

EMILY WEINT DOCH NIE

Schauspiel von Marisa Wendt
Deutsche Erstaufführung / ab 8 Jahren



»Die Liebe ist ab jetzt mein Forschungsprojekt.«

Theater der Altmark
Landestheater Sachsen-Anhalt Nord

Theaterpädagogisches Begleitmaterial für Lehrkräfte

theaterpaedagogik@tda-stendal.de
www.tda-stendal.de

TEIL 1: THEATER

1. Das Theaterstück	2
1.1 Unsere Besetzung	2
1.2 Die Autorin Marisa Wendt	3
1.3 Der Regisseur David Moser	3
1.4 Die Laudatio für den Retzhofer Dramapreis Junges Publikum	4
2. Interviews	6
2.1 Interview mit Autorin Marisa Wendt durch Dramaturgin Sylvia Martin	6
2.2 Interview mit Theaterregisseur David Moser	7
2.3 Interview mit SchauspielerIn Josephine Behrens	9

TEIL 2: GEFÜHLE UND GEDANKEN

3. Was ist ein Gefühl und was eine Emotion?	9
3.1 Der Regenbogen der Gefühle	11
3.2 Die Sicht auf Emotionen aus buddhistischer Perspektive	14
4. Gibt es »kein Gefühl«?	15
4.1 Verlorene Emotionen	15
4.2 »Auch Schnecken haben Emotionen«	16

TEIL 3: ÜBUNGEN UND SPIELE ZUM STÜCK

7. Die Vorbereitung des Theaterbesuchs	22
8. Übungen zur Nachbereitung des Theaterbesuchs	22
9. Reden über und mit Gefühl	24

Quellenangaben	25
Impressum	25

→ Gendern: Geschlechtsidentitäten sind zahlreich und obendrein stets im Wandel – wir spielen das durch! Die Kennzeichnung weiblich/männlich/divers (wmd) verwenden wir in der ganzen Vielfalt ihrer möglichen Variationen. In Fremdtexen und Zitaten wird nicht zusätzlich gendert.

Sämtliche Artikel dieser Materialmappe erscheinen in gekürzter Form. Die Kürzungen sind nicht kenntlich gemacht.

TEIL 1: THEATER

1. Das Theaterstück

1.1 Unsere Besetzung

Emily	Josephine Behrens
Regie	David Moser
Ausstattung	Esther Dandani
Dramaturgie	Sylvia Martin
Hospitantz / Produktionsbegleitung	Erik Ziehm
Produktionsbegleitung	Theaterpädagogik
Hospitantz / Ausstattungsassistentz	Nova de Reuter
Requisite	Eva Wortmann

Fotos: Nilz Böhme / www.nilzboehme.de



Premiere: 25.10.2025 / Rangfoyer

© Aufführungsrechte: Drei Masken Verlag GmbH München | www.dreimaskenverlag.de

1.2 Die Autorin Marisa Wendt

Marisa Wendt wurde 1984 in Osnabrück geboren und absolvierte ihr Studium der Theaterwissenschaft und Germanistik in Leipzig. Schon während der Studienzeit engagierte sie sich in verschiedenen Theatern und freien Gruppen als Schauspielerin, Regisseurin und Autorin, was sie nach dem Studium zunächst einige Jahre lang hauptberuflich fortsetzte. 2013 trat sie ein festes Engagement als Regieassistentin und Regisseurin am Landestheater Schleswig-Holstein an, in dessen Rahmen sie auch ihr Stück HELDENTAT UND MONSTERTOD schrieb und inszenierte. Seitdem schreibt sie sowohl für das Kinder- und Jugendtheater als auch für den Abendspielplan.

Ihr Jugendstück GOLDZOMBIES erhielt 2018 den Förderpreis des Jugendtheaterpreises Baden-Württemberg und den 1. Preis des Coburger Forums für junge Autoren. 2019 wurde sie zur ersten Stadtschreiberin der Stadt Rendsburg ernannt. Ihr Monolog EMILY WEINT DOCH NIE wurde 2023 mit dem Retzhofer Dramapreis in der Kategorie Junges Publikum ausgezeichnet. Nach einem Engagement als Dramaturgin am Stadttheater Gießen arbeitet Marisa Wendt derzeit freiberuflich als Autorin und Regisseurin sowie als Verlagsdramaturgin.

1.3 Der Regisseur David Moser

David Moser wurde 1994 in Bonn geboren. Er studierte Kulturwissenschaften und Philosophie in Lüneburg, bevor er ab 2015 am Schauspiel Frankfurt als Regieassistent tätig war, wo er u.a. mit Andreas Kriegenburg, Oliver Reese, Falk Richter, und Alexander Eisenach arbeitete. In der Spielzeit 2016/17 inszenierte er dort VATERSPRACHE von Albert Ostermaier.

Von 2017 bis 2021 studierte David Moser Sprech- und Musiktheaterregie bei Prof. Sebastian Baumgarten an der Theaterakademie August Everding in München. Hier inszenierte er unter anderem KEIN ORT. NIRGENDS von Christa Wolf sowie seine selbstverfasste Odyssee-Überschreibung HOTEL CALYPSO. Im Frühjahr 2020 gastierte er beim Studiengang Szenisches Schreiben an der UdK Berlin bei Prof. John von Düffel und wurde in die Studienstiftung des Deutschen Volkes aufgenommen.

Seine selbstverfasste Abschlussinszenierung FAKE IT TILL YOU DIE BAKCHEN wurde zu mehreren Festivals, u.a. zum Körber Studio Junge Regie 2022 eingeladen.

Seit 2021 arbeitet David Moser als Regisseur und Autor u.a. am Residenztheater München, am Theater Osnabrück und am Stadttheater Ingolstadt. Außerdem schreibt und entwickelt er gemeinsam mit der Dramaturgin und Autorin Natalie Baudy Theaterstücke und -inszenierungen. Es entstanden u.a. die installative Inszenierung WER RASTET, KANN AUCH IN DEN HIMMEL SCHAUEN an der Staatlichen Kunsthalle Baden-Baden und SORRY, NOCHMAL-REISE ZUM GRUND DER SCHAM, ausgezeichnet mit dem Publikumspreis im Nachwuchswettbewerb EINFACH RADIKAL am Theater Drachengasse in Wien.

Ihre Euripides Überschreibung LET THEM EAT IPHIGENIE, die sie am Jungen Stadttheater Ingolstadt inszenierten wurde 2023 zum Südwind Festival nach München eingeladen. Zuletzt entwickelten sie den Text und die Inszenierung DER EINIGERMASSEN TRÖSTLICHE GESANG DER CHÖRE am Theater HochX in München, welche u.a. durch das Kulturreferat der Landeshauptstadt München gefördert wurde. 2024/25 werden Arbeiten am ITZ im Tübinger Zimmertheater, am Jungen Stadttheater Ingolstadt und am Theater Erlangen zu sehen sein.

In der Spielzeit 2025/26 inszeniert David Moser am Theater der Altmark das Stück EMILY WEINT DOCH NIE.

1.4 Die Laudatio für den Retzhofer Dramapreis Junges Publikum

gehalten am 25. Juni 2023 in Graz von Brigitte Korn-Wimmer

»Ich heiße Emily. / Ich bin neu hier. / Mein größtes Hobby ist: Bauen. / Mein bestes Fach in der Schule ist Mathe [...] Außerdem habe ich keine Gefühle. [...] ich fühle auch keine Schmerzen.« – So stellt sich die Protagonistin Emily in ihrer neuen Schule im Klassenzimmer vor. Sie kommt gerade aus Thailand mit ihrem liebevollen Vater, der auf der ständigen und nicht endenden Suche nach Verbindung und Kommunikation mit seiner Tochter ist, einem Stressprofi mit Schulterbeschwerden, dem Emily dafür eine »Schulternmassiermaschine« bauen möchte. Ihre Mutter Nike, die im Gegensatz zu ihr eher mit Gefühlsüberschwängen kämpft und sich Emily endlich *normal* wünscht, ist in Asien geblieben, in einem buddhistischen Kloster – zum Meditieren. Dann gibt es noch eine Oma und den Fantasihund »Edhund«. Einen echten bekommt Emily erst, wenn sie irgendwann sesshaft werden können. An dieser Familienkonstellation stört sich so mancher Lehrkörper, auch eine Direktorin.

Emily erzählt uns selbst hautnah ihre vielen Geschichten: Rückblickend die »Nikegeschichte« mit der Mutter, die mit der Situation und der Andersartigkeit ihrer Tochter überfordert ist, die nicht ihren Erwartungen und ihrem Verständnis entspricht, wie ihr Kind sein sollte und wie sie ihr Leben wahrnehmen müsste; die »Schneeballgeschichte« in der Schule, insgesamt gibt es dann noch drei Schulwechselgeschichten; die »Bäregeschichte« in der großen Spezialklinik. Und immer geht es um ihre »Nichtgefühle«, derentwegen sie mit ihren Eltern und nun mit ihrem Vater schon oft umgezogen ist. Schließlich wäre da noch die »Medikamenten-Experiment-Geschichte mit Emovivox«.

Emilys Alltag wird uns vor Augen geführt. Schutz erfährt sie eigentlich nur von Vater und Oma, die in der Mitte des Stückes so treffend formuliert: »Ich finde auch, dass mit Emily nichts verkehrt ist, und vielleicht hast du Recht, vielleicht ist sie klug und verträglich und sanft und witzig, aber das macht was mit einem Kind, Stefan, wenn es nirgendwo reinpasst.«

Gegen Ende tut sich ein Rätsel für Emily auf, die Sache mit der Liebe. Diesem Rätsel will sie auf den Grund gehen.

Vorher erlebt sie allerdings noch einiges mit »Emovivox 1-6« (1 für Freude, 2 für Angst, 3 für Wut, 4 für Trauer, 5 für Ekel und 6 für Überraschung).

Zu guter Letzt schließt sich der Bogen sehr schön, denn Emily ist nun in einer neuen Schule und versucht es mit »Erklären«. Und wir sind sozusagen die Mitschüler:innen im Klassenzimmer, wenn sie uns das veranschaulicht – alleine, ohne Vaters Hilfe.

Gefühlsblindheit, Alexithymie oder Gefühlskälte gibt es wirklich. Aber die Autorin benutzt dieses Konzept der psychosomatischen Krankheitslehre nur als Folie, auf der sie Emilys Geschichte erzählt. Wir – die Leser und Zuschauer:innen – müssen den Raum, der von Emily vorgeschlagen wird, erst einmal in uns eröffnen. Das ist durch ihre „Gefühlsblindheit“ gar nicht so einfach, denn wie soll man diese übersetzen? Es ist, als würde man eine Schaufel brauchen, um uns selbst umzugraben, damit wir verstehen, was Emily eben nicht fühlt, was ihr fehlt. Wie Emilys Innenleben zu etwas Kommunizierbaren wird, das führt uns die Autorin meisterhaft vor, indem sie sich auf die Suche nach Worten, dem Ausdruck ihres Zustandes begibt. Das ist immer nur eine Annäherung, ein Umkreisen. Je genauer sich Emily dem annähert, was ich ihre Erfahrung nennen würde, desto fremder wird es einem zwischendurch. – Ein toller Widerspruch. Daraus wird sich in einer Inszenierung einiges herausholen lassen. Emily ist ein vielschichtiges, menschliches Wesen, das sich im echten Leben ihre Komplexität kaum erlauben kann, zumindest wird sie dann schnell missverstanden. Die anderen können sie nur schwer ertragen.

Durch eine gefühlsblinde Figur erfahren wir viel Nachempfindbares, weil diese sozusagen ihr Leben selbst sprechen lässt. Wir werden als Leser oder Zuschauer:in aufgefordert, Emilys Wirklichkeit zu filtern und in unsere Sprache zu übersetzen. Die Autorin kreist um den Kern von Emilys Existenz. Sie verwendet eine authentische, realistische Sprache, während ihre Plots ab und an beinahe surrealistisch anmuten. Überhaupt das Sprachniveau in diesem Werk: Die Autorin kombiniert eine manchmal stachelige Wortkunst mit einem verdichteten Erzählton, der sich nie aufdringlich »kindgerecht« entfaltet.

Sorgen, Ängste, Trauer – darauf können wir gerne verzichten, aber was ist mit Freude? Sehnsucht? Liebe? Wie erklärt man einem Kind Liebe, das nichts fühlt?

Es wird uns eine Vorstellung davon vermittelt, dass Menschen unterschiedliche Realitäten leben, und es stellt sich die Frage: Wie gehen wir damit um, wenn sich unsere Lebenswirklichkeiten und Wahrnehmungen nicht überschneiden, wenn wir nicht von uns auf den/die andere:n schließen können und annehmen müssen, dass wir nicht verstehen und keine Antwort erhalten?

Uns hat das Stück sehr berührt, das in den Augen der Jury erfüllt, was den *Retzhofer Dramapreis* ausmacht: Offenheit, Experimentierfreude, und Mut. Hier ist ein qualitativ hochwertiger Text für junges Publikum entstanden durch – ja, endlich verrate ich Ihnen den Namen der jungen Autorin – Marisa Wendt.



2. Interviews

2.1 Interview mit der Autorin Marisa Wendt durch die Dramaturgin Sylvia Martin

»Emily ist anders«

Frau Wendt, wann und wie kam Ihnen die Idee zu dem Theaterstück »Emily weint doch nie«?

Ich kann nicht den einen Moment ausmachen, in dem ich die Idee zum Stück hatte. Ich habe mich aus reinem Interesse mit einigen Themen beschäftigt: Die Frage, wie wir für uns festlegen, was richtig und was falsch ist, was Normalität ist, wie sich unsere Werte definieren, mit dem buddhistischen Verständnis von Gefühlen, mit den Problemen von Inklusion im Schulsystem, mit der Frage, wie sich unser Umgang miteinander verändern würde, wenn wir die Fähigkeit zur radikalen Akzeptanz hätten. Irgendwann habe ich Verbindungen zwischen diesen Dingen hergestellt und herausgekommen ist eine Figur: Emily.

Hatten Sie die Idee schon länger im Kopf oder war das Thema zum Stück eher ein spontaner Impuls?

Meine Schreibprozesse funktionieren meistens so, dass ich viele Ideen, Bilder, Themen und Situationen aus reinem Interesse sammle wie die Teile eines Puzzles – dieser Prozess zieht sich natürlich über einen längeren Zeitraum. Wenn diese Puzzleteile plötzlich ein sinnvolles Gesamtbild ergeben, beginne ich zu schreiben; das erfolgt dann meistens aus einem Impuls heraus. Das war auch bei EMILY WEINT DOCH NIE der Fall.

Was fasziniert Sie daran, eine Figur zu erschaffen, die keine Gefühle hat?

Mich fasziniert es insgesamt, wenn meine Figuren eine andere Erfahrungswelt haben als ich, weil ich dann das Gefühl habe, dass ich selbst auch von ihnen lerne. Das war bei Emily besonders stark der Fall. Sie hat ein richtiges Eigenleben entwickelt, weil ich nicht mich selbst als Referenz nehmen konnte, als ich über sie geschrieben habe.

Ist Gefühllosigkeit ein Thema, das charakteristisch für unsere Zeit ist? Was sagt das über unsere Gesellschaft aus?

Ich würde nicht sagen, dass wir in »gefühlloseren« Zeiten leben als früher – im Gegenteil, in manchen Kontexten haben Gefühle derzeit einen hohen Stellenwert. Diese Aufmerksamkeit gegenüber dem Thema halte ich grundsätzlich für eine gute Entwicklung; aber auch damit kann man leicht falsch abbiegen, wenn man die gefühlte Wahrheit zur objektiven Wahrheit erklärt oder wenn man über der Jagd nach den eigenen guten Gefühlen die Gefühle anderer vergisst.

Mit Emily habe ich eine Figur erschaffen, die sich mit ihrem eigenen Handeln nicht gut oder schlecht fühlen kann, die aber trotzdem ein Verständnis davon hat, was richtig ist und was falsch, und die in jeder Hinsicht fähig zur Liebe ist, weil sie weiß, dass Liebe eben nicht nur ein einfaches Gefühl ist – und ich glaube, es würde unsere Gesellschaft eher positiv beeinflussen, wenn wir alle etwas mehr so denken und handeln würden wie Emily.

Inwieweit spielt gerade der Aspekt eine Rolle, dass Emily anders ist als andere Kinder, auch im Hinblick darauf, dass wir das Stück im Klassenzimmer zeigen?

Emily ist anders, aber mit Emily ist alles in Ordnung. Das ist die Grundthese des Textes. Dass Emily vor Problemen steht, liegt nicht daran, dass sie das Problem ist, sondern es liegt daran, dass andere Menschen mit ihrem Anderssein nicht umgehen können. Daraus kann man den Menschen in ihrem Umfeld nicht einmal einen Vorwurf machen, denn sie legen nur die Maßstäbe an, die sie kennen, und haben im Gegensatz zu Emily sehr wohl tagtäglich mit ihren eigenen Gefühlen zu tun. Das bedeutet aber auch: Hätte Emilys Umfeld die Fähigkeit, Emily so zu nehmen, wie sie ist, gäbe es auch kein

Problem. Auch Kinder ordnen Menschen bereits in Schubladen ein; das ist auch nichts Schlimmes, aber ich hoffe, dass das Stück vielleicht ein wenig darüber erzählen kann, dass ein Mensch kein Problem ist, nur weil er in keine dieser Schubladen passt – und dass Anderssein in erster Linie etwas ist, dem man mit Neugier und Offenheit begegnen kann.

Ihr Stück richtet sich an Kinder ab 8 Jahren, aber auch an Erwachsene. Stellte Sie das vor schriftstellerische Herausforderungen?

Tatsächlich nicht – als ich zu schreiben begonnen habe, hatte ich die Ziel-Altersgruppe noch nicht klar umrissen, ich wusste lediglich, dass sich das Stück an Kinder richten sollte. Dass das fertige Stück auch Erwachsenen etwas zu sagen hat, macht mich glücklich und stolz, ich habe es aber nicht eingeplant; das ist automatisch passiert.

Was soll das Publikum aus dem Stück mitnehmen?

Ich würde mir wünschen, dass das Publikum die Aufführung mit einer großen Neugier besucht und mit einer noch größeren Neugier wieder verlässt. Den eigenen Gefühlen schadet es manchmal gar nicht, ihnen mit genau dieser wissenschaftlichen Neugier zu begegnen – mit ein wenig Distanz, Forscherdrang, und mit einem Bewusstsein darüber, dass sie wichtige Ratgeber sind, aber nicht in unumstößlichen Wahrheiten zu uns sprechen. Und auch von anderen Menschen und über andere Menschen lernt man am meisten, wenn man ihnen mit Neugier und wertfrei begegnet – auch und gerade, wenn sie so ganz anders sind als wir selbst.

Und noch eine persönliche Frage: Was bedeuten für Sie Gefühle?

Gefühle sind für mich wie Besuch – mal angenehm, mal weniger angenehm, mal unangekündigt, mal eingeladen und willkommen, aber meistens lohnt es sich, ihnen zuzuhören.

2.2 Interview mit dem Theaterregisseur David Moser

Mit welchen Gefühlen bist du an die Proben des Stückes herangegangen?

Ich bin immer sehr aufgeregt, wenn ich anfangen an einem neuen Stück zu arbeiten, weil ich vielen neuen Menschen begegne, echten und fiktiven, mit denen ich die nächsten Wochen Zeit verbringen und arbeiten werde. Da ist natürlich auch immer eine Menge Vorfreude mit dabei.

Was waren besondere Herausforderungen oder auch Überraschungen auf dem Weg zum Theaterstück?

Unsere Hauptfigur, Emily, war immer für viele Überraschungen zu haben. Es ist eine große Herausforderung eine Figur darzustellen, die keine Gefühle hat, weil das Theater ja eigentlich von ganz vielen Gefühlen lebt. Wir sehen die Gefühle, die Freude und auch den Schmerz der Figuren auf der Bühne und verbinden uns mit ihnen, lernen sie dadurch kennen und lernen etwas über uns selbst. Wie funktioniert ein Stück mit einer Figur ohne Gefühle? Die größte Überraschung war, dass Emily zwar keine Gefühle hat wie wir, aber auf ihre ganz eigene Art emotional ist, dass sie einen starken Willen und eine emphatische Intelligenz mitbringt, für die sie nicht sein muss wie all anderen, aber sich mit uns allen verbinden kann. Wir können etwas über das Gute im Menschen lernen jenseits von unseren eigenen Gefühlen.

Kannst du etwas zur Bühnen- und Kostümentscheidung sagen?

Emily hat zwei Kostüme. Ihr Schul-Outfit erinnert an eine Schuluniform, wie wir sie aus Großbritannien kennen. Natürlich in ihrer Lieblingsfarbe: rot. Sie entspricht ihrem Sinn für Ordnung und Sorgfalt und ihrem Bedürfnis als »gut erzogen« gesehen zu werden. Da sie nämlich immer wieder

alle möglichen Probleme bekommt aufgrund ihrer »Nicht-Gefühle«, hat sie es schwer, irgendwo anzukommen und dazu zu gehören. Außerdem hat sie noch einen silbernen Overall, der bestens dazu geeignet ist, ihren beiden Hobbies nachzugehen, Forschen und Bauen. So gibt es ein Kostüm, was von ihrem Bedürfnis nach Zugehörigkeit erzählt und eines was ihrer inneren Neugier entspricht.

Emily bringt keinen »normalen« Schulranzen mit in ihre neue Klasse, sondern einen großen, zum Schulranzen umfunktionierten, alten Reisekoffer. Den hat sie ganz ihren Bedürfnissen angepasst. Emily hat dort nämlich nicht nur ihre Schulsachen drin, sondern auch alle wichtige Erinnerungsstücke, Baumaterialien und Gegenstände, die sie extra mitgebracht hat, um uns besser zu erklären, was es mit ihren »Nicht-Gefühlen« auf sich hat und was sie schon alles erlebt hat. Der Koffer funktioniert auch ein bisschen wie ein Schneckenhaus oder eine Höhle. Er gibt ihr Sicherheit, ist ein kleines Zuhause, was sie überall hin mitnehmen kann.

Wann hättest du selbst gern keine Gefühle?

Ich glaube, die meisten Menschen kennen Momente, in denen es dir nicht gut geht und dir wünschst, diese ganzen schlechten Gefühle nicht fühlen zu müssen. Das ist wahrscheinlich normal, aber wir wissen natürlich auch, dass diese Gefühle ebenso wie die Guten zum Menschsein dazu gehören und wir daran wachsen können. Ich fände es spannend, mal ein paar Tage in Emilys Körper zu schlüpfen und zu erleben, wie man sich fühlt, wenn man nichts fühlt. Ich denke, dass man sehr viel lernen würde, über sich selbst, seine Emotionen und wie wir tagtäglich und dauernd beeinflusst sind von unseren Gefühlen. Das ist es auch, was die Geschichte von Emily so interessant macht. Emily ist eine fiktive Figur, ihre Nicht-Gefühle sind ein Gedankenspiel. Dieses Spiel, diese Imagination, hilft uns dabei, über uns selbst und unsere Gefühle nachzudenken, sie zu reflektieren. Im besten Fall befähigt uns das dazu, an uns und unseren Gefühlen zu arbeiten, mit ihnen umzugehen und sie zu akzeptieren. Aber das ist natürlich viel leichter gesagt als getan.



2.3 Interview mit der Schauspielerin Josephine Behrens

Gefühle darzustellen gehören ja zum Handwerk des Schauspiels. Wie ging es dir damit, »keine Gefühle« darzustellen?

Das war - und ist - eine ziemliche Herausforderung. Emily reagiert ganz anders auf ihr Umfeld: aufmerksam, manchmal analytisch und ohne emotionale Färbung. Spielerisch haben wir deshalb nach neuen Wegen gesucht, um zu zeigen, wie es aussehen kann, wenn Emily zwar nichts fühlt, aber dennoch nachdenkt, Zusammenhänge begreift oder erforscht und damit einen ganz eigenen Blick auf die Welt hat.

Was schätzt du besonders an Emily?

Ich mag an Emily sehr, dass sie mit einer so großen Offenheit und Neugier durch die Welt geht. Sie möchte alles um sich herum verstehen und erforschen — ohne Vorurteile, einfach mit echtem Interesse. Dass sie dabei für alle nur das Beste möchte, ist ebenso berührend wie ihre Bereitschaft, jeden Tag Neues über sich selbst und die Welt zu lernen. Das finde ich toll.

Wo erträumst du dir deine Figur in 10 Jahren?

Wer weiß, vielleicht wird sie doch »Medizinforscherin«. Auf jeden Fall wird sie auch in 10 Jahren sicher mit vielen neuen Ideen und ihrer unerschütterlichen Kreativität durch die Welt und den Dingen weiter auf den Grund gehen.

Welche Bedeutung hat es für dich, weinen zu können?

Weinen bedeutet für mich, Gefühle zuzulassen — Trauer, Mitgefühl, Schmerz, aber auch überwältigende Freude oder Erleichterung. Es können so viele unterschiedliche Emotionen im Weinen verborgen liegen. Gleichzeitig hat Weinen für mich immer etwas Befreiendes: Es löst, was sich angestaut hat, und lässt alles endlich heraus.

TEIL 2: GEFÜHLE UND GEDANKEN

3. Was ist ein Gefühl und was eine Emotion?

Es wimmelt auf dem Gebiet der Emotionsforschung von verschiedenen Begriffen, deren Abgrenzung nicht immer einfach ist: Emotion, Gefühl, Affekt, Stimmung, Empfindung. Im alltäglichen Sprachgebrauch gibt es keine Unterscheidung zwischen den beiden Begriffen

»Emotion« und »Gefühl« — Emotionsforscher hingegen sehen hier sehr wohl einen Unterschied: Häufig meint »Gefühl« die subjektive und bewusste Erlebnisweise von dem, was sich körperlich und im Verhalten zeigt und im engeren Sinne als »Emotion« bezeichnet wird.

Der Begriff »Emotion« stammt vom lateinischen Wort »movere« ab, das »bewegen« bedeutet. Zusammen mit dem Präfix »e«, also »emovere«, lässt es sich mit »hin-wegbewegen« übersetzen. Eine Hinwegbewegung? Das klingt ziemlich weit hergeholt, bezieht sich jedoch auf das Handlungselement, das jeder Emotion bzw. jedem Gefühl innewohnt. Emotionen führen zu Handlungen, Emotionen lösen Reaktionen aus - sie sind ein Beweggrund.

Das ist mit am deutlichsten bei den frühesten Vorläufern unserer heutigen Emotionen zu erkennen: Einzeller verfügen über Anziehungs- bzw. Vermeidungsreaktionen: Sie bewegen sich auf etwas zu oder von etwas weg. Biologen nennen das »gerichtete Wanderungen« von Zellen. Als Reaktion auf einen Reiz wandern Zellen entweder auf den Reiz zu oder aber von ihm weg. Bakterien beispielsweise können durch Chemorezeptoren erspüren, ob eine Substanz, die in ihrer Nähe ist, für sie positiv oder

negativ ist. Positiv wäre zum Beispiel ein Nährstoff; negativ wäre etwa ein Giftstoff. Die Zelle bewegt sich dementsprechend entweder auf den Stoff zu oder weiter von ihm weg. Solche gerichteten Wanderungen sind auch zu beobachten, wenn Bakterien gezielt Licht aufsuchen, weil sie photosynthetisch aktiv sind, oder trockenen Gebieten ausweichen, weil sie Feuchtigkeit brauchen.

Aus diesen sehr minimalistischen »Emotionen« hat sich schließlich das komplexe Gefühlsleben von uns Menschen entwickelt.

Der Neurowissenschaftler Antonio Damasio unterscheidet folgendermaßen zwischen Emotion und Gefühl: Gefühle sind Wahrnehmungen von Emotionen, also Wahrnehmungen von Körperzustandsveränderungen.

Mir wird warm, mein Herzschlag beschleunigt sich, meine Stimme wird laut (= Emotion) — ich spüre, dass ich wütend bin (= Gefühl). Gefühle sind also das Endprodukt, die Emotionen die körperlichen Vorläufer.

Der erste, zeitlich gesehen früher erfolgende Teil, die Emotion, zeigt sich in Gesichtsausdruck, Stimme, Verhaltensweisen oder lässt sich durch elektrophysiologische oder hormonelle Messungen ermitteln. Emotionen sind also sicht- oder zumindest messbar. Die sich daraus entwickelnden Gefühle jedoch (zweiter Teil) sind mentale Ereignisse und können nur von dem einzelnen Subjekt wahrgenommen und von außen nicht erkannt werden. In Wirklichkeit sind diese beiden Teile so eng miteinander verknüpft, dass man sie häufig als ein und dasselbe Phänomen betrachtet, aber wenn man wirklich verstehen will, warum wir fühlen, was wir fühlen, hilft diese Differenzierung enorm weiter.

Neben der Unterscheidung zwischen Emotion und Gefühl gehören aber noch weitere Aspekte zu dem gesamten emotionalen Prozess. Unsere Gefühle versickern schließlich selten einfach so im Nichts, sondern führen oft zu Handlungen.

Ich bin eifersüchtig — ich greife zum Handy meines Partners und lese die neuesten WhatsApp-Nachrichten; ich bin wütend, weil mein Kind einen Teller Nudeln auf den Boden kippt — ich rufe laut: »Nein!«. Diese weiteren Aspekte, die ganz eng mit Gefühlen verknüpft sind, sind die »kommunikative Komponente« (das Heben der Stimme bei Wut) und die »motivationale Komponente« (das Lesen fremder Nachrichten bei Eifersucht).

Der gesamte emotionale Prozess — vom auslösenden Reiz bis hin zu einer emotional motivierten Handlung - lässt sich so in vier unterschiedliche Komponenten unterteilen:

1. physiologische Komponente (körperliche Veränderung) = Emotion
2. kognitive & subjektive Komponente (Wahrnehmung und Deutung) = Gefühl
3. kommunikative Komponente (Mimik, Gestik, Stimmlage) = Ausdruck
4. motivationale Komponente (Verhalten) = Handlung

Der Psychologe und Emotionsforscher Klaus Scherer sieht die kognitive Komponente als die wichtigste an. Scherer ist Vertreter der »appraisal«-Theorie (deutsch: Einschätzungstheorie) der Emotionen. Die »appraisal«-Theorie besagt, dass Emotionen einem adaptiven Prozess unterliegen, bei dem bestimmte, für den Menschen relevante Aspekte der Umgebung kognitiv eingeschätzt werden. Der Fokus dieser gesamten Theorie liegt also auf dieser einen Komponente: der Deutung, Einschätzung und Beurteilung von externen (aus der Umwelt) und internen (körperlichen) Reizen. Diese Theorie

verlegt also viel Macht in uns selbst, denn wie wir einen (körperlichen oder äußerlichen) Reiz bewerten, können wir — bis zu einem gewissen Maße — selbst beeinflussen.

Im Gegensatz zu den externen Reizen sind die internen Reize, die aus unserem Körper kommen, nicht starr, sondern verändern sich im Verlauf des emotionalen Prozesses, was die Deutung noch einmal erschwert. Deshalb nennt Damasio Gefühle »interaktive Wahrnehmungen«. Gefühle sind also Wahrnehmungen von inneren Signalen unseres Körpers. Interaktiv sind diese Wahrnehmungen insofern, als dass wir bei diesem Wahrnehmen nicht passiv sind, sondern aktiv. Die Art und Weise, wie wir die inneren Signale wahrnehmen, hat einen Einfluss auf die inneren Signale selbst — es findet also Interaktivität statt, worauf sich Damasio auch mit dem Begriff »interaktive Wahrnehmungen« bezieht.

3.1 Der Regenbogen der Gefühle

Basisemotionen/primäre Emotionen

In der Emotionsforschung spricht man von Basisemotionen bzw. primären Emotionen im Gegensatz zu komplexen Emotionen. Basisemotionen sind gewissermaßen die Grundfarben der Gefühle - Gefühle, auf deren Mischformen alle existierenden Gefühle zurückführbar sind.

Im 19. Jahrhundert begann der Naturforscher Charles Darwin damit, Gefühle als eine Art Wissenschaft zu behandeln und systematisch zu beobachten. Dabei kam er auf die sogenannten fundamentalen »big six«, die sechs Grundaffekte:

1. Bewunderung
2. Liebe
3. Hass
4. Sinnliche Begierde
5. Freude
6. Traurigkeit

Die Arbeiten von Darwin dienten dem Psychologen und Anthropologen Paul Ekman als Grundlage. Ekman wollte herausfinden, welche Gefühle universell sind — das heißt, sie sind in allen menschlichen Kulturen gleichermaßen anzutreffen, und alle Menschen geben sie auf dieselbe Weise mimisch wieder. Inzwischen ist man sich sicher, dass der Mensch über ein gewisses Set an Basisemotionen verfügt — in dem Punkt aber, wie viele es genau sind, sind sich Forscher nicht immer einig. Verbreitet ist aber der Ansatz von Ekman, der von sechs Basisemotionen ausgeht:

1. Freude (hierzu gehören auch Glück, Vergnügen, Behagen, Zufriedenheit, Seligkeit, Entzücken, Erheiterung, Fröhlichkeit, Stolz, Erregung, Verzückung, Befriedigung, Euphorie, Ekstase, Manie)
2. Traurigkeit (hierzu zählen auch Leid, Kummer, Freudlosigkeit, Trübsal, Melancholie, Selbstmitleid, Einsamkeit, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung)
3. Überraschung (darunter fallen auch Erstaunen, Verblüffung, Verwunderung)
4. Wut (hierzu gehören auch Zorn, Empörung, Groll, Aufgebrachtheit, Entrüstung, Verärgerung, Verbitterung, Verletztheit, Verdrossenheit, Reizbarkeit, Feindseligkeit, Hass)

5. Ekel (hierzu zählen auch Verachtung, Geringschätzung, Verschmähen, Widerwille, Abneigung, Aversion, Überdross)
6. Angst (darunter fallen auch Furcht, Nervosität, Besorgnis, Bestürzung, Zaghaftigkeit, Bedenklichkeit, Grauen, Entsetzen, Schrecken, Phobie, Panik)

Menschen zeigen Basisemotionen weltweit mit typischen Gesichtsausdrücken:

- Wenn wir Freude empfinden, dann ziehen wir die Mundwinkel nach oben und spannen die Muskeln um unsere Augenringe an, was den Eindruck der »strahlenden Augen« weckt.
- Bei Traurigkeit senken sich die Mundwinkel und die Innenseiten der Augenbrauen sind leicht angehoben.
- Sind wir überrascht, öffnen wir unsere Augen und unseren Mund weit und ziehen die Augenbrauen hoch.
- Bei Wut sind die Augenbrauen gesenkt und die Lippen zusammengepresst.
- Wenn wir Ekel empfinden, kräuselt sich unsere Nase und wir ziehen Wangen und Oberlippe nach oben.
- Angst drückt sich durch weit aufgerissene Augen, hochgezogene Augenbrauen und meist geöffneten Mund mimisch aus.

Zwar gelten diese Gesichtsausdrücke als universell — also dem Menschen von Geburt an auf der ganzen Welt mitgegeben — aber dennoch gibt es kulturelle Unterschiede. Nehmen wir das Gefühl Angst. Kulturelle und soziale Bedingungen beeinflussen, inwieweit wir Angst zeigen:

Japaner beispielsweise drücken Emotionen ganz anders in der Öffentlichkeit aus als etwa US-Amerikaner. Denn der Emotionsausdruck hängt zu einem großen Teil davon ab, ob die Kultur eher kollektivistisch oder eher individualistisch geprägt ist. In Ländern wie Europa oder den USA, die stark individualistisch ausgerichtet sind, verstärken Eltern in der Erziehung bereits den Ausdruck von Emotionen positiv, das heißt, sie ermutigen ihre Kinder dazu, Gefühle zu zeigen. Im Vergleich zu kollektivistisch geprägten Ländern wird hierzulande Wert darauf gelegt, das Baby zum Ausdruck von Gefühlen einzuladen — allerdings handelt es sich meist um positive Gefühle; negative Gefühle gelten als störend.

In Ländern wie Japan hingegen, das eher kollektivistisch geprägt ist, ist die Ausdrucksvermeidung von Emotionen ein Ziel der Erziehung. Jemand, der seine Gefühle unter Kontrolle hat und wenig davon zeigt, erscheint als kompetent und respekt einflößend. Es gelten gewissermaßen unterschiedliche »Vorzeigeregeln«, also gesellschaftliche Regeln dazu, welche Gefühle man wann zeigen darf.

Komplexe Emotionen

Neben diesen primären Emotionen lässt sich eine Gruppe von Emotionen ausmachen, die manche Forscher als »komplex«, andere als »sozial« bezeichnen. Zu diesen Emotionen gehören:

Mitgefühl, Verlegenheit, Scham, Schuldgefühl, Stolz, Eifersucht, Neid, Dankbarkeit, Bewunderung, Entrüstung und Verachtung.

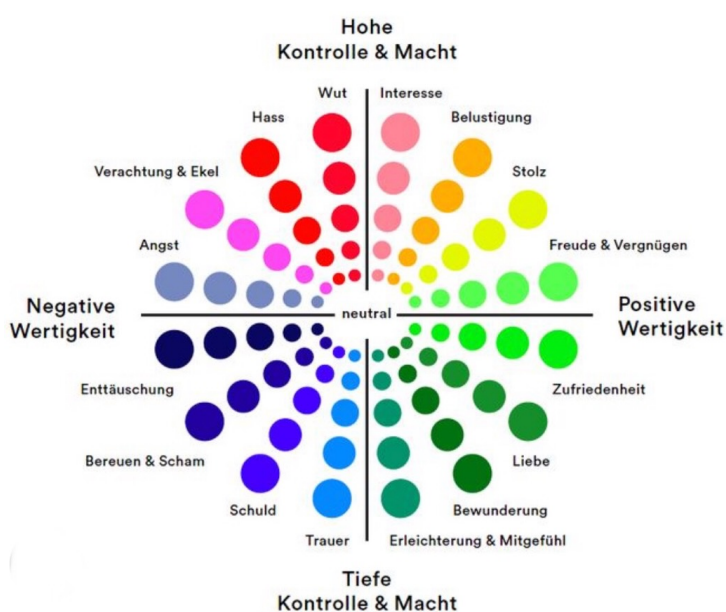
Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie aus unterschiedlichen primären Emotionen zusammengesetzt sind, so ähnlich wie ein Farbton aus unterschiedlichen Grundfarben gemischt werden kann. Ein Beispiel dafür ist etwa das Gefühl der Bewunderung, das aus einem gewissen Staunen und einer Art Unterwürfigkeit besteht. Neben diesen Mischungen gibt es aber auch komplexe Emotionen, die sich nicht als Zusammensetzung interpretieren lassen, sondern häufig abgeleitete Gefühle darstellen. Hierzu zählen Gefühle wie Zuversicht, Bedauern oder Enttäuschung.

Der Emotionsforscher Klaus Scherer hat ebenfalls eine Auflistung vorgenommen. Das von ihm und seinen Kollegen entwickelte Emotionsrad ist in 20 Begriffe unterteilt, die jeweils eine gesamte »Emotionsfamilie« repräsentieren. Das Feld »Wut« umfasst demnach beispielsweise auch Emotionen wie Gereiztheit, Verdruss, Empörung, Genervtsein.

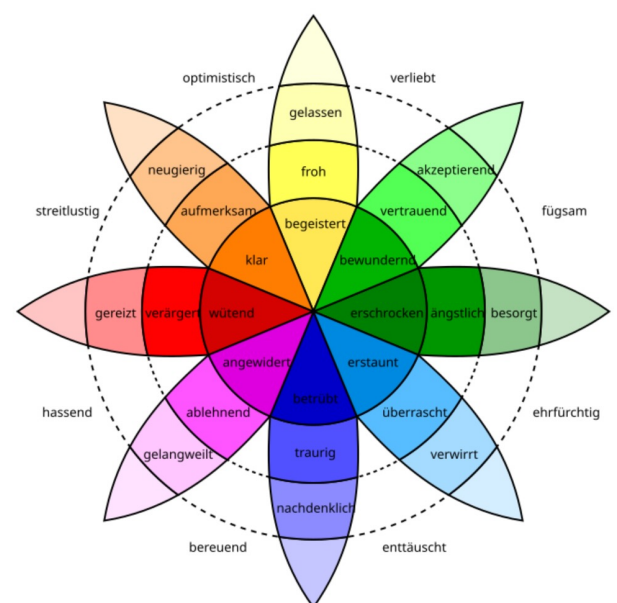
Jede der außenstehenden Emotionen hat verwandte Emotionen, die weniger intensiv sind und die man sich in diesem Schaubild als die kleineren Punkte in derselben Farbe vorstellen muss. Gereiztheit, Genervtsein, Empörung und Verdruss sind in diesem Schaubild durch die kleiner werdenden Punkte zwischen dem Emotionswort »Wut« und dem Zentrum des Rades, in dem »neutral« steht, repräsentiert.

Viele weitere Emotionsforscher haben Ansätze entwickelt, den Dschungel der Emotionen anschaulich zu organisieren, darunter der amerikanische Psychologe Robert Plutchik, dessen Emotionsrad folgendermaßen aussieht: (siehe unten).

Während bei Scherer die Basisemotionen bzw. die »Familienoberhäupter« einer Emotionsfamilie am äußeren Rand des Rades aufgeführt sind, befinden sie sich bei Plutchik im Zentrum des Rades. Plutchik geht von acht Basisemotionen aus. Je weiter außen eine Emotion liegt, desto niedriger ist ihre Intensität. Die Emotionen, die in der Graphik einander gegenüberliegen, sind gegensätzlich; die, die nebeneinanderliegen, sind einander ähnlich. Die acht Basisemotionen bestehen aus den Gegensatzpaaren Freude-Traurigkeit, Erwartung-Überraschung, Abneigung-Vertrauen und Groll-Angst. Plutchik geht davon aus, dass alle weiteren Emotionen Abstufungen und unterschiedliche Kombinationen aus diesen acht primären Emotionen sind.



»Emotionsrad« Klaus Scherer



»Emotionsrad« Robert Plutchik

3.2 Die Sicht auf Emotionen aus buddhistischer Perspektive

Die buddhistische Geistesschulung dreht sich von A bis Z um das Auflösen von belastenden Emotionen. Erwachen ist definiert als die Befreiung von den kleśa — der Sanskrit-Ausdruck für belastende Emotionen, auch nicht-heilsame Geisteszustände genannt.

Kleśa bedeutet eigentlich »Gebrechen«. Wir sind durch eine belastende Emotion wie behindert, das heißt nicht frei in unserem Ausdruck und Handeln. Sie schränkt, solange sie nicht auf den Weg gebracht wurde, den Ausdruck unseres Potentials ein, sie verringert unser Glück, unsere Freiheit und Liebesfähigkeit. Ein Buddha wird definiert als jemand, der alle Schleier gereinigt und alle Qualitäten entfaltet hat.

Es gibt zwei Arten von Schleiern: die emotionalen Schleier und die Gewährseinsschleier. Die emotionalen Schleier sind Geisteszustände, die auf mangelndem Gewahrsein sowie Anhaften und Ablehnen beruhen. Gewährseinsschleier sind die subtilen Folgen mangelnden Gewahrseins, die zu einer tiefen Realitätsverzerrung führen. Alle Schleier sind Kleśa — Behinderungen unseres Potentials. Sich aus aller Verschleierung zu befreien ist das zentrale Anliegen des buddhistischen Weges.

Schleier machen den Geist unklar, bewirken emotionale Verwirrung, erzeugen enge Geisteszustände und verhindern das Entfalten unserer innewohnenden Qualitäten. Das gilt nicht für Gefühlsregungen wie Freude, Dankbarkeit, Liebe, Mitgefühl und dergleichen, die im Gegenteil den Geist klarer machen, emotionale Verwirrung reduzieren, den Geist weiten und das innewohnende Potential zur Entfaltung bringen. Sie führen ins Erwachen und bewirken das Wohl aller Lebewesen.

Wir denken, Emotionen würden aufgrund von Situationen entstehen. Aber selbst wenn wir völlig ruhig und ungestört dasitzen, zeigen sich jede Menge Emotionen, obwohl wir nichts tun und nichts um uns herum passiert: Wut taucht auf, Begierde taucht auf, Stolz, Eifersucht und die Impulse des Nicht-gewahr-sein-Wollens. Es bedarf keiner äußeren Auslöser für das Entstehen einer aufwühlenden Emotion, auch wenn diese natürlich stimulierend wirken können.

Die Grundemotionen

Aus buddhistischer Sicht gibt es eine einzige Grundemotion, aus der alle anderen entstehen: der Impuls, nicht gewahr sein zu wollen, das heißt wegzuschauen, nicht hinzufühlen. Dies wird auch »Unwissenheit« genannt oder »mangelndes Gewahrsein« — nicht der wahren Natur des Erlebens gewahr zu sein. Wir können auch von zwei Grundemotionen sprechen: Anhaften und Ablehnen oder anders ausgedrückt: Habenwollen und Nicht-Habenwollen. Darin sind ebenfalls alle Emotionen enthalten. Man hält an etwas fest oder weist etwas von sich. Dann können wir auch von drei Emotionen sprechen: Nicht-wahrnehmen-Wollen, Anhaften und Ablehnen.

Der Abhidharma, die Zusammenfassung der buddhistischen Lehre, nennt ebenfalls diese drei: Unwissenheit, Begierde und Wut —, gefolgt von Stolz (Identifikation), neurotischen Zweifeln und hinderlichen Anschauungen. Diese sechs grundlegenden nicht-heilsamen Geisteszustände verhindern laut dem Buddha das Erwachen oder wahres Erkennen. Erkenntnis der Natur unseres Geistes befreit von mangelndem Gewahrsein. Dadurch zeigen sich diese Emotionen als Aspekte zeitlosen Gewahrseins, das die eigentliche Natur aller Emotionen ist.

4. Gibt es »kein Gefühl«?

4.1 Verlorene Emotionen

Die einen empfinden sie als wortkarg und langweilig, die anderen als distanziert und gefühllos: Menschen mit Alexithymie können offenkundig nicht trauern, sich nicht ausgelassen freuen oder einmal so richtig wütend werden. Sie sind unfähig, Emotionen zu zeigen. Forscher der Freien Universität lässt diese scheinbare Gefühlsarmut nicht kalt. Sie wollen dem Phänomen, über das die Wissenschaft bisher kaum etwas weiß, auf den Grund gehen.

Wenig spürbare Emotionen, ein „flacher Affekt“, wie klinische Psychologen sagen, erkennbare Probleme, Emotionen zu benennen, eine phantasiearme innere Welt, langweiliger Erzählstil – das alles sind typische Zeichen für das Phänomen Alexithymie, das keineswegs selten ist: Zwischen zehn und 14 Prozent aller Menschen haben aktuellen wissenschaftlichen Studien zufolge Probleme, ihre Emotionen zu benennen. 1973 gaben die amerikanischen Psychiater John C. Nemiah und Peter E. Sifneos dem Phänomen seinen Namen: Alexithymie, wörtlich: die Unfähigkeit, Gefühle zu lesen.

Eine eigenständige Krankheit ist Alexithymie nicht. Sie ist nicht einmal ein typisches Symptom einer Krankheit: Die maßgeblichen Diagnosesysteme für psychische Erkrankungen – das ICD-10 der Weltgesundheitsorganisation und das DSM-IV der Amerikanischen Psychiatrischen Vereinigung – erwähnen die Alexithymie mit keinem Wort. So hat sie bislang nur den Status eines Phänomens in der Psychiatrie – und zwar eines Phänomens, von dem man sehr wenig weiß.

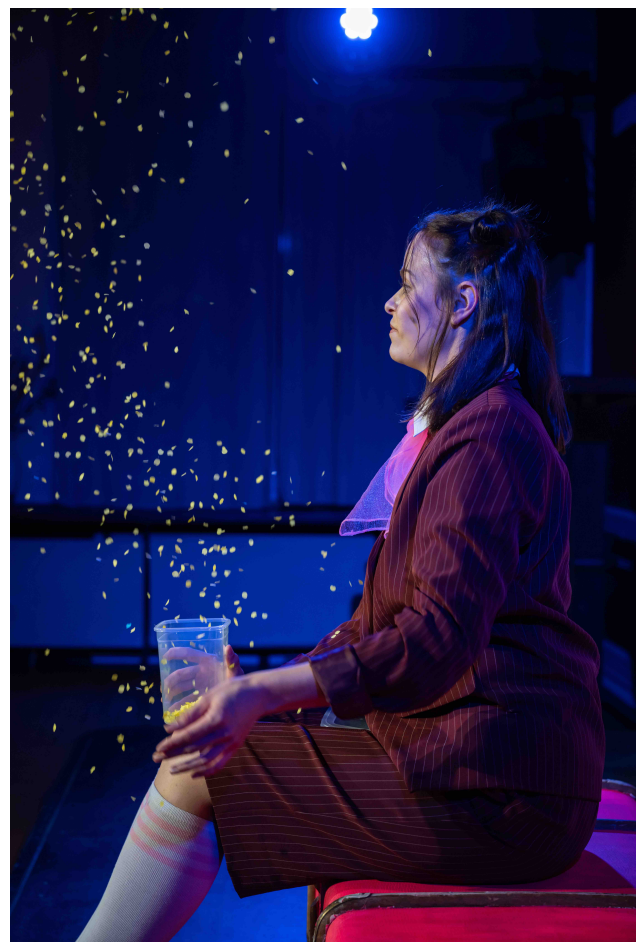
Geht es nach Isabella Heuser, soll sich das grundlegend ändern. Im Rahmen des Exzellenzclusters »Languages of Emotion« an der Freien Universität will Heuser mit einem interdisziplinären Team der Unbenennbarkeit der Emotionen auf die Spur kommen – mit Fragebögen, Medikamenten, modernen bildgebenden Verfahren und psychologischen Tests.

Die erste und wichtigste Frage – zugleich wahrscheinlich auch die schwierigste – lautet dabei: Haben diese Menschen weniger oder kaum Gefühle, oder können sie diese nur nicht benennen?

Dafür, dass ein gewisser Grad innerer Erregung, ein »Arousal«, auch alexithyme Menschen befällt, spricht einiges, allem voran der Umstand, dass Betroffene überdurchschnittlich häufig über körperliche Beschwerden klagen, für die Ärzte keine organische Ursache finden.

Wie wirken Psychostimulanzien?

Die Psychopharmakologie ist daher ein weiteres Instrument, mit dem die Forscher dem Phänomen auf die Spur kommen möchten. Auf die üblichen Botenstoffe im Gehirn, die Neurotransmitter Noradrenalin, Serotonin, Acetylcholin, Dopamin, Gaba und Glutamat, setzt Isabella Heuser wenig Hoffnung, weil deren Auswirkungen mittlerweile als gut erforscht gelten.



Doch was geschieht zum Beispiel nach Gabe von Psychostimulanzien, die emotional anregend wirken? Wie reagiert ein Alexithymer, wenn die Emotionen stärker werden? Kann er deutliche Gefühle besser benennen?

Oder empfindet er die erhöhte innere Erregung als Gefahr und regelt sich emotional noch weiter herunter? »Das sind bislang nur vage Ideen, aber es ist ein hochspannendes Thema«, sagt Heuser.

Gefühle verstehen können

Der Fokus in dem auf fünf Jahre angelegten Exzellenzcluster liegt zunächst nicht auf den klinischen Fragen nach Ursachen und Therapien, sondern – viel allgemeiner – auf dem Verständnis der Gefühle an sich. Die Forschung an Menschen, die scheinbar keine Gefühle haben, ist dabei nur ein Aspekt der Kernfrage des Clusters, nämlich der Frage nach den »Zusammenhängen von emotionaler und sprachlicher Kompetenz (einschließlich ihrer Störungen)«, dem das interdisziplinäre Team aus Psychologen, Psychiatern, Neurologen Philosophen, Linguisten, Pharmakologen und Literaturwissenschaftlern auf der Spur ist.

4.2 »Auch Schnecken haben Emotionen«



Der Neurobiologe Antonio Damasio über seine Theorie der Gefühle, das Zusammenspiel von Hirn und Körper und die Nachteile eines Lebens ohne Angst

SPIEGEL: Herr Professor Damasio, erlauben Sie uns, das Gespräch mit einem Experiment zu beginnen: Was empfinden Sie, wenn Sie dieses Bild betrachten?

Damasio: (guckt sich das Foto eines im Krieg schwer verletzten Kindes an) Oh je, das sieht ja schrecklich aus. Ja, was fühle ich dabei? Ich verspüre eine Art allgemeinen Unbehagens — das wohl daher rührt, dass ich einen Teil jenes Leids nachempfinde, das dieses Kind gespürt hat ...

SPIEGEL: ... eine Art Echo also?

Damasio: So könnte man es nennen. Die Fähigkeit zum Mitleid ist für uns Menschen entscheidend. Wir können nicht nur unsere eigenen Empfindungen haben, sondern auch die der anderen - indem wir ihre Emotionen gleichsam simulieren.

SPIEGEL: »Simulieren«? Was heißt das?

Damasio: Nun, ich nehme eine innere

Simulation vor, wie es wohl wäre, in der Haut dieser kleinen Person zu stecken.

SPIEGEL: Aber Sie werden doch nicht behaupten wollen, dass Sie denselben Schmerz spüren, den das Kind auf dem Foto hatte?

Damasio: Nein, natürlich nicht. Aber einen Bruchteil davon schon. Eine Emotion kann ja sehr unterschiedlich intensiv sein. Im Extremfall kann sie den ganzen Körper überfluten. Angenommen, in diesem Moment käme jemand hereingestürzt und würde Ihnen von einem Unglück erzählen, das einem engen Freund zugestoßen ist, dann würde Ihnen der Schock regelrecht in die Knochen fahren. Über diese körperliche Reaktion — oder »Körperschleife«, wie ich das nenne — vermittelt sich ein sehr starkes Gefühl. Häufig sind unsere Empfindungen aber subtiler. Sie können sich auch vollständig in den Landkarten des Gehirns abspielen, die den Körper repräsentieren. Das Gehirn spielt dann die Körperreaktion nach. Ich sage dazu »Als-ob-Körperschleife«.

SPIEGEL: Aber in jedem Fall spielt offenbar der Körper eine zentrale Rolle?

Damasio: Oh ja, absolut. Noch ehe Sie ein Gefühl empfinden, produziert der Körper eine Fülle von Reaktionen ...

SPIEGEL: ... welche zum Beispiel?

Damasio: Die Muskulatur spannt sich an, die Atmung wird flacher, der Herzschlag beschleunigt sich, Hormone werden ausgeschüttet und so weiter. All das wird in den verschiedenen Ebenen des Gehirns wie auf Landkarten ständig neu und mehrdimensional kartiert. In manchen dieser Karten ist die Chemie aufgezeichnet, in anderen der Kreislauf, wieder andere kümmern sich um die Muskulatur oder das Skelett. Und die Verknüpfung all dieser Karten ist dann das Gefühl, das wir empfinden.

SPIEGEL: Das heißt also: Gefühl ist, wenn das Gehirn den eigenen Körper betrachtet?

Damasio: Ganz genau. Das Gehirn lauscht wie ein aufmerksamer Zuschauer im Theater ununterbrochen in den Körper hinein und wird von dort pausenlos mit Signalen bombardiert. Gleichgültig, ob der Körper nun autonom sein Emotionstheater aufführt oder ob es sich virtuell innerhalb des Gehirns abspielt: Ein Gefühl basiert immer auf den Veränderungen des Körpers. Denn der evolutionäre Sinn unserer Gefühle ist in erster Linie, das Leben in unserem Körper zu bewältigen.

SPIEGEL: Wie meinen Sie das?

Damasio: Nun, Emotionen helfen einem Tier, in brenzligen Situationen ohne langes Nachdenken die beste Entscheidung zu treffen. Sie sagen ihm: Renn weg! Halt still! Zeig die Zähne! Emotionen sind also kein Luxus, sondern ein komplexes Hilfsmittel im Daseinskampf. Wenn Sie ein Eichhörnchenmännchen wären und ein absolut umwerfendes Eichhörnchenweibchen auf der anderen Seite des Gartens sähen, wären Sie — schwups — bei ihr. Weil Ihnen Ihr klarer Verstand gesagt hätte: »Das ist die Richtige«? Nein, es waren Ihre Emotionen.

SPIEGEL: Aber wie merkt der Mensch eigentlich dann, dass er gerade Angst, Wut oder Freude empfindet?

Damasio: Das ist eine ganz zentrale Frage. Um die Antwort zu verstehen, ist es wesentlich, die Unterscheidung zwischen Emotionen und Gefühlen zu machen ...

SPIEGEL: Ist das nicht dasselbe?

Damasio: Im Alltagsgebrauch vielleicht, weil die Sprache eben nicht unterscheidet zwischen zwei Phänomenen, die viel zu selten getrennt voneinander betrachtet werden. Emotionen sind die körperlichen Veränderungen, von denen wir gerade gesprochen haben. Sie sind — zumindest zum Teil — für andere sichtbar und insofern öffentlich: Wir zittern, wir werden rot oder erbleichen.

SPIEGEL: Und was ist dann ein Gefühl?

Damasio: Ein Gefühl ist subtiler. Es folgt erst auf die Emotion: wenn nämlich unser Gehirn analysiert, was sich im Körper verändert hat - ein innerlicher, völlig privater Vorgang. Über Ihre Gefühle kann ich nur etwas wissen, wenn Sie mir davon erzählen.

SPIEGEL: Aber dann entziehen sich die Gefühle doch auch dem Zugriff des Neurobiologen.

Damasio: Eben nicht. Inzwischen können wir uns den Gefühlen auch nähern, indem wir versuchen, Ihre Erzählung direkt mit bestimmten Veränderungen in Ihrem Gehirn abzugleichen. Ist das nicht wahnsinnig aufregend? Wir können etwas derart Privates, etwas derart Intimes mit den Mitteln der Hirnphysiologie untersuchen.

SPIEGEL: In der »Zauberflöte« singt Tamino beim Anblick des Bildnisses von Pamina: »Doch fühl ich's hier wie Feuer brennen. Soll die Empfindung Liebe sein?« Das muss Ihnen doch vorkommen, als habe Mozart hier Ihre Gefühlstheorie vertont: Der optische Reiz löst Herzklopfen aus — eine Emotion. Das Herz sendet dann Signale an Taminos Gehirn, der sich daraufhin entbrannt fühlt. Dann beginnt er, diese Empfindung zu analysieren, und deutet sie als das Gefühl »Liebe«. Richtig?

Damasio: Ja, genau. Ist das nicht großartig? Manchmal erweist sich eine poetische Wahrheit plötzlich als Wahrheit in der Wissenschaft.

SPIEGEL: Könnten Neurobiologen denn Taminos Frage nach der Natur seiner Empfindung beantworten? Könnten sie ihm sagen: »Ja, das ist Liebe«, oder »Nein, du liebst nicht«?

Damasio: Zum Teil. Die Neurobiologie kennt eine Menge Phänomene, die in Verbindung mit dem Gefühl »Liebe« auftreten. Aber ich bezweifle, dass wissenschaftliche Erkenntnisse für Tamino wirklich eine Bereicherung bedeuten würden. Aus dem großartigen Erlebnis des Verliebens macht Wissenschaft nichts Größeres oder Geringeres. Verstehen Sie? Nur weil wir exakt erklären können, wie das Verdauungssystem funktioniert, schmeckt uns das Essen nicht anders.

SPIEGEL: Welchen Nutzen hat die Wissenschaft der Gefühle denn dann?

Damasio: Sie erlaubt uns, Menschen zu helfen, deren Gedächtnis oder Sprache nicht funktioniert oder die unter emotionalen Störungen leiden.

SPIEGEL: Lässt sich bei Gefühlsstörungen feststellen, ob und auf welche organische Ursache sie zurückgehen?

Damasio: Bei einigen Störungen, ja. Manche Menschen reagieren zum Beispiel nicht auf ein Bild wie das, was Sie mir zu Beginn unseres Gesprächs zeigten. Sie sind nicht fähig zur Empathie, und wir wissen mittlerweile auch, weshalb. In einer Studie haben wir rund hundert Patienten mit Hirnschäden Bilder von traurigen, wütenden oder freudigen Gesichtern gezeigt. Fast alle konnten angeben, wie sich die Menschen auf den Fotos fühlten — außer denjenigen, die einen Schaden in der rechten Hirnhemisphäre haben, und zwar in der so genannten Insula. Das ist eine Region, in der sehr viele Körperzustände repräsentiert sind. Wenn diese Region beschädigt ist, schauen die Leute ein Gesicht an und haben keinen Schimmer, was die andere Person fühlen könnte ...

SPIEGEL: ... was ja Ihre Theorie zu stützen scheint: Weil sie den gegenwärtigen Zustand ihres Körpers nicht wahrnehmen können, empfinden sie auch keine Gefühle ...

Damasio: ... ganz genau. Ich erinnere mich noch, wie ich erstmals auf solche Patienten stieß: Die erzählen von tragischen Unfällen, die ihnen passiert sind, von schweren Fehlern, die sie gemacht hatten, von schlimmen Schwierigkeiten, in die sie geraten sind. Aber sie zeigten keine Gefühlsregung dabei, keinerlei Reaktion auf all das, was sie durchlitten hatten. Ich war betroffener als sie.

SPIEGEL: Sind diese Patienten traurig darüber, dass sie nichts fühlen?

Damasio: Nein. Um Gefühle zu vermissen, muss man sie haben — eine Art Zwickmühle. Ich habe einen Patienten namens Eliot, der hat ein verwandtes Problem. In vielen Situationen reagiert er genauso wie wir. Wenn zum Beispiel jemand hereinkäme und schrie: »Es brennt«, würde er Angst kriegen und rauslaufen. Aber wenn ihm etwas passiert, was jedem von uns peinlich wäre, dann geniert er sich kein bisschen. Er ist blind für komplexe soziale Emotionen wie Scham, Schuld oder Peinlichkeit.

SPIEGEL: Ein Leben ohne Peinlichkeit — das klingt doch gar nicht so schlecht ...

Damasio: Täuschen Sie sich nicht. Das komplexe soziale Gefühl der Peinlichkeit dient dem Verstand als Warnsignal. Es sagt: »Gib Acht, du tust etwas, das nicht gut für dich ist.« Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie sollen nach einem Abendessen eine kurze Rede halten. Sie reden sich warm und sind nach 20 Minuten immer noch nicht fertig. Das Publikum zeigt alle Anzeichen von Ungeduld. Wenn Sie das nicht mitkriegen, dann reden Sie einfach weiter. Spüren Sie dagegen die Peinlichkeit, dann sagen Sie sich: Oh Gott, ich habe zu viel geredet, Schluss jetzt. Das unangenehme Gefühl hilft Ihnen, sich so zu verhalten, wie es für Sie von Vorteil ist.

SPIEGEL: Können auch einzelne Grundgefühle verloren gehen wie Ekel oder Freude?

Damasio: Auch das ist möglich. Ein bestimmter Schaden in der Insula kann zum Beispiel bewirken, dass jemand keinen Ekel mehr empfindet. Sie können ihm einen Teller mit Würmern vorsetzen, er wird davon essen. Es gibt auch viele Beispiele dafür, dass Menschen die Fähigkeit verlieren, Angst zu empfinden, zum Beispiel bei einer Schädigung des so genannten Mandelkerns, etwa durch einen Tumor. Diese Menschen erkennen auch die Angst in Gesichtern anderer nicht mehr - mit Glück, Traurigkeit oder Überraschung haben sie keine Schwierigkeiten.

SPIEGEL: Und auch da gilt: Angstfrei durchs Leben zu gehen ist gar kein Vorteil?

Damasio: Im Gegenteil. Es ist ein erheblicher Nachteil. Eine meiner Patientinnen war im Alltagsleben normal intelligent und unauffällig. Aber sie konnte keine Angst empfinden. Sie knüpfte sehr schnell Kontakte, auch zu Männern. Sie hatte eine extrem positive Einstellung zu allen, denen sie begegnete, Misstrauen kannte sie nicht. Statt aus schlechten Erfahrungen zu lernen, begegnete sie allen immer wieder ohne Arg und fiel dabei ständig auf miese Typen herein. Dieser Gefühlsausfall hatte also negative Auswirkungen auf ihre soziale Navigation.

SPIEGEL: Wäre es denkbar, irgendwann Gefühlsprothesen zu entwickeln? Zum Beispiel eine Angstprothese für Ihre Patientin mit dem Defekt im Mandelkern?

Damasio: (lacht) Vorstellen kann man sich alles. Fragt sich, ob jemand mit so einer Gefühlskrücke besonders erfolgreich Entscheidungen treffen kann. Aber es ist ein interessanter Gedanke ...

SPIEGEL: ... den Sie verfolgen würden?

Damasio: Nein, nein, so weit sind wir nicht. Zuerst müssen wir herausfinden, wie Gefühle bei Gesunden funktionieren. Dann können wir vielleicht auch mehr über Depressionen oder Angst erfahren und Medikamente entwickeln, die für ein jeweiliges Problem maßgeschneidert sind.

SPIEGEL: Was macht Emotionen so stabil, oft durch ein ganzes Leben hindurch?

Damasio: Letztlich, dass sie schon seit Jahrmillionen existieren. In der Evolution des Lebens sind die Emotionen dem Organismus eingepflanzt wie all die anderen elementaren Funktionen, die das Leben in Gang halten. Wie der Körper Insulin ausschüttet, wenn ein gewisser Blutzuckerlevel erreicht ist, so

reagiert er mit Angst, wenn er sich einem wilden Tier gegenüber sieht. Alle diese Prozesse laufen automatisch und unbewusst ab.

SPIEGEL: Wann im Evolutionsprozess sind die Emotionen entstanden?

Damasio: Ich weiß es nicht. Wir machen bestimmte Beobachtungen über das Vorhandensein von Emotionen auch bei entwicklungsgeschichtlich sehr alten Organismen. Wenn Sie zum Beispiel eine Meeresschnecke namens *Aplysia* berühren — ohne Zweifel eine Bedrohung für das Tier –, zuckt die Schnecke zusammen, der Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck geht hoch, das Tier sondert rote Tinte in die Umgebung ab.

SPIEGEL: Und Sie meinen, das bedeutet: Die Schnecke hat Angst?

Damasio: Ja. Davon bin ich überzeugt.

SPIEGEL: Aber empfindet sie diese Angst auch? Hat sie auch das, was Sie dann erst das »Gefühl« Angst nennen?

Damasio: Genau das ist die Frage. Wir wissen die Antwort nicht. Ein Gefühl kann nur dann auftreten, wenn das Gehirn die Möglichkeit hat, den eigenen Körper zu repräsentieren. Man könnte sich nun die Gehirne von verschiedenen Spezies ansehen und fragen: Sind dort Strukturen vorhanden, in denen Gefühle erzeugt werden könnten?

SPIEGEL: Wenn es eine Möglichkeit gäbe, herauszufinden, ob Fische oder Vögel oder die Schnecke, von der Sie sprachen, Gefühle haben, welche Bedeutung hätte das dann für den Tierschutz?

Damasio: Eine sehr große wahrscheinlich. Aber noch einmal: Bisher kennen wir noch keine Methode, herauszufinden, welche anderen Spezies Gefühle haben. Ich persönlich vermute: sehr viele.

SPIEGEL: Gesteht Sie dem Menschen denn zu, dass seine Gefühlswelt reicher als die der Tiere ist?

Damasio: Doch, ich denke schon, dass den Menschen etwas ganz speziell auszeichnet: dass er nämlich nicht nur Gefühle und Empfindungen hat, sondern dies auch weiß, und dass er seine Gefühle in Verbindung zu seiner Geschichte, seiner Autobiografie setzen kann. Warum hat menschliches Leiden eine so wichtige Dimension? Weil wir nicht nur im Hier und Jetzt leiden. Und warum kann menschliches Dasein so glanzvoll oder so tragisch sein? Weil wir uns selbst in der langen Perspektive unserer persönlichen Geschichte und sogar der Geschichte des Universums sehen.

SPIEGEL: Glauben Sie, man könnte Computern Gefühle einprogrammieren?

Damasio: Ja, ich glaube, das wäre möglich. Ich wüsste allerdings nicht, wozu. Wir Menschen brauchen Gefühle, weil unser Leben vergänglich ist. Als lebende Organismen wissen wir genau: Wenn uns die Nahrung ausgeht oder wenn wir uns bestimmten Gefahren aussetzen, können wir sterben. Die Evolution hat den Menschen mit Gefühlen ausgestattet, um sein spezielles Überlebensproblem anzupacken. Wenn wir aus Silizium und Stahl bestünden, wäre die Fragestellung ganz anders.

SPIEGEL: Ist unser Eindruck richtig, dass die Neurowissenschaft die Frage nach dem Wesen der Gefühle lange Zeit links liegen gelassen hat?

Damasio: Das stimmt. Die Frage schien einfach nicht objektiv genug. Als wir erstmals Methoden hatten, um das Gehirn zu erforschen, da stürzten sich alle zuerst auf die Dinge, die objektiv quantifizierbar waren. Bei Sprache oder Motorik wissen Sie genau, wohin Sie steuern. Wenn es um Gefühle oder Bewusstsein geht, müssen Sie sich erst mal einigen, was Sie überhaupt erforschen wollen. Wenn Sie zehn Philosophen an einen Tisch setzen mit der Bitte, Ihnen eine Definition von Bewusstsein zu geben, werden die nie zum Mittagessen kommen, weil sie sich nicht einigen können. Da ist es leichter, zu sagen: Vergesst dieses Zeug. Schauen wir uns lieber die Sehrinde an.

SPIEGEL: Aber inzwischen hat sich das ja offenbar geändert ...

Damasio: Oh ja, absolut. Vor zehn, zwölf Jahren gab es kaum Studien zum Thema Gefühl. In den letzten fünf Jahren registrieren wir dagegen einen enormen Anstieg. Gar keine Frage: Gefühle sind derzeit eines der heißesten Themen in der Neurowissenschaft. Das hat sich quasi über Nacht gewandelt.

SPIEGEL: Hängt das mit der rapiden Verbesserung der bildgebenden Verfahren zusammen?

Damasio: Ja, auch. Menschen reagieren auf Ideen und neue Techniken. Fortschritt erleben Sie immer dann, wenn die Verfügbarkeit von Methoden mit neuen Ideen Hand in Hand geht. Und ebendas passiert gegenwärtig beim Thema Gefühl.

SPIEGEL: Was glauben Sie: Werden Neurowissenschaftler eines Tages einen Liebesdetektor erfinden, der die alte Frage »Liebst du mich?« mit einer Abbildung eines spezifischen Aktivitätsmusters im Gehirn des Partners ganz objektiv beantworten kann?

Damasio: Es könnte sein, dass es ein spezifisches Muster gibt — auch wenn es fast hoffnungslos kompliziert sein dürfte. Aber, wer weiß: Vielleicht wird eines Tages eine Internet-Firma namens love.com das perfekte Liebes-Diagnose-Set verkaufen - und irgendjemand wird es dann wohl auch benutzen.

SPIEGEL: Sie selbst aber offenbar nicht?

Damasio: Nein, ich persönlich wäre nicht sehr interessiert daran, die Frage auf diese Weise zu lösen. Warum sollten wir uns eine Maschine wünschen, die Liebe aufspürt, statt selbst herauszufinden, was es damit auf sich hat?

SPIEGEL: Herr Damasio, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.



TEIL 3: ÜBUNGEN UND SPIELE ZUM STÜCK

7. Die Vorbereitung des Theaterbesuches

AUSTAUSCH ÜBER BISHERIGE THEATERERLEBNISSE

Die Klasse erinnert sich zusammen an Theaterbesuche. Einzelne und gemeinschaftliche Erlebnisse werden geteilt und mitgeteilt. Welche Momente sind euch in Erinnerung geblieben? Was macht Theater besonders? Was ist das Besondere an Kino? Was unterscheidet Theater und Kino? Mit wem besucht ihr gern zusammen das Theater - oder würdet dies gern tun?

SAMMLUNG VON ASSOZIATIONEN ZUM TITEL »EMILIY WEINT DOCH NIE«

Was fällt euch ein, wenn ihr den Titel des Stückes hört? Um was für eine Art von Stück kann es sich handeln? (Welche Arten von Theaterstücken gibt es?) Wie stellt ihr euch jemanden^{wmd} vor, der nicht weint? Wie stellt ihr euch Emily vor?

8. Übungen zur Nachbereitung des Theaterbesuches

RESONANZRUNDEN ZUM STÜCK (alle und in Kleingruppen von 3 - 6 Schülern^{wmd})

Die Zuschauer^{mdw} sammeln alle Gefühle, welche sie während der Aufführung erlebt oder gehabt haben. Es werden so möglichst genau beschreibende Worte gefunden. Diese Runde wird durch den Spielleiter^{mwd} oder Lehrer^{dwm} moderiert. Manche Worte brauchen dabei etwas Zeit, um genannt zu werden.

Tauscht euch danach in Kleingruppen ca. 5 Minuten über die Momente aus, die Emotionen angesprochen haben. Gab es auch ganz unterschiedliche Reaktionen und Momente? Teilt eure Eindrücke anschließend mit der ganzen Gruppe.

EMILY'S GESCHICHTENSAMMLUNG (alle und in Kleingruppen)

Emily hat einige Geschichten erlebt und erzählt davon. Könnt ihr euch an diese erinnern? Welche ganz speziellen »Emily-Geschichten« sind im Stück aufgetaucht? Versucht sie euch gegenseitig nachzuerzählen.

Die Geschichten können auch auf einem Zettel kurz notiert und in eine »Experimentierkiste« geworfen werden. Nachdem wieder Kleingruppen eingeteilt wurden, zieht jede Gruppe davon einen Zettel und denkt sich eine kleine Spielszene zu der Episode aus Emily's Erlebnissen aus. Die anderen Schüler^{mwd} können raten, welche Szene präsentiert wurde.

ZUSAMMENTRAGEN VON GEFÜHLEN- UND EMOTIONSBEGRIFFEN

Alle stehen in einem Kreis. Jemand hat einen Ball und sagt ein Gefühls- oder Emotionswort, z.B. traurig. Dann wird der Ball weitergeworfen oder weitergegeben. Der Fänger^{wmd} sagt ein anderes Gefühls- oder Emotionswort und gibt den Ball weiter. Das Spiel endet, wenn alle mindestens einmal dran waren oder niemandem mehr etwas Neues einfällt.

EMOTIONSSPIEGEL

Alle stehen im Kreis. Jemand hat einen Ball und spielt mit Körper und Gesicht eine Emotion. Alle im Kreis spiegeln diese Emotion. Der Ball wird weitergegeben. Der^{wmd} Nächste ist dran. Das Spiel endet, wenn alle mindestens einmal dran waren.

EMOTIONEN-STILLE POST

Alle stehen in einer Reihe hintereinander. Der^{wmd} Letzte der Reihe denkt sich eine Emotion aus, schneidet eine dementsprechende Grimasse und tippt der Person, die vor ihm^{wmd} steht auf die Schulter. Diese Person dreht sich um, versucht den Gesichtsausdruck zu lesen und zu imitieren und tippt nun seinerseits^{wmd} dem Vordermann^{wmd} auf die Schulter, um die gespielte Emotion weiterzugeben. Wenn die Emotion die Reihe durchlaufen hat, geht die Person die die Emotion losgeschickt nach vorn, um sich das Ergebnis vorführen zu lassen und bestätigt dann, ob das angekommen ist, was losgeschickt wurde.

Dieses Spiel funktioniert auch in zwei Reihen als Wettbewerb. Punkte gibt es nicht auf Schnelligkeit, sondern immer dann, wenn eine Emotion korrekt übermittelt wurde, also wenn Ausgangswert und Ergebnis möglichst nah beieinander liegen.

Folgendes kann und sollte im Nachgang thematisiert werden: Welche Schwierigkeiten gab es? Warum ist es nicht immer leicht, eine Emotion adäquat und für andere lesbar umzusetzen? Warum kann es schwer sein, die Emotionen anderer korrekt zu lesen? Wenn das so schwer ist, was sagt das über unser Miteinander aus? Was könnten wir verbessern, um uns besser zu verstehen?

DAS GEFÜHLSKARUSSELL

Dieses Spiel ist ein Stopp-Tanz mit viel Ausdruck der Emotionen. Alle bewegen sich frei zur Musik. Wenn diese stoppt, gehen alle ins »Freeze« (Einfrieren). Wer sich dennoch bewegt, muss das Spielfeld verlassen. Mit diesen Regeln gibt der Spielleiter^{wmd} zum Tanz mit Musik erst ein Emotionswort, dazu eine Zahl zwischen 1 und 10 vor. »1« bedeutet »klein wenig«, »10« bedeutet »sehr viel«. Wenn z.B. der Spielleiter^{mdw} sagt: »neugierig, 7« wissen alle, dass sie relativ stark neugierig durch den Raum tanzen, bei »10« dann extrem neugierig. Dazu muss natürlich aufgepasst werden, beim Stopp der Musik selbst zu stoppen. Falls das nicht gelingt und man »raus« ist, kann man das nächste Gefühl und die entsprechende Zahl für die anderen nennen. Das Spiel macht Spaß mit schnellen Wechseln der Ansagen. Gewonnen hat, wer als Letztes auf dem Feld ist.

DER EXPERIMENTIER-BAUKASTEN

Emily hat einige Forschungs- und Erfindungsprojekte. Was könnte noch Neues entwickelt werden? Sammelt einige Ideen für nützliche und auch lustige Erfindungen und macht euch dann ans Werk.

Jeder Forscher^{wmd} bedient sich dabei aus einem phantastischen Baukasten, der durchsichtige und formbare Elemente bereithält. Ein Teil nach dem nächsten wird nun mit Mitteln der Pantomime aus dem Baukasten entnommen, kurz vorgestellt und dann mit den nächsten Teilen zusammengesetzt. Auf der Bühnenfläche entsteht eine »verrückte« Maschine nach eurer Wahl mit ganz neuartigen Fähigkeiten.

Ihr könnt auch mehrere Erfindungsprojekte gleichzeitig entwickeln und euch dann gegenseitig in einem »Forscherkongress« vorstellen.

9. Reden über und mit Gefühl

DIE DISKUSSION

Im Theaterstück sagt Emily die folgenden Sätze. Was kann sie damit gemeint haben?

Stimmt ihr den Sätzen zu oder seht ihr das anders? Welche Sätze würdet ihr sagen?

»Ihr findet es komisch, dass ich keine Gefühle habe.«

»Ja, Gefühle hab ich vielleicht keine, aber einen Kopf zum Denken, den hab ich.«

»Die Ärztin hat gesagt, die Anderen fühlen sich von mir bedroht aber das ist Quatsch. Ich bedrohe doch niemanden.«

»Glücklich ist ein komplizierter Begriff.« (sagt der Vater)

»Der kann grad nicht so mit seinen Gefühlen, der hat gerade eins, das ist zu groß für ihn.«

»Das mit dem Erklären das ist ein Experiment.«

»Ich erforsche, wie ich hier auf dieser Schule bleiben kann.«

»Alle haben immer so starke Gefühle wegen mir.«

»Die Liebe ist ab jetzt mein Forschungsprojekt.«

»Ich sehe die Dinge, wie sie sind und das ist manchmal echt kompliziert.«

DIE FORSCHUNGSSTATION

Versucht genau herauszufinden, was Emotionen ausmacht und wie sie sich zeigen. Wie fühlt sich Freude an? Wie könnt ihr Traurigkeit beschreiben, wie Überraschung, Wut oder Angst?

Könnt ihr weitere Worte für diese Gefühle finden und sammeln? Wie lassen sie sich genau beschreiben.

Welche Wahrnehmungen sind im Körper, wenn ihr an Freude, Trauer oder auch Ekel denkt?

Welche Bewegungen drücken diese Stimmungen aus? Ihr könnt die Bewegungen auch in der Gruppe ausprobieren und beobachten, was das mit eurer »Laune« macht.

Lassen sich Gefühle auch durch Farben darstellen? Malt oder beschreibt ein Bild für ein Gefühl, welches euch bewegt.

DIE WUNSCHSTATION

Tauscht euch zu diesen Fragen alle zusammen oder in Kleingruppen aus. Ihr könnt auch die Antworten auf kleine Blätter schreiben und malen. Nehmt für jede Antwort ein neues Blatt. Die vielen Blätter können dann als ein »Wunschbaum« mit im Klassenzimmer ausgehängt werden.

Was wünscht ihr euch, wenn ihr schlechte Laune habt?

Was wünscht ihr euch, wenn ihr gute Laune habt?

Was hilft euch, wenn ihr traurig seid?

Was sind Dinge oder Erlebnisse, die euch glücklich machen?

Quellenangaben (Stand 23.10.2025)

1.2 Die Autorin Marisa Wendt, S. 3: <https://dreimaskenverlag.de/autoren/wendt-marisa>

1.3 Der Regisseur David Moser, S. 3: <https://www.tda-stendal.de/menschen/gaeste>

1.4 Die Laudatio für den Retzhofer Dramapreis Junges Publikum, S. 4: aus dem Archiv der Autorin

2.1 Interview mit der Autorin Marisa Wendt, S. 6: Sylvia Martin

2.2 Interview mit dem Theaterregisseur David Moser, S. 7: Claudia Tost

2.3 Interview mit der Schauspielerin Josephine Behrens, S. 9: Claudia Tost

3. Was ist ein Gefühl und was eine Emotion?, S. 9: »Fühlen lernen«, Dr. Carlotta Welding; Klett-Cotta Stuttgart 2023, S. 27 - 33

3.1 Der Regenbogen der Gefühle, S. 11: ebd., S. 37-47

Abbildung »Emotionsrad« Klaus Scherer, S. 13: »What are Emotions? And how can they be measured?«; Social Science Information 44(4), 2005

Abbildung »Emotionsrad« Robert Plutchik, S. 13: »Outline of a New Theory of Emotion«, Transactions of the New York Academy of Science 20 (5), 394, 1958

3.2 Die Sicht auf Emotionen aus buddhistischer Perspektive, S. 14: »Buddhistische Psychologie. Grundlagen und Praxis«, T.Borghardt, W. Erhardt; Arkana Verlag München 2016, S. 37-49

4.1 Verlorene Emotionen, S.15 : Sven Lebert, 2008; https://www.fu-berlin.de/presse/publikationen/fundiert/archiv/2008_01/08_01_lebert/index.html

4.2 »Auch Schnecken haben Emotionen«, S. 16: DER SPIEGEL 49/2003, 30.11.2003; Johann Grolle, Beate Lakotta; <https://www.spiegel.de/politik/auch-schnecken-haben-emotionen-a-cf4a5a97-0002-0001-0000-000029341658?context=issue>

Impressum

EMILY WEINT DOCH NIE

Theaterpädagogisches Begleitmaterial für Lehrkräfte Theater der Altmark: Spielzeit 2025/ 2026

Intendanz: Dorotty Szalma

Redaktion: Claudia Tost, Robert Grzywotz

Mitarbeit: Sylvia Martin