

# Affekte, Vernunft und Charakter

Überlegungen eines Psychotherapeuten

Für Belle Ondraczek

2018, von Horst Bertsch

## Ei(ge)leitung

Belle hat Geburtstag. Sie ist ein toller Mensch, Psychoanalytikerin, die an einem renommierten Ausbildungsinstitut federführend mitwirkt, und sie gibt in unser Band den Rhythmus vor.

Sie fragt mich zu Büchern zu Affekten, weil sie einen Vortrag macht und ich suche ein Geschenk für sie. Motiv genug, mich wohlgestimmt hinzusetzen, ihr etwas von meiner Zeit und meinen Erfahrungen zu widmen und so affiziert meine Gedanken und Erfahrungen, Prägungen und Wissen zu sammeln und sie anzuregen zu wollen.

Früher interessierte mich mehr die Systemtherapie, davor aber auch die Logo- und Daseinsanalytik seit meinem Studium von Heidegger, Bollnow und Frankl. Manchmal provozierte ich gestalttherapeutische Kollegen gerne mit „Ihr arbeitet mit Affekten, ich mit Effekten“.

Am Anfang meiner Berufsjahre in Weinsberg beeindruckte mich die Arbeit mit Depressiven und Schizophrenen. Ich gründete unter dem Eindruck der dortigen Erfahrungen einen Gesprächskreis für Angehörige zusammen mit psychisch Kranken, da mich das Schicksal unterschiedlich Betroffenen wie auch der expressed emotions-Ansatz berührte. Der Chefarzt dort war biologisch orientiert, beseelt davon, insbesondere chronisch psychisch Kranke zu schützen und zu rehabilitieren. Er kritisierte mich barsch öffentlich in einer Ärztekonzferenz zu meinem Ansatz (Schizophrene und Angehörige gemeinsam in einer Gruppe zu haben), was mich kränkte, ärgerte und beschämte. Mein Supervisor in der TA Ausbildung fokussierte auf Übertragung, Vaterbeziehung etc. Heute, mit 35 Jahren Abstand, erkenne ich, dass mich diese Erfahrung leidvoll aufmerksam machte für meine Verantwortung und durch eigene Arbeit daraus Achtsamkeit, Respekt und Eigensinn wurde. Ohne die Mitbeteiligung von

Übertragungsaspekten abwerten zu wollen, sehe ich heute eher Wirk-Sinn in der Höhen- statt Tiefenpsychologie, nämlich der Erkenntnis der Sensibilisierung für Verantwortung und der gemeinsamen Berufung von Chef und mir.

Intellektuell kam ich damals mit Süllwold und Ciompi in Berührung in Bezug auf ihre Schizophrenieforschung. In meiner beruflichen Identität reizte mich der Konstruktivismus und durch das Ringen um gemeinsame Sprache für mein therapeutisches Tun, ich hatte zig Audio und Videosequenzen zu analysieren, „was tue ich wann wieso mit welchem Ziel?“, erkannte ich, dass (auch therapeutische) Sprache und Theorie der Selbstorganisation und der Cokreation von Wirklichkeit dient (G. Bateson).

Die Schilderung des persönlichen Gewordenseins hat jetzt ein Ende, in Zusammenhang mit Belles Frage nach Affekten mag ich deshalb kurz Ciompis Ansatz skizzieren, soweit das neutral möglich ist, weil meine Auffassung von meiner Struktur und Kulturprägung abhängig ist, und daran folgend Schlüsse ziehen die wieder mit mir und meinem Weltbild zu tun haben.

### **Das Zusammenspiel von Fühlen und Denken**

In der Affektlogik von Luc Ciompi fand ich eine innovative Theorie zum allgegenwärtigen Zusammenspiel von Fühlen, Denken und Verhalten. Konzipiert als Basistheorie zu den Gesetzmäßigkeiten des Zusammenwirkens von Emotion, Kognition und Aktion, formuliert sie eine Reihe von grundlegenden, inzwischen nicht mehr umstrittenen Zusammenhängen.

Ihr Ziel ist es, das in vielen Bereichen der Wissenschaft (wie Neurobiologie, Emotionspsychologie, Psychoanalyse, Psychiatrie, Soziologie, Evolutionswissenschaft) verstreute Einzelwissen zu den Wechselwirkungen zwischen Fühlen, Denken und Verhalten zu einem sinnvollen Gesamtkonzept von praktischer wie theoretischer Relevanz zu integrieren. Den übergeordneten Rahmen liefert die allgemeine Systemtheorie mit Einschluss der Theorie der nichtlinearen Dynamik komplexer Systeme (so genannte Chaostheorie).

Das Konzept der Affektlogik wurde im Buch "Affektlogik" von Luc Ciompi (1982) erstmals vorgestellt und seither unter Einbezug von neuen Forschungsergebnissen laufend weiter entwickelt. Es impliziert praktische Anwendungen in allen Gebieten, in denen Wechselwirkungen zwischen Fühlen, Denken und Verhalten von Bedeutung sind, von der Psychologie, Psychiatrie, Psychotherapie und Pädagogik über Verkauf, Reklame und Politik bis zur Erkenntnistheorie und Philosophie.

## Die acht Grundthesen der Affektlogik lauten, kurz zusammengefasst:

1. Emotion und Kognition wirken in sämtlichen psychischen Leistungen regelhaft zusammen
2. Filter- und Schaltwirkungen von Emotionen beeinflussen ständig alle kognitiven Leistungen
3. Gleichzeitig erlebte Emotionen, Kognitionen und Verhaltensweisen verbinden sich im Gedächtnis zu integrierten, situationsabhängigen Fühl-Denk-Verhaltensprogrammen (FDV-Programmen), die alles künftige Verhalten in ähnlichen Situationen beeinflussen
4. FDV-Programme verschiedenster Größenordnung sind die grundlegenden "Bausteine der Psyche". Sie entsprechen typischen Systemen im systemtheoretischen Sinn, deren Gleichgewicht ständig durch positive oder negative Feedbacks aus der Umgebung stabilisiert oder gestört wird. FDV Programme sind meiner Einschätzung nach Mmeme/Mmemoplexe, deren Dynamik und Konsistenz in der Zeit Markierung in uns setzen, die persönlichkeitsprägend sind und uns evolutionär erkennbar machen, für unsere Kulturabstammung und den Rang, den wir darin einnehmen ( vgl. Adler)
5. Das Gesamt von erfahrungsbasierten FDV-Programmen konstituiert individuumsspezifische, familienspezifische, gruppenspezifische und kulturspezifische Fühl-Denk- und Verhaltensweisen bzw. Mentalitäten, Weltbilder, affektiv-kognitive Eigenwelten. Spannend finde ich hierbei die Frage, wie wir auf diesem Hintergrund mit Persönlichkeit konzeptionalisieren. Tönt darin das durch, was wir Persönlichkeit oder Charakter nennen, als etwas Eigenes, was angelegt ist? Oder sind es veränderbare, gewohnheitsmäßig verfestigte Selbstorganisationsmuster von Individuen und Kulturen (endogen/exogen), die Identität prägen?
6. Emotionen sind evolutionär entstandene, vital wichtige psychosomatische Zustände mit gerichteten bioenergetischen Komponenten (hin zu, weg von). Emotionale Energien sind die entscheidenden Motoren allen Denkens und Verhaltens. Fühl-Denk-Verhaltenssysteme beliebiger Größenordnung werden durch Kognitionen strukturiert und durch Emotionen dynamisiert
7. Kritisch steigende emotionsenergetische Spannungen können zu plötzlichen umfassenden Veränderungen (nichtlinearen Bifurkationen i.S. Poincarés) der vorherrschenden Fühl- Denk- und Verhaltensmuster führen
8. Affektiv-kognitive Wechselwirkungen sind selbstähnlich fraktal strukturiert auf beliebigen individuellen und kollektiven Ebenen.

## Was ist überhaupt ein Affekt?

In der Fachliteratur gibt es keine einheitlichen Definitionen für Begriffe wie Gefühl, Emotion, Stimmung, Affekt und verwandte überlappende Erscheinungen. Im Rahmen der Affektlogik wird der Begriff des **Affekts** als Oberbegriff über gefühlsartige Befindlichkeiten aller Art verwendet und

aufgrund ihres gemeinsamen Nenners definiert als **eine ganzheitliche körperlich-seelische Gestimmtheit von unterschiedlicher Art, Dauer und Bewusstseinsnähe**. So genannte Grundaffekte wie Neugier/Interesse, Angst, Wut, Freude und Trauer sind im Lauf der Evolution aus lebenswichtigen Verhaltensweisen wie Umgebungsexploration, Flucht, Kampf, Nahrungsaufnahme, Sexualität, Sozialisierung, Überwindung von Verlustsituationen hervorgegangen. Die unzähligen zusätzlichen Affektnuancen sind vorwiegend als Mischungen oder kulturelle Abwandlungen von angeborenen Grundaffekten zu verstehen. Dies deckt sich durchaus mit Köhlers Definition seines Affektsystems, dieser betont dabei noch mehr den expressiven und interaktiven Aspekt, Ciompi eher den evolutionären.

### **Allgegenwärtige Schalt- und Filterwirkungen von Affekten auf Denken und Verhalten**

Wechselwirkungen zwischen Fühlen und Denken sind allgegenwärtig. Gefühle werden durch Wahrnehmungen oder Gedanken ausgelöst und beeinflussen ihrerseits alles Denken und Verhalten über eine Vielzahl von so genannten Schalt- oder Filterwirkungen auf Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und kombinatorisches Denken. Von der vorherrschenden affektiven Stimmung hängt weitgehend ab, was wir bevorzugt wahrnehmen, beachten, im Gedächtnis behalten, erinnern und schließlich zu einem "Denkgebäude" (einer Logik im weiten Sinn) zusammenbauen. Die affektive Grundstimmung wirkt insofern wie ein Leim oder Bindegewebe auf Wahrnehmung und Denken, als affektiv "passende" Wahrnehmungen und/oder Gedanken, die bevorzugt zu einem größeren Ganzen verbunden werden ("ein schönes Land", "ein netter Mensch", etc.), während Unpassendes ausgeblendet oder verdrängt wird.

Die Schalt- und Filterwirkungen von Affekten verbinden Wahrnehmung, Denken, seelisch-körperliche Verfassung und Verhalten zu einer funktionellen Einheit. Ihre evolutionäre Hauptaufgabe ist es, Denken und Verhalten der jeweiligen Situation anzupassen. Gleichzeitig vermindern sie die Komplexität der begegnenden Welt in (prinzipiell) sinnvoller Weise. Meiner Haltung nach sind Affekte damit Operatoren unserer Selbstorganisation ähnlich wie unsere Gedanken oder Intuition. Durch Vernunft und Logik im Bewussten („Wo Es ist soll Ich werden“, Freud) und anzuerkennen, was gerade ist, wird unsere Selbstreferenz (autopoiesis) innerlich und äußerlich determiniert. So kommt der Analyse und Gestaltung von FDV- Memmen neben der psychoanalytischen Logik des seelischen Konfliktes und deren Pathologien auch eine selbst- und kulturverantwortliche Aufgabe zu.

### **Gleichartige Wechselwirkungen im Kleinen wie Großen**

Die Schalt- und Filterwirkungen der Gefühle auf Denken und Verhalten sind auf der individuellen und sozialen Ebene gleichartig. Ganz ähnlich wie Angst, Wut oder Freude die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis und das

kombinatorische Denken des Einzelnen verändern, so beeinflussen sie auch das Wahrnehmen, Erinnern und Denken von kleinen oder großen Gruppen bis zu ganzen Nationen. Auch sind grundsätzlich gleichartige Schalt- und Filterwirkungen von Affekten in einem kleinen momentanen Gedankengang wie auch in zeitüberdauernden kultur- oder zeitspezifischen Denkweisen, Wertsystemen, Mentalitäten oder Ideologien am Werk. Mit andern Worten, die Affektlogik geht davon aus, dass die Wechselwirkungen zwischen Fühlen und Denken im Sinn der Chaostheorie so genannt selbstähnlich oder fraktal strukturiert sind.

## Affektlogik und Alltagslogik

Dank den beschriebenen Schalt- und Filterwirkungen der Affekte wird unser Denken und Verhalten ständig von einer situationsabhängigen Logik im weiten Sinn bestimmt, die stark von der affektiven Grundstimmung abhängt. Im Zustand der Angst zum Beispiel sehen wir die Welt vorwiegend im Rahmen einer (bewussten oder unbewussten) Angstlogik. Entsprechend gibt es eine Logik der Wut oder des Hasses, eine Logik der Freude, der Liebe, der Trauer usw. Das kollektive Denken und Handeln kann z.B. von einer "Logik des Friedens" oder einer "Logik des Kriegs" geleitet sein, einer Logik des Eigennutzes (america first) als auch des Gesamtnutzens (global thinking, Menschenrechte) und damit zeitgeistprägende Entwicklungen auslösen, durch Politik wie durch Medien- und Kulturarbeit.

Auch in der scheinbar gefühlsfreien oder -armen so genannten Alltagslogik sind denk- und handlungsbestimmende Emotionen untergründig ständig am Werk. Intensive Gefühle bei erstmaligen Erlebnissen oder Entdeckungen werden zwar durch Gewöhnung zunehmend abgestumpft. Ihre denk- und verhaltensbestimmenden Schalt- und Filterwirkungen bleiben indessen weiterhin erhalten. So beeinflussen intensive vergangene Emotionen z.B. alle Wert- und Sinnsysteme, Ideologien, Vorurteile etc., die unser Alltagsverhalten prägen. Entsprechend affektabhängig nehmen wir die Umwelt wahr und verhalten wir uns. Die unterschweligen Affektkomponenten des Alltagsdenkens und -verhaltens treten sofort wieder massiv zu Tage, wenn solche scheinbaren Selbstverständlichkeiten verletzt oder in Frage gestellt werden.

Nehmen wir nochmals das Beispiel am Anfang, als mich der damalige Chefarzt zu meiner Arbeit konfrontierte. Drei Tage danach saß ich vor meinen Alltagsaufgaben und war emotional wieder im Lot. Bei gedachten kritischen Situationen, z.B. ein Patient aus der Gruppe hätte ein Rezidiv, würde das angelegte Mmem wieder aktiv und ... ich schäme mich, fühle mich schuldig, oder werde eigensinnig agitiert oder eben achtsam-verantwortungsvoll, was je nach Reflexionsgrad mich einnimmt und meine Wahlmöglichkeiten im Denken, Fühlen und Verhalten determiniert und mich hemmt oder energetisiert. Dies wiederum kann ich konzeptionalisierend fassen als z.B. Prägung, Traumatisierung, Entwicklung, Anregung, Parallelprozesshaftes und methodisch/therapeutisch beeinflussen.

## Gefühle sind Energien

Die energetische Dimension der Affekte ist erstaunlicherweise bisher von den Emotionswissenschaften weitgehend vernachlässigt worden. Die Affektlogik dagegen versteht Grundgefühle wie Neugier/Interesse, Angst, Wut, Freude, Trauer wesentlich auch als Energien bzw. als situationsabhängige Energieverbrauchsmuster, die sich im Lauf der Evolution mit lebenswichtigen Situationen und Verhaltensweisen wie Umgebungserforschung, Flucht, Kampf, Nahrungsaufnahme, Sexualität, Sozialisierung, Verarbeitung von Verlustsituationen u.a.m. gekoppelt haben. Meist stimulieren und mobilisieren, manchmal aber hemmen die emotionalen Energien (wie z.B. bei Schreckreaktionen, in der Trauer oder Depression) das Denken und Verhalten. Ethymologisch ist im lateinischen *afficere* der energetische Aspekt, im griechischen *pathos* und englischen *occurringemotion* eher der passive Aspekt (es passiert mir, ich bin je geworfen in diese Welt sensu Heidegger) des Affekterlebens gefasst.

Affektive Energien, die durch Widersprüche und Konflikte freigemacht werden, sind nach dem Postulat der Affektlogik der zentrale Motor aller Psycho- und Soziodynamik. Die energetische Dimension der Affekte erklärt zudem plötzliche sprunghafte Veränderungen des Denkens und Verhaltens wie etwa den Umschlag von einer vorwiegenden Logik der Liebe zu einer Logik des Hasses, vom normalen zum psychotischen Denken, von einer "Logik des Friedens" in eine "Logik des Kriegs": immer wieder kommt es in dynamischen Funktionssystemen jeder Art zwingend zu einem plötzlichen umfassenden Funktionswandel (einer so genannten Bifurkation), wenn der energetische Spannungspegel einen kritischen Wert überschreitet. Das korrespondiert auch mit dem Fraktalthorem, dass in jedem Affekt auch alle anderen angelegt sind.

Nach der Hypothese der Affektlogik wirkt der emotionale Spannungspegel in psychischen und sozialen Systemen analog: Er funktioniert als so genannter Kontrollparameter, von dem der Moment des Umschlags abhängt. Vorher randständige Ideen dagegen werden dabei oft zum Kristallisationskern (oder Ordnungsparameter), um den sich das Denken und Verhalten neu ordnet (Beispiele: "fixe Idee", Liebes- oder Verfolgungswahn).

## Auch das rationale Denken ist von Gefühlen beeinflusst

Entgegen der gängigen Meinung sind emotionale Einflüsse auch an allem rationalen und wissenschaftlich-mathematischen Denken beteiligt. Emotional positiv gefärbte Einzelelemente einer wissenschaftlichen Theorie werden durch die Schalt- und Filterwirkungen von positiven Gefühlen ganz ähnlich zu einem positiven Ganzen verbunden wie die Bausteine von andern umfassenden "Gedankengebäuden" (z.B. Ideologien, Weltbildern, Religionen usw.). Da stimmige Lösungen mit Gefühlen der lustvollen Entspannung (so genannten Heureka-Gefühlen), Widersprüche

dagegen mit Unlustgefühlen einhergehen, werden Unstimmigkeiten bevorzugt ausgeschlossen, bagatellisiert oder ignoriert.

Aufgrund dieser Mechanismen bahnen positive und negative Gefühle richtiggehend den Weg zu "stimmigen", das heißt emotional entspannenden und affektenergetisch ökonomischen Lösungen. Ähnliche Mechanismen spielen ebenfalls beim Phänomen der Kreativität, der Intuition und des Humors eine wichtige Rolle.

### **Kollektive Affektlogik**

Dank vielfältiger sozialer Ansteckungs- und Verstärkereffekte sind die Wirkungen von Emotionen auf Denken und Verhalten im kollektiven Bereich oft besonders ausgeprägt. Gleichgerichtete kollektive Emotionen können gewaltige Energien entfalten.

Kulturell z.B., also die Gestimmtheit während unserer Jugend verbunden mit der Musik als Genuss und allzeit kollektiv abrufbares FDV-Programm für Identität, Zugehörigkeit und z.B. Heimat. Und deren wirklichkeits- und weltprägende Dynamiken, historische Beispiele von der Entstehung des deutschen Nationalsozialismus über den Israel-Palästina- und Islam-Westkonflikt bis zum Wahlsieg von Donald Trump liefert das Tagesgeschehen laufend.

### **Eigene praktische und theoretische Schlussfolgerungen**

Anwendungen der Affektlogik und damit Arbeit mit und an Gefühlen reichen von der Psychologie, Psychiatrie, Psychotherapie und Pädagogik über Verkauf, Reklame und Politik bis zur Erkenntnistheorie und Philosophie. Therapeutisch wichtige Anwendungsgebiete sind insbesondere die Psychosomatik mit Einschluss von körperzentrierten Psychotherapien sowie spezifisch emotionszentrierte Methoden der Krisenintervention, Mediation und Traumabekämpfung.

Im Fühl-, im Denk- und im Verhaltensbereich hat die Psychologie und -therapie Modifikationstheorien und -methoden entwickelt. Alle drei Bereiche werden bewußt oder teilautomatisch reflexhaft erlebt. Läuterungen sind auf allen Ebenen für Wachstum und Evolution nötig. Sind neben der Kopf-Bauch-Diochtomie Herzqualitäten eine dritte Dimension für Lösungsfindung?

Für mich ist die Arbeit an Identität und Persönlichkeit oder im Großen das Kulturschaffende und unsere Gefühle von unschätzbare Bedeutung. Sowohl bei der Erzeugung als auch Modifikation von Identitätsbausteinen, als die ich individuelle und kollektive FDV-Bausteine sehe, brauchen wir

den Faktor Gefühl und seine gestaltende Wirkung. Diese Memen dienen der Komplexitätsreduzierung im Unbewußten wie auch der Wiedererkennung im sozialen Gefüge (ethologischer und evolutionärer Aspekt) sowie der Markierung unserer persönlichen Entwicklungsstufe. In unserer Selbst-Durchdringung als Funktion unseres Geistes können wir anerkennen, wo wir stehen als auch Ehrgeiz zur Modifikation von nicht-stimmigen zu stimmigen FDV-Mustern.

Hier brauchen wir eine moderne Massenpsychologie und **Affektethik**, die verblendete oder egoistisch motivierte Stimmigkeiten korrigierend anregen oder containment schafft, individuell wie kollektiv. In Politik, Medien, Kultur und im Privaten (Gustave le Bon). Festzuhalten ist indessen, dass das allgegenwärtige Zusammenwirken von Denken und Fühlen im allgemeinen wissenschaftlichen, politischen und sozialen Diskurs noch keineswegs hinreichend verantwortungsvoll und ethisch gestaltend berücksichtigt wird. Ansätze von Schmidt-Salamon und dem sog. Effektiven Altruismus stimmen hoffnungsvoll.

Sind wir doch letztendlich „alle Leben, das leben will unter Leben, das leben will“ (Albert Schweizer) und bei alledem doch nicht so wichtig, wie wir zu Lebzeiten gerne glauben.

Horst

Literatur:

*Bertsch, Horst: Heideggers Fundamentalontologie, 2004*

*ders: Macht, Verantwortung, Persönlichkeit, 2011*

*ders: Der Gesprächskreis für psychisch Kranke mit Angehörigen-zwischen Bewältigung und Vorbeugung, Klärung und Verhinderung sog. Expressed Emotions, Psychiatriekongress Haar, 1985*

*Brooks, David: Charakter, 2015, Kösel*

*Ciampi, Luc: Gefühle, Affekte, Affektlogik, Wiener Vorlesungen, 2002, Picus*

*Le Bon, Gustave: Psychologie der Massen, 2017, BOD*

*Schmidt-Salomon, Michael. Jenseits von Gut und Böse, 2012, Piper*

*Sloterdijk, Peter: Du musst dein Leben ändern, 2009, Suhrkamp*