

Samy Molcho

Umarme mich, aber rühr mich nicht an



Samy Molcho

Umarme mich,  
aber rühr mich  
nicht an

Körpersprache  
der Beziehungen

Von Nähe und  
Distanz

Mit Fotografien von Petra Hennemann

ARISTON 



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Bildnachweis:

Getty images S. 10/11, 38/39, 40, 42/43, 57, 65, 92, 182, 186

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

6. Auflage

© 2009 Ariston Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Weiss/Zembsch/Partner/Werkstatt München  
unter Verwendung eines Motivs von Poby

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20001-0

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einführung – Über Nähe und Distanz</b> .....	9
Was bedeuten unsere Gefühle? .....	17
Wörter, Begriffe und ihre tiefere Bedeutung .....	19
Gedanken und Empfindungen .....	20
Auch Sprache definiert Nähe und Distanz .....	22
<b>Von nächster Nähe und erster Erfahrung von Distanz</b> .....	25
Entdeckungsreisen – Die Kindheit .....	28
Die Entdeckung der Distanz – Die Pubertät .....	41
<b>Das Ich und die anderen</b> .....	45
Das Wechselspiel von Zuwendung und Abwendung .....	46
Von den künstlichen Mitteln, uns Nähe zu sichern .....	53
<b>Soziale Spielregeln</b> .....	59
Bestimmt die Hierarchie über Nähe und Distanz? .....	61
Kulturelle Unterschiede .....	67
<b>Körpersignale</b> .....	73
Falsch verstandene Signale .....	82
Raumsignale .....	83
Unfreiwillige Nähe .....	95
Allein unter vielen – Raumgewinn .....	99
Rituale – wer gehört dazu, wer wird ausgeschlossen? .....	100
Kleiderordnung .....	104
<b>Stressreaktionen</b> .....	107

<b>Das Ich und die Gruppe</b> .....	113
Kontakt suchen .....	117
<b>Wenn das kleine »Ich« zu einem großen »Wir« wird –</b>	
<b>Partnerschaften</b> .....	119
Individualität oder Selbstaufgabe? .....	121
Augenblicke der Nähe .....	123
<b>Entfremdung</b> .....	125
Signale der Entfremdung .....	128
<b>Kontrapunkte: Beziehungsangst und das Bedürfnis nach</b>	
<b>Partnerschaft</b> .....	133
Die zwei Seiten der Medaille: Das Ja und das Nein .....	137
Selbstablehnung .....	138
Angst – das lebensfeindliche Element .....	141
<b>Rituale von Nähe und Distanz zwischen den Geschlechtern</b> .....	149
Flirtsignale .....	153
Von den Zielen der Annäherung .....	165
Männliche und weibliche Reaktionen .....	167
Anziehungskräfte und Erfolgsaussichten .....	168
Beziehungsrhythmus und kleine Signale .....	172
Unfreiwillige Signale von Annäherung und Distanz .....	175
<b>Die Macht der Gewohnheit – Nähe und Distanz im Alter</b> .....	181
Einsamkeit .....	184
<b>Nachwort</b> .....	189

# Vorwort

Als Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, geschah dies wahrscheinlich aus einem inneren Impuls von Neugierde oder auch in der Hoffnung, eine Antwort auf den ewigen Konflikt zwischen Nähe und Distanz zu erhalten. Die endgültige Antwort habe ich vielleicht auch nicht, hoffe aber, dass es mir gelungen ist, den richtigen Lichtschalter zu betätigen, damit dieses Lebensphänomen in hellerem Licht erscheint.

Zunächst geht es darum, zwischen einfachen geometrischen Messungen von Nähe und Entfernung von Gegenständen und der komplexen Welt der Gefühle zu unterscheiden, aus der sich die menschliche Beziehung von Nähe und Distanz definiert. Gefühle wirken nach innen und über unseren Körper nach außen und aktivieren ihn. Dementsprechend wirken unsere körpersprachlichen Signale wie Leuchttürme zur Orientierung in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Anders als in meinen früheren Büchern, in denen ich hauptsächlich die äußeren Signale von Körpersprache beschrieben habe, führt der Weg dieses Buches von innen nach außen. Der Blick richtet sich also zuerst nach innen. Unser Alltag ist von diesem Pendelschlag zwischen innen und außen geprägt. Er bestimmt unsere Beziehung zwischen Innen- und Außenwelt, privat wie sozial, beruflich und in unseren eigenen Gedanken.

Wir bewegen uns ständig auf dieser Schaukel. Also schaukeln wir hier einmal gemeinsam und genießen wir Spannung und Erleichterung, Höhen und Tiefen! Sie, liebe Leserin und lieber Leser, werden mir manchmal nahekommen und anschließend vielleicht auf Distanz gehen. Ganz wie im richtigen Leben auch hier im Buch, und zwar durch das Wort.

Ihr Samy Molcho





# Einführung – Über Nähe und Distanz

*Nähe und Distanz spielen eine entscheidende Rolle in unser aller Leben, unerschöpflich in ihren vielfältigen Wirkungen auf unser Gefühlsleben und in dessen körpersprachlichen Manifestationen.*

Jeder von uns hat schon einmal den Wunsch empfunden, die Nähe eines Menschen zu suchen, den er bewundert, schätzt, liebt oder einfach schön findet. Wir haben dann das Gefühl, seine Weisheit, Stärke oder Schönheit strahle durch seine Nähe unmittelbar auf uns aus.

Wer kann sich nicht daran erinnern, wie er versucht hat, die Nähe der Eltern, des großen Bruders oder der älteren Schwester zu finden, die Nähe des Wortführers in seiner Clique oder, wenn es irgendwie möglich war, die Nähe des verehrten Popstars, jedenfalls in der ersten Reihe des Konzertsaaals?

Im nächsten Augenblick kann uns der starke Wunsch nach Distanz überkommen, die Sehnsucht, uns endlich auf uns selbst zurückziehen zu können und allein zu sein. Das geschieht dann, wenn Menschen und Dinge uns einfach zu viel geworden sind, auch wenn es sich dabei um Eltern, Geschwister oder Freunde handelt. Wir möchten am liebsten einfach die Tür zuknallen, irgendwo spazieren gehen oder uns in eine Ecke unseres eigenen Zimmers verkriechen und niemanden hereinlassen. Alles das könnten wir eine natürliche Reaktion nennen, wenn es sich bei diesen Menschen um Feinde handelte. Aber wir lieben diese Leute doch! Was soll das Ganze also?

Die volkstümliche Redensart, die ich zum Titel dieses Buches gewählt habe, »Umarme mich, aber rühr mich nicht an«, spricht ja, ebenso wie die bekanntere Variante, »Wasch mich, aber mach mir den Pelz nicht nass«, ganz unzweideutig etwas Unmögliches aus. Genauso müsste es eigentlich mit dem Wunsch des Menschen nach Nähe und seinem gleichzeitigen Bedürfnis nach Distanz gehen.

Nähe und Distanz bezeichnen ja tatsächlich auf den ersten Blick einen Gegensatz, zwei einander entgegengesetzte Pole. Müsste man also nicht

sagen, dass sie sich unter keinen Umständen miteinander vertragen? In Wahrheit jedoch bedingen sie einander: sie sind untrennbar miteinander verbunden wie die beiden Pole eines Magneten. Wir brauchen nur den richtigen Pol eines Magneten auszusuchen, um ihn mit einem anderen Magneten zu verbinden, und schon ziehen sich die beiden Magneten unwiderstehlich an. Wechseln wir die Pole, stoßen sie sich gegenseitig ab. Was bedeutet das?

Es bedeutet, dass wir beide Pole brauchen: Ohne Distanz keine Nähe, ohne Nähe keine Distanz. Wir sind auf diesen Dualismus angewiesen, weil ohne ihn keine Wahrnehmung möglich wäre. Er ist der Ursprung, der Beginn, die Voraussetzung jeder Wahrnehmung: Ohne Du gibt es kein Ich, ohne Nähe keine Ferne, ohne Höhe keine Tiefe. Die Unterscheidung

*Hier scheint ein kleiner Mann sehr stolz darauf zu sein, an der Hand eines großen zu gehen. Sein Blick nach oben spricht von Bewunderung und dem sichtbaren Bewusstsein von Identifikation: »So möchte ich auch sein.«*





*»Das ist mein großer Bruder!« Auf ihn bin ich stolz. Neben ihm habe ich das Gefühl, auch stark zu sein.*

macht die Wahrnehmung erst möglich: Was ist typisch für mich und nicht typisch für einen anderen? Wie erkenne ich Eigenarten von Menschen oder von Dingen? Nur durch ihre Unterschiedlichkeit, durch ihr Anderssein, auch wenn es nur in winzigen Nuancen sichtbar wird. Diese Abgrenzung voneinander ist notwendig, um sie unterscheiden und damit überhaupt erst erkennen zu können.

Indem ich mich abgrenze, nehme ich Distanz von den anderen: Identität und Individualität können nicht ohne Abgrenzung entstehen. Mehr als das: Ohne diesen Dualismus, ohne diese wahrgenommenen Unterschiede hören wir nicht, sehen wir nicht und fühlen wir nicht. Wie kann ich ein Gefühl wahrnehmen, ohne dass eine Veränderung meines Zu-

standes stattgefunden hat? Ohne Tonwechsel lässt sich keine Melodie wahrnehmen und keine Sprache erkennen, kein Geräusch identifizieren. Differenzierung und ihre Wiedererkennung verschafft die Erkenntnis der Dinge, und jede Differenzierung errichtet eine Distanz. Indem wir Menschen und Dinge miteinander vergleichen, können wir sie voneinander unterscheiden, den jüngeren Bruder vom älteren, den einen Freund vom anderen. Gäbe es die Unterschiede zwischen Menschen nicht, brauchte ich nicht mehrere, die auf mich einwirken, es würde mir ein einziger genügen. Zu der Differenzierung, die ich zwischen Mensch und Mensch treffen können muss, gesellt sich noch meine unterschiedliche Einstellung zu jedem Einzelnen. Auf beidem gründet sich die Qualität unserer Beziehung.

Gehen wir doch einmal zum Anfang aller Dinge zurück: Die ersten beiden Worte der Bibel, also des Alten Testaments, lauten in deutscher Übersetzung: »Am Anfang.« Und wo ein Anfang ist, gibt es ein Ende, nur wo ein Ende vorausgegangen ist, kann es überhaupt einen neuen Anfang geben. Im Hebräischen beginnt der Bibeltext mit dem Buchstaben B (Buchstaben sind im Hebräischen zugleich auch Zahlen, und somit steht der Buchstabe B für die Zahl 2). Theoretisch gesehen könnte der Text auch mit einem Wort beginnen, das ein A als ersten Buchstaben hat. A jedoch bedeutet Eins und Einheit, was vielleicht Gott heißen könnte, der keinen Anfang und kein Ende hat und daher für uns nicht fassbar ist. Wir können ihn nicht sehen, denn er bietet uns keine Unterscheidungsmerkmale. Für uns hat er eine Welt geschaffen, die mit der Zahl 2, das heißt mit einem Dualismus beginnt. Wir brauchen nur genau zu lesen. Was ist das Erste, das er geschaffen hat? Himmel und Erde (»Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde«), also zwei unterschiedliche Dinge. Als Nächstes trennte er das Licht vom Dunkel (biblisch: »von der Finsternis«), danach Wasser vom Wasser und später wieder Land und Meer. Deutlicher lässt sich kaum demonstrieren, wie durch Trennung, d. h. Differenzierung, Wahrnehmung entsteht, und zwar von Urbeginn an. Verfolgen wir diesen Gedanken ein wenig weiter bis zur Erschaffung des Menschen, machen wir eine interessante Entdeckung. Zu Anfang schuf Gott demnach den Menschen, Mann und Frau, als Einheit. Doch konnten sie einander so nicht wahrnehmen. Hier findet sich die einzige Stelle in der Schöpfungsgeschichte, an der Gott sich sagt, dass etwas nicht gut ist, so wie er es schuf. In allen

anderen Fällen sah Gott, »dass es gut war«, was er geschaffen hatte. Hier auf einmal sagt er: »Nein, es ist nicht gut« (biblisch: »Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Gehilfin machen, die um ihn sei.«). Er trifft diese Entscheidung, als er den Menschen allein sieht. Daraufhin versenkt er sein Geschöpf in Schlaf und trennt die bis dahin vereinten Wesen, das weibliche vom männlichen, und setzt es ihm gegenüber, und zwar als einen Kontrast: nicht neben oder hinter ihn, sondern ihm gegenüber. Auf diese Weise, so könnte man sagen, entstand noch während des Schöpfungsprozesses die Sehnsucht nach Nähe und die Notwendigkeit von Distanz. Die Vereinigung von Mann und Frau, das Schönste, was sich ereignen kann, entsteht in den Augenblicken, in denen sie ihr Ego aufgeben und sich miteinander verbinden, sodass es von ihnen heißen kann, wie geschrieben steht: »und sie wurden ein Fleisch.«

In dem Moment aber, in dem sie wieder zu ihrem eigenen Ich, zu ihrer eigenen Person zurückfinden wollen, müssen sie sich voneinander distanzieren. Nur durch Distanz bewahren wir unsere Identität, unsere Eigenart. Distanzierung findet aber auch in uns selbst statt. Es kommt darauf an, ob wir uns auf einen ganz bestimmten Teil unseres Körpers konzentrieren. Fixiere ich meine Aufmerksamkeit ausschließlich auf einen Körperteil, beispielsweise auf eine Hand, werde ich nach geraumer Zeit feststellen, dass ich meine Beine oder andere Körperteile momentan gar nicht wahrgenommen habe. Konzentriere ich mich ganz auf meine Füße, werde ich bald nichts anderes, nicht meine Hände, nicht meine Augen und auch nicht mein Herz spüren. Lege ich meine Hand auf einen Tisch, kann ich entweder die Härte der Tischplatte wahrnehmen oder die Empfindung meiner Hand spüren. Alle diese Beispiele laufen auf eines hinaus: Wollen wir erfahren, wie die Dinge wirklich sind, müssen wir uns von allem anderen distanzieren. Manchmal ist es notwendig, einen Schritt zurückzutreten, um ein Bild vollständig vor Augen zu haben.

In der Verschmelzung von Mann und Frau, von Ich und Du, geht die jeweils eigene Identität verloren, aber gemeinsam erschaffen wir etwas neues: ein Wir. Dieses Wir ist eine Einheit, vereint aus Du und Ich, und darin spiegelt sich das kosmische Prinzip wider, in dem sich die getrennten Elemente zu einem neuen vereinigen. Nehmen wir als Beispiel das Wasser, ein Element, entstanden aus den getrennten Elementen Wasserstoff und Sauerstoff, genau gesagt, zwei Teilen Wasserstoff und einem Teil Sauer-

stoff. Die beiden einzelnen Elemente lassen sich als Gase, die sie ursprünglich waren, von uns nicht mehr unterscheiden. Sie bilden gemeinsam ein neues Wir, ein Element, das wir Wasser nennen. Um die ursprünglichen Elemente wiedererkennen zu können, müssten sie aus dem neuen Zusammenhang gelöst, also getrennt werden.

Der Prozess einer solchen Verschmelzung, aus der etwas Neues erschaffen wird, gleicht wiederum einer kreativen Entwicklung. Wir sehen daraus, dass jede neue Schöpfung einer Vereinigung von vorher Getrenntem bedarf. Statt Distanz brauchen wir nun die Nähe. Diese Nähe ermöglicht durch Fusion das Entstehen von Neuem. Es können zwei Elemente sein, die sich vereinigen, es können aber auch unbegrenzt viele Elemente zur Fusion gebracht werden. Auf diese Weise entstehen Gruppen, entstehen Atome, entstehen Strukturen. Aus der Fusion von Elementen ist der gesamte Kosmos gebaut. Dem allen liegt ein Austausch zugrunde. Elemente verändern sich durch Verlust und Zuwachs. Es ist ein unendlicher dynamischer Prozess von Geben und Nehmen. Das Leben selbst ist diesem Austausch zu verdanken, dieser Fusion von Elementen untereinander.

Natürlich existiert auch im kosmischen Prozess ein einseitiges Nehmen, das sich zerstörerisch auswirkt. Einzelne Elemente gehen dabei einfach verloren. Vielleicht aber ist auch dieser Vorgang nicht umsonst, weil ihr Verschwinden dem zurückbleibenden Element erlaubt, größer zu werden oder sich mit wieder anderen Elementen anzureichern. Das Ideal jedoch bleibt die Balance zwischen zwei oder mehreren Elementen, mit der die Einseitigkeit überwunden wird.

Was für den Kosmos gilt, trifft genauso für die Menschenwelt zu. Auch wir leben in einem Beziehungsnetz sich anziehender und abstoßender Elemente. Kinder verlassen Vater und Mutter und gründen ihre eigenen Familien, und wir bilden Großfamilien, Gesellschaften, Vereine und vielleicht sogar Völker. Innerhalb eines jeden dieser neu begründeten »Wir«, dieser neuen Systeme, entsteht ein Austausch unter seinen Einzelteilen. Sie werden verstärkt oder für ganz neue Aufgaben fit gemacht, die für das System von Nutzen sind. Damit wiederum wird die Effektivität der Teile und des Ganzen verstärkt.

Wir sind aufeinander angewiesen, auf den Austausch miteinander. So ist es zwischen einzelnen Menschen, so ist es auch zwischen Gruppen, und

genauso ist es in uns selbst, in unserem eigenen körperlichen und seelischen System. Wir sollten nicht gegeneinander kämpfen, sondern miteinander die Balance suchen, die Balance zwischen Nähe und Distanz: der Verkäufer mit dem Käufer, der Produzent mit seinem Auftraggeber, der Chef mit der Sekretärin, der Liebhaber mit der Geliebten. Wenn sich alle daran hielten, würde viel Zeit und Energie eingespart, die sonst so oft für gegenseitige Vorwürfe, für Misstrauen und Streit verschwendet werden. Vielleicht sollten wir uns tatsächlich bemühen, einander zu dienen, zum Wohl aller. Das hielte den dynamischen Prozess des Austauschs in Gang, ohne zu stocken. Im Sinne dieses Austauschs befinden wir uns alle in einem Netz, in dem jeder jeden braucht, ganz abgesehen davon, dass dieses Netz seinerseits von einem höchst delikaten ökologischen System in Balance gehalten wird. Wir können uns, wie schon erwähnt, ganz auf eine einzige Sache konzentrieren, ihr unsere gesamte Energie widmen. Alles andere muss sich mit weniger Energie begnügen, solange jene Sache alle Konzentration beansprucht. Wir schalten aber wieder um, verringern den Energiezustrom auf diese Hauptsache, erreichen einen Energieausgleich und damit einen ruhigeren Bewusstseinsfluss.

Die große Komplexität des Menschen liegt in seinem Bewusstsein begründet. Unser Geist erlaubt uns, die Vielfalt der Welt zu erkennen: Ich erkenne eine Idee, und ich erkenne sie daran, dass sie sich von einer anderen unterscheidet. Ich weiß, dass ich denke, weil ich zwischen dem zu differenzieren vermag, was ich denke, und dem, was ich nicht denke, weil ich meinen Gedanken von dem eines anderen unterscheiden kann.

Ich kann begreifen, dass meine Empfindungen stets aus einem Geschehen resultieren: eine Veränderung hat stattgefunden. Verändert sich nichts, ist Stillstand eingetreten. Empfindungen, Emotionen, Gefühle sind eine Antwort auf Veränderung. Unser Geist, oder sagen wir vielleicht besser: unser Vorstellungsvermögen ermöglicht es uns, Wünsche oder Träume bewusst zu machen. Deshalb hängt die Qualität unseres Austauschs mit der Welt von unserer subjektiven Einstellung zu den Dingen ab.

Um Nähe, eine Verschmelzung mit etwas Fremdem, zu erreichen, muss ich bereit sein, meine Grenzen zu öffnen. Kann ich das dazu notwendige Vertrauen in den anderen nicht aufbringen, wird es nie zu einer produktiven Gemeinschaft kommen. Das Gleiche gilt für neue Ideen, die von außen an uns herangetragen werden. Wir dürfen uns ihnen nicht versper-

ren, nur weil wir eine andere Vorstellung entwickelt haben. Es gilt vielmehr unvoreingenommen zu prüfen, welche neuen Möglichkeiten in der fremden Idee stecken könnten, und erst wenn wir feststellen sollten, dass keine verwertbaren Vorschläge vorhanden sind, können wir die Idee verwerfen und auf Distanz gehen. Eines sollten wir jedenfalls stets im Auge behalten: Vorurteile und Klischees stehen dem Neuen immer im Wege. Das fängt bei Äußerlichkeiten an, mit denen wir uns gar nicht aufhalten sollten, wie blond oder rot oder dick und dünn. Nicht anders ergeht es uns in unserer Arbeitswelt. Natürlich sollten wir unseren Vorstellungen folgen, wenn wir eine Idee haben. Bleiben wir jedoch gleichzeitig für Anregungen offen, die uns von außen zufliegen, können wir von der Erkenntnis überrascht werden, dass unser Glück und unser Erfolg auf ganz anderen Gebieten liegen. Was wie ein Zufall aussieht, erwächst uns tatsächlich aus unserer Offenheit für das Neue. Diese Bereitschaft dient unserem eigenen Wachstum, denn sie bedeutet, dass wir uns das Fremde aneignen und dass es ein Teil von uns selbst werden kann, wenn es sich als endgültig brauchbar für uns erweist. Tut es das nicht, werden wir es wieder abstoßen und ihm gegenüber eine neue Distanz errichten. Ist es uns dienlich, werden wir uns mit ihm verbinden, solange sich das Bedürfnis danach erhält. Sättigung erzwingt mit der Zeit einen Widerstand und der wiederum macht die Trennung unvermeidlich.

Unsere Doppelnatur aus Körper und Geist bleibt selbstverständlich unauflösbar. Zu trennen ist sie höchstens provisorisch, indem ich, wie schon erwähnt, den Fokus meiner Konzentration auf eine der beiden Seiten meiner Natur über Wünsche, Gedanken oder Ideen so intensiv verstärke, dass ich meinen Körper vergesse, oder umgekehrt, dass physisches Geschehen mich so weit überwältigt, dass es meine Gedanken blockiert und damit auf Distanz hält. So viel ist klar: Jede Grenze bedeutet Distanz statt Nähe.

Interessanter aber ist die Frage: Wann brauchen wir geistige Nähe und wann physische? Beide, so scheint es mir, füttern einander. Denn ohne Gefühle, also wenn das Gefühlszentrum ausgeschaltet ist – das haben wissenschaftliche Untersuchungen erwiesen –, können wir auch nicht denken.

Der ausführende Teil des Denkprozesses ist der Körper. Beim Denken, beim Träumen ist immer der Körper das ausführende Organ, und nur in



der Verbindung mit ihm geben die Gedanken und Träume ihren Sinn preis.

Unsere Gefühle geben die Werte vor. Die Unterscheidung heißt »angenehm« oder »nicht angenehm«, worauf dann »gut« oder »schlecht« basieren. Das eine beruft die Nähe, das andere die Distanz. Die Balance zwischen beiden ist ein altes Menschheitsspiel.

Um diesen ewigen Tanz zwischen Nähe und Distanz: »Ich will, will nicht. Ich brauche, brauche nicht«, zu verstehen, benötigen wir eine tiefere Einsicht in all das, was wir unter den Begriffen Gefühl oder Emotion subsumieren.

## **Was bedeuten unsere Gefühle?**

Was ist die Funktion von Gefühl in unserem Körper? Eines setze ich als gegeben voraus: Alles, was mich nicht berührt, lässt mich Gleichgültigkeit empfinden. Bin ich gleichgültig, bewege ich mich nicht, denn es gibt keinen Anlass dafür. Werde ich dagegen von irgendetwas berührt, geschieht etwas in mir. Ein Geschehen, das mich weder berührt noch stimuliert, bleibt draußen. Es wird mir nicht zum Erlebnis und prägt sich deshalb auch nicht ein. Ein Geschehen dagegen, das mich berührt, stimuliert mich und führt damit automatisch zu einer Aktion. Von der Wichtigkeit, die ich dem Geschehen zumesse, hängt die Intensität ab, mit der ich es erlebe. Die Intensivierung des Erlebnisses an sich aktiviert auch meine Energie. Die Stärke der energetischen Aktivierung ist subjektiv gesteuert, verändert sich von Person zu Person, je nachdem, wie stark das Geschehen von dem einen oder dem anderen erlebt wird und wie hoch es in seiner Wichtigkeit bewertet wird. So kann die Stärke der persönlichen Stimulierung durch ein gleichartiges Geschehen ganz unterschiedlich ausfallen. Dazu ein Beispiel aus dem Alltag: Ein kleiner Junge liebt es, Fußball zu spielen. Er wird problemlos Energien mobilisieren, um an einem Spiel teilzunehmen, obwohl er zwei Minuten vorher seiner Mutter erklärt hatte, zu müde zu sein, um seine Schulaufgaben zu erledigen. Uns allen geht es ganz genauso, in welchem Alter wir auch stehen: Unsere Müdigkeit verschwindet wie durch Zauber, wenn wir durch einen geliebten Menschen zu etwas animiert werden, das uns Spaß zu machen verspricht. Dagegen macht uns



*Ein Bild, zwei Reaktionen: Er geht auf Distanz, neigt sich zurück, der Blick zeugt von Missfallen. Die Partnerin ist ganz zugewandt und lächelt, weil ihr das Bild gefällt.*

der tägliche Zwang zu ungeliebten Tätigkeiten nicht nur müde, sondern wirkt sich durch Energieverlust auch auf unser Immunsystem aus und macht uns krank.

Gefühl ist also etwas, das uns zur Aktivität zwingt. Es erweist sich als notwendig. Angstgefühle zum Beispiel aktivieren den Körper auf der Stelle entweder zum Wegrennen oder zum Kämpfen. Freudige Gefühle oder Gefühle von Genuss animieren dazu, sich den Quellen dieser Gefühle zu nähern, dazu, die Verbindung zu ihnen zu suchen, um an der Freude oder an dem Genuss teilzuhaben.

Gefühle des Ekels, des Widerwillens provozieren ein Zurückweichen. Die Muskeln spannen sich in beginnender Fluchtreaktion an. Wir entziehen uns den Verhältnissen, die uns nicht gefallen, wir schaffen also wiederum Distanz.

Nicht das Denken oder das pure Wissen schafft die Stimulanz; es sind die Gefühle, die unsere Einstellung zu den Dingen und Erscheinungen unserer Welt bestimmen. Diese Einstellung kann mit Assoziationen oder früheren Erlebnissen zusammenhängen, die wir mit der entsprechenden Situation in Verbindung bringen. Berührt uns etwas, aktiviert sich der Körper. Denken allein ohne Beziehung zu körperlichen Reaktionen bleibt eine unfruchtbare Bemühung.

## **Wörter, Begriffe und ihre tiefere Bedeutung**

Wörter wie »Gefühl« oder »Emotion« besitzen in verschiedenen Sprachen unterschiedliche Bedeutung. Im Deutschen ist das Wort »Gefühl« vorrangig positiv besetzt, selten hören wir es in einem negativen Sinn. Ein »Gefühlsmensch« scheint uns in den meisten Fällen eher ein guter als ein schlechter Mensch zu sein. Das aus dem Lateinischen stammende Fremdwort »Emotion« (emovere) dagegen verbinden wir häufiger mit einer negativen Komponente: »Sei nicht so emotional!« oder: »Das sind doch alles nur Emotionen!« Emotion bedeutet den meisten von uns die Intensivierung einer an sich schon starken Reaktion, und eine übertriebene Aktivierung von Energie wird in einer geordneten Gesellschaft eher als negativ verstanden. Im Englischen wird »emotion« unter positiven wie negativen Aspekten gesehen, während das Wort »feeling«, wie auch als neudeutsches Leihwort, allein im positiven Sinn gebraucht wird, es sei denn, es ist ausdrücklich von »bad feelings« die Rede. Immer jedoch bedeutet Emotion Bewegung. Auch das Französische kennt die »émotion« als Ausdruck starken Gefühls, während dem deutschen Gefühlsausdruck eher das »sentiment« in vielerlei Variationen entspricht, von den »beaux sentiments« bis zu den »sentiments douloureux«.

Von den Emotionen zur Aktivität: Situationen, die uns stimulieren, erzeugen körperliche Veränderungen, die wir als Emotion empfinden. Dabei handelt es sich aber nicht allein um eine physische Reaktion, nur weil das Gesamtsystem in Bewegung gerät. Um in Angst versetzt weglaufen zu können, muss ich mich zuallererst nach einem Fluchtweg umsehen: In welche Richtung will ich fliehen, wo habe ich eine Chance zu entkommen? Oder wäre es klüger, sich zu verstecken? In Bruchteilen von Sekunden habe