
HEIDEMARIE BENNETT-VAHLE*

GEFÜHLE
Quellen der Lebendigkeit

*„Das Gefühl gibt zu denken, denn es gibt zu
spüren, was die Vernunft zu beachten hat, will sie
wirklich vernünftig sein.“*

(K. Blesenkemper)

Abstract

The essay sheds light on the importance of emotions in human life. Different emotional phenomena are identified – bodily sensations, atmospheres, moods and emotions – with special emphasis on the area of emotions. Emotions are pointedly directed towards specific objects or events. They contain cognitive elements, such as desires, beliefs, fact based or value judgments, which are connected with an intensive corporeal experience and thus prove to be deeply anchored in the personality. In addition, some general structural features of emotional experience are shown, which are shaped in different ways culturally and socially as well as individually and biographically. Based on this the ambivalence of emotional experience and the difficulties of understanding others are discussed. In view of a forward-looking philosophical practice that is about self-formation and sympathetic understanding, the necessity for critical self-distancing combined with the cultivation of compassion comes into focus.

Keywords: Cognition, Compassion, Corporeity, Emotions, Self-cultivation

Gefühle binden uns an den konkreten Augenblick im Hier und Jetzt. Unwillkürlich und unwiderstehlich erfassen sie uns, so dass wir plötzlich einem intensiven Erleben ausgesetzt sind. Oft werden wir dann unsanft aus Sicherheit bietenden Routinen herausgerissen, Neues drängt sich auf und erscheint bedeutungsvoll: ein Vorfall, eine Gegebenheit, eine Person oder ihr Verhalten – irgendetwas wird als bedrohlich, faszinierend oder vielleicht anstößig wahrgenommen. Der flau Strom der Gleichförmigkeit ist unterbrochen, wir geraten in einen Zustand zugespitzter Wachsamkeit. Pulsierende Gefühlsmomente steigern die Vitalität, reißen mit, versetzen in Spannung oder Schwingung, bis hin zu Begeisterung, Rausch, Ekstase. In der Tiefe des Fühlens kann der Eindruck entstehen, deckungsgleich mit uns selbst zu sein.

Gefühle sind *immer* konkret, nackte Tatsachen, wenn man so will: Ob man zustimmt oder nicht, sie rücken zu Leibe, verabreichen Stöße und teilen auf diese Weise unmissverständlich mit, was in der Welt wichtig für uns ist. Oft verweisen sie darauf, dass dringender Handlungsbedarf besteht, zumindest kommt es uns so vor. Gefühle sind un-

* Internationalen Gesellschaft für Philosophische Praxis (IGPP); heidi.bennett@belgacom.net

sere eigentlichen Antriebsquellen, ohne sie wüssten wir das Leben kaum zu gestalten, wir wären wohl nicht einmal sehr lange überlebensfähig. Vehemente Gefühlserlebnisse – ausgelöst z.B. durch Misserfolge, Krankheit, Liebesverlust oder gar den Tod eines anderen – wirbeln alles durcheinander, vertreiben uns rabiataus dem bequemen Lehnstuhl eingefahrener Lebensweisen.

Gefühle sind Türen oder Fenster zur Wirklichkeit, Öffnungen in den Wänden des Ich, durch die wir mit allem, was uns umgibt, in Beziehung treten. Fühlend sind wir von der Welt betroffen. Dinge, Lebewesen, Kunstwerke, Menschen und ihr Verhalten gehen uns an, ziehen nicht gleichgültig vorüber, sondern sind mit Wert besetzt – positiv oder negativ: Sie berühren sanft, bezaubern, erschüttern, lähmen, überwältigen machtvoll, stoßen ab, lassen erstarren oder aufbegehren. Ob bewusst oder unbewusst, immer stehen wir in emotionaler Resonanz zu unserem Umfeld, gleichwohl zwischen Dickfelligkeit und Dünnhäutigkeit einige Sensibilitätsgrade liegen. Jede(r) ist auf Stimulation von außen angewiesen, auf regen Austausch mit anderen Lebewesen, auf deren Widerhall, auf anerkennenden und kritischen Zuspruch.

Dies bedeutet auch: Wer fühlend reagiert, offenbart sich als involviert, betroffen oder gar bedürftig. Er bekundet Angewiesenheit auf die umgebende Welt und gibt preis, was für ihn wertvoll und bedeutsam ist. Damit wird er für andere sichtbar, da heftige Emotionen sich nie ganz verbergen lassen: Mimik, Körperhaltung, Stimmlage, die Art der Bewegungen sind verräterisch. Jeder sieht, dass das Leben ihn mit Macht angeht und aus dem Gleichschritt bringt, ja überwältigt. Eine Person, die Gefühle zeigt, wird durchsichtiger, durchschaubarer. Andere können sie leichter einschätzen, möglicherweise gezielt provozieren, verletzen oder manipulieren. Starke Affekte drohen die Souveränität zu untergraben, den Drang nach Selbstbestimmung, Kontrolle und Disziplin zu beeinträchtigen. Seit jeher werden sie kritisch beäugt, primär in Kontexten, die rigiden Männlichkeitsidealen folgen. Hier gelten auch prosoziale Emotionen wie Zuneigung und Mitgefühl als gefährliche Schwächen, die die konsequente Vollstreckung von Herrschaft und Macht behindern.

Werden soziale, weiche und empfängliche Regungen aus dem Selbstbild ausgeklammert – ein Prozess, der oft früh angestoßen wird – ergreifen fatale Mechanismen die menschliche Psyche. Was jemand an sich selbst grundsätzlich verleugnen muss, kann er auch bei anderen nur schwer ertragen, geschweige denn empathisch nachvollziehen oder wertschätzen. Im Extremfall quittiert er Anzeichen von Zuwendung, Liebe und Anteilnahme in seinem Umfeld mit Verachtung, Ressentiment oder Hass. Er liest die Leiden anderer als Symptome für Schwäche und Unvermögen – Verfassungen, die er sich selbst nie zugestehen würde, die es abzuwehren oder (brutal) niederzukämpfen gilt.

Einige Unterscheidungen innerhalb der Fühlphänomene sind vorzunehmen. Seit den 1960er Jahren entfalten sich hierzu zahllose Debatten¹, ohne dass in der einschlägigen

1 Siehe: A. Kenny, *Action, Emotion and Will*, Routledge, New York 1963; R. Solomon, *The Passions. Emotions and the Meaning of Life*, Hackett Pub. Co. Inc., Indianapolis 1993; A. Oksenberg Rorty, *Explaining Emotions*, University of California Press, Oakland 1980. Ab 1980 Debatte in Deutschland, z.T. an die Phänomenologie anknüpfend: H. Fink-Eitel/ G. Lohmann (Hg.), *Zur Philosophie der Gefühle*, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 1993; S. Döring, *Philosophie der Gefühle*, Suhrkamp, Frankfurt a.M.

Literatur einheitliche Kategorien und klare begriffliche Abgrenzungen zu finden wären. Die folgenden Zuordnungen schließen sich dem Sprachgebrauch des Philosophen Ben-Ze'ev² an, wobei ich nur wenige grobe Grundlinien nachzeichnen und eine Art Skizze bieten kann, die vielfach vergrößernd und vereinfachend verfährt. Viele Unterscheidungen haben primär *analytischen* Wert, während die konkrete Lebenswelt von fließenden Übergängen zwischen den differenzierten Phänomenbereichen bestimmt ist.

Drei Grundtypen von Gefühlsphänomenen sind zu unterscheiden: 1. sinnliche Wahrnehmungen – hören, sehen, riechen etc. – und Körperempfindungen, etwa Schmerz oder Hunger; 2. Stimmungen/Gestimmtheiten und Atmosphären – zu denken ist zum einen an grundlegende personelle Verfasstheiten wie Traurigkeit, Mattigkeit oder Vergnügtheit, zum anderen an äußerliche Stimmungsräume, z.B. an die fröhliche Leichtigkeit eines Frühlingmorgens oder die düstere Schwere in einer Trauergemeinde. Personelle Verfasstheit und äußerlicher Stimmungsraum können in deutlichen Kontrast zueinander treten – etwa dann, wenn ein trauriger Mensch in einen von Ausgelassenheit erfüllten Festsaal eintritt. Einzuräumen ist, dass bei diesen Phänomenen keine scharfe Grenze zwischen innen und außen zu ziehen ist. Innerliche Gestimmtheit strömt nach außen hin aus, lässt sich kaum je ganz verbergen. Vielfach erleben wir im jeweiligen Fühlen die gesamte Umgebung als in spezifischer Weise eingefärbt. Ebenso vermag uns die ansteckende Kraft einer im Raum dominierenden Atmosphäre machtvoll leiblich zu ergreifen und gleichsam ‚umzustimmen‘. Es kommt uns vor, als antworteten die Affekte auf bestimmte Tönungen, die in den Dingen selbst zu liegen scheinen. Von Stimmungen sprechen wir also dann, wenn das Fühlen die Grenzen der Individualität überschreitet und quasi den Raum durchzieht. Intensive Stimmungen treten in Resonanz, Dissonanz oder Interferenz zu anderen, distinkteren Emotionen. Oft halten sie lange an. (Ver)Stimmungen beeinträchtigen längerfristig, sind gleichsam klebrig und weit weniger flüchtig als Emotionen im engeren Sinne, die eine pointierte Ausrichtung haben.

Dem dritten Bereich der Fühlphänomene, den Emotionen, soll nun das vornehmliche Interesse gelten. Ihr besonderes Merkmal ist die Gerichtetheit auf einen bestimmten Gegenstand, d.h. auf einen abgrenzbaren Sachverhalt, einen Vorfall, eine Person oder deren Verhalten. In der Emotion erfassen und bewerten wir den Gegenstand in besonderer Art, und zwar verknüpft mit einer Gesamtverfassung des Organismus, einem intensiven seelisch-leiblichen Erleben.

Betrachtungsweisen, welche den Gefühlen zudem urteilende Elemente (Überzeugungen, Wünsche, Werturteile) zuordnen, werden als kognitivistische Gefühlstheorien bezeichnet, wobei die zahlreichen VertreterInnen dieser Richtung die Einflussmacht der kognitiven Anteile ganz unterschiedlich gewichten. Man geht davon aus, dass Emotionen primär durch die in ihnen aufgerufenen Kognitionen/Werturteile unterschieden werden können. Hierzu ein Wort Nussbaums, die den Kognitivismus prominent vertritt:

2009; H. Landweer, *Phänomenologie und Grenzen des Kognitivismus. Gefühle in der Philosophie*, in «Deutsche Zeitschrift für Philosophie», Berlin 52, 2004/3, S. 467-486.

2 Ben Ze'ev ist Vertreter der Komponententheorie: A. Ben-Ze'ev, *Die Logik der Gefühle. Kritik der emotionalen Intelligenz*, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 2009.

„Was Angst von Hoffnung unterscheidet – und Angst von Trauer und Liebe von Hass –, ist nicht so sehr die Identität des Gegenstandes, der jeweils derselbe sein kann, sondern wie der Gegenstand wahrgenommen wird: bei der Angst als Bedrohung, aber mit einer Chance zu entkommen; bei der Hoffnung als unsicher, aber mit der Chance eines glücklichen Ausgangs; bei der Trauer als verloren und bei der Liebe als in bestimmter Weise leuchtend, strahlend“.³

Ein Grundproblem liegt nun aber darin, dass man, so von Emotionen gesprochen wird, der Sache nicht gerecht wird, wenn das involvierte Urteil abgesondert betrachtet wird. Vielmehr ist unbedingt (an)zuerkennen, dass dieses Urteil (in der Emotion) tief in das Wertempfinden der Person eingelassen ist, sich gleichsam ganzheitlich bemerkbar macht. Man begutachtet nicht von distanzierter Warte, sondern ist in allen Fasern seiner Existenz ergriffen: In der Emotion sind Wahrnehmen, Denken und Fühlen aufs Engste ineinander verwoben.

Eine eigene ‚Logik‘?

Viele Variablen zeigen sich in den Gleichungen der Emotion, und doch folgen sie verallgemeinerbaren Mustern: Das Anspringen einer Emotion signalisiert dem subjektiven Erleben, dass sich in der Welt etwas Besonderes oder Beachtenswertes ereignet hat. Ist ein Mensch ausgesprochen sensibel oder penibel bzw. hat er eine Gegebenheit, z.B. eine ungewöhnliche Naturszenerie, noch niemals zuvor wahrgenommen, so wird er stärker reagieren als ein anderer, den so schnell nichts mehr erschüttern kann, weil er die Welt umrundet hat oder längst gelernt hat, sich hinter Coolness zu verschanzen. Für letzteren müsste man schärfere ‚Geschütze‘ auffahren, um ihn auf Trab zu halten.

Emotion und Veränderung hängen eng zusammen. Lebten wir in permanenter Gleichförmigkeit, könnte uns nichts mehr aus dem Häuschen locken, unsere Gefühle würden erheblich abflachen. Ebenso wird im Blick auf diesen Zusammenhang nachvollziehbar, dass Menschen Risiken eingehen, wenn sie im Zuge moderner Flexibilität und Schnelllebigkeit unablässig unterwegs sind und sich ständig auf Neues einstellen müssen. Rasanter Wechsel ermöglicht zwar jede Menge Kicks und Höhenflüge, führt zugleich aber zu Reizüberflutung und emotionaler Überforderung, da die Verarbeitungskapazität der Seele für niemanden grenzenlos ist. Viele überschätzen sich im Bemessen ihrer Fähigkeit, Exzeptionelles zu verkraften. Die omnipräsente Gier nach Erregung und Erfolg entspricht insgesamt einer Kultur der Emotionalisierung, die aus der Balance zu geraten droht, weil sie temporeich dem Prinzip endloser Steigerung folgt. Jagt ein Thrill den nächsten, wird ein Effekt vom nächsten übertrumpft, kann seelischer ‚Verschleiß‘ nicht ausbleiben: hysterische Erregtheit, Stress, Überforderung bzw. Abstumpfung, Apathie und Teilnahmslosigkeit sind hier mögliche Konsequenzen – mit vielfältigen physischen Begleiterscheinungen.

3 M. Nussbaum, *Emotionen als Urteile über Wert und Wichtigkeit*, in C. Fehige, G. Meggle, U. Wessels (Hg.), *Der Sinn des Lebens*, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2000, S. 147.

Abgesehen vom exzessiven Lebenstempo postmoderner Flexibilitätskünstler war es stets so und wird wohl so bleiben, dass sich Emotionen im gewöhnlichen Alltagstrott abnutzen und verflüchtigen. Langjährige Ehepartner wissen ein Lied davon zu singen, ersinnen Mittel und Wege, um erneut für stürmische Abwechslung zu sorgen. Dies mag vom Aufbruch zu gemeinsamen Reiseabenteuern bis hin zu realen oder imaginären Seitensprüngen reichen. Auf unbekanntem Wegen sucht man der stumpfen Gleichförmigkeit zu entrinnen.

Oft wird im Liebesleben die Eifersucht befeuert, was mit hohen Risiken verbunden ist, weil Eifersucht – mehr als jede andere Gemütsbewegung – die vollständige Kapitulation der menschlichen Vernunftfähigkeit heraufbeschwört. Vielen gilt sie darum als Negativemotion par excellence. Selbst wenn Anhaltspunkte für Untreue vorliegen, sind eifersüchtige Gedanken meistens mehr als eine adäquate Reaktion auf konkrete Sachverhalte, die sich als richtig oder falsch erweisen können. Eifersucht setzt unweigerlich Bilderströme in Gang, eine Art Kopfkino, in dem man sich alles Mögliche vorstellt, was zwei andere treiben. Projektionen und spontane Schnellurteile flammen reflexartig im Selbst auf – hervorgehend etwa aus starren Erwartungshaltungen, eingefahrenen Besitzansprüchen sowie immer auch aus der je individuellen Geschichte vorheriger Enttäuschungen und unerfüllter Wünsche. Eifersucht ist tief in die intrapsychischen Gegebenheiten einer Person verwoben, ist Spiegel ihrer Angst und Verletzlichkeit, auch ihrer Bereitschaft zu Empörung, Zorn und Hass. Mittlerweile spricht man von ‚kognitiver Undurchdringlichkeit‘ bzw. ‚Irrtumsimmunität‘ der Eifersucht.

Alter, Kräfteabbau, Krankheit, Krisen tragen oft zur Intensivierung des emotionalen Erlebens bei. Dies ist so, weil bedrohliche Entwicklungen wie Vergesslichkeit oder Vitalitätsverlust entweder schon spürbar, zumindest aber sehr nahe gerückt sind. Solange noch Spielräume bestehen, steigert das Näherkommen der Grenze oft ein besonderes Wohlgefallen an den Dingen.

Negative Affekte gelangen dann zu hohen Drehzahlen, wenn ehrgeizige Wunschziele, z.B. ein Studienabschluss, *wider alle Erwartung* nicht erreicht wurden. Besonders dramatisch ist der Absturz da, wo unkalkulierbare Umstände einen fast schon gewissen Erfolg vereiteln. Umgekehrt schnellst Freude in ungeahnte Höhen, wenn allen Unkenrufen zum Trotz etwas Besonderes bewerkstelligt wird. Solche Beispiele zeigen, dass wir in Entsprechung zu unseren Erwartungshaltungen mehr oder weniger intensiv auf Ereignisse reagieren: Läuft alles so wie vorgesehen, nehmen wir in geringerem Maße Notiz von den Dingen und bleiben gleichmütig. Das hat den unglückseligen Nebeneffekt, dass ein gewohnheitsmäßiges Glück mit der Zeit kaum noch rührt, während selbst ein minimales Ärgernis, sofern es überraschend eintritt, erheblichen inneren Aufruhr stiftet. Dass das Glück der Normalität gleichsam symptomlos bleibt, hat schon manchen veranlasst, es kopflos zu verwirren.

All diese Beispiele variieren die grundlegende Erkenntnis, dass unser emotionales Schwingen durch den stetigen Wechsel der Vorfälle des Lebens – die letztliche Unberechenbarkeit der Ereignisse – in Gang gehalten wird. Ein Nachdenken über die Wirkgesetze des Emotionalen kann in vielen Lebenslagen dazu verhelfen, positive Empfindungen wach zu erhalten und niederschmetternde Erfahrungen einzudämmen.

Wie auch immer wir geprägt sind, Emotionen zeigen, was in der Welt bedeutsam für uns ist. Sie alarmieren uns, wenn sich eine (vermeintliche) Bedrohung zeigt, sie überströmen uns glücklich, wenn die Welt ein ungeahntes Geschenk bereithält. Die Reaktionen sind ganz unterschiedlich: Wir bringen uns panisch in Sicherheit oder wir halten verzaubert inne.

Leibliche Ergriffenheit ist ein typisches Merkmal aller Gefühle, der Stimmungen sowie auch der Emotionen, die einen eher distinkten Bezugspunkt haben⁴. Dies betonen schon die gängigen Redewendungen der Alltagssprache. Wir sagen: die Nackenhaare sträuben sich, das Herz zerbricht, wir zittern und schwitzen vor Angst oder Anspannung, werden rot vor Wut oder Scham, Angst bewirkt Bauchschmerzen, Atemnot, einen Kloß im Hals, eine Faust im Magen etc. Außerordentliche Gefühlslagen von hoher Intensität, die sich der profanen Alltagswelt entziehen, lassen sich allein metaphorisch verdichtet ins Wort setzen, sie führen ins „Zauberland der Poesie“ und regen die „Musik des Denkens“⁵ an.

Im Blick auf tiefe Empfindungen ringen wir regelmäßig um Worte, die Un(mit)teilbarkeit des Erlebten drängt sich auf. Obwohl Gefühle ansteckend wirken, müssen wir einräumen, dass eine direkte Wahrnehmung der besonderen Gefühlsfarbe („qualia“) anderer schlichtweg unmöglich ist. Normalerweise führen wir in Anlehnung an sichtbare Signale und/oder Auskünfte, die wir erhalten, spontane Abgleiche mit eigenen Erfahrungen durch. Ob wir damit über Mutmaßungen, Projektionen oder nur sehr vage Feststellungen hinausgelangen, ist gerade hier eine Frage beharrlicher Kommunikationsbereitschaft⁶. Fühlend treten wir in vitale Verbindung zu anderen – doch wir erleben emotionale Einbettung trotz unserer Wesensverwandtschaft auf je einzigartige Weise. Nicht selten sind wir damit konfrontiert, dass nichts isolierender und verstörender wirkt als eine intensive Gefühlserfahrung, z.B. chronisches Schmerzerleben, tiefe seelische Trauer, unbändige Wut⁷. Die spezifische Art fühlender Weltbezogenheit, die andere zwar sympathetisch wahrnehmen und zuordnen, aber nicht im eigentlichen Sinne teilen können, vermag uns mehr als vieles andere voneinander abzuschneiden.

Im bewussten Mitfühlen liegt der Versuch, das Trennende, die letztlich Unzugänglichkeit anderer, mittels schrittweiser Annäherung zu bewältigen und Isolation zu verhindern. Hier zeigt sich, dass aktives Mitgefühl insbesondere die gedanklichen, wertenden Anteile, die in Emotionen mitwirken, bewusst anzugehen sucht. Dazu gehört das Bemühen, kultur- und milieuspezifische Wertimplikationen intuitiver (Mit)Gefühlsreaktionen

4 Zur leiblichen Dimension: H. Schmitz, *Höhlengänge: Über die gegenwärtige Aufgabe der Philosophie*, De Gruyter, Berlin 1997, der eine Externalisierung von Gefühlen vornimmt, (gegen das gängige „Innenweltparadigma“), siehe: A. Blume, C. Demmerling, *Gefühle als Atmosphären? Zur Gefühlstheorie von Hermann Schmitz*, in H. Landweer (Hg), *Gefühle – Struktur und Funktion*, in «Deutsche Zeitschrift für Philosophie», Sonderband 14, Berlin 2007, S. 113-133; B. Waldenfels, *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*, Suhrkamp, Frankfurt a. M. 2000; H. Bennent-Vahle, *Mit Gefühl denken – Einblicke in die Philosophie der Emotionen*, Alber, Freiburg-München 2013.

5 G. Steiner, *Gedanken dichten*, Suhrkamp, Frankfurt a. M. 2011, S. 13.

6 Spontanes Mitfühlen stand vielfach in Misskredit. Siehe: K. Hamburger, *Das Mitleid*, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 1985, Kap. II.

7 U. Frede, *Einsamkeit im Falle chronischer Schmerzen*, in «Psychologie und Gesellschaftskritik», 33, 2009, S. 69-89.

an sich selbst einzuräumen und aufzuspüren. Auch im Eigenen sind mögliche Einseitigkeiten, blinde Flecken und Voreingenommenheit, etwa die spontane Bevorzugung der eigenen Bezugsgruppe⁸, zu bedenken.

Akute Emotionen sind von Dispositionen getragen, die früh in kulturellen, milieuspezifischen, individuell-biografischen Kontexten geprägt und tief in der Psyche verankert werden. Derartige Dispositionen gehen aus dem Erleben von sozialer Bindung und Zugehörigkeit hervor. Insbesondere prosoziale Gefühle und moralische Haltungen formieren sich durch lustvolle Erfahrungen von Nähe und Bezogenheit. Im freudigen Auskosten des geselligen Miteinanders, in der Anerkennung durch andere liegen die Quellen der Moralität. Deshalb ist fraglich, wenn, wie in der abendländischen Tradition oft erfolgt, eine Abtrennung der Moral vom Lusterleben propagiert und eintrainiert wird⁹.

Dispositionen, oft auch Hintergrundgefühle genannt, haben eine je individuelle Entstehungsgeschichte. Als Ablagerungen vollzogener Lernprozesse stellen sie unsere passive, verleiblichte Seite dar. Sie bestimmen die Wertorientierung und nehmen Einfluss auf situative Gefühlsreaktionen. Sie machen uns zu begrenzten Wesen, da wir trotz bzw. gerade wegen ihrer kulturellen Vermitteltheit nur bedingt über sie verfügen können¹⁰. Hier liegt der Grund für die Unzugänglichkeit mancher Emotion, die wir an anderen wahrnehmen. Doch auch an uns selbst erleben wir ähnliche Schwierigkeiten, insofern gedanklich angeleitete Modifikationen unerwünschter Emotionen langwierig, schwierig, oft unmöglich sind. Wir stoßen an Grenzen des Verfügbaren, weil wir so sind, wie wir sind. Deshalb müssen wir vor allem lernen, adäquat mit dieser Schwierigkeit zu leben.

Fazit

Die Doppelwertigkeit des gefühlsmäßigen Weltzugangs wird augenfällig: Zum einen vitalisieren Emotionen uns, sie verbinden uns mit Menschen und Dingen im Umfeld, zeigen hier Mangel oder Überfluss an; zugleich aber liegt darin die Gefahr, in subjektiver Einseitigkeit zu verharren, unbeirrbar an partikularen Perspektiven und Interessen zu kleben, sich vom eigenen Standpunkt aus gewissermaßen in die Welt zu verbeißen, ungeklärten Antrieben blind zu folgen oder sich im Zeichen höchster Authentizität ungehemmt anderen zuzumuten.

Sofern emotionales Erleben – die sich darin ausdrückende Verbundenheit zu anderen/m – anerkannt und konstruktiv (um)gestaltet wird, ist es als Brücke zu einem gelingenden Leben zu sehen. Dazu müssen spontane emotionale Reflexe immer wieder

8 Abscheu gegen andere Menschengruppen gibt es in vielen Kulturen: Kastenwesen, Homophobie, Antisemitismus, Misogynie etc. Zu Stigmatisierung und Herabwürdigung anderer als Zeichen eines ‚Anpassungsmangels‘ an die globalisierte Lebenswelt, siehe: R. Riedel, *Sind wir auf die Zivilisation vorbereitet?*, in D. Neumann u.a. (Hg.), *Die Natur der Moral. Evolutionäre Ethik und Erziehung*, Hirzel, Stuttgart-Leipzig 1999, S. 31-49.

9 Hierzu: K. Dehner, *Die natürliche Sehnsucht nach Werten*, Primus-Verlag, Darmstadt 1998.

10 Zur Kategorie ‚Disposition‘ als dauerhafte Prägungen des Geistes, siehe: R. Wollheim, *Emotionen. Eine Philosophie der Gefühle*, C.H. Beck, München 2001.

neu überdacht und einer ‚Angemessenheitsprüfung‘ unterzogen werden¹¹, wenigstens im Nachhinein, besonders dann, wenn schon viel Geschirr zerbrochen wurde. Dreierlei ist notwendig: Momente des Rückzugs, Bereitschaft zu nachdenklicher Selbstdistanzierung, Unterstützung durch wohlmeinende Dritte.

Ehrliches (moralwertiges) Mitgefühl sucht durch Nachfragen und rückversicherndes Sprechen die Grenzen intersubjektiver Verständigung zu überschreiten. Getragen von grundlegender, ja vorbehaltloser Wertschätzung anderer braucht es zudem ein behutsames Nachdenken über gesellschaftlich-moralische Konventionen, in die wir eingebettet sind. Studien an kleinen Kindern zeigen, dass Mitfühlen eine ursprüngliche Anlage des Menschen ist. Diese gilt es im Blick auf sinnerfüllte Gestaltungen des sozialen Miteinanders nachdrücklich zu kultivieren. Der Horizont des Mitfühlens wäre von der stabilen Primärgruppe, auf die ein Kind unbedingt angewiesen ist, allmählich auch auf fremde und ferne Personen hin auszuweiten. Zunächst benötigen Kinder überschaubare Kreise und direkte Vorbilder, relative Beständigkeit der Lebensprozesse, um sich in Werte, Glaubensgüter und eine soziale Praxis einzuleben. Ausgehend von gruppenspezifischen ‚Sonderidealen‘ lässt sich der Radius des Mitfühlens dann allmählich erweitern, so dass andere Wertssysteme (aner kennend) nachvollzogen werden können¹².

Für eine kulturübergreifende Übungspraxis der Mitgeföhle gilt: Je weniger man von der ‚Objektivität‘ eigener Sichtweisen ausgeht, umso mehr erhöhen sich die Chancen, in die emotional-gedankliche Komplexität anderer ‚Welten‘ einzutreten und im fühlenden Nachvollzug Verstehen zu ermöglichen. Nötig ist hierbei, eigene Gewissheiten beiseite zu stellen und einzudämmen, immer unter dem Vorbehalt, dass dies nur begrenzt möglich ist. Zuvorderst wäre die emotional geprägte Subjektivität der eigenen Welterschließung einzuräumen. Ebenso gehört dazu die Bereitschaft, auch unangenehme Geföhle zuzulassen, d.h. eigene Leiden und eigene Bedürfnisse nicht zu übergehen. Im Zwischenmenschlichen fällt Geföhlen eine ambivalente Funktion zu, sie sind Dienerinnen und Hemmnisse des Gelingens zugleich, eben *weil* Menschen auf Mitsein hin gepolt sind. Geföhle sind das oft ignorierte verborgene Elixier unserer Lebendigkeit. Wir müssen lernen, sie gelegentlich ans Licht der Sonne zu heben, sie einer aufrichtigen Betrachtung und Einschätzung auszusetzen. Damit verbindet sich fraglos das Risiko, mitunter auf wenig Schmeichelhaftes zu stoßen.

Es braucht einen Wahrheitsmut, der die tiefe, unaufhebbare Verwobenheit von Geist und Geföhle anerkennt: Obgleich Geföhle unwillkürlich aufflammen, sind sie keinesfalls ein naturwüchsiges Geschehen, das aus physischen Zuständen des Organismus resultiert. Und ebenso trifft zu, dass ein Vernunftanspruch, der das Föhlen übergeht oder ausblendet, dazu tendiert, äußerst irrational zu sein. Ohne es zu bemerken, nährt er sich von emotionalen Quellen. Erst auf diese Weise werden Geföhle zu blinden, unerkannten und oftmals schädlichen Antrieben.

11 Ein Leitfaden hierzu, siehe: H. Bennent-Vahle, *Besonnenheit – eine politische Tugend. Zur ethischen Relevanz des Föhleens*. Alber-Verlag, Freiburg-München 2020, Kap. VI.

12 Siehe: W. Brezinka, *Moralerziehung in einer pluralistischen Gesellschaft. Kulturelle Erfolgsbedingungen und Grenzen*, in D. Neumann u. a. (Hg.), *Die Natur der Moral*, Hirzel-Verlag, Stuttgart-Leipzig 1999, S. 132 ff; H. Mohr, *Evolution – Moral – Erziehung*. Einleitung in: K. Dehner, *Lust an Moral. Die natürliche Sehnsucht nach Werten*, Primus-Verlag, Darmstadt 1998, S. 16 f.