

Gemischte Gefühle

Es gibt sieben Basis-Emotionen: Freude, Überraschung, Trauer, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung. Doch im Alltag wirbeln in uns viel mehr, oft namenlose Empfindungen durcheinander. Nur zu! **Spüren Sie genau hin.** Finden Sie Worte dafür. Das entwirrt das Chaos und wir entdecken – uns selbst

TEXT: KATHARINA SCHWARZ

W

Wie es sich anfühlt, von der entscheidenden Zellteilung an mit einem Menschen verbunden zu sein, der einem bis aufs Haar gleicht, wissen nur Zwillinge wie Carolin und Claudia Drews (siehe Protokoll auf Seite 69): Die beiden Frauen sind stolz darauf, etwas Besonderes zu sein. Aber da ist noch etwas. Es regt sich jedes Mal, wenn sie gemeinsam andere Leute treffen. Dieses Gefühl, besondere Maßstäbe erfüllen zu müssen, die für sie gelten, eben weil sie etwas Besonderes sind. Existiert dafür ein Wort?

Oder stellen Sie sich vor, Sie warten auf eine Freundin, die Sie ewig nicht gesehen haben. Sie freuen sich auf das Treffen. Aber

gleichzeitig tauchen Zweifel auf: Ist sie so wie früher? Bedeutet ihr die Freundschaft genauso viel wie Ihnen? Wird das bloß ein kurzer Anstandsbesuch? – Wie heißt diese seltsame Gefühlsmischung?

In weltweiten Studien haben Evolutionspsychologen wie der US-Amerikaner Paul Ekman zwar sieben Gefühle aufgespürt, die in jedem Land und jeder Kultur dieser Welt aufgrund bestimmter Gesichtsausdrücke in Sekundenbruchteilen verstanden werden: Freude, Wut, Trauer, Furcht, Ekel, Überraschung und Verachtung. Doch diese sieben Gefühle heißen nicht umsonst Basis-Emotionen. Bilden sie doch nur den Nährboden für einen dichten „Gefühlsmischwald“, in dem wir uns oft selbst nicht mehr zurechtfinden.

Treten mehrere Basis-Emotionen zeitgleich auf, fällt unsere Verwirrung noch eher gering aus. Hintergeht uns z. B. eine Verwandte, haben wir allen Grund dazu, traurig und wütend zu sein und sie zu verachten. Am ersten Tag in einer neuen Firma oder vor unserer Rede auf einer Geburtstagsfeier spüren wohl die meisten von uns diesen eigentümlichen Mix aus Freude und Furcht. „Die Furcht ist das Ergebnis einer negativen Selbstbewertung“, sagt Prof. Monika Schwarz-Friesel, Kognitions- und Sprachwissenschaftlerin an der TU Berlin. „Aus der Furcht zu versagen kann aber eine gesteigerte Leistung entstehen, die von der Freude über die neue Herausforderung noch →



FOTO: ISTOCKPHOTO

gepusht wird.“ Wir wachsen über uns hinaus – dank gemischter Gefühle.

Aber nur, weil einige wichtige Voraussetzungen erfüllt sind: 1. Egal, welche der sieben Basis-Emotionen sich in uns regt, wir wissen sofort, was wir zu tun haben. Bei Freude z.B. lautet der Auftrag „Mehr davon!“, bei Furcht „Hau ab!“. Simpel, aber wirkungsvoll. 2. Uns ist auch recht klar, was diese Gefühle im täglichen Miteinander für uns und für andere bedeuten. 3. Wir kennen Worte dafür, z. B. Lampenfieber für den kraftvollen Freude-Furcht-Mix, der uns innerlich anspornt.

Im deutschsprachigen Raum sind wir, was unseren „Gefühlswortschatz“ angeht, vergleichsweise gut dran. Goethe, Schiller, Lessing, Hölderlin, Fontane, Brecht, Freud, all die großen Dichter und Denker suchten nach passenden Begriffen für die Zustände und Zwischentöne unserer Seele. So entstanden z. B. Worte wie Fernweh, Weltschmerz oder Torschlusspanik, die sich in andere Sprachen nur ansatzweise übertragen lassen.

Die Briten und Amerikaner importierten deshalb kurzerhand unsere Schadenfreude, bloß kleingeschrieben. „Natürlich kennen auch sie seit jeher diese diebische Freude über die Fehler anderer“, erklärt Prof. Monika Schwarz-Friesel. „Aber in Bezug auf ihren Gefühlswortschatz hatten sie eine sogenannte lexikalische Lücke. Es fehlte eine spezifische Bezeichnung für dieses gemischte Gefühl.“ Seit Donald Trump Präsident von Amerika werden will, taucht dort übrigens auch unsere „Fremdscham“ immer öfter auf. Umgekehrt haben wir z. B. die englische Coolness und das französische Déjà-vu übernommen.

Trotzdem bleiben noch genug Gefühle übrig, für die wir keine Worte haben (15 Beispiele aus aller Welt finden Sie auf der rechten Seite). „Unser inneres Erleben ist

so viel reichhaltiger und intensiver als unsere sprachlichen Möglichkeiten“, sagt Prof. Monika Schwarz-Friesel. Trotzdem spüren wir intuitiv, worum es geht, wenn wir die kurzen Erklärungen zu den fremden Worten ganz rechts lesen. Aber: „Erst wenn eigene Gefühle bewusst erfahren und ausgesprochen werden, können sie zum Gegenstand eigener Erkenntnis gemacht werden“, betont unsere Expertin. Fehlen uns die Worte, kann uns das also doppelt aus der Bahn werfen: Weder begreifen wir uns selbst, noch können wir anderen begreiflich machen, was gerade in uns vorgeht.

Schlimmstenfalls fangen wir dann an, den Botschaften zu misstrauen, die unser Innerstes uns sendet, schelten oder schämen uns dafür. Je unangenehmer sich eine namenlose Emotion anfühlt, desto einsamer und hilfloser kommen wir uns damit vor („Das geht nur mir so...“). Verständnislose Blicke oder gut gemeinte, aber unpassende Ratschläge verstärken diesen düsteren Eindruck noch.

Spätestens dann ist es Zeit für einen Befreiungsschlag. Betrachten Sie namenlose Gefühle mit den nüchternen Augen einer Forscherin: Kann es *wirklich* sein, dass keiner von 7,39 Milliarden Menschen weltweit dieses Gefühl kennt? Nein. Sie sind nicht die Erste und die Einzige, die es spürt. Es mag im Deutschen zwar kein Wort dafür geben, aber vielleicht fällt Ihnen ein Gedicht, ein Buch oder ein Kunstwerk ein, das dazu passt. Welches (Basis-)Gefühl, das Sie kennen, ähnelt Ihrer namenlosen Emotion? Suchen Sie im Netz oder im Duden nach sinnverwandten Worten. →



Prof. Dr. Dr. h.c. Monika Schwarz-Friesel
Kognitions- und Sprachwissenschaftlerin (TU Berlin), Autorin des Buches „Sprache und Emotion“

Glossar gemischter Gefühle

15 Begriffe aus aller Welt – und welche Emotionen sie beschreiben

1 **Age-otori** (japanisch):
Das Bereuen eines Haarschnittes
beim ersten Blick in den Spiegel.

2 **Saudade** (portugiesisch):
Die Sehnsucht nach jemandem oder
etwas, das/den wir lieben – aber für
immer verloren haben.

3 **Litost** (tschechisch):
Ein quälendes Gefühl, das
eintritt, wenn man fest-
stellt, in was für einer
ausweglosen Lage man
sich befindet.

4 **Jayus** (indonesisch):
Das unausweichliche Lachen
über einen Witz, der unglaub-
lich schlecht erzählt und
leider gar nicht komisch ist.

5 **Jaksa** (finnisch):
Nicht müde oder schlicht
lustlos, sondern jaksa ist
jemand, der einfach nicht die
Energie hat, am Abend noch
auszugehen.

6 **Won** (koreanisch):
Dieses Wort beschreibt
die Abneigung, eine
(illusorische) Vorstel-
lung endgültig loszulassen.

7 **Goya** (urdu, Amtssprache in Pakistan):
Das Gefühl, das einen
überkommt, wenn eine
Geschichte so genial
erzählt wird, dass man
sie glauben möchte –
auch wenn man weiß,
dass sie nicht wahr ist.

11 **Hyggelig** (dänisch):
Dieses Wort schlicht mit „gemütlich“ zu übersetzen ist
nicht ganz treffend. Denn das Wort hyggelig beschreibt
auch einen Ort, an dem wir uns gut aufgehoben und
willkommen fühlen, der Wärme ausstrahlt.

12 **Keyif** (türkisch):
Ein Zustand der Entspannung,
Heiterkeit und guter Stim-
mung – verbunden mit dem
Gefühl, dass einen nichts aus
der Ruhe bringen kann.

15 **Mamihlapinatapai** (yagan – die Sprache
der Ureinwohner Feuerlands): Der Wunsch, der
andere möge den ersten Schritt tun (was dieser
jedoch leider nicht tut), während man sich
sehnsuchtsvolle Blicke zuwirft.

8 **Dépaysement** (französisch):
Heißt wörtlich übersetzt „außer
Landes geraten sein“ und meint
„sich fremd in einer unbekannt
Situation – und somit fehl am
Platze – fühlen“.

10 **Koi No Yokan**
(japanisch):
Eine Vorahnung
von Liebe.

9 **Duende**
(spanisch):
Eine mysteriöse
Kraft, die uns über-
kommt, wenn ein
Kunstwerk, ein Tanz
oder Musikstück
uns tief im Inneren
berührt.

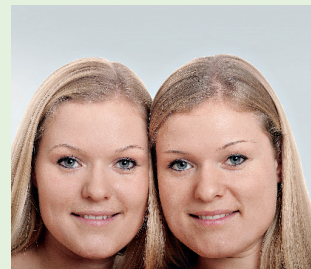
13 **Cwtch**
(walisisch):
Wenn eine Umar-
mung uns ein siche-
res Gefühl gibt.

14 **L'esprit de l'escalier**
(französisch): Dies
beschreibt die Er-
kenntnis einer per-
fekten Antwort oder
Reaktion im Nachhi-
nein – sozusagen
das Gegenteil von
schlagfertig.

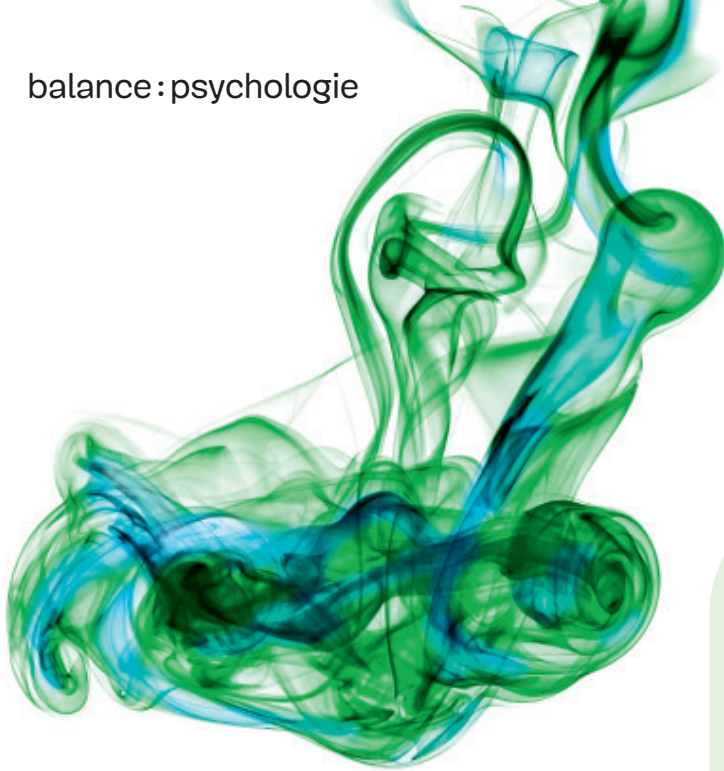
Wir haben
mehr Gefühle
als Worte

Claudia Drews (36) mit Carolin (r.)
„So kurios fühlen nur Zwillinge.“

Das Gefühl kommt hoch, wenn meine Schwester und ich Menschen begegnen, die bis dato nicht wussten, dass wir Zwillinge sind. Es geht um die Angst vor dem scheinbar unausweichlichen Vergleich, gepaart mit dem Gefühl von Stolz, als Zwilling etwas Besonderes zu sein. Von eineiigen Zwillingen wie uns wird erwartet, dass sie in allen Dingen absolut gleich sein müssten. Noch heute habe ich Angst vor der Bewertung anderer: „Ach, schau mal, die eine ist eine Führungskraft, die andere nicht“, oder „Huch,



du bist ja dicker als deine Schwester.“ Und selbst wenn nichts dergleichen tatsächlich ausgesprochen wird – das Gefühl bleibt. Wir nennen es „Verwund-Stolz“. Ein Wort, das Nicht-Zwillinge leider nie so ganz verstehen werden.



Entwirren Sie Ihre Gefühle. Fantasie hilft

Stück für Stück verlieren seltsame gemischte Gefühle so ihre Bedrohlichkeit. Wir können sie als Teil von uns annehmen, akzeptieren – und sogar mit ihnen spielen. So wie der amerikanische Grafikdesigner John Koenig, der seit 2009 das „Wörterbuch der unbekanntenen Leiden“ im Internet pflegt (leider nur in Englisch: www.dictionaryofobscuresorrows.com). 2017 erscheint es als Buch. Für das Gefühl, das aufkommt, wenn wir von bestimmten Fragen einfach nicht loskommen, schuf John Koenig z. B. das deutsche Fantasiewort „Altschmerz“.

Genau richtig, findet unsere Expertin: „Erst beim Versuch, die eigenen Gefühle in Worte zu fassen, finden wir Wege zum Umgang mit ihnen.“ Es muss kein einzelnes Wort sein. Auch Paraphrasen („Ich fühle bittersüße Schwermut, gemischt mit Entzücken.“), Metaphern oder Vergleiche („Das ist fast so, als wäre ich unter Wasser.“) eignen sich, um gemischte Gefühle zu entwirren.

Dadurch schulen wir nicht nur unser Einfühlungsvermögen uns selbst gegenüber, sondern können auch bei anderen besser erkennen, was sie gerade spüren. Der Clou: Gelingt es uns, gemischte Gefühle auszudrücken, leuchten plötzlich die Augen unseres Gegenübers, und wir hören ein erleichtertes „Genauso geht es mir auch ganz oft!“ – Die oder der andere hatte bis jetzt nur keine Worte dafür. ■

Stefanie Rottmann (35) „Alles scheint perfekt...“

Von mir selbst als auch von den Coachings meiner Klienten (www.rottmann-coaching.de) kenne ich das diffuse Gefühl, etwas würde fehlen – selbst wenn ich tatsächlich sogar jahrelang genau auf dieses Ergebnis (Partnerschaft – Familie – Job) hingearbeitet hatte. Es ist eine Mischung aus dem Gefühl, Hummeln im Hintern zu haben und einem frustrierenden Grad an Langeweile. Zugleich bin ich dankbar für das, was ich habe, möchte mich glücklich schätzen und nur allzu gerne damit zufrieden sein. Doch gegen dieses Gefühl der Leere helfen nur Taten. Es ist also auch eine Art Antrieb, denn ohne diesen würden wir uns

vielleicht mit einem Status zufriedengeben, der auf dem Papier möglicherweise top aussieht – aber ganz einfach nicht unseren individuellen Wünschen und Sehnsüchten entspricht.



BUCH- & SPIELE-TIPPS



SPRACHE UND EMOTION
Unser „Gefühlswortschatz“ ist viel reichhaltiger, als wir glauben, beweist unsere Expertin. **Monika Schwarz-Friesel**, UTB Verlag, 2. Aufl., 424 S., 24,99 Euro



WARUM REGST DU DICH SO AUF?
Zwei bekannte US-Psychologen zeigen, welche Rolle das Gehirn bei den Gefühlen spielt. **Richard Davidson & Sharon Begley**, Goldmann, 416 S., 9,99 Euro



HAB'S! EMOTION MEMO-PUZZLE
Das Spiel mit den (Basis-)Emotionen: Gesichtsausdrücke erkennen – eindrucksvolle Fotokunst für Memory- und Puzzlefans. www.valina.de, 14,95 Euro