

Burkhard Flügel

Die Ent-Negativierung von Angst, Wut und Traurigkeit

Taking the negative out of fear, anger and sadness

Mit dem vorliegenden Artikel wird die bisher gebräuchliche Dichotomie von „positiven“ und „negativen“ Gefühlen verlassen und ersetzt durch die differenziertere Betrachtung, welche Potenziale und Gefahren aus den Bewegtheiten von Freude, Traurigkeit, Wut und Angst erwachsen. Es wird gezeigt, wie spezifisch die körperliche Bewegtheit der Emotionen ist und welchen grundlegenden Einfluss jede der vier Emotionen auf Denken, Wahrnehmen und Verhalten hat. Aus einer entnegativierten Sicht und der Spezifität der Emotionen erwächst ein Emotionsmodell kontrastierender Gefühle. Erst mit dem nötigen Bewusstsein der Bedeutungen der Emotionen und auch der Fähigkeit achtsamen Erspürens der körperlichen Bewegtheit, wird eine wirklich gute Regulation der emotionalen Bewegtheit und auch ein Mitfühlen möglich. Es wird außerdem erläutert, welche Konsequenzen die ent-negativierte Sicht auf unser Weltbild und unser Selbstverständnis hat.

Schlüsselwörter

Ent-Negativierung des Fühlens – emotionale Entwicklung – spezifische Körperzustände – Verhältnis von Fühlen und Denken – wohlwollende Achtsamkeit – Kultivierung des Emotionalen

This article moves away from the existing dichotomy of “positive” and “negative” emotions and replaces it with a different view in which the capabilities and dangers of emotions (joy, sadness, anger and fear) arise.

It shows how we can classify specific body states according to emotion and how these four emotional states influence thought, perception and behaviour.

With “negativity” extracted, and a clear classification of emotions, emerges an emotional model of contrasting feelings. Only with an understanding of these emotions and the ability to recognise the bodily states, can you truly regulate emotion and be compassionate. In addition we explain how this new awareness and freedom from negativity can change our world view and our self-awareness.

Keywords

Taking the negative out of feeling – emotional development – specific bodily conditions – the relationship between feeling and thinking – benevolent mindfulness – cultivation of emotionality

Vorbemerkung

Die WHO definiert psychische Gesundheit als Zustand des Wohlbefindens. Darüber, was ein Wohlgefühl und was im Unterschied dazu ein Unwohlsein ist, scheint es kaum einen Zweifel zu geben. Egal, ob man in Zeitungen, Zeitschriften oder Büchern liest oder Menschen sich im Film oder im realen Leben über ihre Gefühle äußern, so scheint sich das Befinden von Menschen weitgehend in den Kategorien von „gut“ oder „schlecht“ zu bewegen. Besonders häufig ist sogar die Beschreibung des eigenen Erlebens als „schmerzhaft“. Aus der Sicht, die ich mittlerweile als Psychotherapeut und Emotionsforscher habe, ist die Unterteilung von Gefühlen in „positiv“ oder „negativ“, in „Lust“ und „Unlust“ eine grobe Ungenauigkeit. Die Beschreibung, etwas sei „schmerzhaft“ ist ein Ausdruck, den Menschen eigentlich nur verwenden, um damit zum Ausdruck zu bringen, dass ein Verlust oder ein Abschied „schlimm“ sei. Der tatsächliche körperliche Zustand ist mit „Schmerz“ mitnichten richtig umschrieben.

Was können wir fühlen – die Gefühlsqualitäten

Betrachten wir den Körper einmal etwas genauer und dies vor allem im Hinblick darauf, was wir fühlen können.

Der menschliche Körper ist durchzogen von Nervenbahnen und dies hat bezogen auf die Muskulatur eine besondere Bedeutung. Erst durch die beständige Rückmeldung unserer Bewegungen durch entsprechende nervliche Rückmeldungen, sind wir in der Lage, alle Bewegungen zu koordinieren und zu steuern. Es ist vor allem der Zustand der Muskulatur, der auch definiert, wie wir uns fühlen. Wenn die Muskeln des gesamten Körpers gleichzeitig in einer spezifischen Weise aktiviert werden, so hat dies verhaltensbestimmende Wirkung. Eine ganzkörperliche Bewegtheit betrifft neben der Skelettmuskulatur, die für die Körperhaltung entscheidend ist, auch die Aktivität des Herzmuskels, die Atmung, die Muskeln des Verdauungstraktes und natürlich auch die Gesichtsmuskulatur. Es ist sehr wichtig, eine ganzkörperliche Bewegtheit zu unterscheiden von der Aktivierung nur eines lokalen Muskels, denn in diesem Unterschied liegt der Kern zu einer erhellenden Definition, was unsere Emotionen bzw. Grundbewegtheiten sind. Wir können einen lokalen Schmerzreiz „fühlen“ aber dieses „Gefühl“ ist etwas grundlegend anderes wie z. B. das Gefühl der Freude, die unseren Körper in seiner Gesamtheit bewegt.

Schwierig zu fassen ist der Unterschied zwischen Traurigkeit und Müdigkeit aber es gibt ihn. Wenn wir müde sind und tatsächlich zur Ruhe kommen, so erschaffen unsere Muskeln und wir können uns erholen. Die Muskeln erschaffen aber auch in der Traurigkeit (Flügel, 2015) und dieser Muskelzustand rührt nicht von einer Müdigkeit her sondern geschieht im Vollbesitz der Kräfte. Der Eindruck, den wir von uns selbst in der Traurigkeit bekommen, lässt sich als ein Zustand der Schwere beschreiben. Wenn wir uns dem hingeben und davon bewegen lassen, können wir entschleunigt und bedächtig werden. Wenn wir andere Menschen dazu einladen, sich uns in diesem Zustand zuzuwenden, so kann eine große Nähe entstehen und auch Ernsthaftigkeit und Innerlichkeit. Während also Müdigkeit eine Energielosigkeit ist, die einen Regenerationsbedarf anzeigt, so ist die Traurigkeit trotz einer gewissen Ähnlichkeit eine spezifische Bewegtheit.

Bei genauerer Betrachtung bzw. genauerem Hinschauen, ist die Traurigkeit jedenfalls kein „Schmerz“. Ein Schmerz kann – muskulär gesehen – entstehen, wenn die Muskulatur ständig angespannt ist und es zu einem Zustand der Verkrampfung oder gar der Verhärtung kommt.

Schon länger ist nun durch die Hirnforschung (Damasio, 1999) und auch durch den kulturübergreifenden Mimikvergleich (Ekman, 2004) bekannt, dass es grundlegende Gefühlszustände gibt. Während die Mimik nur die Gesichtsmuskeln betrifft, um ein Gegenüber über die Gestimmtheit zu informieren, so kann diese Muskulatur als Teil eines breiter angelegten „body state“ (Damasio, 2007) betrachtet werden. Wenn man die Muskelzustände als verhaltensaktivierende Basis genauer betrachtet, so ist es augenscheinlich, dass es nur eine sehr überschaubare Zahl unterschiedlicher ganzkörperlicher Bewegtheiten geben kann!

Die Muskeln sind aktiviert oder erschlafft, entspannt oder angespannt, beweglich oder unbeweglich. Es lassen sich deshalb rein logisch sogar nur vier grundlegend unterschiedliche ganzkörperliche Bewegtheiten ableiten. Diese sind bereits hinlänglich bekannt und bei jedem guten Psychotherapeuten im häufigen Fokus: Wut, Angst, Traurigkeit und Freude. Die Bewegtheit jeder der vier Emotionen betrifft die Muskulatur des gesamten Körpers und in einer konzertierten Aktivierung entsteht ein gesamtkörperliches Profil. Es kann definiert werden: Eine Emotion ist eine spezifische ganzkörperliche Aktivierung, die das Verhalten in eine bestimmte Richtung auslenkt.

Eine grobe Beschreibung der wichtigsten Parameter der vier Bewegtheiten bietet die folgende Gegenüberstellung (aus Flügel, 2015).

Abbildung 1: Die vier Reaktionssysteme

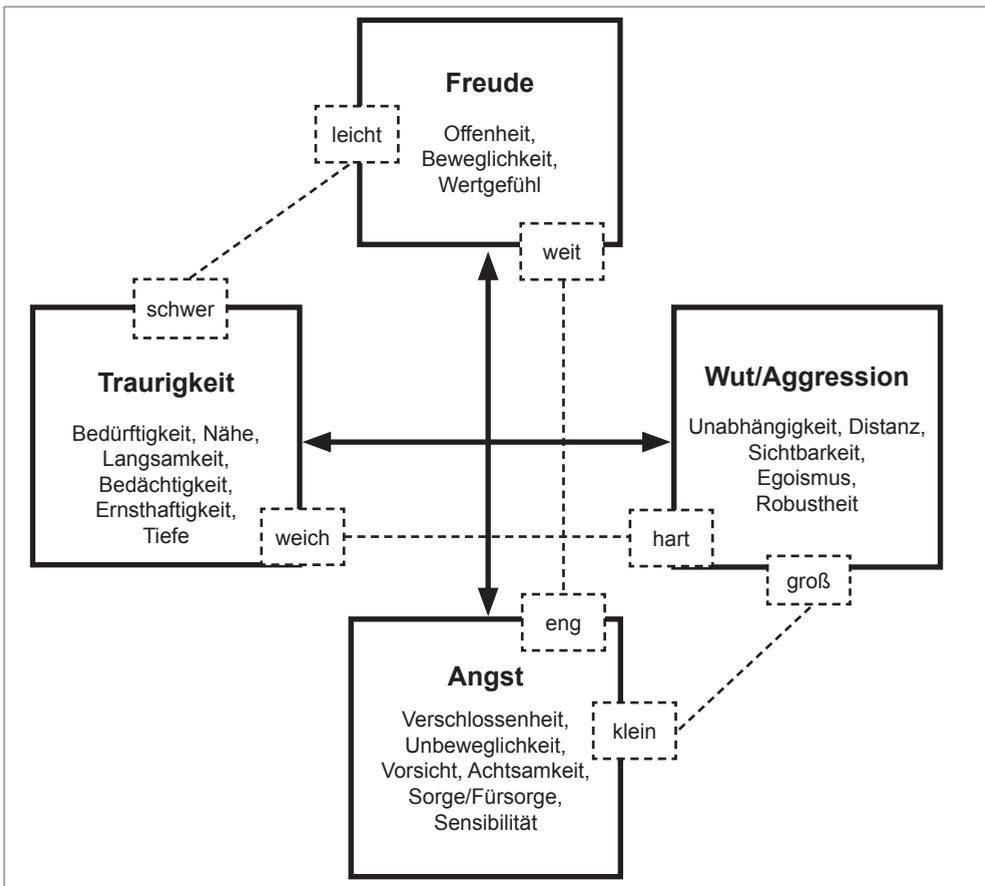
| Entschleunigungs-/Beziehungseemotionen: | |
|--|---|
| <p>Freude: Muskelzustand: aktiviert, beweglich, entspannt (leicht) Körperhaltung: aufgerichtet Wahrnehmung: weit und offen Herzschlag: ruhig oder beschleunigt Atmung: ruhig o. schnell, frei und leicht</p> | <p>Traurigkeit: Muskelzustand: erschlafft (schwer) Körperhaltung: zusammengesunken Wahrnehmung: nach innen gerichtet Herzschlag: entschleunigt Atmung: langsam</p> |
| Überlebens-/Stresseemotionen: | |
| <p>Angst: Muskelzustand: angespannt-erstarrt Körperhaltung: verengt, zusammengekrümmt (klein) Wahrnehmung: wachsam nach Bedrohungen suchend Herzschlag: beschleunigt Atmung: flach (beengt) und schnell</p> | <p>Wut: Muskelzustand: angespannt-aktiviert Körperhaltung: aufgerichtet (groß) Wahrnehmung: richtet sich auf Störendes und vor allem Einengendes Herzschlag: beschleunigt Atmung: schnell</p> |

In einer koordinierten muskulären Aktivierung entstehen spürbare spezifische Gefühlsqualitäten, die uns je nach Erfordernis genügend hart (Wut), weich (Traurigkeit), beweglich (Freude), unbeweglich (Angst), leicht (Freude), schwer (Traurigkeit), groß (Wut) oder klein (Angst) machen (Flügel, 2015). Mit dieser Erklärung, wodurch die Gefühle eine bestimmte Qualität haben, wird das „Qualia-Problem“ gelöst, das Philosophen bisher als unlösbar erschien.

Es ist nicht berechtigt, eine Qualität gegenüber einer anderen hervorzuheben, da jede Qualität ihre Berechtigung und Bedeutung hat. Noch weniger richtig ist es, eine bewertende Schablone von positiv oder negativ anzulegen.

Da es sich um kontrastierende Zustände handelt, lassen sich diese in ein Kontrastmodell bringen.

Abbildung 2: Das Emotionsmodell/Kontrastmodell (aus Flügel, 2015).



Dieses logische Modell beendet die übliche, auf einem wertenden Urteil und nicht einer beschreibenden Beobachtung basierende Unterteilung in „positive“ und „negative“ Gefühle. Es gibt Hauptkontraste und Nebekontraste. Die Achse Freude versus Angst veranschaulicht den muskulären Hauptunterschied, dass jemand eher angespannt/verengt/gehemmt

oder locker/weit/offen ist, während die Achse Wut versus Traurigkeit den angespannt-harten gegenüber dem erschlafft-weichen Körperzustand darstellt. Die Nebenktraste liegen in den auch bedeutsamen Unterscheidungen, aufgerichtet-groß (Wut) versus geschützt-klein (Angst) zu sein oder leicht-beweglich (Freude) versus schwer-erschlafft (Traurigkeit) zu sein. Insgesamt lenken Wut und Angst einen Menschen in Richtung Anspannung-Beschleunigung aus und bilden damit die Stress- und Überlebensemotionen, während Freude und Traurigkeit in Richtung von Entschleunigung wirken. Alle vier Bewegtheiten zusammen stellen eine optimale Ausstattung bereit. Erst wenn keine Balance mehr besteht, weil eine Emotion dominant ist oder eine Form der Bewegtheit (Emotion) nicht mehr verfügbar ist, entsteht ein Problem. Die Bewertung der eigenen Bewegtheit ist der Hauptausgangspunkt zur Unbalanciertheit. Dies wollen wir nun genauer betrachten.

Wenn Menschen dazu angehalten werden, ihren eigenen Muskelzustand wahrzunehmen, so bemerken auch wenig wahrnehmungsgeschulte Personen zumeist die grobe Kategorie von Anspannung oder Entspannung und sie können auch bemerken, dass der Herzmuskel beschleunigt oder ruhig ist. In Meditationen oder Entspannungsübungen lernen Menschen, ihren Zustand in Richtung Entspannung und Beruhigung zu verändern. Anspannung und Beschleunigung werden auf diese Weise indirekt negativ bewertet, da sie überwunden werden müssen. Ist es richtig, Anspannung und Beschleunigung negativ zu betrachten?

Nein, im Gegenteil ist diese Bewertung falsch und höchst unangemessen. Sie führt Menschen dazu, Druck auf sich selbst auszuüben und gegen ihren eigenen Zustand anzukämpfen. Da nur die Freude muskuläre Beweglichkeit und damit Leichtigkeit und Entspannung transportiert, landen Angst, Wut und Traurigkeit auf dem Index dessen, was Menschen nicht sein wollen und entsprechend nicht fühlen wollen. Nun ist aber genau dies unsere Ausstattung als intelligente Säugetiere. Es ist für jeden Menschen überlebensrelevant, je nach Umwelanforderung hart oder weich, nachgebend oder unnachgiebig zu sein, sensibel-vorsichtig (Angst) oder robust-unvorsichtig (Wut) zu sein, ja nach Bedarf genügend groß und sichtbar (Wut) oder lieber klein und unsichtbar (Angst) zu sein, je nach Erfordernis offen und neugierig (Freude) oder eher verschließend und abgrenzend (Angst) zu sein, sich bedürftig zu zeigen und das Brauchen zu betonen (Traurigkeit) oder eher die Unabhängigkeit zu betonen (Wut).

Anspannung und Beschleunigung sind notwendig und mitnichten an sich schlecht. Es ist lediglich erforderlich, *auch* Zugang zu Entschleunigung, Ruhe und Leichtigkeit zu haben. Wenn dies zumindest minimal gelingt, dann sind Anspannung und Beschleunigung kein Problem. Wenn jedoch keinerlei Zugang mehr zu Entspannung und Ruhe möglich ist, weil die Anspannung alles dominiert, so besteht leider auch keine minimale Freiheit mehr. („Prinzip der minimalen Freiheit“ (Flügel, 2015)).

Nur wenn eine bestimmte emotionale Qualität gar nicht verfügbar ist, bekommen Menschen Probleme in der Bewältigung ihrer Umgebung. Wer z. B. nicht einschlafen kann, der benötigt durchaus Zugang zu Ruhe und Entspannung. Wenn er jedoch nicht versöhnlich und verständnisvoll mit seiner Unruhe und Anspannung ist und sich diese auch zugesteht – weil es im Lebenszusammenhang Gründe dafür gibt – so wird dieser Mensch mitnichten Frieden und Ruhe finden. Erst wenn ein Mensch beides ist und sein darf, entspannt und angespannt, ist er tatsächlich vollständig. Wir Menschen können angespannt sein und gleichzeitig eine Vorstellung davon haben, wie sich Entspannung anfühlt. („Prinzip der Gleichzeitigkeit“ (Flügel, 2015)).

Ent-Negativierung statt zwangspositivem Denken

Nun komme ich zu einer ersten weitreichenderen Überlegung.

Was ist, wenn die Bewertung der Emotionen als gut oder schlecht, „positiv“ oder „negativ“, die Ursache allen Unfriedens mit sich selbst und anderen Menschen ist. Diese Bewertung legt ja eben nahe, gegen Traurigkeit, Angst und Wut und die entsprechenden Körperzustände anzukämpfen. Durch die unselige Notwendigkeit, sich immer „gut“ fühlen zu müssen, ist eine Tyrannei des positiven Denkens entstanden.

Ein halbvolltes Glas ist zur Hälfte leer und zur Hälfte noch voll. Es gibt also sowohl Grund zur Freude und auch Grund zur Traurigkeit. Beides ist richtig und ein Vorrang des Einen nicht richtig. Wenn wir vor einem hohen Hindernis stehen, so ist es notwendig, Kraft und entsprechend Anspannung zu entwickeln und dies nicht etwa nur an einer Stelle sondern in einer koordinierten Gesamtveränderung des Körpers, genannt „Wut“. Eine gewisse Leichtigkeit und Beweglichkeit (Freude) ist für einen erfolgreichen Sprung auch erforderlich und sie kann vor allem entstehen, wenn ich mir ausmale, wie ich es schaffe. Wer jedoch nur locker und entspannt ist, wird das Hindernis mitnichten meistern können. Gabriele Oettingen (2015) betont deshalb zu Recht die Notwendigkeit, auch ein Hindernis zu sehen, statt alles schönzureden und kritisiert damit das manchmal wenig hilfreiche „positive Denken“. Es ist aber unbedingt notwendig, weiter zu gehen, um die negative Sicht menschlicher Bewegtheit gänzlich abzulegen. Es ist die Wut selbst, die es zu entnegativieren gilt, um sie vor der Zwangspositivierung zu retten, weil sie notwendige Anspannung und Kraft bereitstellt. Das „positive“ Denken führt leider eine Abwertung des vermeintlich Negativen mit sich. Deshalb ist die Ent-Negativierung von Wut, Angst und Traurigkeit ein logisch notwendiger Schritt.

Nicht Traurigkeit, Angst und Wut sind „Störungen“ sondern nur der Umgang mit ihnen ist gestört. Angst ist genauso wenig eine Krankheit, wie die Traurigkeit ein Schmerz ist. Mit der Traurigkeit wird eine Ist-Soll-Wert-Diskrepanz empfunden, mit der Freude wird die Verringerung dieser Diskrepanz erlebt, mit der Wut wird eine zusätzliche Kraft freigesetzt, um die Diskrepanz zu verringern und die Angst sensibilisiert zusätzlich, falls die Zielerreichung gefährdet erscheint.

Der Ausgangspunkt aller Probleme von Menschen liegt in dem, was die WHO vorgibt und das ist die Tyrannei des Wohlgefühls und einer amerikanisierten Bewertung, durch die kein Platz mehr ist für Traurigkeit und Angst. Von den vier grundlegenden und natürlichen Zuständen Angst, Wut, Freude und Traurigkeit, bleibt nur noch die Freude übrig. Das ist psychische Verkrüppelung.

Sicherlich hat die Freude großartige Bedeutungen aber die anderen drei Emotionen stehen dem nicht nach.

Bevor wir jedoch die Bedeutungen der vier grundlegenden Bewegtheiten noch weiter betrachten, soll ein schwerwiegendes Missverständnis aufgeklärt werden, das bisher ein besseres Verstehen des menschlichen Fühlens verhindert hat.

Die Sortierung aller Gefühle

Da wir Menschen körperliche Wesen und zugleich mit einem außerordentlichen Denkapparat ausgestattet sind, kommt zu den vier körperlichen Bewegtheiten immer auch

ein Aspekt hinzu, der mit dem Denkvermögen zusammenhängt. So wird aus der Wut durch entsprechende Überlegungen und Überzeugungen der Hass. Der Hass ist von der körperlichen Bewegtheit her eine Wut, der jemand die Zügel lässt, weil er meint, dass der andere dies verdient hat.

Die Unterscheidung von Damasio in primäre und sekundäre Emotionen ist irreführend, weil damit der eigentliche Fakt verwässert wird, dass es nur vier unterschiedliche grundlegende ganzkörperliche Bewegtheiten gibt. Es ergibt sich eine Zuordnung, die Serge Sulz (2001) bereits veröffentlicht hat, die aber anscheinend bisher niemand wirklich in ihrer Bedeutung verstanden hat. Ich habe diese Gefühlszuordnung erweitert und die wichtigsten Aspekte zugeordnet, die sich aus dem menschlichen Denk- und Vorstellungsvermögen ergeben.

Abbildung 3: Sortierungsmatrize (aus Flügel (2015)/ in Anlehnung an Sulz (2001))

| Freude: | Traurigkeit: | Angst: | Wut: |
|--|---|--|---|
| Freude (ZB + D) Zufriedenheit (ZB + D) Stolz (SV, D) Dankbarkeit (SV, ZB + D) Vertrauen (ZB + E) Geborgenheit (ZB + E) Überlegenheit (SV, D) Schadenfreude (SV, D) Gelassenheit (ZB + E) Übermut (ZB + D) Neugier/Interesse (SV, E, IK) Selbstwertgefühl (ZB + SV, E) Geduld (V + ZB+) Kontrollgefühl (IK, E) Überraschung (IK, D) | Traurigkeit (ZB-, D) Oder auch: Schwermut, Melancholie oder Wehmut (V+E) Mit-Gefühl (V) bzw. mitfühlende Traurigkeit Sehnsucht (V + ZB) Rührung (V+E+ZB+) Berührtheit (V+E+ZB+) Verzweiflung(ZB-, Ü) Eifersucht (ZB-, Ü) Neid (ZB-, SV, D) | Angst (ZB-, D) Unterlegenheit (SV, ZB) Sorge (ZB+) Furcht (D) Panik (D) Hilflosigkeit (IH, E) Unsicherheit (IH) Verlegenheit (IH) Überraschung als Erschrecken (IH, D) Eifersucht (ZB-, Ü) Neid (ZB-, SV, D) | Genervtheit/ Ärger/Zorn/Wut (ZB-, D) Trotz (D) Hass (ZB-, Ü) Unzufriedenheit (ZB-, D) Ungeduld (V, ZB-) Empörung/Spott/ Zynismus/Sarkasmus/ Dogmatismus (Ü) Eifersucht (ZB-, Ü) Neid (ZB-, SV, D) |
| | Schuldgefühl/Soziale Regeln: schlechtes Gewissen, Scham, Reue (D-Verhältnis Geben/Nehmen, ZB, SV) | | Ekel: Widerwille/Abneigung, Abscheu/Verachtung (SV, D) |

Denken (D) Erfahrungen (E) Überzeugungen (Ü) Vorstellungsfähigkeit (V)

IK – Informationsverarbeitung Kontrolle (alle Gefühle von Freude)

IH – Informationsverarbeitung Hilflosigkeit (alle Ängste, nur die deutlichen markiert)

SV – sozialer Vergleich (erfordert auch „Denken“)

ZB + befriedigtes zwischenmenschliches Bedürfnis nach Gesehen-Werden/Wertschätzung/Beziehung

ZB – unbefriedigtes zwischenmenschliches Bedürfnis

So ist zum Beispiel die Trauer der körperlichen Grundbewegtheit der Traurigkeit zuzuordnen. Mit „Trauer“ benennen wir den körperlichen Grundzustand der Traurigkeit im Kontext von Abschied und Verlust. Neid wiederum basiert z. B. auf einem sozialen Vergleichsprozess und die tatsächliche körperliche Bewegtheit ist dann Wut oder auch Traurigkeit. Während der Wütend-Neidische gerne wegnehmen möchte und sich nicht abfindet, ist der Traurig-Neidische näher an dem Fakt, tatsächlich das Gewünschte nicht zu haben.

Das heißt im Klartext, dass z. B. Gereiztheit, Trotz, Ärger, Sturheit, Dominanzverhalten usw. auf der körperlichen Bewegtheit der Wut basieren und mit der konkreteren Bezeichnung lediglich unterschiedliche Kontexte benannt werden. Bei einem kleinen Kind benennen wir die Wut gerne als „Trotz“, da sie durch dessen eingeschränkte Vorstellungskraft noch relativ ungerichtet ist. Mit „Dominanzverhalten“ benennen wir im Unterschied dazu ein geplantes Durchsetzungsverhalten einer erwachsenen Person. Beiden liegt der gleiche körperliche Aktivierungszustand der Wut zugrunde. Jede Gefühlsbenennung kann auf diese Weise logisch beschrieben werden. Damit wird das „Fühlen“ sehr überschaubar.

Es kann definiert werden: Jedes „Gefühl“ besteht aus einer der vier körperlichen Bewegtheiten (in unterschiedlich starker Ausprägung) in einem unterschiedlichen Kontext mit speziellen gedanklichen Aspekten (Vergleichsprozesse, Überzeugungen, Vorstellungen).

Bereits William James (1884) hatte die These formuliert, dass es spezifische und unterscheidbare körperliche Zustände gibt. Leider ist er durch die physiologische Forschung scheinbar widerlegt und dann nicht mehr ernsthaft aufgegriffen worden. Bis heute werden Affekte eher als mentale Phänomene gesehen. Zu unrecht.

Da die Muskulatur im gesamten Körper vorliegt und überall durch die Nervenbahnen auch gespürt werden kann, müsste ein bildgebendes Verfahren zur Erforschung der ganzkörperlichen Bewegtheit auch jeden einzelnen Muskel des Körpers in seiner konkreten Aktivität erfassen. Das ist bisher aber nicht möglich sondern lediglich sehr grob z. B. über Wärmebilder des gesamten Körpers. Deshalb ist der sich selbst wahrnehmende Mensch der einzige aussagekräftige Messfühler.

Wer jedoch schaut den Menschen so genau an und ermutigt ihn, sich selbst immer besser wahrzunehmen und zu beschreiben? Achtsamkeitsorientierte PsychotherapeutInnen, die körperorientiert arbeiten und eine negative Bewertung der emotionalen Bewegtheit zunehmend ablegen. PsychotherapeutInnen werden allerdings kaum als ForscherInnen ernst genommen und die statistische Laborforschung findet als einzige Beachtung. Ich selbst wüsste nicht, wo ich diesen Artikel sonst hätte veröffentlichen können. Die Beschreibungen der Abbildung Nr.1 basieren auf dem, was ich nun seit Jahren bei meinen PatientInnen beobachten kann und diese mir beschreiben und doch wird diese Expertise von LaborwissenschaftlerInnen als „nicht-empirisch“ eingestuft. Wer wirklich vorurteilsfrei den Menschen betrachten möchte, müsste erst einmal seine negative Bewertung des Fühlens als falsche Annahme zu widerlegen trachten, vorher kann im Sinne Poppers nicht von einem guten Wissenschaftler gesprochen werden.

Wenn man die negative Sicht auf die Emotionen und überhaupt die Unterteilung von „positiven“ und „negativen“ Gefühlen ablegen möchte, so muss man jedoch Sorge tragen, auch auf die Gefahren hinzuweisen, die jede körperliche Bewegtheit mit sich bringt. Deshalb ist es am besten, bezüglich der vier unterschiedlichen Bewegtheiten von *Potenzialen* und *Gefahren* zu sprechen.

Die Potenziale und Gefahren der Emotionen im Überblick

Die Potenziale der *Traurigkeit* sind Entschleunigung, Weichheit, große Nähe, Ernsthaftigkeit, Innerlichkeit sowie die Betonung und Signalisierung des Brauchens. Für die Gestaltung der zwischenmenschlichen Bezugnahme ist das Bekenntnis des Brauchens sogar die grundlegendste Bedingung. Die genannten Potenziale können sich jedoch erst entfalten, wenn ein Mensch die Traurigkeit in ihrer körperlichen Charakteristik von muskulärer Erschlaffung als Schwere, Verlangsamung und Weichheit zulässt und nutzt. Ein Mensch kann sich von der Erschlaffung jedoch auch in Richtung Rückzug und Passivität bewegen lassen und damit sind wir bei den Gefahren der traurigen Bewegtheit. Das traurige Zerfließen ohne noch Halt zu haben, ist eine weitere Gefahr. Die Traurigkeit kann außerdem geleugnet und in die Nicht-Wahrnehmung weggedrückt werden. Die schwerwiegendere emotionale Verkümmern ist es, wenn die Traurigkeit bei einem Menschen tatsächlich körperlich gar nicht mehr stattfindet.

An dieser Stelle ist es notwendig, die Metapher von „Reiter“ und „Pferd“ einzuführen (Flügel, 2015). Durch diese Metapher ist es einfacher, Potenziale und Gefahren zu beschreiben und auch die emotionale Nichtentwicklung zu lokalisieren. Wir Menschen sind in unserer Denk- und Wahrnehmungsfähigkeit einerseits wie ein übergeordneter, kortikaler, bewusster „Reiter“ und zugleich sind wir subkortikale, organismisch reagierende Säugetiere („Pferd“) und als solche mit einem emotionalen Reaktionssystem ausgestattet. „Reiter“ und auch „Pferd“ haben jeweils eine gewisse Unabhängigkeit und stehen zugleich in einer komplexen Wechselwirkung. Sowohl unsere Wahrnehmungsfähigkeit („Reiterfähigkeit“) unserer körperlichen Bewegtheit kann überaus schlecht sein und auch die emotional-körperliche Reaktionsfähigkeit des „Pferdes“ selbst („Pferdefähigkeit“) ist verkrüppelbar, wenn sie dauerhaft ab Kindesbeinen frustriert wird. Wenn bei einem Menschen z. B. gar keine Traurigkeit mehr ausgelöst wird (verkümmertes „Pferd“), so kann er diese Bewegtheit auch nicht nutzen und damit andere Menschen zur Zuwendung einladen oder bedächtigt werden. Wer die Traurigkeit betäubt und nicht spüren möchte, der beraubt sich des wichtigsten Hinweises, dass ein Zuwendungsmangel besteht.

Die Entwicklung einer Emotion liegt sowohl in der Entwicklung der ganzkörperlichen vor allem muskulären Reaktionsfähigkeit („Pferdefähigkeit“) als auch der Fähigkeit, diese wahrzunehmen und sie in ihrem Potenzial zu nutzen und in ihren Gefahren zu entschärfen („Reiterfähigkeit“). Beide Entwicklungsaspekte erfordern Förderung ab der Geburt. Die Zweiteilung des Menschen in „Reiter“ und „Pferd“ bringt Klarheit und auch Einfachheit in den Zusammenhang von Fühlen und Denken. Erfolgreiche Emotionsregulation besteht in nichts anderem, als zu einem eleganten Reiter-Pferd-Gespann zu werden, das als Team zusammenwirkt und nicht mit sich selbst kämpft. Mit Hilfe dieser Metapher können wir nun mit dem Überblick fortfahren.

Die Bewegtheit der Angst ist die Grundlage von Sensibilität, Sorge, Fürsorge und Vorsicht. Sie macht aus dem ganzen Körper einen feineren Messfühler, mit dem Bedrohliches verstärkt wahrgenommen wird. Wenn diese Bewegtheit nicht von einem wohlwollenden Bewusstsein begleitet wird („Reiter“), so kann aus der Sensibilität eine Überfälligkeit/übergroße Dünnhäutigkeit und Übervorsicht erwachsen. Wer jedoch lernt, seine Sensibilität – bzw. Angst bewusst zu nutzen, der entwickelt diese zu Achtsamkeit, Verständnis, Mitgefühl und Anteilnahme. Ein solcher Mensch kann hochsozial sein und auch in sehr guten Einklang mit sich selbst kommen, wenn (!) er eine wohlwollende Selbstwahrnehmung

entwickelt und lernt, die eigene Bewegtheit zu begleiten, statt sie zu negieren. Die Gefahren der Bewegtheit der *Angst* sind Verengung, Verschllossenheit und körperliche und gedankliche Unbeweglichkeit. Bei dauerhaftem Anhalten der Angst werden die anderen drei Bewegtheiten ausgeschlossen und es kommt zu einer erheblichen Einbuße an Lebendigkeit. Da die Angst und auch die Wut in Anspannung und Beschleunigung bestehen, sind diese beiden Emotionen die „Stress“-emotionen, während Traurigkeit und Freude Entschleunigung und Offenheit ermöglichen. Es gibt aber kein Primat einer Emotion gegenüber einer anderen sondern alle vier Emotionen haben ihre Notwendigkeit, je nach Erfordernis der Situation. In der Angst macht sich ein Mensch genügend klein, während die Wut eine erforderliche Größe und Sichtbarkeit bereitstellt. Die Angst macht den Menschen zu einem feineren Messfühler während die Wut für Robustheit sorgt.

Wenn ein Mensch zu sehr durch Bedrohlichkeiten (Beziehungsscheitern, Krankheit und Jobverlust) erschüttert wird, so wird seine (ängstliche) Fühligkeit überstark und er gleicht einer Glocke, die angegongt ist und gar nicht mehr zu schwingen aufhört. In einem weiteren Bild gesprochen: Wer als Boxer vom Leben zu stark angeschlagen wurde, kann in seiner Taumeligkeit keinen festen Halt und keine Stabilität mehr finden. Das Vorherrschen der ängstlichen Bewegtheit ist einer der Gründe für eine depressive Symptomatik. Das liegt darin begründet, dass eine körperliche Bewegtheit die jeweils andere ausschließt. Wer angespannt ist, ist nicht erschlaft, wer leicht und beweglich ist, ist nicht gleichzeitig unbeweglich und umgekehrt.

Durch den ängstlichen Körperzustand wird außerdem die Wahrnehmung auf alles Bedrohliche gerichtet bzw. Gefahrenpotenziale ins Bedrohliche hinein interpretiert. Die Folge ist, dass jemand z. B. meint, tatsächlich verfolgt zu werden, weil er eine entsprechende Empfindung, ein „Bauchgefühl“ hat. In der Psychiatrie führt dieses eigentlich logisch erklärbare Phänomen zur Einschätzung einer „paranoiden“ Wahrnehmung. Wer nicht weiß, wie sehr die Einschätzung der Gefährlichkeit von Situationen durch den Angstzustand verändert wird, kann seine Beurteilung auch nicht herunterrechnen und relativieren. Um als Spezies überleben zu können, musste sich eine ängstliche Reaktion sehr schnell und automatisch mit potenziellen Gefahren verknüpfen lassen und so werden ursprünglich neutrale Sinneseindrücke wie Gerüche, Geräusche und Stimmungen mit Angst verknüpft und für den unkundigen Diagnostiker scheinbar zusammenhanglos ausgelöst. Die Angst ist keine „Krankheit“ oder „Störung“ sondern es kann nur davon die Rede sein, dass jemandes Umgang mit ihr „gestört“ ist und die Angst in ihrem Gefahrenpotenzial nicht entschärft werden kann.

Die Potenziale der Bewegtheit durch die *Wut* sind Kraftentfaltung, Durchsetzung, Entschlossenheit, Grenzwahrung, Distanz, notwendige Gegenkraft, Deutlichkeit, Freiheitsdrang, Selbstständigkeit, Stabilität und Robustheit. Die Gefahren sind Grenzüberschreitung und Gewalt, Abwertung, übertriebener Egoismus, Schuldvorwurf, Verallgemeinerung, Schwarz-Weiß-Denken, Freund-Feind-Denken und mangelhafte Sensibilität. Der Wütende neigt dazu, sein Gegenüber klein zu machen und ein Vorgesetzter kann mit seiner Wut MitarbeiterInnen in einen ängstlichen Dauerstress bringen. Die ängstliche Aktivierung von MitarbeiterInnen führt auf Dauer zum Burnout. Die Gefahrenmomente der Wut sind eklatant und deshalb bedarf diese Emotion besonderer Entschärfung. Die Wut ist besonders dann gefährlich, wenn ein Mensch von der Wut bewegt wird (als „Pferd“) und er aber kein „Reiter“ ist, der den Überblick darüber hat, warum er wütend

ist, wohin ihn die Wut bewegt und in welcher Weise sie auch die Wahrnehmung verzerrt und verengt. Die meisten Menschen meinen, dass ihr Zorn ein gerechter und richtiger ist, der „raus muss“ und dass ihr Urteil, das sie in diesem emotionalem Moment fällen, unbedingt auch richtig ist und vielleicht sogar noch zutreffender ist als in einem weniger bewegten Zustand. Ganz nach der Devise: ein Gefühl ist richtig und wahr, so wie auch Betrunkene und Kinder die Wahrheit kund tun. Eine fatale Fehleinschätzung, denn: Jede der Emotionen verzerrt die Wahrnehmung in sehr spezifischer Weise und das sollte man wissen, um die Wahrnehmungsveränderung aus seinem Urteil herausrechnen zu können.

Die Wut eines Menschen erzeugt entweder Angst, eine Gegenwut – als Gegenkraft – oder ein interessiertes Nachfragen. Das Wut-Gegenwut-Dilemma gefährdet Beziehungen genauso wie die ängstliche Reaktion, mit der jemand ausweicht und sich zurückzieht. Es ist entscheidend zu wissen, woran sich Wut entzündet, um sich möglichst nicht gegen den Wütenden zu stellen und sich andererseits aber auch nicht einschüchtern zu lassen, es sei denn derjenige ist wirklich gefährlich. Die Wut entzündet sich an Einengung und Ungerechtigkeit und mit der Kraft der Wut ist es möglich, sich Freiraum, notwendige Grenzen/ein Territorium und Gerechtigkeit zu verschaffen. Die Wut vermag Widerstände zu brechen, indem sie „hartnäckig“ macht. Die Wut ist eine Veränderungskraft und es gilt, möglichst gemeinsam eine Veränderung zu gestalten, wenn (!) sie sich als notwendig erweist. Ansonsten ist Wut nur ein blinder Aktionismus, eine Hyperaktivität.

Gewalt kann definiert werden als Wut, der die Zügel gelassen werden, weil derjenige meint, dass ein anderer Mensch oder eine ganze Gruppe diese Wut zu Recht auf sich zieht. Gewalt ist also Wut plus Überzeugung.

Wenn die Zugehörigkeit zu einer anderen Fußballnation plus eine Enthemmung durch Alkohol zu Gewaltexzessen führt, wie jüngst zwischen russischen und englischen Fans bei der EM2016, so hat das wenig mit animalischem Verhalten zu tun, wie ein Journalist das kommentierte. Tiere kennen keine Überzeugungen, haben keine Vorstellungskraft, mit der sie ein Feindbild aufbauen könnten und sind sich auch ihrer eigenen Bewegtheit nicht bewusst genug, um ihrer Wut gezielt freien Lauf zu lassen.

Die *Freude* ist (neben der Traurigkeit) der Grund, warum das soziale Grundprinzip meist die Oberhand behalten kann, denn diese Emotion ist das Belohnungsgefühl schlechthin. Jedes gute/soziale Miteinander wird durch die Freude zu einer Selbstbelohnung. Auch der Erfolg einer Brutalität kann – so wie jeder Erfolg – zumindest als kleine Freude erlebt werden. Jedweder kurzfristige Erfolg kann jedoch niemals die potenziell umfassendste Form der Freude erzeugen, die auch als Selbstwertgefühl bezeichnet wird. Das Selbstwertgefühl ist im spürbaren bzw. körperlichen Kern die Freude im Kontext einer umfassenden Beurteilung, wertvoll zu sein. Der Wert eines Menschen liegt für andere Menschen vor allem darin, ein mit-führendes und mit-denkendes Gegenüber zu sein, das verständnisvoll Anteil nimmt. Für andere Menschen wichtig und wertvoll zu sein und dies auch zu wissen und zu spüren, gibt einem Menschen die größte denkbare Leichtigkeit, weil er damit eine soziale Lebensbasis hat.

Mit dem Entschleuniger und Weichmacher „Traurigkeit“ zusammen bewegt uns die Freude in Richtung zwischenmenschlicher Zuwendung. Die Freude macht uns beweglich, leicht und offen. Die Freude wirkt sowohl gedanklich als auch körperlich in Richtung einer Weitung, die überaus bedeutsam ist für Informationsoffenheit, Informationsaustausch

und Neulernen. Der erfolgreiche Gefühls- und Gedankenaustausch mit anderen Menschen ermöglicht einen effizienteren Umgang miteinander und eine erfolgreiche Anpassung an die Erfordernisse des Lebens.

Die Gefahren der Freude sind Leichtfertigkeit, mangelnde Vorsicht (Angst), Oberflächlichkeit, Überschätzung der Möglichkeiten und dem folgend manisches Verhalten.

Die Überschätzung der eigenen Möglichkeiten entsteht aus dem körperlichen Zustand von Leichtigkeit und Beweglichkeit, der im Falle einer sehr starken Ausprägung nahelegt, alles schaffen zu können. Außerdem geht in der Freude die Wahrnehmung in die Weite und derjenige sieht mehr Möglichkeiten und Potenziale. Wer nicht weiß, wie sehr seine Einschätzungen und Prognosen von der Freude ins Positive ausgelenkt werden, unterliegt leicht einer Fehleinschätzung des wahrscheinlichen Erfolges („manische Wahrnehmung“) z. B. davon wie Bezugnahme gelingen kann. Die Bewegtheit der Freude kann auch leicht dazu führen, nicht mehr zur Ruhe zu kommen und keinen Schlaf mehr zu finden. Schlaflosigkeit wiederum zerstört auf Dauer die Integrität der Wahrnehmung und es kann zu unrealistischen (psychotischen) Einschätzungen des eigenen Lebens in seinen verschiedenen Aspekten kommen.

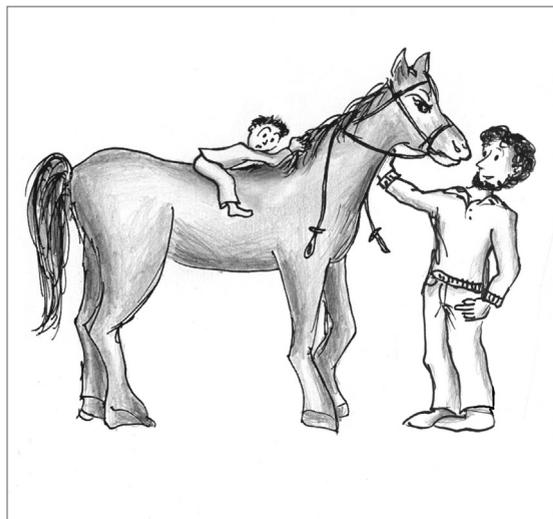
Die vier Bewegtheiten sind also einerseits der Ausgangspunkt für entwickelbare Fähigkeiten und zum anderen der Ausgangspunkt für Gefahren, die es zu entschärfen gilt. Eine Kenntnis der spezifischen körperlichen Bewegtheit ist dafür unabdingbar. Es sind wir selbst als „Reiter“, die den Organismus in seiner Bewegtheit moderieren können. Andernfalls sind wir tatsächlich Getriebene und damit „Triebwesen“.

Jeder Mensch ist zu jedem Zeitpunkt des Lebens eher freudig, ängstlich, traurig oder wütend, weil die Muskeln ständig in einer spezifischen Weise aktiviert oder deaktiviert sind. Dies wird als *Stimmung* bezeichnet. Mit Stimmung bezeichnen wir also den vorherrschenden emotionalen Zustand. Da dies so ist, besteht auch ein beständiger Einfluss dieser spezifischen Bewegtheit auf unsere Wahrnehmung. In einer eher freudigen Stimmung (lockeren Beweglichkeit) richtet sich unser Blick eher auf die Möglichkeiten, während er sich in der eher ängstlichen Gestimmtheit (angespannte Dünnhäutigkeit) mehr auf das Bedrohliche und das mögliche Scheitern richtet. In einer wütenden Gestimmtheit – egal durch was die Unzufriedenheit hervorgerufen wird – richtet sich der Veränderungswillen auf alles (!) Störende.

PsychologInnen meinten bisher, das Denken bestimme unseren Stimmungszustand und in der kognitiven Verhaltenstherapie wird entsprechend versucht, Gedankengänge und Überzeugungen ins „Positive“ zu verändern. Wie sehr umgekehrt unsere Wahrnehmung und unser Denken durch unseren emotionalen Grundzustand verändert wird, blieb bisher weitgehend unbeachtet, weil die hier geschilderte Logik des Emotionalen als körperliche Bewegtheit mitnichten erkannt wurde.

Ab der Geburt kommt es darauf an, Kindern ihre emotionale Bewegtheit zugänglich zu machen und sie anzuleiten damit umzugehen und auch zu verstehen, wie immens auch Wahrnehmung und Denken von der Grundstimmung verändert werden. Kinder sind normalerweise mehr als Erwachsene die Getriebenen ihrer Emotionen. Meine 6-jährige Tochter hat bereits gelernt und kann dies auch benennen, dass der Wütende gerne übertreibt. Deswegen wird sie trotzdem noch leicht von der Wut eingenommen und ist der Macht ihrer eigenen Bewegtheit noch stark ausgeliefert. Sie ist noch ein kleiner Reiter im Vergleich zum mächtigen Tier und benötigt eine Bezugsperson, die ihr hilft, wie sie mit ihrer Bewegtheit umgeht bzw. wie sie auf sich selbst „Bezug“ nimmt (siehe Abbildung Nr.4).

Abbildung 4: kleiner Reiter (Kind) auf Pferd (Emotion) mit Bezugsperson (Vater) (aus Flügel, 2015)

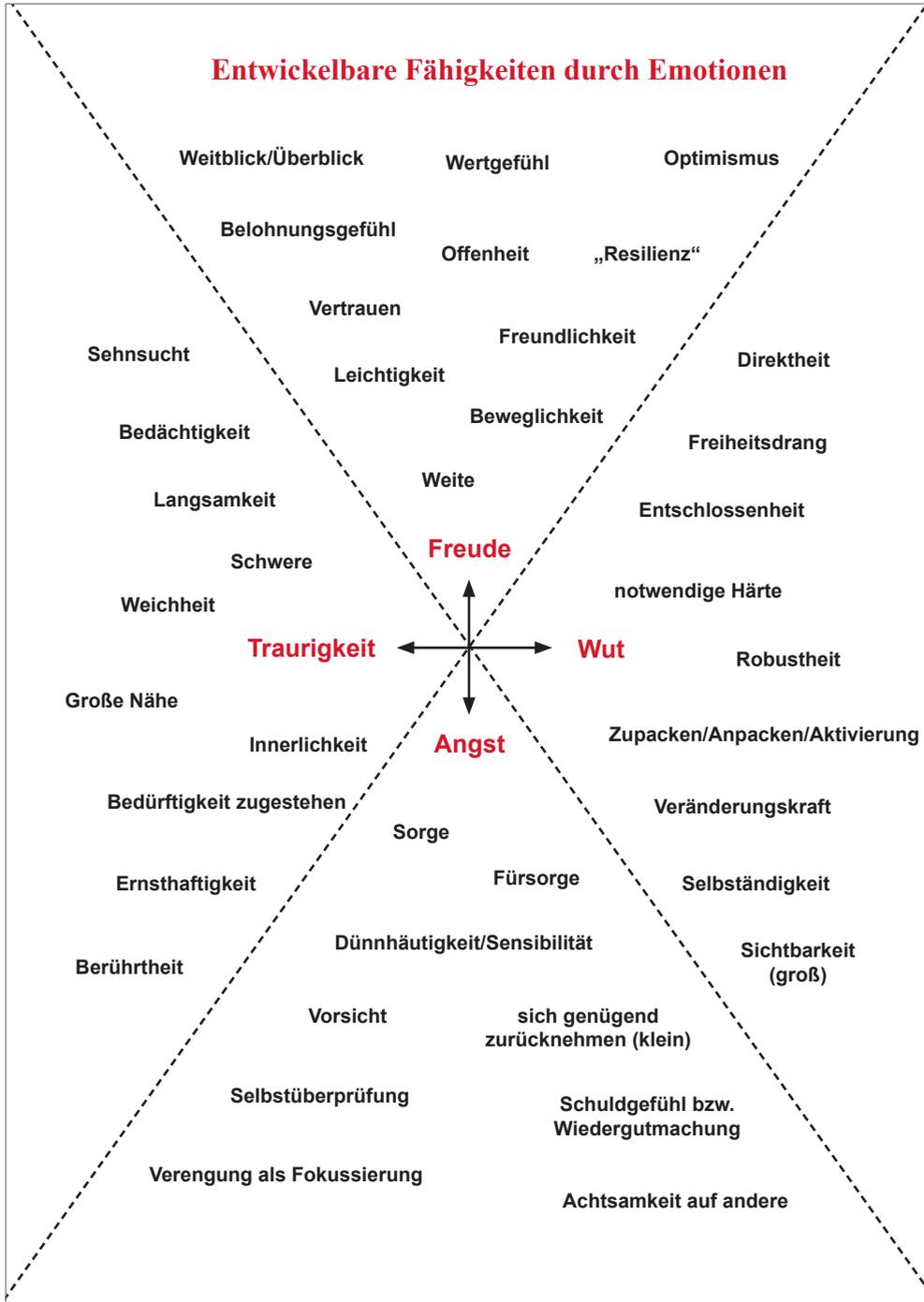


Der Unterschied von „Reiterfähigkeit“ und „Pferdefähigkeit“ im Fokus

Grundsätzlich sollte in der Förderung von Kindern gelten, dass Wut, Angst, Traurigkeit und Freude willkommen sind und körperlich in Erscheinung treten dürfen. Diese körperliche Reaktionsfähigkeit kann man mit der bereits eingeführten Metapher von „Reiter“ und „Pferd“ als „Pferdefähigkeit“ bezeichnen. Eine Verkümmernung bzw. Nichtentwicklung der emotionalen Reaktionsfähigkeit sieht so aus, dass z. B. Freude oder Traurigkeit körperlich fast nicht mehr ausgelöst werden und evtl. sogar komplett im Erleben fehlen. Eine Emotion, die körperlich gar nicht mehr in Erscheinung tritt, kann auch nicht genutzt werden bzw. steht in ihren Potenzialen nicht zur Verfügung. Wenn ein Mensch z. B. Zugang zur Wut hat und diese auch körperlich ausgelöst wird, so wird die „Reiterfähigkeit“ erforderlich. Diese Fähigkeit besteht darin, sich selbst in seiner körperlichen Bewegtheit wahrzunehmen und einen moderierenden Einfluss darauf auszuüben, wohin einen Wut, Angst, Traurigkeit und Freude bewegen wollen. Diese Einflussnahme bedarf einer sehr langen und intensiven Anleitung und Förderung. In der kindlichen Entwicklung geht es also darum, dass die vier Bewegtheiten überhaupt als körperliche Reaktionen zur Verfügung stehen und auch gelernt wird, damit umzugehen. Die Verkümmernung der körperlichen Reaktionsfähigkeit kann als die schwerwiegendere Nichtentwicklung gesehen werden. Aber auch der mangelhafte Umgang mit einer Emotion, wie z. B. der gefährlichsten Emotion – der Wut, hat dramatische Auswirkungen, so z. B. „Borderline“, Dissozialität und Beziehungsbruch.

Für Bezugspersonen, Eltern und auch PsychotherapeutInnen gilt es, ihren Schutzbefohlenen zu helfen, die Potenziale der vier Emotionen freizuschalten und umgekehrt alle Gefahren durch die Bewegtheiten zu entschärfen.

Abbildung 5: Entwickelbare Fähigkeiten durch emotionale Entwicklung (aus Flügel, 2015)



Die Abbildungen Nr.5 und Nr.6 bieten eine Übersicht der Fähigkeiten und Gefahren, die für eine schnelle diagnostische Einordnung genutzt werden können. Jeder kann sich selbst einordnen und markieren, welche einzelnen Fähigkeiten ihm bereits zur Verfügung stehen. Wichtig wäre es, zu markieren, welche Fähigkeiten sich jemand für sich selbst noch wünscht. Die Selbsteinordnung, welchen Gefahren man meist erliegt, zeigt ebenso einen Entwicklungsbedarf. Genauso kann man aber auch ankreuzen, welche emotionalen Gefahren man zu entschärfen gelernt hat.

Wenn man seine Eltern und deren Eltern anschaut oder diese bittet, sich selbst einzuordnen, so ergeben sich vollkommen logische Erklärungen, warum welche Fähigkeiten sich entwickeln konnten und welche Gefahren durch Wut, Angst, Traurigkeit oder Angst bisher in der Familie nicht entschärft werden konnten. Ohne Bewusstsein gibt es keinen moderierenden „Reiter“ und damit keine Deeskalation einer Gefahr. Die Persönlichkeit und die Charaktereigenschaften eines Menschen lassen sich vollständig aus seiner emotionalen Entwickeltheit oder Nicht-Entwickeltheit erklären. Durch eine negative, unterdrückende und nicht fördernde Haltung gegenüber Wut, Angst, Traurigkeit und Freude, ist es weder möglich, die Potenziale der Emotionen zu entfalten, noch deren Gefahren zu entschärfen. Deshalb sollten alle Menschen, aber vor allem Eltern, ErzieherInnen, PädagogInnen, PsychologInnen und ÄrztInnen in die Lage kommen, emotionale Entwicklung zu fördern. Das geht nicht, wenn nicht einmal die Bedeutungen der Emotionen bekannt sind.

Die Konsequenzen für alle Menschen, die sich aus einer Ent-Negativierung der Emotionen ergeben, sind mannigfaltig und für PsychotherapeutInnen ergeben sich grundlegend neue Sichtweisen und Behandlungsprinzipien, die kurz dargestellt werden sollen.

Neue therapeutische Grundsätze und Prinzipien

Im Kern unserer ganzkörperlichen Bewegtheit (Emotion) steht immer eine Veränderung von Muskelzuständen, um Bewegung, Körperhaltung, Herzschlag, Verdauungstätigkeit usw. an die Erfordernisse einer Situation anzupassen. Die Anspannung ist die Grundlage von Kraft und Bewegung, so wie die Unruhe die Grundlage von Veränderung ist. Es ergibt deshalb keinen Sinn, Anspannung und Beschleunigung negativ zu bewerten. Nur wenn einem Menschen gar kein Zugang zu Ruhe, Loslassen und Entschleunigung möglich ist, so empfindet er diese einseitige Getriebenheit zu Recht als Unfreiheit. Wenn es jemandem jedoch möglich ist, zumindest einen minimalen Zugang auch zu Entspannung und Ruhe zu haben, so ist die Anspannung kein Problem und mitnichten schlecht. Da ein minimaler Zugang zu Entspannung oder Ruhe ausreicht und es gar nicht nötig und meist auch nicht möglich ist, eine Anspannung vollkommen aufzulösen, ist es sinnvoll, diesen Fakt zu einem therapeutischen Grundprinzip zu machen. Es ist das schon erwähnte Prinzip der minimalen Freiheit (Flügel, 2015).

Von der Haltung ausgehend, dass eine Anspannung mitnichten negativ ist, sondern eine notwendige Kraft zur Verfügung gestellt wird, leiten sich weitere noch wichtigere neue Haltungen ab. In einer Entspannungsübung sollte unbedingt beachtet werden, auch Anspannung (notwendige Kraft für Veränderung) und Unruhe (notwendige Bewegtheit für Veränderung) wohlwollend ihren tatsächlichen Platz zu geben. Daraus leitet sich ab, dass Anspannung und Entspannung, beide (!) sein dürfen. Wir

sind z. B. im Bauchbereich noch sehr angespannt und können die Schultern schon ein bisschen loslassen. Wir können konkret unsere Schultern extrem hochziehen und anspannen und uns zur selben Zeit vorstellen, wie sich die Bewegung anfühlt, die Schultern loszulassen und dabei auszuatmen. Beides ist gleichzeitig möglich. Das ist das ebenfalls schon erwähnte Prinzip der Gleichzeitigkeit (Flügel, 2015). Damit verbindet sich auch das Prinzip der Vollständigkeit (Flügel, 2015). Wir dürfen tatsächlich angespannte oder erschlafte Wesen sein und entsprechend wütend, ängstlich oder traurig sein. Erst wenn wir alles sein dürfen und auch alles sein können, sind wir tatsächlich vollständig. Erst mit einer umfassenden Ent-Negativierung kommen wir in Einklang mit uns selbst und in uns selbst auch zur Ruhe. Probieren Sie die Achtsamkeitsübungen auf der Seite www.emotionale-entwicklung.de.

Alle psychischen Störungen haben ihren Ausgangspunkt darin, dass durch die unselige Bewertung in „gut“ und „böse“ moralische Zäune eingezogen wurden. Diese religiös untermauerten Maßgaben haben einmal Menschen zumindest grob geholfen, ihre Gefühle zu regulieren und die Gefahren von Traurigkeit, Wut und Angst zu entschärfen. Die bis heute beibehaltene Unterscheidung in gute und schlechte Gefühle ist jedoch ein grober und fataler Fehler, der schnellstmöglich korrigiert werden muss, da so eine intensivere Kultivierung der vier körperlichen Bewegtheiten mitnichten möglich ist.

Ein Verlassen der negativen Sicht auf Wut, Traurigkeit und Angst reicht aber auch nicht aus, denn man muss auch die Wechselwirkungen zwischen „Reiter“ und „Pferd“ verstehen. Jede der vier Bewegtheiten verändert die Wahrnehmung grundlegend und damit sind auch unsere vermeintlich objektiven Urteile erheblich eingefärbt. Der Wütende sieht überall Veränderungsbedarf, den er angreifen will. Der Verengte/Ängstliche interpretiert alles in Richtung des Bedrohlichen. Der Freudige sieht mehr Möglichkeiten und der Traurige blickt eher nach Innen und richtet seinen Blick darauf, wie es – leider – ist. Die emotionale Bewegtheit ist nicht notwendig eine Getriebenheit sondern erst einmal eine sehr gut vorstrukturierte Bewegtheit mit sinnvollen Stoßrichtungen, damit wir genügend hart, weich, groß, klein, leicht und schwer werden. In der Hand des unkundigen „Reiters“ entfalten alle vier Emotionen jedoch erhebliche Gefahren.

Was sind die Konsequenzen einer entnegativierten Sicht für die Verhaltenstherapie?

Die komplexe Wechselwirkung zwischen kortikalem „Reiter“ und limbischen „Pferd“ verweist das SORK-Modell in seine Erklärungsschranken. Eine Emotion ist sowohl eine vorstrukturierte körperliche Reaktionsbereitschaft (R) und auch in ihrer Wirkung auf die Wahrnehmung eine Bedingung jeden Erkennens (S). Die gelernte emotionale Reaktionsbereitschaft ist außerdem organismisch verankert in der neuronal-hormonellen Architektur (Organismusvariable (O) selbst. Die Folgen unserer Emotionsäußerung und auch diese selbst (K-Konsequenz), wird immer auch von uns wahrgenommen und bewertet und das ist wiederum entscheidend dafür, wie wir uns zukünftig verhalten. Eine Emotion ist deshalb nicht nur eine Reaktion (R) sondern eine grundlegende Reaktionsbereitschaft mit logischen Stoßrichtungen (O), eine fundamentale Wahrnehmungsvoraussetzung (S) und eine spürbare Konsequenz (K). Der Bedeutungskern des SORK-Modells für jede Psychotherapie lag bisher vor allem in der Erklärung, dass Men-

schen vermeintlich „schlechte“ Gefühle vermeiden und „angenehme“ Gefühle suchen. Wenn nun Menschen in einer Therapie lernen, die üblichen und falschen Bewertungen abzulegen und ihre Gefühle und die anderer Menschen grundlegend zu verstehen, so wird die eigentliche Krankheit der Menschheit behandelt: die negative Bewertung der eigenen Empfindungen und Bewegtheiten und der Kampf mit sich selbst. In der Sprache der Verhaltenstherapie gesagt: Die üblichen Mechanismen der Aufrechterhaltung dysfunktionaler Verhaltensweisen werden durch das Verlassen der negativen Bewertungen außer Kraft gesetzt. Es ist vor dem Hintergrund dieser grundlegenden Umbewertung nicht mehr nötig und auch kein Gewinn (C+) mehr, die körperlichen Grundzustände von Wut, Traurigkeit oder Angst zu vermeiden oder zu bekämpfen. Vielmehr wird es von Menschen, die ihre Angst, Wut, Traurigkeit und auch die Freude verständnisvoll begleiten – in ihrem Potenzial nutzen und ihren Gefahren entschärfen – überaus wohlthuend empfunden (C+). Es ist für viele meiner PatientInnen geradezu befreiend, nicht mehr gegen den eigenen Körper und damit gegen sich selbst ankämpfen zu müssen und stattdessen eine wohlwollende Achtsamkeit zu entwickeln. Um wirklich achtsam und respektvoll den eigenen Körper zu erforschen bedarf es einer bewertungsfreien Haltung. Um tatsächlich eine „wohlwollende Achtsamkeit“ zu erreichen, ist es außerdem erforderlich, den Emotionen/Bewegtheiten des Körpers eine tatsächlich wertschätzende Haltung entgegenzubringen. Die Kenntnis der Qualitäten der Emotionen und deren Bedeutungen ist dafür unabdingbar.

Auch das zentrale verhaltenstherapeutische Konzept der „kognitiven Umstrukturierung“ erfährt durch die Ent-Negativierung des Fühlens eine entscheidende Wende und muss in allen Methoden und Zielrichtungen grundlegend überdacht werden. Im Grunde sollte es um eine „Strukturierung“ der Gedankenwelt eines Menschen gehen. Wenn ein Mensch meint, dass er etwas nicht schaffen wird, weil das bisher so der Fall war, so hat dieses Urteil seine Berechtigung. Es ist entsprechend nicht richtig, einem solchen Menschen einreden zu wollen, dass es doch schon klappen wird und er nicht pessimistisch sein soll. Es ist vielmehr richtig, diesem Menschen Wut und auch Traurigkeit zuzugestehen. Mit der Wut darf er aufbegehren und mit Traurigkeit empfinden, wie es leider ist. Es ist angezeigt, diesen Menschen lediglich zu ermutigen, den Glauben an den Erfolg nicht gänzlich zu verlieren, neben aller berechtigten Frustration.

Genauso wie jede Emotion bedeutungsvoll und richtig ist, so sind auch die emotionsbegleitenden Gedanken berechtigt. Es kommt lediglich darauf an, emotionale und gedankliche Vollständigkeit zu erreichen. Wenn ein Mensch dauernd wütend ist, so wäre es sehr wichtig, dass er auch Zugang zur Traurigkeit bekommt, um auch einmal zu entschleunigen und weicher zu werden. Daneben ist es bedeutsam, außerdem auch beweglich, leicht und offen zu werden (Freude) um die Verengung der Wahrnehmung durch die Wut verändern zu können. Es muss also nichts „umstrukturiert“ oder weggemacht werden. Es geht um die Erweiterung der Perspektiven und um die Freisetzung des Potenzials aller Emotionen. Das Ziel von Psychotherapie sollte entsprechend eine „kognitive Erweiterung“ sein und auch „emotionale Vollständigkeit“. Die bisherige Sicht von „negativen Gefühlen“ selbst ist eine irrtümliche und falsche Denktradition mit fatalen Folgen. Sie selbst bedarf ebenso der kognitiven „Umstrukturierung“ wie die falschen Sichtweisen der akademischen Psychologie, dass es eine unüberschaubare Zahl von Gefühlszuständen gäbe oder dass Emotionen körperlich unspezifische Zustände seien, die vor allem auf einem mentalen Zustand beruhen.

Was braucht der Mensch?

Nun soll noch erläutert werden, was unsere Bedürfnisse sind und wie wir ein Bedürfnis spüren.

Neben den organismischen Bedürfnissen von Hunger, Durst, Schlaf und Input, benötigten wir für das Überleben als Gruppe schon immer einen möglichst guten Informationsaustausch mit anderen Menschen. Entsprechend kann zwischen organismischen und zwischenmenschlichen Bedürfnissen unterschieden werden. Warum ist der Informationsaustausch so wichtig und welche Informationen müssen ausgetauscht werden? Heutzutage ist es für die meisten Menschen nicht mehr wichtig, sich z. B. in einer Jagd aufeinander abzustimmen. Für die Menschen, die Zeit und Muße haben über sich selbst nachzudenken und die eigenen Empfindungen zu beobachten, ist es wichtig geworden, die Gedanken und Vorstellungen zu strukturieren und sich über die eigene emotionale Bewegtheit klar zu werden, um diese regulieren zu können und auch als Beziehungswerkzeug nutzen zu lernen. Die Regulation der eigenen Bewegtheit ist die Grundvoraussetzung, mit der Umwelt – vor allem der sozialen Umgebung – erfolgreich umgehen zu können. Wenn die Muße zur Selbstbeobachtung jedoch dahin führt, die eigene Bewegtheit negativ zu bewerten, so beginnt ein Kampf des Menschen gegen sich selbst.

Erst wenn ein Kind in seiner Freude, Traurigkeit, Wut und Angst gesehen und auch verstanden wird, so hat es die Chance, sich selbst zu erkennen und wahrnehmen zu lernen. Wenn ein Kind wirklich gut gesehen wird und Eltern passend eingehen, so empfindet es dieses mit Freude, bzw. es wird entspannt, beweglich und offen. Das „Gesehen und Verstanden werden“ in seinen Emotionen und seinen Gedanken, ist die entscheidende Voraussetzung für jegliche Selbstwahrnehmung. Die Selbstwahrnehmung ist die entscheidende Voraussetzung für die emotionale Selbstregulation. Das „feeling-seen“ ist eine Grundvoraussetzung jeglicher Weiterentwicklung eines Menschen. Die Übersetzung von „feeling-seen“ ist, sich gesehen zu „fühlen“. Was wir dabei fühlen, wenn wir wirklich gesehen und verstanden werden, ist Freude und nicht ein weiteres neues Gefühl. Weniger irreführend wäre deshalb die Rückübersetzung vom „Gesehen-werden“ als „being-seen“ und die Einführung dieses Begriffes. Ein ent-negativiertes „Sehen“ und „Gesehen werden“ des Menschen in seinen vier Bewegtheiten, sollte vor allem für PsychotherapeutInnen zukünftig ein Herzensanliegen sein.

Etwas vermeintlich „Negatives“ kann nicht reguliert werden, weil derjenige nur danach trachtet, es loszuwerden oder es aus seinem Erleben zu streichen. Wer seine eigene Bewegtheit von Freude, Traurigkeit, Wut und Angst und die der anderen nicht einordnen kann, nicht nutzen kann, nicht entschärfen kann und sogar noch dagegen ankämpft, der gleicht einem Computer, dessen Arbeitsspeicher und Systemleistung durch Unterprogramme belastet wird, die ständig weiterlaufen und nicht geschlossen werden können. Eine Reduktion von Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitsleistung ist nur eine der Folgen dieser gestörten Informationsverarbeitung (Flügel, 2015).

Erst wenn ein Mensch ein Konzept davon hat, was z. B. Wut ist, wie sie sich anfühlt, was ihr Sinn und Zweck ist, was die Gefahr, was ihr Potenzial und wie er mit ihr bei sich selbst und anderen umgehen kann, gibt es keine systembelastenden erfolglosen Verarbeitungsversuche mehr mit der Wut. Deshalb ist das tatsächliche Gesehen-werden und die dafür notwendige verständnisvolle Aufmerksamkeit eines bezugnehmenden Wesens – einer Bezugsperson – die entscheidende Entwicklungsvoraussetzung, um das

Verständnis seiner selbst immer weiterzuentwickeln. Das gilt ein Leben lang. Die sich differenzierenden Konzepte zum Umgang mit der Umwelt nennt Jean Piaget Schemata und im Sinne einer emotionalen Entwicklung sollte von affektiv-kognitiven Schemata gesprochen werden. Entsprechend ist eine Evolution der Verhaltenstherapie zu einer affektiv-kognitiven Verhaltenstherapie erforderlich und überfällig.

Wie spüren wir ein Bedürfnis?

Die vier Formen der Bewegtheit zeigen außerdem an, inwiefern unsere zwischenmenschliche Bedürftigkeit erfüllt ist. Die Freude zeigt die Erfüllung guter zwischenmenschlicher Bezugnahme, während die Traurigkeit zeigt, dass wir mehr intensiven Austausch benötigen. Die Wut und die Angst treten auf den Plan, wenn die Erfüllung guter Bezugnahme gefährdet ist. Wenn die Zugehörigkeit bedroht ist und derjenige sich eher hilflos sieht, so besteht Grund zur Angst. Die wütende Aktivierung zeigt im Unterschied dazu ein kämpferisches Aufbegehren. Wut und Angst zeigen genauso wie die Traurigkeit das Vorliegen eines Mangels, wobei die Traurigkeit besonders nahe an dem ist, wie es tatsächlich ist. Menschen zeigen ihre Bedürftigkeit aber erst als Traurigkeit, wenn eine wohlwollende zwischenmenschliche Atmosphäre herrscht. Die Traurigkeit ist vor allem ein Indikator für zwischenmenschliche Bedürftigkeit, während bei Schlafmangel und Hunger die Wut in Erscheinung tritt. Es ist ja auch klar, dass bei größerer Dringlichkeit und direkter Überlebensrelevanz, Anspannung und Beschleunigung auf den Plan treten müssen.

Die Negierung der Bedürftigkeit ist einer der schwerwiegendsten Irrtümer, denen ein Mensch unterliegen kann. Damit einher geht meistens eine Negierung der Bewegtheit, die das Brauchen besonders spürbar macht: der Traurigkeit. Dieses müsste diagnostiziert werden als Krankheit des Nicht-Brauchens bzw. in Anlehnung an das ICD-10 als „Unabhängige Persönlichkeitsstörung“.

Die Emotionen sind alle vier der Kompass zu unserer zwischenmenschlichen Bedürftigkeit.

Dient ein „Aktivitätenaufbau“ der Bedürfnisbefriedigung?

Die verhaltenstherapeutische Standardvorgehensweise im Falle einer Depression ist – neben der „kognitiven Umstrukturierung“ – der Aktivitätenaufbau. Wenn einem Patienten nicht gleichzeitig vermittelt wird, was er braucht und wie er dieses spürt, so fehlt einem Menschen trotzdem der Kompass und der Aktivitätenaufbau ist nur eine symptomatische Behandlung. Wenn ein Mensch keine intensive, offene und wertschätzende Bezugnahme mit anderen Menschen gestaltet, so kann er noch so oft laufen gehen, Briefmarken sammeln oder Veranstaltungen besuchen. Die größte Freude entsteht im möglichst offenen Gefühls- und Gedankenaustausch mit anderen Menschen. Die größte Traurigkeit entsteht dadurch, nicht genug in gutem Kontakt mit anderen Menschen zu sein. Die größte Angst und die größte Wut entstehen, wenn jemand keinen Zugang zu anderen Menschen findet. Wer den emotionalen Kompass nicht empfindet bzw. wer Traurigkeit, Wut und Angst negiert, der wird auch mit einem „Aktivitätenaufbau“ einen Menschen nicht dahin führen, sich um das wirklich Wichtige zu kümmern. Eine emotionale Bewegtheit, die einen Menschen wirklich lebendig macht, entsteht erst in möglichst offener und intensiver

gedanklicher und emotionaler Nähe mit anderen Menschen. Depression als Gefühlsleere bzw. emotionale Unbewegtheit erfordert eine Entwicklung der Emotionen und auch, dass ein Mensch ein Umfeld hat, in dem er tatsächlich auch emotionalisiert wird und das sind wertschätzende wohlwollende andere Menschen, die sich verständnisvoll zuwenden.

Was ist Mitgefühl und was Katharsis?

Entsprechend den vier Bewegtheiten ergeben sich logisch vier Formen des Mit-Gefühls. Wir können wütend mitfühlen, traurig mitfühlen, ängstlich mitfühlen und freudig mitfühlen. Jedes Mitfühlen erfordert zum einen ein Verständnis, warum jemand wütend, ängstlich, freudig oder traurig ist, zum anderen eine Akzeptanz der jeweiligen Bewegtheit und außerdem ein zumindest geringes emotionales Mitschwingen in Körperhaltung, Tonfall und muskulärer Bewegtheit. Jedes Mitgefühl schafft Nähe und eröffnet auch einen besseren Umgang mit dem jeweiligen Gefühl.

Sogar Wut hat das Potenzial zu großer Nähe. Konrad Lorenz (1977) sah in der gemeinsamen Aggression schon vor Jahrzehnten – neben ihrer Gefährlichkeit – auch eine wichtige bandstiftende Wirkung und beschrieb das minutiös beim Hetzen der Stockente. Ein gemeinsames Lästern ist überaus verbindend und schafft eine gemeinsame Front, so wie das auch ein gemeinsames Lachen tut. Das ist so lange in Ordnung, wie niemand anders durch Abwertung, Ausschluss oder Grenzüberschreitung geschädigt wird. Eine gemeinsame Wut hat ein erhebliches Gefahrenpotenzial für andere Menschen, das höchster Achtsamkeit bedarf. Deshalb ist die Nähe durch eine gemeinsame Freude, eine gemeinsame Traurigkeit und ein ängstliches Mitfühlen qualitativ hochwertiger und zu bevorzugen.

Auch die gemeinsame Wut darf und soll dennoch ihren Platz haben, da darin auch großes Potenzial zur Veränderung liegt. Sie bedarf aber der Entschärfung vieler Gefahren und dies erfordert Kenntnis und Wahrnehmung.

Durch ein akzeptierendes Gesehen-Werden kann ein wütender Mensch sich selbst besser sehen und sich davon ausgehend auch besser regulieren. Wer in seiner wütenden Bewegtheit und seinen Beweggründen zur Wut verstanden und akzeptiert wird, der wird sich leichter von seiner Wut auch wieder lösen können. Jede Emotion hat eine spezifische Stoßrichtung. Der Wütende z. B. macht sich groß, will gesehen werden, sich Raum verschaffen, Freiheit zurückgewinnen oder einen Widerstand überwinden. Wenn eine dieser wütenden Stoßrichtungen ihr Ziel erreicht hat, so besteht kein Grund, noch weiter wütend zu sein. Die wütende Bewegtheit hat ihren Zweck erfüllt und eine bestimmte Wirkung entfaltet. Dieses Phänomen kannten schon die Griechen und benannten es als Katharsis. Wenn jedoch z. B. ein räumlicher Freiraum nicht erlangt werden kann, so besteht Anlass, dass der Körper (das „Pferd“) die wütende Bewegtheit weiter zur Verfügung stellt. So kommt es, dass manche Menschen dauerhaft angespannt und gereizt sind, wenn eine überdauernde Situation besteht, die diese Kraftentwicklung erfordert.

Wenn Tränen und Traurigkeit ein Gegenüber nicht erfolgreich dazu einladen, sich zuzuwenden, so wird die traurige Person in ihrer Traurigkeit alleine bleiben und das Bedürfnis, das der Traurigkeit zu Grunde liegt, wird damit nicht gesehen und auch nicht erfüllt. Damit entfaltet die Traurigkeit nicht das Potenzial, das sie im Zwischenmenschlichen hat, nämlich Nähe, Entschleunigung, Bedächtigkeit und Ernsthaftigkeit. Eine traurige Person wird außerdem nur schwer im Einklang mit sich und der vorliegenden trauri-

gen Bewegtheit sein können, wenn dies von einer anwesenden Person abgelehnt wird. Die Traurigkeit und vor allem eine Träne als Ausdruck einer Traurigkeit soll erweichen und die Härte herausnehmen. Damit ist die Traurigkeit ein notwendiger Gegenspieler, eine notwendige Gegenkraft zur Wut.

Wenn die Traurigkeit ihr Potenzial entfaltet und wirksam wird, so kann dies sogar als sehr befriedigend erlebt werden (Katharsis). Eine gemeinsame Traurigkeit schafft die größte emotionale Nähe (Flügel, 2015). Ein trauriger Mensch, der in diesem Gefühl gut bei sich selbst sein kann, wird in diesem Selbsterleben sogar sagen können: „Ich fühle also bin ich“ (Damasio, 1999). Ich bin traurig also bin ich. Dies kann ein sehr intensives Erleben sein. Jede der Emotionen hat identitätsstiftende Wirkung, weil das Erleben der körperlichen Bewegtheit unmittelbar und eindrucksvoll sein kann. Dies erfordert allerdings eine entnegativierte Sicht und ein nicht bewertendes Wahrnehmungsvermögen, das ohne Schulung und Anleitung nicht zu erreichen ist.

Aussicht auf empirische Erforschung

Eine Erforschung der vier Formen des Mit-fühlens und überhaupt emotionaler Entwicklung mit den herkömmlichen Methoden der Forschung wird nicht einfach werden, weil es erforderlich wäre, Menschen in der Wahrnehmung ihrer Emotionen und in ihrem Mitfühlen zu schulen, bevor man sie als aussagekräftige Probanden verwenden könnte. Dieses Vorgehen widerspricht allerdings jeder üblichen Forschungspraxis und deshalb ist es unwahrscheinlich, dass es eine statistisch aussagekräftige Erforschung emotionaler Entwicklung geben wird.

Zusammenfassung

Die Emotionen haben omnipotente Bedeutungen. Sie stellen spezifische Bewegtheiten zur Verfügung, die eine Qualität mit sich bringen, die uns je nach Bedarf genügend hart, weich, groß, klein, weit, eng, offen, verschlossen, beweglich, unbeweglich, robust, sensibel usw. machen. Das ist höchst überlebensrelevant. Jede Emotion hat zwischenmenschlich eine spezifische Wirkung und kann als Beziehungswerkzeug gesehen werden. Die vier Bewegtheiten/Emotionen ermöglichen uns außerdem zu spüren, inwiefern unsere Bedürfnisse erfüllt sind, egal ob es organismische oder zwischenmenschliche Bedürfnisse sind. Über das Mit-gefühl und die Anteilnahme können Gefühle und auch Gedanken geteilt und ausgetauscht werden und Menschen können so eine große Nähe zueinander herstellen. Es kann zwischen gedanklicher, emotionaler und körperlicher Nähe unterschieden werden. Über den Gefühls- und Gedankenaustausch mit anderen Menschen ist es möglich, sich selbst besser zu erkennen und zu erspüren. Je besser ein Mensch mit-fühlt und mit-denkt umso wertvoller ist er für uns, weil er uns hilft, unser Fühlen und Denken zu beleuchten und besser zu verstehen.

Der Erfolg der Spezies Mensch liegt im erfolgreichem Informationsaustausch, egal ob die Informationen nun Gedanken oder Gefühle sind. Information ist alles, was gezeigt wird und damit sichtbar wird. Gute Emotionsregulation ist erfolgreiche Informationsverarbeitung. Das Missverstehen der Emotionen und die negative Sicht auf Wut, Traurigkeit und

Angst stören den Informationsfluss immens und sind für das Auftreten aller psychischen „Störungen“ verantwortlich. Nicht Traurigkeit, Angst oder Wut sind „Störungen“, vielmehr ist der Umgang mit ihnen gestört und dadurch ist eine emotionale Entwicklung jeder dieser Bewegtheiten behindert. Die Kultivierung des Emotionalen ist deshalb die entscheidende Aufgabe, die vor uns liegt und schon immer vor uns lag.

Für die Fundierung aller in diesem Artikel gemachten Aussagen verweise ich auf mein umfangreiches Buch „Die Ent-Negativierung des Menschen“. Weitere ständige Verweise auf das Buch und ausführlichere Herleitungen, Beschreibungen und Fallbeispiele hätten diesen Artikel gesprengt.

Literatur

- Damasio, A. (1999). *Ich fühle, also bin ich*. München: Ullstein.
- Damasio, A. (2007). *Descartes' Irrtum*. Berlin: Ullstein.
- Ekman, P. (2004). *Gefühle lesen: Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren*. München: Spektrum Akademischer Verlag.
- Flügel, B. (2015). *Die Ent-Negativierung des Menschen: Die Psycho-Logik des Fühlens, Denkens und Brauchens*. Herzogenaurach: Flügel-Verleih-Verlag.
- James, W. (1884). *What is an Emotion? Mind*, 34 (9), 188-205. Article Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/2246769>
- Lorenz, K. (1977). *Das sogenannte Böse*. München: DTV.
- Oettingen, G. (2015). *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*.
- Pesso, A. & Perquin, L. (2008). *Die Bühnen des Bewusstseins Oder: Werden, wer wir wirklich sind*. München: CIP-Medien.
- Popper, K. R. & Eccles, J. C. (1982). *Das Ich und sein Gehirn*. München: Piper.
- Rizzolatti, G. & Sinigaglia, C. (2008). *Empathie und Spiegelneurone*. Edition Unsel. SV.
- Roth, G. (1997). *Das Gehirn und seine Wirklichkeit: Kognitive Neurobiologie und ihre philosophischen Konsequenzen*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Sulz, S. K.D. (2001). *Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie*. München: CIP Medien.
- Sulz, S. K. D. (2015). *Von der Psychotherapie-Wissenschaft zur Kunst der Psychotherapie*. München: CIP-Medien.

Korrespondenzadresse

Dipl. Psych. Burkhard Flügel
Romstrasse 1 | 91074 Herzogenaurach
burkhardfluegel@yahoo.de | emotionale-entwicklung.de | Telefon: 0179-1206445