

# Stimmungen und Emotionen

Gerald Mackenthun (Berlin)

*Geschrieben Juni 1998*

---

1. Als eine der wichtigsten und weitreichendsten Funktionen des menschlichen Lebens gelten seit jeher die *Stimmungen* respektive die *Verstimmungen*. So hat beispielsweise schon Francois La Rochefoucauld (1613-1680) in seinen *Maximen* (1665) mehrmals betont, wie sehr all unsere täglichen Meinungen, Urteile und Handlungen von unseren Stimmungen und gleichzeitig unsere Stimmungen von den "kleinen Dingen des Alltags" abhängen und dominiert werden. Ähnlich nahm auch ein weiterer französischer Moralist, nämlich Vauvenargues (1715-1747) Stellung, der darauf hinwies, wie unsere Stimmungen unsere Wahrnehmungen (und damit natürlich auch unser gesamtes übriges Leben) stark beeinflussen und auch verzerren können.

Doch was verstehen wir genau unter einer Stimmung oder einer Verstimmung? In den Wörterbüchern der Psychologie (sofern dort überhaupt darauf eingegangen wird) wird eine Stimmung als Gefühlslage und Gemütszustand eines Menschen beschrieben, die sein Erleben und Streben färbt und die je nach körperlicher und seelischer Verfassung wechseln kann. Eine disharmonische Stimmung wird als "Verstimmung" empfunden. Otto-Friedrich Bollnow (\*1903) unterschied zwischen gehobenen und gedrückten beziehungsweise fröhlichen und traurigen Stimmungen. Das "Gestimmtsein" ist von größtem Einfluß auf das Verhalten, die Tätigkeit und den Gesamtausdruck des Menschen (Schischkoff 1991, S. 698).

2. Ein Begriff, der in die Nähe der Stimmungen zu passen scheint, ist der der *Emotion*. In Meyers Kleinem Lexikon Psychologie von 1986 wird Emotion definiert als subjektives Erleben von (inneren wie äußeren) Reizen zwischen den Polen angenehm und unangenehm sowie erregend und entspannend. Emotionen beeinflussen über das vegetative Nervensystem und die Hormondrüsen bestimmte Organfunktionen wie Herzschlag, Atmung und Durchblutung. Dieses äußerst knappen (und fast schon nichtssagenden) Hinweise treffen aber genauso gut auf Gefühle und Affekte zu, so daß die psychologischen Wörterbücher unter dem Stichwort "Emotion" sehr rasch auf das Stichwort "Gefühl" verweisen, wo nichts anderes steht, als was schon unter dem Stichwort Emotion abgehandelt wurde.

Im Journalismus ist Emotion nur ein Synonym für Gefühl. Das Sachbuch "Emotionale Intelligenz" des Amerikaners Daniel Goleman (München 1995) wirbt mit dem Slogan "Wer klug mit seinen Gefühlen umgeht, bringt es im Leben weiter." Der Begriff "Emotionale Intelligenz", den Goleman bei dem Psychologen Peter Salovey von der Yale-Universität entlehnt hat, steht für das, was man ganz alt-

modisch auch "Charakter" nennen könnte. Nur wer lerne, seine Gefühle wie Zorn, Trauer, Furcht oder Freude wahrzunehmen, sie als solche zu identifizieren und sie mit dem Verstand zu kontrollieren, ist ein emotional intelligenter Mensch - selbstbewußt, selbstbeherrscht, kompromißfähig und in der Lage, seine intellektuellen Fähigkeiten optimal zu nutzen. Die Beherrschung der Gefühle, die hier mit den Affekten gleichgesetzt werden, sollen dem "emotional Intelligenten" einen Vorteil im Wirtschafts- und Gesellschaftsleben sichern. Golemans Erkenntnis: "Etwas traditionell für irrational Gehaltene wie Emotion hat einen elementaren Einfluß auf etwas so Pragmatisches wie Erfolg." Immerhin: Hätte die "Intelligenz der Gefühle" einen höheren Stellenwert, würden westliche Gesellschaften anders funktionieren: weniger borniert, weniger aggressiv, dafür toleranter und gesünder für die Menschen, die in ihnen leben.

Eric Hahn (Berlin) schlug vor, Emotionen als sichtbare Gefühlsbewegung am Menschen aufzufassen, im Gegensatz zu den innerpsychischen Gefühlen. Er ordnet die hier zur Debatte stehenden Begriffe folgendermaßen: Von außen kommen Reize und Einwirkungen aller Art, die durch die langweiligen Stimmungen gefiltert werden (Stimmungen und Verstimmungen als perzeptiver Filter), ehe sie innerpsychisch gewertet und "geföhlt" werden. Dringt das Ergebnis dieses Prozesses für andere sichtbar nach außen, handelt es sich um eine Emotion. Ist diese Emotion stark und zeitweilig dominierend, wird von Affekt gesprochen. Emotion tritt auf, wenn das Gefühl eine Disharmonie spürt oder sich in einem gestörten Gleichgewicht befindet; es drängt dann danach, handelnd die Homöostase wieder herzustellen. (Das kann aber auch rein durch Gedankenleistung erfolgen). Dieses Modell ist ein horizontales Flußdiagramm, im Gegensatz zu vertikalen Schichtenmodellen, das von vielen Autoren bevorzugt wird.

Emotion und Stimmung, Gefühl und Affekt werden oft gleichsinnig benutzt und eine Unterscheidung ist nicht leicht zu machen. Am wenigsten Fürsprecher zumindest im deutschen Sprachraum hat die "Emotion", auf die ich deshalb im folgenden nicht mehr zurückkommen werde. Vielmehr gehe ich zunächst auf die Stimmungen ein, vor allem, weil sie das breitere und grundlegendere Phänomen zu sein scheint. Danach kommen die Gefühle und Affekte an die Reihe, wobei ich eine Unterscheidung zwischen ihnen treffen werde, die ich für hilfreich zum Verständnis dieser seelischen Phänomene halte, die aber nicht von allen Autoren geteilt wird. Zunächst zu den Stimmungen.

3. Ein Philosoph, der sich umfassend und tiefeschürfend mit dem Thema der Stimmungen aus der Sicht der phänomenologischen Anthropologie auseinandergesetzt hat, war der schon erwähnte Otto Friedrich Bollnow (1903–1991). In seinem Buch *Das Wesen der Stimmungen* (1956) bezeichnete er die Stimmung als "die unterste Schicht des seelischen Lebens", als "tragenden Grund der Seele". Die Welt, die uns begegnet, wird in der jeweiligen Stimmung "ausgelegt". Die Stimmungen grenzt er gegen die Gefühle ab, indem er sagt, daß Gefühle immer auf einen bestimmten Gegenstand *intentional bezogen* sind. Gefühle sind sozusagen gegenständlich: Jede Freude ist Freude über etwas, jede Hoffnung ist Hoffnung auf etwas und jede Liebe ist Liebe zu etwas. Die Stimmungen hingegen haben im System von Bollnow keinen bestimmten Gegenstand. Sie sind ein Zustand und bewirken eine Färbung des gesamten Daseins eines Individuums. Furcht wäre demnach ein Gefühl, da man sich vor etwas fürchtet, während Bollnow die Angst zu den Stimmungen zählt, weil Ängstliche keinen bestimmten Gegenstand angeben können, der sie ängstigt. Es ist (wie bei Kierkegaard, Jaspers, Heideg-

ger) die Unheimlichkeit des Daseins schlechthin, die in der Angst aufbricht. Oder ein anderes Beispiel: Freude über etwas unterscheidet sich von der Stimmung der Fröhlichkeit als einheitlicher Gesamtzustand, der "über den Menschen kommt". Gefühle sind also gerichtet, während Stimmungen ungerichtet sind. (Bollnow unterscheidet nicht Gefühl und Affekt.) Gefühle sind höhere Leistungen, die auf dem Lebensuntergrund der Stimmungen aufbauen. Die Stimmung ist sozusagen die Baß-Gruppe in einem Orchester, die Tempo und Rhythmus vorgeben, während die Gefühle die wechselnde Melodie machen. Aber Bollnow betont auch, daß trotz dieser grundsätzlichen Unterscheidung die Übergänge fließend sind und nicht immer angegeben werden kann, auf welcher Seite man sich gerade befindet. Dieser Einsicht werden wir wiederbegegnen, wenn festgestellt wird, daß auch Stimmungen intentional sein können.

Bollnow verwendet als Beispiele für Stimmungen und Verstimmungen Wörter, die wir heute nur noch selten heranziehen: Gram und Kummer, Glück und Zufriedenheit, Wehmut und Übermut, Schwermut, Gleichmut und Mißmut sowie Trübsinn, Frohsinn oder Leichtsinn. Andere Stimmungen sind Unzufriedenheit, Ungeduld, Aufgeregtheit oder Freundlichkeit, sofern sie über lange Zeit das Lebensgefühl und das Erleben eines Menschen ausmachen. Viele dieser emotionalen Qualitäten wurden früher wie teilweise auch heute noch in ihrem Ursprung ins "Gemüt" eines Menschen verlegt, das für das "Gestimmtsein" oder die "Gestimmtheit" zuständig ist.

Bollnow ist im Besitz noch ganz anderer Begriffe, die auch irgendwie mit unserem Stimmungs- und Gefühlsthema zu tun haben. Da gibt es die Laune, die einerseits die gute Laune bezeichnet, aber auch das wetterwendische Launische einer unbegründeten schlechten Laune. Die gehobene Stimmung kann sich steigern zu Seligkeit, Rausch und Ekstase, die gedrückte Stimmung in Verbitterung umschlagen. Die glücklichen Stimmungen schließen uns die Realität auf und sind eine Bedingung für das Schöpferium, sagt Bollnow, während die Verstimmungen ein Zeichen dafür sind, daß der Zugang zu Glück, Liebe und Gemeinschaft verrammelt ist. Man sieht, wie haben es mit einem schillernden Gegenstand zu tun, dem die Vielfältigkeit des sprachlichen Ausdrucks durchaus entspricht.

4. In der Daseinsanalyse (M.Boss) und der Existenzphilosophie (M.Heidegger) wird die Stimmung "Befindlichkeit" genannt; als die bedeutendste und tiefste Grundgestimmtheit wird die *Angst* erkannt. Angst stellt sich ein, wenn die ungeheure Weite des Daseins, gegen das der einzelne Mensch ein "Nichts" ist, gespürt wird. Die Stimmungen repektive Befindlichkeiten gehören nach Ansicht der Daseinsanalyse zu den "tragenden Wesenszügen des Menschseins", das heißt, der Mensch trägt immer schon alle nur denkbaren *Stimmungen* in sich, aber ihre Ausprägung erhalten sie durch das aktuelle Weltverhältnis (Boss 1975, S. 237ff.). Unterschieden werden verschlossene Gestimmtheiten wie Angst, Langeweile oder Gleichgültigkeit, die abgegrenzt werden von der offenen, freien, hellen, "gelichteten" Stimmung (Boss 1975, S. 291). Affekte verschließen den Betroffenen von der Möglichkeit, Mitwelt zu vernehmen. In Begriffen wie "blinder Haß" oder "blinde Liebe" wird ausgedrückt, daß die Möglichkeiten des In-der-Welt-seins teilweise oder ganz verschlossen und "dunkel" sind. Eine wünschenswerte Gestimmtheit wäre "gelassene Heiterkeit", wobei heiter schon auf "hell" und damit auf "Gelichtetheit" und "Offenheit" hinweist. "Gelassen" wiederum heißt so viel wie, die Welt so zu erkennen, so zu "lassen", wie sie wirklich ist. Das gelte insbesondere für die Gewißheit des Todes (ebd., S. 295). In Heideggers Theorie ist die These enthalten, "daß alles Verstehen so oder anders gestimmt

ist und daß wir stimmungsfrei gar nicht offen wären, überhaupt etwas zu vernehmen." (Boss 1982, S. 117) Die Stimmung "trübt" die Wahrnehmung und bestimmt Art und Grad der Offenheit gegenüber dem, was uns begegnet. Stimmungen sind quasi die Zensoren, die einen mehr oder weniger großen Teil der Weltmöglichkeiten Einlaß in das Individuum gewährt.

Die meisten Affekte wurzeln in aktuellen oder permanenten Verstimmungen, die bis zur "Zerrissenheit" gehen können. Man versteht, daß eine Grundhaltung der heiteren Gelassenheit (Heidegger) angestrebt wird. Heiterkeit und Gelassenheit sind jedoch nur zwei aus einer größeren Anzahl von Stimmungen beziehungsweise Gefühlen. Wir nennen Fröhlichkeit, Wehmut, Niedergeschlagenheit, Zuversicht, Behagen oder Hoffnung. Mit einigen Ausnahmen (Sorge, Angst, Langeweile) werden sie in der Daseinsanalyse nicht systematisch auf ihre Bedeutung für Weltoffenheit und Wahrhaftigkeit hin untersucht, wie es überhaupt eine Gefühlstheorie in der Daseinsanalyse nicht zu geben scheint.

Es heißt in der Daseinsanalyse, daß wir ohne Stimmung gar nicht offen wären, überhaupt etwas zu vernehmen und zu bewerten. Es gibt aber die Stimmung der Ungestimmtheit beziehungsweise der Neutralität, auf die Heidegger und Bollnow hinweisen. In der Ungestimmtheit hat das Leben für uns Reiz und Interesse verloren, in der Neutralität verzichten wir darauf, eine Stellungnahme abzugeben. Ungestimmtheit kommt vielleicht besonders in der Depression vor, wenn die Welt von uns wie durch einen fahlen Nebel getrennt ist (die bedauernswerten Opfer der Depression sprechen vom "Gefühl der Gefühllosigkeit"), während Neutralität noch auf dem Boden einer grundsätzlichen Bereitschaft zum Sichwiedereinlassen steht. Auch die Langeweile drängt danach, das Interesse wieder an einen Gegenstand zu heften. Auch Ambivalenz könnte zu den Stimmungen gezählt werden; einige Autoren meinen, daß Ambivalenz die verbreitetste Haltung den Weltsachen gegenüber ist, weil alle Handlungen und Gedanken "multimotivational" und überdeterminiert sind - sie haben immer mehrere Ursprünge und Anlässe, die sich oft widersprechen.

5. Stimmungen (wie auch Verstimmungen), so können wir vorerst zusammenfassen, werden von vielen Psychologen und Philosophen als langfristige emotionale Tönungen aufgefaßt, die entweder in uns oder "zwischen" uns und unserer Umwelt entstehen, von vielerlei (auch somatischen) Faktoren in ihrer Qualität beeinflußt werden, selbst relativ diffus sein, aber unser differenziertes Gefühlsleben bestimmen können und keine Intentionalität aufweisen.

Zu jenen seelischen Spezifitäten, die durch alle Lebensäußerungen hindurchgehen, können wir auch den bereits erwähnten *Charakter* zählen. Charakter - das Wort ist vom griechischen "das Geprägte" abgeleitet - ist auch gegen äußere Einflüsse beharrlich und stetig. Charakter prägt Haltungen, Gesinnungen, Handlungen und macht den Kern der Persönlichkeit und ihrer Sittlichkeit aus. Philosophen wie Kant sehen in der "Einheit des Charakters" eine sittlich wünschenswerte Vollkommenheit. Wir sprechen von einem Charakter auch dann, wenn wir die in einem Individuum verwirklichten Werte meinen. Wie die Stimmungen (und Verstimmungen) hat auch der Charakter etwas eigenes, doch während Stimmungen schon in frühen Jahren zu finden sind, wird Charakter erst herausgebildet; je weiter das individuelle Leben voranschreitet, desto stärker. Charakter prägt Denken und Handeln, sind diese aber nicht selbst, weshalb Charakter nur ein Teil der Gesamtpersönlichkeit ist. Oder andersherum: Persönlichkeit ist mehr als der Charakter. Das Werden des Charakters wird von einigen

Autoren eine mehr oder weniger bewußte Selbstformung zugeschrieben, während andere wie Sigmund Freud die Charakterentwicklung auf den Ablauf hereditärer Sexualtriebe und ihrer "Schicksale" zurückführen. Alfred Adler erkennt den Charakter als das Ergebnis des Ringens von (legitimen) Geltungs- und (verwerflichen) Machtstreben. Charakter ist in der Individualpsychologie ein sozialer Begriff; er ist die Summe der schöpferischen Antworten auf das Vorfindliche.

Die erste wissenschaftliche Systematik der Charakterkunde stammt von Ludwig Klages (1872–1956; "Die Grundlagen der Charakterkunde", 1926), wesentlich erweitert wurde sie von Philipp Lersch (1898–1972; "Der Aufbau des Charakters", 1938, veröffentlicht 1970 unter dem Titel "Der Aufbau der Person"). Lersch definiert die Stimmungen als "Klangfarben speziell des Lebensgefühls", die dazu beitragen, daß wir Menschen unser Dasein überhaupt als solches erleben können, und die damit permanent - wenn auch in unterschiedlicher Tönung - vorhanden sein müssen, um unsere Wahrnehmung, unser Erleben, unser Denken und Fühlen möglich werden zu lassen. Anders aber als Heidegger, der das Gestimmt-Sein als einen Modus des In-der-Welt-Seins versteht, läßt Lersch die Stimmungen aus einem "endothymen Grund" und damit aus dem "Inneren" von uns Menschen entspringen. Mit dem endothymen Grund meint Lersch einen "Kern des Antriebs", der als Quelle von Trieben und Strebungen, von Drang oder Wille, Gestimmtheiten und Stimmungen, Gefühlen und Affekten gelten kann. Je mehr sich die "ausdehnungslose und ungegenständliche Mitte und Tiefe des endothymen Grundes" bemerkbar mache, desto weniger sei von einer Ausdifferenziertheit als Resultat des Weltkontakts eines Menschen auszugehen. Der endothyme Grund sei zwar nicht völlig unabhängig von den Ereignissen und Anmutungserlebnissen eines Menschen, befinde sich aber doch "innen" und generiere damit quasi ohne direkte Intentionalität die Farben und Töne, mit denen wir dann unsere Beziehungen zu den Mitmenschen und zur Welt modulieren.

Im Gegensatz zu den "psychosomatischen Gestimmtheiten" (wie Hunger, Durst, Sättigung, Müdigkeit, Behagen oder Unbehagen) schreibt Lersch den Stimmungen dabei ein Plus an "atmosphärischem Charakter" zu. Zwar schwingen etwa körperliche Frische in der Stimmung der Heiterkeit oder Mattigkeit in der Stimmung der Resignation mit und beeinflussen sie. Allein, die Stimmungen sind ihrem Wesen nach mehr einer "seelischen" denn einer "leiblichen" Schicht zugehörig.

6. Indem mittels des Charakters die "Welt der Werte" eingeführt wurde, bewegen wir uns auf die These zu, daß Stimmungen doch nicht ganz intentionslos sein können. Es ist Alfred Adler, der mit seiner Individualpsychologie diesen Gedanken nahelegt. Für Adler werden alle seelischen Äußerungen und Handlungen vom Band des "Lebensstils" zusammengehalten; Lebensstil ist das Ganze, das die Teile bestimmt. Einzelne Handlungen mögen unvernünftig oder irrational erscheinen, über größere Lebenszeiträume betrachtet ordnen sie sich in den geheimen Lebensplan des oder der Betroffenen ein. Adler definierte Lebensstil in der Regel negativ als ist ein eigensinnig und starr organisiertes Bezugssystem, das sich realitätsgemäßen Umbildungen widersetzt. Der Lebensstil ist nach seiner Erfahrung neurotisch und ein "kunstvoll arrangiertes Vermeidungssystem" (Heisterkamp in Petzold 1981, 123), das dem Patienten ermöglicht, den sozial-logischen Forderungen an seine Kooperationsfähigkeit und sein Gemeinschaftsgefühl auszuweichen. In der "Wahl" eines Lebensstils fixieren wir uns. Der Mensch ist Gefangener seiner Vor- und Auswahl.

Alfred Adler hatte mit Verve den Standpunkt vertreten, daß alles am menschlichen Seelenleben final und teleologisch, d.h. zielgerichtet sei, auch wenn diese Zielgerichtetheit häufig "unbewußt" und nicht so ohne weiteres in klare Gedanken zu fassen sei. Alles menschliche Streben und Trachten ist auf Ziele beispielsweise der Überlegenheit, des Machtzuwachs, der Sicherheit oder auch der Überwindung aller nur erdenklichen Minderwertigkeitsempfindungen hin angelegt. Egal, ob es sich um Denken, Fühlen, Urteilen, Wahrnehmen oder Handeln, um soziale oder kulturelle Leistungen, um Träume, Kindheitserinnerungen, Gestaltung der Sexualität, Affekte, Gefühle oder auch seelische und körperliche Symptome handelt - immer seien diese Äußerungen eines Menschen so zu verstehen, daß der einzelne damit die Position seiner Superiorität sichern oder erreichen will.

Die Stimmungen nun werden von Adler als eine exquisite Methode betrachtet, sich selbst in eine emotionale Atmosphäre zu versetzen, die das Erreichen dieser Ziele auf eine ganz bestimmte Art und Weise ("Lebensstil") möglich erscheinen läßt. Sie (die Stimmungen) versetzen das Individuum in einen Modus der Wahrnehmung, des Denkens und Fühlens, des Urteilens und davon ausgehend des Handelns, die allesamt letztlich seinen Lebensstil legitimieren und bestätigen, und die ihrerseits wieder von diesem Lebensstil mitunterhalten werden. Träume, Erinnerungen, "unbewußte Assoziationen" usw. sind für Adler damit Methoden, beim einzelnen jeweils unterschiedliche Stimmungsqualitäten entstehen zu lassen, die zusammen mit dem Lebensstil helfen sollen, die meist geheimen und unverstandenen Ziele und Horizonte des Individuums zu erreichen.

Dieser Gedanke läßt nun eine einfache Unterscheidung in Stimmungen und Verstimmungen plausibel erscheinen. Wenn Adlers Theorie richtig ist, daß alle emotionalen Phänomene der Perpetuierung unseres Lebensstils und somit auch unserer Pläne und Sehnsüchte nach Überlegenheit, Macht und Sicherheit dienen, dann können wir ein Individuum immer dann als "gut gestimmt" und "wohltemperiert" bezeichnen, wenn es mithilfe seiner emotionalen Tönung einen am Common sense, an Vernunft und Kultur und an der gesamten Menschheit orientierten Lebensstil bevorzugt und unterhält.

Auf der anderen Seite führen Verstimmungen häufig dazu, daß der einzelne zu Lebensbewegungen animiert und ermuntert wird, die als Abwendung von der Gemeinschaft und als Aktivitäten auf der "Unnützlichkeitsseite des Lebens" bezeichnet werden können. Vor allem der chronisch verstimmte Mensch verfolgt mit seiner emotionalen Tönung das meist unbewußte Ziel, seinen Rückzug von der "Front des Lebens" und seine Hinwendung zu privatistischen und narzißtischen Motiven vor sich und seiner Umwelt verständlich und "logisch" werden zu lassen.

Wenn wir uns fragen, wie denn ein gelangweilter oder hoffnungsloser Mensch seine Welt via emotionale "Magie" in seinem Erleben verändert hat, dann können wir wohl annehmen, daß mit Hilfe der Gefühlsansteckung die Dimensionen der Welt soweit verkleinert werden sollen, bis sie zur *Verschlossenheit* des verstimmten Menschen passend wirken. Je verschlossener ein Individuum ist, desto mehr wird es über seine Verstimmungen die Komplexität und den Aufforderungs-Charakter seiner Umwelt zu reduzieren, so daß der eigene Mangel an Offenheit und Weltzugewandtheit nicht mehr als Mangel, sondern vielmehr als einzig mögliche und adäquate Einstellung erlebt wird. Chronische Verstimmungen sind demnach immer Ausdruck einer grundlegenden Verschlossenheit eines Menschen, und gleichzeitig ermöglichen sie ihm, diese seine Einstellung zur Welt beizubehalten. Im Gegensatz dazu

können lang anhaltende Stimmungen wie Heiterkeit, Gelassenheit, Zuversicht usw. immer als Anzeichen für die relative Weltoffenheit des betreffenden Individuums gewertet werden. Bei "hellem Tageslicht" betrachtet, wäre die Welt doch wertvoller und ein Engagement lohnender, als der Verstimmte dies in seiner Verslossenheit wahrhaben möchte. Deshalb enthalten viele Verstimmungen die Qualitäten der Verdunkelung und Verdüsterung, der Trübung und der Diffusität, der Verfinsternung und der Schwarz-Grau-Malerei, der Einengung und der Kleinheit bis zur Kleinlichkeit. Konträr dazu können wir die Qualitäten von Stimmungen als Helligkeit und lichte Verhältnisse, Weite und Farbigkeit, relative Klarheit, Großzügigkeit und Weitläufigkeit beschreiben.

7. Wenn wir nun schon quasi untrennbar mit unseren Stimmungen verbunden bzw. selbst mehr oder minder unsere Stimmungen "sind", dann stellt sich natürlich die Frage, wie wir denn möglichst oft und langandauernd eine "gute Stimmung" bei uns bewerkstelligen können. Bedenkt man nämlich alle die eben dargelegten möglichen Folgeerscheinungen von Stimmungen und Verstimmungen, muß das Problem, wie ein jeder seiner "eigenen Stimmung Schmied" werden kann, als zentral für die Gestaltung unseres Lebens, für Krankheit und Gesundheit oder für das Unglück oder Glück unserer Existenz bezeichnet werden.

Wer seine Stimmung tatsächlich ändern und nicht nur kosmetisch behandeln möchte, der muß sich wohl oder übel mit dem Gedanken der Intentionalität vertraut machen, die in allen Stimmungen und Verstimmungen eine tragende Rolle spielt. Wie weiter oben dargelegt, verfolgen wir mit unseren emotionalen Tönungen und Färbungen Ziele und Zwecke, die zwar von uns oft nicht immer erkannt oder benannt werden können, die aber das eigentliche Gravitations-Zentrum unserer Stimmungen darstellen, um das herum unsere Emotionen kreisen. Wollen wir nun für uns und unsere Stimmungen eine neue Wertigkeit ins Auge fassen, dann gelingt dies nur, wenn sich auch das Gravitationszentrum - sprich unsere Ausrichtungen, Ziele und Horizonte - merklich ändert.

Gefragt ist "Metanoia", also tiefgreifende und ans Gemüt gehende Umwandlung von Einstellungen und Wertungen, von Idealen und Idolen, von Zielsetzungen und höchsten Gütern. Nur wenn sich alle diese finalen Aspekte unserer Existenz nach und nach an Common sense und Vernunft, sozialer und kultureller Beitragsleistung, Humanität und Dialog, Überwindung von Unterdrückung, Herrschaftsansprüchen und patriarchalischen Gesinnungen, an Friedfertigkeit und Zurückdrängung von Hunger, Elend, Analphabetentum und Armut orientieren, kann der einzelne damit rechnen, daß sich seine Verstimmungen zurückbilden und statt dessen bei ihm bessere Stimmungen dominieren.

Bei diesem Prozeß der Metanoia wird ein jeder, der sich auf ihn einläßt, die Erfahrung machen, daß nicht eine oder wenige "Saiten" seines Wesens nachgestimmt werden müssen, um einer schlechten Stimmung Herr zu werden. Vielmehr ergeht es uns in dieser Situation wie einem verstimmten Klavier, bei dem alle Saiten auf ein neues Spannungsniveau gebracht werden müssen, wenn der Eindruck der "Wohltemperiertheit" entstehen soll. In vielen Fällen ist ein derartiges Nachstimmen unserer Persönlichkeit nur zusammen mit einem Psychotherapeuten mit hervorragendem Geschick und Gehör zu bewerkstelligen.

**Literatur:**

Bollnow, Otto Friedrich (1956) Das Wesen der Stimmungen, Frankfurt a.M. 1988

Boss, M. (1971) Grundriss der Medizin und der Psychologie, zweite, ergänzte Auflage, Bern Stuttgart  
Wien 1975

Petzold, Hilarion (Hrsg.) (1981) Widerstand - Ein strittiges Konzept in der Psychotherapie, Paderborn

Schischkoff, Georgi (1991) Philosophisches Wörterbuch, Stuttgart