

Pierre Burri

Emotionen, Gefühle und Einstellungen

Emotionen und Gefühle stehen bekanntlich eng miteinander in Verbindung. Aufgrund der Interaktionen zwischen ihnen ist die Abgrenzung schwierig; es ist jedoch äusserst wichtig, Emotionen und Gefühle näher zu definieren, um unseren Patienten mit psychischen Störungen helfen zu können. Mit dem Fallbeispiel von Frau M. möchten wir zeigen, dass sich der Umgang mit Emotionen vom Umgang mit Gefühlen unterscheidet, da sie unterschiedlicher Natur sind. Auch wenn Emotionen und Gefühle unser Verhalten beeinflussen, können sie auch umgekehrt durch eine Korrektur der Einstellungen geändert werden.

Einleitung

In der Literatur findet man zahllose Klassifikationen, in denen Emotionen und Gefühle immer wieder durcheinandergedrückt werden. C. G. Jung [1] und Marie-Louise von Franz [2] haben als Erste den Begriff des Gefühls in Beziehung gesetzt zur Funktion des Unbewussten gemäss einer quaternären Struktur; die Entdeckung dieser Struktur geht zurück bis in die Antike und die Logik des Tetrammas bei Nâgârjuna um das 2. bis 3. Jahrhundert n. Chr.! In neuerer Zeit hat Aaron Beck [3] angeregt zwischen Emotionen, die aus Stresssituationen resultieren, und Vorurteil, die wir mitunter fälschlicherweise unter solchen Bedingungen entwickeln zu unterscheiden. Diese Vorurteile können bisweilen mit Gefühlen gleichgesetzt werden. Man kann sekundäre Gefühle oder Emotionen [4] als symbolische Repräsentationen definieren, die ihren Ursprung in unseren Emotionen, Rollen und früheren, gegenwärtigen und künftigen Erfahrungen haben [5, 6, 7]. Unsere Emotionen hingegen sind Reflexe als Folge von angenehmen oder unangenehmen Empfindungen in Verbindung mit einem memorisierten Ereignis [8, 9]. Obgleich Emotionen und Gefühle unser Verhalten beeinflussen, werden wir sehen, dass gerade die Änderung unserer Einstellungen helfen kann, unsere negativen Gefühle zu verändern, und nicht umgekehrt!

Fallbeispiel Frau M.

In Tränen aufgelöst sucht Frau M. uns auf und klagt darüber, dass ihr nicht mehr gestattet wird, ihre Enkeltochter zu sehen. Dieser Umstand ist die Konsequenz von Vergeltungsmassnahmen der Tochter von Frau M. gegenüber ihrer Mutter, gewissermassen ein Racheakt infolge unterschiedlicher Ansichten hinsichtlich der Erziehung ihres Kindes. Seit mehreren Wochen ist keine Versöhnung möglich; beide Seiten beharren auf ihrem Standpunkt und sie sprechen nicht mehr miteinander.

Emotionsbezogene Therapie

Zunächst bitten wir die Patientin, die Arme locker hängen zu lassen, sich ihrer Wut zu stellen und ihren Tränen freien Lauf zu lassen. Gleichzeitig erklären wir ihr, dass die schwierige Situation vorübergehen wird und wir für sie eine Lösung finden werden. Anschliessend zeigen wir ihr, wie sie tief einatmet und noch langsamer ausatmen kann, und dies zwei- oder dreimal. Frau M. fühlt sich sofort erleichtert, ihre Emotionen der Wut vermischt mit Traurigkeit lassen nach, und es geht ihr gleich viel besser. Wir sprechen mit ihr

über dieses Resultat und machen deutlich, dass ihre Emotionen nicht durch Worte, sondern durch tiefes Ein- und Ausatmen behandelbar sind. Zuvor sollte sie die Konfrontation mit ihrer Wut bewusst zulassen, wissend, dass diese bald nachlassen wird. Wir erklären ihr, dass Emotionen auf keinen Fall bekämpft werden sollten, da sie sich dadurch noch verschlimmern können.

Wie kann eine Aussöhnung erfolgen? Umgang mit dem Frustrationsgefühl

Ohne alle Einzelheiten zu erfragen, die zum Zerwürfnis führten, schlagen wir unserer Patientin vor, symbolisch eine Art Wette einzugehen, indem sie einen Schritt zur Versöhnung durch eine einseitige Verhaltensänderung unternimmt. Es geht dabei darum, eine Haltung der *Demut* einzunehmen, indem der Betreffende versucht, die vorherige abweisende gegenseitige Einstellung der Protagonisten gewissermassen in ihr Gegenteil zu verkehren. Die unachgiebige Haltung auf beiden Seiten ist nämlich im Grunde Ausdruck eines wechselseitigen Gefühls des *Stolzes* (also das Gegenteil des Gefühls der *Demut*), den nur die versöhnliche Einstellung der einen oder der anderen Seite abschwächen kann! Der Vorschlag ist ganz einfach: Frau M. macht mutig einen Besuch bei ihrer Tochter, so als würde sie in eine andere Rolle schlüpfen, bringt einen Blumenstraus mit und spricht keinesfalls den Streit an. «Schweigen ist Gold!» Dabei ist es unter den gegebenen Umständen ungleich schwerer, nichts zu sagen als zu reden. Jedoch handelt es sich um eine Herausforderung, der es sich zu stellen gilt, um ihre Enkelin wiederzusehen. Frau M. ist einverstanden! Wir vereinbaren, dass wir uns nach dem Versuch wiedersehen.

Eine Woche später

«Haben Sie sich der Herausforderung stellen können?» fragen wir Frau M. «Ja, Herr Doktor! Aber leider muss ich gestehen, dass ich, nachdem ich den Aufzug genommen hatte und vor der Tür meiner Tochter stand, mich nicht mehr zu klingeln getraut habe! Ich bin wieder gegangen und habe die Blumen in den Müll geworfen. Es tut mir leid!» Wir vermitteln unserer Patientin, dass sie unbesorgt sein soll, indem wir Verständnis für ihre Schwierigkeiten bei der Änderung des Verhaltens zeigen. Vor allen Dingen freuen wir uns aber mit ihr, dass sie beherzt vorangegangen und beinahe zum Ziel gelangt ist! Das Gefühl der *Furcht*, ihr Vorhaben bis zum Ende durchzuführen, ist überwindbar, aber es braucht seine Zeit. Wir erklären ihr, dass dieses Gefühl der *Furcht* symbolisch für die Weigerung steht, ein Risiko einzugehen, aber auch für eine unbewusste Ablehnung des Scheiterns und des Gelingens: Hat sie Angst vor dem Scheitern? Möchte sie, dass der Konflikt fort dauert? Die Umkehrung dieser lähmenden Symbole besteht vielmehr darin, ein Risiko einzugehen und die Niederlage einer etwaigen Weigerung seitens ihrer Tochter zu akzeptieren, aber genauso auch den denkbaren Erfolg, der darin besteht, ihre Enkelin wiederzusehen! Das gegenteilige Gefühl ist das *Vertrauen* [6] (siehe Tabelle 1). Es gilt, wie bei einer Wette mutig ein Wagnis einzugehen und eine beherzte Haltung einzunehmen, um dieses *Vertrauen* herbeizuführen! Nächstes Mal wird es vielleicht gelingen. In kognitiver Hinsicht weiss man, dass Frau M. bereits, ohne sich dessen bewusst zu sein, «einen Fuss in der Tür hat!» [10].

Tabelle 1

Übersicht zur Umkehrung der grundlegenden Gefühle [6].

		1. Autonomie	aaa	2. Macht	bbb	3. Änderung	ccc	4. Besitz	ddd
5. Verehrung	abc	11. Verdienst	abd	17. Liebe	acd	23. Freigebigkeit	bcd	29. Überlegenheit	abb
6. Beleidigung	cba	12. Scham	dba	18. Hass	dca	24. Geiz	dcb	30. Unterlegenheit	bba
7. Stolz	acb	13. Eifersucht	dab	19. Ekel	dac	25. Habgierigkeit	cdb	31. Revolte	aba
8. Demut	bca	14. Verführung	bad	20. Masochismus	cad	26. Verlegenheit	bdc	32. Resignation	bab
9. Groll	cab	15. Toleranz	bda	21. Sadismus	cda	27. Forderung	cbd	33. Ehrgeiz	aab
10. Verzeihung	bac	16. Intoleranz	adb	22. Mitleid	adc	28. Dankbarkeit	dbc	34. Freiheit	baa
35. Wagnis	acc	41. Respekt	add	47. Geduld	cdd	53. Ungerechtigkeit	bdd	59. Zwecklosigkeit	bcc
36. Verzicht	cca	42. Gleichgültigkeit	dda	48. Ungeduld	ddc	54. Gerechtigkeit	ddb	60. Nutzen	ccb
37. Überraschung	aca	43. Verachtung	ada	49. Verlangen	dcc	55. Zugehörigkeit	bdb	61. Vertrauen	bbc
38. Enttäuschung	cac	44. Bewunderung	dad	50. Langweile	ccd	56. Ausschluss	dbd	62. Furcht	cbb
39. Sehnsucht	aac	45. Freundschaft	aad	51. Unglück	dcd	57. Verrat	dbb	63. Null-Bock-Einstellung	cbc
40. Bitterkeit	caa	46. Feindschaft	daa	52. Glück	cdc	58. Skrupel	bbd	64. Durchhaltewille	cbcb

Epilog

Einige Wochen später wird die Geduld belohnt: «Herr Doktor, es hat funktioniert! Ich habe wieder Kontakt zu meiner Enkelin!» Das *Verzeihen* ihrer Tochter ist an die Stelle des *Grolls* getreten! Die Patientin hat die Erleichterung erfahren, die das Gefühl der *Demut* einem Menschen dank einer Änderung seiner Einstellung verschaffen kann; diese Erleichterung war sogar ansteckend. Manchmal gilt es in einer festgefahrenen Situation nachzugeben. Indem man die Erfahrung macht, dass eine *demütige* Haltung nicht nur den eigenen *Stolz* überwinden hilft, sondern auch die *stolze* Haltung des anderen abmildern kann, beeinflusst man letzten Endes weitere negative Gefühle wie die *Frustration* [11].

Fazit

Festzustellen ist somit, dass Emotionen einen anderen Umgang erfordern als Gefühle: Wenn man Emotionen als Reflexe einstuft, muss man sie so wie sie sind annehmen, wissend, dass sie nicht lange anhalten werden. Wenn man sie hingegen bekämpft, riskiert man eine unnötige Steigerung der Intensität. Man kann Emotionen abmildern, indem man beispielsweise tief ein- und ausatmet; hierbei ist es zunächst nicht notwendig, deren Ursachen zu kennen. Demgegenüber sind Gefühle zuerst zu definieren, so dass ihre widersprüchliche, oft unbewusste Symbolik erkannt wird, bevor gegen die negativen Gefühle angegangen werden kann (siehe Tabelle 1). Anschliessend sucht man nach der geeigneten entgegengesetzten oder alternativen Haltung, mit der der Teufelskreis der negativen Gefühle und der negativen Emotionen durchbrochen werden kann, die wiederum negative bzw. konfliktrichtige Einstellungen nach sich ziehen, die erneut die negativen Emotionen verstärken, wie A. Beck gezeigt hat. In unserem Fall besteht die entgegengesetzte Haltung darin, sich für ein demütiges und gleichzeitig beherztes Verhalten zu entscheiden, um so verletzende Haltungen abzuschwächen, die ihren Ursprung in Gefühlen des *Stolzes* und des *Grolls* haben und die Konfliktlogik aufrechterhalten (Ping-Pong-Effekt). Auf diese Weise wird Kommunikation verhindert. Gleichwie Emotionen und Gefühle unsere Einstellungen beeinflussen, kann auch eine Änderung der Einstellung unsere Gefühle verändern, wie uns das Beispiel von Frau M. gezeigt hat.

Grundemotionen

Paul Ekman unterscheidet sechs Grundemotionen, die sich im Gesicht ausdrücken können [8]:

- Angst
- Wut
- Freude
- Überraschung
- Traurigkeit
- Ekel

Danksagung

Ich danke Dr. C. Burri Cordonier und Dr. med. D. Widmer für ihre wertvollen Ratschläge und das Korrekturlesen des Manuskripts.

Literatur

- 1 Jung CG. «L'homme à la découverte de son âme». Ed. du Mont-Blanc; 1962.
- 2 Von Franz ML. «Nombre et Temps». Ed. La Fontaine de Pierre; 1983. (Deutscher Titel: Zahl und Zeit).
- 3 Beck A. «La thérapie cognitive et les troubles émotionnels». Ed. De Boeck; 2010.
- 4 Damasio A. «L'erreur de Descartes». Ed. Odile Jacob; 1995 (Deutscher Titel: Descartes' Irrtum).
- 5 Burri P. Der Schmerz des Körpers und die Revolte des Geistes (2. Teil), PrimaryCare. 2012;12(23):442–443.
- 6 Burri P. Un langage des passions. Sion: Gessler SA; 1993.
- 7 Piaget J. La formation du symbole chez l'enfant. Ed. Delachaux et Niestlé; 1968 (Deutscher Titel: Die Entwicklung der Symbolfunktion beim Kinde).
- 8 Ekman P, et al. Emotion in the Human Face. Ed. Paul Ekman; 2015.
- 9 Carter R. Le Grand Larousse du Cerveau. Ed. Larousse; S. 124–128; 2010.
- 10 Joule RV, Beauvois JL. Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens. Presses Universitaires de Grenoble; 1987. (Deutscher Titel: Kurzer Leitfaden der Manipulation zum Gebrauch für ehrbare Leute).
- 11 Hume D. Dissertation sur les passions. Ed. Flammarion; 1991.

Korrespondenz:

Dr. med. Pierre Burri
médecine interne générale FMH
médecine psychosomatique et psycho-sociale ASMPP
Rue de Lausanne 10, 1950 Sion
pierreburri[at]bluewin.ch