

mit:Gefühl

Eine Publikation der Journalistik-Studierenden des Frankreich-Zentrums der Universität Freiburg. Mai 2019



ILLUSTRATION: MARIE MAHEUX

„Vom Feeling her ein gutes Gefühl“

Das sagte einst Fußballprofi Andreas Möller. Gefühl ist der Oberbegriff für verschiedene psychische und physische Prozesse wie Angst, Mitleid, Freude und Liebe. Gefühle entstehen durch verschiedene Wahrnehmungen wie Sehen, Riechen und Schmecken und aus Informationen aus dem Nervensystem. Mit dem Fühlen und Gefühlen beschäftigen wir uns auf den folgenden Seiten. Dabei geht es nicht immer nur um emotionales Fühlen, sondern auch darum, was wir mit unseren Händen spüren können.

Warum stresst mich eine neue Mail im Posteingang?
Wie entsteht ein Rausch ohne Drogen?
Was spüren die Hände eines Bäckers?
Und wie fühlt sich Liebe nach 60 Jahren Ehe an?

Wir, die Studierenden des Masterstudiengangs Deutsch-Französische Journalistik an der Universität Freiburg, haben versucht, Gefühle greifbarer zu machen.

Mia, Sarah und Aurélien schreiben über Liebe – im Alter, zu Tieren und zum iPhone. Marie, Julia, Camille und Anna haben sich mit Gefühlen in Berufen beschäftigt. Leila und Franziska beschreiben negative Wahrnehmungen von Gefühlen und deren Auswirkungen. Wie sich Populisten Gefühle zu eigen machen, wollte Cléa wissen. Jessica erklärt, wie man durch intensives Atmen angeblich einen anderen Bewusstseinszustand erreichen kann. Und Mariella hat sich mit Autisten darüber unterhalten, ob sie anders fühlen.

Mia Bucher, Sarah Chopin, Leila Fendrich, Aurélien Gerbeault, Julia Greif, Franziska Grote, Jessica Hans, Camille Henriot, Mariella Hutt, Marie Maheux, Cléa Péculier, Anna Pettini

Gefühlsausdrücke, die es nur in einer anderen Sprache gibt

Saudade (Portugiesisch):
Nostalgische Melancholie

Peiskos (Norwegisch):
Freude daran, sich am Feuer zu wärmen

Litost (Tschechisch):
Verzweiflung, wenn uns jemand unsere Verluste anhand seiner Erfolge aufzeigt

Mamihlapinatapai (Yaghan, Chile):
Blick zwischen zwei Personen, die hoffen, dass der jeweils andere die Initiative ergreift etwas zu tun, was sich beide wünschen, aber sich keiner traut zu tun

Mudit (Sanskrit, Indien):
Glück, den anderen glücklich zu sehen

Bernhard Waldner, 33. Die Luft ist kühl und feucht an diesem Dezembermorgen. Im Stahlwerk hört man bereits die Maschinen schneiden, das Geräusch des Hammers gegen den Stahl. Bernhard Waldner arbeitet seit 2002 im Familienunternehmen. Er lacht, wenn man ihn fragt, was die besonderen Schwierigkeiten des Materials Stahl sind: „Stahl ist schwer. Und unsere Bauteile werden kontinuierlich größer, das heißt immer schwerer. Man muss also körperlich fit sein.

Das Material ist manchmal kalt und manchmal heiß. Es kann auch gefährlich sein. Unser Beruf ist aber auch anspruchsvoll, weil man sehr viel beachten muss. Ich sage jetzt mal, wenn man irgendwo an einem Türschloss arbeitet, muss man sehr genau sein. Wenn man an großen Stahlträgern arbeitet, dann muss man halt mal ranklotzen können. Und alles andere liegt irgendwo dazwischen. Das heißt, es ist immer die Kombination aus Kraft und viel Wissen.“

Mit den Händen fühlen

• von Marie Maheux

Beim Spaziergang durch Freiburg ist es nicht ungewöhnlich, die Werkstatt eines Handwerkers zu entdecken. Zum Beispiel eine traditionelle Bäckerei, der der Geruch von Brezeln entweicht. Wer das Münster besucht, bemerkt auch in einigen Glasmalereien die Darstellungen verschiedener Handwerksberufe, vom Schuster bis zum Schmied. In der Stadt Freiburg gibt es 2.072 Handwerksbetriebe mit rund 12.200 Mitarbeitern. Dazu kommen 900 junge Menschen, die eine handwerkliche Ausbildung machen. Sie stehen täglich mit ihren Materialien in Kontakt.

Aber was fühlen sie wirklich?

Antje Heitzler, 54. Die Herstellung von Hüten ist eine Sache der Sinne. Antje Heitzler mag den besonderen Geruch von Filz, wenn er richtig heiß und nass ist. Aber es sind die Hände und deren Berührungen, die die Form ausmachen: „Früher mussten Hutmacher sehr breite und lange Finger haben, um die Unterseite der Hüte richtig erfassen zu können. Das Wort ziehen ist zentral.“ Filz besteht aus Tierhaaren, etwa von Hasen und Kaninchen,

die zusammengepresst werden: „Es ist ein sehr widerstandsfähiges Material. Aber wenn es heiß und nass ist, dann ist es wie Butter.“ Die Hutmacherin legt den Filz auf ein Holzmodell und spannt ihn mit ihrer Kraft, um ihm seine Form zu geben. Ihre Hände sind vom Filzplüsch gerötet. „Das Material hat auch sein eigenes Leben. Manchmal bekommt man nicht unbedingt das, was man will. Aber das ist es, was mir daran gefällt.“



FOTOS: MARIE MAHEUX

Bernd Lienhart, 52. „Also, der Ofen ist jetzt schon relativ kalt, normal hat er über 200 Grad beim Backen.“ Alle Mitarbeiter sind im hinteren Teil der Bäckerei Lienhart beschäftigt, es riecht nach Hefe, die Temperatur ist angenehm. Bernd Lienhart öffnet einen zweiten Ofen, der noch kühler ist als der erste. Hier macht man keine Kompromisse: „Die Teige sind unterschiedlich von der Temperatur her, zum Beispiel bei Brötchen, Brezeln oder Sachen, die wir für den nächsten Tag machen, sind die Teige eher kalt. Aber wärmer als 30 Grad ist kein Teig! Je weniger Weizen drin ist, und umso

mehr Roggenmehl, umso klebriger wird der Teig. Also muss man mehr Mehl zum Aufarbeiten reintun.“ Eine Frage des Gleichgewichts. „Mit Teig zu arbeiten ist angenehm, für mich angenehmer als mit Stahl oder Metall, weil er lebendiger ist.“ Lienhart formt schnell eine Brezel. Der Ablauf ist automatisierter als zuvor, aber die Hände müssen immer präzise sein: „Und die Bewegungen sind unterschiedlich. Für die Brötchen sind es eher kleinere Bewegungen, oder auch, um Brezeln lang zu machen. Aber wenn man Brot aufarbeitet, arbeiten die ganzen Arme mit.“



Patrick Frei, 37. „Es ist ein bisschen wie bei einem Videospiel, man hat viel Adrenalin. Bei meinem Handwerk macht man viel mit ganz scharfen Messern, ganz nah am Schuh. Wenn man da nach 16 Stunden Arbeit einen Fehler macht, dann ist es vorbei. Und deswegen ist es sehr spannend, sehr aufregend. Wenn man es geschafft hat, ist man der Gewinner.“ Patrick Frei arbeitet seit 13 Jahren mit Leder, vor allem, um daraus Schuhe herzustellen. „Natürlich verändert sich das Gefühl für das Material über die Jahre. Man weiß nach zehn Jahren, welches Leder für welchen Zweck in Frage kommt.

Man bekommt sehr viele Informationen nur durch Anfassen, ohne die Augen. Nur durch Anfassen spürt man, wie die Oberfläche ist, wenn das Material zu weich oder zu fettig ist, oder wie die Oberfläche auf dem Untergrund liegt, weil Leder aus unterschiedlichen Schichten besteht. Es ist ein Naturmaterial. Und es hat viele Fehler: Vielleicht war das Tier krank oder alt oder hatte einen Parasiten... Oder der Gerber hat einen Fehler gemacht. Und manchmal sieht man diese Fehler nicht sofort und muss dann beim Verarbeiten auch darauf achten. Aber es macht wahnsinnig Spaß.“

„Die Gefühle bleiben bis zum Tod“

In 66 Jahren Beziehung ändert sich einiges. Die Liebe jedoch ist bei Gerda und Gerhard Kienzler geblieben.

• von Mia Bucher

Auf einem Dorffest in Niederschopfheim tanzten Gerda Bühler und Gerhard Kienzler die ganze Nacht zusammen. Auf dem Heimweg wusste Gerda: Das wird mal mein Mann. Das war 1952. Ende vorigen Jahres feierten Gerda und Gerhard Kienzler Diamanthochzeit: Sie blicken auf 60 Jahre Ehe und 66 Jahre Beziehung zurück.

Gerda und Gerhard Kienzler sitzen in ihrem Wohnzimmer und lachen. Erst fängt Gerda an, dann stimmt Gerhard mit ein. Die beiden schauen sich an. „Im Alter ist die Beziehung natürlich nicht mehr so stürmisch heiß wie am ersten Tag“, sagt sie. Trotzdem seien die Gefühle immer noch da, das Eheleben gestalte sich einfach etwas anders.

Gerda Kienzler ist eine kleine, zierliche Frau, die mit ihrem frischen Teint und ihren wachen Augen eher wie 74 als wie 84 wirkt. Wenn sie über die Gefühle zu ihrem Mann spricht, muss sie oft länger nachdenken, bevor sie beginnt zu erzählen. Auch Gerhard Kienzler – ebenfalls 84 – fällt es schwer, die Liebe für seine Frau in Worte zu fassen. Obwohl ihr Kennenlernen schon Jahrzehnte zurückliegt, erinnert

Gerda sich noch sehr gut an die Anfangszeit ihrer Beziehung: „Die Gefühle waren so stark. Es ist toll, wenn man daran zurückdenkt.“

Während sie erzählt, sitzt ihr Mann, klein, mit grauen Haaren und rot-blau kariertem Hemd, die meiste Zeit ruhig in seinem Sessel. Er guckt auf seine Füße, murmelt ab und zu zustimmende Worte. Seine Frau dagegen sitzt in aufrechter Haltung links von ihm auf dem Sofa, das das gleiche beige Muster wie den Sessel ihres Mannes schmückt. Als beide 24 waren, heirateten sie, zogen in eine gemeinsame Wohnung und bekamen kurz danach ihre erste Tochter. Sechs Jahre später wurde die zweite Tochter geboren. Gerhard Kienzler arbeitete als Elektriker, Gerda Kienzler, die nie einen Beruf erlernt hat, arbeitete halbtags in einem Geschäft als Näherin.

Doch was passiert mit den Gefühlen im Alter? „Es kommen neue Herausforderungen. In unserem Alter ist es besonders wichtig, sich gegenseitig zu helfen“, sagt Gerda Kienzler. Ihr Mann erzählt, dass seine Frau viel aus Liebe für ihn tue. Sie helfe ihm zum Beispiel immer dabei, seine Kompressionsstrümpfe anzuziehen. „Wenn ich versuche, das selbst zu machen, ist das eine Katastrophe.“ Gerda Kienzler schätzt, dass



Gerda und Gerhard Kienzler sind nach 66 Jahren Beziehung immer noch glücklich FOTO: MIA BUCHER

ihr Mann ihr dreimal täglich die Augentropfen einträufelt. „Man hilft sich selbstverständlich. Das ist auch Liebe, nur anders“, sagt sie. Sie schaut ihren Mann an, beide müssen lachen. Es sind die kleinen Liebesdienste, die im Alter

wichtig werden, man brauche keine großen Worte, um sich seine Gefühle zu beweisen. Aber gegenseitiges Vertrauen. „Ohne das funktioniert es nicht“, sagt Gerda Kienzler mit Nachdruck. In all den Jahren war es dem Ehepaar stets

wichtig, gemeinsam Zeit zu verbringen. Auch heute gehen sie noch gemeinsam aus, sonntags ins Kino oder auf Fastnachtsveranstaltungen im Dorf. Am meisten aber freuen sie sich jedes Jahr auf ihren Hochzeitstag. „Das ist für uns der Höhepunkt des Jahres“, sagt Gerda Kienzler. „So lange man kann, müssen wir den feiern“, ergänzt ihr Mann.

Eines hat sich bis heute nicht verändert: Das Ehepaar entdeckt immer noch Neues aneinander, auch wenn es nur kleine Details sind. „Wenn du zum Beispiel schick angezogen bist“, sagt Gerda Kienzler zu ihrem Mann, „gefällt mir auch wieder besser. Da freut man sich. Man entdeckt doch immer wieder was Schönes.“ Gerhard Kienzler lacht zunächst, gibt dann aber zu, dass seine Frau ihm in hübschen Klamotten wie jetzt auch besonders gut gefalle.

Gerda und Gerhard Kienzler haben, in den Worten von Gerda, „recht gelebt“. Sie haben Höhen und Tiefen durchlebt und sind sich dabei immer treu geblieben. Ihre Zuneigung füreinander ist deutlich zu spüren: Durch die Blicke, die sie sich zuwerfen, das Nicken, wenn der andere etwas sagt, das gemeinsame Lachen. Deswegen ist sich Gerda Kienzler in einem sicher: „Die Gefühle sind immer da. Die bleiben bis zum Tod.“

Wie sich anders fühlen anfühlt

Drei Autisten berichten, wie sie mit Gefühlen und alltäglichen Situationen umgehen.

• von Mariella Hutt

Wie ein Elefant in einem Porzellanladen – so beschreibt Benjamin sich selbst. Er denkt, dass er anderen Personen gegenüber manchmal zu rabiat ist. Benjamin ist Autist. Kim und Hendrik auch. Sie kennen sich aus der autistischen Hochschulgruppe.

Benjamin ist 33 und arbeitet als Dozent im kaufmännischen Bereich. Zuvor hat er an der Uni Freiburg studiert, wo er auch seine Diagnose „autistische Züge“ bekam. Kim ist 19 und weiß seit sie 17 ist, dass sie Asperger-Autismus hat. Bei Hendrik, 25, wurde erst vor einem Jahr eine schwache Form von Asperger diagnostiziert (siehe Infokasten).

Zusammen mit anderen

Was die Diagnose für den Umgang mit den eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer bedeutet, kann Benjamin nicht immer in eigene Worte fassen. Er hat Textstellen aus einem Buch über Autismus und aus Zeitschriften mit einem neongelben Stift angestrichen, mit Klebezetteln markiert und zum Gespräch mitgebracht. „Ich bin ein Typ für Zitate“, resümiert er selbst. Er geht mit seiner Diagnose eher offensiv



Sein soziales Umfeld stellt sich Benjamin oft als Glas vor. So will er sich deutlich machen, dass er aufpassen muss, wie er mit anderen Menschen umgeht. FOTO: ADOBE STOCK

um, ist kontaktfreudig. Er ist in vielen Vereinen, er rudert, macht Zen-Meditation und Bodybuilding. Es ist ihm zwar wichtig, dass er auch Rückzugsräume hat, doch er ist gerne in Gesellschaft.

Für Kim hingegen ist es schwierig, soziale Kontakte zu knüpfen. Sie hat neben dem Autismus eine soziale Phobie. Mit ihren Kommilitonen in der Mensa war sie noch nie: „Ich wurde noch nie gefragt, ob ich mit möchte, und ich will mich nicht aufzwingen.“

Auch Hendrik hat Schwierigkeiten, soziale Kontakte zu knüpfen. Ob es einer Person gut oder schlecht geht, ist für ihn nicht immer einfach zu erkennen. Sein Blick fällt auf den Holztisch, wie die meiste Zeit, wenn er spricht. Er sagt, er kann nur „auf einer rationalen Ebene verstehen, was eine Person ver-

mutlich fühlt.“ Außerdem interessiert er sich für viele Menschen zu wenig. Wenn er neue Leute kennenlernt, frage er sich, ob es sinnvoll sei, in diese Beziehung mehr Zeit und Energie zu investieren. Denn er befürchtet oft, dass die Verbindung, die er zu einer Person aufbaut, wieder auseinanderfällt.

Lieben und Liebe verstehen

Die eigenen Gefühle nachempfinden, das funktioniert meistens. Doch die Gefühle anderer zu verstehen, ist nicht immer einfach. „Ich weiß nicht, ob mich jemand liebt, bis er es mir gesagt hat“,

erzählt Kim. Sie hat das Gefühl, dass es in Ordnung ist, so wie sie mit ihrem Freund kommuniziert. „Das liegt aber auch daran, dass er Autist ist“, meint sie.

Auch Hendrik hat das Bedürfnis nach Liebe. Er sieht jedoch die Gefahr, dass er alles überanalysiert. Lange hat er versucht sich rational zu erklären, warum er eine Person sympathisch oder anziehend findet. „Ich kam zu dem Schluss, dass diese Analyse blödsinnig ist“, sagt er. Er hatte bisher eine Beziehung. Doch dabei hatte er das Gefühl, er belaste seine Partnerin und mache ständig Fehler, weil er zu egozentrisch ist. Deswegen bekam er oft ein schlechtes Gewissen. Sie konnte ihre Gefühle gut verbergen, wenn sie wollte. Hendrik hingegen fiel es schwer, ihr etwas vorzuspielen.

Benjamin erzählt auch von Problemen in der Partnerschaft, die dadurch entstanden sind, dass er zu sehr auf sich selbst bezogen war. Deshalb falle es ihm schwer, langfristige Beziehungen einzugehen. Partnerinnen hatte er schon mehrere. Immer Frauen aus anderen Kulturkreisen. Frauen, die wie er unsicher seien. Unsicher, weil sie nicht hier aufgewachsen sind. Dadurch hätten sie die sozialen Normen, die hier üblich sind, nicht verinnerlicht und deshalb klappte es mit ihnen besser. Benjamin glaubt aber, dass er aufgrund seiner offensiven Herangehensweise auch Dinge gesagt hat, die er vielleicht nicht hätte sagen sollen. Auch deshalb steht auf Dutzenden orangefarbenen leuchtender Sticker, die er an die Innenseite einer Mappe geklebt hat, „Vorsicht Glas“. Mit Glas meint er sein soziales Umfeld. Er möchte nichts zerbrechen, niemanden verletzen.

Autismus ist eine Entwicklungsstörung im sozial-emotionalen Bereich. Eine Form von Autismus ist das Asperger-Syndrom. Einigen Betroffenen fällt es beispielsweise schwer, nonverbale Signale zu erkennen oder sich in andere Menschen hineinzusetzen. Es gibt viele verschiedene Facetten von Autismus, weshalb auch oft von einer Autismus-Spektrum-Störung gesprochen wird. Jeder Autist ist unterschiedlich und einzelne Verhaltensweisen können nicht verallgemeinert werden.

Einsamkeit und ihre Folgen

Sich einsam zu fühlen wirkt sich nicht nur auf den Gemütszustand aus, sondern auch auf den Körper.

• von Leila Fendrich

Ist Einsamkeit eine Krankheit? Die Meinungen dazu gehen auseinander. Der Psychologe und Publizist Manfred Spitzer warnt in einem Interview mit MDR Kultur: „Einsamkeit ist der Killer Nummer eins.“ Tatsächlich wird das Risiko, frühzeitig zu sterben, durch Einsamkeit deutlich erhöht. Das belegt eine Studie der University of Cambridge aus dem Jahr 2010. Teilnehmer mit starken sozialen Bindungen hatten eine 50 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit, länger zu leben. Einsamkeit wirkt sich demnach schlimmer auf die Gesundheit aus als Rauchen oder Bewegungsmangel.

Der Mensch ist ein soziales Wesen, das in Gemeinschaft meist am besten funktioniert. Einsamkeit definiert sich nicht nur über räumliche Distanz zu anderen Menschen. Auch in einer Gruppe kann man sich einsam fühlen.

Der Körper reagiert auf Einsamkeit

Wer sich ausgeschlossen fühlt, steht unter Dauerstress. Stress ist eine Notfallreaktion des Körpers. Er schüttet die Hormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin aus. Die Herzfrequenz steigt an, das Blut wird schneller durch den Körper gepumpt. Der Körper ist in Kampf- oder Fluchtbereitschaft. Vor allem das Cortisol ist für den Körper

schädlich, wenn es über lange Zeit in hohen Dosen ausgeschüttet wird. Spitzer meint, dieser chronische Stress mache krank, da das Immunsystem geschwächt wird und Blutdruck sowie Blutzuckerspiegel dauerhaft hoch sind. Der Körper sei dadurch empfänglicher für Infektionen, was zum Beispiel zu Krebs führen könne.

Einsamkeit als Risiko

Dass Einsamkeit ein gesundheitliches Risiko ist, meint auch Markus Heinrichs, Psychologe und Neurowissenschaftler an der Universität Freiburg. Dennoch sieht er sie, im Gegensatz zu Spitzer, nicht als Erkrankung. Angstzustände beispielsweise sind laut Heinrichs eine Erkrankung, die zu Einsamkeit führen kann, und diese wiederum zu Depressionen. Einsamkeit sei eher Folge einer Krankheit, nicht die Ursache. Später könne sie laut Heinrichs aber vielleicht Ursache für weitere Erkrankungen sein. „Es gibt auch Personen, die weniger Bedürfnisse nach sozialer Interaktion haben“, sagt Heinrichs. Diese sind zwar laut Definition einsam, aber durchaus zufrieden damit. Einsamkeit sei ein subjektives Empfinden, das man objektiv nicht bewerten könne. Menschen, denen es an sozialer Interaktion mangelt und die sich nicht unterstützt fühlen, sterben signifikant früher, unabhängig von anderen Faktoren. Doch anstatt der Einsamkeit das Label einer

Krankheit zu verpassen, stellt sich Heinrichs die Frage: „Warum schützen soziale Kontakte?“

Schon seit 1997 beschäftigt sich Heinrichs mit dem Hormon Oxytocin. Es wird im Gehirn produziert und ist für die soziale Interaktion mitverantwortlich, für die Wehen und den Milcheinschuss bei Frauen, aber auch für die Emotionserkennung, das Vertrauen in andere, Annäherung und Sexualität. Es ist also verhaltensrelevant in sozialen Situationen. Wer wenig Oxytocin produziert, ist schlechter darin, Gesichtsausdrücke Emotionen zuzuordnen.

In einer Versuchsreihe verabreichte Heinrichs den Patienten das Oxytocin per Nasenspray. Danach stellte er fest, dass sich die genannten Fähigkeiten verbessern. Außerdem lässt sich im Gehirn nachweisen, dass Regionen aktiviert werden, die für soziale Interaktion zuständig sind. „Das Hormon scheint extrem wichtig zu sein, damit wir angst- und stressfrei Nähe herstellen können“, folgert Heinrichs, „deshalb ist es im Zusammenhang mit Einsamkeit in gewisser Weise relevant.“ Er stellt die Hypothese auf, dass Menschen, die einsam sind und darunter leiden, Probleme mit dem Oxytocin-System haben könnten. Wissenschaftlich bewiesen ist dies aber noch nicht, da eine direkte Messung im Gehirn nicht möglich ist.



Menschen, die allein sind, sind nicht automatisch einsam. Auch in einer Gruppe kann man sich einsam fühlen. FOTO: LEILA FENDRICH

Heinrichs möchte das soziale Verhalten nicht nur auf ein Hormon beschränkt wissen. Vielmehr möchte er eine Kombination aus Oxytocin und Therapie schaffen, wenn psychotherapeutische Behandlung und Medikamente allein nicht ausreichen. Das Hormon könnte eine Therapie unterstützen. „Oxytocin kann der Psychotherapie möglicherweise Rückenwind geben, das Gehirn empfänglich machen für soziale Reize. Es ist aber kein allein wirksames Medikament“, betont Heinrichs, „sondern ein körpereigener Stoff.“

Studienteilnahme

Das Institut für Biologische und Differentielle Psychologie der Universität Freiburg führt fortlaufend Studien durch, für die Teilnehmende gesucht werden. Die aktuellen Studien (auch zu den im Artikel genannten Themen) findet man unter: <https://www.psychologie.uni-freiburg.de/abteilungen/psychobio/studien>

Welche Gefühle empfinden

Krankenpflegerin: „Mir fällt schwer, wenn ich Menschen weinen sehe“

Annalena Schnorr, 27, arbeitet seit zwei Jahren als Krankenpflegerin auf einer Intensivstation der Uniklinik Freiburg.

• von Anna Pettini

Schlimm ist, wenn Patienten ganz plötzlich sterben“, sagt Annalena Schnorr. Sie ist seit Oktober 2016 Gesundheits- und Krankenpflegerin auf einer Intensivstation der Uniklinik Freiburg. „Neulich gab es eine Situation, wo ich wirklich am Bett stand und geweint habe, weil ich es so furchtbar fand, dass er innerhalb von kürzester Zeit gestorben ist, obwohl das nicht abzusehen war.“ Annalena Schnorr hat dann alle Kabel entfernt, das habe ihr sehr geholfen, sagt sie. Den Patienten kannte sie nur aus dieser einen Schicht. Während eines Schichtdiensts überprüft die 27-Jährige unter anderem die Geräte, sie sieht, wie es den Patienten von Kopf bis Fuß geht, sie wäscht sie, sie richtet die Medikamente. Sie ist für jeweils zwei Patienten zuständig.

Distanz als Schutz

Annalena Schnorr's Aufgaben sind relativ sachlich. Sie muss dafür sorgen, dass sie eine professionelle Haltung gegenüber ihren Patienten behält: „Wenn ich jetzt schlechte Laune habe, weil privat irgendwie etwas nicht läuft, gehe ich in die Umkleide, ziehe mich um und alles Private ist sozusagen vergessen. Dann gehe ich auf Station und alles ist okay.“ Diese Distanz ist ihr wichtig: „Das ist vielleicht auch ein Schutz vor dem, was da alles passiert – wenn ich zu allen Patienten eine enge Beziehung aufbauen würde, würde ich wahnsinnig werden.“

Auf der Station sterben viele Patienten. Obwohl Annalena Schnorr ihre Rolle mit Professionalität und Distanz ausführt, wird sie von schlimmen Situationen berührt. Wenn zum



Annalena Schnorr auf der Arbeit
FOTO: PRIVAT

Beispiel die Familie eines Verstorbenen kommt, kann die Situation schwierig werden. Da fühlt sich die Krankenpflegerin manchmal auch selbst traurig: „Mir fällt schwer, wenn ich Menschen weinen sehe. Das ist eigentlich das Schlimmere.“

Spaß an der Arbeit

Aber die Traurigkeit überwiegt nicht. Sie nimmt sehr unterschiedliche Gefühle nach Hause mit. Sie hat auch Spaß an ihrer Arbeit: „Sie ist spannend, du kannst ganz viel lernen, du kennst dich gut damit aus, was der Körper so macht.“ Sie gibt ihr Bestes und ist zufrieden,

wenn sie alle Aufgaben erledigt hat. Dieser Beruf passe auch zu ihrer Persönlichkeit, sagt sie, weil sie eine hilfsbereite Person sei: „Die Arbeit mit den Menschen macht Spaß, sie liegt mir auch – ich muss mich nicht anstrengen, um zu jemandem hinzugehen und ihn zu fragen, wie es ihm geht.“

Ihr Arbeitsalltag sei manchmal schon emotional: „Klar, ich bin da mehr Gefühlen ausgesetzt, als wenn ich irgendwo in einem Laden irgendwelche Sachen verkaufen würde.“ Auch Frustration und Wut können auftauchen. Seit Beginn ist Annalena Schnorr im Krankenhaus mit Tod und Überleben konfrontiert. Und manche Menschen werden gerettet, können aber nicht mehr reden, essen und selbst atmen. „Das war ganz schwierig am Anfang zu sehen, dass so die Menschen auch gerettet werden können“, sagt sie. „Manche Patienten können an die Decke schauen, aber mehr nicht.“

Ausbildung und Arbeit liegen weit auseinander

Letztendlich lernt sie durch die Praxis, wie man mit schweren Situationen umgeht. Ihre Ausbildung in Emmendingen habe sie darauf nicht vorbereitet, sagt sie. Die Gefühle der Patienten wurden besprochen und definiert, aber ihre eigenen Gefühle kaum: „Schule und Ausbildung kann ich nicht so übertragen auf das, was ich jetzt mache. Das ist etwas ganz anderes. Ich sage immer, in der Ausbildung habe ich gelernt, wie man die Leute waschen muss, aber mehr nicht.“ In der Praxis habe sie noch viel zu lernen. Ihre älteren Kollegen hätten mehr Erfahrung im Umgang mit Sterben, Trauer oder Überforderung.

In ihrer Freizeit fällt es Annalena Schnorr nicht immer leicht, abzuschalten und die Geschehnisse aus dem Krankenhaus auszublenden. Aber sie hat Unterstützung: „Es gibt genug Leute, die da sind und die ich anrufen kann, falls etwas nicht geht.“ Es helfe ihr sehr, mit ihrem Freund oder Kollegen zu reden. Der Alltag auf Station sei aber ausgeglichen, betont sie, schwere Zeiten überwiegen nicht. Es gebe zum Beispiel Patienten, die sie nach sechzig Tagen im Bett noch anlächelten: „Es ist eigentlich ein sehr schöner Beruf.“

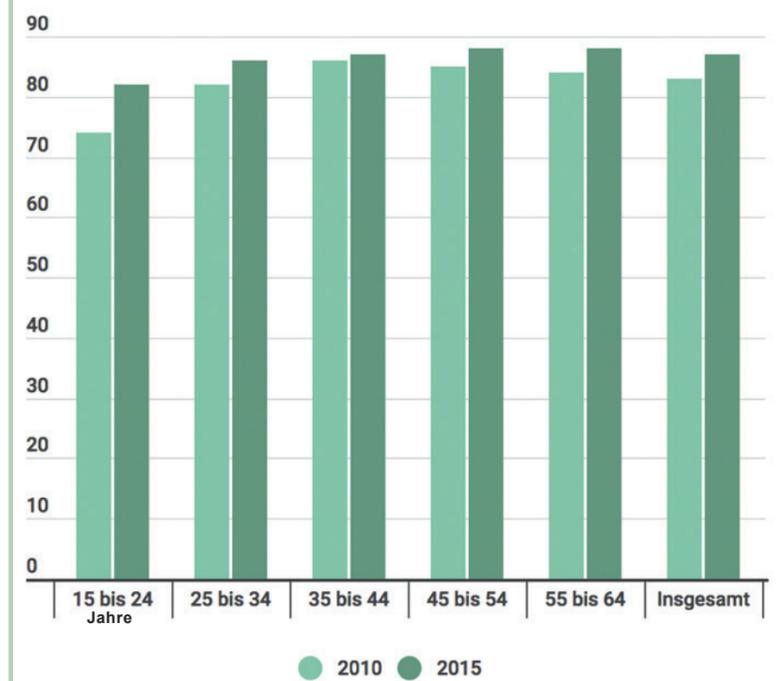


Alltag auf der Intensivstation FOTO: BRITT SCHILLING / UNIVERSITÄTSKLINIKUM FREIBURG

Gefühle am Arbeitsplatz –

Quelle: Europäische Erhebung über

Wie viele Arbeitnehmende identifizieren sich 2015 mit ihrer Arbeit im Vergleich zu 2010 (in Prozent)?



Comedian: Geschichte und Straßenbahnen

Im Café Portofino verrät Lars Lenius, 26, Comedian sein Publikum zum Lachen zu bringen.

• von Camille Henriot

Das ist sehr spannend: Am Anfang findet man sich selber noch witzig, irgendwann hat man etwas aber so oft erzählt, dass das nachlässt“, sagt der Comedian Lars Lenius schmunzelnd. Die Erinnerungen an Alltagssituationen hält Lars Lenius seit 2013 in seinem Notizbuch schriftlich fest. „Da rede ich zum Beispiel über Leute in der Straßenbahn, die die Türen blockieren. Immer, wenn ich davon erzähle, habe ich das Gefühl, ich sehe sie umso öfter in der Straßenbahn“, sagt er und grinst. Wie kann der Comedian sichergehen, dass eine Idee beim Publikum gut ankommen wird? Erfolgreich sei er dann, sagt Lars Lenius, wenn das Publikum sich gegenseitig zum Lachen animiert.

Auf der Bühne zu stehen, erfordert ein gewisses Selbstbewusstsein. Dennoch gehört das Lampenfieber ebenfalls zum Beruf, besonders vor dem Auftritt: „Ich habe kein großes Lampenfieber, aber ich merke, dass ich innerlich angespannt bin“, sagt Lars Lenius, „dann sitze ich am liebsten allein in irgendeiner Ecke, schaue vor mich hin, gehe meinen Text noch einmal durch.“ Im Laufe der Zeit habe er gelernt, mit dieser Form des Lampenfiebers besser umzugehen. Sobald

er auf der Bühne steht, lassen die Anspannungen komplett nach: „Wenn der Auftritt gut ist oder man ein positives Feedback aus dem Publikum bekommt, dann macht es auch wirklich Spaß, dann macht es einen stolz, weil man denkt: „Ja, es funktioniert.“ Im Umgang mit stressigen Situationen sei eine alte Theaterlektion sehr hilfreich: „Man muss so weitermachen, als ob nichts wäre, weil man sich sonst selbst fertig macht“, erklärt Lenius, „ich weiß nicht, ob ich das dann immer wirklich so schaffe.“

Seine Hände trommeln auf den Tisch. Es sei ihm nicht immer leicht gefallen, die perfekte Pointe zu finden. Neulich zum Beispiel ist eine Darbietung bei einer Firma nicht so gelaufen, wie er es sich vorgestellt hatte. Er hatte sich gut über die Firma informiert, doch dem Publikum haben seine Witze nicht gefallen. Wenn sich ein Comedian dann stark darauf fokussiere, seine Unsicherheit zu überspielen, kann das Stück nicht mehr funktionieren, meint Lenius: „Ich versuche dann meist zu lachen. Über nichts bestimmtes, ich lache einfach vor mich hin.“ Für einen selbstbewussten Auftritt spielen das Licht und seine Hände ebenfalls eine wichtige Rolle: „Ich bitte immer um ein Handmikrofon, weil dann eine Hand schon mal beschäftigt ist.“ Die andere Hand stecke er lässig in die Hosentasche.

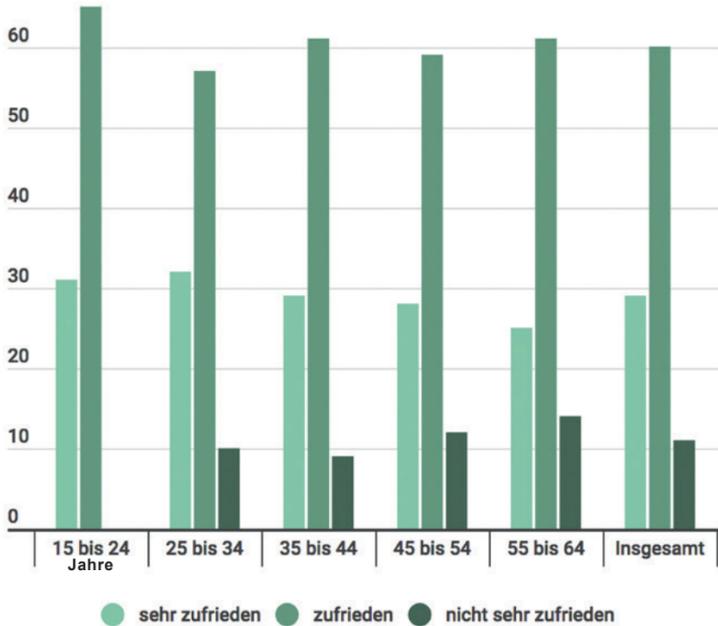
„Ich versuche dann meist zu lachen. Über nichts bestimmtes, ich lache einfach vor mich hin.“

Menschen in ihren Berufen?

Was sagen die Statistiken

die Arbeitsbedingungen - DESTATIS

Wie zufrieden sind die Arbeitnehmenden 2015 mit den allgemeinen Arbeitsbedingungen (in Prozent)?



en über Vanille

edian und Student, wie er es schafft,



Das Mikro in der Hand gibt Lars Lenius Selbstbewusstsein. FOTO: MAX ERB

In seinem Alltag versuche er schon, witzig zu sein, sagt Lenius. Dennoch lasse sich der alltägliche Kontext nicht mit seiner Tätigkeit als Stand-up-Comedian vergleichen: „Generell reagieren die Leute fast überrascht. Wie, du machst Stand-up-Comedy, du alleine? Ach Mensch, du bist Stand-Up-Comedian, erzähle doch mal einen Witz, sag' doch mal was Lustiges.“ Solche Situationen bringen ihn schnell in die Defensive, sagt Lenius: „Ich habe schon die Erfahrung gemacht, dass Witze, die ich auf der Bühne erzählt habe, toll ankamen. Aber wenn ich die selben Witze auf einer privaten Feier erzähle, findet sie keiner witzig.“ Das sei, gesteht er, wahnsinnig frustrierend.

Wie sieht es aus mit einem spontanen Witz über das Café Portofino, in dem Lenius gerade sitzt? Man könnte, schlägt er vor, „es so nachspielen, dass eine Person mit einer Sehschwäche kommt und sagt: „Vaaa-nii-lee. Was ist denn Vanille?“ Und das bei jeder Eisorte, während sich die Schlange bis zur Universität hinten drängelt.“ Seine mitunter unglücklichen Bühnenerfahrungen bremsen Lenius nicht in seinem Willen, in der Stand-up-Comedy aufzusteigen. Nächstes Jahr wird er bereits zum zweiten Mal an der sogenannten Quatsch-Talentschmiede teilnehmen. Dann lernen wir hoffentlich die ganze „Vaaa-nii-lee“-Geschichte kennen.

Trauerbegleiter: „Wir sind nur nötig, weil es zu wenig gute Freunde gibt“

Wolfgang Reiffer, 63, arbeitet seit 18 Jahren als freier Trauerbegleiter und Trauerredner.

von Julia Greif

Besucher begrüßt Wolfgang Reiffer mit festem Händedruck. Zu ihm nach Ithringen kommen Menschen, die ihre Trauer nicht mehr alleine verarbeiten können. Gespräche führt er auf der linken Seite seines Arbeitszimmers in schwarzen Ledersesseln, dazwischen steht ein Beistelltisch mit einer Kerze. An der Wand hängen Autogramme und Fotos von Musikern: Stockhausen, Brahms. Rechts im Raum stehen ein Schreibtisch und Regale mit Büchern aus seinem Theologie- und Musikstudium. Der gebürtige Kölner arbeitete zunächst als Plattenverkäufer. Vor 18 Jahren begann er, freiberuflich Trauerreden zu halten, und ergänzte sie durch Trauerbegleitung. Dahinter stand die Idee, jedem Menschen ein würdiges Begräbnis zu ermöglichen.

Warum braucht man Trauerbegleiter? Reiffer seufzt: „Trauerbegleiter sind nur deswegen nötig, weil es zu wenig gute Freunde gibt.“ Vor 13 Jahren hat er auch ein „Trauercafé“ ins Leben gerufen: ein offener Treff im Pausenraum einer Freiburger Gärtnerei für Trauernde jeden Alters, immer am letzten Mittwoch im Monat. Die Besucher sitzen bei Kaffee und Kuchen zusammen und tauschen sich über ihre Gefühle aus. Viele von ihnen erzählen, dass ihre Freunde nach einer gewissen Zeit meinten, jetzt müsse es aber bald mal gut sein mit ihrer Trauer. Wolfgang Reiffer hört zu, solange sie reden wollen. Er moderiert die Runde, nimmt sich selbst zurück. Oder gibt Tipps zur Arztsuche. Was die Hinterbliebenen an ihm schätzen: „Er erträgt unseren Jammer“, wie eine Besucherin sagt.

Sein Beruf löst unterschiedliche Gefühle in Wolfgang Reiffer aus

Bei der Arbeit trifft Wolfgang Reiffer auf Gefühle wie tiefe Trauer, Hilflosigkeit oder Wut, allein gelassen worden zu sein. Oder Fassungslosigkeit, zum Beispiel im Falle eines Suizids. Diese Gefühle lasse er inzwischen nicht mehr so stark an sich heran, sagt er. Auch ihn persönlich hätten solche Fälle immer entsetzt. Wenn er dann zu den Angehörigen fährt, sei er nervöser als sonst. Aber teilweise begegne er auch Schauspielerei und Egozentrik, erzählt er: „Es gibt viele, die tun so, als würden sie ganz furchtbar trauern.“ Und manche Menschen würden es einfach genießen, wenn man sich um sie kümmert. Welche Gefühle er selbst zulasse, hänge davon ab, welches Verhältnis die Angehörigen zum Verstorbenen hatten. Davon, welche Stimmung er bei der Besprechung der Trauerrede wahrnimmt, wie etwa einen Streit unter Geschwistern. Manchmal verschließe er



Wolfgang Reiffer an seinem Arbeitsplatz: In diesem Sessel spricht er mit Trauernden. FOTO: JULIA GREIF

sich aus Selbstschutz innerlich, wenn ihn ein Fall zu sehr mitnimmt.

Bei einer Trauerrede empfinde er vor allem Mitgefühl für die Angehörigen. „Bei mir wird es dann kritisch, wenn ich Enkel direkt anspreche“, erzählt er. Diese Situation berühre ihn so sehr, dass er sich selbst ermahnen müsse: „Reiffer, du hast hier 'nen Job zu machen, mach' ihn.“ Es freue ihn sehr, wenn Angehörige seine Trauerrede nach einiger Zeit nochmal aus der Schublade holten und ihm berichteten, dass sie ihnen auch nachträglich noch Trost spende.

Mit Musik und Bewegung verarbeitet er seine Gefühle

Früher, sagt Reiffer, habe er bei seinen Einsätzen auf Beerdigungen selbst stark getrauert. Erst seit etwa zwei Jahren setze eine Routine ein, er sage dann zu sich selbst: „Hör mal zu, du kennst die Leute nicht, du kannst es jetzt mal gut sein lassen.“ Er sieht darin aber auch die Gefahr, abzustumpfen. Als er einmal drei Trauerfeiern an einem Tag

hatte, merkte er, dass er in einer Rede schneller als gewöhnlich sprach: „Da kam dann dieses Gefühl: ‚Jetzt mach' mal fertig, du willst Feierabend haben.‘“

Rituale wie Musik und Bewegung an der frischen Luft helfen ihm dabei, seine Gefühle zu verarbeiten. Manchmal redet er mit Freunden. Viel könne er mit sich selbst ausmachen, da er eher ein Einzelgänger sei. Wolfgang

Reiffer lächelt, als er von einem regelmäßigen Ritual berichtet: „Früher musste ich nach jeder Trauerfeier ein Teilchen essen, irgendwas Süßes.“

Ein bewussterer Blick auf das Leben

Und was spürt er beim Gedanken an den eigenen Tod? „Ein leichtes Unbehagen, weil ich nicht weiß, was danach kommt“, sagt er. Größer sei die Angst vor dem Sterben als vor dem Tod an sich. Durch seine Arbeit hat er einen bewussteren Blick auf das Leben bekommen: „Der Tod mahnt uns, nicht zu warten, sondern die Dinge zu tun, die wir tun wollen und sie nicht aufzuschieben.“

Trauerbegleiter bieten laut dem Bundesverband Trauerbegleitung „eine solidarische und mitmenschliche Begleitung, die einer Qualifikation bedarf und die jenseits einer (Psycho-)Therapie stattfindet“. Ein Trauerbegleiter ist kein Psychotherapeut. Im Gegensatz zu Psychiatern darf er, ebenso wie Psychotherapeuten, keine Medikamente verschreiben. Ohne fundierte Traumausbildung sollte auch keine Traumabehandlung stattfinden.

„Das Wahlverhalten ist keine rein rationale Entscheidung“

Benutzen Populisten die Gefühle der Wahlberechtigten in ihren Reden? Ein Interview mit den Politikwissenschaftlern Michael Wehner und Thomas Waldvogel.

von Cléa Péculier

Im Mai 2019 kandidiert die Alternative für Deutschland (AfD) zum ersten Mal in Freiburg bei einer Kommunalwahl. Wie können Parteien, die nicht an der Regierung sind, insbesondere populistische, neue Wählerinnen und Wähler gewinnen? Und welche Rolle spielt die emotionale Dimension in ihrer Strategie? Ein Gespräch mit den Politikwissenschaftlern Michael Wehner und Thomas Waldvogel.

Wie würden Sie Populismus definieren?

Michael Wehner: Laut dem Populismusforscher Jan-Werner Müller geht es im Prinzip darum, dass die Leute zwei miteinander konkurrierende Gruppen sehen: „wir“ und „die da draußen“ – also einerseits Menschen, die zum Volk gehören, und andererseits die, die man als nicht zugehörig einordnet.

Thomas Waldvogel: Im Populismus werden oft konkrete Feindbilder erzeugt.

Michael Wehner: Und diese Feindbilder sind austauschbar: Mal sind es die Migranten, mal Menschen, die nicht arbeiten, oder Homosexuelle. Das macht deutlich, dass der Populismus eine dünne Ideologie ist, weil eben vieles austauschbar und aktualisierbar ist, je nach Situation, in der man sich befindet.

Welche Parteien wären demnach in Deutschland populistisch?

Thomas Waldvogel: Es kommt darauf an, ob wir vom Stil reden oder von der Ideologie. Wir können schon sagen, dass die AfD eine rechtspopulistische Partei ist, sowohl in der Fremdwahrnehmung als auch in der Eigenwahrnehmung.

Michael Wehner: Marcel Lewandowsky, ein anderer Populismusforscher, sagt, dass neben der AfD die Linke noch am ehesten als populistische Partei einzuordnen ist, weil sie ähnlich wie die AfD eine starke Volkzentrierung und eine Anti-Establishment-Programmatik hat sowie eine direkte Demokratie und plebiszitäre Komponenten fordert.

Im Mai wird die AfD zum ersten Mal in Freiburg bei den Kommunalwahlen antreten. Können Sie vermuten, auf welche Themen die AfD in Freiburg setzen wird, um Gefühle beim Publikum zu wecken oder zu verstärken?

Michael Wehner: Es wird auf kommunaler Ebene für die Partei schwieriger, weil sie nicht so einfach auf mediale Kommunikation setzen kann, mit Ausnahme natürlich der sozialen Medien. Natürlich wird aber auch auf dieser Ebene das Thema Migration und Flüchtlinge eine Rolle spielen, weil es ja auch in den Gemeinden stattfindet.

Zu den Personen. Prof. Dr. Michael Wehner ist Leiter der Außenstelle Freiburg der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg. Thomas Waldvogel ist Fachreferent der Außenstelle und wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Freiburg. Er hat kürzlich ein Seminar zu Emotionen und Politik geleitet.



Im Wahlverhalten der Menschen spielt die emotionale Komponente eine große Rolle, sagt Thomas Waldvogel. Angst und Zorn sind beliebte Themen von Populisten, um Wahlberechtigte zu mobilisieren. ILLUSTRATION: MARIE MAHEUX

Man wird sicher auch im Kommunalwahlkampf versuchen, klassisch angstmachende Emotionen zu formulieren.

Welche Gefühle werden denn grundsätzlich in populistischen Reden inszeniert?

Michael Wehner: Identifikation, Zugehörigkeit, Identität, Gemeinschaft. Es geht um die Gemeinschaftsidee einer nationalen oder wie auch immer definierten Identität, um das Dazugehören zu etwas.

Thomas Waldvogel: Ziel ist es ja, Wählerstimmen zu akquirieren, da können populistische Parteien auch unterschiedliche Zielrichtungen verfolgen, also zum Beispiel Ängste schüren oder sie nutzen, um Menschen zum Nachdenken zu bringen. Ein Gefühl der Angst kann dazu führen, dass Menschen bestehende Parteibindungen oder Gewissheiten in Frage stellen und anfangen, nach weiteren Informationen zu suchen. Wut kann sich auch auszahlen, weil sie dazu führt, dass Bindungen, die sich neu aufgebaut haben, gefestigt werden.

Welche Themen werden dazu in den Reden angesprochen?

Michael Wehner: Die Angst vor Fremden. Die Ängste, Migration oder generell politische Probleme nicht mehr steuern zu können. Und damit wieder

die Frage, wer gehört zu wem. Angst und Zorn sind auch eine Umkehrung der Themen, die wir sonst in Wahlkampagnen oft hatten – plötzlich werden Ängste von populistischen Parteien dazu benutzt, Wählerinnen und Wähler zu mobilisieren.

Gefühle spielen für das Wahlverhalten eine Rolle.

Thomas Waldvogel: Genau. Es gibt immer diesen Dualismus von emotionalen und rationalen Entscheidungen. Das Wahlverhalten ist keine rein rationale Entscheidung – es zeigt sich immer mehr, dass es dabei auch eine große emotionale Komponente gibt.

Funktioniert das auch, wenn Gefühle von Wählern in einer Rede direkt benannt werden? Sahra Wagenknecht von der Linken zum Beispiel hat im November 2016 vor dem Bundestag gesagt: „Auch in Deutschland haben immer mehr Menschen gute Gründe, enttäuscht und wütend zu sein.“

Michael Wehner: Damit weckt sie die Hoffnung, dass sich jemand um diese Wut und um diese Enttäuschung kümmert. Das folgt hier genau dem Motto: Wir, und nur wir verstehen euch, wir, und nur wir lösen eure Probleme. Ziel ist, eine vermeintlich vorhandene Wut und Enttäuschung aufzunehmen und auf Hoffnungsträger zu kanalisieren.

Laut einer Studie der Konrad-Adenauer-Stiftung sehen AfD-Wähler zu 83 Prozent schwarz für Deutschlands Zukunft, bei der Linken sind es 53 Prozent. Wähler beider Parteien geben an, sie hätten Angst vor der Zukunft, sie sind deutlich pessimistischer als die Wähler anderer Parteien. Instrumentalisieren Politiker diese Ängste?

Thomas Waldvogel: Das sieht man deutlich in der Werbung und den Plakaten, an den Slogans und Bildern, mit denen sie arbeiten: Solche Vorstellungen werden aufgegriffen und natürlich auch verstärkt. Und Nachwahlbefragungen zeigen zumindest bei der AfD, dass deren Wähler sie eher nicht aufgrund politischer Inhalte oder Personen gewählt haben, sondern aus Unzufriedenheit.

Michael Wehner: Das sind historische Muster, die bis zur Weimarer Republik zurückreichen können: Die Angst der Mitte vor der Zukunft, vor dem Verlust von Einkommen, von Jobs oder ähnlichem. Es sind eben nicht unbedingt nur die Arbeitslosen, die für populistische Parteien stimmen. Sondern auch Menschen, die vielleicht von Arbeitslosigkeit bedroht sind. Natürlich versuchen Parteien, für ihre Zwecke diese Ängste anzusprechen.

Laut der Studie assoziiert die Gesamtbevölkerung mit der AfD Gefühle wie Angst, Unbehagen und Empörung, während die AfD-Wähler andere Gefühle mit ihrer Partei verbinden. Und mit der Linken verbinden die Wähler überhaupt kein Gefühl. Wie kann man diese Diskrepanz erklären?

Michael Wehner: Mit der Gewöhnung an die Partei Die Linke, die sich seit der Wiedervereinigung in der Bundesrepublik etabliert hat, während die AfD noch eine jüngere Partei ist. Wenn man die Befragung Anfang der 1990er Jahre gemacht hätte, wären ähnliche Emotionen im Zusammenhang mit der Linken genannt worden.

Thomas Waldvogel: Dazu kommt die politische Gestaltung: Die Linke hat ein breites Programm entwickelt, das

KOMMENTAR

von Aurélien Gerbeault

Populistische Gefühle und Ideen

Angst. Dieser Begriff wird häufig mit Populismus assoziiert. Es ist oft zu lesen, dass die Populisten Ängste der Bevölkerung verschärfen: die Angst vor Migration, vor Unsicherheit oder Globalisierung. Wenn man aber ihr Wahlprogramm richtig liest, sollte man nicht nur befürchten, dass die Populisten Angst schüren – sondern ebenso, dass sie ihre Ideen in einer Regierung umsetzen.

Laut der AfD kann man wissenschaftlich nicht beweisen, dass die Menschen für den Klimawandel verantwortlich sind. Aus diesem Grund könne man moderne Kern- und Kohlekraftwerke weiter betreiben. Kohle ist aber keine erneuerbare Energiequelle und kann nicht ewig genutzt werden. Zum Thema Sicherheit ist die folgende Idee im Wahlprogramm zu finden: Um die Bürger besser zu schützen, sollte man den Erwerb des Waffenscheins erleichtern. Mehr Waffen für mehr Sicherheit? 2018 gab es in den USA, wo zahlreiche Bürger Waffen besitzen, 340 Schießereien, also etwa eine pro Tag. Man spricht von einer Schießerei, wenn mindestens vier Personen verletzt oder getötet werden.

Außerdem will die AfD Abtreibungsgesetze verschärfen und weniger Steuern erheben, so wird der Sozialstaat beschnitten. Das sind nur ein paar Beispiele. Manche Wähler wollen vor allem ihre Unzufriedenheit mit den aktuellen Politikern zeigen, indem sie jetzt für die Populisten stimmen. Protestieren darf man, der Konsequenzen muss man sich jedoch bewusst sein.

auf Sachthemen ausgerichtet ist. Bei der AfD gibt es da noch gewisse Defizite, auch weil sie einen anderen Status hat. Deshalb kann die emotionale Komponente einen größeren Raum einnehmen.

Welche gesellschaftliche Gruppen werden von den Gefühlsappellen der Populisten besonders angesprochen?

Michael Wehner: Es kommt darauf an, ob wir auf die ökonomische oder auf die kulturelle Achse schauen. Auf der ökonomischen sind es natürlich von Arbeitslosigkeit bedrohte, abgehängte Menschen, die das Gefühl haben, zu kurz gekommen zu sein oder die in die Falle tappen zu sagen: Ich bin Angehöriger einer Nation, aber ich bekomme von meinem Land weniger als derjenige, der zugewandert ist. Auf der kulturellen Achse werden Leute besonders angesprochen, die traditionelle Frauen- und Familienbilder und Gendervorstellungen haben, wie sie auch die AfD hochhält.

Wir haben bis jetzt fast nur von negativen Gefühlen gesprochen. Spielen im Populismus eigentlich auch positive Gefühle eine Rolle?

Thomas Waldvogel: Ja: Hoffnung, auf Besserung eines Zustandes. Das wäre der Umkehrschluss. Die positiven Gefühle beziehen sich auf die eigene Gruppe, die negativen sind eher nach außen gerichtet.

Michael Wehner: Rückkehr zum Zeitalter der Grandeur, Beschwörung eines Gemeinschaftsgefühls – das sind auch positive Gefühle. Sie spielen im Populismus eine große Rolle – neben den aus- und abgrenzenden Gefühlen der Angst und des Zorns.

(Ent-)Stressende Digitalisierung

Modernste Techniken helfen, Prozesse zu beschleunigen. Wer aber ohne Struktur arbeitet, alles funktionalisiert, ohne sich Auszeiten zu genehmigen, endet im Dauerstress.

• von Franziska Grote

Die Informationslieferung des Internets kennt keine Grenzen, die menschliche Aufnahmefähigkeit jedoch schon“, sagt Claas Lahmann. Das verursache digitalen Stress, erklärt der Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Freiburg. Die ständige Ablenkung durch Smartphones oder Tablets raubt Konzentration und Aufmerksamkeit. Die Folge: Wir sind unmotiviert, unsicher, überreizt. Grund dafür ist die übersteigerte Produktion des Hormons Cortisol in der Nebenniere. Dadurch entsteht ein hormonelles Ungleichgewicht, wodurch das Mitgefühl und die Bereitwilligkeit zu verzeihen, reduziert werden. Lahmann zufolge ist Stress ein Gefühl, das durch ein subjektives Erleben von Überbeanspruchung entsteht.

Verlust autonomer Entscheidungen

Digitalisierte Arbeitsprozesse beispielsweise können dieses Gefühl auslösen. Halten sich die gestellten Anforderungen und die eigenen Fähigkeiten, digitalen Stress zu bewältigen, die Waage, lässt sich das Stresslevel gut tolerieren.

Der Umgang mit digitalem Stress kann durch verschiedene Methoden verbessert werden: Ein Beispiel dafür ist die E-Mail-Kommunikation. Struktur und zeitliche Terminierungen für die

tägliche E-Mail-Beantwortung, damit sie nicht permanent und zwischen durch geschieht, sind hilfreich. Was aber, wenn die E-Mails im Sekundentakt eintreffen und genauso schnell beantwortet werden sollen? Unter diesen Umständen scheint es den Betroffenen häufig unmöglich, einen passenden

tun. Dieser Kontrollverlust limitiert die menschliche Aufnahmeleistung, wodurch das Stresslevel steigt.“

Eigentlich sollte die Digitalisierung dazu führen, dass wir mehr Zeit haben. Der Soziologe Hartmut Rosa aus Jena hat jedoch bereits 2004 am Beispiel der



„Digital Detox“- mit dieser Methode versucht Claas Lahmann, seinen Patienten die Abhängigkeit von modernen Techniken zu nehmen. FOTO: ADOBE STOCK

Umgang mit dem Stress zu finden. Lahmann beschreibt dieses Phänomen als „Ceiling Effect“, Deckeneffekt, und erklärt, dass die dauerhafte digitale Informationsflut die Möglichkeit für autonome Entscheidungen reduziert: „Es kommt zum Verlust der Steuerungsfähigkeit im beruflichen Alltag. Wir müssen immer mehr gleichzeitig

„Beschleunigungsspirale“ beschrieben, weshalb die Digitalisierung oft mehr Zeit raubt, als sie gibt: Verglichen mit dem traditionellen Brief spart es Zeit, eine E-Mail zu schreiben. Doch die wird nicht als „frei“ definiert, sondern umgehend wieder für andere Dinge genutzt. Unterm Strich bleiben weniger Zeit und das Gefühl von Dauerstress.

Eine Studie des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) erforschte 2016 die Entwicklung der Arbeitssituation durch Digitalisierung. Dazu wurden 9601 Berufstätige in Deutschland befragt, von denen 46 Prozent eine Steigerung des Arbeitsaufwands durch Digitalisierung und 54 Prozent eine gewachsene Arbeitsmenge angaben. 60 Prozent störte der Zeitdruck, 69 Prozent die ständige Erreichbarkeit durch vermehrte Unterbrechungen. Verglichen damit sind die Beschäftigten im nicht digitalen Bereich zu 51 Prozent durch Zeitdruck und nur zu 26 Prozent durch permanente Unterbrechungen gestresst.

Wie kann Stress reguliert werden?

„Stress lässt sich nicht vermeiden und das soll auf Dauer auch nicht passieren, da er einen positiven Antriebseffekt mit sich bringen kann“, sagte Stephan Schmidt, Professor für psychosomatische Medizin am Universitätsklinikum Freiburg, in seinem Vortrag „Dem Zeitdruck entkommen“.

Laut Schmidt fordert der Umgang mit Digitalisierung Struktur und Offline-Phasen. Bewältigen lasse sich digitaler Stress durch sogenannte „Mikropausen“: Eine kurze Pause nach jeder E-Mail, das steigert die Konzentrations-

fähigkeit. Für die Freizeit verschreibt Claas Lahmann seinen Patienten den „Digital Detox“, den zeitweise kompletten Verzicht der Nutzung technischer Geräte: „Durch die digitale Entgiftung erkennen meine Patienten, wie wenig soziale Netzwerke oder das Gefühl, über alles informiert zu sein, ihnen eigentlich bedeuten. Sie lassen sich weniger ablenken, haben automatisch mehr Zeit.“

„Der Gang über den Flur sollte keine Möglichkeit sein, bereits über die nächste Aufgabe nachzudenken, sondern einfach ein Gang über den Flur.“

Diese emotionale Distanz führe zu einer reduzierten Nutzung der digitalen

Angebote und steigere die Aufmerksamkeit. Auch Schmidt erklärt, dass vor allem die ständige Funktionalisierung, der dauerhafte „Um-zu-Modus“, Stress auslöse: „Wir motivieren unsere Probanden im Krankenhaus, Routineaufgaben wieder als solche wahrzunehmen. Der Gang über den Flur sollte keine Möglichkeit sein, bereits über die nächste Aufgabe nachzudenken, sondern einfach ein Gang über den Flur.“

Digitaler Stress gehört zu unserem Alltag, wir können uns ihm nicht entziehen. Der einzige Umgang damit ist, dies zu akzeptieren und sich trotzdem Auszeiten davon zu genehmigen. Wer den Stress beherrscht, hat zwar unzählige Termine, wirkt jedoch, als hätte er ausreichend Zeit.

Hey Siri, liebe ich dich?

Seit 2007 hat das US-amerikanische Technologieunternehmen Apple mehr als 1,4 Milliarden iPhones verkauft. Heute können sich viele Kunden ihr Leben ohne das am meisten verkaufte Produkt der Firma nicht vorstellen. Haben sie etwa Gefühle dafür entwickelt?

• von Aurélien Gerbeault

2011 haben einige iPhone-Nutzer an einem Experiment teilgenommen. Sobald sie ihr Smartphone hörten oder sahen, zeigte der Gehirns scan: In ihrem Gehirn wird die Inselrinde aktiv. Den Studienautoren zufolge wird dieser Teil des Gehirns normalerweise angesprochen, wenn man Kontakt mit einer geliebten Person hat. Die iPhone-Nutzer hätten sich also in ihr iPhone verliebt.

„Liebe ist ein schwieriges Ding“, sagt Volker Arnd Coenen. „Es gibt keine Region im Gehirn, die die Liebesregion ist“, erklärt der Professor für Neurochirurgie am Universitätsklinikum Freiburg. In dem genannten Experiment war die Inselrinde aktiv. Coenen zufolge ist die genaue Funktion dieses Teils des Gehirns schwierig zu beschreiben, aber: „Die Inselrinde ist für die Geschmacksempfindung zuständig, und wir sehen schon einen Zusammenhang mit Sucht.“ Was hat dieses Experiment nun gezeigt? „Ich glaube nicht, dass es eine wirkliche Liebe gibt, aber vielleicht so eine Form von Attachment“, sagt Coenen, also eine Art der Anhänglichkeit.

Diese lässt sich anhand von zwei Faktoren erklären. Das iPhone war 2007 innovativ und besonders attraktiv: „Es war das erste Smartphone mit einem Touchscreen“, sagt Alina Simion,

Dozentin für Marketing an der französischen Universität de Lorraine. Seither hat Apple ständig Innovationen vorangetrieben, um das Produkt zu verbessern. Zudem sind die Konsumenten nicht nur von dem Smartphone an sich begeistert, sondern auch von der Marke selbst. Mit den hohen Preisen hat Apple eine Luxusstrategie entwickelt. Stephan Olk, wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung für Marketing und Gesundheitsmanagement an der Universität Freiburg, spricht von einem Snobeffekt: „Es gibt einen Wunsch nach Exklusivität.“ Ein Apple-Produkt zu besitzen kann dazu dienen, sich von anderen abzugrenzen.

Ein Platz in der Gemeinschaft

Einen zusätzlichen Anreiz besitzt das iPhone: Die Menschen wollen zu einer sozialen Gruppe gehören, „sie brauchen das Gefühl, dass die Leute wahrnehmen, was sie sagen und darauf reagieren“, erklärt Coenen. Das iPhone könnte also dabei helfen, einen Platz in der Gesellschaft zu finden.

Apple selbst versucht, dieses Gefühl bei seinen Kunden zu entwickeln. Das fängt schon bei der Kaufsituation an: Die Geschäfte, sogenannte Apple Stores, „spiegeln das Image von Apple wider“, sagt Simion. Die Verkäufer sind oft jung, kompetent und hilfsbereit. Alles wird getan, damit der Kunde sich gut fühlt. Man gibt jedem einzelnen das Gefühl, dass er für die Firma



iPhone, liebe ich dich oder nicht? Das ist die Frage. FOTO: AURÉLIEN GERBEAULT

wichtig ist. Die Apple-Stores sind sehr offen, mit großen Schaufenstern: So kann die Gemeinschaft von draußen beobachtet werden. „Es entsteht der Wunsch, dazu zu gehören“, so Olk. Das iPhone stellt dann die Möglichkeit dar, in diesem Kreis akzeptiert zu werden.

Diejenigen, die ein iPhone besitzen, gehen dann mitunter auch ein Stück weiter. „Ich bin in der Community, will aber der Beste der Community sein“, erklärt Olk. Deshalb wollen manche Kunden immer das neueste Modell haben. Das iPhone dient in diesem

Fall dazu, den Wunsch nach Anerkennung zu befriedigen. „Wir möchten alle, dass unsere Umgebung, unser soziales Kontinuum uns akzeptiert“, ergänzt Coenen.

Ein Bestandteil unseres Lebens

Aber: „Das hat nichts damit zu tun, dass man Liebe empfindet“, sagt Coenen, „sondern damit, dass die gleichen Regionen, die auch bei romantischer Liebe ansprechen, reagieren.“ Das iPhone ist Bestandteil unseres Lebens geworden, was wahrscheinlich zu

diesem Effekt geführt hat. Olk zufolge ist Apple dies gelungen, weil das Unternehmen nicht nur die technische Qualität seiner Produkte kommuniziert.

Stattdessen hat Apple seine Kunden überzeugt, dass diese Geräte ihr Leben einfacher machen. Ob sich dahinter wirklich keine Gefühle verstecken? Coenen meint: „Wenn Sie wissen wollen, ob die Leute ihr iPhone lieben oder nicht, dann müssen Sie die Leute fragen.“ Wie sieht es bei Ihnen aus: Lieben Sie ihr iPhone?

Kann mich mein Haustier lieben?

Seit der Antike glauben Philosophen, dass der Mensch die einzige Spezies ist, die Emotionen empfindet. Tiere seien eher intuitiv. Das entspricht nicht ganz der Wahrheit, sagen manche Experten.

• von Sarah Chopin

Wieder zu Hause nach einem langen Tag. Sie haben kaum einen Fuß im Haus, da läuft schon Ihr Hund Murphy auf Sie zu und springt begeistert in alle Richtungen. „Wahrscheinlich hat er mich vermisst“, sagen Sie sich. Oder hat er nur darauf gewartet, dass Sie zurückkommen, um seinen Fressnapf zu füllen? Ihre Katze Kitty hingegen haben Sie auch eine Stunde nach Ihrer Rückkehr noch nicht gesehen. „Diese Katze liebt mich doch nicht“, denken Sie. Oder vielleicht ist Kitty nur beleidigt, weil sie sich verlassen fühlte?

Eines ist sicher: Es ist schwer, das Verhalten unserer Haustiere zu interpretieren. Was sagen Experten dazu? Liebt mich mein Haustier? Oder anders gefragt: Liebt es mich genauso wie ich es liebe?

„Liebe würde ich es nicht unbedingt nennen“, meint Raphaël Greiner, Angestellter des Tierschutzvereins. „Aber natürlich gibt es eine Bindung.“ Das beobachtet er jeden Tag an seinem Arbeitsplatz. Es braucht Zeit, um eine solche Bindung aufzubauen. Der potenzielle neue Besitzer kommt



Viele Tiere aus dem Tierheim Freiburg sind noch auf der Suche nach einem Herrchen oder Frauchen, das ihnen Liebe schenkt. FOTO: SARAH CHOPIN

mehrmals, füttert das Tier, und sie gehen zusammen spazieren. Mit der Zeit entsteht eine Bindung – oder auch nicht. „Das dauert in der Regel Tage bis Wochen“, sagt Raphaël Greiner.

Caroline Gilbert, Verhaltensforscherin und Professorin an der Tierarztschule

Maison Alfort in Paris, vermeidet den Begriff Liebe. „In der Tierverhaltensforschung spricht man von einer geistigen Verbindung. Sie entsteht, weil wir das Futter geben“, erklärt sie. Diese Beziehung unterscheidet sich, je nachdem, ob es sich um eine Mensch-Hund- oder eine Mensch-

Katze-Beziehung handelt. „Wir wissen, dass es eine starke Bindung mit dem Hund gibt, weil dieses Tier schon vor langer Zeit gezähmt wurde. Bei der Katze kommt es hingegen darauf an. Manche Katzen können die selben Bindungen wie Hunde aufbauen. Aber niemand geht mit seiner Katze an der Leine spazieren.“

Eine Bindung, die mit dem Futter zusammenhängt? Solche Aussagen mögen eine Enttäuschung für Haustierbesitzer sein, die sich an der Überzeugung festhalten, ihr Tier könne sie lieben. Aber: Nicht alle Tierverhaltensforscher sind der gleichen Meinung.

In seinem jüngsten Buch „Mama's Last Hug“ erklärt der renommierte Primatenforscher und Biologe Frans de Waal, dass wir, was Gefühle betrifft, mehr Ähnlichkeiten mit den Tieren haben als wir denken. „Gefühle sind keine Besonderheit des Menschen“, schreibt er. Genau wie wir, sagt de Waal, haben Tiere einen Gerechtigkeitsinn, genau wie wir können sie lachen, traurig oder wütend sein. Und genau wie wir können sie lieben. Frans de Waal widerspricht der traditionellen Denkweise, dass Tiere sexuelle

Beziehungen nur deshalb haben, um sich zu reproduzieren. „Das ist nur ein Teil des gesamten Bildes. Beide Geschlechter müssen sich voneinander angezogen fühlen.“ Auch existieren de Waal zufolge starke Bindungen und lebenslange Freundschaften zwischen Tieren, auch zwischen Tieren, die uns weniger ähnlich sind, zwischen Vögeln zum Beispiel.

Können wir davon ausgehen, dass Freundschaft auch zwischen Mensch und Tier möglich ist?

Die Tierärztin und Tierverhaltensforscherin Irene Keil aus Freiburg jedenfalls ist davon überzeugt: „Ich glaube, manche Leute scheuen sich von Liebe zu sprechen, weil es um Tiere geht. Aber die Gefühle sind da.“ Bei ihren eigenen Patienten hat sie das oft erlebt: Tiere, die aufhören zu fressen, wenn der Besitzer in den Urlaub fährt. Tiere, die sterben, nachdem ihr Besitzer gestorben ist. „Wenn wir weg sind, können unsere Haustiere in ihren Gefühlen verletzt sein“, sagt Irene Keil. Das sei auch der Grund dafür, weshalb ein Haustier sich von fremden Menschen nicht gerne streicheln lässt, während es das seinem Besitzer problemlos erlaubt.

In den Tiefen des Unterbewusstseins

Holotropes Atmen ist eine alternative Therapieform und spirituelle Technik, gepaart mit Erkenntnissen der modernen Bewusstseinsforschung.

• von Jessica Hans

Holo ... was? – so reagieren viele Leute, wenn sie von der Atemtechnik hören, die dazu beitragen soll, emotionale Blockaden oder Traumata zu lösen und auch als psychotherapeutische Behandlungsform eingesetzt wird.

Die Anhänger dieser Therapie vergleichen das sogenannte holotrope Atmen mit den Heileremonien alter Stammeskulturen, der Entspannungstherapie oder der Meditation. Es geht dabei um Spiritualität und den Glauben an die Therapie. Holotrop bedeutet, aus dem Griechischen abgeleitet, „sich ganz in etwas begeben“.

Der Psychotherapeut Ingo Jahrsetz, der seine Praxis in der Nähe von Freiburg betreibt, bietet private Wochenendseminare für holotropes Atmen an. Die Seminare können begleitet zur klassischen Verhaltenstherapie besucht werden. Zu den Seminarteilnehmern gehören aber auch Interessierte, die in Erfahrungsbereichen eintreten möchten, die ihnen normalerweise nicht zugänglich sind.

Am Freitagabend lernen sich die Teilnehmer kennen und bauen Vertrauen auf. Vertrauen ist Jahrsetz zufolge Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Seminar, denn die Sitzungen werden abwechselnd in Paaren ausgeführt.

Der Samstag beginnt mit einer Meditationsrunde zur Vorbereitung auf die Sitzung. Bei jedem Paar führt eine Person das holotrope Atmen aus, die andere ist der sogenannte „Sitter“.

Die holotrop atmende Person liegt mit geschlossenen Augen auf dem Rücken und wird vom Gruppenleiter in die Atemtechnik im Rhythmus der laufenden Musik eingeführt. „Es stellt sich eine veränderte Körperwahrnehmung ein und der holotrop Atmende sieht Bilder vor sich, als wäre er in einem Film“, beschreibt Jahrsetz den Prozess. Manche würden so zum Beispiel ungelöste Probleme aus der Kindheit verarbeiten und werden wieder zum Baby mit Saugreflex, verkörpern eine andere Person oder gar ein Tier. Bei anderen Teilnehmern würden Gefühle ungefiltert hervorbrechen – sie weinen, schreien oder lachen laut. Diese Phänomene bezeichnet man als transpersonale Erfahrungen. Der Sitter behält währenddessen den holotrop Atmenden im Auge, da es zu Verkrampfungen in Armen und Beinen kommen kann. Eine Sitzung, die bis zu fünf Stunden dauert, könne emotional schmerzhaft sein und sei körperlich sehr anstrengend, so Jahrsetz.

Ist die Sitzung abgeschlossen, malen die Teilnehmer ein Bild des Erlebten. Abends wird über den Prozess gesprochen. Wer beispielsweise ein Trauma seiner Kindheit in der Therapie erneut durchlebt hat, könne im

Gespräch Parallelen zu ungesunden Verhaltensmustern im Alltag ziehen und lernen, diese zu überwinden, erklärt Jahrsetz. Am Sonntag werden die Rollen des holotrop Atmenden und des Sitters getauscht.

Ein Teilnehmer beschreibt den Prozess so: „Beim ersten Mal hat sich das für mich so angefühlt, als ob ich in ein schwarzes Meer aus Nichts eintauchen würde. Es war alles ganz klar, dunkel

und ruhig. Zwischendurch haben meine Gliedmaßen gekrampft. Als die Sitzung durch war, war ich ganz stark konzentriert, ruhig und bei mir. Die 90 Minuten haben sich wie 20 Minuten angefühlt.“

Wie ist das holotrope Atmen entstanden?

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entdeckten Forscher, dass psychedelische, also bewusstseins-erweiternde Substanzen wie Lysergsäurediethylamid (LSD) Schmerzen oder die Angst vor dem Tod lindern sowie Depressionen und Schlaflosigkeit heilen können.

Der angehende Psychiater Stanislav Grof war fasziniert und setzte LSD bei der Behandlung psychisch kranker Menschen ein. Mit dem Verbot von LSD in den späten 1960er Jahren wurde auch der therapeutische Umgang mit der Droge immer restriktiver gehandhabt.

In Zusammenarbeit mit seiner Frau Christina entwickelte Grof 1976 die Technik des holotropen Atmens. Eine Therapiemethode, die bewusstseins-erweiternde Zustände ohne den Einsatz psychedelischer Substanzen herbeiführt. Dabei soll eine beschleunigte, tiefe Atmung in Kombination mit stimulierender Musik transformierende, außergewöhnliche Bewusstseinszustände erzeugen.

Welche biochemischen und physiologischen Veränderungen treten auf?

Wie beim Hyperventilieren sorgt das schnellere Atmen dafür, dass der Kohlenstoffdioxidanteil (CO₂) im Körper sinkt. Die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven steigt, Krabbeln oder Krämpfe an Armen und Beinen können die Folgen sein. Die Abnahme des CO₂-Gehalts kann zu Gefäßverengungen im Gehirn und damit zu Benommenheit führen.

Grof interpretierte die Verengungen als Orte der ungelösten oder aufgestauten Emotionen. Statt einer medikamentösen Behandlung oder beruhigender Maßnahmen, wie beim Hyperventilieren üblich, soll das Fortsetzen der Atemtechnik die Gefäßverengung und schließlich auch die Blockade des Atmenden lösen.

Für gesunde Menschen ist die Atemtechnik mit den einhergehenden biochemischen Veränderungen dem Berliner Mediziner Konrad Henze zufolge wohl medizinisch unbedenklich.

Schwangeren Frauen, Personen mit Bluthochdruck, erhöhtem Augeninnendruck und anderen Augenkrankheiten sowie Epileptikern wird von der Teilnahme abgeraten. Bei ihnen kann das Hyperventilieren zu gesundheitlichen Schäden führen.



Die Lotusblume steht für Transformation, Reinheit, Liebe und spirituelle Erleuchtung. QUELLE: ADOBE STOCK