



VORWORT

ES IST ZEIT FÜR MOMENTE GELINGENDER BEZIEHUNG!

In diesem Buch erfahren Sie, weshalb wir »Momente gelingender Beziehung« schätzen sollten. Sei es im persönlichen, politischen, wirtschaftlichen, pädagogischen oder sonstigen Kontext: Momente gelingender Beziehung gehen uns alle an. Sie sind ein grundlegend menschliches Phänomen, verbessern unsere Lebensqualität und tun uns gut. Aktuelle neurobiologische Forschungsergebnisse bestätigen deren besonderen Stellenwert für die individuelle und gesellschaftliche Entwicklung. In den letzten Jahrzehnten wurden gelingende Beziehung und Kooperation sogar als wichtiges evolutionäres Prinzip erkannt.

Das Potenzial und die Tragweite von Momenten gelingender Beziehung sind in unserer Gesellschaft jedoch zu wenig bekannt. Um sich ihrer Bedeutung bewusst zu werden, muss man sie benennen und über sie sprechen. Es lohnt sich, den Fokus der Aufmerksamkeit auf sie zu lenken. Manchmal tauchen sie nur für einen Augenblick auf und führen dennoch zu einer positiven Veränderung zwischenmenschlicher Atmosphäre. Momente gelingender Beziehung wirken im Kleinen wie im Großen, vom Alltagsgeschehen bis zur Weltpolitik.

Was erwartet Sie beim Lesen dieses Buches?

Im ersten Kapitel erhalten Sie unter anderem Antworten auf folgende Fragen: Worauf beruht die Qualität einer Beziehung? Wel-

chen Einfluss haben Gefühle auf unser Denken und Handeln? Erleben wir derzeit eine Krise der Beziehungskultur? Wie wichtig sind Momente gelingender Beziehung?

Im zweiten Kapitel gehen wir auf Spurensuche nach der Bedeutung von Momenten gelingender Beziehung in unterschiedlichen Lebens- und Tätigkeitsfeldern. Sie finden hier Gespräche mit dem Familientherapeuten und Konfliktforscher Jesper Juul, dem Neurobiologen Gerald Hüther, der Politikwissenschaftlerin Gesine Schwan, dem Mathematiker und Systemwissenschaftler Wolf Dieter Grossmann sowie der Entwicklungspolitologin Claudia von Braunmühl.

Das dritte Kapitel befasst sich mit dem Thema des gemeinsamen Musizierens als »Modellbereichs« für Momente gelingender Beziehung. In Gesprächen mit Gino Romero Ramirez, dem »Geigenzauberer von St. Pauli«, und Magdalena Abrams, der Begründerin von »Musiker ohne Grenzen«, gehen wir der Bedeutung gemeinsamen Musizierens für die Entstehung von Momenten gelingender Beziehung nach. Im Bericht über Daniel Barenboims »West-Eastern Divan Orchestra« werfen wir einen Blick auf den Bereich professionellen Musizierens mit Jugendlichen, die aus verschiedenen Kulturen des Nahen Ostens kommen und etwas Ungewöhnliches erleben: die Annäherung.

Im letzten Teil des Buches stellen wir Ihnen eine breite Palette an »Voraussetzungen« für Momente gelingender Beziehung vor, wie sie in unseren Gesprächen angeklungen sind. So unterschiedlich Beziehungen vom individuellen bis zum gesellschaftlichen Bereich sein können, so sehr gleichen sich die Bedingungen, die Momente gelingender Beziehung ermöglichen. Aus unserer Sicht gehören sie zum selben Repertoire an Haltungen und Einstellungen.

Momente gelingender Beziehung – Was die Welt zusammenhält bringt die Kraft dieser Momente in ihrer Vielfalt zur Sprache, macht ihre

Komplexität transparent und zeigt ihre Notwendigkeit für unsere persönlichen, gesellschaftlichen sowie politischen Entwicklungen auf. Das Buch will zu Diskussionen anregen, zum Nachmachen einladen und Veränderungen anstoßen.

*Krista Warnke und Berthild Lievenbrück,
Hamburg im Dezember 2014*

EINS

MOMENTE GELINGENDER BEZIEHUNG

*Ihre umfassende Bedeutung und
warum sie uns guttun*

*Momente gelingender Beziehung sind uns eigentlich vertraut.
Wir erleben sie im Alltag, nehmen sie als solche aber häufig
nicht wahr. Erleben wir sie, schenken wir ihnen oft zu wenig
Bedeutung. Wir erliegen der »Illusion der Vertrautheit«.*

Was wäre ... wenn Sie morgens eine Runde im Stadtpark laufen und tief in die Planung Ihres Tages versunken sind. Da grüßt Sie im Vorbeieilen ein Fremder mit »Guten Morgen«! Sie drehen sich um, sehen in ein freundliches Gesicht und grüßen erfreut zurück.

Was wäre ... wenn Sie am Abend noch schnell ein Brot kaufen möchten, bevor der Laden schließt. Ihre Liebessorte ist bereits ausverkauft, deshalb zögern Sie unentschlossen. Von der Verkäuferin kommt daraufhin ein mürrisches »Welches Brot wollen Sie denn nun?«. Statt unwirsch zu werden, reagieren Sie offen und zugewandt: »Ich weiß es einfach noch nicht. Was können Sie mir denn empfehlen?« Daraufhin die Verkäuferin entgegenkommend: »Nehmen Sie das hier, das schmeckt Ihnen bestimmt.«

Beide Beispiele beschreiben eine Begegnung mit positiver Wirkung auf die Beteiligten. Zwar ist sie flüchtig und kurz, tut aber ausgesprochen gut. Es liegt in Ihrer Hand, so etwas häufiger zu erleben. Sie können Einfluss darauf nehmen, Begegnungen zu einem Moment gelingender Beziehung werden zu lassen.¹

Um spontan gelingende Beziehungsgestaltung in kleinen und größeren Zusammenhängen geht es in diesem Buch. Was ermöglicht sie? Warum tut sie uns gut? Was bewirkt sie? Auf diese und weitere Fragen werden Sie hier Antworten finden. Momente, in denen die Beziehungsaufnahme gelingt, sind Grundlage jeder guten Beziehungskultur. Wir bezeichnen diese Momente deshalb als »Momente gelingender Beziehung« und gehen auf die Spurensuche nach diesem zwischenmenschlichen Phänomen.

WAS SIND MOMENTE GELINGENDER BEZIEHUNG?

Die große Bandbreite und potenzielle Bedeutsamkeit von Momenten gelingender Beziehung zeigen ein einfaches Beispiel aus dem Alltag und ein folgenschweres aus der Weltpolitik:

Hamburg an einem trüben Herbsttag. Wieder einmal Regenwetter, wieder einmal hektischer Straßenverkehr, immer wieder hinderlich parkende Autos. Wahrlich kein Anlass für gute Laune. Da stoppt ein entgegenkommendes Fahrzeug, blinkt kurz auf und signalisiert: Komm, fahr vorbei! Überraschung, erfreutes Bedanken und beiderseitiges Lächeln. Der Tag ist nicht mehr so grau.

Das folgenschwere Beispiel aus der Weltpolitik hat sich 1978 in Camp David zugetragen: Die ersten zwölf Tage des Gipfeltreffens zwischen Jimmy Carter, Anwar el-Sadat und Menachem Begin verliefen ergebnislos und in eisiger Atmosphäre. Begin und el-Sadat sollen während der ersten zehn Tage nicht einmal miteinander gesprochen ha-

ben. Trotzdem wurden von den drei Staatsmännern schließlich einige gemeinsame Fotoaufnahmen gemacht, die sie sich gegenseitig signierten. Carter versah die Fotos für Begin mit persönlichen Bemerkungen, in denen er auch Begins Enkelkinder erwähnte. Laut Carters Erinnerungen schaute sich Begin jedes Foto einzeln an und sprach dabei die Namen seiner Enkelkinder laut aus: »Seine Lippen zitterten, die Tränen stiegen ihm in die Augen. Er erzählte mir von jedem Kind. (...) Wir waren emotional sehr gerührt, während wir einige Augenblicke so ruhig über Enkelkinder und über Krieg sprachen.« Nach diesem Vorfall veränderte sich Begins Haltung von Grund auf. (...) Jedenfalls führte Carters persönliche Anteilnahme, Einfühlung und Widmung zu einer plötzlichen emotionalen Umstimmung, die in der Folge nicht nur das Abkommen von Camp David und den Friedensvertrag zwischen Ägypten und Israel ermöglichte, sondern auch den Weg zu weiteren hoffnungsvollen Entwicklungen wie dem – später dann allerdings tragisch gescheiterten – »Osloer Friedensprozess« eröffnete.²

Eine kleines Alltagserlebnis und eine Begebenheit aus der Welt-politik. Was verbindet sie? Bei beiden geht es um einen Moment gelingender Beziehung, wenn auch von völlig unterschiedlicher Intensität und Tragweite.

Momente gelingender Beziehung haben eine besondere Qualität. Sie vermitteln das Gefühl, persönlich wahrgenommen, »gesehen« zu werden. Es sind Momente der Begegnung, in denen die Gefühle der Anerkennung, der Wertschätzung, der Empathie und damit positive Gefühle überwiegen. Sie öffnen das Interesse am Gegenüber und machen Lust auf mehr. Momente gelingender Beziehung setzen Energien frei, schaffen angstfreien Raum und fördern Dialogbereitschaft. Das Wort »Moment« bedeutet dabei einerseits »kurze Zeitspanne«, zum anderen steckt darin aber auch die Bedeutung des Moments als Kraftquelle im physikalischen Sinne. Eine Kraftquelle, die Impulse für weiterführende Prozesse birgt.

KÖNNEN WIR BEZIEHUNGSLOS LEBEN?

Das Phänomen Beziehung ist umfassend: Wir sind ständig in ein Netz von Beziehungen eingebunden. Wir können nicht nicht-bezogen sein. Unser Beziehungsnetz spannt sich eng über das tägliche Leben und den Berufsalltag: Hausgemeinschaft, Nachbarschaft, Straßenverkehr, Einkauf, Schule, Arbeitsplatz, Freizeit ... Wir befinden uns permanent in privaten und öffentlichen Beziehungsmustern. Das ist so selbstverständlich, dass wir es kaum wahrnehmen. Bewusst wird uns dieses Netz erst in den Momenten, in denen wir überraschend störende oder erfreuliche Erfahrungen mit anderen machen. Da das Netz von Beziehungen umfassend ist, heißt Leben In-Beziehung-Sein.³

Zum Phänomen Beziehung ist in den letzten Jahren eine Flut an Ratgebern und Lebenshilfen erschienen, die sich vor allem mit den Schwerpunkten Paarbeziehung, Familie, Freundschaft, Kundenbeziehung bis hin zu Firmencoaching auseinandersetzen und deren »erfolgreiche« Gestaltung zum Thema haben. Das vorliegende Buch über »Momente gelingender Beziehung« reiht sich *nicht* in diese Ratgeber ein. Es versteht sich vielmehr als Auseinandersetzung mit einem Phänomen, das bisher weder so benannt noch beschrieben wurde, obwohl es Kern gelingender Beziehungsgestaltung ist.

Momente gelingender Beziehung sind uns eigentlich vertraut. Wir erleben sie im Alltag, nehmen sie als solche aber häufig nicht wahr. Erleben wir sie, schenken wir ihnen oft zu wenig Bedeutung. Wir erliegen der »Illusion der Vertrautheit«, weil wir meinen, das Phänomen zu kennen. Es geht uns hier ebenso wie mit anderen Erfahrungen: Erscheint uns etwas bekannt, verwechseln wir Kennen mit Verstehen. Bei eingehender Beschäftigung mit Momenten gelingender Beziehung zeigt sich jedoch schnell und erstaunlich klar, welch

unerwartete Tragkraft und Tragweite nicht nur für jeden persönlich, sondern auch für ein soziales und gesellschaftliches Miteinander in ihnen stecken. Wenn wir ihnen Aufmerksamkeit schenken und ihnen Bedeutung zumessen, führen diese Momente zu spürbaren Veränderungen unserer Beziehungskultur.

WIE VIEL VITAMIN B BRAUCHEN WIR?

Beziehungen zu haben gilt als vorteilhaft. Bekannte Redewendungen wie »Beziehungen spielen lassen« oder »Alles geht über Vitamin B« belegen, dass »Menschen mit Beziehungen« als einflussreich, mächtig und anziehend gelten. Für einen guten Job scheinen Beziehungen von entscheidender Bedeutung zu sein. Auswertungen des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung zeigen, dass viele Stellenangebote in Deutschland über persönliche Beziehungen vermittelt werden. Ungefähr 25 Prozent der Neueinstellungen laufen über solche Kontakte. *Persönliche Beziehungen gehören nicht nur zu den wichtigsten Mechanismen der Personalsuche, sie sind auch die erfolgversprechendsten.*⁴ Auch eine Studie des Wissenschaftszentrums für Sozialforschung in Berlin kommt zu dem Ergebnis, dass persönliche Kontakte die besten Starthelfer sind. Bis zu 40 Prozent der Stellenbesetzungen kommen dadurch zustande, dass man einen kennt, der einen kennt, der einen kennt ...

Zweifellos gilt als sozial anerkannt und einflussreich, wer über viele Beziehungen verfügt. Aber wie weit reichen diese Beziehungen wirklich? Wo kann man sie »spielen lassen«? Das Sprichwort »Der Sieger hat viele Freunde, der Verlierer gute« stellt sich quer auf dem »beziehungsreichen Erfolgsweg«. Nehmen wir diese Erfahrung wörtlich, dann geht es darum, gute, aber auch *belastbare* Beziehungen zu haben. Nicht die vielen Beziehungen zählen, sondern solche, die tragen – insbesondere, wenn sich Lebensbedingungen ungüns-

tig verändern. Der Wert von Beziehungen zeigt sich besonders rasch und unverhüllt in Krisen. In schwierigen, unvorhergesehenen Lebenssituationen erweist sich als tragfähig, was belastbar ist. Dann ergeben sich Situationen, in denen »die Vielen« aussortiert und die Verlässlichen geschätzt werden. Gute, belastbare und verlässliche Beziehungen werden immer von Momenten gelingender Beziehung ausgelöst und getragen.

Ob verlässlich, zahlreich, attraktiv oder tragfähig – eines ist privaten und sozialen Beziehungen gemeinsam: Sie sind nicht stetig. Sie verändern sich mit der Zeit. Beziehungen haben etwas Schwebendes, Schwankendes, bedürfen der Bestärkung und Vergewisserung. Sie müssen gepflegt werden, man muss sich um sie kümmern. Solcherlei Pflege, die nichts mit geschäftlicher »Beziehungspflege« zu tun hat, geschieht vor allem durch gegenseitige Wahrnehmung, gemeinsame Interessen und Aktivitäten sowie genügend Zeit für Begegnung. Dann entfalten Beziehungen ihren hohen ideellen, sozialen und mitunter auch ökonomischen Wert für Individuen und soziale Gruppierungen, anfangen im Familien-, Freundes- und Arbeitskontext bis hin zu größeren regionalen sowie internationalen gesellschaftlichen Gruppen und Zusammenschlüssen.

Alle menschlichen Gemeinschaften jedweder Größe sind geprägt durch die Qualität der Beziehungen ihrer Mitglieder untereinander. Die jeweilige Beziehungskultur ist ausschlaggebender Maßstab zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Umgehens miteinander. Beziehungskultur ist ein wichtiger Gradmesser für die Qualität und das Miteinanderauskommen menschlicher Gemeinschaften.

WORAUF BERUHT DIE QUALITÄT EINER BEZIEHUNG?

Der Begriff »Beziehung« wird im Allgemeinen wenig differenziert benutzt. Allein dem »In-Beziehung-Stehen« wird oftmals eine positive Bedeutung beigemessen, obwohl es über seine Qualität nichts aussagt. Beziehungen sind nämlich von sehr unterschiedlicher Qualität, Bedeutsamkeit und Dauer. Sogenannte »gute« Beziehungen sind nicht beständig positiv, sie sind jedoch von Momenten des Gelingens geprägt. »Schlechte« Beziehungen müssen nicht durchgehend negativ gefärbt sein, auch sie sind veränderlich. Beziehungen sind grundsätzlich durch ein Auf und Ab bestimmt. Sie werden von wechselnden Erwartungen, Einstellungen, vor allem aber von Gefühlen gelenkt.

Wenn wir uns mit Fragen der Beziehungskultur befassen, kommen wir also nicht umhin, uns über die Bedeutung von *Gefühlen* klar zu werden. Sie sind maßgebliche Gestaltungsfaktoren für die Qualität von Beziehungen, denn unsere Einstellung zum Gegenüber ist immer durch irgendeine Gefühlsstimmung beeinflusst. Wir können gar nicht nicht gestimmt sein. Wichtig ist, sich dessen bewusst zu sein und sich die Gefühle, Voreinstellungen und Voreingenommenheiten, die eine Beziehung steuern, zu vergegenwärtigen. Tun wir das nicht, wundern wir uns manchmal über die Reaktion unseres Gegenübers und das unerwünschte Resultat unseres Handelns.

In unserer mitteleuropäischen Tradition wurden Gefühle über Jahrhunderte eher als Störfaktoren angesehen. Gefühle galten als hinderlich für klares Denken. Hat sich das entscheidend geändert? »Sieh das doch mal rational!«, »Lass die Gefühle aus dem Spiel«, »Schalte deinen Verstand ein!«. Auch heute noch ist die Auffassung weit verbreitet, man könne Fühlen und Denken trennen.

WAS MACHT MEIN FÜHLEN, WENN ICH DENKE, WAS MEIN DENKEN, WENN ICH FÜHLE?

Die Emotions- und Kognitionsforschung der letzten Jahrzehnte hat klare Erkenntnisse darüber erbracht, dass Denken und Fühlen eng miteinander verflochten sind. Beide, Kognition und Emotion, beeinflussen sich wechselseitig. Der Evolutionsbiologe Manfred Wimmer bringt diese Zusammenhänge wie folgt auf den Punkt: Fühlen ohne Denken ist blind, Denken ohne Fühlen ist leer.⁵ Diese Erkenntnisse der Forschung sind in vielen Bereichen unseres Lebens und Handelns noch immer nicht angekommen und werden – wenn überhaupt – nur oberflächlich wahrgenommen. Für die Auseinandersetzung mit dem Thema Beziehung sind sie allerdings grundlegend und maßgeblich.

Eine der grundlegenden Thesen, mit denen wir uns auseinandersetzen, lautet: Fühlen und Denken sind unmittelbar und untrennbar miteinander verbunden. *Es gibt kein Fühlen ohne Denken, kein Denken ohne Fühlen*, so der Schweizer Psychotherapeut und Erkenntnistheoretiker Luc Ciompi.⁶ Und auch durch die Neuroforschung erhalten wir umfangreiche Bestätigung für die Feststellung, dass sich funktionell untrennbar ineinander verflochtene Denk- und Fühlzentren ständig beeinflussen.⁷

Das scheint erst einmal ganz plausibel und klingt auch nicht spektakulär. Gehen wir diesen Erkenntnissen aber tiefer nach und bemühen wir sie als Erklärungsmodell für menschliches Verhalten, ergeben sich daraus weitreichende, aufschlussreiche Folgerungen für unser Verständnis von Lebens- und Sachzusammenhängen. Ob Alltag, Politik, Wirtschaft oder Wissenschaft: Es gibt keinen Bereich, über den sich sagen ließe, hier ist Denken frei von Gefühlen. Auch wirtschaftliche und politische Entscheidungen sind Tummelplätze der Gefühle.⁸ Diese Feststellung mag vielleicht vielen zu weit gehen. Und dennoch: Es gibt keine Entscheidung frei von Gefühlen.⁹

Wie lassen sich Fühlen und Denken beschreiben? Für den Bereich »Fühlen« sind Worte wie spüren, empfinden, gestimmt oder emotional sein gebräuchlich. Für Gefühlsinhalte steht eine Vielzahl stimmungsaussagender Wörter, wie etwa sich ärgern, sich freuen, sich langweilen, traurig oder wütend sein.¹⁰ Es sind Begriffe, die einen seelisch-körperlichen Zustand beschreiben, da sich Gefühle über unseren Körper äußern. Wie sehr Gefühle den Körper »im Griff« haben, zeigen Beispiele aus unserem allgemeinen Sprachgebrauch: unter die Haut gehen, das Herz brechen, kalt den Rücken hinunterlaufen, vor Wut rasen und viele mehr.

Die Emotionsforschung geht von evolutionär verankerten Basisgefühlen aus. Dazu werden Freude, Wut, Angst, Trauer sowie Interesse/Neugier und Ekel gezählt. Diese Grundgefühle mischen sich zu Gefühlsnuancen unterschiedlicher Zusammensetzung, Färbung und Intensität. »Reine« Gefühle gibt es nicht.

Welche Gefühlsnuancen stecken zum Beispiel in dem Gefühl, das wir als Machtgefühl bezeichnen? Es lassen sich darin Anteile von Lust und Hochgefühl (Basisgefühl: Freude), Arroganz und Grobheit (Basisgefühl: Wut) sowie Abscheu und Verachtung (Basisgefühl: Ekel) finden. Alle diese Gefühlsnuancen existieren parallel. Im Wort »Hassliebe« wird dies besonders deutlich. In ihm stehen zwei Gefühle nebeneinander, die sich nach unserem bisherigen Verständnis ausschließen. In jedem Gefühl sind jedoch auch Anteile anderer Gefühle enthalten.¹¹ Das erklärt das plötzliche Kippen von Stimmungen, das uns allen vertraut ist. Bereits kleine Auslöser können Stimmungen verändern. Dies können sowohl innere als auch äußere Veränderungen sein, wie beispielsweise aufblitzende Assoziationen und Erinnerungen oder plötzliche Situationsveränderungen und schreckhafte Überraschungen. Meist ist uns gar nicht bewusst, in welcher Stimmung wir uns befinden. Aber eines ist sicher: In irgendeiner Weise gestimmt sind wir immer und zu jeder Zeit.

Der Begriff »Denken« wiederum beschreibt Vorgänge wie: sich vorstellen, sich erinnern, unterscheiden, bewusst wahrnehmen, etwas in einen Zusammenhang bringen oder zuordnen. Mit ihm werden die kognitiven Tätigkeiten des Schlussfolgerns und Strukturierens bezeichnet. Der »intellektuelle« Vorgang des Denkens hilft uns, Beobachtungen zu zusammenhängenden Gedanken, Assoziationen zu Geschichten, Unterscheidungen zu geistigen Konstrukten zu ordnen. So wie wir immer in irgendeiner Weise gestimmt sind, können wir auch aus dem »Karussell des Denkens« nicht einfach aussteigen. Der Reigen des Unterscheidens, des Beobachtens, der verstreuten Gedankensplitter sowie Assoziationen dreht sich beständig.

Seit Jahrhunderten sind wir darin geübt, Denken und Fühlen klar zu trennen. Der Neurologe Antonio Damasio nennt diese Trennung »Descartes' Irrtum«.¹² Es handelt sich dabei um den Irrtum, Denken und Fühlen als zwei voneinander unabhängige Leistungen zu betrachten. Denken und Fühlen sind jedoch untrennbar miteinander verknüpft, wie zwei Seiten einer Medaille. Es gibt kein Denken ohne emotionale Dynamik, kein Fühlen ohne Strukturen.¹³

WELCHEN EINFLUSS HABEN GEFÜHLE AUF UNSER DENKEN UND HANDELN?

Eine weitere Kernaussage des bereits zitierten Luc Ciompi soll noch kurz gestreift werden. Auch sie ist für die Auseinandersetzung mit dem Thema Beziehung von wesentlicher Bedeutung. Ciompi weist nachdrücklich darauf hin, dass Gefühle *alles Denken und Verhalten nicht nur andauernd [begleiten], sondern zu einem guten Teil auch richtiggehend leiten*.¹⁴ Gefühle begleiten unser Denken nicht nur ständig, sie beeinflussen auch die Art und Weise, wie und was wir denken. Wie stark die Wirkung der Gefühle auf das Denken sein

kann, wird deutlich, wenn man sich klarmacht, dass Gefühle sogenannte *Schalt- und Filterwirkungen* auf das Denken haben. Von diesen Schalt- und Filterwirkungen hängt ab, *wie man die Umgebung wahrnimmt, was man darin bevorzugt beachtet oder vernachlässigt, welche Ereignisse man aufgrund dieser selektiven Wahrnehmung im Gedächtnis behält oder abrufen und wie man einzelne Wahrnehmungs- und Gedächtniselemente schließlich zu einem übergeordneten Gedankengebäude (...) zusammenbaut.*¹⁵ Wir alle kennen diese Zusammenhänge und haben sie oft genug selbst erlebt. Sind wir unzufrieden oder gar frustriert, nehmen wir an unserem Gegenüber andere Eigenarten und Verhaltensweisen wahr, als in positiver oder gar heiterer Stimmung. Lenken uns Freundlichkeit und Wertschätzung, haben wir eine andere Wahrnehmung des jeweiligen Gegenübers, als in der Stimmung von Geringschätzung oder Wut.

Das mag selbstverständlich und einleuchtend klingen. Darum zu wissen reicht jedoch nicht aus. Wir müssen dieses Wissen in unserem Fühlen verankern. Das ist kein leichtes Unterfangen, denn es geht nicht nur um unsere gegenwärtigen Gefühle, die unser Denken und Handeln beeinflussen. Auch längst vergangene, »alte« Gefühle lenken unser Denken und Verhalten maßgeblich. »Alte Gefühle«, deren wir uns meist nicht bewusst sind. Wenn wir wüssten, was uns steuert, wären wir manches Mal wohl sehr erstaunt.

Meist erkennen wir die Wirkungen der Gefühle auf das Denken und Handeln nicht, da die Schalt- und Filterwirkungen der Affekte weitgehend unbewusst ablaufen. Gefühle werden als bewusst wahrgenommene Stimmungen erst dann spürbar, wenn sie uns quasi überfluten, wenn sie einen deutlichen Unterschied zur vorhergehenden Stimmungslage machen – und vor allem dann, wenn wir unsere Gefühlslage reflektieren.

Alle anfänglich intensiven emotionalen Eindrücke verflachen mit der Zeit zu *mehr oder weniger automatisierten Denk-Fühl-Weisen und Werthaltungen*¹⁶ und sinken somit ins Unterbewusste ab. Sie

werden zu *affektlogischen*, »fühldenkenenden« Gewohnheiten, die uns steuern. Diese automatisierten Fühl-Denk-Verhaltensmuster prägen zum Beispiel so Selbstverständliches wie unser Verhalten im Umgang mit Freunden oder Fremden, unsere Überzeugungen, was richtig oder falsch ist.¹⁷ Sie lenken unser Verhalten im Privaten, in der Schule, in der Wirtschaft, in der Politik, ganz allgemein im sozialen und gesellschaftlichen Miteinander.

Unser Alltagsverhalten und Alltagshandeln werden durch diese automatisierten »fühldenkenenden Gewohnheiten« in einer Art Alltagsmodus gesteuert. In ihm herrschen scheinbar Denken, Planen und Entscheiden vor. Nichts davon geschieht jedoch frei von Gefühlen. Nur weil wir uns keiner ausgeprägten Gefühlslage bewusst sind, heißt es noch lange nicht, dass wir frei von Emotionen sind. Luc Ciompi bezeichnet diesen Zustand des selbstverständlichen, gewohnheitsmäßigen Denkens und Handelns mit »Alltagslogik«. *Alltagslogik, das heißt die Denkweise, die mit einer mittleren Stimmung der Entspanntheit mit relativ schwachen und mobilen Affekten einhergeht und (...) mit charakteristischen kognitiven Inhalten verbunden ist.*¹⁸

Da Fühlen und Denken in ständiger Wechselwirkung stehen, beeinflussen veränderte Denkhaltungen auch unsere Gefühle. Es ist jedoch nicht leicht, veränderte Denkhaltungen nachhaltig im Gefühl zu verankern. Unsere eingeschliffenen Fühl-Denk-Muster und Werthaltungen bilden fest etablierte Gewohnheiten, vergleichbar den tiefen Rillen einer eingefahrenen, alten römischen Pflasterstraße. Die Fühl-Denk-Gewohnheiten nehmen bevorzugt bekannte Wege und Richtungen. Man könnte sie »Via-Appia-Spuren« nennen. Will man aus diesen Spuren ausscheren, bedarf es einer bewussten Entscheidung. Es reicht dabei kein einmaliges Ausschwenken, sondern es braucht Wiederholung und nachhaltige Übung, und zwar so lange, bis das »Denk-Fühlen« zum »Fühl-Denken« wird. Dies ist kein

leichtes Unterfangen, denn die Funktionsweise unseres Gehirns unterstützt die Priorisierung unserer Gefühle. Im Wahrnehmungsprozess werden die jeweiligen Umgebungsbedingungen zunächst einmal schnell und wenig spezifisch nach emotionalen Kriterien gescannt und nach Lust/Unlust, Freund/Feind, angenehm/unangenehm etc. bewertet. Auf einer weiteren Verarbeitungsebene wird dann mit längerer Verarbeitungsdauer eine differenziertere begriffliche Zuordnung getroffen. Vereinfacht gesagt wirkt die Dynamik der Gefühle schnell und pauschal, die Strukturierung des Denkens langsam und differenzierend.¹⁹ *Offene und verdeckte Emotionen sind entscheidende Motoren und Organisatoren unseres Denkens und Verhaltens.*²⁰

Wer wissen will, welche Gefühle sein Denken und Handeln steuern, muss reflektierend innehalten und sich seine Gefühlslage bewusst machen.

IST DER KÖRPER BÜHNE UNSERER GEFÜHLE?

Die eben geschilderten Erkenntnisse zeigen, dass unsere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, unser gesamtes Verhalten und Handeln primär gefühlsgesteuert sind. Das hat tief greifende und weitreichende Folgen für die Gestaltung von Beziehungen.

Gefühle sind lebenswichtige Energien. Energien, die als körperliche Erscheinungen äußerlich sichtbar werden. Sie sind *in Gehirn wie Körper präzise messbare Energiequanten*. Luc Ciompi spricht deshalb vom Körper als *Organ der Gefühle*.²¹ Antonio Damasio nennt ihn sogar *die eigentliche Bühne der Gefühle*.²² Ob freundlich, indifferent, misstrauisch, interessiert, geringschätzend: Schon eine kleine Veränderung im Blick, in der Gestik, im Sprachklang oder in der Körperhaltung drückt die reiche Palette unterschiedlicher Gefühlstonungen aus. Um die Gefühlslage eines anderen Menschen ein-

schätzen zu können, ist deshalb der Blick auf dessen Körperhaltung und Körpersprache hilfreich.

Dazu eine kleine Begebenheit: Als Reisende im Himalaja-Staat Bhutan war ich (K. W.) an einem Abend in der Dämmerung in der Hauptstadt Thimphu in der übervollen Hauptstraße unterwegs, als ich sechs Jugendliche sah, die mit Fäusten und Füßen auf einen Jungen losgingen. Spontan ging ich in meinem Zorn auf diese jungen Männer los und schrie sie in lautem Österreichisch an, was für total bescheuerte Kerle sie doch seien, zu sechst auf einen Jungen loszugehen. Ich muss körpersprachlich so überzeugend gewesen sein, dass die sechs sofort von dem Jungen abließen und in den Seitenstraßen verschwanden. Sie haben mich wohl »verstanden«, ohne mich sprachlich zu verstehen.

Die Körpersprache ist die wichtigste Grundlage zwischenmenschlicher Verständigung ohne Worte. Das Wissen um diese nonverbale Kommunikation wird in Führungspositionen und im Managementbereich häufig trainiert und gezielt eingesetzt. Nicht immer mit dem erwarteten Erfolg. Unser Körper ist nämlich verräterisch. Echt, unverstellt »ich selbst« zu sein, kann ich nicht einfach simulieren. Authentisch bin ich nur dann, wenn ich fühle, was ich denke – wenn ich fühle, was ich sage – wenn ich fühle, was ich tue.

Wir sind mit feinen »Sensoren« ausgestattet und können Widersprüche in der Körpersprache schnell erahnen. Spiegelneuronen werden jene Nervenzellen genannt, die uns diese Fähigkeit verleihen.²³ Sie lösen im Gehirn des Betrachtenden ein spiegelbildliches Erregungsmuster aus, so, als ob man selbst handeln würde. *Faszinierende Resonanzphänomene* nennt Manfred Wimmer diese Eigenschaft des Gehirns, die deutlich macht, *in welch gravierendem Ausmaß jede soziale Situation in unser Emotionsgefüge eingreift und damit auch unsere Physiologie beeinflusst.*²⁴