Eckhard Gruen

Gefühlswelten

– Von Liebe, Hass und anderen Gefühlen

Themenheft

MILITZKE

Bildnachweis

S. 6: Nachweis im Bildverzeichnis: Lion man photo: gemeinfrei, JDuckeck, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lion_man_photo.jpg (13.01.2020); S. 15: Stadtratte/iStockphoto; S. 27: BigJer, evgeny_pylayev, MauMyHaT, CComber, C_FOR, Estrada-anton/iStockphoto (6x); S. 34: Liderina/iStockphoto; S. 36: chendongshan, AlexLMX/iStockphoto (2x); S. 38: didesign021, ginew/iStockphoto (2x); S. 46: adrian825/iStockphoto; S. 58: zms, flisk, SPmemory, Olena Kurashova, KatarzynaBialasiewicz/iStockphoto (5x); S. 60: Rawpixel/iStockphoto; S. 66: Eric Simard/Fotolia,Uliana Petrosian, vesmil, CaPa, barsik, TatyanaGl/iStockphoto (5x); S. 72, 92: Ponomariova_Maria/iStockphoto; S. 74: Denis_pc/Fotolia; S. 75: GlobalP/iStockphoto; S. 81: Photawa/iStockphoto; S. 85: Robbie Ross/iStockphoto; S. 87: klikk, Ale-ksiStockphoto (2x), Jürgen Acker_PQ; S. 89: MarinaMays/iStockphoto; S. 95: NiwatSingsamarn, viyadai-stock, memoangeles, colematt, NiwatSingsamarn, IconicBestiary/iStockphoto (6x); S. 99: nadia_bormotova/iStockphoto; S. 102, 115: flas100/iStockphoto;; S. 104: fizkes/iStockphoto; S. 114: fbxx, Dmitry Berkut/iStockphoto (2x);

Alle übrigen Abbildungen: Archiv Militzke Verlag. Sollte es uns, trotz größter Sorgfalt, nicht in allen Fällen gelungen sein, den richtigen Rechteinhaber der Abbildungen zu ermitteln, werden berechtigte Ansprüche selbstverständlich über die üblichen Vereinbarungen abgegolten.

Impressum

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu §60a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und anderen Bildungseinrichtungen.

1. Auflage
© Militzke Verlag GmbH, Magdeburg 2020
Umschlaggestaltung: Kerstin Spohler
Druck und Bindung: Esser printSolutions GmbH, Bretten

ISBN: 978-3-86189-954-9

Militzke Verlag GmbH – www.militzke.de

Inhalt

Sentio: Ergo sum! – Überblick über die Bedeutung der Gefühle 4
Fühlen ist fundamental 9

Abneigungsgefühle 10
Hass, Wut und Zorn 10
Hinführung 10
Was charakterisiert Hass, Wut und Zorn? 11
Angst 17
Hinführung 17
Merkmale von Angst 18
Neid 21
Hinführung 21
Verschiedene Arten von Neid 22
Ekel 26
Hinführung 26
Was löst Ekel aus? 27

Zuneigungsgefühle 32
Liebe 32
Hinführung 32
Liebe, was ist das? 35
Was tun bei Liebeskummer und Eifersucht? 48
Liebe als Caritas – Empathie als deren Voraussetzung? 54
Familienbande – Liebe zwischen Eltern und Kindern 60
Freundschaftsgefühle 67
Hinführung 67
Was ist Freundschaft? 68

Wohlbefindensgefühle 73
Anerkennung und Zufriedenheit 73
Hinführung 73
Anerkennung und Zufriedenheit finden 74
Vertrauen und Geborgenheit 79
Hinführung 79
Vertrauen und Selbstvertrauen 80
Glücks-Gefühle 85
Hinführung 85
Was ist Glück? 86

Gefühle des Unwohlseins 92
Schuld und Scham 93
Hinführung 93
Der Unterschied zwischen Scham und Schuld 95
Trauer und Melancholie 101
Hinführung 101
Abschied 102
Trost 107
Depression und Burnout 111
Hinführung 111
Burnout und Erschöpfung in der Moderne 112
Einsamkeit 114
Hinführung 114
Was ist Einsamkeit 115
Exkurs: Gefühlsbaustelle Pubertät 118
Hinführung 118
Was passiert in der Pubertät? 119

Das bedeuten die Symbole:

A Aufgaben
Ü Übung
P Projekt
Q Text bzw. Textauszug aus einer Originalquelle
! Tipp/Hinweis

Abneigungsgefühle

Hass, Wut und Zorn

Hinführung

„Singe den Zorn, o Göttin, des Peleaiden Achilleus [...]“, so beginnt eine der ältesten großen Erzählungen des Abendlandes, die „Ilias“ des antiken griechischen Schriftstellers Homer, in der er vom Kampf der Griechen gegen Troja berichtet. Was aber hat nun den Zorn des Achilleus, des großen griechischen Helden, so entfacht, dass er ihn seiner Mutter, der Meeresgöttin Thetis, klagt? Der Heerkönig Agamemnon hat ihm seine ihm zustehende „Kriegsbeute“ weggenommen und sie zu seinem eigenen Besitz gemacht. Diese Kränkung veranlasst den nun zürnenden Achilleus, sich vom Kampf um Troja fernzuhalten. Der Anlass für diesen Krieg, der Raub der Helena durch den Prinzen Paris, ruft bei den Griechen mannigfache Gefühle hervor: Wut, Eifersucht, Zorn. Die Menschen sind Träger – Ausführende wie Opfer – ihrer vielfältigen Gefühle, und die antiken Mythen handeln immer wieder von Taten der Menschen, die letztlich auf „Raserei“, auf nicht mehr „Herr-seiner-Sinne-Sein“ beruhen.

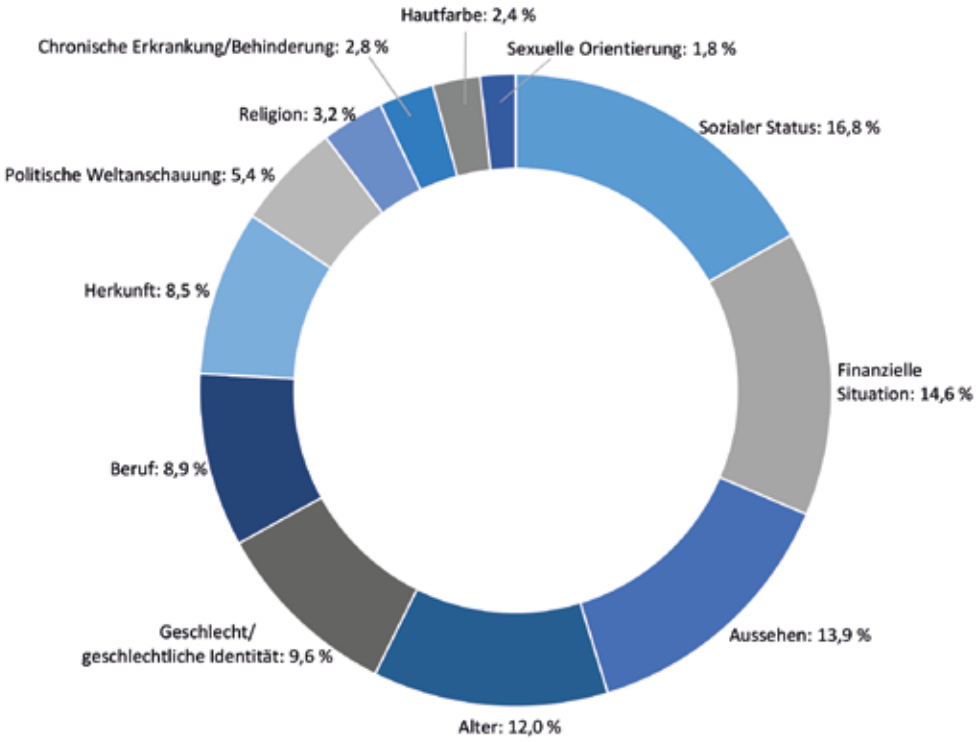
Zorn also steht am Anfang der Geschichte des Kampfes um Troja, ein Gefühl, von dem der antike Philosoph Aristoteles (384–322 v. u. Z.) schreibt, es sei ein Instrument der Gerechtigkeit, das, durchaus von der Vernunft geleitet, wenn das rechte Maß beachtet werde, den Kampf gegen Missstände motiviere. Nicht ohne Grund spricht man bisweilen von einem „heiligen“ Zorn, der jemand gepackt habe und ihn zum Handeln antreibe. Und es ist auch Zorn, der Zorn Jehovas, der Adam und Eva aufgrund ihres „Sündenfalls“ aus dem Paradies vertreibt. Dass Hass, Wut und Zorn als elementare Gefühle den Menschen von Anbeginn in seiner Existenz begleiten, macht auch der Mythos von Kain und Abel deutlich. Denn Kain, der Ackerbauer, erschlägt seinen Bruder, den Viehzüchter, der mit seinen Opfergaben – und auch ökonomisch – erfolgreicher ist. Hier kommt noch ein anderes Gefühl zum Tragen; der Neid, auf den wir an anderer Stelle ausführlicher eingehen werden. Doch der Mythos von Kain und Abel verdeutlicht noch etwas anderes. Geschwister und die Eltern sind die ersten, mit denen wir unsere Psyche ausloten und auch deren Abgründe zu spüren bekommen. Kinder erfahren Rivalität um die Gunst der Eltern, entwickeln ein Gespür für Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit, sehnen sich nach Zuwendung, buhlen um Anerkennung und Aufmerksamkeit, haben mit Aggressionen, Neid und Wut zu kämpfen. Dem Ausbruch dieser Gefühle ist in der Regel etwas vorausgegangen, was allgemein als „Kränkung“ benannt wird, ein Ärgernis, etwas, was den Menschen „krank“ macht und ihn zu Handlungen oder Verhaltensweisen drängt, die sich dann häufig seiner rationalen Kontrolle und Steuerung entziehen. Insofern ist Affektkontrolle eine wichtige Voraussetzung für ein Zusammenleben in einer Gemeinschaft. Je mehr Menschen tagtäglich miteinander zu tun haben oder aufeinandertreffen, sei es im Kindergarten, in der Schule, an der Universität oder an ihren Arbeitsstätten, in der Straßenbahn oder im Schwimmbad, desto eher kann es zu Situationen kommen, die einen ärgern, kränken, erzürnen oder bis zur Weißglut reizen, so dass eine Affektkontrolle nur mit Mühe oder auch gar nicht mehr gelingen mag. In angespannten Situationen hat so mancher eine kurze Zündschnur ...

© Militzke Verlag GmbH – Als Kopiervorlage freigegeben

Hasskriminalität

Das Landeskriminalamt Niedersachsen hat in einer Umfrage Opfer von Hasskriminalität nach den vermuteten Motiven für die Tat befragt.

Q



(LKA Niedersachsen, Vorurteilskriminalität (Hate Crime) Erfahrungen und Folgen Sonderbericht zur Befragung zu Sicherheit und Kriminalität in Niedersachsen 2017)

Q

> *Der primitive Mensch hasst das, wovor er sich fürchtet, und in manchen Schichten seiner Seele ist auch der zivilisierte und gebildete Mensch ein Primitiver. […] Ein wirklich Überlegener, ein wirklicher Herr wird den, dem er sich überlegen weiß, bemitleiden, vielleicht gelegentlich auch verachten, niemals aber hassen.*
> *(Hermann Hesse)*

A 1. Verbalisiere die Aussage der Grafik.

A 2. Prüfe, ob sich die Aussagen der Grafik mit dem Zitat von Hermann Hesse erklären lassen.

© Militzke Verlag GmbH – Als Kopiervorlage freigegeben

Zuneigungsgefühle

Liebe

Hinführung

Liebe gilt als eines der elementarsten Gefühle, ja als Prinzip der Schöpfung und genereller Ausdruck gegenseitiger An-Ziehung. Menschen erleben die Liebe als eine intensive zwischenmenschliche Emotion, die wesentliche Bereiche ihres Lebens bestimmt und sich in zahlreichen Varianten und Ausprägungen äußert: Nächstenliebe, Elternliebe, Geschwisterliebe,
Liebe zur Heimat oder zum Vaterland. Sie alle drücken durchaus unterschiedliche Regungen aus, und unterscheiden sich von der leidenschaftliche Liebe zwischen zwei Menschen, in der lustvolle Erregung, Faszination, Sehnsucht und sexuelle Anziehung eine wichtige Rolle spielen.
In der Philosophie der Antike benennt Philia freundschaftliche Zuneigung zwischen zwei Menschen. Agápe bezeichnet die umfassende Liebe zu den Menschen, Gottesliebe. Heute würden wir sagen: zu unseren Mitgeschöpfen. Die christliche Auffassung von der Nächstenliebe oder Albert Schweitzers Aufforderung zur „Ehrfurcht vor dem Leben“ haben hier ihre Verortung. Apostel Paulus hat sie die „reine“ Liebe genannt, die „alles trägt, alles glaubt, alles hofft, alles duldet und nimmer aufhört“ (1 Kor. 13, 7f). Eros schließlich meint das Bedürfnis nach einer Liebe mit allen Sinnen, dem drängenden Verlangen nach dem Zusammensein und der Vereinigung mit dem oder der anderen, nach intimer Partnerschaft.

Erotische Liebe

Eros (lateinisch: Amor): Der Gott der Liebe, ist ein göttliches Urprinzip. Dem antiken Mythos nach gehört er mit Aphrodite (Venus) zu den mächtigsten Göttern. Erst Eros brachte die Schöpfung, in der aus dem Chaos der Kosmos, eine harmonische Ordnung entstand, zu Ende, indem er in der Erdmutter Gaia die Liebe zu Uranos, dem Himmel, entfachte. Daraus ging das Geschlecht der Titanen hervor, dem sowohl Götter wie Menschen entstammen. Eros ist also eine göttliche Ur-Macht. Seinem Pfeil entgeht niemand, und wer getroffen wird, kann sich dieser Macht nicht entziehen.
Für Platon (428-347 v. u. Z.) bedeutet Eros nicht nur die sinnliche und sinnenfrohe Erfahrung von Liebe und Sexualität, sondern vor allem das Streben nach Erkenntnis des Schönen und Wahren, also eine Synthese zwischen sinnlicher und der metaphysischer Welt. Diese Auffassung schlug sich in der Idee der „platonischen Liebe“ nieder und führte im Laufe der Geschichte zu einer Spaltung des Menschen in einen sinnlichen (sündigen) Körper und eine seelisch-geistige Sphäre, die mit einer Abwertung und Tabuisierung von Sinnlichkeit, Lust und Sexualität einherging. Im Weiteren erfolgte eine weitere Trennung zwischen Sexualität und Sinnlichkeit, bei der die Sexualität als „böse“ bzw. verwerflich postuliert wurde. Prägend für das Christentum wurde die Vorstellung von Augustinus (354-430) von der Erbsünde. Demnach sei der Mensch durch einen sündhaften Akt gezeugt und von Geburt an mit Sünde befleckt.
Durch die Geburt vollzieht sich zudem eine Trennung aus der Aufgehoben- und Geborgenheit im mütterlichen Leib, ein Angewiesensein auf Zuwendung von außen. Aus dieser Erfahrung des Getrenntseins, entspringt das Bedürfnis nach Nähe, nach Aufhebung dieser Trennung durch Wärme und Geborgenheit in der Körperzone der Bezugsperson(en). So bildet sich ein Grundbedürfnis nach Intimität und Zuwendung heraus, das ein Leben lang andauert.
Zunächst bietet die Familie diese Geborgenheit, später stehen die Weichen auf ein erotisch geprägtes Suchen und Sehnen nach einem Liebespartner bzw. einer -partnerin, mit der oder dem eine Aufhebung der Trennungserfahrung angestrebt wird. Deshalb ist dieses Suchen und Sehnen, das Finden und (mögliche) Verlieren immer eine Achterbahnfahrt zwischen „Himmelhochjauchzend“ und „Zum Tode betrübt“.
Dabei ist zu unterscheiden zwischen Verliebtsein, einer von Überschwang geprägten Phase, und einer dauernde (verstetigten) Form der Liebe, des Um-Einander-Sorgens in einer aufmerksamen Zugewandtheit, die Eros mit Philia in Einklang bringt.

© Militzke Verlag GmbH – Als Kopiervorlage freigegeben

Liebes-Botschaften: Verzettelt

Q *Für eine Liebeserklärung ist eine SMS zu banal. [...] Eine Liebeserklärung muss im Gedächtnis bleiben. Das erfordert Einsatz und Kreativität. Für Sarah war mir jede Mühe recht. [...] Nach jedem Treffen fuhr sie auf dem Weg nach Hause mit der Straßenbahn an meinem Fenster vorbei. [...] Auch auf ihrem Weg in die Schule kam sie jeden Morgen an meinem Haus vorbei. [...]*

In einer Nacht klebte ich mehr als 120 Klebezettel in mühevoller Kleinarbeit spiegelverkehrt an die frisch geputzte Scheibe. Einen gelben Zettel an den anderen. Auf dreimal drei Metern schrien fortan für jeden sichtbar vier Worte meine Zuneigung für sie in die weite Welt hinaus: „Sarah, ich liebe dich!"

Nach drei Tagen ohne Reaktion auf meinen leidenschaftlichen Fenstergruß trafen wir uns wieder. Erwartungsvoll öffnete ich die Tür, doch das erste, was sie nach der Begrüßung sagte, war: „Bitte mach das ab, das ist peinlich!"

(Michael Bini: Verzettelt: Fenstergruß in Gelb. HAZ, 21.09. 2010, S. 20)

Pizza für Verliebte

Q *An der Küchentür klebten Teigreste, die weiße Wand hatte einen rot gepunkteten Anstrich bekommen [...]: Das Ergebnis meines Kocheinsatzes: zwei Salami-Pizzen in Herzform. Drei Stunden hatte ich einen Hefeklumpen geknetet, Tomaten gehackt und zur Sauce verarbeitet. Mit dem Plätzchenausstecher war aus Mozzarella und Salami eine Herzensangelegenheit geworden. Nur, um „Ich liebe dich" zu sagen.*

Als es dann klingelte, schmiss ich die bekleckste Schürze in die Ecke und öffnete aufgeregt die Tür. Da stand er mit einem Lächeln im Gesicht: mein Traummann. Wir begrüßten uns, aber die richtigen Worte blieben auf dem Weg zum Mund im Hals stecken. Gut, dass meine Liebeserklärung im Backofen wartete. Als die Stille anfing peinlich zu werden, klingelte die Eieruhr. Die Pizza war fertig, ich holte sie aus dem Ofen. Er strahlte mich an und sagte: „Ich dich auch!". [...] Mittlerweile versüßen wir uns das Leben mit Muffins, Pralinen, Spiegeleiern und Kuchen – alles in Herzform.

(Marie-Céline Gräber: Herzmanie: Pizza für Verliebte. HAZ, 21.09. 2010, S. 20)

A
1. Erläutere, worin der Unterschied zwischen den beiden Liebeserklärungen besteht.
2. Begründe, ob du Sarahs Reaktion nachvollziehen kannst.
3. Erkläre, warum es oft so schwerfällt, die passenden Worte für eine Liebeserklärung zu finden.
4. Wie sag ich es ihm/ihr am besten? Startet in eurer Klasse einen Ideenwettbewerb zum Thema „Liebeserklärungen".

© Militzke Verlag GmbH – Als Kopiervorlage freigegeben

Edward Munch: Melancholy (1893)

Arnold Böcklin: Melancholia (1900)

Albrecht Dürer: Melencolia I (1514)

Lucas Cranach der Ältere: Die Melancholie (1532)

A
1. Entscheide dich für ein Bild und beschreibe es.
   Arbeite insbesondere die Merkmale der „Melancholie“ heraus.
2. Erläutere, welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten du zwischen den einzelnen Bildern feststellst.

© Militzke Verlag GmbH – Als Kopiervorlage freigegeben