verändert und frühere Emotionen wieder wachgerufen. Oder wie der Dichter Henri Frédéric Amiel sagte: «Jede Landschaft ist ein Geisteszustand.»

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. Mouton-Roulet, 1978.
- 3 Hume D. Dissertation sur les passions. Traité de la nature humaine livre II. Ed. Flammarion, 1991.
- 4 Burri P. Jamais deux sans trois. Mythe ou réalité? PrimaryCare. 2010;10(16).
- 5 Piaget J. La formation du symbole chez l'enfant. Ed. Delachaux et Niestlé, 4^e éd., 1968:226.
- 6 Beck AT. Cognitive therapy and the emotional disorder. Ed. Plume, 1979.
- 7 Burri P. Une table des sentiments est-elle réalisable?. Ars Medici 1997;8.
- 8 Burri P. Un langage des passions. Imprimé par Gessler S.A. Sion, bibliothèque nationale suisse, 1993.
- 9 Ionescu S, Jacquet MM, Lhote C. Les mécanismes de défenses: théorie et clinique. Paris: Ed. Nathan, 1997.
- 10 Mandelbrot B. Les objets fractals: forme, hasard et dimension, survol du langage fractal. Ed. Flammarion, 4^e éd, 1995.

Korrespondenz:

Dr. med. Pierre Burri
 Facharzt FMH für Allgemeinmedizin
 Psychosomatische und psychosoziale Medizin ASMP
 Rue de Lausanne 10, 1950 Sion
 pierreburri@bluewin.ch