

Zur Phänomenologie der Stimmungen

Thomas Fuchs

Die Phänomenologie der Stimmungen und Gefühle sieht sich einer Gemengelage von eher diffusen, oft flüchtigen, schwer beschreibbaren und noch schwerer abgrenzbaren Phänomenen gegenüber. Dies spiegelt sich im Begriffsfeld der Affektivität wider, in dem verschiedene Bezeichnungen miteinander konkurrieren oder in ihren Bedeutungen ineinander übergehen: Atmosphäre – Klima – Ausstrahlung – Stimmung – Laune – Gefühl – Gespür – Befinden.

Diese Anordnung führt von umgebenden oder übergreifenden Phänomenen, die eher dem Umraum oder der Situation als ganzer zugehören (Atmosphäre, Klima) zu stärker subjektzentrierten, leibnahen Phänomenen (Gespür, Befinden). Stimmungen scheinen in dieser Anordnung eine Mittelposition einzunehmen, da wir sowohl von der Gewitterstimmung über einer Landschaft, von der ausgelassenen Stimmung auf einer Feier als auch von der jeweiligen Stimmung oder Laune sprechen, in der sich jemand befindet (z.B. „dazu bin ich nicht in der Stimmung“). Das Phänomen, mit dem wir es zu tun haben, changiert offensichtlich zwischen dem umgreifenden Charakter einer Räumlichkeit oder Situation einerseits und der persönlichen Befindlichkeit andererseits. Im einen Fall werden wir von einer äußeren Stimmung erfasst, im anderen strahlt die Stimmung von uns selbst aus und färbt die erlebte Umwelt.

Dies verweist auf ein tieferes Problem der neuzeitlichen Konzeption der Affekte: Mit der cartesianischen Trennung von Bewusstsein und Ausdehnung werden sie der psychischen Innenwelt zugerechnet, also ins Innere der Person verbannt, statt dem Leib, dem Raum und der Welt anzugehören. Bis heute gelten Stimmungen und Gefühle als private, ‚mentale‘ Phänomene, die aus einer Bewertung äußerer Reize im Geist oder Gehirn eines Individuums resultieren, während die objektive, physikalische Welt bar jeder affektiven Qualitäten oder Bedeutungen ist.

Stimmungen jedoch widersetzen sich der Aufteilung der Welt in Innen und Außen. „Das Gestimmtsein“, so Martin Heidegger,

bezieht sich nicht zunächst auf Seelisches, ist selber kein Zustand drinnen, der auf rätselhafte Weise hinausgelangt und auf die Dinge und Personen abfährt ... sondern steigt als Weise des In-der-Welt-Seins aus diesem selbst auf.¹

Wir leben nicht in einer physikalischen Welt, sondern in einer Welt, die erfüllt ist von Anmutungen, Ausstrahlungen, Atmosphären, Stimmungen und

¹ Martin Heidegger, *Sein und Zeit*, Tübingen ¹⁶1986, S. 136f.

Gefühlsschwingungen – kurz, von affektiven Qualitäten aller Art. Wir leben nicht in einem geometrischen oder physikalischen, sondern in einem *affektiven Raum* oder auch *Stimmungsraum*.²

Dieser Raum lässt sich nicht erst fundamentalontologisch begründen, sondern bereits auf der Ebene des Lebendigen. Zu erinnern ist etwa an den biologischen Umweltbegriff Jakob von Uexkülls: Die Bedeutsamkeits- und Wertstruktur der Umwelt, ihre „Färbung“ oder „Tönung“ ist nach von Uexküll bestimmt von den jeweiligen Sinnen, Trieben und Bedürfnissen des Lebewesens.³ In den Stimmungen treten bestimmte Grundbedürfnisse und -bereitschaften des Organismus in den Vordergrund, denen jeweils ein Aspekt oder Ausschnitt der Umwelt mit seinen Valenzen entgegenkommt: etwa die Jagd- oder die Paarungsstimmung, die Angst- oder die Geborgenheitsstimmung, usw. Aus den Grundbedürfnissen nach Begehren und Einverleiben einerseits, und nach Schutz oder Abwehr andererseits ergibt sich bereits eine Grundpolarität von *attraktiven* und *aversiven* Valenzen der Umwelt. Freilich geht die Differenziertheit und Subtilität menschlicher Gestimmtheit weit über entsprechende Zustände der Tiere hinaus, so dass sich in Stimmungen wie etwa Seligkeit oder Verzweiflung die existenzielle Verfassung der Person schlechthin manifestieren kann.

Ich werde im Folgenden zunächst die Grundstrukturen und -phänomene des affektiven Raumes darstellen, um mich dann der Phänomenologie der Stimmungen im engeren Sinne zuzuwenden, die ich vor allem im Kontrast zu den Gefühlen beschreibe. Abschließend werde ich dann eine Möglichkeit der Klassifikation der Stimmungen in Form eines Stimmungskreises vorstellen.

1. Affektiver Raum

Die Grundstruktur des affektiven Raums lässt sich folgendermaßen beschreiben: Atmosphären, Stimmungen und Gefühle stellen übergreifende Erlebnisformen dar, in denen affektive Valenzen oder Charaktere einer je-

² Vgl. Thomas Fuchs, Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie, Stuttgart 2000, S. 193–251, in Anlehnung an Ludwig Binswangers „gestimmten Raum“ (Binswanger, „Das Raumproblem in der Psychopathologie“, in: Zeitschrift für die gesamte Neurologie und Psychiatrie 145 (1933), S. 598–647).

³ Vgl. Jakob von Uexküll/Georg Kriszat, Streifzüge durch die Umwelten von Tieren und Menschen. Bedeutungslehre, Reinbek bei Hamburg 1956.

weiligen Situation oder Umgebung in leiblicher Resonanz erfahren werden.⁴ Diese polare Struktur will ich im Folgenden näher beschreiben.

Affektive Charaktere

Beginnen wir mit der affektiv getönten Umwelt. Der von uns erlebte Raum ist immer erfüllt von Anmutungen, Aufforderungscharakteren, Ausdrucks- und Wertqualitäten. Solche Anmutungen können von einzelnen Gegenständen ausgehen – die mächtige Eiche wirkt ‚erhaben‘, der Bach ‚munter‘ – aber auch vom Umraum insgesamt, so dass wir von einer Stimmung oder Atmosphäre sprechen, die uns in dem Raum erfasst: eine Wohnung wirkt gemütlich oder kühl, der finstere Wald unheimlich oder furchteinflößend, usw. Ich fasse diese verschiedenen Phänomene unter dem Begriff der *affektiven Charaktere* zusammen. Folgende Formen lassen sich unterscheiden:

Aufforderungscharaktere entsprechen den *Valenzen* von Kurt Lewins Feldpsychologie⁵ oder den „*affordances*“ von James J. Gibsons Wahrnehmungspsychologie⁶: Objekte der Umwelt ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich und regen uns zu einer bestimmten Tätigkeit an. So verlockt der sonnige Weg zum Spaziergehen, das klare Quellwasser zum Trinken, das warme Bett zum behaglichen Dösen, usw.

Ausdruckscharaktere sind physiognomische Qualitäten, die sich an einer gegebenen Gestalt zeigen; Wolfgang Metzger⁷ bezeichnete sie als „Wesenseigenschaften“ und nannte als Beispiele das ‚friedlich daliegende Dorf‘, die ‚stolz emporragende Burg‘ oder den ‚finster dreinblickenden Mann‘. Das Paradigma allen Ausdrucks ist die menschliche *Physiognomie*: Im sichtbaren Leiblichen zeigt sich Seelisches, insbesondere im Gesichtsausdruck, aber auch in der Gestik und Haltung, und wir können versuchen, diesen Ausdruck zu charakterisieren, etwa als fröhlich oder düster, offen oder verschlagen, weich oder hart usw.

*Gestaltverläufe*⁸ sind visuell, akustisch oder taktil erfassbare Konturen oder Bewegungsabläufe, die als leibliche Bewegungssuggestionen wirken und entsprechende Affekte induzieren. So empfinden schon zwei- bis dreijährige Kinder eine ansteigende Schnörkellinie als ‚fröhlich‘, eine gezackte Linie als

⁴ Fuchs, Leib, Raum, Person, S. 194ff.

⁵ Kurt Lewin, „Vorsatz, Wille und Bedürfnis“, in: Psychologische Forschung 7 (1926), S. 294–385 und Ders., Grundzüge der Topologischen Psychologie, Bern/Stuttgart 1969.

⁶ James J. Gibson, The ecological approach to visual perception, Boston 1979.

⁷ Wolfgang Metzger, Psychologie, Darmstadt²1954.

⁸ Hermann Schmitz, System der Philosophie, Bd. III/1: Der leibliche Raum, Bonn²1988, S. 282f.

‚ärgerlich‘, einen aufsteigenden Bogen als ‚stolz‘, einen abfallenden als ‚traurig‘ usw.⁹ Besonders geeignet zur Induktion von Gefühlen und Stimmungen sind die Gestaltverläufe, Rhythmen und dynamischen Muster der *Musik*: Fallende, steigende oder ondulierende Melodien, die verschiedenen Rhythmen und Dynamiken wie ‚crescendo‘, ‚descrescendo‘, ‚adagio‘ oder ‚sforzato‘ vermögen intensive leibliche Mitempfindungen und Affekte auszulösen.

Schließlich vermitteln auch *synästhetische* oder *intermodale Wahrnehmungen* affektive Qualitäten: ein Gelb wirkt ‚giftig‘ oder ‚schreiend‘, ein Rot ‚warm‘, ein Blau ‚kühl‘. Wir sprechen von ‚rauem Klima‘, ‚weichen Konturen‘, ‚warmem Empfang‘, ‚bitterer Not‘ oder ‚süßlicher Melodie‘ und verknüpfen damit nicht nur zwei Sinnesmodalitäten, sondern bringen auch eine Gefühls- und Wertqualität zum Ausdruck.

Leibliche Resonanz

Affektive Charaktere sind also Anmutungen, in denen Personen, Dinge oder Situationen uns affizieren, an uns appellieren, Gefühle oder Stimmungen auslösen und uns zu bestimmten Handlungen veranlassen. Wie geschieht nun diese Affektion? – Affektive Charaktere, Atmosphären und Stimmungen erfahren wir an uns selbst, nämlich durch Veränderungen unserer Leiblichkeit. Sie lösen entweder Bewegungsanmutungen aus – wir fühlen uns z.B. gehoben oder gedrückt, angezogen oder abgestoßen – oder sie modifizieren das leib-räumliche Befinden, so dass wir uns etwa beengt oder befreit, gehemmt oder offen, beklommen oder entspannt erleben. Wir geraten ‚in Erregung‘, also in eine beweglich-expansive Dynamik des gespürten Leibes; wir empfinden Bitterkeit und Schmerz, Wärme oder Kühle, Schauern oder Beben; es ist uns zum Lachen oder zum Weinen, usw. Ich bezeichne diese verschiedenen Formen der Wahrnehmung stimmungsräumlicher Phänomene als *leibliche Resonanz*. Der Leib ist gewissermaßen der „Resonanzkörper“ des affektiven Raums.¹⁰

Aufschlussreich ist hier ein Blick auf die Psychopathologie: In depressiven oder schizophrenen Psychosen kommt es zu einer Störung der leiblichen Resonanz (oft verbunden mit einer rigiden leiblichen Spannung), die als „Verlust der Schwingungsfähigkeit“ oder als „Verflachung des Affekts“ beschrieben

⁹ Heinz Werner, Einführung in die Entwicklungspsychologie, München ⁴1959; vgl. auch die ‚Trauerweide‘.

¹⁰ In seiner bekannten Schrift *What is an emotion?* bezeichnete William James den gespürten Leib als „... a sort of soundingboard, which every change of our consciousness, however slight, may make reverberate“; William James, „What is an emotion?“, in: *Mind* 9 (1884), S. 188–205.

wird.¹¹ Die Patienten können die affektiven Charaktere ihrer Umgebung nicht mehr empfinden, die Welt erscheint ihnen leer, in ausgeprägten Fällen wie tot oder unwirklich, und sie klagen über Gefühllosigkeit, innere Leere und Entfremdung. Dies zeigt, dass die Phänomene des affektiven Raums nicht ohne weiteres erfahren werden: Wir müssen auf sie „eingestimmt“ sein, d.h. uns in einer geeigneten leiblich-affektiven Disposition befinden.

Als zwei Pole des affektiven Raums habe ich nun die *affektiven Charaktere* der Umwelt und die *leibliche Resonanz* bestimmt. *Atmosphären*, *Stimmungen* und *Gefühle* stellen dann die übergreifenden Erlebnisformen dar, in denen affektive Charaktere einer jeweiligen Situation oder Umgebung in leiblicher Resonanz erfahren werden. Dabei stehen Atmosphären eher dem äußeren Pol nahe, Gefühle eher dem inneren, während Stimmungen sich am ehesten in der Mitte halten. Bevor ich zu ihrer näheren Analyse übergehe, werde ich zur Abgrenzung jeweils einen kurzen Blick auf das leibliche Befinden und die Atmosphären werfen.

2. Leibliches Befinden

Ich beginne mit der grundlegenden Schicht des Erlebens, die den meist unbemerkten Hintergrund unserer Wahrnehmungen, Gefühle und Handlungen bildet, und die sich am besten mit dem Wort „Befinden“ umschreiben lässt. Das Befinden oder auch die Heideggersche *Befindlichkeit* sind an den Leib gebunden, allerdings weniger an den bewusst erlebten als den implizit „gelebten“ Leib. Gemeint ist der Leib als der Raum des latenten oder diffusen Behagens und Unbehagens, der Entspannung oder Anspannung, Enge oder Weite, der Frische und des Elans oder der Müdigkeit, Schwere und Erschöpfung. Man kann diese Empfindungen mit ihrer Polarität von Wohl- und Missbefinden auch als Gradmesser unseres jeweiligen Lebenszustandes in seinem Auf und Ab ansehen und unter dem Begriff der *Vitalgefühle* zusammenfassen.

Der gespürte Leib ist somit der Verdichtungsort des Befindens, das aber zugleich immer unseren Bezug zur Welt einfärbt. Missbefinden, etwa bei Wetterfühligkeit, Müdigkeit oder Erschöpfung taucht die Umgebung in eine mattere, eintönigere Färbung. Die Dinge verlieren an Reichtum und Interessantheit, werden langweilig oder lästig, ohne dass der leibliche Ursprung dieser Veränderung zunächst bewusst würde. Vitalgefühle sind daher immer auch *Medien* der Wahrnehmung der Welt, die alles Erleben tönen und durch-

¹¹ Thomas Fuchs, „Corporealized and disembodied minds. A phenomenological view of the body in melancholia and schizophrenia“, in: *Philosophy, Psychiatry & Psychology* 12 (2005), S. 95–107.

dringen. Als solche sind sie bereits den Stimmungen verwandt, die jedoch weniger leibnah empfunden und eher als Qualitäten der jeweiligen Lebenssituation insgesamt erlebt werden.

3. Atmosphären

Auf dem anderen Pol der Phänomene des affektiven Raums finden wir die *Atmosphären*. Sie lassen sich als holistische affektive Qualitäten von räumlichen Umgebungen oder interpersonalen Situationen auffassen, die deren physiognomische, synästhetische und dynamische Merkmale zu einer einheitlichen Gestalt integrieren: die ausgelassene Atmosphäre einer Party, die bedrückende Stimmung eines Begräbnisses, die ehrfurchtgebietende Aura einer Kathedrale oder die Unheimlichkeit des nächtlichen Waldes.¹² Wie alle affektiven Phänomene werden auch die Atmosphären durch leibliche Resonanz spürbar: Die ausgelassene Partystimmung wirkt anregend und beschwingend, die unheimliche Atmosphäre lässt einen erschauern oder die Haare zu Berge stehen, die spannungsgeladene Atmosphäre einer Konferenz wirkt beklemmend, usw.

Im Vergleich zum Befinden, das oft vage im Hintergrund bleibt, werden Atmosphären meist deutlicher erfahren, denn man empfindet sie nicht als etwas mit sich Geführtes, sondern begegnet ihnen eher als einhüllenden Auren, die vom umgebenden Raum ausstrahlen. Daher können sie auch in einem Kontrast zur eigenen Stimmung stehen, etwa wenn man in trauriger Gemütsverfassung in eine fröhliche Gesellschaft gerät und von der einem entgegenschlagenden ausgelassenen Atmosphäre unangenehm berührt ist.¹³ Man könnte hier von *atmosphärischer Dissonanz* sprechen. Umgekehrt wird die *Konso-nanz* von eigener Stimmung und äußerer Atmosphäre meist als wohltuend erfahren: Der Trauernde wird eher eine melancholische Umgebung aufsuchen, weil er seinen Kummer in sie einbetten und ihm dadurch entlastenden Raum geben kann, wenigstens solange die Atmosphäre nicht ihrerseits durch ihren drückenden oder morbiden Charakter sein Leid vermehrt. Dann kommt es gewissermaßen zu einer „Resonanzverstärkung“, für die Thomas Manns *Tod in Venedig* ein bekanntes literarisches Beispiel liefert.¹⁴

Eine interessante Frage ist die nach dem ontologischen Status von Atmosphären: Handelt es sich bei ihnen nur um Projektionen subjektiver Gefühle in eine an sich neutrale Umgebung oder kommt ihnen eine bestimmte Ob-

¹² Fuchs, Leib, Raum, Person, S. 213f.

¹³ Hermann Schmitz, System der Philosophie, Bd. III/2, Der Gefühlsraum, Bonn ²1981, S. 134f.

¹⁴ Vgl. hierzu auch Hans Ulrich Gumbrecht, Stimmungen lesen. Über eine verdeckte Wirklichkeit der Literatur, München 2011, S. 14.

ektivität zu? Ohne auf diese Debatte hier näher eingehen zu können, scheint mir die Tatsache, dass Umgebungen wie Landschaften, Architekturen oder Innenräume von vielen oder den meisten Menschen atmosphärisch in ähnlicher Weise erfahren werden, für eine Objektivität der Atmosphären zu sprechen – schließlich ist es ja auch möglich, sie durch ein geschicktes Arrangement, entsprechende Beleuchtung und Raumgestaltung gezielt zu erzeugen.¹⁵

4. Phänomenologie der Stimmungen

Wenden wir uns nun der Phänomenologie der Stimmungen selbst zu. Sie bezeichnen eine grundlegende Schicht des affektiven Lebens, die alle unsere Erfahrungen durchdringt. Typische Beispiele sind etwa Gehobenheit, Heiterkeit, Langeweile, Traurigkeit, Ängstlichkeit oder Reizbarkeit. In einer ersten Annäherung lassen Stimmungen sich definieren als *globale, elementar bewertende* (z.B. *angenehme oder unangenehme*) *affektive Zustände, die das Erleben von Selbst und Welt in bestimmter Weise tönen und entsprechende Verhaltensweisen nahelegen*. Stimmungen sind somit basale Zustände unseres In-der-Welt-Seins, die anzeigen, wie es um unser Leben im Moment steht, wie wir die gegenwärtige Situation erleben und bewerten, und wie wir uns in ihr verhalten sollen.

Heidegger geht in seiner Analyse der Befindlichkeit und Gestimmtheit so weit, den Stimmungen die Zugänglichkeit der Welt schlechthin zuzuschreiben. „Wir müssen in der Tat ontologisch grundsätzlich die primäre Entdeckung der Welt der ‚bloßen Stimmung‘ überlassen“¹⁶. Die Bedeutsamkeit und „Angänglichkeit“, die die Dinge und Situationen für uns haben,

gründet in der Befindlichkeit, als welche sie die Welt zum Beispiel auf Bedrohbarkeit hin erschlossen hat. Nur was in der Befindlichkeit des Fürchtens, bzw. der Furchtlosigkeit ist, kann umweltlich Zuhandenes als Bedrohliches entdecken [...] Ein reines Anschauen [...] vermöchte nie so etwas zu entdecken wie Bedrohliches.¹⁷

Somit gilt: „Die Stimmung hat je schon das In-der-Welt-Sein als Ganzes erschlossen und macht ein Sichrichten auf ... allererst möglich“¹⁸.

In seiner an Heidegger anknüpfenden Phänomenologie der Stimmungen hat Otto Friedrich Bollnow diese fundierende Funktion im Begriff der „Grundstimmung“ zum Ausdruck gebracht:

¹⁵ Gernot Böhme, *Architektur und Atmosphäre*, München 2006. Vgl. zur Frage der Objektivität von Atmosphären auch Fuchs, Leib, Raum, Person, S. 235–240.

¹⁶ Heidegger, *Sein und Zeit*, S. 138.

¹⁷ Ebd., S. 137f.

¹⁸ Ebd. S. 137.

[Die] Schicht der immer vorhandenen Stimmungen bildet den tragenden Untergrund, aus dem sich das gesamte sonstige Seelenleben entwickelt und von dem es in seinem Wesen durchgehend bestimmt bleibt. Durch eine bestimmte Grundstimmung werden gewisse Erlebnisse möglich gemacht und gewisse andre wieder von vornherein ausgeschlossen, weil sie sich mit dem Rahmen dieser Stimmung nicht vertragen. Durch diese Grundstimmung werden alle einzelnen Erlebnisse in einer ganz bestimmten Richtung geleitet.¹⁹

Im Folgenden will ich diese ersten Definitionen weiter entwickeln, indem ich charakteristische Züge der Stimmungen im Unterschied zu Gefühlen beschreibe.

Dauer und Intensität. – Stimmungen sind anhaltende Zustände, die gewöhnlich Stunden, Tage oder noch länger dauern und meist langsam zu- oder abnehmen. Häufig dauert es einige Zeit, bis wir überhaupt merken, dass wir in einer Stimmung sind (nicht selten merken andere es eher), und wir können nicht genau sagen, wann sie begonnen oder aufgehört hat. Gefühle hingegen sind eher kurzlebige und dynamische Phänomene: Sie steigen rasch zu einem Gipfelpunkt an, verlieren sich aber meist schon nach Sekunden oder Minuten. Sie werden dabei jedoch auffälliger, treten in den Vordergrund des Erlebens und können höchste affektive Intensität erreichen, während Stimmungen diese Dynamik in der Regel fehlt.

Ubiquität. – Stimmungen durchdringen das gesamte Erlebnisfeld; sie lassen sich nicht lokalisieren oder abgrenzen, weder räumlich noch zeitlich. Damit bilden sie den Hintergrund der Affektivität, von dem sich spezifische Gefühle abheben, wobei dieser Hintergrund mehr oder weniger bewusst sein kann. Der gelebte Raum ist von ihnen imprägniert: Langeweile oder Depression verleihen allen Dingen eine blasse oder leere Qualität, während sie in der Euphorie einen farbigen und attraktiven Ausdruck annehmen. Stimmungen liegen insofern vor jeder Trennung von Subjekt und Welt, sie entsprechen einer noch ungeschiedenen Einheit des Erlebens. Auf der einen Seite stehen sie dem leiblichen Befinden nahe, auf der anderen Seite den Atmosphären, indem sie über die Umgebung ausstrahlen wie Wärme oder Kälte. Nicht zufällig verwenden wir häufig klimabezogene Worte, um Stimmungen zu bezeichnen wie ‚heiter‘, ‚düster‘, ‚gedrückt‘, ‚hitzig‘.

Fehlende Intentionalität. – Stimmungen sind globale Zustände des In-der-Welt-Seins, die sich nicht auf bestimmte Ziele, Objekte oder ursächliche Ereignisse beziehen. Hingegen sind Emotionen intentionaler Natur, d.h. inhärent motiviert durch bestimmte Gegenstände oder Ereignisse, gerichtet auf Dinge oder Ziele. Man empfindet Freude über ..., Hoffnung auf ..., usw., und wenn dieses „über...“ nicht mehr präsent ist, verschwindet auch das Gefühl. Stim-

¹⁹ Otto Friedrich Bollnow, *Das Wesen der Stimmungen*, Frankfurt ³1956, S. 54.

mungen hingegen mögen durch Ereignisse oder Emotionen ausgelöst oder sogar durch bestimmte psychotrope Substanzen wie Alkohol oder Kaffee hervorgerufen sein, sie enthalten dennoch ihre Ursache nicht in sich selbst, als inhärentes Motiv. Man wird *durch* Alkohol fröhlich, aber dann ist man nicht fröhlich *über* ihn. Nur sekundär kann die Fröhlichkeit sich dann auch ihren intentionalen Gegenstand suchen, der aber meist zufällig bleibt und ebenso gut wechseln kann, so wie die Depression umgekehrt dazu tendiert, beliebige Gegenstände des Versagens oder der Schuld ins Bewusstsein zu rufen. Nicht zuletzt dieser unspezifische Charakter der Stimmungen hat die existenzialistische Philosophie dazu veranlasst, sie als grundlegende Bestimmungen des Daseins aufzufassen: Angst, Langeweile oder auch Schwermut gelten nicht einzelnen Gegenständen oder Situationen, sondern können die Unheimlichkeit, die Leere oder die Last der Existenz *als solcher* erschließen.

Dispositionaler Charakter. – Als basale Träger der Beziehung von Selbst und Welt wirken Stimmungen auch als Dispositionen, und zwar in mehrfacher Hinsicht:

- sie induzieren eine bestimmte Wahrnehmung und Bewertung einer Situation, ja häufig auch eine ganze Weltsicht;
- sie begünstigen stimmungskongruente Gefühle, Erinnerungen und Gedanken;
- sie legen eine bestimmte leibliche Haltung nahe (z.B. gedrückte Haltung in der Niedergeschlagenheit, stolze Aufrichtung in der Euphorie);
- sie regen zu einem gewissen Spektrum des Verhaltens an, während sie inkongruentes Denken oder Verhalten eher verhindern.

Stimmungen erschließen also bestimmte Möglichkeitsräume und verschließen andere. So gehen Euphorie und Manie mit einem beschleunigten, einfallsreichen Denken bis hin zur sogenannten Ideenflucht einher, zudem mit expansivem Tatendrang und der Tendenz zur Selbstüberschätzung. Depression hingegen lähmt das Handeln, induziert Gefühle von Insuffizienz, Scham und Schuld, und zwingt das Denken in Grübelschleifen, die sich immer tiefer in tatsächliche oder vermeintliche Versäumnisse der Vergangenheit hineinbohren. So wirken Stimmungen wie unsichtbare Magnetfelder, die Gefühle, Bewertungen, Gedanken und Handlungen in eine bestimmte Richtung lenken, der sich das Subjekt nur schwer entziehen kann. Allerdings bleibt es bei einer unspezifischen Gerichtetheit, während Emotionen besondere Handlungen oder Impulse nahe legen.²⁰

²⁰ Bei Tieren scheinen Stimmungszustände instinktives Verhalten spezifischer festzulegen und damit umschriebene Phasen für Jagd, Partnerwerbung, Füttern, Spielen, Erholen usw. herzustellen. – Auf der neurobiologischen Ebene lassen sich Stimmungen als allgemein motivierende Bereitschaftszustände auffassen, die auf neuromodulären und endokrinen Funktio-

Entstehung und Entwicklung. – Stimmungen und Gefühle beeinflussen einander wechselseitig, weshalb man ihr Verhältnis auch mit dem von Klima und Wetter verglichen hat, das eine länger anhaltend, das andere kurzlebig. Stimmungen haben eine Tendenz, sich zu konkretisieren, d.h. entsprechende Gefühle hervorzurufen und sich auf dazugehörige Objekte zu richten. Eine reizbar-morose Grundstimmung wird leicht Anlässe für spezifischen Ärger oder Angriff auf andere finden. Ähnlich tendiert eine vage Ängstlichkeit dazu, sich auf spezifische, bedrohliche Objekte zu richten und so zur Furcht zu werden. Umgekehrt kann z.B. die Trauer über einen Verlust in eine unbestimmte traurige oder wehmütige Stimmung übergehen, wenn der Verlust selbst in den Hintergrund tritt und kein inhärentes Motiv für die Traurigkeit mehr erkennbar ist.

Damit haben wir bereits eine Form der Entstehung von Stimmungen beschrieben: Gefühle, deren Anlass in den Hintergrund tritt und deren Intensität nachlässt, gehen oft unmerklich in Stimmungen über, etwa wenn eine abflauende Wut noch eine diffuse Gereiztheit hinterlässt. Stimmungen können sich aber auch schleichend aus der Summierung von unterschwellig bleibenden emotionalen Erlebnissen entwickeln, etwa wenn ein Angestellter nach einer Reihe von für sich jeweils unerheblichen Misserfolgen oder Zurücksetzungen schließlich misstrauisch und gereizt nach Hause kommt. Weiter können Stimmungen von Atmosphären einer Umgebung induziert werden, nicht selten auch von den Stimmungen anderer, denen man ausgesetzt ist. Schließlich vermögen Alkohol oder Drogen Stimmungen bekanntlich auch auf unmittelbarer physiologischem Weg zu erzeugen.

Einstimmung. – Für eine Zusammenfassung der genannten Merkmale bietet sich der *musikalische* Begriff der Stimmung an, im Sinne der Konsonanz, der Abstimmung von Instrumenten oder des „wohltemperierten Klaviers“. Stimmungen erzeugen gleichsam eine „Einstimmung“ von Leib, Selbst und Welt auf eine gemeinsame Tonart oder eine Tonalität wie Dur und Moll. Sie verknüpfen die affektiven Charaktere einer Situation mit leiblicher Resonanz oder Befindlichkeit (z.B. Leichtigkeit oder Schwere, Frische oder Trägheit, Anregung oder Dämpfung, usw.). Ich habe bereits darauf hingewiesen, dass die Musik mit ihren melodischen Gestaltverläufen, Rhythmen und Dynamiken einen besonderen, gegenstandslosen Träger von Stimmungen darstellt. Dies hat mit der Vielfalt der musikalischen Ausdruckscharaktere und mit der Differenziertheit der leiblichen Resonanz zu tun, die von ihnen ausgelöst wird. Musik ist gewissermaßen der hörbar gewordene Stimmungsraum.

nen beruhen, mit den hauptsächlichen Transmittern Noradrenalin (Aufmerksamkeit, Impulsivität), Serotonin (Aktivierung), Acetylcholin (Aufmerksamkeit) und Dopamin (Lust, Belohnung).

5. Klassifikation der Stimmungen

Traditionell erfolgt die Einteilung der Stimmungen gemäß dem vertikalen Gegensatz von gedrückten und gehobenen Zuständen: Im einen Fall werden der Leib und die Last des Lebens als schwer und niederdrückend empfunden, im anderen Fall tritt der gespürte Leib eher in den Hintergrund, und ein Gefühl von Leichtigkeit und Beschwingtheit überwiegt. Gehobene Stimmungen empfinden wir auch als weitend und ausdehnend, sie öffnen uns zur Welt und zu den anderen, während gedrückte Stimmungen eher Introversion, Rückzug oder Verschlossenheit nahelegen. Helligkeit und Düsternis sind die entsprechenden Metaphern aus der visuellen Sphäre, die zur Charakterisierung von Stimmungen dienen.

Diese monopolare Einteilung scheint allerdings dem Reichtum an verschiedenen Stimmungen im Seelenleben nicht ganz angemessen. Besonders die mit Unruhe und Irritation gemischten Stimmungen haben keinen angemessenen Platz in einem vertikalen Schema – etwa die Gereiztheit oder die Ängstlichkeit. Ich werde daher ein differenzierteres, nämlich ein *Circumplex-Modell* der Stimmungen vorstellen, das sich an James Russells „circumplex model of affect“ orientiert.²¹ Es ordnet die Stimmungen nach den beiden primär leiblichen Polaritäten von Lust *versus* Unlust einerseits und Aktivierung *versus* Deaktivierung andererseits. Sie entsprechen den Komponenten der globalen Bewertung der Lebenssituation (als positiv oder negativ) und der leiblichen Antriebsdynamik (gesteigert oder gedämpft). Diese doppelte Polarität ergibt einen Kreis mit zwei Koordinatenachsen (vgl. Abb. 1). Den entstehenden vier Quadranten I – IV lassen sich leibliche Grundverfassungen zuordnen: Lustvolle Aktivierung ergibt *Leichtigkeit* (I), unlustvolle Deaktivierung *Schwere* (III); lustvolle Deaktivierung entspricht der *Entspannung* und – in der Terminologie von Schmitz – einer leiblichen Weitung (II); unangenehme Aktivierung hingegen bedeutet *Anspannung* und empfundene Beengung (IV).

²¹ James Russell, „A circumplex model of affect“, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 39 (1980), S. 1161–1178.

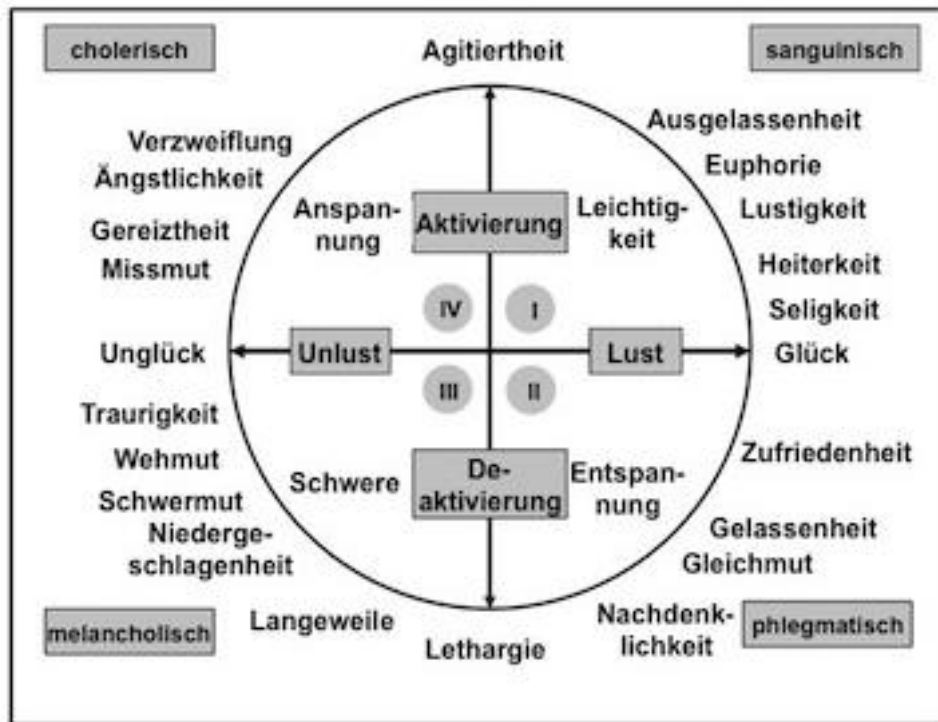


Abb. 1: Circumplex-Modell der Stimmungen

Dem Kreis ordnen sich nun die einzelnen Stimmungen zu. Auf der *vertikalen* Achse finden wir oben die reinen oder wert-neutralen Erregungen (Agitiertheit), die meist primär physiologisch hervorgerufen werden, etwa durch Stimulantien wie Koffein oder auch durch bestimmte organische Psychosyndrome. Der entgegengesetzte Pol bezeichnet Zustände reiner, neutraler Lethargie, in der sich kein Ziel des Interesses oder der Aktivität aus dem monotonen Erlebnisfeld abhebt. Man kann sie in einfacher Müdigkeit finden, aber auch in Residualsyndromen der Schizophrenie oder in Apathien nach Frontalhirnläsionen. Auf der *horizontalen* Achse finden wir Glück und Unglück als reine lustvolle oder unlustvolle Stimmungen mit einem mittleren Aktivierungsgrad.

Zum ersten Quadranten (I) gehören die gehobenen Stimmungen wie Heiterkeit, Euphorie oder Ausgelassenheit, die einen psychopathologischen Gipfel in der Manie finden. Im zweiten Quadranten (II) liegen die überwiegend gelassenen oder ausgeglichenen Stimmungen (Zufriedenheit, Gleichmut), im dritten Quadranten (III) die eher gedrückten oder schweren Stimmungen (Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Schwermut), die psychopathologisch ihren Gipfel in der Depression erreichen. Der vierte Quadrant (IV) schließlich enthält eine Reihe von angespannten Stimmungen wie etwa Reizbarkeit,

Ängstlichkeit und Verzweiflung; auch die Wahnstimmung der beginnenden Schizophrenie mit einer Mischung aus Ängstlichkeit, Unheimlichkeit und Anspannung ließe sich hier einordnen. Diese Stimmungen sind meist durch einen Konflikt von gegenläufigen Tendenzen gekennzeichnet, wie etwa Flucht *versus* Lähmung in der Angst, Aufbegehren *versus* Resignation in der Verzweiflung, oder gehemmte Aggressivität in der Gereiztheit. Daher sind diese Stimmungen auch im Vergleich zu anderen instabiler, wechselhafter und äußern sich nicht selten in plötzlicher, eruptiver Weise.

Die Quadranten-Anordnung legt schließlich auch eine Zuordnung zu den klassischen *Temperamenten* nahe, die man auch als persönliche Dispositionen zu bevorzugten Stimmungen ansehen kann: Das choleriche Temperament tendiert zur Anspannung und den entsprechenden gereizten oder gemischten Stimmungen, während ihm die Gelassenheit eher schwer fällt. Der Melancholiker neigt den schwermütigen, der Sanguiniker den heiter-euphorischen Stimmungen zu. Der Phlegmatiker schließlich bevorzugt die entspannten oder matt-lethargischen Stimmungen, während z.B. die Gereiztheit oder auch die Dynamik der echten Verzweiflung ihm ferner liegen als etwa dem Choleriker. Diese individuelle Neigung zu bevorzugten Grundstimmungen hat zur Folge, dass je nach Typus auch an sich unlustvolle Stimmungen durchaus mit einer gewissen Lust erlebt werden können: Dies gilt für den Melancholiker, der trotz seines Leidens unter der Schwermut doch melancholische Atmosphären und Stimmungen suchen und bis zu einem gewissen Grad auch genießen kann. Ebenso vermag der Choleriker der Gereiztheit oder Missgelauntheit durchaus etwas abzugewinnen, gibt sie ihm doch Anlass zu lustvoll nach außen gelenkter Aggression.

Ausblick

Soweit eine kurze Darstellung der Phänomenologie und mögliche Klassifizierung der Stimmungen. Ich schließe mit einigen Überlegungen zum Umgang mit diesen Gemütsverfassungen.

Da Stimmungen einerseits die Selbst- und Weltsicht stark beeinflussen, sich andererseits gerade darin oft als flüchtig und trügerisch erweisen, gilt ihre Beherrschung seit den Stoikern als ein bevorzugtes Ideal der Lebensführung. Umgekehrt wird ein seinen Stimmungen oder Launen ausgelieferter Mensch in der Regel mit Vorsicht und Misstrauen betrachtet. Das gilt erst recht für die *Verstimmungen*, seien es die manischen oder die depressiven, bei denen die Diagnose der psychischen Krankheit rasch zur Hand ist – anders als etwa noch in der Antike, wo Platon im *Phaidros* von der „göttlichen Manie“ der

Künstler oder der Liebenden sprach, oder die Melancholie in den pseudoaristotelischen *Problemata physica* als Merkmal großer Geister galt.²²

Heute werden neben Psychopharmaka die kognitiven Verhaltenstherapien oder entsprechende Selbstmanagement-Strategien als probate Mittel empfohlen, um der widerspenstigen negativen Stimmungen Herr zu werden. Da diese sich freilich nicht willentlich beeinflussen lassen, bedienen sich solche Strategien indirekter Methoden, nämlich der Situationskontrolle und der Aufmerksamkeitslenkung. Man begeben sich also möglichst in Situationen, die der gewünschten Stimmung zuträglich sind, und vermeide die gegenteiligen; oder man arbeite daran, die Situation durch eigene Aktivität umzugestalten. Man richte die Aufmerksamkeit gezielt auf Aspekte der eigenen Lage, die unter dem Einfluss der negativen Stimmung ausgeblendet bleiben, um durch diese kognitive Umstrukturierung die Grundlage für eine nach und nach veränderte Stimmung zu schaffen.²³

So hilfreich solche Verfahren sein können, es sei doch auf eine andere Form des Umgangs mit Stimmungen verwiesen, die sie nicht in erster Linie zu verändern oder zu beseitigen versucht, sondern sie eher in das Leben einbezieht, ohne sich ihnen einfach auszuliefern. Sie ergibt sich aus der *Haltung*, die wir als Personen zu unseren affektiven Zuständen einnehmen können. In ironischer Weise finden wir dies illustriert in einem bekannten Cartoon von Charles M. Schulz (Abb. 2): Charlie Brown als Melancholiker kultiviert seine Niedergeschlagenheit.

Abb. 2
Charlie
Brown



²² Aristoteles, *Problemata physica* 953a.

²³ Aaron T. Beck, *Kognitive Therapie der Depression*, Weinheim/Basel 1999.

Das mag nun kein empfehlenswertes Verfahren sein, doch es bieten sich andere Möglichkeiten, zur eigenen Stimmung Stellung zu nehmen: Man kann sie in einer akzeptierenden Weise wahrnehmen, sie annehmen als eine der nun einmal gegebenen Weisen, mit der Welt in Kontakt zu sein, ohne sich dabei doch ganz mit ihr zu identifizieren. Damit wandelt sich die Stimmung bereits und verliert zumindest ihren drängenden, oft beengenden Charakter. Man kann die Stimmungen aber auch *gestalten*, nämlich mittels geschickten Einsatzes von affektiven Charakteren so zum Ausdruck bringen, dass sie auch für andere zugänglich werden. Dies ist der künstlerische, sei es der musikalische, tänzerische, bildnerische oder lyrische Umgang mit Stimmungen. Er beruht darauf, dass sie selbst bereits dem gemeinsamen affektiven Raum angehören und so in dessen vielfältigen Charakteren ihren passenden Ausdruck finden.

Gelingt dieser akzeptierende und produktive Umgang mit Stimmungen, so können wir in ihnen, seien sie gehoben oder gedrückt, leicht oder schwer, auch den eigentlichen Reichtum unserer Berührung mit der Welt erkennen.