

Einleitung

Viele Menschen sind unsicher im Umgang mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen. Sie erhalten bis heute erstaunlich wenig Hilfestellung bei der Bewältigung dieser komplexen Aufgabe. Einige Lehren, die uns im Verlaufe der Sozialisation zuteilwurden und die wir später teilweise auch aus eigenen Lebenserfahrungen ziehen konnten, sind ebenso alt wie widersprüchlich. Beispielsweise lernten wir, auf unser Herz zu hören, unseren Gefühlen zu trauen und sie auch auszudrücken; andererseits wurden wir dazu gebracht, nicht allzu emotional zu sein, uns jederzeit zu kontrollieren und uns gut zu überlegen, welche Gefühle wir anderen Menschen zeigen.

Es gibt eine Vielzahl von Gefühlen, von denen wir einleitend nur einige wenige herausheben wollen. Im Assoziationsexperiment reagieren Personen auf das Wort *Gefühl* in der Mehrzahl der Fälle mit dem Wort *Liebe*. Auch in repräsentativen Umfragen und in Befragungen von Studierenden, welche Gefühle sie denn am meisten interessieren, steht Liebe an erster Stelle – gefolgt von Hass, Wut, Glück und Trauer.

Liebe ist die zwischenmenschlich verbindende Emotion. Evolutionspsychologisch betrachtet ist sie der Anreiz weiblicher und männlicher Lebewesen zur Vereinigung und Fortpflanzung sowie zur Aufrechterhaltung der Beziehung mit dem Geschlechtspartner und damit auch zum Schutz des Nachwuchses. Der Liebe kommt in verschiedenen Bereichen (z. B. Christentum, Belletristik) eine wichtige, ja zentrale Bedeutung zu. Ins Bedeutungsfeld der Liebe gehören auch Zuneigung, Verliebtheit, Zärtlichkeit, Geborgenheit, Intimität und Leidenschaft, aber auch Nächstenliebe, Verpflichtung und Abhängigkeit. Liebe wird oft als Lebenssinn und als Aufregendstes, ja Beglückendstes oder Schönstes des Lebens betrachtet, doch kann sie sich auch mit anderen Gefühlen vermischen, beispielsweise mit der Angst vor Einsamkeit oder gar mit Hass.

Beim *Hass* handelt es sich um den Gegenpol der Liebe. Häufig ist er mit Liebe verbunden oder gar verschmolzen, was gewöhnlich als Ambivalenz bezeichnet wird. Hass scheint eine spezifisch menschliche Emotion zu sein, die nicht unbedingt mit der phylogenetisch vermittelten Aggression und ihren evolutionspsychologischen Funktionen gekoppelt ist, sondern vielmehr auf Verletzung durch geliebte oder ehemals geliebte Bezugspersonen oder Mitmenschen zurückgeht. Hass ist ein zwischenmenschlich dissoziierendes Gefühl, das in verschiedener Intensität auftritt und von Abneigung, Ablehnung, Feindschaft bis hin zu Vernichtungswünschen reichen kann. Häufig geht es in der Alltagspsychologie sowie in der wissenschaftlichen Psychologie um die Frage, wie Hass, die enttäuschte Zuwendung, eingedämmt und kontrolliert werden kann.

Bei der *Wut* handelt es sich um eine heftige Erregung, die entsteht, wenn eine Person in ihrem Handlungsablauf auf sog. Sachzwänge oder unvorhergesehene oder ungerechtfertigte Hindernisse, Begrenzungen, Schutzmaßnahmen usw. einer anderen Person stößt. Die Wut informiert sie, dass ihre Grenze überschritten wurde, dass sie verletzt worden ist. Nachbarkonzepte der Wut sind Hass, Ärger und Aggression (Mees, 1992). Hass ist als Gegenspieler der Liebe am stärksten negativ konnotiert, während Aggression ein wissenschaftlich neutraler Begriff ist und auch im Alltag weniger abwertend verwendet wird. Aggressive Impulse können durch Frustrationen ausgelöst werden und, wenn für diese andere Personen verantwortlich gemacht werden, in Wut umschlagen. Diese heftige Reaktion kann bei einem Angriff zwar lebenserhaltend sein; sie könnte sich aber angesichts befürchteter Verluste auch destruktiv auswirken.

Aristoteles (384–322 v.Chr.) konstatierte nach erfahrenem Unrecht Beruhigung durch Vergeltung, »denn Rache nimmt (herben Menschen) den Zorn, weil sie anstelle der Unlust ein Lustgefühl vermittelt« (Aristoteles, undat., 2006, S. 109). Epiktet (50–138 n. Chr.) wies dann aber darauf hin, dass ein Wutanfall aufgrund eines Übels, das einem widerfahren ist, sich auch negativ auswirken könnte: »Wenn du zornig wirst, so bedenke, dass dir nicht nur dieses Übel widerfahren ist, sondern dass du auch deine Neigung zum Zorne verstärkt hast« (Schmidt, 1984, S. 74). Jedoch kann sich Ärger, der nicht ausagiert, sondern in

sich hineingefressen wird, auch negativ auswirken. Entweder bricht die unterdrückte Wut irgendwann in destruktiver Art und Weise am falschen Ort wieder hervor oder sie breitet sich quasi im Untergrund aus und kommt früher oder später in Form von psychosomatischen Störungen oder Depressionen wieder zum Vorschein. Als sinnvolle Bewältigungsformen werden häufig Versprachlichungen der Wut zwischen Ausagieren und Verleugnen diskutiert, wobei zu berücksichtigen ist, dass mit ihnen auch Gefühle der Verletzung oder der Machtlosigkeit überdeckt werden können (Greenberg, 2001, 2006).

Wut wird oft nicht ausgedrückt, weil Konsequenzen befürchtet werden. *Furcht* ist die Emotion angesichts einer bestimmten Gefahr in einer alltäglichen Situation, die sich evolutionsbiologisch als emotionale Reaktion auf ein Gefahrensignal mit unmittelbar folgendem Fluchtverhalten auswirkt. Diese Emotion sorgt dafür, dass Lebewesen flüchten, noch bevor sie genau erkennen, worin die Bedrohung wirklich besteht. Demgegenüber wird die *Angst* eher als existentielles beklemmendes Befinden ohne unmittelbare externe Gefahr verstanden. Irrationale Ängste vor bestimmten Objekten (z. B. vor Tieren wie Spinnen oder vor technischen Errungenschaften wie Aufzügen oder PCs) werden als *Phobie* bezeichnet. Während Wut auch Empowerment bedeuten kann und mit der Handlungstendenz nach vorn gerichtet ist, verleitet Furcht dazu, sich zurückzuziehen und/oder sich im übertragenen oder auch im eigentlichen Sinne zusammenzuziehen. Als Bewältigungsformen der Furcht werden Analysen der objektbezogenen Emotion, Differenzierungen von Gefahr und Unschädlichkeit und/oder Gewöhnungen an den Auslöser i. S. einer Desensibilisierung durchgeführt, während bei der Angst die Rückbesinnung auf den gewöhnlichen Alltag und die Rückkehr zu all seinen konkreten Problemstellungen angestrebt wird.

Das Gefühl von *Glück* wird im Unterschied zum Angstgefühl als positives Gefühl erlebt. Es handelt sich um ein umfassendes, die allgemeine Lebenssituation betreffendes Lebensgefühl tiefen Wohlbefindens und Zufriedenheit oder um ein Gefühl, das mehr mit günstigen Umständen oder einer erfreulichen Fügung in Verbindung gebracht wird. Entsprechend wird Glück eher ruhig und harmonisch über längere Zeit gleichbleibend erlebt oder