

Frank-M. Staemmler  
Emotionen in der Gestalttherapie

Therapie & Beratung

Frank-M. Staemmler

# **Emotionen in der Gestalttherapie**

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2025 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Gesetzlich vertreten durch die persönlich haftende Gesellschaft Wirth GmbH,  
Geschäftsführer: Johann Wirth  
Walltorstraße 10, 35390 Gießen, Deutschland  
0641 96 99 78 0  
[info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)  
[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung  
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,  
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: © kasmasov/Adobe Stock  
Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar  
Druck und Bindung: Druckhaus Bechstein GmbH,  
Willy-Bechstein-Straße 4, 35576 Wetzlar, Deutschland  
Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-3432-8 (Print)  
ISBN 978-3-8379-6350-2 (E-Book-PDF)  
ISSN 3053-5239 (Print)  
ISSN 3053-5247 (Online)

# **Inhalt**

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	9
<b>2</b>	<b>Historischer Rückblick</b>	35
2.1	Emotionen bei Perls	36
2.2	Emotionen bei Autor:innen nach Perls	47
2.2.1	Deutschsprachige Bücher	49
2.2.2	Englischsprachige Bücher	56
2.2.3	Bücher in weiteren Sprachen	63
2.2.4	Deutschsprachige Artikel	64
2.2.5	Englischsprachige Artikel	69
2.2.6	Artikel in weiteren Sprachen	73
2.2.7	Resümee	75
<b>3</b>	<b>Die Person und ihre Situation</b>	77
3.1	Organismus und Umwelt bzw. Welt und Person	78
3.2	Welt und Situation	83
3.3	Leben in Portionen	97
3.4	Die räumliche Dimension: Das Hier und seine Atmosphären	106
3.5	Die zeitliche Dimension: Das Jetzt und seine Horizonte	120
3.6	Die soziale Dimension	135
3.7	Gemeinsame Situationen	146

<b>4</b>	<b>Der affektive Ursprung der Emotionalität</b>	159
4.1	Situation und Selbst im emotionalen Erleben	161
4.2	<b>Psychophysiologie und leibliches Spüren</b>	172
4.2.1	Psychophysiologie: Körperliche Parameter	174
4.2.2	Körperliche bzw. leibliche Unspezifität von Emotionen	183
4.2.3	Zwei-Faktoren-Theorie und »somatische Marker«	203
4.3	<b>Die Dimension der Erregung</b>	209
4.3.1	Erregungsniveau und die ‚Tiefe‘ von Gefühlen	214
4.3.2	Situative Bedingungen und Affektprogramme	232
4.4	<b>Die Dimension der Valenz</b>	239
4.4.1	Präreflexive hedonische Qualitäten	241
4.4.2	Valenzen, Stellungnahmen und Werte	249
4.5	<b>Das »Circumplex-Modell«: Kernaffekte</b>	264
4.5.1	Zwei dominante Dimensionen	267
4.5.2	Gemischte Gefühle	275
4.5.3	Das Gefühl von Lebendigkeit	300
4.5.4	Kernaffekte im Alltag	315
4.5.5	Merkmale des Kernaffekts	324
4.5.6	Der pathische Charakter des Kernaffekts bzw. des Felt Sense	340
4.5.7	Kernaffekt bzw. Felt Sense als Rahmen	350
4.6	<b>Temperament und Vitalitätskonturen</b>	360
4.7	<b>Kernaffekt, Stimmungen und »existenzielle Gefühle«</b>	369
4.7.1	Stimmungen	370
4.7.2	Existenzielle Gefühle	389
<b>5</b>	<b>Psychologische Muster der emotionalen Entwicklung</b>	393
5.1	<b>Vorläuferemotionen und Entwicklungsmodell</b>	395
5.2	<b>Soziale Interaktion und emotionale Entwicklung</b>	407
5.2.1	Die Erfindung von Bedeutung	410
5.2.2	Der Erwerb von Sprache und Emotionen	419
5.2.3	Individualisierung durch Aneignung von Interaktion	430

5.3	Kritik an einigen traditionellen gestalttherapeutischen Positionen	448
5.4	Social referencing	478
<b>6</b>	<b>Kategoriale (diskrete) Emotionen</b>	489
6.1	Emotionen als erlernte psychosoziale Prototypen	491
6.2	Kategorien, Familienähnlichkeiten und die emotionale Realität	501
6.3	›Basale Emotionen‹	511
6.4	Emotionale Granularität und Emodiversität	521
6.5	<i>Appraisal</i> : Die Konstruktion von Bedeutung	535
6.6	Merkmale des <i>appraisal</i>	562
6.7	Emotionale Schemata	576
6.8	Die Aktualgenese der Emotion: Vom Kernaffekt und Felt Sense zur Emotion und deren Regulation	606
<b>7</b>	<b>Ausdruck und Mitteilung</b>	631
7.1	›Aus-druck‹ als problematische Metapher	632
7.2	Die Beobachtung ›quasi-physischer‹ Fakten und ihre Interpretation	651
7.3	Die Idee der Katharsis	675
7.4	Darbietungs- und Gefühlsregeln, Habitus und emotionale Dialekte	693
7.5	Vom Ausdruck zur Mitteilung	707
7.5.1	Das Phänomen des Weinens	709
7.5.2	Ausdruck, Darbietung und Mitteilung	727
7.5.3	Die Angemessenheit emotionaler Mitteilungen	757
7.5.4	Emotionale Mitteilungen als Einladungen zur Resonanz	771
<b>8</b>	<b>Verantwortung für die eigenen Emotionen</b>	795
8.1	Um welche Art von Verantwortung geht es?	797
8.1.1	Meinigkeit	798

## Inhalt

---

8.1.2	Die Fähigkeit zu antworten	803
8.1.3	Antworten wählen	806
<b>8.2</b>	<b>Verantwortlichkeiten für die verschiedenen Komponenten einer Emotion</b>	<b>814</b>
8.2.1	Verantwortung für Kernaffekt und Felt Sense	815
8.2.2	Verantwortung für <i>appraisal</i> und Gefühl	821
8.2.3	Verantwortung für Mitteilungen und Handlungen	829
<b>9</b>	<b>Schlusswort</b>	<b>837</b>
<b>Literatur</b>		<b>839</b>
<b>Verzeichnis der Textboxen</b>		<b>911</b>
<b>Verzeichnis der Illustrationen</b>		<b>915</b>
<b>Namenregister</b>		<b>917</b>
<b>Sachregister</b>		<b>935</b>

# 1 Einleitung

Was weiß ein Fisch vom Wasser, in dem er sein Leben lang herumschwimmt?

*(Albert Einstein zugeschrieben)*

Emotionale Erfahrungen sind zur Grundlage dessen geworden, was es bedeutet, ein vollständiges >Selbst< zu sein, zu begreifen, wer ich bin und sein will. Gefühle und Emotionen sind zu einer der wichtigsten Erfahrungen der Selbstbestätigung geworden, zu den Verankerungen, den moralischen und spirituellen Ressourcen, auf deren Grundlage man eine Identität beanspruchen und ein Selbstverständnis aufbauen kann.

*(McCarthy 2002, 32)*

In der Geschichte westlicher Kulturen spielten (z. T. immer noch) einige scheinbare Gegensätze eine wichtige Rolle, die häufig in geradezu stereotypen Begriffspaaren gepresst wurden. Demnach stand die Emotion im Widerspruch zur Vernunft, »das Herz zum Kopf, das Irrationale zum Rationalen, Präferenz zu Inferenz, Impuls zu Absicht, Verletzlichkeit zu Kontrolle und Chaos zu Ordnung« (Lutz 1988, 57), manchmal sogar das sogenannte >wahre< Selbst zum >falschen<, entfremdeten.

Zwischen diesen beiden Seiten der »dionysisch-apollonischen Spaltung« (Smith 1991, 62) hatte man sich angeblich zu entscheiden, wobei nicht immer klar war, welche Seite jeweils als die wünschenswerte betrachtet wurde. Galt man z. B. als vernünftig, lief man zugleich Gefahr, für kontrolliert oder kaltherzig gehalten zu werden; galt man dagegen als emotional, musste man sich auf den Vorwurf der Irrationalität oder Unberechenbarkeit einstellen.<sup>1</sup> Menschen, die sich für die Gestalttherapie begeisterten, schlugen sich meist auf die emotionale (»dionysische«) Seite und waren stolz darauf, sich von gefühllosem (»apollonischen«) »mind-

<sup>1</sup> Lutz weist darauf hin, dass jene sozialen Gruppen, die als gefühlsorientiert galten oder gelten, häufig auch die waren, die marginalisiert wurden und werden, u. a. »Kinder [...], psychisch Kranke, sogenannte >Primitive<, Migrant:innen, Farbige, Slumbewohner:innen [...] und vor allem Frauen« (1988, 62).

*fuck*« zu distanzieren, sich auf ihr >Bauchgefühl< zu verlassen oder manchmal sogar eine antiintellektualistische Haltung einzunehmen.

Wenn ich gestalttherapeutische Kolleg:innen danach frage, warum sie sich ursprünglich gerade zu diesem Therapieverfahren hingezogen gefühlt haben, erhalte ich meistens eine Antwort, die auf die Attraktivität von Ganzheitlichkeit und Lebendigkeit im gestalttherapeutischen Vorgehen Bezug nimmt. Genaueres Nachfragen führt dann häufig dazu, dass »Ganzheitlichkeit« und »Lebendigkeit« mit Hinweisen auf die Unmittelbarkeit des persönlichen Erlebens im Hier und Jetzt sowie die damit verbundene *Emotionalität* erläutert werden. Stephanie Shields erklärt diese Faszination so: »Die Erfahrung von Emotionen zeigt uns, dass wir Menschen sind; der Glaube, dass andere ehrlich und authentisch Emotionen erleben, überzeugt uns davon, dass auch sie Menschen sind« (2005, 3). Ich selbst war anfangs ebenfalls hauptsächlich von diesen Dimensionen gestalttherapeutischer Arbeit beeindruckt und bin es – mit gewissen Modifikationen und Ergänzungen – auch heute noch.

Mitzuerleben, wie Menschen sich erstmalig auf lange unzugänglich gebliebene, existentielle Gefühle einlassen, wie sie ihre Angst, Liebe, Verzweiflung, Freude oder Wut intensiv erleben und zeigen und dadurch neue, befreiende und verändernde Erfahrungen machen, ist immer wieder bewegend und beglückend – bisweilen sogar begeisternd oder bezaubernd (vgl. Polster 2020). Daran teilzuhaben, wie solche intensiven Empfindungen zu ausgeprägten Erlebnissen von zwischenmenschlicher Resonanz und Verbundenheit beitragen und zu eindrücklichen, häufig auch überraschenden Einstellungsänderungen bei den Beteiligten führen, erweist sich zuverlässig als erfüllend und befriedigend: Was ist schöner und sinnvoller, als daran beteiligt zu sein, wie die Welt anderer Menschen spürbar weiter und farbiger und dabei zugleich oft wärmer und wohnlicher wird?

Dass etwas – sagen wir: eine Person – von Bedeutung für uns ist, erkennen wir etwa an der Freude, die wir empfinden, wenn wir sie sehen; daran, dass wir sie vermissen, wenn wir sie lange nicht gesehen haben; am Zorn, den wir empfinden, wenn jemand der Person Unrecht zufügt; an der sich einstellenden Angst, wenn sie sich in einer gefährlichen Lage befindet; an der sich anschließenden Erleichterung, wenn die Gefahr gebannt ist; an der Trauer im Falle des Todes sowie an unserer Bereitschaft, bestimmte Handlungen in bestimmten Situationen, in denen diese Person involviert ist, auszuführen. [...] Emotionen geben uns also zu erkennen, was uns etwas be-

deutet, und mehr noch, sie konstituieren diese Bedeutsamkeit überhaupt erst. [...]

Würde uns nichts etwas bedeuten, verspürten wir keine Emotionen; ver- spürten wir keine Emotionen, würde uns nichts etwas genuin bedeuten. (Schmidt 2021, o.S. – H.i.O.)<sup>2</sup>

Ganz ähnlich konstatiert auch Hermann Schmitz: »In unserer Lebens- erfahrung sind die Gefühle und das leibliche Befinden die Faktoren, die merklich dafür sorgen, daß irgend etwas uns angeht oder nahegeht. Denken wir sie weg, so wäre alles in gleichmäßige, neutrale Objektivität abgerückt« (1989, 107).

Wie an der Auswahl dieser leidenschaftlichen Zitate sowie an meinen eigenen Formulierungen leicht abzulesen ist, kann ich in Bezug auf solche Erlebnisse ins Schwärmen kommen, denn sie lassen es mir sinnvoll und lohnend erscheinen, für sie zu leben und zu arbeiten. Dabei nehme ich keine kühle Beobachterhaltung ein, aus der heraus man Emotionen ebenfalls für wichtig halten könnte, wie es auch Damasio tut, dessen zahlreiche Untersuchungen u.a. belegen, dass ein »Mangel an Gefühlen eine [...] wichtige Ursache für irrationales Verhalten sein [kann]« (1997, 87). Sondern ich spreche primär aus der mitfühlenden Perspektive eines Menschen, der mit eigenen Resonanzen auf die Gefühle anderer reagiert, d.h. von ihnen sowohl betroffen ist als auch auf sie antwortet.

Vermutlich war Dan Mermin von ähnlichen Ansichten bewegt, als er schrieb: »Für den Gestalttherapeuten sind Emotionen kein belangloses Nebenprodukt der Chemie menschlichen Verhaltens, sondern ein zentrales Anliegen« (1974, 15) – mehr noch: Sie »sind ein definierendes Merkmal des Menschseins« (van Kleef, Cheshin, Fischer & Schneider 2016, 1). Daher ist es für mich kein Wunder, wenn Gestalttherapeut:innen von ihrer Arbeit mit Klient:innen so berichten, wie es z.B. Peter Cole und Daisy Reese tun:

Als Pamela [...] die gestalttherapeutische Arbeit entdeckte, war sie begeistert davon, einen Ort gefunden zu haben, wo ihr Gefühlsleben geschätzt wurde und wo sie sich ohne die Angst ausdrücken konnte, als Außenseiterin ge- sehen zu werden, wenn sie ihre Gefühle beachtete und äußerte. (2018, 73)

---

2 Zitate mit 40 und mehr Wörtern sind abgesetzt und eingerückt (vgl. Deutsche Gesellschaft für Psychologie 2019). Auch ansonsten orientiere ich mich bei der formalen Gestaltung des Textes weitestgehend an diesen Richtlinien.

Als Gestalttherapeut achte ich bei meiner Arbeit besonders auf die non-verbalen Signale, die ich von meinen Klient:innen auffange und die mir als Zeichen emotionaler Regungen gelten, und ich frage meine Klient:innen relativ häufig danach, was sie leiblich spüren und welche Stimmungen und Gefühle sie empfinden. Nicht nur mit solchen Fragen, sondern auch mit einer Reihe anderer Techniken fördere ich meine Klient:innen, ihren Emotionen Aufmerksamkeit zu schenken, diese deutlich zu spüren, zum Ausdruck zu bringen und auch zu benennen. Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass ich auf diese Weise ihre therapeutischen Veränderungsprozesse wirksam unterstützen kann. – Auch diese Erfahrung teile ich mit der Mehrzahl der gestalttherapeutischen Kolleg:innen, mit denen ich darüber gesprochen habe.

Spätestens seit Descartes (1649/1984) gibt es eine starke Tradition, in der den »Leidenschaften der Seele«, wie er die Emotionen nannte, ein ganz besonderer Stellenwert beigemessen wird. Sie schlagen sozusagen die Brücke über die Kluft zwischen *res extensa* und *res cogitans*, weil sie eine Erscheinungsform des Lebens darstellen, die die beiden ansonsten strikt getrennten »Dinge« in enge Verbindung bringen.

Ruft man sich ins Gedächtnis, daß für Descartes in der ganzen Natur nur ein Körper existiert, der mit dem Geist eine Verbindung eingeht – nämlich der Körper des Menschen; daß alle anderen Körper geist- und seelenlos und – wie die Körper der Tiere – bloße Maschinen sind, dann wird einem klar, daß die menschlichen Leidenschaften für Descartes nicht nur die einzige Äußerung des gemeinsamen Lebens von Geist und Körper in der menschlichen Natur darstellen, sondern überhaupt ein Unikat – die einzige Erscheinung im gesamten All, in allem real Seienden, in welcher sich die beiden (ansonsten unvereinbaren) Substanzen vereinigen. (Vygotskij 1932/1996, 97)

Ob sie nun dualistisch denken oder nicht – nur wenige zeitgenössische Psychotherapeut:innen würden bestreiten, was Heiner Hastedt so formuliert: »Gefühle stehen für die Höhen und Tiefen des Lebens. Sie sind etwas Besonderes« (2005, 7). Sogar in einer *Enzyklopädie der Philosophie* kann man inzwischen lesen: »Kein Aspekt unseres Seelenlebens ist wichtiger für die Qualität und den Sinn unseres Daseins als die Emotionen« (Scarantino & de Sousa 2018, o.S.). Das hat (mindestens) eine wichtige Konsequenz: »Herauszufinden, was man empfindet, wird zur Suche nach dem eigenen

*Selbst*« (Sennett 1983, 377 – H. d. V.) – mehr noch: Je mehr Klient:innen sich für ihre Gefühle interessieren und ihnen offen gegenüberstehen (engl. »self-relatedness«<sup>3</sup>), desto wahrscheinlicher ist aus Sicht von Psychotherapieforscher:innen ein Therapieerfolg (vgl. Orlinsky & Howard 1986; Orlinsky 2009).

Es ist in kollegialen Gesprächen daher relativ leicht, sich des Konsenses über die Wichtigkeit von Emotionen im gestalttherapeutischen Prozess zu versichern, und zwar dermaßen leicht, dass entsprechende Behauptungen in der Szene schon fast als Allgemeinplätze gelten können. Denn leider wird es selten differenzierter. Und das liegt in den allermeisten Fällen sicher nicht an einem grundsätzlichen Desinteresse oder einer intellektuellen Unfähigkeit der Kolleg:innen<sup>4</sup>, sich differenziert mit dem Thema der Emotionalität zu beschäftigen, sondern vermutlich eher an einer ausgeprägten und geradezu identitätsbildenden *Selbstverständlichkeit*, mit der Emotionalität für gut und wichtig gehalten wird.

Diese Fraglosigkeit ist wahrscheinlich Ausdruck einer historischen Strömung, die sich gegen die von Max Weber (1919/2011) in seinem berühmten Vortrag beschriebene »Entzauberung der Welt« stemmte<sup>5</sup> – gegen jenen Prozess der »Intellektualisierung und Rationalisierung«, der zu der Illusion verleitet, »daß man [...] alle Dinge – im Prinzip – durch Berechnen beherrschen« (a. a. O., 17 – H. i. O.) und so auch den Menschen verfügbar machen könne.<sup>6</sup> Webers Diagnose zufolge war

- 
- 3 Das darf man nicht als »Selbstbezogenheit« im deutschen Sinn des Wortes missverstehen. Gemeint ist die möglichst unzensierte Hinwendung zu eigenen Körperempfindungen, Gefühlen und Vorstellungen.
  - 4 Das gibt es aber wohl manchmal auch noch. Dan Bloom (2020) berichtete erst kürzlich von einer Kollegin, die bei einer Institutssitzung ohne erkennbare Selbstkritik von sich behauptete, sie würde während ihrer therapeutischen Arbeit nicht denken.
  - 5 Rüdiger Safranski (2007, 44) verweist auf die historische Verbindung zwischen Weber und den Frühromantikern, z.B. Friedrich Schiller.
  - 6 Richard Jenkins, der Webers These generell zu einseitig findet, zweifelt daran, dass die Entzauberung der Welt in der Moderne sehr erfolgreich war, denn »die Geschichte zeigt, dass Entzauberung [...] Widerstand in Form von Verzauberung und (Wieder-)Verzauberung hervorruft« (2000, 29). Er verweist u. a. auf »eine breite Palette von wesentlichen (Wieder-)Verzauberungen, die entschieden modern sind: religiöser Fundamentalismus, egal welcher Couleur; alternative Lebensstile, viele davon expliziter Widerstand gegen Urbanismus und Kapitalismus; Neuheididentum und andere erfundene spirituelle Traditionen; und Psychoanalyse/Psychotherapie« (a. a. O., 18).

die Empfindung gerade der Jugend wohl eher die umgekehrte: Die Gedankengebilde der Wissenschaft sind ein hinterweltliches Reich von künstlichen Abstraktionen, die mit ihren dürren Händen Blut und Saft des wirklichen Lebens einzufangen trachten, ohne es doch je zu erhaschen. Hier im Leben aber [...] pulsiert die wirkliche Realität: das andere sind von ihr abgeleitete und leblose Gespenster und sonst nichts. (a. a. O., 18)

»Blut und Saft des wirklichen Lebens« aber sind nur *mit* leiblichem Spüren und *mit* einer ausgeprägten Emotionalität zu erfahren, durch die ein vitaler Kontakt mit der Welt und den Menschen möglich wird. *Ohne* sie wird *Entfremdung* zum herrschenden »Modus der Weltbeziehung [...], in dem die [...] Welt dem Subjekt gleichgültig gegenüberzustehen scheint [...] oder sogar feindlich entgegentritt« (Rosa 2016, 306). Aber *mit* ihnen lässt sich Perls' Anspruch an die Gestalttherapie realisieren, »aus Papiermenschen wirkliche Menschen zu machen« (Perls 1976, 141), denn *mit* ihnen können – um wieder mit Rosas Begriffen zu sprechen – »Antwortbeziehungen« und »Resonanzerfahrungen« mit der Welt entstehen, bei denen Menschen miteinander in Kontakt treten, einander berühren und bewegen. Denn »Emotionen sind die eigentlichen Werkzeuge unserer Fähigkeit, Kontakt herzustellen,« wie Perls (a. a. O., 135) konstatiert. Umgekehrt gilt für ihn deshalb: »Nichts blockiert Kontakt so sehr, wie unausgesprochene<sup>7</sup> Emotionen« (a. a. O., 127).

Wenn Emotionalität derartig fraglos befürwortet wird und zu einer tragenden Säule der eigenen gestalttherapeutischen Identität geworden ist, erscheint es geradezu überflüssig, sich eingehender damit zu befassen. Sie ist einfach ein Teil des >Markenkerns< geworden. Wer mag schon gerne die sprichwörtlichen Eulen nach Athen tragen? Wir waren uns doch schon immer darin einig, uns im Zweifel für den >Bauch< zu entscheiden, wenn sich die Frage stellte, ob ihm oder seinem vermeintlichen Gegenspieler, dem >Kopf<, die Führung zu überlassen sei.<sup>8</sup> Der von Perls

7 Im Original steht hier »uncommunicated« (Perls 1997, 52); es war also keine Einigung auf die *verbale* Ebene gemeint, wie man aus der deutschen Übersetzung schließen könnte.

8 Die neueren Untersuchungen zum »zweiten Gehirn« (vgl. Gershon 1998) im Bauchraum erfordern eine zusätzlich differenzierte Betrachtung (vgl. auch Foster 2013; Mayer 2016). Damasio zufolge »besteht ein ständiges ‚Zwiegespräch‘ zwischen enterischem Nervensystem und Zentralnervensystem, der Kommunikationsfluss verläuft allerdings größtenteils vom Darm zum Gehirn« (2017, 156). In den üblichen Jargon übersetzt hieße das: Der >Bauch< hat dem >Kopf< mehr zu sagen als der >Kopf< dem >Bauch<.

so genannte »*mind-fuck*« hat uns Gestalttherapeut:innen jedenfalls meist nicht so interessiert wie jene »aufgeregten Gedanken«, als die man Emotionen in Anlehnung an Martha Nussbaums *Upheavals of Thought* verstehen kann (2001; vgl. auch Staemmler 2019a, 4).<sup>9</sup> Sie sind es, die den verschiedenen Lebenssituationen ihre jeweiligen Farben verleihen und das Leben bunt machen. Evolutionspsychologische Annahmen scheinen das zu bestätigen:

Ein primitives<sup>10</sup> affektives Bewusstsein könnte eine evolutionäre Voraussetzung für die Entstehung des wahrnehmenden kognitiven Bewusstseins gewesen sein. [...] Von einem solchen Standpunkt aus betrachtet, könnte Descartes' Glaube an seine Behauptung, »ich denke, also bin ich«, durch eine primitivere Behauptung ersetzt werden, die Teil der genetischen Ausstattung aller Säugetiere ist: »Ich fühle, also bin ich.« (Panksepp 1998, 309)

Dazu ist es vielleicht eine nützliche Ergänzung, sich daran zu erinnern, dass Descartes sein »*cogito, ergo sum*« an der Erfahrung des *Zweifels* festmachte. Die Infragestellung des Gegebenen ist ja schließlich nicht nur eine kognitive Aktivität, sondern auch eine leibliche Erfahrung, die sich in Form von zögernden Bewegungen, einer gewissen Spannung oder Empfindung von Enge bemerkbar macht:

Der Zweifel verzögert oder stoppt den harmonischen Fluss der Erfahrung, die dem Zweifel vorausging. Man *spürt* die Einschränkung und Spannung im Zwerchfell, in der Atmung und vielleicht im Bauch. *Die Bedeutung des Zweifels besteht gerade in dieser körperlichen Erfahrung: die Zustimmung zurückzuhalten und eine Hemmung im freien Fluss der Erfahrung hin zu neuen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen zu spüren.* (Johnson 2007, 53f. – H.i.O.)

**9** Hier deutet sich bei Nussbaum, deren Position in der Regel eher den kognitiven Emotionstheorien zugeordnet wird, eine gewisse Nähe zu sogenannten »adverbialen Emotionstheorien« an, denen zufolge »Emotionen [...] keine eigenständigen mentalen Zustände [sind]. Vielmehr modifizieren [oder ›färbeln‹] sie mentale Zustände, indem sie deren *Inhalt* und/oder die ihnen eigene *Erfahrungsqualität* auf spezifische Art und Weise verändern« (Berninger 2017, 194 – H.i.O.).

**10** »Primitiv« ist hier nicht in einem negativ bewertenden Sinne gemeint, sondern bedeutet »ursprünglich«.

Panksepps Überlegungen passen übrigens gut zu denen von Vygotskij, der schreibt: »Der Gedanke selbst wird nicht aus einem anderen Gedanken geboren, sondern aus der Motivationsphäre unseres Bewusstseins, die unsere Triebe und Bedürfnisse, unsere Interessen und Strebungen, unsere Affekte und Emotionen umfasst. Hinter dem Gedanken stehen affektive und volitive Tendenzen« (1934/2002, 461). Trotz (oder gerade wegen) dieser vermuteten Genealogie ist, wenn es um das Verhältnis von Kognition und Emotion geht, die *Dichotomie* >Kopf/Bauch< bzw. Kognition/Emotion unsinnig und wird heute kaum noch ernsthaft vertreten. Schon früh in seiner Karriere hatte Freud geschrieben: »Strenghenommen [sind] alle Seelenzustände, auch diejenigen, welche wir als >Denkvorgänge< zu betrachten gewohnt sind, in gewissem Maße >affektiv<, und kein einziger von ihnen entbehrt der körperlichen Äußerungen« (1890/1975, 22 – H.i.O.).

Zahlreiche Theoretiker:innen haben nach Freud ähnliche Positionen vertreten, obwohl sie unterschiedlichen Denkrichtungen verpflichtet waren: Für Lev Vygotskij gilt »die Trennung der intellektuellen Seite unseres Bewusstseins von der affektiv-volitionalen [als] einer der gravierendsten Fehler der gesamten traditionellen Psychologie« (1934/2002, 54). Gerald Clore stellt fest, dass jede Emotion »eine minimale kognitive Voraussetzung« (1994a, 182) erfüllen muss. Richard Davidson »unterstreicht die weitreichenden Verbindungen zwischen Emotion und Kognition und vertritt die Ansicht, dass die Trennung zwischen diesen Formen der Verarbeitung künstlich sei« (1994, 242). Und Carl Ratner schreibt: »Emotionen sind Gefühle, die das Denken begleiten. Sie sind die gefühlsmäßige Seite der Gedanken; gedankenerfüllte Gefühle; nachdenkliche Gefühle. Emotionen existieren nie allein, getrennt von Gedanken« (2000, 6).

Dass ein Begriff wie *Emotionale Intelligenz* (Goleman 1996)<sup>11</sup>, der Fühlen und Denken miteinander verbindet, sehr schnell große Popularität erlangen konnte, ist vermutlich Zeichen für einen Zeitgeist, in dem Freuds und Vygotskis Überzeugungen Fuß gefasst haben. Auch Buchtitel wie *Emotionale Einsicht – Die erkenntnistheoretische Funktion emotionaler Erfahrung* (Brady 2013), *Erkenntnistheorie und Emotionen* (Brun, Doguoglu & Kuenzle 2008), *Die Rationalität des Gefühls* (de Sousa 2009) oder *Der*

---

11 »Wenn man über die >Intelligenz< von Emotionen spricht, heißt das: Es gibt gute Argumente dafür, dass wir ohne unsere Emotionen überhaupt nicht in der Lage wären, rationale Entscheidungen zu treffen« (Solomon 2007, 3).

*Wert von Emotionen für die Erkenntnis* (Candiotto 2019) verweisen darauf, dass

sich in der laufenden Diskussion mehr und mehr die Erkenntnis durchgesetzt [hat], dass Empfindungstheorien, denen zufolge Gefühle Wahrnehmungen von körperlichen Veränderungen sind, die Eigenart von Gefühlen ebenso verfehlten wie kognitive Theorien, die davon ausgehen, dass Gefühle im Wesentlichen mit propositionalen Einstellungen zusammenhängen. Spezifisch für Gefühle sei hingegen [...] *die noch näher zu qualifizierende Verbindung zwischen körperlichen bzw. leiblichen und kognitiven Aspekten.* (Demmerling 2013, 147 – H.d.V.)

Silvan Tomkins hat das schon vor langer Zeit auf den Punkt gebracht: »Kognition ohne Affekt ist schwach; Affekt ohne Kognition ist blind. Zusammen ermöglichen sie einen lebensfähigen Organismus« (1981/1995a, 309<sup>12</sup>; vgl. auch Leventhal & Scherer 1987). Clore und Ortony (2000) führen zahlreiche Gründe für ihre Überzeugung an, dass an Emotionen *immer* kognitive Prozesse beteiligt sind. Ebenso plausibel vertritt de Sousa die komplementäre Ansicht,

daß die Berechnungen der Vernunft, wenn sie hinreichend komplex geworden sind, ohne die Leistung des Gefühls wirkungslos würden [...]. Denn Gefühle gehören zu den Mechanismen, welche den entscheidenden Faktor der *Vordringlichkeit* dessen beherrschen, was sonst eine unüberschaubare Vielheit von Objekten der Aufmerksamkeit, von Interpretationen und Strategien des Schließens und Verhaltens wäre. (2009, 12 – H.i.O.)

Die entwicklungspsychologischen Untersuchungen von Peter Hobson (2003), die er u.a. in seinem Buch mit dem bezeichnenden Titel *Wie wir denken lernen – Gehirnentwicklung und die Rolle der Gefühle* darlegt, liefern weitere Belege dafür, wie eng miteinander verflochten Emotionen und Kognitionen sind: »Was im späteren Leben zum Denken wird (manchmal

---

<sup>12</sup> An anderer Stelle schreibt Tomkins: »Kognitionen, die mit Affekten verbunden sind, werden heiß und dringend. Affekte, die mit Kognitionen verbunden sind, werden besser informiert und intelligenter« (1992, 7). – Wegen seines großen Einflusses auf die Emotionspsychologie werde ich Tomkins noch mehrfach zitieren, mal zustimmend, mal kritisch.

relativ emanzipiert vom Fühlen), ist eingebettet in das, was zum Fühlen wird (manchmal relativ emanzipiert vom Denken)« (ders. 2018, 555).

Auch Neurowissenschaftler:innen vertreten heute überwiegend die Position, »dass Emotion und Kognition im Gehirn nicht nur stark interagieren, sondern auch häufig so integriert sind, dass sie gemeinsam zum Verhalten beitragen« (Pessoa 2008, 148). Sehr einleuchtend wird das an der Emotion der Neugierde, ohne die es sehr mühsam wäre, das vorliegende Buch (und andere) zu lesen und sich auf diesem (oder anderem) Weg nützliches Wissen anzueignen. Aber auch unangenehme Gefühle wie »die Scham für Fehler oder die Angst vor dem Unbekannten üben auf förderliche bzw. einschränkende Weise einen entscheidenden Einfluss auf den Erkenntnisprozess aus, der für die Überprüfung von Glaubenssätzen und den Zuwachs an Wissen nötig ist« (Candiotto 2019, 250).

Von daher ist es auch in vielen Fällen falsch, Emotionen allgemein als irrational und Kognitionen als grundsätzlich rational zu betrachten:

Was ist >rationales Verhalten< eigentlich? Traditionell betrachtet man es als die Abwesenheit von Emotionen. Das Denken gilt als rational, während das Fühlen angeblich irrational ist. Aber das muss nicht so sein. Manchmal sind Emotionen rational, zum Beispiel, wenn Sie Angst haben, weil Sie in Gefahr sind. Und manchmal ist das Denken alles andere als rational, zum Beispiel, wenn Sie stundenlang durch die sozialen Medien scrollen, weil Sie sich einbilden, dass Sie dabei auf wichtige Informationen stoßen werden. (Barrett 2022, 38)

Für Therapeut:innen, denen es wichtig ist, dass ihre Arbeit auf soliden wissenschaftlichen Füßen steht, sind solche Einsichten zweifellos von Bedeutung. Sie lassen es obsolet erscheinen, die emotionalen Aspekte jener psychischen Prozesse von Klient:innen, die in der Therapie bearbeitet werden, einseitig oder vorrangig zu beachten bzw. die kognitiven Aspekte zu vernachlässigen. Aus feldtheoretischer Sicht wäre ohnehin zu fragen, ob sich das Verhältnis zwischen Emotion und Kognition *im Allgemeinen*, d.h. ohne Berücksichtigung des Kontextes, sinnvoll bestimmen lässt und es nicht angemessener wäre, davon auszugehen, dass dieses Verhältnis »je nach situativem Kontext unterschiedlich ausfallen kann« (Schnabel 2012, 11f.). Auf jeden Fall ist Leslie Greenberg zuzustimmen, der schreibt: »Nur wenn man die Definition von Kognition künstlich auf rationales, bewusstes Denken reduziert, lässt sie sich in einen Gegensatz zur Emotion bringen – und selbst dann nur mit Mühe« (2002a, 159).

Leider können nur wenige Kolleg:innen davon berichten, in ihrer Ausbildung einigermaßen klare Kriterien für den Umgang mit den Emotionen sowie dem Emotionsausdruck ihrer Klient:innen vermittelt bekommen zu haben. Manchmal habe ich sogar den Eindruck, als seien Emotionen, die während der therapeutischen Arbeit mit Klient:innen auftreten, für manche Gestalttherapeut:innen nahezu etwas Unantastbares, Heiliges oder Esoterisches, dem man nur romantisierend<sup>13</sup>, ehrfürchtig und unkritisch begegnen könne. Und wenn ein/e Klient:in ihr/sein Gefühl überdies recht *lautstark* oder auf andere Weise *intensiv* zum Ausdruck bringt, dann sei das nur als ein geradezu untrügliches Anzeichen von Authentizität zu begreifen und als zuverlässiges Merkmal eines gelingenden therapeutischen Prozesses zu verstehen. Dabei wird leicht übersehen, dass große Intensität auch ein Aspekt emotionaler Dysregulation sein kann, bei der Hypervigilanz und Überaktivität dauerhafte Stressfaktoren darstellen (vgl. Mennin & Fresco 2014).

Dass es sich bei solchen Ansichten um recht naive Einstellungen handelt, ist bei unvoreingenommener Betrachtung leicht ersichtlich, und dennoch halten sich diese Ansichten ziemlich hartnäckig seit Jahrzehnten. Der Konformitätsdruck von identitätsstiftenden Gruppennormen spielt hier sicher eine große Rolle. Aber aus meiner Sicht trägt auch ein auffälliger Mangel an theoretischer Auseinandersetzung mit dem Stellenwert von Emotionalität im gestalttherapeutischen Diskurs wesentlich dazu bei – was vermutlich gleichfalls eine Folge der erwähnten sozialen Normen sein dürfte.

Zu diesem Mangel gehört eine weitgehende Ignoranz gegenüber der empirisch-experimentellen Emotionsforschung sowie gegenüber philosophischen Untersuchungen zur menschlichen Emotionalität; beide Traditionen könnten aber für uns Gestalttherapeut:innen durchaus nützliche Anregungen liefern. Und vielleicht könnten wir mit unserer therapeutischen Erfahrung umgekehrt auch die psychologischen Forscher:innen und die Philosoph:innen inspirieren. In jedem Fall ist die

---

<sup>13</sup> Der starke Einfluss, den die Romantik mit ihrer Überhöhung der Innerlichkeit auf unser bis heute verbreitetes Verständnis von Emotionalität ausgeübt hat, wird in unserer *community* selten erwähnt, manchmal vielleicht gar nicht gesehen. Aber er ist der Popularisierung der Gestalttherapie ins Stammbuch geschrieben: Denn »man kann die Umwälzungen der sechziger und siebziger Jahre als eine Renaissance der Romantik betrachten« (Gergen 1996, 331).

Gestalttherapie – wie jede andere Form der Psychotherapie – dringend gefordert, menschliche Emotionalität zu verstehen, »denn die meisten psychischen Störungen sind emotionale Störungen« (LeDoux 1998, 21) bzw. »Ausdruck defizitärer emotionaler Regulation bzw. [...] dysfunktionale emotionale Regulations-Versuche« (Heber, Lehr, Riper & Berking 2014, 151).

Doch wie gesagt: Die fehlende theoretische Beschäftigung mit diesem Gebiet in der Zeit nach Frederick Perls ist meines Erachtens eklatant, obwohl Perls selbst in seinen Publikationen viele nützliche Grundlagen gelegt hat. An sie könnte man anknüpfen, was ich im Weiteren auch tun werde. Allerdings wird selbst auf sie im gestalttherapeutischen Diskurs bisher nur relativ selten detailliert Bezug genommen. Dessen ungeachtet dürfte wohl Einigkeit darüber bestehen, dass *jedes* Verständnis von emotionalen Prozessen das therapeutische Vorgehen beeinflusst, auch (und manchmal besonders) wenn es *implizit* bleibt und weder ausformuliert noch reflektiert ist. Jedoch überlässt man es auf diese Weise dem glücklichen Zufall, ob man als Therapeut:in dann auch genau das bewirkt, was man zu bewirken beabsichtigt. Denn

die Einstellung des Therapeuten kann aus einer naiven Reihe von Überzeugungen über Emotionen bestehen und/oder von einem System bestimmt sein, das aufgrund bestimmter theoretischer Prämissen vorgegeben ist. Da der Therapeut sowohl als wissenschaftlich ausgebildeter Fachmann als auch als emotional engagierte Person fungiert, sind seine Grundüberzeugungen über den Stellenwert und die Bedeutung von Emotionen sowie seine eigenen emotionalen Dispositionen Teile des therapeutischen Prozesses. Deshalb muss er sowohl seine eigenen Emotionen, seine emotionale Antwortbereitschaft als auch seine theoretischen Überzeugungen in Bezug auf Emotionen mit intellektuellem Engagement in eine therapeutische Theorie der Emotionen einbeziehen. (Izard 1991, 281)

Mit dem folgenden Text möchte ich dieser Aufforderung zum Engagement nachgehen und dem gestalttherapeutischen Verständnis von Emotionalität sowie seinen Lücken und Mängeln mehr Aufmerksamkeit als bisher schenken – gerade, weil auch mir selbst viel an dem großen Stellenwert liegt, der den Emotionen in der Gestalttherapie seit ihrer Entstehung beigegeben wird. Er ist Grund genug, sich gründlicher als bisher mit ihnen zu beschäftigen. Denn »trotz ihrer scheinbaren Vertrautheit sind Emotio-