

Deutsch perfekt

Deutsch perfekt

Spezial
Emotionen

Die Sprache der

Gefühle

Wie Sie auf Deutsch sagen, was Sie fühlen – und was es über die Welt der Emotionen alles zu wissen gibt

Wir zeigen Ihnen, was typisch deutsch ist.



**Jetzt
bestellen!**

Fangen Sie an, ein ganzes Land zu verstehen.

Lernen Sie mit jedem Heft mehr über das Land, die Menschen und die Kultur einer fantastischen Sprache.

Jetzt einfach bestellen unter:

WWW.DEUTSCH-PERFEKT.COM/ABO

Haben die Deutschen Gefühle? Eine absurde Frage! Oder doch nicht? Die Berliner Emotionstherapeutin Carlotta Welding weiß Überraschendes zum Thema.

MITTEL



Wer ist schneller – Omikron oder wir? Diese Frage hatte ich im Kopf, als wir an diesem Sonderheft arbeiteten. Auch wenn uns die Pandemie nun schon zwei Jahre begleitet: So emotional war die Situation noch selten. Mal schlug die Corona-App einer Redakteurin Alarm. Später zeigte sich: Das Bluetooth-Signal des Smartphones der kranken Person war wohl an einem Tag gekommen, an dem die Redakteurin gar nicht aus dem Haus gegangen war – durch die Wand aus einer Nachbarwohnung. Mal antwortete eine Autorin tagelang nicht, weil ihr Mann, ein Krankenpfleger, sich bei der Arbeit angesteckt hatte. Jeder berichtete von einem Corona-Fall im persönlichen Umfeld. Und die Corona-Zahlen stiegen und stiegen – so hoch wie noch nie.

Wer wird da nicht unruhig? Wenigstens eines aber passte – das Thema unseres **Deutsch-perfekt-Spezials**: ein ganzes Heft über Gefühle. Damit setzen wir unsere Tradition fort, zweimal im Jahr außergewöhnliche Ausgaben zu konzipieren. In diesem Heft finden Sie sechs Stationen zur sprachlichen Seite der wichtigsten Basisgefühle Glück, Angst, Wut, Überraschung, Ekel und Trauer. Außerdem haben wir Meldungen, Reportagen und Interviews zu sehr unterschiedlichen emotionalen Themen im Heft, die für Sie hoffentlich genauso interessant sind wie für uns.

Zum Beispiel dieses Thema: Deutsche haben ja ein kleines emotionales Imageproblem. Gefühle, glauben nicht wenige, sind eigentlich nicht unsere Stärke. Haben wir denn wirklich welche? Eine absurde Frage, könnte man meinen – wenn man noch kein Interview mit der Berliner Emotionstherapeutin Carlotta Welding gelesen hat. Unsere Redakteurin Eva Pfeiffer hat mit ihr gesprochen und dabei das Wort Gefühlsblindheit gelernt. Was das ist und welche Rolle es in Deutschland spielt, lesen Sie ab Seite 14.

Und kennen Sie das Phänomen, sich beim Sprechen einer Fremdsprache wie in einem Kostüm zu fühlen? Sich also wie eine andere Person zu fühlen? Davon berichten viele. Claudia Wüstenhagen hat die Frage untersucht: Ändert Sprache auch unsere Gefühle? Sie glauben das nicht? Die Wissenschaft ist sich ziemlich sicher: Sie tut es. Warum, lesen Sie ab Seite 30. Auch sonst spielt Wissenschaft in dieser Ausgabe eine große Rolle. Denn so subjektiv unsere Gefühle auch zu sein scheinen: Sie sind inzwischen sehr genau untersucht.

Viel Freude mit diesem Heft wünscht Ihnen Ihr

Jörg Walser
Chefredakteur

PS.: Am Ende war Omikron schneller.
Die Ausgabe wurde trotzdem fertig.



begleiten

► hier: ≈ immer da sein

mal ..., mal ...

► hier: in einer Situation ..., in einer anderen ...

Alarm schlagen

► hier: ein Signal geben, dass man Kontakt zu einer coronapositiven Person hatte

die Redakteurin, -nen

franz.

► ≈ Journalistin

wohl

► hier: wahrscheinlich

sich anstecken

► auch krank werden

der Fall, -e

► hier: ≈ Patient

das Umfeld, -er

► hier: Umgebung

unruhig

► hier: nervös

fortsetzen

► hier: weitermachen mit

außergewöhnlich

► hier: ganz besonders, anders als normal

die Ausgabe, -n

► hier: Exemplar; Heft

konzipieren

► planen

die Meldung, -en

► hier: Information; Nachricht

die Stärke, -n

► hier: Sache, die jemand besonders gut kann

die Wissenschaft, -en

► spezieller Sektor (z. B. Psychologie), in dem viel Wissen gesammelt wird

zu sein scheinen

► hier: so wirken, dass man meint, sie sind

Themen

- 6 **Acht Fragen zum Start** 
Emotionen in allen
möglichen Facetten
- 38 **Zu intensive Gefühle?** 
Stimmt die Selbstdiagnose,
hochsensibel zu sein?
- 46 **Tanz mit dem Satan** 
Emotionen in der Musik
- 54 **Versteckte Gefühle** 
Verstehen wir inzwischen
Emotionen hinter Masken?
- 64 **Wenn Algorithmen
Emotionen analysieren** 
Maschinen lernen
Gefühle – ein Problem?
- 66 **Fünf Fragen zum Schluss** 
Was ist das für ein Gefühl,
von Terroristen gefangen
zu sein?

Die Sprache der Gefühle

- 11 **Basisemotion: Glück** 
 Von Alltagsfreuden bis
Zufriedenheit
- 19 **Basisemotion: Angst** 
Von Angsthase bis Todesangst
- 27 **Basisemotion: Wut** 
 Von Ärger bis Zorn
- 35 **Basisemotion:
Überraschung** 
Von Ah! bis Ui!
- 43 **Basisemotion: Ekel** 
 Von Bäh! bis Pfu! Teufel!
- 51 **Basisemotion: Trauer** 
Von Kummer bis Wehmut



58

Wie stark sind unsere
Intuitionen? 

Jeden Tag entscheiden Menschen viele Dinge „mit dem Bauch“, also ganz spontan. Sie lassen sich dabei von ihrer Intuition leiten. Funktioniert das?



30

ANDERE SPRACHE, ANDERE EMOTIONEN?




Eine fremde Sprache kann wie ein Kostüm sein: Wir fühlen uns plötzlich wie ein anderer. Ändert Sprache unsere Gefühle?



14

Haben die Deutschen keine Gefühle, Frau Welding?

M

Im Interview erklärt die Berliner Gefühlsexpertin, warum diese Frage gar nicht so absurd ist – und welche Rolle Roboter und Vulkane dabei spielen.



22

Im freien Fall

M

Mehr als 200 Jahre lang balancierten die Traber in großer Höhe vor Publikum. Dann fiel ein Sohn herunter. Eine emotionale Geschichte über einen Unfall, durch den alles anders wurde.

Lernen mit Deutsch-perfekt-Produkten



Deutsch-perfekt-App

Die Zeitschrift, das Übungsheft und den Audio-Trainer zusammen in einer App: Das macht die praktische **App** von **Deutsch perfekt** möglich. Überall, wo Sie sind – und mit interaktiven Übungen.

www.deutsch-perfekt.com/kiosk



Deutsch perfekt Audio

Der Trainer für Hörverstehen und Aussprache, auf CD oder als Download. Achten Sie im Heft auf diese Symbole: **AUDIO** und kurz . Zu diesen Artikeln können Sie Texte und Übungen auf **Deutsch perfekt Audio** hören.



Deutsch perfekt Plus

24 Seiten Übungen und Tests zu Grammatik, Vokabeln und mehr. Achten Sie im Heft auf diese Symbole: **PLUS** und kurz . Zu diesen Artikeln finden Sie nämlich Übungen in **Deutsch perfekt Plus**.

Deutsch perfekt im Unterricht

Didaktische Tipps und Ideen für den Einsatz von **Deutsch perfekt** im Unterricht, kostenlos für Abonnenten in Lehrberufen.

Noch mehr Informationen und Übungen:

www.deutsch-perfekt.com

www.facebook.com/deutschperfekt

L
LEICHT

Texte auf Stufe
A2 des GER

M
MITTEL

Texte auf Stufe
B1 des GER

S
SCHWER

Texte auf den Stufen
B2 - C2 des GER

GER:
Gemeinsamer
europäischer
Referenzrahmen

lockere Umgangssprache

Gegenteil von ...

negativ

langer, betonter Vokal

Vorsicht, vulgär!

kurzer, betonter Vokal

ungefähr, etwa

Pluralformen



LEICHT

Kann dieses Tier meine Emotionen verstehen?

Pferde können die Emotionen von Menschen nicht nur interpretieren – sie sind auch wirkliche Experten dafür. Zum Beispiel merken die Tiere in nur wenigen Sekunden, wenn die Mimik und die Stimme von einem Menschen nicht zueinander passen. Ein paar freundliche Worte, aber ein trauriges Gesicht? Darauf reagieren die Tiere irritiert, wie japanische Forscherinnen und Forscher herausgefunden haben. Denn Pferde benutzen und kombinieren verschiedene Informationen, um die Emotionen von Menschen zu verstehen. Sie interpretieren Mimik, Stimme und Körperhaltung – so wie Menschen auch. Wenn sie eine Person gut kennen, tun die Tiere das besonders intensiv. Pferde leben selbst sehr sozial. Deshalb verstehen sie Emotionen so gut. In ihrer großen Gruppe mit anderen Tieren müssen sie schon auf sehr feine Signale reagieren, um sich nicht zu verletzen. Mit dieser Expertise ist es sehr schwer, Pferden etwas vorzumachen.

das Pferd, -e

➤ Tier: Man kann auf ihm sitzen und sich tragen lassen (s. Foto). Kleines Pferd = Pony

die Stimme, -n

➤ hier: Melodie beim Sprechen

zueinander

➤ das eine zum anderen

irritiert

➤ unsicher; nervös

die Forscherin, -nen

➤ Frau: Sie macht systematische Untersuchungen.

herausfinden

➤ hier: mit Hilfe von Untersuchungen neues Wissen bekommen

die Körperhaltung, -en

➤ Position vom Körper, z. B.: Wie steht man?

etwas vormachen

➤ hier: machen, dass ... etwas Falsches glaubt

2

Darf die Chefin ihre Angst zeigen?

In der Pandemie sehen viele Managerinnen und Manager ihr Team nur in Videokonferenzen. Aber wie erkennt und reguliert man am Bildschirm die Emotionen der Angestellten? Wirtschaftspsychologen der Universität Zürich haben in einer Studie die Antwort gefunden: Wenn die Chefin über ihre eigenen Emotionen spricht, hilft das gegen die Distanz. Es sorgt für mehr Empathie zwischen ihr und dem Team.

erkennen

► hier: sehen und verstehen

die Studie, -n

► systematische Untersuchung

sorgen für

► hier: machen, dass es ... gibt



Wie kann virtuelle Realität gegen Phobien helfen? PLUS

Auch wenn die Tiere ganz klein sind: Manche Menschen werden hysterisch, wenn sie Spinnen sehen. Diese Angst ist in Deutschland die häufigste Phobie. Die effektivste Therapie gegen Phobien ist die Konfrontation mit dem Objekt der Phobie. Bei Spinnen ist das aber nicht so einfach. Forscherinnen und Forscher am Max-Planck-Institut für Psychiatrie arbeiten deshalb an einer neuen Therapie. Im Experiment konfrontieren sie Arachnophobiker mit ihren Ängsten – in einer virtuellen Realität mit Virtual-Reality-Brille und Sensoren am Körper. So kann das Team die Spinnen-Angst messen und bekommt objektive Daten. Auf dieser Basis kann es dann die Therapie anpassen.

die Spinne, -n

► kleines Tier: Es hat acht Beine.

häufig

► oft

die Forscherin, -nen

► Frau: Sie macht systematische Untersuchungen.

arbeiten an

► hier: ≈ neu machen

der Sensor, Sensoren

► ≈ kleines elektronisches Stück: Damit testet und kontrolliert man z. B. Temperatur oder Licht.

messen

► ≈ (Daten) genau zählen

anpassen

► hier: so ändern, dass es genau passt





LEICHT

Ist nach 90 Sekunden schon alles vorbei?

Aus Wut einen Teller gegen die Wand werfen? Spontane emotionale Reaktionen sind nicht immer eine gute Idee. In diesen Situationen hilft aber die 90-Sekunden-Regel der US-amerikanischen Hirnforscherin Jill Bolte Taylor. Sie sagt, dass jede Emotion einen biochemischen Lebenszyklus von 90 Sekunden hat. Wenn wir so lange warten, können wir ruhiger und rationaler reagieren.

aus

- hier: wegen

die Wut

- extrem großer Ärger

werfen

- machen, dass ... fliegt

die Regel, -n

- hier: Norm: Man kann sich an ihr orientieren.

die Hirnforscherin, -nen

- Frau: Sie macht systematische Untersuchungen zu neurologischen Prozessen im Kopf.

Sind laute Emotionen auch am besten zu verstehen? AUDIO PLUS

Wir alle wissen: Die Kommunikation von Emotionen ist manchmal gar nicht so einfach. Sie kann aber auch ziemlich paradox sein. Das zeigt eine Studie zur Intensität von emotionalen Lauten. Egal ob ein Lachen oder Schreien – intuitiv meint man: Laute Emotionen sind besonders gut zu verstehen. Die Neurowissenschaftlerin Natalie Holz vom Frankfurter Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik zeigt jetzt aber das Gegenteil: Sehr intensive emotionale Laute verstehen Menschen besonders oft falsch. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Audio-Experimenten waren sich bei extrem intensiven Lauten nämlich nicht mehr sicher, ob eine Emotion positiv oder negativ ist.

gar nicht

- hier: ≈ wirklich nicht

die Studie, -n

- systematische Untersuchung

der Laut, -e

- Einen Laut kann man hören.

schreien

- laut sprechen wie z. B. bei einer impulsiven Tirade

die Neurowissenschaftlerin, -nen

- Frau: Sie macht im Sektor Neurologie systematische Untersuchungen.

sich sicher sein

- genau wissen

Warum schließen Katzen ihre Augen so oft vor uns? AUDIO PLUS

Katzen sind kalt, mögen also Distanz und suchen nur Nähe zum Menschen, wenn sie von ihnen etwas zu fressen bekommen wollen? Ein Klischee! Denn Deutschlands populärstes Haustier zeigt positive Emotionen nur ein bisschen anders, als der Mensch das tut. Katzenfans wissen das natürlich schon lange. Aber auch mehrere Studien und Experimente sind zu diesem Resultat gekommen. So zeigen die Tiere mit dem langsamen Blinzeln einem Menschen: Es geht ihnen gut, sie sind zufrieden und sie mögen die Person. Diese Kommunikation von Emotionen können Menschen auch imitieren: einfach eine Katze ansehen, dann die Augen schließen und wieder öffnen. Das Tier interpretiert diese Mimik wie ein freundliches Lächeln.

suchen

• hier: wollen

fressen

• ≈ essen

die Studie, -n

• systematische Untersuchung

kommen zu

• hier: bekommen

blinzeln

• die Augen schnell auf- und zumachen

ansehen

• hier: ≈ sehen zu

das Lächeln

• hier: freundliche Mimik mit einem kleinen Lachen



SUPER FRAUEN

Ein Podcast zum Deutschlernen

Nr. 1



Mai Thi Nguyen-Kim

Die Frau, bei der Wissenschaft Spaß macht

Nr. 2



Clärenore Stinnes

Der erste Mensch, der mit dem Auto um die Welt fuhr

Nr. 3



Ninia LaGrande

Die kleinwüchsige Slam Poetin, die zeigt, wie Selbstakzeptanz funktioniert

Nr. 4



Steffi Jones

Der erste Fußballstar Deutschlands, der kein Mann ist

Nr. 5



Maria Reiche

Die Forscherin, die das größte Geheimnis der Wüste Perus wiederentdeckte

Nr. 6



Aya Jaff

Die Frau, die alleine das Programmieren lernte und ein Superstar der deutschen Tech-Szene ist

Der Podcast „Superfrauen“ erzählt Geschichten aus dem Leben von inspirierenden Frauen. Ihre Wege durch die Welt sind spannend, sportlich, schlau oder mutig — bei aller Diversität haben die Heldinnen trotzdem eines gemeinsam: Sie sind dynamische Vorbilder. *Superfrauen eben!*

Unterrichtsmaterialien zu den Podcasts regen dazu an, eigene Ideen und Gedanken zu entfalten und mit anderen auf Deutsch darüber zu diskutieren. Toll illustrierte Vokabel- und Hörverständnisübungen dienen als Einführung in die Superfrauen-Geschichten.

Kostenloser Download der Unterrichtsmaterialien und Podcasts auf

www.goethe.de/superfrauen

SUPERFRAUEN ABONNIEREN:



DER SUPERFRAUEN-PODCAST IST EIN PROJEKT DES GOETHE-INSTITUTS IN AUSTRALIEN.

LEICHT

Wer will eine tote Oma essen? AUDIO PLUS

Die Emotion Ekel kennen alle Menschen. Aber was genau ist eklig? Auf diese Frage gibt es in verschiedenen Kulturen unterschiedliche Antworten. So ist zum Beispiel fermentierter alter Hai in Island kulinarischer Kult. Manchen Touristinnen und Touristen wird von dem Gericht aber ziemlich schlecht. In Teilen von Asien mögen die Menschen gegrilltes Hundefleisch. Für die meisten Deutschen ist schon der Gedanke schrecklich, dieses Tier zu essen. Für Menschen aus anderen Ländern ist aber vielleicht ein traditionelles ostdeutsches Fleischgericht eklig: Tote Oma. Das Disgusting Food Museum in Berlin zeigt mehr als 90 Beispiele wie diese. Die Besucherinnen bringen am besten ein bisschen Humor mit. Denn natürlich soll die Ausstellung nicht nur eklig sein, sondern auch Spaß machen. Auch sollen die Besucher dort lernen, dass ihre eigenen kulinarischen Traditionen vielleicht nicht für alle lecker sind.



der Ekel

• von: eklig = hier: so, dass es nicht gut aussieht oder riecht und dass einem davon schlecht wird

der Hai, -e

• gefährlicher Meeresfisch

der Gedanke, -n

• von: denken

Humor mitbringen

• Humor haben



Warum sehen wir überall Gesichter? AUDIO PLUS

Ein lachender Briefkasten, ein trauriges Stück Toast, eine Banane mit Augen – in vielen Dingen sehen wir Gesichter. Das Phänomen heißt Pareidolie: Unser Gehirn ordnet ab der Geburt visuelle Informationen in Schubladen ein. Eine Untersuchung zeigt jetzt: Menschen nehmen die Gesichter von Objekten meistens auch als emotional wahr. Auch sehen wir sie als jung – und männlich.

lachend

• hier: wie ein fröhliches Smiley

das Gehirn, -e

• Organ im Kopf: Damit denkt und fühlt man.

einordnen

• in eine spezielle Ordnung bringen

die Schublade, -n

• hier: ☞ Kategorie

wahrnehmen

• hier: meinen, dass etwas ... ist

Glück

Glück ist im Deutschen manchmal groß und hell wie die Sonne, manchmal klein und bunt wie ein filigranes Insekt. Seine Sprache ist fast genauso schön wie das Gefühl selbst. Aber: Freude kann auch ein bisschen böse sein. [MITTEL AUDIO](#)



Was ist Glück? Das ist eine sehr alte philosophische Frage. Viele haben es versucht, aber eine finale Antwort hat noch niemand gefunden. Einfacher ist die Frage: Was bedeutet das Wort Glück? Wichtig ist dabei, dass diese Vokabel im Deutschen nicht nur ein Gefühl beschreibt, sondern auch positive Zufälle. Kartenglück hat zum Beispiel, wer beim Poker besonders gute Karten bekommt.

Wenn die Deutschen aber über Glück als Emotion sprechen, meinen sie eine intensive, positive Kraft. Glück ist stärker und wilder als die Zufriedenheit. Außerdem ist es nicht so abhängig von konkreten Gründen wie die Freude. Deshalb wird oft von kleinen Freuden, aber vom großen Glück gesprochen.

Glück liefert Lebensenergie. Im Deutschen wird es deshalb mit dem wichtigsten Energieförderer assoziiert: der Sonne. Wie sie ihr Licht ins Universum schickt, so strahlen auch euphorische Menschen vor Glück. Für eine besonders fröhliche Person gibt es das Kosewort Sonnenschein. Aber auch Wolken können ein Glückssymbol sein: Wer überglücklich ist, schwebt auf Wolke sieben. Und fühlt sich dort oben vielleicht, als könnte er die Welt umarmen.

Das große Glück zu finden – zum Beispiel in der Liebe – ist wunderbar. Aber es ist trotzdem wichtig, die kleinen Freuden des Alltags nicht zu vergessen. Für die gibt es im Deutschen besonders schöne Ausdrücke. Wer sich im Winter schon auf die warme Jahreszeit freut, hat Vorfreude – und reagiert auf die ersten Blumen und Vogelstimmen dann bestimmt mit Frühlingsgefühlen. So nennt man den Zustand, wenn Schmetterlinge nicht nur durch Gärten fliegen, sondern auch durch Mägen. Denn wer glücklich – und besonders: glücklich verliebt – ist, hat Schmetterlinge im Bauch. Aber auch wer noch keine passende Partnerin, keinen Partner gefunden hat, kann sich und seinem Bauch etwas Gutes tun. Von Schmetterlingen wird niemand satt. Gaumenfreuden hingegen machen nicht nur satt, sondern auch glücklich! Denn über ein gutes Schnitzel (und nicht nur darüber) freuen sich viele Deutsche wie ein Schnitzel.

So leicht und harmlos wie ein Schmetterling ist die Freude aber nicht immer. Sie kann auch ziemlich böse sein. Wahrscheinlich kennen alle Menschen das: Sie freuen sich insgeheim, wenn anderen etwas Schlechtes, also ein Schaden, passiert. Auf Deutsch gibt es ein Wort dafür: Schadenfreude. Susanne Krause



Den Text rechts
kostenlos hören!

www.deutsch-perfekt.com/audio-gratis

der Zufall, -e

• hier: Sache, die passieren kann

abhängig sein von

• hier: ≈ nur da sein wegen

der Energieförderer, -en

• hier: Sache, die Energie liefert

strahlen

• Licht reflektieren; auch: sehr froh aussehen

das Kosewort, -er

• ≈ Wort, das Liebe zeigt

überglücklich

• mehr als glücklich

schweben

• langsam durch die Luft fliegen

als

• hier: ≈ wie wenn; sodass man meint, ...

umarmen

• die Arme legen um

der Schmetterling, -e

• ≈ schönes, buntes Insekt, das fliegen kann

der Gaumen, -

• ≈ runde Stelle oben innen im Mund

hingegen

• im Unterschied dazu

das Schnitzel, -

• dünnes, gebratenes Stück Fleisch

harmlos

• nicht gefährlich

insgeheim

• im Geheimen



„Auch Erwachsene können Gefühle lernen“

Haben die Deutschen denn wirklich Emotionen? Die Gefühlsexpertin Carlotta Welding erklärt, warum diese Frage gar nicht so absurd ist – und welche Rolle Roboter und Vulkane dabei spielen. Interview: Eva Pfeiffer; Illustrationen: Lisa Tegtmeyer

MITTEL

Frau Welding, die Deutschen gelten als nicht sehr emotional. Ist das nur ein Klischee?

In Deutschland gibt es wirklich viele kulturelle Normen, die im Kontrast dazu stehen, Gefühle auszudrücken. Zum Beispiel unsere Art der Gastfreundschaft. Stellen Sie sich vor, die Kinder klingeln bei den Nachbarn, um mit ihren Kindern zu spielen. Wenn die Nachbarsfamilie aber gerade am Tisch sitzt, dann werden die Eltern wahrscheinlich sagen: „Es geht jetzt nicht. Wir sind beim Essen.“ In anderen Kulturen ist es in der Situation selbstverständlich, dass man die klingelnden Kinder spontan zum Mitessen einlädt. In Deutschland ist das nicht so. Das Private ist uns sehr wichtig. Wir haben keine Kultur der offenen Türen. Das heißt gar nicht unbedingt, dass die Menschen emotionslos sind. Aber für viele wirkt Deutschland deshalb wie ein kühles Land. Ich sehe aktuell aber auch eine Entwicklung in die andere Richtung: Bei der Erziehung stehen Emotionen heute viel mehr im Zentrum als früher. Eltern sprechen mit ihren Kindern mehr über Gefühle.

Ist die Sprache ein Grund, warum Deutsche vielleicht weniger emotional sind?

Da bin ich nicht sicher. Ja, die deutsche Sprache klingt schon ein bisschen hart.

Aber Deutschland ist auch das Land der Dichter und Denker. Auf mich persönlich wirkt die Sprache nicht unemotional. Sie hat ihren eigenen Charme.

Sie sind eine Expertin für das Phänomen der Gefühlsblindheit. Was genau ist das?

Gefühlsblinde Menschen können Gefühle bei sich selbst schlecht wahrnehmen und ausdrücken. Und sie können sie bei anderen schlecht erkennen.

Der Fachbegriff dafür ist Alexithymie. Untersuchungen zeigen, dass in der westlichen Welt jeder Zehnte hoch-alexithym – also gefühlsblind ist. Man unterscheidet zwischen zwei Typen: dem Roboter und dem Vulkan. Der Typ Roboter fühlt wirklich viel weniger als nicht-gefühlsblinde Menschen. In seinem Inneren ist es ziemlich monoton. Es gibt dort wenig emotionales Auf und Ab. Ganz anders ist es beim Typ Vulkan: Er hat sehr intensive Emotionen, kann sie aber nicht ausdrücken. Zwischen seiner Innenwelt und der Außenwelt fehlt die Kongruenz.

Ist ihre Gefühlsblindheit für diese Menschen ein Problem?

Alexithymie ist keine Krankheit, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal. Gefühlsblinde können stabile, lange Beziehungen und ein glückliches Leben haben. Manche von ihnen wundern

gelten als

- bekannt sein als

im Kontrast stehen zu

- ganz anders sein als

ausdrücken

- hier: zeigen

die Gastfreundschaft

- Mentalität: Man ist besonders freundlich zu Gästen.

sich vorstellen

- hier: sich denken

mitessen

- mit anderen zusammen essen

nicht unbedingt

- hier: ≈ nicht immer

emotionslos

- ohne Emotion(en)

wirken

- hier: aussehen; ≈ einen speziellen Effekt haben

kühl

- hier: weniger freundlich

die Entwicklung, -en

- hier: Tendenz

die Erziehung

- Pädagogik

hart klingen

- hier: das Gefühl geben, weniger kühl zu sein

unemotional wirken

- so sein, dass andere meinen, man ist nicht emotional

eigen

- hier: speziell

die Blindheit

- von: blind = so, dass man nichts sehen kann; hier: so, dass man nichts fühlen kann

wahrnehmen

- hier: merken

der Fachbegriff, -e

- Wort aus einem speziellen Sektor, z. B. Psychologie

das Innere (ein Inneres)

- hier: Psyche

das Auf und Ab

- Änderungen zum Guten und Schlechten

die Innenwelt, -en

- Fühlen und Denken eines Menschen

das Persönlichkeitsmerkmal, -e

- Aspekt des Charakters

sich, warum andere Menschen wegen kleiner Dinge hysterisch werden. So sieht es aus ihrer Perspektive aus. Aber speziell beim gefühlswunden Typ Vulkan ist das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen zum Beispiel hoch. Zum Problem kann Alexithymie außerdem im Kontakt mit anderen Menschen werden. Vor allem die Partnerin oder der Partner beschwert sich vielleicht über die kühle Art und die emotionale Distanz. Das kann Kritik sein wie: „Du fragst nie, wie es mir geht.“ Oder: „Du ignorierst immer meine Gefühle.“

Wie wird ein Mensch gefühlswund?

Das ist noch nicht komplett erforscht. Sehr wahrscheinlich sind auch genetische Faktoren relevant. Aber vor allem

wachsen kann. Das Resultat kann für die gefühlswunde Person eine neue Identifikation mit sich selbst sein. In dem Training arbeite ich auf der Gesprächsebene. Es ist aber so, dass hoch-alexithymie Menschen sehr schlecht über ihre Gefühle sprechen können. Sie finden keine Worte dafür. Deshalb bitte ich sie zum Beispiel, ihre Emotionen mit Farben, Dingen, Temperaturen oder Aggregatzuständen zu beschreiben. Früher oder später kommen sie so zu ihrem Grundgefühl. Wenn sie dann eine positive Rückmeldung bekommen, ist das für sie eine Motivation, die zu weiteren Fortschritten führt.

Stellen Sie dabei Unterschiede zwischen Frauen und Männern fest? Gehen sie unterschiedlich mit ihren Gefühlen um?

„Wut ist wie eine Gelbe Karte im Fußball. Die Emotion sagt: ‚Das ging jetzt zu weit, und das soll nicht noch einmal passieren.‘“

das Aufwachsen, die Sozialisation und die Bindung spielen eine wichtige Rolle. Besonders in den ersten Lebensjahren eines Menschen ist seine Bezugsperson extrem wichtig. Wie gut kann sie selbst mit Emotionen umgehen? Wie gut kann sie darüber sprechen? Davon hängt es ab, ob das Kind lernt, seine Gefühle zu erkennen und zu regulieren. **Kann man Gefühle auch noch im erwachsenen Alter lernen?**

Als Kind ist das leichter. Aber ja, auch Erwachsene können Gefühle lernen. Die Ansätze für so ein Training mit gefühlswunden Menschen sind ziemlich neu. Vor zehn Jahren gab es das noch nicht.

Wie läuft so ein Training bei Ihnen als Emotionscoach ab?

Sie müssen sich vorstellen: Da ist ein Mensch, in dem es eine sehr kleine Pflanze von Emotionen gibt. Das Ziel des Trainings ist es, dieser Pflanze Raum, Licht und Dünger zu geben, damit sie

Definitiv. Das zeigen Statistiken deutlich. Zum Beispiel ist der Faktor der Verträglichkeit aus der Persönlichkeitspsychologie bei Frauen im Durchschnitt stärker ausgeprägt als bei Männern. Die Konsequenz ist, dass der Ausdruck von negativen Gefühlen mit Konfliktpotenzial für Frauen oft schwieriger ist als für Männer. Es ist wichtig, so etwas in einer Beziehung zu erkennen. Denn es erklärt, warum ein Mensch vielleicht nicht gut mit Konflikten umgehen kann.

Können Sie dafür ein Beispiel nennen?

Es gibt den Ausdruck weinen vor Wut. Das ist speziell bei Frauen ein Phänomen. Stellen Sie sich vor, ein Mädchen in der Grundschule bekommt für eine Klassenarbeit eine schlechte Note, ihre Sitznachbarin eine gute. Das Mädchen ist aber der Meinung, dass seine Arbeit die bessere ist. Es findet die Note unfair, deshalb ist es wütend auf die Lehrerin. Und was tut das Mädchen? Es fängt an

die Wut

• von: wütend = extrem ärgerlich

zu weit gehen

• zu viel sein

die Erkrankung, -en

• Krankheit

die Distanz, -en

• von: distanziert = hier: emotional nicht für die andere Person da

erforschen

• Forschung machen zu

(die Forschung, -en

• Sammeln von Wissen in einem Sektor, z. B. Psychologie

aufwachsen

• als Kind leben

die Bindung, -en

• emotionale Beziehung

die Bezugsperson, -en

• Person, zu der man eine starke Beziehung hat

umgehen mit

• hier: reagieren auf; leben mit

der Ansatz, -e

• hier: Prinzip

ablaufen

• hier: stattfinden

der Raum

• hier: Platz; Möglichkeiten

der Dünger, -

• spezielle Substanz, die hilft, dass Pflanzen schneller wachsen

auf der Gesprächsebene

• mithilfe von Gesprächen

Worte finden

• hier: sich ausdrücken können

der Aggregatzustand, -e

• Status: Ist etwas ein stabiles Ding, eine weiche Substanz, wie Wasser oder Gas?

früher oder später

• ≈ bald

kommen zu

• hier: erreichen, ... zu verstehen

das Grundgefühl, -e

• Gefühl als biologischer Teil des Menschen

die Rückmeldung, -en

• hier: Antwort/Reaktion, wie man etwas findet

weitere

• hier: noch mehr

führen zu

• zur Konsequenz haben

die Verträglichkeit

• Wunsch, in Harmonie zu sein

stärker ausgeprägt sein

• ≈ deutlicher da sein

der Ausdruck

• von: ausdrücken

die Klassenarbeit, -en

• Test



zu weinen. Weinen ist nichts Schlechtes. Aber es ist ein Ausdruck von Traurigkeit – obwohl das Mädchen in dieser Situation gar nicht traurig ist. Weinen und Wut, das ist nicht kongruent. Man spricht dann von primären und sekundären Gefühlen. Das primäre Gefühl in dem Beispiel ist Wut. Das sekundäre, darüber liegende Gefühl ist Traurigkeit. **Was bedeutet das für das Mädchen?**

Emotionen tragen eine Handlungs-komponente in sich. Sie sagen uns, was wir tun wollen, sollen oder müssen. Es ist gut für Menschen, ihre Gefühle zu zeigen und der Handlungskomponente zu folgen. Das Mädchen aber kann mit seiner Wut gar nicht umgehen. Ein Ausdruck von dieser Emotion ist es, zu schreien und mit der Faust auf den Tisch zu hauen. Aber es hat vielleicht von seinen Eltern gelernt, dass es so etwas nicht tun soll. Das ist auch heute noch ein traditionelles Frauenbild. Wahrscheinlich bekommt das weinende Mädchen von anderen Trost. Das ist aber keine Lösung für sein Problem. Denn der Trost hilft nicht gegen seine Wut. Und die bleibt.

Wie ist es bei Männern?

Bei Männern sind typische sekundäre Emotionen Wut und Aggression – auch wenn die primäre Emotion eine ganz andere ist. Das kann man gut mit dem Beispiel der Eifersucht erklären. Stellen Sie sich einen eifersüchtigen Mann vor, der wütend seine Partnerin anschreit. Aber eigentlich ist Wut nicht seine primäre Emotion. Er hat vor allem Angst, den anderen zu verlieren. Im Training ist das Ziel bei Männern und bei Frauen, zusammen zu den primären Emotionen vorzudringen.

Gibt es so etwas wie schlechte Gefühle?

Es gibt die Kategorie der negativen Gefühle. Das sind zum Beispiel Traurigkeit, Wut und Angst. Diese Gefühle sind aber nichts Schlechtes. Wut ist wie eine Gelbe Karte im Fußball. Die Emotion sagt: „Das ging für mich jetzt zu weit, und das soll nicht noch einmal passieren.“ Traurigkeit zeigt Menschen, was ihnen wirklich wichtig ist. Zum Beispiel, wenn sie jemanden durch eine Trennung oder einen Unfall verloren haben. Und Angst

ist schon aus evolutionären Gründen elementar: Sie ist eine gesunde Reaktion auf eine potenzielle Gefahr. Sie hilft uns Menschen, zu überleben.

Die Worte emotional und rational verwenden wir sprachlich oft als gegensätzliche Kategorien. Man spricht von Kopf- und Bauchmenschen, von emotionalen und rationalen Typen, empfiehlt einer Person „Hör auf dein Herz!“. Gibt es diesen Kontrast zwischen Gefühl und Verstand wirklich?

Gefühl und Verstand kann man gar nicht so strikt trennen. Sie sind miteinander verbunden und wirken permanent aufeinander ein. Das ist in der modernen Forschung Konsens. Zum Beispiel kann ich mit dem Verstand meine Emotionen unterstützen. Wenn ich viel über mich selbst weiß, kann mir das helfen, mit meinen Gefühlen umzugehen. Der Verstand ordnet die Emotionen verschiedenen Kategorien zu. Auf dieser Basis kann er dann damit arbeiten. Deshalb hilft ein großer Emotionswortschatz bei der Gefühlsregulierung. Er ist ein Repertoire, um Gefühlen im Kopf Namen zu geben.



Carlotta Welding

Die Psycholinguistin ist eine der wenigen Emotionsexpertinnen in Deutschland. Sie forscht seit mehr als zehn Jahren über das Thema Gefühle und hat am Exzellenzcluster der Freien Universität Berlin über das Phänomen der Gefühlsblindheit promoviert. 2021 publizierte Welding ihr Buch: *Fühlen lernen. Warum wir so oft unsere Emotionen nicht verstehen und wie wir das ändern können*. In ihrer Praxis hilft die 37-Jährige als Emotionscoach Menschen dabei, emotionale Probleme zu lösen. Therapien wie diese sind ziemlich neu. Welding erklärt das Konzept auf ihrer Website carlottawelding.de. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren vier Söhnen in Berlin.

sprechen von

• hier: zu einer Sache ... sagen

tragen

• hier: haben

die Handlungskomponente, -n

• Aspekt des Tuns

folgen

• hier: sich orientieren an

die Faust, -e

• geschlossene Hand

hauen

• schlagen

das Frauenbild, -er

• hier: Idee, wie Frauen sind oder sein sollen

der Trost

• von: trösten ≈ zur Ruhe bringen und Traurigkeit oder Sorgen leichter machen

die Eifersucht

• von: eifersüchtig = so, dass man Angst hat, die Liebe eines Menschen zu verlieren

anschreien

• ≈ schreien zu

vordringen zu

• hier: mit emotionaler Arbeit erreichen, ... besser zu verstehen

die Gefahr, -en

• Risiko; gefährliche Sache

überleben

• hier: ≈ weiter leben

gegensätzlich

• sehr unterschiedlich

der Verstand

• ≈ Können des Menschen, rational zu denken

strikt trennen

• klar unterscheiden

einwirken

• einen Effekt haben auf

aufeinander

• das eine auf das andere

zuordnen

• hier: zusammenbringen, weil sie passen

der Emotionswortschatz, -e

• alle Vokabeln, mit denen man Gefühle ausdrücken kann

Carlotta Welding

forschen

• systematische Untersuchungen machen

das Exzellenzcluster, -

• wissenschaftliche Gruppe aus Mitgliedern mit viel Expertise. Für ihr Thema haben sie ein spezielles Budget.

die Blindheit

• von: blind = so, dass man nichts sehen kann; hier: so, dass man nichts fühlen kann

promovieren

• zu einem Thema forschen, um den Titel Doktor zu bekommen

das Konzept, -e

• Idee; Prinzip



Sind die Deutschen ängstlicher als der Rest der Welt? Im Englischen wird von *German Angst* gesprochen. Gemeint ist damit, dass die Deutschen – sowohl die Nation als auch individuell – nicht nur vorsichtig sind. Sondern: übersichtig. Wo andere Experimente machen, *machen* Deutsche *sich Sorgen*. So das Klischee. Ganz falsch ist es nicht: Die Deutschen geben viel Geld für Versicherungen (und nicht nur sinnvolle) aus, *sorgen sich* mehr als andere um den Datenschutz und haben nicht erst seit Corona Berührungängste. Dieses Wort beschreibt nicht nur Angst vor Körperkontakt, sondern auch vor etwas Neuem oder Fremdem. Auch die deutsche Sprache kennt viele spezifische Ängste. Noch ein Beispiel? Die Torschlusspanik: die Angst, dass es für etwas bald zu spät sein könnte – dass sich also metaphorisch die Tore für eine wichtige Chance schließen.

Wer eine differenzierte Terminologie der Angst sucht, findet sie im Deutschen. Wer sich Sorgen macht, kann Besorgnis äußern. Wenn es nicht ganz so schlimm ist: Bedenken. Oder wenn es ziemlich schlimm ist: Befürchtungen. Dieses Wort am oberen Ende der Sorgenskala kommt von dem engen Verwandten der Angst: der Furcht. Denn das Deutsche unterscheidet zwischen der unspezifischen Angst als allgemeinem Gefühl und der konkreten Furcht vor etwas. So die Theorie. In der Alltagssprache wird für die konkrete Furcht vor Parasiten, Hunden oder der Zahnärztin meistens aber trotzdem das Wort Angst benutzt.

Es überrascht nicht, dass die bildliche Sprache der Angst ziemlich hart ist. Sie wird zum Beispiel von der Jagd inspiriert. Wer bei anderen Menschen den Gefahrenmodus aktiviert, jagt ihnen Angst ein, vielleicht auch panische Angst. Oder auch: Er jagt ihnen einen Schreck ein. Ein Schreck ist ein plötzliches Gefühl von Angst, zum Beispiel wegen eines lauten Geräuschs.

Wer gejagt wird, der muss schnell weglaufen. Ein Effekt von Angst kann aber auch die Schockstarre sein: Die Furcht macht, dass Menschen sich nicht mehr bewegen oder – metaphorisch – nicht mehr richtig denken können. Dann sind sie vor Angst wie gelähmt, das heißt: paralytisch. Wie ein gejagter Hase, der sich in Todesangst flach auf den Boden legt. Wichtig ist es für den Angsthasen (so nennen Deutsche eine ängstliche Person) dann, sich aus der Schockstarre zu befreien und über die Barriere aus Angst zu springen, also die eigene Furcht zu überwinden. *Susanne Krause*

übersichtig

► zu vorsichtig; vorsichtiger, als es nötig ist

sinnvoll

► so, dass es Sinn macht

der Datenschutz

► von: Daten schützen = aufpassen, dass andere Personen persönliche Daten nicht bekommen

die Berührung, -en

► von: berühren = Kontakt haben mit

differenziert

► hier: ≈ so, dass man sehr viele Dinge genau unterscheiden kann

der enge Verwandte, -n

► hier: ≈ Wort, das ziemlich ähnlich ist

der Gefahrenmodus

► (hormonelle) Reaktion des Körpers auf eine gefährliche/stressige Situation

die Jagd, -en

► von: jagen = Tiere fangen und töten

... einjagen

► machen, dass jemand ... bekommt

das Geräusch, -e

► ≈ Laut

der Hase, -n

► kleines Tier mit langen Ohren

sich befreien aus

► sich frei machen von

überwinden ► hier:

≈ intensiv arbeiten gegen; machen, dass ... weggeht

Im freien Fall

Mehr als 200 Jahre lang liefen und fuhren die Trabers auf dem Seil. Dann fiel ein Sohn herunter. Eine emotionale Geschichte über eine der ältesten Artistendynastien der Welt – in einer Zeit, in der kaum jemand ihre große Kunst mehr sehen will.

Von Björn Stephan; Fotos: Patrick Bienert **MITTEL**

Es ist egal, mit wem man spricht – mit seinem Vater oder seiner Mutter, mit seinen beiden Schwestern oder mit Johann Traber junior selbst. Irgendwann sprechen sie alle über diesen einen Tag, der ihr Leben und ihre Familie für immer verändert hat. Die einen berichten mit Tränen, den anderen bleibt die Stimme weg. Nur Johann Traber junior spricht ohne große Emotionen davon. Er ist heute 37 Jahre alt und der Einzige, der sich nicht daran erinnern kann, der keine Bilder vor Augen hat.

Es war der 21. Mai 2006, ein Regentag in Hamburg. Gefeierte wurde die Einweihung des neuen Jungfernstiegs, als er aus 52 Meter Höhe fiel.

Katharina Traber (33), die jüngere Schwester: „Wir haben nie gedacht, dass mal etwas passieren könnte.“

Anna Traber (36), die ältere Schwester: „Bis zu diesem Tag haben wir uns unverwundbar gefühlt.“

Johann Traber senior (68), der Vater: „Ich sehe immer noch alles vor mir: wie der Mast umknickt. Wie der Johann fällt. Diese Bilder gehen nicht mehr weg.“

Mitzi Traber (61), die Mutter: „Nein, diese Bilder bleiben für immer. Deshalb können wir es auch nicht mehr. Wir haben die Nerven nicht mehr.“

Die Trabers sind eine der ältesten Artistendynastien Deutschlands. Ein Dokument von 1512 nennt sie angeblich das erste Mal als Komödiantenfamilie; seit 1799 tanzen sie, so sagt es die Familienlegende, übers Seil. Sie sind in Madrid und Tokio aufgetreten, im Londoner Wembley-Stadion und am Brandenburger Tor. Sie sind ohne Netz und mit verbundenen Augen übers Seil gelaufen. Sie haben Kopf-, Hand- und Schulterstände darauf gemacht. Sie sind auf Einrädern, Fahrrädern und Motorrädern übers Seil gefahren. Und ein paar verrückte Rekorde sind auch von ihnen: die längste Zeit auf einem Hochseil (17 Tage), die größte Höhe (2962 Meter,

der freie Fall

► das sehr schnelle Fallen eines Körpers durch den Effekt der Gravitation

das (Hoch-)Seil, -e

► hier: langer, dünner Gegenstand aus Metall

der Artist, -en

► Akrobat

junior

► hier: der jüngere (im Vergleich zu einem älteren Mitglied der Familie mit gleichem Vor- und Nachnamen)

verändern

► ≈ ändern

ein Bild vor Augen haben

► hier: ≈ immer an ein Bild denken müssen

die Einweihung, -en

► Zeremonie, bei der z. B. ein Gebäude zum ersten Mal geöffnet wird

der Jungfernstieg

► Straße in Hamburg an einem kleinen See

die Höhe, -n

► von: hoch

unverwundbar

► so, dass man sich nicht verletzen kann

senior

► hier: der Ältere (im Vergleich zu einem jüngeren Mitglied der Familie mit gleichem Vor- und Nachnamen)

der Mast, -en/-e

► ≈ hohe, vertikale Konstruktion, oft auf einem Schiff

umknicken

► hier: ≈ zur Seite gehen und kaputtgehen

angeblich

► wie man sagt

auftreten

► hier: sich vor Publikum zeigen

mit verbundenen Augen

► mit einer Bandage über den Augen

der Kopfstand, -e

► sportliche Übung, bei der man auf seinem Kopf steht

der Schulterstand, -e

► sportliche Übung, bei der man auf den Schultern steht

(die) Schulter, -n

► Körperteil zwischen Hals und Arm)

das Einrad, -er

► Sportgerät und von Akrobaten verwendetes Gerät mit Sitz und einem Rad



Fällt er, fällt er
nicht? Diese Frage
machte die Sache
für viele Menschen
so interessant.



In ihren besten Jahren traten die Trabers in London, Madrid oder Tokio auf.

auf der Zugspitze), die weiteste Distanz (640 Meter), die höchste Geschwindigkeit (96 km/h auf einem 380 Meter langen Seil, mit einem Motorrad), die meisten Salti (15, in 40 Meter Höhe, auch mit einem Motorrad). 16 Generationen lang funktionierte das ohne Probleme.

Von Vater zum ältesten Sohn wurde das Geschäft weitergegeben, von Johann zu Johann. So hatte es auch Johann Traber senior geplant. Aber dann fiel sein Sohn, Johann junior. Er überlebte schwer verletzt. Seitdem haben die Trabers zu kämpfen.

Eine enge Straße führt zu ihrem 5000 Quadratmeter großen Anwesen in der Nähe des Städtchens Breisach am Rhein, an der deutsch-französischen Grenze in Baden-Württemberg. Dort stehen eine weiße Kapelle und sieben große Garagen, in denen das tonnenschwere

Traber-Rekorde:
die längste Zeit auf
einem Hochseil
(17 Tage), die größte
Höhe (2962 Meter),
die weiteste Distanz
(640 Meter).

die Geschwindigkeit, -en

→ Schnelligkeit, wie viel km/h jemand/etwas fährt oder geht

der Salto, Salti

→ akrobatische Übung, bei der man in der Luft mit dem ganzen Körper einen Kreis macht

die Generation, -en

→ Altersstufe in der zeitlichen Reihenfolge einer Familie, z. B. Großeltern, Eltern, Kinder

das Geschäft, -e

→ hier: ≈ Leitung einer Firma

überleben

→ nicht sterben

zu kämpfen haben

→ hier: ≈ Probleme haben; es schwer haben

das Anwesen, -

→ größeres Stück Land mit Gebäuden

die Kapelle, -n

→ kleine Kirche

Equipment lagert. Außerdem vier Häuser. Darin wohnen die Traber: Johann Traber senior und seine Frau Mitzi, seit 38 Jahren verheiratet. Und die drei Kinder: der Sohn Johann junior, die jüngere Tochter Katharina mit ihrem Freund und Anna, die ältere Tochter, mit ihrem Mann und den beiden Kindern, Antonia, fünf Jahre alt, und Mex, acht.

Der Patriarch erwartet mich unter einem Pavillon. Johann Traber senior ist ein Mann, der jeden erst mal nach seinem Sternzeichen fragt.

Traber (Sternzeichen Stier) sagt, dass er sich die Schuld für den Sturz seines Sohnes gibt, damals vor 15 Jahren. Seine Kinder sehen das anders. Aber Traber sagt: „Ich bin der Vater, das Oberhaupt der Familie. Natürlich trage ich die Verantwortung. Ich wollte immer, dass sich meine Kinder auf mich verlassen können.“

Johann junior: „Ich war sechs Jahre alt, als ich mein Debüt gegeben habe, im Europapark Rust. Mein Vater und ich sind mit dem Motorrad übers Seil gefahren. In 75 Meter Höhe. Am Ende bin ich auf seine Schultern gestiegen. Ich hatte keine Angst, ich fühlte mich geschützt und sicher. Mein Vater war ja da, er hatte alles unter Kontrolle.“

Johann senior steht jetzt auf und führt vom Pavillon in ein Haus gegenüber. Im Unterschied zu seinen drei Kindern war er 2020 noch regelmäßig auf dem Seil unterwegs, im Europapark Rust, auf einem Schlitten, als Weihnachtsmann verkleidet. Auch 2021 ist er dort wieder aufgetreten, sechs Wochen lang täglich. Er schließt die Tür zu seinem Museum auf.

Auf einer Vitrine bewegen sich Pokale im Kreis, an der Wand hängen mindestens 50 Motorräder. Traber könnte jetzt zu jedem Ausstellungsstück eine Geschichte erzählen: zu dem Foto mit Roger Moore, mit dem die Traber-Männer als Stuntmen einen James-Bond-Film machten. Oder zu dem Smart-Cabriolet, mit dem er auf einem Schrägseil den Stuttgarter Fernsehturm

hochfuhr. Als er in 53 Meter Höhe angekommen war, stieg er aus und machte auf dem Rahmen der Windschutzscheibe einen Handstand.

„Wenn ich hier bin“, sagt er, „bin ich wieder stolz. Ich höre das Murmeln des Publikums, die erschreckten Aufschreie und den Applaus.“

Was der Senior nicht zeigt und erst sein Sohn später am Nachmittag herausholen wird, ist das Kostüm, das dieser bei seinem Sturz trug. Das weiße Trikot aufgerissen, das Blut zu einem Braun getrocknet.

Traber braucht jetzt eine Pause. Er setzt sich an einen runden Holztisch. Er sagt: „Manchmal tut es auch weh. Das ist die Wehmut. Ich hatte von Geburt an den Auftrag, die Tradition aufrechtzuerhalten. Solange ich lebe, existiert die Traber-Show noch. Aber wenn ich eines Tages nicht mehr da bin, dann wird es sie wahrscheinlich nicht mehr geben.“

Der Seiltanz hat eine mehrere Tausend Jahre alte Geschichte. Spätestens seit der Antike balancieren Menschen über zentimeterdünne, schwankende Seile hoch über dem Boden. Aber in Deutschland gibt es eigentlich nur noch die Brüder Weisheit aus Thüringen, die mit dem Hochseil genug Geld zum Leben verdienen.

Hochseilartisten unterscheiden zwischen verschiedenen Nummern. Es gibt den Seiltanz, der meistens in Zirkussen und in wenigen Metern Höhe über einem Sicherheitsnetz gemacht wird. „In fünf Metern Höhe laufen, das können viele“, sagt Traber. „Aber in 50 Metern? Das können nur ganz, ganz wenige.“

Es gibt die Arbeit am bis zu 50 Meter hohen Mast. Auf den klettert der Artist, die Artistin. Oben macht er oder sie dann einen Kopf- oder Handstand auf einem kleinen Plateau. Was noch ein Teil der Übung ist: Schwanken, dass sich der Mast viele Meter weit hin- und herbewegt.

Es gibt die Arbeit am Trapez, das meistens unter ein Motorrad gehängt wird. In dem macht die Artistin zum Beispiel einen Spagat.

das Sternzeichen, -

➤ eines der zwölf astrologischen Symbole

der Stier, -e

➤ männliches Rind

der Sturz, -e

➤ von: stürzen = auf den Boden fallen

anders sehen ➤ eine andere Meinung haben zu

das Oberhaupt, -e

➤ hier: Chef; Patriarch

sich verlassen können auf

➤ vertrauen können auf

beschützt

➤ hier: so, dass man sich sicher fühlt

regelmäßig

➤ immer wieder; z. B. dreimal pro Woche

der Schlitten, -

➤ Transportmittel zum Fahren auf Eis und Schnee

verkleidet

➤ hier: in der Kleidung von

das Schrägseil, -e

➤ Seil, das so hängt, dass ein Ende höher ist

der Rahmen, -

➤ hier: äußerer Teil der Windschutzscheibe

(die Windschutzscheibe, -n

➤ vorderes großes Autofenster)

murmeln

➤ sehr leise und undeutlich sagen

erschrecken

➤ hier: ≈ Angst bekommen

der Aufschrei, -e

➤ kurzer, plötzlicher Schrei

der Applaus

➤ von: applaudieren

aufgerissen

➤ hier: kaputt

trocknen

➤ trocken werden

die Wehmut

➤ (ein bisschen) Traurigkeit, weil man sich an die Vergangenheit erinnert

aufrechterhalten

➤ hier: ≈ weitermachen mit

solange

➤ ≈ in der Zeit, wenn

existieren

➤ da sein

schwanken

➤ hier: sich stark bewegen

die Nummer, -n

➤ ≈ Akrobatik; die man jemandem zeigt

klettern auf

➤ hinaufsteigen und dabei Hände und Füße benutzen

der Spagat, -e

➤ ≈ Akrobatik: Man öffnet beide Beine so weit, dass sie wie eine Linie sind.

Die Fernsehbilder vom Unfall hat Johann junior noch nie gesehen. Er weiß nur, was seine Schwestern und sein Vater erzählen.

Stolz waren die Artisten auf ihre Akrobatik.



Und es gibt die schwierigste Disziplin: den Seillauf auf einem Hoch- oder Schrägseil in sehr großer Höhe. Manchmal bewegt sich der Seilläufer in 30, manchmal in 50 Meter Höhe über das Seil. In den Händen hält er dabei eine bis zu sieben Meter lange und bis zu 40 Kilogramm schwere Balancierstange aus Aluminium. Sie hilft ihm, die Balance zu halten. Gesichert sind die meisten Hochseilartisten nicht. Damals am Mast war Johann gesichert. Das hat ihm das Leben gerettet. Warum sichern sich die Traber nicht? Wegen ihrer Artistentehre, erklären sie.

Johann senior: „Natürlich ist es ein Spiel mit dem Leben. Es gab auch Momente, da hatte ich Todesangst, da habe ich gebetet auf dem Seil.“

Johann junior: „Ich bin nicht schwindelfrei, ich habe nur gelernt, mit der Höhe umzugehen. Ich hatte deshalb auch nie Angst. Was ich hatte, war Respekt. Der Respekt lässt einen nicht leichtsinnig werden.“

Seit seinem Sturz kann Johann junior nichts mehr riechen und kaum noch etwas schmecken. Auf seinem rechten Auge sieht er alles nur undeutlich. Am Hals hat er eine Narbe von einer Operation. Er redet langsam. Manchmal ist es schwierig für ihn, sich zu konzentrieren, die richtigen Worte zu finden.

Die Fernsehbilder vom Unfall hat Johann junior noch nie gesehen. Er weiß nur, was seine Schwestern und sein Vater erzählen. Es war die letzte Show am Jungfernstieg, die neunte in drei Tagen. Johann kletterte den Mast empor. In 52 Meter Höhe angekommen, hakete er sich am Mast ein und machte einen Handstand.

Dann knickte der Mast um. Und Johann fiel. Er war noch nie gefallen. Das passierte vor mehr als 15 Jahren. Zum Jahrestag ist er in die Kapelle gegangen. Er hat sich ganz vorn hingestellt und zwei Kerzen angemacht: eine für sich selbst. Die andere für seine Familie.

die Balancierstange, -n

- langes, dünnes, elastisches Stück, das man beim Balancieren in die Hand nimmt

die Ehre, -n

- hier: ≈ Reputation als Artist

beten

- ≈ Gott danken oder um etwas bitten

schwindelfrei

- so, dass man in großen Höhen keinen Schwindel fühlt

(der Schwindel

- unangenehmes Gefühl, bei dem man meint, dass alles sich im Kreis bewegt)

umgehen mit

- hier: leben mit

Respekt haben

- hier: ≈ genau wissen, dass etwas passieren kann, sodass man vorsichtig ist

leichtsinnig

- nicht vorsichtig

die Narbe, -n

- z. B. rote Linie auf der Haut von einer früheren Verletzung oder Operation

sich einhaken an

- sich sichern, dass man stabil ist an

die Kerze, -n

- langes, dünnes Ding, das Licht gibt, wenn man es mit einem Streichholz anmacht

Wut

Die Wut ist ein Extrem im Spektrum der Gefühle: Wütende sind sehr böse auf etwas oder auf jemanden. Ihre Gefühle zeigen sie in Wort, Mimik und mehr – impulsiv und aggressiv. Ist aber deshalb jeder wütende Bürger ein *Wutbürger*? MITTEL AUDIO



Nicht erst in der Pandemie, sondern schon im Jahr 2010 machte der Journalist Dirk Kurbjuweit einen Neologismus bekannt: *der Wutbürger*. Schon damals waren Wutbürgerinnen und Wutbürger oft in den Medien zu sehen: Sie protestierten sehr laut und aggressiv gegen politische Entscheidungen, über die sie enttäuscht waren – zu der Zeit zum Beispiel gegen einen geplanten, besonders teuren Bahnhof in Stuttgart, zehn Jahre später gegen Corona-Regeln im ganzen Land. Die Sprache der Wut ist überall, in politischen Debatten, Zeitungstexten und sozialen Medien. Woher kommt sie, rein etymologisch? Und wie funktioniert sie?

Mit der Wut ist es ein bisschen wie mit einem Topf Nudeln auf dem Herd. Wer sich sehr ärgert, der kocht vor Wut. Und wenn es noch schlimmer wird, dann ist es wie bei den Nudeln: Man schäumt vor Wut. Wer wütend reagiert, hat mindestens einen Wutanfall. Das hört sich stark nach einer medizinischen Diagnose an, denn ein Anfall ist eine neurologische Reaktion, wie zum Beispiel Menschen mit Epilepsie sie haben. Im Vergleich dazu steckt im nächsten Sprachbild fast schon Naturpoesie: Ein Wutausbruch ist so etwas wie ein menschlicher Vulkanausbruch.

In der Poesie der Wut sind Katastrophen so etwas wie ein Leitmotiv. Sie kann plötzlich kommen wie ein Feuer, das brennt: Wer wutentbrannt reagiert, reagiert sehr schnell sehr ärgerlich. Und wenn die Wütende dann wütet, dann ist sie so wild, dass vieles kaputtgeht. Wenn der Choleriker tobt, kann das wirklich anstrengend sein, nicht nur für andere. Denn auch er wird vielleicht merken, dass er dabei verrückt aussieht. Hoffnung gibt es erst, wenn er seine Wut ausgetobt hat, vielleicht ja auch, bis er vor Wut erblasst. Und wer oft wütend ist, ist ein Wüterich oder als Frau eine Wüterin oder Furie. Rette sich, wer kann!

Für die wichtigsten negativen Emotionen hat die deutsche Sprache übrigens drei Stufen. Ärger ist die unterste. Ihr folgt der Zorn. Wer zornig ist, ärgert sich schon sehr. Wirklich impulsiv aggressiv ist aber erst die Wut. Als Suffix ist -wut übrigens nicht mehr ganz so negativ: Kombiniert mit Verben oder Nomen ist damit eine sehr starke Motivation bei etwas gemeint. Wenn eine Frau zum Beispiel eine Kaufwut hat, dann hat sie besonders große Lust auf Shopping. Und wenn in der Politik die Reformwut tobt, dann verändert sich ganz viel in ganz kurzer Zeit. Jörg Walser



Den Text rechts
kostenlos hören!
www.deutsch-perfekt.com/audio-gratis

der Wutbürger,-

- Zeitungssprache: enttäuschter Bürger, der seinen Ärger in Protest ausdrückt

rein ▶ hier: ganz

vor Wut ▶ ≈ wegen Wut

schäumen

- zu einer Mischung mit Luft werden, z. B. wie wenn man weiche, nasse Seife bewegt oder wenn Nudelwasser sehr kocht

sich stark anhören nach

- machen, dass man wirklich an ... denkt

stecken in

- hier: zu finden sein in

der Vulkanausbruch, -e

- plötzliches Herauskommen von Lava

toben

- extrem wild sein; extrem seine Emotionen zeigen

austoben ▶ hier:

- ≈ durch Toben verlieren

erblasen

- die Gesichtsfarbe verlieren

der Wüterich, -e

- wütende Person

Rette sich, wer kann!

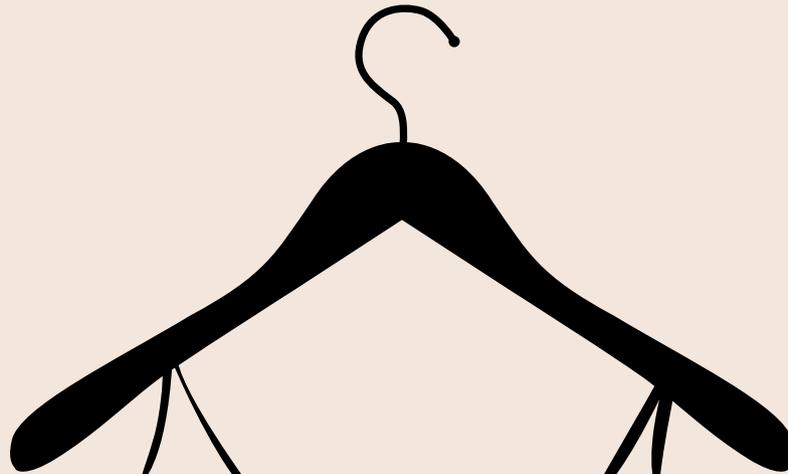
- Hilfe! Schnell weg!

folgen ▶ hier:

- als Nächstes kommen

sich verändern

- ≈ anders werden



**ANDERE
SPRACHE,
ANDERE
EMOTIONEN?**

Kennen Sie das?
Eine fremde Sprache
kann wie ein Kostüm
sein: Wir fühlen uns
plötzlich wie ein anderer.
Ändert Sprache unsere
Gefühle? Von Claudia
Wüstenhagen MITTEL PLUS

Stellen Sie sich vor, ein Zug fährt sehr schnell auf eine Gruppe von fünf Männern zu. Er wird sie töten. Es gibt aber eine letzte Möglichkeit, den Zug zu stoppen und die Männer zu retten: Man stößt einen anderen Mann von einer Brücke auf die Gleise, damit sein Körper den Zug bremst. Would you do that? Lo farebbe? ¿Haría usted esto? Siz bunu yapar mıydınız? Würden Sie das tun?

Die Antwort, das zeigt eine Studie, hängt nicht nur von den Moralvorstellungen eines Menschen ab. Wichtig ist auch die Sprache, in der dieses Dilemma stattfindet. Es macht einen Unterschied, ob jemand in seiner Muttersprache über das Leben der Personen auf dem Gleis entscheiden muss oder in einer Fremdsprache. In einer Fremdsprache, so das Ergebnis, ist die Tendenz bei vielen Leuten größer, den Mann von der Brücke auf die Gleise zu stoßen.

Auf Deutsch sagt man, Kleider machen Leute. Worte können das aber genauso gut. Egal ob Fremdsprache, Dialekt, Fach- oder Umgangssprache: Wie wir sprechen, macht uns auch zu dem, was wir sind – und wie uns andere sehen. Täglich spielen wir verbale Rollen, probieren Worte an wie Kleidungsstücke. Wir wollen jemand sein oder werden es ganz automatisch, wenn wir den Mund aufmachen.

Bei anderen findet die Verwandlung unbewusst statt, ohne dass sie es merken. Der eine spricht Hessisch, wenn er schmutzige Witze erzählt. Der andere fühlt sich auf Französisch intellektueller. Mehrsprachige Menschen haben oft das



Gefühl, ein bisschen zu einer anderen Person zu werden, wenn sie die Sprache wechseln. In Studien berichten viele von Verwandlungen wie diesen.

Menschen probieren gern verschiedene Versionen von sich selbst aus. Und Sprache ist eine gute Möglichkeit, das zu tun, sagt Jean-Marc Dewaele, Professor für Angewandte Linguistik an der University of London. So lernt man mit einer fremden Sprache neue Arten, sich auszudrücken. Manchmal ändert man auch Körpersprache, Mimik und Stimme.

Manche fühlen sich in einer fremden Sprache sexy, elegant oder geheimnisvoll. So kommen sie raus aus dem Alltag. Eine Teilnehmerin in einer Studie von Dewaele vergleicht das Sprechen ihrer Zweitsprache mit dem Tragen von extravaganteren Kleidern und Make-up am Abend. Es gibt ihr das Gefühl, wunderschön zu sein. So sagt Dewaele: „Sprachen können wie Masken sein.“ Seine Mitarbeiterin Rosemary Wilson fand heraus, dass speziell Schüchterne mit einer Maske wie dieser extrovertierter werden können. Der Vergleich mit Karneval liegt nahe.

„Ob man sich verkleidet oder eine fremde Sprache spricht, in beiden Fällen passiert etwas Ähnliches“, sagt Dewaele: „Wir fühlen uns befreit von den Tabus und Restriktionen, denen das Ich sonst unterliegt.“ Wie an Karneval fühlen die Menschen in einer Fremdsprache mehr Freiheit, Dinge zu tun, die ihnen sonst nicht erlaubt sind. Warum ist das so?

Albert Costa weiß eine Antwort. Er ist Psychologe an der Universität Pompeu Fabra in Spanien und einer der Wissenschaftler, die sich das am Anfang

sich vorstellen

- hier: ≈ sich denken; in Gedanken simulieren

auf ... zufahren

- direkt in die Richtung fahren von

töten

- totmachen

die Studie, -n

- systematische Untersuchung

die Moralvorstellung, -en

- ≈ moralisches Ideal

so ...

- hier: wie ... sagt

Kleider machen Leute.

- ≈ Die Reputation einer Person hängt von ihrer Kleidung ab.

die Fachsprache, -n

- Wörter aus einem speziellen Sektor, z. B. Linguistik

die Umgangssprache, -n

- Alltagssprache

anprobieren

- (Kleidung) zum Testen kurz tragen; hier: für eine Zeit lang verwenden und testen

die Verwandlung, -en

- ≈ Änderung

unbewusst

- hier: ohne sich rational dafür zu entscheiden

der schmutzige Witz, -e

- hier: (oft vulgärer) Spaß, der von Sex erzählt

sich intellektueller fühlen

- hier: die Illusion / das Gefühl haben, dass man intellektueller ist

angewandt

- hier: als akademisches Wissen in der Praxis

sich ausdrücken

- hier: Gedanken und Emotionen zeigen

geheimnisvoll

- hier: interessant, weil andere wenig über einen wissen

wunderschön

- besonders schön

die Mitarbeiterin, -nen

- hier: Kollegin

herausfinden

- hier: durch Experimente neu entdecken

schüchtern

- introvertiert; unsicher

naheliegen

- hier: ≈ eine direkte Idee dazu sein

sich verkleiden

- ein Kostüm tragen und so wie jemand anderes sein

der Fall, -e

- hier: Situation

befreit

- hier: ohne (soziale) Kontrolle

das Ich, -/s

- hier: Teil des Menschen in der Psychologie Freuds, der die eigene Person repräsentiert, also weder nur die natürlichen Instinkte, noch exklusiv gesellschaftliche Normen

sonst

- hier: normalerweise

unterliegen

- hier: zur Norm haben; achten müssen auf

der Wissenschaftler, -

- Person, die in einem Sektor systematisch ein Thema untersucht, z. B. Psychologie

beschriebene Experiment ausgedacht haben. Das Zug-Dilemma ist ein berühmtes Gedankenexperiment aus der Moralpsychologie. Aber die Idee, die Teilnehmerinnen in einer Fremdsprache damit zu konfrontieren, hat vor ihm und seinen Kollegen noch niemand gehabt.

Normalerweise ist die Antwort der meisten Menschen in diesen Untersuchungen: Nein. Durchschnittlich 80 Prozent wollen keinen Mann vor einen Zug stoßen, um fünf andere Leben zu retten. Es fühlt sich einfach falsch an.

„Das ist eine emotionale Reaktion“, sagt Costa. Er erklärt aber auch, dass es utilitaristische Gründe dafür gibt, den Mann zu stoßen. Denn so kann man fünf andere Menschen retten. Es gibt objektiv gesehen keine „richtige“ Antwort in diesem Dilemma. Wie jemand entscheidet, hängt von seinen Moralvorstellungen ab.

Die sind aber überraschend flexibel. Das stellte Costa fest, als er und sein Team Spanierinnen in Englisch fragten: Plötzlich wollten dreimal mehr Personen den Mann von der Brücke stoßen. Die Teilnehmer entschieden öfter utilitaristisch und hatten weniger Probleme damit, den Mann zu stoßen. Sie handelten nach dem Prinzip: Fünf Leben zu retten, ist besser als eines. Die emotionale Reaktion der Teilnehmerinnen auf das Dilemma war nicht dieselbe Reaktion wie in ihrer Muttersprache. Vielleicht war die emotionale Bürde der Moral deshalb weniger schwer.

Sprachwissenschaftler und Psychologinnen denken, dass die Muttersprache einen tieferen emotionalen Resonanzraum in uns anlegt, als Fremdsprachen

das normalerweise können. Ihre Worte führen bei uns zu stärkeren emotionalen Reaktionen. Sie berühren uns mehr. Ein „Ich liebe dich“ ist für einen Engländer kaum so wie „I love you“ oder wie „Je t’aime“ für eine Französin. Und kein Schimpfwort verletzt so sehr wie eines in der Muttersprache.

Anders ist es in einer Fremdsprache: Die Worte machen weniger mit uns. Wir denken, sprechen und handeln manchmal mit größerer emotionaler Distanz und weniger verzagt, sagt die These. Wir sagen Dinge, die wir sonst nicht aussprechen. Schon Sigmund Freud beobachtete, dass es für manche seiner Patienten leichter war, in einer Zweit- oder Drittsprache über vulgäre oder problematische Themen zu reden.

„Wir vermuten, es hat mit dem Kontext zu tun, in dem Menschen eine Fremdsprache lernen“, sagt Costa. Die Muttersprache lernt ein Mensch im emotionalen Umfeld der Familie. Sie hat deshalb eine starke Verbindung mit der Gefühlswelt. Eine Fremdsprache aber lernen viele im Klassenraum, unter komplett anderen Bedingungen.

So haben die spanischen Teilnehmerinnen in der Studie Englisch in der Schule gelernt. In ihrem täglichen, sozialen Leben haben sie es kaum benutzt. Deshalb hatten die Worte in Englisch für sie keine so starke emotionale Resonanz, erklärt Costa. Die Teilnehmer ließen sich bei dem moralischen Dilemma weniger von Gefühlen leiten.

Eine emotionale Distanz wie diese kann im Alltag vielleicht helfen: In einer anderen Studie fand der Psychologe Boaz

sich ausdenken

• ≈ sich neu überlegen

das Gedankenexperiment, -e

• Experiment, bei dem man eine Situation in Gedanken simuliert

sich falsch anfühlen

• das Gefühl geben, etwas Falsches zu tun

flexibel

• hier: ↔ immer gleich

handeln nach

• das eigene Handeln orientieren an

(das Handeln

• Tun)

die emotionale Bürde, -n

• emotionaler Aspekt, der eine Entscheidung schwerer macht

tiefer

• hier: mit mehr Resonanz als Reaktion der eigenen Emotionen

... anlegen in

• hier: ≈ ... zu einem Aspekt des Charakters machen von

führen zu

• hier: zur Konsequenz haben

berühren

• hier: ≈ machen, dass man starke Emotionen bekommt

das Schimpfwort, -er/-e

• Wort, das starken Ärger ausdrückt oder jemanden emotional verletzt

verzagt

• ängstlich

aussprechen

• hier: zum ersten Mal laut sagen

beobachten

• hier: feststellen

zu tun haben mit

• hier: eine Verbindung haben mit

das Umfeld, -er

• hier: Kontext

die Gefühlswelt, -en

• alles Emotionale im Denken und Fühlen eines Menschen

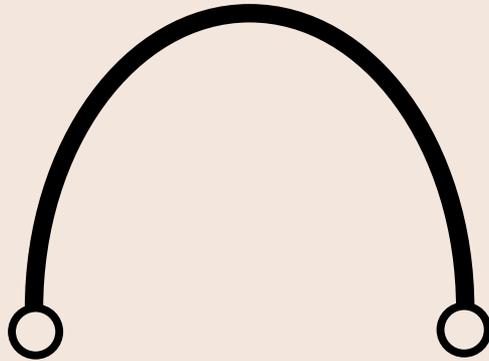
so

• hier: zum Beispiel

sich leiten lassen von

• hier: sich unbewusst orientieren an





**MANCHE FÜHLEN
SICH IN EINER
FREMDEN SPRACHE
SEXY
ODER ELEGANT**

Keysar von der University of Chicago heraus, dass Menschen in einer Fremdsprache bei ihren Finanzen rationaler entscheiden. Auf die Intuition zu hören, ist bei diesem Thema nicht immer die beste Idee. Wer polyglott lebt und denkt, hat da den Vorteil, sprachlich aus mehr Optionen wählen zu können.

Die Effekte, die Sprachen auf uns haben, sind so unterschiedlich wie die Sprachen selbst. Es ist immer auch der Kontext wichtig, in dem wir sie lernen und benutzen. Zum Beispiel ist es ein Unterschied, ob wir einmal verliebt in Südfrankreich spazieren gingen oder ob wir einsam in Kyoto waren. Und es ist relevant, woher eine Sprache kommt, welche kulturellen Konzepte und Rollenbilder damit verbunden sind. Zum Beispiel berichteten Chinesinnen in einer Studie, dass sie auf Englisch freier ihren Ärger ausleben können. Denn in der amerikanischen Kultur – anders als in der chinesischen – müssen sie den eigenen Ärger nicht kontrollieren.

„Man nimmt kulturelle Codes sehr schnell und unbewusst an. Und die werden natürlich in der Sprache klar vermittelt“, sagt der Psychologe Markus Conrad. Er hat die Wirkung von Mehrsprachigkeit am Exzellenzcluster „Languages of Emotion“ der Freien Universität Berlin untersucht. Wissenschaftler denken, dass über die Sprache kulturelle Konzepte, Werte und Rollen aktiviert werden. Die Wörter einer Sprache bringen Menschen in Gedanken in das Land dieser Sprache. Und dabei adaptieren wir unser Handeln.

Conrad glaubt, dass eine fremde Sprache auch andere Facetten der eigenen



Persönlichkeit hervortreten lässt. Das lässt eine Untersuchung der Berliner Wissenschaftlerinnen vermuten. In dieser baten Conrad und sein Team Spanier und Deutsche, einen Persönlichkeitstest auszufüllen. Einmal sollten sie das in ihrer Muttersprache tun, ein anderes Mal in der Fremdsprache – also dann entweder auf Deutsch oder auf Spanisch. Bei einem Test wie diesem müssen Teilnehmerinnen zum Beispiel angeben, ob sie auf Partys gern im Zentrum stehen, ob sie sich oft Sorgen machen, wechselnde Launen haben, ob sie Aufgaben immer sofort erledigen und mit anderen Leuten öfter mal Streit anfangen.

Und tatsächlich: In der Berliner Studie waren bei den Versuchspersonen unterschiedliche Persönlichkeitsprofile das Ergebnis – abhängig von der Testsprache.

Im Durchschnitt beschrieben sich sowohl die deutschen als auch die spanischen Teilnehmer als extrovertierter, wenn der Test auf Spanisch formuliert war. Zum Beispiel meinten sie dann, dass sie sich mehr und lieber mit anderen Menschen unterhielten. Außerdem beschrieben sie sich als dominanter. Bei dem Test in deutscher Sprache war es anders. Dann sahen sich die Personen beider Gruppen als verträglicher.

Die Teilnehmerinnen der Studie haben durchschnittlich erst mit 20 Jahren Spanisch oder Deutsch gelernt. Trotzdem hat es ihnen geholfen, neue Seiten an sich selbst zu sehen und auszudrücken. Conrad spricht selbst Spanisch und empfiehlt es anderen. Seiner Erfahrung nach macht das den Blick auf die Welt wirklich ein bisschen positiver.

verliebt

➤ hier: mit intensiven Gefühlen für eine Person bei einer neuen Liebe

das Konzept, -e

➤ Idee; Prinzip

das Rollenbild, -er

➤ hier: (oft stereotype) Idee von der Rolle in der Gesellschaft

verbunden sein mit

➤ hier: abhängen von

ausleben

➤ hier: ausdrücken

annehmen

➤ hier: adaptieren

vermitteln

➤ hier: (als Information, Nuance ...) Teil der Sprache sein

das Exzellenzcluster, -

➤ wissenschaftliche Gruppe aus Mitgliedern mit viel Expertise. Für ihr Thema haben sie ein spezielles Budget.

der Wert, -e

➤ hier: Sache, die in einer Moralvorstellung wichtig ist

die Persönlichkeit, -en

➤ Charakter

hervortreten

➤ hier: mehr zu sehen sein; aktiv werden

angeben

➤ hier: als Antwort nennen

tatsächlich

➤ hier: ≈ schließlich; wirklich

die Versuchsperson, -en

➤ Teilnehmer/-in eines Experiments

verträglich

➤ so, dass man mehr Harmonie und weniger Streit will

die Seite, -n

➤ hier: Aspekt

ausdrücken

➤ hier: zeigen

seiner Erfahrung nach

➤ ≈ wie ihm seine Erfahrung sagt

Überra- schung

Überraschung ist das Zeichen: Plötzlich ist etwas anders als erwartet. Ist das für die Deutschen, die Routine so lieben, ein Problem? Nein! Sie können sprachlich nämlich sehr gut zwischen positiven und negativen Überraschungen unterscheiden. MITTEL PLUS





Huch! Was ist gerade passiert? Die Überraschung ist ein Gefühl des Moments. Nach dem ersten „Oh!“ macht sie schnell Platz für andere Emotionen, zum Beispiel das freudige „Ui!“ über den Überraschungsbesuch eines lieben Freundes oder einer lieben Freundin. Oder ein ängstliches „Ah!“ bei einem Überraschungsangriff.

Aber wie finden die strukturierten Deutschen, die auch private Verabredungen oft schon Wochen vorher planen, Überraschungen? Das kommt darauf an. Sprachlich ist das Wort weder positiv noch negativ konnotiert. Deshalb wird es oft durch Adjektive ergänzt. Ein Lottogewinn ist eine schöne, freudige oder positive Überraschung. Eine Krankheitsdiagnose ist meistens eine böse Überraschung. Diese Beispiele zeigen auch eine Besonderheit des Wortes: Überraschung beschreibt nicht nur die emotionale Reaktion auf ein unerwartetes Ereignis, sondern auch das Ereignis selbst.

Anders ist das bei den Synonymen Verblüffung oder Verwunderung. Und auch bei den vielen Varianten der Emotion. Die schönste ist wahrscheinlich das Staunen. Diese kindliche Mischung aus Überraschung und Freude fühlen zum Beispiel die Zuschauerinnen bei einem tollen Zaubertrick. Überhaupt nicht magisch ist die Bestürzung. Mit dieser Kombination aus großer Sorge und Überraschung reagiert ein Mensch auf schlechte Nachrichten. Wenn die Nachrichten katastrophal sind, sind sie vielleicht sogar der Grund für Erschütterung. Das Wort beschreibt eigentlich den Effekt einer starken Kollision. Wer erschüttert ist, erlebt eine Art Erdbeben der eigenen Gefühlswelt.

Fast so aggressiv klings es, wenn eine Person überraumpelt wird. Denn Rumpeln beschreibt den Lärm von starken Bewegungen. Der Schock ist bei dem Überraumpelten nicht so groß wie bei der Erschütterten: Wer einen Menschen überraumpelt, bringt ihn in eine Situation, auf die er nicht vorbereitet ist und in der er sich deshalb unwohl fühlt. Das kann auch Taktik sein. Den Überraschungseffekt oder das Überraschungsmoment kann man nämlich oft zum eigenen Vorteil nutzen. Denn ein verdutzter oder verdatterter Mensch – wie man überraschte Personen in der Alltagssprache auch nennt – entscheidet impulsiver. So funktionieren die Überraschungsbesuche von Staubsaugervertretern – die oft mehr Ähnlichkeit mit einem Überraschungsangriff haben. *Susanne Krause*

Huch!

•  ≈ Oje!; Oh!

der Überraschungsangriff, -en

• Attacke, die der andere nicht erwartet hat

Das kommt darauf an.

• ≈ Das hängt von der Situation ab.

die Besonderheit, -en

• hier: spezielle Sache

die Verblüffung

• Zustand, dass man sehr überrascht ist

die Verwunderung

• Zustand, dass man sich wundert

der Zaubertrick, -s

• magische Illusion

eine Art ...

• so etwas wie ...

das Erdbeben, -

• starke Bewegung der Erde, sodass Häuser, Straßen und Brücken kaputtgehen

klings

• hier: machen, dass man denkt, etwas ist ...

nutzen

• ≈ benutzen

der Staubsaugervertreter, -

• Verkäufer von Staubsaugern, der zu Kunden nach Hause kommt

(der Staubsauger, -

• elektrisches Gerät, mit dem man den Boden reinigt)

Hilfe, habe ich zu intensive Gefühle?

Aus ganz banalen Gründen muss sie weinen, laute Musik ist schrecklich für sie. Das Phänomen Hochsensibilität passt genau, glaubt sie. Aber stimmt die Selbstdiagnose? Von Rebekka Wiese **MITTEL AUDIO**

Vor ein paar Wochen ist es wieder passiert, als ich gerade am Kochen war. Im Radio erzählte ein Mann, fast 100 Jahre alt, wie glücklich er ist. Er hatte gerade die Impfung gegen das Coronavirus bekommen. Süß, dachte ich. Und dann kamen sie schon: die Tränen, mal wieder.

Es passiert oft, dass Geschichten, Bilder oder Musik mich stark berühren. Babykatzen haben mich zum Weinen gebracht, Werbespots, Kirchenlieder, Nachrichten, eine Bauhaus-Ausstellung. Ich bin einfach emotional, dachte ich lange. Bis ich vor vier Jahren ein neues Wort entdeckte: hochsensibel.

die Impfung, -en

• ≈ Medikament für eine bessere Immunreaktion des Körpers, z. B. gegen Covid-19

süß • hier: 😊 nett; lieb

die Träne, -n

• ≈ Wasser beim Weinen

berühren

• hier: viele Emotionen fühlen lassen

bringen zu • hier:

machen, dass man ... muss

der Werbespot, -s

• kurzer Film als Werbung



Hochsensible Menschen haben besonders starke Empfindungen, lernte ich von Onlinemagazinen: Sie nehmen ihr Umfeld intensiver wahr als andere. Sie hören, riechen, fühlen, sehen mehr. Ihr Innenleben ist komplex. Sie denken über andere und sich selbst besonders viel nach. Auch in Blogs und auf Youtube gibt es sehr viele Informationen zu dem Thema. Betroffenen-Websites schreiben auch, dass Hochsensibilität keine Krankheit ist, sondern ein Persönlichkeitstyp.

Das Wort und die Idee sind aus den 90er-Jahren von der US-amerikanischen Psychologin Elaine N. Aron. Sie denkt, dass rund 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind. Arons These: Die Gehirne von Hochsensiblen funktionieren anders. Sie verarbeiten Reize so komplex, dass Betroffene die Welt anders erleben. Ob das stimmt und welche neurologischen Gründe das haben kann, ist noch nicht klar.

Ich las Texte über andere Betroffene und dachte: Das bin ja ich. „Ich verwechsele fremde Gefühle mit meinen eigenen“, sagte eine Frau dem Onlinemagazin Perspective Daily. Das war, was ich fühlte. Auf der Website High Sensitivity machte ich einen Selbsttest, den die Psychologin Aron entwickelt hat, um Hochsensibilität zu erkennen. Der Test besteht aus 27 Aussagen. Ich muss ihnen zustimmen oder

die Empfindung, -en

– von: empfinden = psychisch oder physisch fühlen

das Onlinemagazin, -e

– ≈ Onlinezeitschrift; Blog

wahrnehmen

– hier: auf spezielle Art fühlen; ≈ merken

das Umfeld, -er

– hier: Menschen und Umwelt in einem speziellen Kontext

das Innenleben

– ≈ Psyche

der/die Betroffene, -n

– hier: Person, die das Problem hat

das Gehirn, -e

– Organ im Kopf, mit dem man denkt und fühlt

verarbeiten

– hier: richtig verstehen und psychisch damit zurechtkommen

der Reiz, -e

– etwas, was einen Effekt auf das Sehen, Hören, Riechen und Fühlen hat

erleben

– hier: wahrnehmen

verwechseln mit

– nicht unterscheiden können von

entwickeln

– hier: sich neu überlegen

zustimmen

– „Ja“ sagen

„Haben wir uns ein Wort für etwas überlegt, das eigentlich keinen Namen braucht?“

widersprechen: Musik und Kunst berühren mich sehr. Die Laune anderer Leute beeinflusst mich. Ich bin sehr genau. Sehr helles Licht ist extrem unangenehm für mich. Wer mindestens 14 Aussagen zustimmt, ist laut dem Test hochsensibel. Bei mir waren es 25.

Es fühlte sich gut an, endlich ein Wort dafür zu haben, wie ich die Welt wahrnehme. Und zu wissen: Ich bin nicht allein. Immer dachte ich, dass ich ein besonders langweiliges Gesicht habe. Leute, die ich vor zehn Jahren auf einem Kindergeburtstag getroffen habe, erinnerten sich nicht an mich. Jetzt verstand ich: Meine Hochsensibilität war der Grund, warum ich mich noch an sie erinnerte. Denn Hochsensible haben ein ganz besonderes Gedächtnis für Menschen.

Es war so logisch. Und es war toll, plötzlich besonders zu sein: eine Eigenschaft zu haben, die mich von anderen

Menschen unterschied. Wem schmeichelt das nicht? Jetzt machte alles Sinn. Schön fühlte sich das an, gemütlich auch.

Und dann kamen die Zweifel.

Je mehr ich über Hochsensibilität sprach und hörte, desto mehr Menschen entdeckte ich, die sich als hochsensibel beschrieben. Irgendwann waren es so viele, dass ich vorsichtig und ein bisschen skeptisch wurde. Sind wir wirklich alle so besonders? Oder haben wir uns ein Wort für etwas überlegt, das eigentlich keinen Namen braucht?

Ich bin nicht die Erste, die sich das fragt. In der Wissenschaft gibt es darüber viele Diskussionen. 2008 machten die US-amerikanische Psychologin Mary K. Rothbarth und ihr Kollege David Evans den Test von Aron mit fast 300 Studierenden. Sie stellten fest: Die Aussagen beschrieben ziemlich normale Persönlichkeitsmerkmale.

Die deutsche Wissenschaft hat Hochsensibilität meistens ignoriert. Ein aktuelles Forschungsprojekt gibt es dazu. An der Helmut-Schmidt-Universität in Hamburg beschäftigt sich ein Team des Psychologen Philipp Yorck Herzberg seit einigen Jahren mit Hochsensibilität. Bald wollen die Forscher eine wissenschaftlich aktuellere Version des Tests publizieren. Er soll helfen, eine genauere Definition von Hochsensibilität zu finden und sie besser zu erkennen.

Es gibt keine Zweifel daran, dass manche Menschen Sinneseindrücke anders wahrnehmen und regulieren. Bei Krankheiten im Autismus-Spektrum zum Beispiel können die Betroffenen Wahrnehmungen nicht filtern. Sie nehmen die Welt deshalb viel extremer wahr – und das ist zu viel für sie.

Außerdem diskutiert die Forschung Krankheitsbilder, die umstritten sind, obwohl es viele Betroffene mit sehr realen Symptomen gibt. Zum Beispiel das Chronische Erschöpfungssyndrom. Für die Betroffenen sind alle Reize zu viel. Sie können sich nicht mehr konzentrieren und sind permanent müde. Im extremen Fall können sie irgendwann nicht mehr aus dem Haus gehen – oder aus dem Bett aufstehen. Obwohl die Symptome und

widersprechen

- hier: „Nein“ sagen

beeinflussen

- einen speziellen Effekt haben auf

laut

- hier: wie ... sagt

sich gut anfühlen

- hier: ≈ schön zu fühlen sein

das Gedächtnis, -se

- hier: Talent, sich an Dinge zu erinnern

die Eigenschaft, -en

- Sache, die für einen Menschen charakteristisch ist

(etwas) unterscheiden von

- hier: machen, dass etwas unterschiedlich ist zu

schmeicheln

- hier: ein gutes Gefühl geben, z. B. mit Komplimenten

der Zweifel, -

- Unsicherheit, ob etwas wirklich stimmt

die Wissenschaft, -en

- spezieller Sektor, in dem viel Wissen gesammelt wird

das Persönlichkeitsmerkmal, -e

- Charaktereigenschaft

das Forschungsprojekt, -e

- ≈ wissenschaftliches Projekt

einige

- mehrere

der Sinneseindruck, -e

- Reiz

das Krankheitsbild, -er

- alle Symptome, die zu einer Krankheit passen

umstritten sein

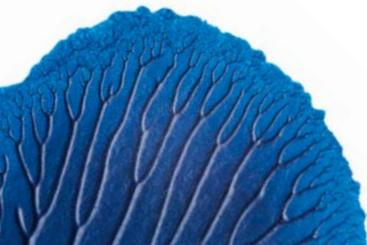
- eine Kontroverse sein

das Erschöpfungssyndrom

- mehrere Symptome, die über längere Zeit zeigen: Die Person ist immer wieder müde und ohne Kraft.

der Fall, -e

- hier: Situation; Beispiel



auch immer mehr Betroffene bekannt sind, fehlen medizinische Belege für das Leiden dieser Menschen.

Wenn Krankheiten, Persönlichkeitstypen oder -merkmale zum ersten Mal beschrieben werden, ist Skepsis normal. Das Problem ist aber: Hochsensibilität ist ein Trend, der stärker ist als alle Zweifel. Es gibt Podcasts für Hochsensible, Selbsthilfegruppen und Ratgeber. Es gibt Bücher und Onlineartikel über hochsensible Kinder, hochsensible Eltern, hochsensible Männer, hochsensible Chefinnen und Chefs und hochsensible Hunde. Dass Hochsensibilität nicht richtig erforscht ist, steht zwar meistens irgendwo. Das stoppt die schnellen Selbstdiagnosen aber nicht.

Wenn Hochsensibilität keine Krankheit ist, woher kommt dann der Wunsch, ihr einen Namen zu geben?

Wahrscheinlich geht es vielen wie mir: Man liest von Betroffenen, erkennt sich in ihren Geschichten wieder, scrollt durch Selbsthilfeforen – und nimmt das Label an. So wie zum Beispiel Menschen mit Bauchschmerzen ihre Zöliakie entdecken. Die gibt es zwar wirklich, aber nur zwischen 0,5 und einem Prozent der Menschen haben sie. Modediagnosen wie diese sind für die wirklichen Zöliakie-Patientinnen problematisch. Für sie ist es schwerer, ernst genommen zu werden.

„Es ist fast unmöglich geworden, sich einfach nur nicht so gut zu fühlen.“

Es ist fast unmöglich geworden, sich einfach nur nicht so gut zu fühlen. Immer braucht man eine Diagnose. Grund dafür ist der Wunsch nach einem genauen Namen für das eigene Empfinden. Und vielleicht auch der Wunsch, besonders zu sein und trotzdem verstanden zu werden.

Für mich war Hochsensibilität die Erlaubnis, meinen Bedürfnissen einen Namen zu geben. Niemand möchte die Person sein, die darum bittet, die Musik leiser zu machen. Die nicht auf mehr als eine Party pro Wochenende gehen kann. Die Tage braucht, um mit einem eigentlich banalen Konflikt zurechtzukommen.

Als Hochsensible war es plötzlich in Ordnung, so zu sein, wie ich bin. Und zu meiner Überraschung stellte ich fest: Auch meine Freundinnen und Verwandten akzeptierten das. Sie reagierten manchmal etwas skeptisch auf das neue Wort: „Und was genau ist das jetzt?“ Aber sie akzeptierten, was ich als Hochsensible brauchte.

Das zeigt die fragwürdige Magie der Hochsensibilität. Obwohl sie keine Krankheit sein soll, darf sie sich so

der Beleg, -e

► hier: Sache, die zeigt, dass etwas eine Krankheit ist (zu der man eine Definition formulieren kann)

das Leiden, -

► hier: Gefühl von (psychischem) Schmerz

die Selbsthilfegruppe, -n

► Therapieform, bei der sich Betroffene zu einer Gesprächsgruppe treffen

der Ratgeber, -

► z. B. Buch oder Blog mit Ratschlägen

der Onlineartikel, -

► Text in einer Onlinezeitung, -zeitschrift oder einem Blog

erforschen

► wissenschaftliche Untersuchungen machen zu

sich wiedererkennen in

► merken, dass man selbst wie ... ist

annehmen

► hier: akzeptieren

ernst nehmen

► hier: akzeptieren, dass ... wirklich ein Problem ist

das Bedürfnis, -se

► Sache, die man braucht

fragwürdig

► so, dass man Zweifel dazu haben kann

„Ich war glücklich mit meiner Selbstdiagnose. Hochsensibilität, das hat Charme.“

benehmen. Es ist unhöflich, einen Keks abzulehnen, wenn man die Sorte nicht mag. Aber niemand drängt einem Menschen mit Diabetes einen Keks auf. So ist es auch mit der Hochsensibilität: Es kann als unhöflich gesehen werden, eine Verabredung abzusagen, weil man zu müde ist. Wer hochsensibel ist, darf sagen: „Ich hatte heute schon so viele Reize.“

Ich möchte nicht sagen, dass die Leute Hochsensibilität als Ausrede benutzen. Das Problem ist größer: Es scheint, dass wir unsere Bedürfnisse nicht mehr mitteilen können – oder umgekehrt: dass wir die Bedürfnisse anderer Menschen nicht mehr akzeptieren können.

Ich hatte mal einen Mitbewohner, der oft mitten in der Nacht laut pfeifend durch die Wohnung ging. Ich fand das egoistisch, bis ich verstand: Dieser Mensch weckte mich nicht, weil ich ihm

egal war. Er hatte einfach nie gemerkt, dass er laut war. Mir geht es oft umgekehrt. Ich bin leise, ohne es zu wissen. In manchen Gruppengesprächen höre ich so interessiert zu, dass ich nicht merke, wenn ich selbst nichts sage. Das wird meinem früheren Mitbewohner nie passieren. Wir sind verschiedene Menschen mit verschiedenen Bedürfnissen. Das ist das ganze Geheimnis.

Es war nicht leicht, mein Label wieder aufzugeben. Ich habe das nie ganz offiziell gemacht. Ich hörte einfach auf, das Wort zu verwenden. Ich bin mir nicht sicher, ob das überhaupt jemand gemerkt hat. Vielleicht waren meine Freunde empathisch genug, nicht zu fragen. Denn ich war glücklich mit meiner Selbstdiagnose. Hochsensibilität, das hat Charme. Und die Sache mit meinem guten Gedächtnis habe ich schon immer gern erzählt.

Seit ich mich mit dem Wort beschäftige, habe ich gelernt, meine Eigenheiten zu akzeptieren: Ich weine schnell, bin sensibel, brauche manchmal Ruhe. Irgendwann sagte ich das erste Mal eine Verabredung ab, einfach so, mit dem Grund: Ich hatte einen langen Tag, ich bin zu müde. Es war überraschend in Ordnung.

Es ist normal, dass eine extreme Welt zu viel für einen Menschen ist. Dass ich mich nicht mehr hochsensibel nenne, ändert nichts daran, wie ich die Welt wahrnehme. Ich habe nur aufgehört zu glauben, dass ich deshalb besonders bin.

sich so benehmen

- hier: ≈ sein; in dieser Art sein

der Keks, -e

- ≈ sehr kleiner, flacher Kuchen

(jemandem) aufdrängen

- (jemanden) energisch bitten, ... zu nehmen

absagen

- hier: sagen, dass man nicht kommen kann

die Ausrede, -n

- ≈ Entschuldigung

Es scheint, dass ...

- hier: Man könnte meinen, dass ...

umgekehrt

- ≈ genau anders

der Mitbewohner, -

- Person, die in der gleichen Wohnung lebt

pfeifen

- ≈ mit dem Mund eine Melodie in kurzen, hohen Lauten machen

einfach

- hier: ☺ Das ist die Erklärung.

das Geheimnis, -se

- hier: Sache, die vieles erklärt; geheime Lösung

aufgeben

- hier: ↔ behalten

die Eigenheit, -en

- spezielle Eigenschaft

einfach so

- hier: ☺ ohne Probleme

Ekel

Das Gefühl von Ekel schützt vor den kleinen Risiken des Alltags. Ekel ist die Stimme, die sagt: Nach zehn Tagen in deinem Rucksack isst du dieses Käsebrod lieber nicht mehr! Warum aber ist *das Ekel* etwas ganz anderes als *der Ekel*? MITTEL AUDIO



Der Ekel ist sicher nicht der Star unter den Basisemotionen. Wenn jemand von „den ganz großen Gefühlen“ spricht, dann ist er selten gemeint. Ganz fair ist das nicht. Schließlich schützt uns diese emotionale Reaktion wunderbar vor den mikroskopischen Gefahren des Alltags. Der Ekel sagt sehr deutlich: Es ist eine dumme Idee, für eine Internet-Challenge am Toilettensitz zu lecken. Wir sollten ihm dankbar sein. (Ekelvideos im Internet zeigen leider: Das klappt nicht immer.)

Der Ekel ist ein gelerntes Gefühl: Viel mehr als bei Freude, Traurigkeit oder Überraschung sind hier kulturelle Aspekte wichtig. Deshalb finden manche Menschen Schweinskopfsülze lecker. Für viele andere ist sie aber eklig, ekelerregend oder ekelhaft.

Wovor wir uns ekeln müssen, lernen wir durch Erziehung. Babys haben – das werden alle Eltern bestätigen – eine ziemlich schlechte Intuition bei der Frage: Sollte ich dieses Objekt in den Mund stecken oder nicht? Das erklärt vielleicht, warum Ausrufe so typisch sind für die Sprache des Ekels. Wenn ein Kleinkind spontan am Toilettensitz leckt, ist eine schnelle Reaktion sinnvoll. „Luisa, das ist wirklich widerlich!“ hört man dann sicher nur selten. Sondern: „Ieh!“, „Bäh!“, „Pfui (Teufel)!“ oder „Igitt!“. Diese Ausrufe können übrigens auch ganz intuitiv gesteigert werden. Zum Beispiel zu: „Iiiiiiiieh!“, „Bäääääääh!“ oder „Igittigittigitt!“.

Auch wenn Ekel in der Kindheit gelernt wird, funktioniert er im späteren Leben wie ein Reflex. Was Deutsche ekelt, finden sie abstoßend – als würde sie eine magnetische Kraft davon wegdrücken. Dieser Impuls beschränkt sich nicht nur auf exzentrisches Essen und Bakterien-Biotope. Auch starke Antipathie beschreibt das Deutsche in den Kategorien des Ekels. „Du widerst mich an!“ heißt meistens nicht, dass die Sprecherin ihren Gesprächspartner unappetitlich findet. Sondern dass er wahrscheinlich etwas sehr Schlimmes getan hat. Der/die Abscheu ist die extreme Steigerung des Ekels. Das Wort hat meistens eine moralische Konnotation und beschreibt ein stark ablehnendes Gefühl gegenüber jemandem und seinem Charakter.

Dazu passt: Der Ekel ist das einzige Gefühl, das man auch als Schimpfwort benutzen kann. Dafür muss man nur das Genus ändern: Das Ekel ist ein sehr unfreundliches Wort für einen sehr unfreundlichen Menschen. Susanne Krause



Den Text rechts
kostenlos hören!
www.deutsch-perfekt.com/audio-gratis

die Gefahr, -en

- gefährliche Situation; Risiko

der Toilettensitz, -e

- Teil der Toilette, auf dem man sitzt

lecken an

- hier: die Zunge bewegen über

(die Zunge, -n

- Organ im Mund für das Schmecken und Sprechen)

Wir sollten ihm dankbar sein.

- hier: ≈ Es wäre gut, wenn wir uns über ihn freuen würden.

die Sülze, -n

- Fleischstücke in Gelee

die Erziehung

- ≈ Pädagogik

der Ausruf, -e

- ≈ Wort oder Worte, das oder die man laut sagt

sinnvoll

- so, dass es Sinn macht

widerlich

- sehr unangenehm; eklig

steigern

- hier: intensiver machen

sich beschränken auf

- sich reduzieren auf

unappetitlich

- hier: so, dass man den Appetit verliert; eklig

das Schimpfwort, -er

- Wort, das starken Ärger ausdrückt oder jemanden emotional verletzt

Tanz mit dem Satan

Sebastian Heindl, 24 Jahre alt, ist ein Virtuose an dem großen Kircheninstrument, der Orgel. Er kann sein Publikum in den Himmel heben – oder in die Tiefe werfen. Was macht er, damit die Zuschauer so starke Emotionen erleben?

Von Christina Rietz, Fotos: Jacobia Dahm **SCHWER PLUS**

Sebastian Heindl muss den Satan rufen, und er tut es. Er kommandiert zehntausend Pfeifen. „Eine Nacht auf einem kahlen Berge“ heißt die Komposition. Die Musik erzählt von einer wahnsinnigen Hexennacht. Auf vier Tastaturen, den Manualen, sind Heindls Finger so schnell unterwegs, dass man sie kaum sehen kann. Beide Füße tanzen über die Pedale. Man fühlt sich wie in einer Kirche, in der eine schwarze Messe gelesen wird.

Aus Melodien werden Zaubersprüche, Tausende Töne liegen in der Luft. Sie werden immer intensiver und immer schneller. Heindl lockt den Satan und alle seine Kreaturen. Der Auftritt wird zur Ekstase. Pervertierte Choräle, komplexe Rhythmen – bis es nach acht Minuten nicht mehr weitergeht. Bis es nicht mehr weitergehen kann. Da ist plötzlich eine einsame Glocke zu hören, wie eine kaputte Turmuhr. Die Musik bricht in sich zusammen, der Satan ist gegangen. Es bleibt die echte Kirchenmusik, die nun ganz friedlich beginnt.

Diese Eruption war 40000 Dollar wert. Sie machte den damals 21-jährigen Leipziger Heindl zum ersten Europäer, der je den wichtigsten Orgelwettbewerb der Welt in den amerikanischen Longwood Gardens gewinnen konnte. Im Sommer 2019 war das, auf Youtube ist der Auftritt noch immer zu sehen.

Die „Nacht auf einem kahlen Berge“ ist eigentlich ein Stück für Orchester des russischen Komponisten Modest Mussorgsky. Die Orgel allein kann spielen wie ein ganzes Orchester, ja sogar noch lauter. Ein Organist kann sein Publikum in den Himmel tragen oder es in die Tiefe werfen. Freude, Angst, Ekstase, Verzweiflung, Triumph und Stolz, Gottverlassenheit und Zorn, jeden Extremzustand der Existenz kann eine Orgel zu Tönen machen. Aber dafür braucht es besondere Musiker. Heindl ist einer von ihnen.

„Ich bin schrecklich übermüdet“, sagt der junge Mann aber jetzt, auf der Orgelbank in der Thomaskirche. Er sitzt auf dem Platz des größten Orgelkomponisten, dem Platz von Johann Sebastian Bach, ein Stockwerk tiefer ist er begraben.

die Pfeife, -n

► langer Gegenstand aus Holz oder Metall als Teil eines Orgelregisters, durch das ein bestimmter Laut hergestellt wird (s. Foto)

kahl

► hier: ohne Bäume oder andere Pflanzen

wahnsinnig ► hier: verrückt; extrem; intensiv

die Hexennacht, -e

► Nacht, in der Hexen tanzen

(die Hexe, -n

► Frau mit angeblich böser, magischer Kraft)

der Zauberspruch, -e

► spezielle Worte mit magischer Wirkung

der Ton, -e

► Laut

in der Luft liegen

► fast zu spüren sein

locken

► jemandem Lust machen, an einen Ort zu kommen

pervertiert

► = ins Gegenteil/Negative geändert

die Glocke, -n

► Gegenstand aus Metall, der einen Laut produziert

in sich zusammenbrechen

► hier: seine ganze Kraft verlieren (und zu Boden fallen)

die Eruption, -en ► hier: = plötzliches Herauskommen von Tönen mit viel Energie

je

► hier: überhaupt einmal

der Orgelwettbewerb, -e

► = Veranstaltung, bei der der beste Organist gesucht wird

die Verzweiflung

► Zustand, in dem man sehr unglücklich ist und keine Hoffnung mehr hat

die Gottverlassenheit

► Gefühl, von Gott allein gelassen zu sein

die Existenz

► hier: = Sein; Leben

übermüdet

► extrem müde

begraben

► hier: = einen Toten in einer Kiste in den Keller einer Kirche legen



Der Platz des Organisten: hoch oben über dem Publikum.



Mit der Königin der Instrumente bringt Sebastian Heindl sein Publikum in Ekstase.

Heindl sitzt auf dem Platz von **Bach** - Johann Sebastian Bach.

Es ist ein sehr kalter, sehr schöner Wintertag in Leipzig. In der letzten Nacht ist Heindl **aus Versehen** in den falschen Zug gestiegen und endete irgendwie in Potsdam statt in Sachsen. Dort hat er die Nacht mit einem Orgelbauer **fachsimpelnd** verbracht. Seine langen braunen Haare sind am Mittag danach nicht ganz in Ordnung. Den dicken Mantel hat er einfach über die **Brüstung der Orgelempore** geworfen, als wäre er hier zu Hause. Was er ja auch ist. Heindls Stimme klingt tief. Acht Jahre hat er im Thomanerchor gesungen, dem weltbekanntesten **Knabenchor** aus Leipzig.

Lange vor Schulbeginn, erzählt er, eigentlich so lange er denken kann, haben ihn Orgeln **fasziniert**. Als Heindl **anderthalb** Jahre alt ist, besichtigt er mit seinen Eltern eine Kirche in Spanien und beschwert sich: „Keine Orgel da!“ Später besucht er mit seiner Oma alle Orgeln Thüringens, improvisiert auch darauf, ohne einen Lehrer zu haben.

Erst die Thomaner sehen sein Talent. So bekommt er den ersten richtigen Unterricht. Mit 22 Jahren debütiert Heindl bei den Berliner Philharmonikern, in der ersten musikalischen Liga. **Gefördert** wird er inzwischen von Cameron Carpenter, dem berühmtesten Organisten der Welt. „Ihr seid nichts Besonderes,

aber wir tun etwas Besonderes“, so wurde es Heindl vor vielen Jahren vom Chef des Thomanerchors erklärt.

Ohne Publikum geht es für Heindl nicht mehr. „Ein Konzert für Menschen hat eine höhere emotionale Amplitude“, sagt er. „Ich bekomme dann etwas zurück. Für mich **zählt** Kunst sowieso nur, wenn sie live vor Publikum **musiziert** wird.“

Die Pandemie hat Heindl erst einmal sein Live-Publikum genommen. Soll er die Konzertkarriere nun vergessen, obwohl sie das ist, was er kann und will? Und auf eine sichere Stelle irgendwo als Domorganist hoffen?

Die Orgel heißt auch Königin der Instrumente, aber jedes Jahr hören immer weniger Menschen ihren **Klang**. Denn immer weniger Besucher sitzen sonntagmorgens in einer Kirche, um einem von der Kirche bezahlten Organisten beim Improvisieren zuzuhören. Orgeln **schimmeln**. Sie **sind** stark **verstimmt**. Und sie stehen in berühmten Konzerthäusern, werden dort aber kaum gespielt. Wie **setzt** man eine Welt **in Flammen** mit einem Instrument, das **aus dem letzten Loch** zu **pfeifen** scheint?

„Ich kann ja mal ... Ich habe nichts vorbereitet ... Ich öffne Ihnen einfach mal ein Tor zu einer anderen Welt“, sagt Heindl

aus Versehen

- ohne Absicht

fachsimpeln

-  sich intensiv nur über berufliche Themen unterhalten

die Brüstung, -en

- hier: Konstruktion aus Holz, Metall oder einer Mauer, durch die man nicht herunterfallen kann

die Orgelempore, -n

- ≈ zum Innenraum der Kirche offene Galerie einer Kirche, auf der der Organist und oft auch andere Musiker sitzen (s. Foto S. 47)

der Knabenchor, -e

- Gruppe von Jungen, die singt

faszinieren

- hier: sehr gut gefallen; sehr interessieren

anderthalb

- eineinhalb

fördern

- ≈ unterstützen

zählen

- hier: eine große Bedeutung haben

musizieren

- Musik machen

der Klang, -e

- (schöner) Laut

schimmeln

- Schimmel bekommen

(der Schimmel, -)

- hier: weißer, grauer oder grüner Organismus, der auf alten, feuchten organischen Stoffen entsteht)

verstimmt sein

- nicht mehr gut reguliert sein, sodass die Töne nicht mehr die richtige Höhe haben

in Flammen setzen

- hier: enthusiastisch machen; machen, dass die Menschen beginnen, zu lieben

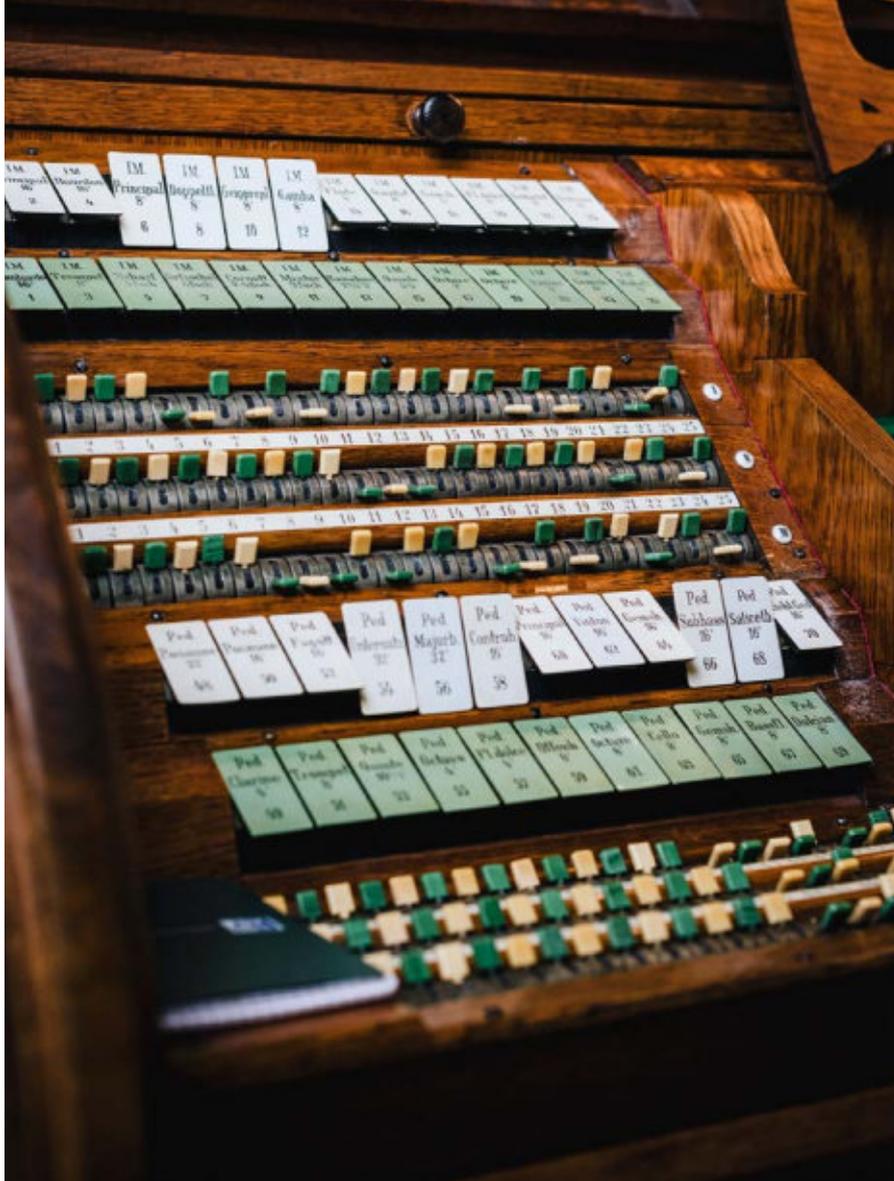
aus dem letzten Loch

pfeifen

- am Ende seiner Kraft sein; hier: überhaupt nicht mehr modern sein



Bei der Pedal-Etüde „Perpetuum mobile“ von Wilhelm Middelschulte spielen nur die Füße.



Jede Orgel ist anders – alle aber können emotionalste Reaktionen provozieren.

auf Bachs Orgelbank. Er zieht hier und da einige Register, um die Klangfarben, die Zutaten, einzustellen. Die Tätigkeit erinnert ihn ans Kochen. Man hört noch das sehr normale Geräusch angeschlagener Tasten, dann aber folgt ein Akkord von einer solchen Dunkelheit und Stärke, dass Seismografen ihn eigentlich als Erdbeben registrieren müssten.

Ortswechsel. Ein Heindl-Konzert im Berliner Konzerthaus am Gendarmenmarkt. Der Musiker bekommt nur zwei Stunden, um die Orgel kennenzulernen – mit den Händen, den Füßen, den Ohren, und vor allem: mit dem Kopf. Heindl muss alle seine Stücke, den Bach, den Franck, den Rachmaninoff, in die Welt dieser Orgel übersetzen. Denn jede Orgel ist anders. Deshalb muss sich der Organist extrem schnell für Registrierungen und ihre Kombinationen entscheiden.

Wie gewinnt man die Emotionen in einem Konzertsaal? Heindl beginnt mit seinem Lieblingsstück, der g-Moll-Fantasie von Bach. Man sieht, bevor man hört. Plötzlich fährt ein Schlag in den Körper. Dann kommt der Schrei aus der Tiefe wieder, dieser erste Akkord, mit dem Bach das Tor zu einer anderen Welt öffnet.

Eine atemlose Stunde dauert die Show, und es ist eine Show. Heindl tut das, was man früher über die besten Dirigenten sagte: Er beginnt, zu faszinieren.

Zur Zugabe, als Abschiedsgeschenk, jagt Heindl noch mal kurz den Satan aus der Orgel. Die Pedal-Etüde „Perpetuum mobile“ von Wilhelm Middelschulte ist ein Tanz für zwei Füße solo, ohne Hände. Dann wird es schnell schneller und schnell lauter, sehr, ein Sturm aus Tönen. 2 Minuten 30. Ein letzter Haarwurf. Dann Applaus, sofort, Schreie auch.

die Klangfarbe, -n

→ für einen bestimmten Klang charakteristische Art

die Zutat, -en

→ Lebensmittel, das zur Herstellung eines Gerichts nötig ist

das Geräusch, -e

→ Laut

anschlagen

→ hier: mit dem Finger drücken

die Taste, -n

→ hier: Teil eines Musikinstruments, auf den man mit den Fingern drückt, um Laute zu produzieren

das Erdbeben, -

→ sehr starke Bewegung der Erde, sodass Häuser, Straßen und Brücken zerstört werden

der Konzertsaal, -säle

→ großer Raum für Konzerte

fahren in

→ hier: ≈ hineingehen in

der Schlag, -e

→ hier: großer Schreck

atemlos

→ ≈ so, dass man kaum atmen kann; hier: intensiv

die Zugabe, -n

→ hier: Musikstück, das am Ende des Programms extra gespielt wird

jagen aus

→ hier: machen, dass ... herauskommt

das Perpetuum mobile, Perpetua mobilia

→ mechanisches Gerät, das immer in Bewegung bleibt, wenn es einmal Energie bekommen hat

der Haarwurf, -e

→ von: die Haare nach hinten werfen

der Applaus

→ von: applaudieren

Trauer

Ein Mensch ist sehr traurig, weil jemand gestorben ist: Er trauert. Viele bleiben mit ihrer Trauer allein, an einem tiefen, dunklen Ort. Aber nicht jede Form von Traurigkeit ist so schlimm. Manche macht nämlich fast auch ein bisschen Freude. MITTEL PLUS





Trauer zieht die Mundwinkel herunter. Und im Deutschen noch viel mehr: Sorgen und Probleme können einen ganzen Menschen herunterziehen. Dauert dieser Zustand länger, wird auch von einem (Stimmungs-)Tief gesprochen. In so einem Tief fühlen Menschen sich niedergeschlagen – also, als hätte man sie hart zu Boden geworfen. Wenn es schlimm ist, bleibt die Leidende dort liegen: Sie ist am Boden, vielleicht sogar am Boden zerstört. Man könnte denken, tiefer geht es nicht. Aber nein! Es geht noch tiefer. Traurigkeit kann auf Deutsch nämlich bodenlos sein. Und wenn auch der Boden fehlt, auf dem ein Mensch geschlagen und kaputt liegen könnte, dann ist er vielleicht sogar in ein Loch gefallen.

Tut Ihnen dieser arme Mensch leid? Dann leiden Sie mit ihm. Oder in einem Wort: Sie haben Mitleid. Vielleicht wären Sie sogar so nett, ihn aus seinem Loch zu ziehen und ihm wieder auf die Beine zu helfen. Ein Mittel, das gegen Trauer hilft, ist nämlich oft Trost, also liebe Worte und Taten, die neuen Mut machen.

Traurig zu sein, hat im Deutschen viele Nuancen. Denn zum Glück ist das Leid nicht immer bodenlos. Traurigkeit kann auch die Reaktion auf kleine Enttäuschungen des Alltags sein. Anders Trauer: Davon wird besonders dann gesprochen, wenn jemand gestorben ist. Damit werden Rituale assoziiert, wie die Trauerfeier, eine Zeremonie zum Abschied für einen geliebten Menschen. Wilder als die Trauer ist die Verzweiflung: Sie ist eine intensive Traurigkeit, ganz ohne Halt und Hoffnung.

Von Kummer sprechen die Deutschen besonders dann, wenn sie um das Ende einer Beziehung trauern. Ein bisschen hilft Schokolade gegen Liebeskummer. Deshalb kommen dann zu den emotionalen Problemen vielleicht auch noch Gewichtsprobleme: Kummerspeck. Während der unfreiwillige Single Pralinen im Bett isst und alte Fotos ansieht, denkt er zurück an die schöne Zeit zu zweit – er trauert ihr nach. Wenn der Herzschmerz weniger akut ist, schaut er vielleicht mit Wehmut zurück. So nennt man im Deutschen eine leichte Traurigkeit bei der Erinnerung an frühere Zeiten. Die kann sogar ein bisschen Freude machen. Genau wie Fernweh. Denn dabei schmerzt vor allem, gerade Wäsche waschen zu müssen, statt auf Weltreise zu sein. Gegen Fernweh hilft oft schon eine Reisedokumentation und der Gedanke, dass unterwegs sicher das Heimweh käme. Susanne Krause

herunterziehen
➔ nach unten ziehen

der Mundwinkel, -
➔ ≈ Ecke des Mundes

herunterziehen
➔ hier: traurig machen; in eine schlechte Laune/ Atmosphäre bringen

die Stimmung, -en ➔ hier:
≈ Laune; Atmosphäre

das Tief, -s ➔ hier:
≈ negative Situation; schlechte Laune; Traurigkeit

der/die Leidende, -n
➔ Person, die sich schlecht fühlt, z. B. wegen Schmerzen oder Traurigkeit

sogar
➔ ≈ auch

zerstören
➔ kaputt machen

bodenlos
➔ hier: ☹️ besonders; extrem groß

die Tat, -en
➔ Tun

der Mut ➔ hier:
Energie, Kraft, Hoffnung

der Halt
➔ innere Kraft und Stabilität

der Speck
➔ hier: ☹️ Reserve von Lipiden im Körper, z. B. am Bauch

akut
➔ hier: dringend; groß

das Heimweh
➔ intensiver Wunsch, in die Heimat zurückzugehen



Versteckte Gefühle

Die Mimik eines Menschen war immer der wichtigste Weg, seine Emotionen zu erkennen. Dann kamen die Masken. Sehen wir nicht mehr, wie es den Menschen dahinter geht?

Von Berit Uhlmann

SCHWER

Die Stimmung im Operationssaal ist konzentriert und komplett nüchtern. Bis man einen Schrei hört. Ein perfekter kleiner Mensch ist mit einem Kaiserschnitt auf die Welt gekommen. Und der sterile Raum wird warm. Es gibt nicht ein Gesicht, das neutral bleibt. Freude, Erleichterung, Rührung sind zu sehen – und werden wiederum mit Emotionen beantwortet. Denn so ist das mit den Gefühlen. Sie verbinden Menschen. Sie fliegen wie Signale zwischen ihnen hin und her.

Was aber passiert, wenn Gesichtsmasken nicht mehr nur in OP-Sälen, sondern in immer mehr und subtileren Situationen des Alltags einen Teil verhüllen? Wie gut kann man dann noch erkennen, welche Mimik die mehr als 40 Muskeln des Gesichtes gerade produzieren?

Psychologinnen und Psychologen suchen seit Beginn der Pandemie nach Antworten. In Experimenten haben sie Menschen Emotionen auf Fotos und Videos identifizieren lassen. Mal bedeckte eine Maske die Mundregion, mal nicht. Das hat es für die Versuchspersonen schwierig gemacht. Zum Beispiel beim Ausdruck von Ekel. Erwachsene verwechselten ihn oft mit Wut, Kinder auch mit Traurigkeit.

In anderen Studien konnten die Teilnehmerinnen Gefühle wie Glück und Wut zwar trotz Mundbedeckung identifizieren. Doch insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass Masken das Erkennen von Emotionen schwieriger machen – und zwar nicht nur die Art der Gefühle, sondern auch ihre Intensität.

Können Menschen Emotionen nicht identifizieren, werden sie unsicher. So entsteht Distanz.

Das hat für die Betrachter Konsequenzen: Sie werden unsicher, wie der Psychologe Claus-Christian Carbon von der Universität Bamberg erklärt. Er hat mehrere Studien zu Masken gemacht. So weiß Carbon, dass wir durch die Mundbedeckung auch ein bisschen das Spontane verlieren.

Einige Untersuchungen zeigen außerdem, dass unsichere oder falsche Urteile über die Stimmung einer anderen Person zu Distanz führen können. Menschen fühlten sich Maskenträgerinnen etwas weniger nahe. Das zeigten Forscher im Team von Till Kastendieck, Psychologe an der Berliner Humboldt-Universität. Sie konzentrierten sich auf die Gesichtsmimikry – also auf das Phänomen, dass Menschen die Mimik der Personen ihnen gegenüber spontan und unbewusst imitieren.

Diese Reaktion ist wichtig für die Empathie und die Verbindung mit anderen. Psychologinnen sprechen von einem sozialen Schmiermittel. In der Untersuchung fand die Gesichtsmimikry statt, wenn die Teilnehmer ein trauriges Gesicht mit Maske betrachteten. Anders war es jedoch, wenn sie ein lächelndes Gesicht mit Maske sahen. Dann wurde das spontane Imitieren schwächer oder fand nicht statt. Ein Grund kann sein, dass ein Lächeln mehrdeutiger und deshalb schwieriger zu interpretieren ist als Traurigkeit.

Muss man sich wegen dieser Experimente nun Sorgen machen? Es kann sein, dass es im Maskenalltag manchmal hakt. Aber wahrscheinlich sind die Auswirkungen nicht sehr groß. „Es ist nicht so, dass wir keine Möglichkeit mehr haben, zu kommunizieren und als sozial gestrandete Personen auffallen“, sagt Carbon. Wie auch Kastendieck denkt er, dass wir durch die

der Operationssaal, -säle

• Raum, in dem Operationen stattfinden

nüchtern

• ↔ emotional

der Kaiserschnitt, -e

• Operation, bei der das Baby aus dem Bauch der Mutter geholt wird

die Erleichterung

• hier: ≈ Freude, weil etwas Schwieriges gelungen ist

die Rührung

• Gefühl von starker, innerer Sympathie oder Freude mit anderen, sodass man (fast) weint

wiederum

• hier: noch einmal; auch

subtil

• hier: ≈ diskret; so, dass man es eigentlich nicht merkt

verhüllen

• hier: ≈ vor ... sein; verstecken

bedecken

• hier: ≈ vor ... sein; verstecken

die Versuchsperson, -en

• Person, an oder mit der ein Experiment durchgeführt wird

der Ekel

• sehr stark ablehnendes Gefühl

die Studie, -n

• systematische Untersuchung

unbewusst

• ≈ so, dass man es nicht merkt

das Schmiermittel, -

• eigentlich: Mittel zum Ölen, z. B. von Maschinen

mehrdeutig

• mit mehreren möglichen Bedeutungen

es hakt

• hier:  es gibt Missverständnisse

die Auswirkung, -en

• Effekt; Resultat

kommunizieren

• hier: in Kontakt sein

gestrandet

• hier: ohne Erfolg; mit unglücklichem Ende

auffallen

• hier: einen negativen Eindruck machen

Maske verursachte Einschränkungen in der Emotionserkennung überwinden können. Denn im realen Alltag gibt es viel mehr Hinweise als bei den Experimenten.

Um Emotionen zu erkennen, bekommen wir bei echten Begegnungen noch viel mehr Informationen: zum Beispiel aus Kopf- und Körperhaltung, aus Gesten, Stimme, Wortwahl, Umgebung und den Augen. Auch das spontane Imitieren funktioniert nicht nur von Gesicht zu Gesicht. Seine Basis sind auch Informationen wie die Stimme.

Und schon länger gibt es Hinweise, dass Menschen ihre Wahrnehmung an den Maskenalltag anpassen. Der Psychologe Carbon hat vor Kurzem mit einem Eyetracker untersucht, welche Teile des Gesichts Betrachterinnen wahrnehmen. Das Resultat: Wenn man ihnen ein Gesicht mit einer Maske zeigte, wanderte ihr Blick sofort zu den Augen. Im unteren Teil des Gesichts suchten sie dann erst gar nicht nach Hinweisen.

Ähnliches zeigten US-Forscher. Sie machten Experimente zur Emotionserkennung im Frühjahr und Herbst 2020. In den Monaten zwischen den Experimenten sind Masken vom seltenen Accessoire zum weitverbreiteten Schutzmittel geworden. Parallel dazu hat sich die Wahrnehmung der Emotionen verändert. So sagen die Forscher: Je mehr Interaktionen Menschen mit Maskenträgerinnen haben, desto mehr lernen sie, sich auf Hinweise aus den Augen zu konzentrieren.

Menschen benutzen die Informationen, von denen sie am meisten bekommen. Das tun sie in vielen Situationen. Zum Beispiel machen Sonnen-

Auch Gesten, Stimme, Wörter und Augen verraten viel über die Gefühle eines Menschen.

brillen, manche Kopfbedeckungen muslimischer Frauen, tief in das Gesicht gezogene Kapuzen ebenfalls geänderte Wahrnehmungsstrategien nötig.

Der Psychologe Kastendieck hält es außerdem für möglich, dass Menschen in der Kommunikation mit Maskenträgern zur Kompensation bewusst oder unbewusst stärker Körperhaltungen, Gesten, Stimme und Wortwahl einsetzen. Sowohl für Kastendieck als auch für Carbon bedeuten die Forschungsergebnisse auf keinen Fall, dass man keine Masken tragen soll. Die Untersuchungen zeigen, „dass der Mensch sehr, sehr flexibel ist“, wie Carbon sagt.

Und es gibt noch einen anderen Aspekt. Vielleicht kann ein Mensch mit Maske auf einen überraschenden Effekt hoffen: Es ist möglich, dass er auf andere besonders attraktiv wirkt. Britische Forscher haben in einer kleinen Untersuchung gezeigt, dass Frauen Männer mit medizinischen Masken attraktiver fanden als Männer ohne Gesichtsbedeckung.

Frühere Forschungen haben das Gegenteil ergeben. Vor der Pandemie war die Maske für Betrachterinnen mehr ein Signal, dass vom Träger eine Seuchengefahr ausgehen kann. Das wirkte nicht besonders attraktiv.

Doch die Monate der Pandemie haben offenbar dazu geführt, dass wir Maskenträger nun mehr als sorgend und verantwortungsbewusst wahrnehmen. So sagt der Studienautor Michael Lewis von der Universität Cardiff: „Die Pandemie hat unsere Psychologie in Bezug auf die Wahrnehmung von Maskenträgern verändert.“

die Einschränkung, -en

- Limitierung der Möglichkeiten

überwinden

- hier: Lösungen finden für

die Kopfhaltung, -en

- ≈ Kontrolle über den Kopf, z. B. ob man ihn gerade oder schief hält

die Körperhaltung, -en

- ≈ Kontrolle über den Körper, z. B. wie man sitzt, steht oder geht

die Wortwahl

- Art, welche Worte jemand wählt

die Wahrnehmung, -en

- hier: Art, die eigene Umgebung zu sehen und zu interpretieren

anpassen

- hier: so ändern, dass es zu einer speziellen Situation passt

wandern zu

- hier: die Position ändern zu

das Frühjahr

- Frühling

weitverbreitet

- sehr bekannt und häufig benutzt

parallel dazu

- passend dazu; analog dazu

die Kapuze, -n

- hier: ≈ Mütze z. B. an einem Pullover oder einer Jacke, die man über den Kopf ziehen kann

es für möglich halten, dass

- meinen, dass ... möglich ist

flexibel

- hier: ≈ so, dass man schnell mit einer neuen Situation zurechtkommt

attraktiv

- hier: ≈ interessant

ergeben

- zum Ergebnis haben

die Seuchengefahr, -en

- Gefahr, eine Seuche zu bekommen

(die Seuche, -n

- Krankheit, die sehr viele Menschen oder Tiere in kurzer Zeit bekommen; Epidemie)

ausgehen von

- hier: ≈ verursacht werden durch

offenbar

- hier: ≈ anscheinend

dazu führen, dass ...

- hier: ≈ machen, dass ...

verantwortungsbewusst

- so, dass man bereit ist, Verantwortung zu übernehmen

in Bezug auf

- hier: ≈ in Zusammenhang mit

LESERSERVICE

Fragen zu Abonnement und Einzelbestellungen (customer service, subscriptions)

Unser Serviceportal erreichen Sie 24 Stunden täglich unter:
<https://kundenportal.spotlight-verlag.de>

Privatkunden und Buchhändler

Tel. +49 (0)89/12 14 07 10, Fax +49 (0)89/12 14 07 11, abo@spotlight-verlag.de

Lehrer, Trainer und Firmen

Tel. +49 (0)89/95 46 77 07, Fax +49 (0)89/95 46 77 08, lehrer@spotlight-verlag.de

Einzelverkauf und Shop

Tel. +49 (0)89/95 46 99 55, sprachenshop@spotlight-verlag.de

Unsere Servicezeiten Montag bis Freitag: 8 bis 20 Uhr, Samstag: 9 bis 14 Uhr

Postanschrift Spotlight Verlag GmbH Kundenservice, 20080 Hamburg/Deutschland

Konditionen

Abonnement pro Ausgabe (14 Ausgaben p. a.)

Deutschland 8,50 € inklusive Mehrwertsteuer und Versandkosten, Österreich 9 € inkl. Mehrwertsteuer und Versandkosten, Schweiz 11,75 sfr inklusive Versandkosten, übriges Ausland € 8,50 plus Versandkosten

Studierende bekommen gegen Nachweis eine Ermäßigung.

Die Lieferung kann nach Ende des ersten Bezugsjahres jederzeit beendet werden – mit Geld-zurück-Garantie für bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben.

CPPAP-Nr. 1019 U 88497

Einzelverkaufspreis Deutschland: 9,50 €

Der Spotlight Verlag publiziert

Spotlight, Business Spotlight, Écoute, Ecos, Adesso und Deutsch perfekt

Fragen zu Themen im Heft

Schreiben Sie unseren Journalisten für alle Fragen, Vorschläge und Kritik:
redaktion@deutsch-perfekt.com

IMPRESSUM

Chefredakteur

Jörg Walser (V. i. S. d. P.)

Redaktion

Barbara Duckstein
 Julian Großherr
 Katharina Heydenreich
 Eva Pfeiffer

Gestaltung

Anna Sofie Werner

Bildredaktion

Sarah Gough
 Judith Rothenbusch

Autoren

Barbara Kerbel
 Ana Maria Michel
 Anne Wichmann

Leiter Redaktionsmanagement und Produktion

Thorsten Mansch

Verlag und Redaktion

Spotlight Verlag GmbH
 Kistlerhofstr. 172
 81379 München
www.deutsch-perfekt.com

ISSN 1861-1605

Geschäftsführerin

Malgorzata Schweizer

Leitung Marketing

Frederik Leder
 Tel. +49 (0)40 3280 29 81

Vertriebsleiter

Nils von der Kall/Zeitverlag

Anzeigen

Claudia Allzeit
c.allzeit@spotlight-verlag.de

Vertrieb Einzelverkauf

DMV Der Medienvertrieb
 GmbH & Co. KG
www.dermedienvertrieb.de

Vertrieb Abonnement

DPV Deutscher
 Pressevertrieb GmbH
www.dpv.de

Litho

Mohn Media Mohndruck
 GmbH, 33311 Gütersloh

Druck

Vogel Druck & Medienservice
 GmbH, 97204 Höchberg

© 2022 Spotlight Verlag,
 auch für alle genannten
 Autoren, Fotografen und
 Mitarbeiter

Der Spotlight Verlag
 ist ein Tochterunternehmen
 der Zeitverlag Gerd
 Bucerius GmbH & Co. KG.

**Sales Manager
 Sprachenmarkt**

Eva-Maria Markus
 Tel. +49 (0) 89 / 85 68 1131
e.markus@spotlight-verlag.de

Anzeigenverkauf

iq media marketing gmbh
 Toulouser Allee 27
 40211 Düsseldorf
 Tel. +49 (0) 211 / 8 87 13 02
info@iqm.de
 Medieninformationen:
www.iqm.de
 Es gilt die jeweils gültige
 Preisliste. Infos unter:
www.spotlight-verlag.de/
 mediadaten

Sprachkurse und Sprachferien

Privat-Deutschkurs und Ferien

Erfahrene Lehrerin (M.A., M.Ed.)

Top-Unterkunft in Naturparadies

www.valais-immersion.ch

Understand the world with us

Language courses | Test centre | Kids programmes
 Work & Study programmes | Accommodations



**ACADEMY OF
 LANGUAGES**
 by F+U International

Heidelberg (Germany)
languages@fuu.de
 +49 6221 912035

academy-languages.de

Learn English in Cornwall

**ONLINE COURSES
 NOW AVAILABLE**

www.learnenglishincornwall.co.uk
 Julie Tamblin MA - 0044 (0) 1208 871 184

Dr. Behrens
 Sprachenschule Online
Hablamos Español

- Individueller Unterricht
- Muttersprachliche Lehrer
- Für jedes Alter und Niveau!

info@sprachschule-behrens.de
 Mobil +49 172 5186368
www.sprachschule-behrens.de

FRANZÖSISCH VIA SKYPE
 Einzeln oder Kleingruppe (1-3 Pers.)

Tel. 0179 2952897 oder 08152 9992428
info@petra-greiner-senft.de
petra-greiner-senft.de

...weil jeder Mensch wertvoll ist

**PERSPEKTIVEN
 SCHENKEN!**

www.mercyships.de

Nächste Anzeigentermine:	
Ausgabe	Anzeigenschluss
06/2022	16.03.2022
07/2022	20.04.2022
08/2022	18.05.2022

Kontakt für Anzeigenkunden
+49-89/85681-131

Spotlight Verlag GmbH – Ihr Ansprechpartner
 für Beratung und Verkauf
sales@spotlight-verlag.de

Spotlight Verlag



Wie stark sind unsere Intuitionen?

Es passiert jeden Tag Hunderte Male: Statt rational zu entscheiden, lassen wir spontan unsere Gefühle entscheiden. Sind sie uns auch eine Hilfe?

Von Alard von Kittlitz

MITTEL

Es gibt verrückte Videos von Laird Hamiltons Ritt damals vor der Südküste Tahitis. Im August 2000 wird der Surfer mit einer gigantischen Welle konfrontiert.

Ist die *millennium wave* sein Ende? Später sagte der Hawaiianer über diesen Moment: „Ich wusste doch alles über das Surfen. Ich kannte die allerbesten Surfer. Ich war mittendrin in dieser Welt. Aber eine Welle wie die hatte ich mir nie auch nur vorgestellt, und erst recht hatte ich mir nie vorgestellt, mal auf so einer Welle zu reiten.“

Die *millennium wave* war wahrscheinlich die schnellste und stärkste Welle in der Geschichte des Surfsports. Erfahrungen von anderen Surfern, die mit so einem lebensgefährlichen Monster konfrontiert waren, gab es nicht. Und Laird Hamilton entschied sich, auf ihr zu surfen. Er hatte, sagte er später, ein Leben lang für diese Entscheidung trainiert.

Die Kollegen konnten kaum glauben, was sie auf den Fotos und Videos sahen. Nicht nur wegen der gefährlichen Welle. Hamilton stand nach ihrer Logik auch ganz falsch auf seinem Brett. Das vordere Bein war seltsam gestreckt. Die hintere Hand war im Wasser. Alles sah falsch aus.

Die hydraulischen Kräfte in der Welle aber waren so stark, dass Hamilton nur in dieser Position auf dem Brett bleiben konnte. Sonst wäre er auf dem scharfen Riff gestorben, das dort nur einen halben Meter tief im Wasser lag. Wie konnte er in

dieser Situation verstehen, dass er nur so eine Chance hatte?

Die Antwort auf diese Frage ist: Hamilton dachte gar nicht mehr – ab dem Moment, in dem er mit der *millennium wave* konfrontiert war. Was erlaubte Hamilton in so einer Situation, die seit mehreren Dekaden gelernten Regeln des Surfens zu ignorieren? Es war Intuition: „irgendeine Art von spontanem Wissen, ohne dass man weiß, warum man weiß“. So wird Intuition hier später noch definiert werden. Und nur so kann Hamilton sofort „gewusst“ haben, wie er stehen musste.

Wissen ohne Denken, Verstehen ohne Überlegen! Ist das Magie? Intuition, die auf Deutsch auch Bauchgefühl heißt: Was ist das genau? Und sollten wir auf sie hören – oder lieber nicht?

Klar ist, dass wir eigentlich die ganze Zeit auf unsere Intuition hören. Jeden Tag tun wir sehr oft, was unser Bauch will. Jedoch merken wir das meistens kaum. Wohl deshalb misstrauen viele Menschen der Intuition. Ihre Kritiker finden sie gefährlich. Ist in unserer Epoche nun der Moment gekommen, in dem die Menschen sich von der Intuition emanzipieren? Ist die kühlere Welt rationaler Entscheidungen besser? Das ist der zweite Aspekt, der am Ende einer jeden kritischen Untersuchung des Bauchgefühls stehen muss: die Zukunft der Intuition.

Aber jetzt doch besser wieder von Anfang an. Intuition – man kann sie ja nicht sehen, also: Wie fühlt sie sich an?

der Ritt, -e

- hier von: Wellen reiten = surfen

(die Welle, -n

- Bewegung des Wassers (z. B. bei Wind))

die allerbesten

- die wirklich besten

mittendrin

- hier: genau in

nie auch nur

- überhaupt nie

sich vorstellen

- hier: sich als Möglichkeit denken

erst recht

- vor allem

lebensgefährlich

- so, dass man dabei sterben kann

nach

- hier: auf Basis von

das Brett, -er

- Sportgerät zum Surfen

gestreckt

- hier: lang und gerade

definieren

- als Definition beschreiben

Sollten wir ...?

- hier: Wäre es besser, wenn wir ...?

die ganze Zeit

- hier: oft und immer wieder

jedoch

- aber

wohl

- hier: wahrscheinlich

misstrauen

- ↔ vertrauen

kühl

- hier: ☹️ rational

ja

- hier: 😊 wie man weiß

Wie fühlt sich ... an?

- Wie ist ... für einen als Menschen?

Wir fragen Judit Polgár. Sie ist die beste Schachspielerin, die die Welt bis jetzt gesehen hat. Magnus Carlsen, Garri Kasparow, Anatoli Karpow, die ganzen berühmten Männer – Judit Polgár hat gegen alle schon gewonnen. Sie sagt: „Ohne Intuition ist man im Schach verloren.“ Schach ist doch aber, denkt der Amateur, ein sehr logisches Spiel. Wenn Schachspieler über den nächsten Zug nachdenken, nennen sie das gern „durchrechnen“. Wo ist da Raum für die Intuition?

„Die Eröffnung und das Endspiel einer Schachpartie“, erklärt Polgár, „sind die Spielphasen, die von der Theorie sehr gut beschrieben werden können.“ Anders ist es mit dem Mittelspiel, das meistens der längste und oft wichtigste Teil einer Partie ist: „Dieses Mittelspiel ist groß und chaotisch, und wenn man da keine Intuition hat, ist man verloren.“

In diesem Mittelspiel sind auf dem Brett unendliche Kombinationen möglich – „durchrechnen“ geht nicht. Trotzdem weiß Polgár, was sie nun am besten tut. „Ich bekomme beispielsweise das Gefühl: Oh, oh, das sieht hier gerade aber ganz schön wackelig aus. Wenn ich die Gründe für dieses Gefühl einem Amateur benennen und erklären

müsste, käme ich in Verlegenheit. Es geht hier um eine Art tieferes Verstehen, das explizit zu machen sehr schwer ist.“ Wissen, ohne das Wissen, woher es kommt. Oft, sagt Polgár, fällt ihr der beste Zug sofort ein.

Wenn man Polgár über das Thema sprechen hört, denkt man wirklich: Es geht um so etwas wie Magie. Wahr ist wahrscheinlich, dass wir die ganze Zeit selbst diese Momente haben, nur nicht beim Schach. Stellen Sie sich vor, Sie müssten die Straße überqueren. Was machen Sie? Sie schauen nach links, nach rechts, nach links, und dann, im richtigen Moment, gehen Sie. Was Sie nicht tun: das rote Auto, das dort aus weiter Distanz gefahren kommt, genau analysieren. Wie schnell fährt es? Wann wird es bei Ihnen

sein? Sie wissen, dass Sie jetzt über die Straße gehen können, intuitiv, ohne nachzudenken. Aber: Wie machen Sie das?

In seinem Bestseller Schnelles Denken, langsames Denken kategorisiert der Psychologe und Wirtschaftsnobelpreisträger Daniel Kahneman unsere mentalen Prozesse – in ein „System 1“ und ein „System 2“. Damit meint er keine Areale im Gehirn, sondern eher Techniken.

System 1 ist das System für „schnelles Denken“. „2 + 2 =?“ Sie wussten die Antwort sofort, ohne zu rechnen. Kahneman sagt: durch System 1. System 1 ist sehr schnell, es funktioniert automatisch und unbewusst. Es arbeitet „heuristisch“, es reduziert die extrem komplexe Wirklichkeit auf die Dinge, die seiner Erfahrung nach wichtig sind. Deshalb müssen wir uns am Ende nicht fragen, wie schnell das rote Auto genau fährt.

Anders System 2: Es arbeitet langsamer, komplexer. „24 x 65 =?“ Eine Frage für System 2. Die Bedeutung von Poesie verstehen, die Validität eines Arguments – alles System 2.

Kahneman glaubt, dass Intuition eigentlich nur ein anderes Wort ist für System 1. Oder dass die Intuition mindestens ein Resultat von System-1-Prozessen ist. Was wir Intuition nennen, ist eigentlich „nicht mehr und nicht weniger als Wiedererkennen“, schreibt er. Sie können die Straße also deshalb so leicht überqueren, weil Sie als Erwachsener schon so oft die Bewegung von Objekten beobachtet haben.

Vielleicht kennen Sie ja die Faustregel, dass man jede Sache ungefähr 10000 Stunden lang üben muss, bis man sie gut kann – Klavier oder Deutsch genauso wie Fußball. Es sind vielleicht diese 10000 Stunden, die uns von der naiven zur intuitiven Schachspielerin werden lassen.

Womit wir zu einer wichtigen Frage kommen: Wann darf ich mich auf meine Intuition verlassen? Spricht mein Bauch nur dann zu mir, wenn ich in einem Sektor genug Erfahrung gesammelt habe?

Sie wissen, dass Sie jetzt über die Straße gehen können, intuitiv. Aber wie machen Sie das?

das Schach

– Spiel für zwei Spieler: Man spielt es auf einem Brett mit 64 schwarzen und weißen Quadraten.

(das Brett, -er

– hier: flacher Gegenstand in einem Spiel, meistens die „Landkarte“ des Spiels)

doch

– hier:  aber

der Amateur, -e franz.

– ↔ Professioneller

der Zug, -e

– hier: Aktion im Schachspiel

durchrechnen

– hier: viele verschiedene Möglichkeiten analysieren

der Raum

– hier: Platz; Möglichkeit

die Eröffnung, -en

– hier: Spielstart

die Partie, -n

– hier: Spiel

das Mittelspiel, -e

– hier: Phase in der Mitte eines Spiels

verloren sein

– hier: keine Chance mehr haben, zu gewinnen

unendliche

– extrem viele

beispielsweise

– zum Beispiel

wackelig aussehen

– hier:  unsicher sein

ganz schön

– hier:  ziemlich

benennen

– hier: sagen, was genau ... ist

in Verlegenheit kommen

– hier: nicht die Antwort geben können, wie von einem erwartet wird

Es geht um ...

– hier: Das Thema ist ...

tief

– hier: genau

der Wirtschafts-nobelpreisträger, -

– Person, die besonders viel für das Fach Ökonomie getan hat und als Lob von einer speziellen Jury gewählt wurde

mental

– hier: vom/im Gehirn

(das Gehirn, -e

– Organ im Kopf, mit dem man denkt und fühlt)

eher

– ≈ mehr

unbewusst

– ohne, dass man es merkt

wiedererkennen

– etwas erkennen, was man früher schon einmal gesehen hat

beobachten

– hier: genau ansehen

die Faustregel, -n

– einfache Regel, die oft Erfahrung zur Basis hat: Man kann sich meistens ungefähr daran orientieren.

sich verlassen auf

– hier: sicher sein, dass ... sicher funktioniert

Die Antwort ist eher Nein, oder? Wir haben bei Entscheidungen doch die ganze Zeit irgendein Gefühl, das uns in die eine oder andere Richtung zieht. Man bekommt Fotografien gezeigt von zwei Unbekannten und wird gefragt: Wem von beiden würdest du eher vertrauen? Sofort hat man eine Antwort im Kopf. Sie ist vielleicht komplett irrational, aber meistens sehr klar.

Noch schlimmer: Unsere Intuition ist manipulierbar, das hat sich in sehr vielen Experimenten gezeigt. Ein berühmtes Beispiel: Soll ich die Operation machen, ja oder nein? Wenn der Arzt antwortet: 90 Prozent der Patienten überleben, dann tendieren die Patienten dazu, sich auf den Tisch zu legen. Wenn der Arzt sagt: Zehn Prozent der Patienten sterben, dann sagen die Patienten zur Operation eher Nein. Es ist die gleiche Statistik, aber die Intuition reagiert unterschiedlich – das berühmt gewordene framing.

Bedeutet das nicht aber, dass die Intuition oft falsch ist? Kahneman hat die Intuition schon einmal die „Sünde intellektueller Faulheit“ genannt: lieber schnell entscheiden, als langsam nachzudenken. Intuition: falsch, aber easy.

Olivier Sibony, Professor an der französischen Elite-Universität HEC, Spezialist für strategisches Denken und Ex-Chef von McKinsey Paris, hat gemeinsam mit Kahneman das Buch Noise



geschrieben. Im Interview erklärt er die zentrale These so: Unsere Intuition leitet uns viel öfter in die falsche Richtung, als uns das klar ist – und uns lieb sein kann.

Von Sibony ist übrigens die Definition von Intuition, die vorne in diesem Text steht: „irgendeine Art von spontanem Wissen, ohne dass man weiß, warum man weiß“. Und weiter: „Intuition ist keine göttliche, übernatürliche Stimme. Sie ist ein Resultat von Erfahrung.“

Ob man sich auf seine Intuition verlassen kann, hängt also von der Frage ab: Ist man in dem Bereich, um den es gerade geht, erfahren? Das Problem ist nun, findet Sibony, dass wir Menschen die Relevanz unserer Erfahrung für die meisten Situationen komplett überschätzen.

Laut Sibony darf ich mich nur auf meinen Bauch verlassen, wenn drei Bedingungen erfüllt sind. Erstens: wenn mein Umfeld vorhersehbar und stabil ist. Im Verkehr, beim Schach, in den Wellen des Pazifiks gelten immer die gleichen Kräfte und Regeln. Auch in der millennium wave gelten die Regeln der Physik, die Hamilton genau kannte. Gestern und vorgestern hat es geregnet, also wird es morgen auch regnen: Das funktioniert eher nicht. Das Wetter ändert sich oft und auch plötzlich.

Zweitens: Um mich auf meinen Bauch verlassen zu können, muss ich wirklich erfahren sein. Aber ab wann bin ich das? „Ihre Leser“, sagt Sibony und lacht, „werden erfahren, dass Judit Polgár sich auf ihre Intuition verlässt. Aber wie viele Menschen sind in dem, was sie tun, wirklich so gut wie Judit Polgár im Schach? Und Judit Polgár verlässt sich auf ihre Intuition im Schach. Nicht im Leben im Allgemeinen.“

Drittens: Ich muss die Konsequenzen meiner Entscheidungen verstehen. Ein Stationsarzt kann nach ein paar Jahren natürlich sagen, dass er eine große Berufserfahrung hat. Hat er aber nie kontrolliert, wie es seinen Patienten nach der Entlassung ging? Dann sind das vielleicht keine wertvollen Berufsjahre gewesen.

Diese drei Regeln sind kaum je erfüllt. Deshalb, meint Sibony: Wir sollten uns auf unsere Intuition nur dann verlassen, wenn uns das Ergebnis einer Entscheidung nicht besonders wichtig ist.

..., oder?

- ..., richtig?

ziehen in

- hier: machen, dass man unbewusst zu ... will

manipulierbar

- (einfach) zu manipulieren

überleben

- hier: ↔ sterben

dazu tendieren, zu ...

- hier: lieber ... wählen

die Sünde, -n

- hier: schlechte Sache; auch: ≈ Aktion gegen religiöse und moralische Normen

leiten in

- hier: zeigen, dass man zu ... soll

als uns lieb sein kann

- hier: ≈ als wir wollen

göttlich

- von: Gott

übernatürlich

- nicht mit den Regeln der Natur zu erklären

erfahren sein

- (viel) Erfahrung haben

die Relevanz, -en

- von: relevant

überschätzen

- hier: meinen, dass ... wichtiger ist, als sie in Wirklichkeit ist

laut

- hier: wie ... sagt

erfüllen

- hier: ≈ wahr machen

das Umfeld, -er

- hier: Umgebung

vorhersehbar

- so, dass man dazu Prognosen machen kann

erfahren

- hier: lesen/hören

im Allgemeinen

- hier: ≈ immer

die Entlassung, -en

- hier: Bestätigung, dass ein Patient aus dem Krankenhaus weggehen darf

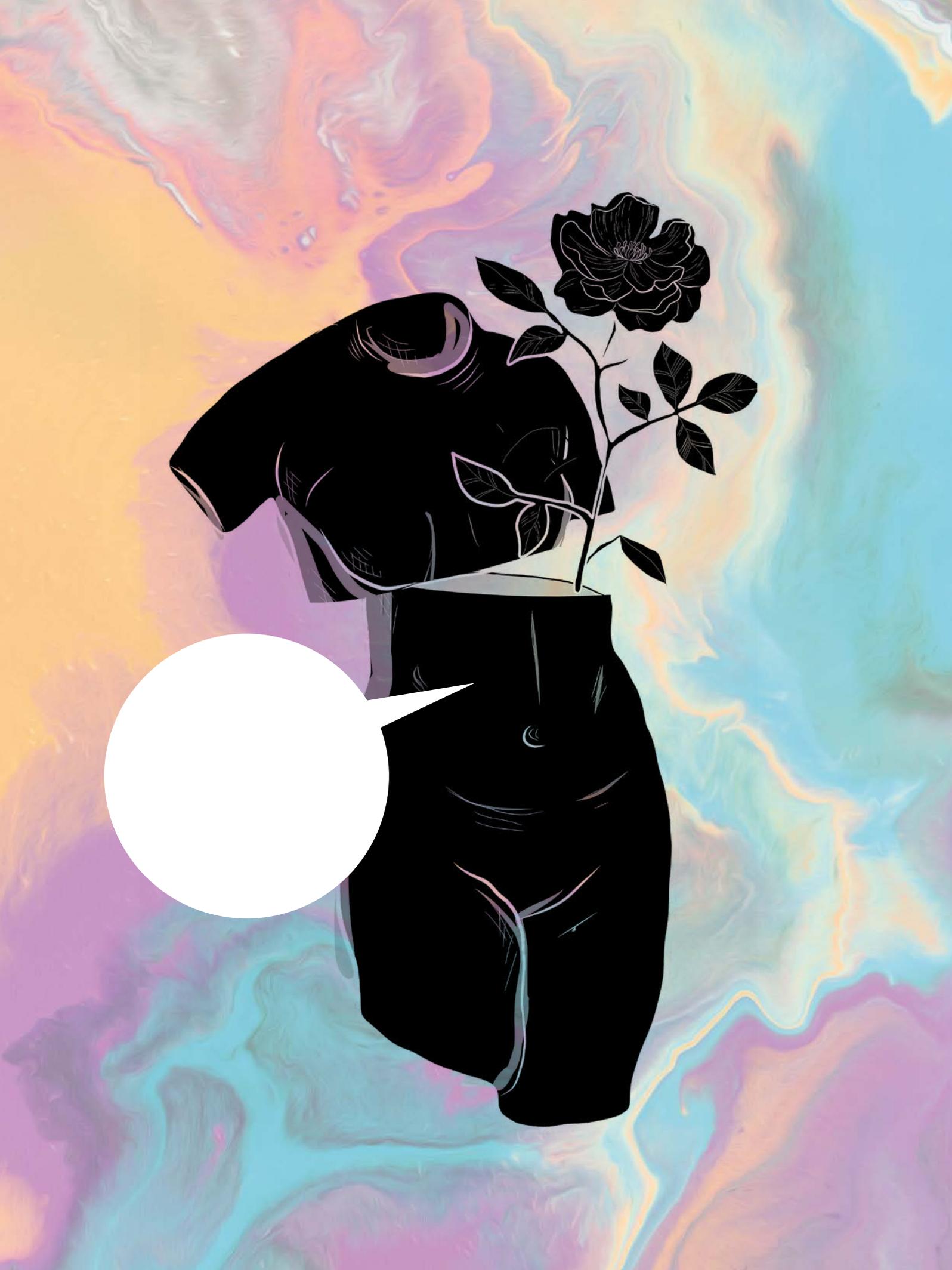
wertvoll

- hier: so, dass sie viel Erfahrung bringen

je

- hier: zu irgendeiner Zeit in der Vergangenheit





Ist unser Bauchgefühl, zum Beispiel zu einem Menschen, wirklich so wenig wert? Wären die Maschinen die besseren Menschen? *Schnelles Denken, langsames Denken* und *Noise* waren Bestseller. In unserer Zeit gibt es zur Intuition ziemlich viel Kritik zu hören. Aber wenn man sich andere Kriterien zu ihr überlegt? Wäre die Intuition für uns Menschen so noch zu rehabilitieren?

Am Mexikoplatz in Berlin steht Gerd Gigerenzer. Er hat sich Zeit genommen für einen Spaziergang und ein Gespräch über das Bauchgefühl. Darüber hat Gigerenzer, früherer Direktor des Max-Planck-Instituts für *Bildungsforschung*, als Psychologe viele Dekaden lang nachgedacht. „Ja“, sagt er, „man schaut oft auf die Intuition herab. In der Psychologie galt sie lange als Domäne der Frauen, die angeblich irrational aus dem Bauch heraus handelten.“ Der Mann aber sollte rational sein. Später war es politisch nicht mehr korrekt, so zu sprechen. „Aber das Herabschauende, das ist geblieben.“

„Natürlich hat das auch mit Kahneman zu tun“, sagt Gigerenzer. „Aber er und seine Kollegen haben nicht beachtet, dass Logik und *Wahrscheinlichkeitstheorie* in manchen Situationen genauso in die Irre führen können.“

Gigerenzer findet: Das Beispiel mit den Sterbe- und *Überlebensraten* ist nur dann ein Argument gegen die Intuition, wenn es so negativ geframt wird. Er selbst interpretiert es nämlich anders: „Menschen haben in *langjähriger Erfahrung* gute Intuition *entwickelt* darüber, was das *Gegenüber* will, ohne dass *dies* explizit ausgesprochen wird. Wenn ein Arzt sagt: Die Sterbequote liegt bei zehn Prozent – dann verstehen die meisten Patienten sofort, dass der Arzt ihnen eher abrät. Wenn der Arzt jedoch sagt: Die Überlebensquote liegt bei 90 Prozent – dann verstehen die meisten Patienten, dass der Arzt ihnen eher zurät.“ Es ist nach Gigerenzer also gar nicht irrational, dass Menschen auf diese zwei Aussagen verschieden reagieren. Ihre Intuition erlaubt

es ihnen, feine Unterschiede dort zu erkennen, wo logisch keine zu erkennen sind.

„Bei den meisten Problemen, mit denen wir es zu tun haben, kann man nicht im Voraus wissen, was alles passieren könnte und was die Wahrscheinlichkeiten sind“, sagt Gigerenzer wie Sibony. Seine Logik dazu ist aber: Deshalb brauchen wir unsere Intuition, weil das rationale Denken oft keine guten Prognosen anbieten kann.

Für Gigerenzer ist die Intuition ein geniales Resultat der Evolution: „Wir haben durchaus die Fähigkeit, mit ungewissen Situationen umzugehen. Heuristiken, also Faustregeln, erlauben uns, gute Entscheidungen zu treffen.“

Gigerenzer redet von *ecological rationality*. Damit meint er nicht Ökologie, sondern Umfeld: „In welcher Situation bin

ich, was hilft mir jetzt? Wenn Sie sich mit etwas nicht auskennen, können Sie sich zum Beispiel Rat suchen. Sie können sich fragen, wer in Ihrem Umfeld da wohl am ehesten helfen könnte. Und angenommen, Sie erhalten von zwei Ratgebern unterschiedliche Empfehlungen: Dann spüren Sie vielleicht intuitiv, wem Sie mehr Kompetenz zutrauen.“

Für Gigerenzer ist ein Leben ohne Intuition nicht möglich. Nicht nur, weil alles sonst extrem lange dauern würde. Sondern auch, weil es ohne das Bauchgefühl oft gar nicht geht. Gigerenzer sieht in Intuition und Logik keine Gegenteile: „Wir brauchen beides. Es ist die Intuition, die der erfahrenen Ärztin sagt: Mit diesem Patienten stimmt heute etwas nicht. Und es ist dann die Diagnostik, die ihr dabei hilft, zu bestimmen, was nicht stimmt.“

Am Ende des Spaziergangs bleibt Gigerenzer stehen. „Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk, und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“ Er nickt zufrieden. „Wissen Sie, wer das gesagt hat? Albert Einstein.“

In unserer Zeit gibt es zur Intuition ziemlich viel Kritik zu hören.

die Bildungsforschung, -en

• systematisches Sammeln von Wissen zu Themen der Schule und des Lernens

herabschauen auf

• zeigen, dass ... weniger wert ist

gelten als

• bekannt sein als

die Domäne (von)

• hier: exklusives Thema von

angeblich

• wie man sagt

aus dem Bauch heraus handeln

• intuitiv / ohne Nachdenken wählen, was man tut

wohingegen

• während im Unterschied dazu

zu tun haben mit

• hier: eine Verbindung haben mit

beachten

• achten auf

die Wahrscheinlichkeitstheorie, -n

• Teilssektor der Stochastik

in die Irre führen

• hier: machen, dass man falsch entscheidet

die Überlebensrate, -n

• Quote, wie viele überleben

langjährig

• in der Zeit von mehreren Jahren

entwickeln

• hier: bekommen

das Gegenüber, -

• hier: Gesprächspartner

dies

• das

aussprechen

• hier: in Worten sagen

liegen bei

• hier: nicht mehr sein als

abraten

• den Ratschlag geben, etwas nicht zu tun

zuraten

• den Ratschlag geben, etwas zu tun

im Voraus

• vorher

durchaus

• auf jeden Fall

die Fähigkeit, -en

• ≈ Talent; Können

ungewiss

• ≈ unsicher

umgehen mit

• hier: reagieren auf

treffen

• hier: machen

sich auskennen mit

• Erfahrung haben mit; kennen

Rat suchen

• hier: versuchen, Ratschläge zu bekommen

Angenommen, ...

• Denken Sie sich (als Szenario), ...

erhalten

• bekommen

der Ratgeber, -

• hier: Person, die einen Ratschlag gibt

spüren

• fühlen

Kompetenz zutrauen

• meinen, dass ... etwas (gut) kann

Mit ... stimmt etwas nicht.

• hier: ... hat Probleme.

bestimmen

• hier: genau sagen, was ... ist

der Geist

• hier: Talent der Psyche / des Gehirns

heilig

• hier: so, dass es besonders viel wert ist; auch: göttlich

der Verstand

• Talent, rational zu Denken

treu

• hier: immer da und so, dass man ihm vertrauen kann

der Diener, -

• hier: ≈ Helfer; auch: Mann, der in einem privaten Haushalt arbeitet

erschaffen

• neu machen

ehren

• loben, weil man ... besonders wichtig findet

nicken

• den Kopf wiederholt nach oben und unten bewegen und damit „Ja“ sagen



Wenn Algorithmen Emotionen lernen

Wie spricht ein Mensch? Die Analyse sagt viel über seine Emotionen, Krankheiten und mehr. Nicht wir Menschen hören das – aber Maschinen. Ist das ein Problem? [LEICHT](#)

Milenko Saponja versucht, „glücklich“ zu sprechen. Aber das Display des Smartphones zeigt ihm ein Symbol für „neutral“. Auf dem Handy läuft eine spezielle App. Sie erkennt Gefühle aus der Stimme – aber man kann sie nicht täuschen. Das ist in diesem Moment sehr deutlich zu sehen bei Audeering, einer Softwarefirma für Audioanalyse in Gilching bei München.

Saponjas Chef Björn Schuller erklärt: „Das Problem ist, dass das System mit echten Emotionen trainiert wurde.“ An diesem Tag wollen die Angestellten aber die App vorstellen. Und dafür müssen sie die Emotionen imitieren, sagt Schuller. Er ist nicht nur Firmenchef von Audeering, sondern auch Informatik-Professor.

Gefühle und Persönlichkeitsmerkmale machen etwas mit unserer Stimme. Sie sagt, wie wir uns fühlen. Und sie sagt, wer wir sind.

Die Technik zur Analyse kann schon bald Teil des Alltags werden. Denn es kommen aktuell zwei Faktoren zusammen: erstens die Computertechnik des maschinellen Lernens mit ihrem Talent, verborgene Muster zu erkennen. Zweitens die Daten, einfach weil immer mehr Menschen mit ihren Digitalgeräten sprechen. Das bringt extrem viele Daten.

Shrikanth Narayanan von der University of California hat vor ein paar Jahren eine emotional schwere Situation untersucht. Er hat aufgezeichnet, wie Eheleute bei Paartherapien miteinander sprechen. Der Computer hat nicht untersucht, was die Worte bedeuten. Er hat nur den Klang der Stimmen analysiert.

Später hat der Algorithmus Informationen darüber bekommen, welches Paar verheiratet geblieben ist – und welches nicht. Bald hat das System in vier von fünf Fällen die korrekte Prognose gegeben, ob ein Paar nach dem Ende der Therapie verheiratet geblieben ist. Das war eine bessere Prognose als die der Therapeutinnen.

Die ersten Systeme zur Gefühlserkennung sind schon aus den Laboren gekommen. In Deutschland muss man die

Menschen vor so einer Analyse informieren. Aber kaum jemand weiß genau, was mit Sprachaufnahmen auf den Servern von großen US-amerikanischen Firmen passiert. Die sammeln am fleißigsten. Amazon hat schon ein Patent darauf angemeldet, Emotionen und Krankheiten aus der Stimme zu erkennen.

Firmenchefs in diesem Sektor erzählen gern von der Arbeit mit Patientinnen. Schuller von Audeering zum Beispiel. Er hat vor rund 20 Jahren mit Projekten für junge Autisten begonnen. Sie sollen es für Eltern leichter machen, die Gefühle ihrer autistischen Kinder zu erkennen. So zeigen Schullers Angestellte spezielle Spiele für diese Kinder. Sie üben zusammen mit süßen Robotern, ihre Emotionen zu zeigen. Technik für etwas Gutes.

Eines darf man nicht vergessen: Das größte Interesse an dieser Technologie zeigen Firmen, die sich für den Menschen nicht als Patientin oder Klientin interessieren, sondern als Verbraucher. Die Kunden von Audeering sind zum Beispiel Institute, die andere Firmen beraten. Sie alle wollen an der Stimme die Meinung der Leute zu einem Produkt erkennen.

Auch an der Analyse von Stimmdateien aus dem Internet gibt es sehr großes Interesse. Zum Beispiel, wenn Personen auf Youtube über ein Produkt sprechen. Und für das Verkaufen der Zukunft ist es wichtig, den Kunden im richtigen Moment zu erwischen: „Der Computer kann dann perfekt die Stimmung analysieren und weiß, wann ich schwach bin“, sagt Schuller.

So schützt Amazons Gefühlserkennungs-Patent eine Methode, um Kundinnen passende Produkte vorzuschlagen. Schuller ist sich sicher, dass alle Sammler von Sprachdaten an Emotionen arbeiten, zum Beispiel auch Google.

Und es funktioniert auch umgekehrt: Maschinen lernen, Emotionen in Gesprächen zu simulieren – mithilfe von Details in ihren synthetischen Stimmen. Aber wer will so etwas? „Sobald es Vorteile bringt, wird es schnell normal und akzeptiert sein“, sagt Schuller. *Eva Wolfangel*

„Der Computer weiß, wann ich schwach bin.“

laufen

– hier: aktiv sein

erkennen

– hier: merken, wie / was für ein(e) ... etwas ist

das Gefühl, -e

– Emotion

die Stimme, -n

– hier: ≈ charakteristische Melodie: Jeder Mensch hat sie, wenn er spricht.

täuschen

– hier: machen, dass ... etwas nicht erkennt

Das System wurde trainiert.

– Man hat das System trainiert.

echt

– wirklich

das Persönlichkeitsmerkmal, -e

– individueller Aspekt von einem Charakter

zusammenkommen

– hier: zur gleichen Zeit da sein

maschinell

– von Maschinen

das verborgene Muster, die verborgenen Muster

– Analogie: Man kann sie auf den ersten Blick nicht sehen oder merken.

das Digitalgerät, -e

– z. B. Smartphone, Tablet, Smartwatch ...

aufzeichnen

– hier: die Stimme speichern, z. B. als MP3

die Paartherapie, -n

– hier: psychologische Hilfe durch einen Experten für ein Paar mit Problemen

(das Paar, -e

– hier: (Ehe-)Frau und (Ehe-)Mann)

miteinander

– ≈ zusammen

der Klang

– hier: Nuance von einer Stimme, z. B. fröhlich

der Fall, -e

– hier: Situation; Beispiel

verheiratet bleiben

– noch länger verheiratet sein

die Gefühlserkennung

– von: Gefühle erkennen

die Sprachaufnahme, -n

– hier: Datei von gesprochenen Wörtern und Texten

ein Patent anmelden auf

– versuchen, ein Patent zu bekommen für

(das Patent, -e

– ≈ Erlaubnis: Nur man selbst darf eine neue Idee oder Konstruktion verkaufen.)

So ...

– hier: Zum Beispiel ...

süß

– hier: ≈ lieb; nett

der Verbraucher, -

– Person: Sie kauft Produkte oder benutzt einen Service.

erwischen

– hier: ≈ genau dann treffen, wenn ... schwach / ohne Hilfe ist

die Stimmung, -en

– hier: Gefühl: So geht es einer Person.

schwach

– hier: leicht zu manipulieren, z. B. zum Kaufen

schützen

– hier: machen, dass niemand anderer ... ohne Erlaubnis benutzen und verkaufen darf

der Sammler, -

– Person oder Firma: Sie sammelt.

umgekehrt

– ≈ genau anders

sobald

– ≈ im Moment, wenn; sofort, wenn

der Vorteil, -e

– positiver Aspekt

„Wir haben auch mal gelacht“

Als er im philippinischen Dschungel von Terroristen gefangen war, kämpfte Marc Wallert um sein Leben. Heute weiß er, was wirklich wichtig ist – und welche Gefühle in schwierigen Zeiten helfen. **MITTEL**

Herr Wallert, Sie haben mit Ihrer Entführung eine absolute Extremsituation erlebt. Was haben Sie während dieser Zeit im Dschungel gefühlt?

Es war wirklich ein Wechselbad der Gefühle. Am Anfang war es ein Schock. Als die Entführer kamen, saß ich zum Sonnenuntergang mit meinen Eltern am Strand in der Urlaubsidylle Malaysias. Und plötzlich zielte ein Mann mit einer Waffe direkt auf meinen Kopf. Das war vielleicht ähnlich wie bei einem Unfall: Im ersten Moment fühlt man gar nichts. Doch dann kamen Emotionen wie Angst und Ungewissheit. Wir Geiseln wussten ja nicht, ob wir das überleben. Es gab aber auch überraschende Gefühle wie Humor. Wir haben auch mal gelacht.

Worüber konnten Sie denn da lachen?

In manchen Situationen muss man lachen, obwohl sie nicht lustig sind. Das ist Galgenhumor. Zum Beispiel als die Entführer von unserer möglichen Enthauptung sprachen. Da habe ich gesagt: „Jetzt nur nicht den Kopf verlieren.“ Galgenhumor war in diesem Moment die Alternative zum Weinen. Beides hilft gegen den emotionalen Stress.

Was hat Ihnen noch geholfen?

Optimismus ist sehr wichtig, aber nicht genug. In einer lebensgefährlichen Lage braucht man auch Realismus. Am Anfang sagten die Entführer zu uns Geiseln, dass

wir in zwei Tagen wieder frei sind. Als das nicht geklappt hat, sind wir mental alle in ein Loch gefallen. Es gab danach immer wieder Gerüchte, dass wir bald freikommen werden. Die optimistischen Menschen von uns haben das dann jedes Mal geglaubt – und sind so immer wieder in ein tiefes Loch gefallen. Sie bekamen Depressionen und Suizidgedanken. Ich war schnell ein bisschen skeptischer. Zwar habe ich geglaubt, dass wir irgendwann freikommen werden. Aber ich habe mich darauf eingestellt, dass es länger dauern kann. Diese gesunde Skepsis hilft mir auch heute im Alltag.

Können Sie ein Beispiel dafür nennen?

Ich arbeite seit ein paar Jahren als Redner. Die Corona-Pandemie bedeutete für mich eine große Krise, weil es plötzlich keine Einladungen, Veranstaltungen und deshalb auch keine Einnahmen mehr gab. Vor zwei Jahren dachten viele, dass Corona schnell wieder vorbei ist. Auch ich bin optimistisch geblieben. Trotzdem habe ich sehr schnell einen alternativen Plan gemacht und angefangen, meine Vorträge online anzubieten.

Hat die Zeit im Dschungel Ihr Leben geändert?

Ja, aber ich habe Zeit gebraucht, um das zu erkennen. Als ich wieder frei war, habe ich erst einmal weitergemacht wie vorher. Ich habe wieder in meinem alten Job als Unternehmensberater gearbeitet – obwohl ich gar nicht glücklich war. Erst nach ein paar Jahren und einem Burn-out habe ich viele Dinge klarer gesehen. Zum Beispiel, dass ich aus der Entführung lernen soll, statt sie zu vergessen. Das hat mir gezeigt, dass Frieden und Freiheit nicht selbstverständlich sind, sondern ein großes Geschenk. Und ich habe erkannt, wie man in einer sehr schwierigen Zeit stark bleibt. Als Trainer helfe ich dabei nun anderen Menschen. Interview: Eva Pfeiffer

entführen

• jemanden gegen seinen Wunsch an einen Ort bringen und nicht mehr weggehen lassen

freikommen

• wieder in die Freiheit können

gegen Lösegeld

• für eine Geldsumme die man bezahlen muss, damit Entführte wieder freikommen

erleben

• hier: als Erfahrung machen

das Wechselbad der Gefühle

• schneller Wechsel von Freude und Traurigkeit

der Sonnenuntergang, -e

• langsames Sinken der Sonne unter den Horizont

zielen auf

• direkt in die Richtung halten von

die Waffe, -n

• z. B. Pistole

die Ungewissheit, -en

• ≈ Unsicherheit, was passieren wird

die Geisel, -n

• Entführte/-r

überleben

• hier: auch nach ... noch weiterleben

die Enthauptung, -en

• von: enthaupten = den Kopf abschneiden

jetzt nur nicht den Kopf verlieren.

• Man darf jetzt nichts Irrationales tun, z. B. weil man in Panik ist.

die lebensgefährliche Lage, -n

• Situation, bei der man sterben kann

mental in ein Loch fallen

• plötzlich sehr traurig werden

das Gerücht, -e

• Neuigkeit, die schnell weitergesagt wird: Man weiß nicht, ob sie wirklich wahr ist.

sich darauf einstellen, dass ...

• sich in Gedanken darauf vorbereiten, dass ...

gesund

• hier: adäquat

der Redner, -

• Person, die beruflich vor Publikum spricht

die Einnahme, -n

• Geld, das man z. B. durch Arbeit bekommt

der Vortrag, -e

• ≈ Sprechen vor Publikum

der Unternehmensberater, -

• Person, die beruflich Firmen berät

selbstverständlich sein

• hier: automatisch da sein

Marc Wallert (48) wurde im Malaysia-Urlaub im April 2000 mit seinen Eltern und 18 anderen von der Terrorgruppe Abu Sajaf entführt. Nach 140 Tagen kam er gegen Lösegeld frei. 20 Jahre später schrieb Wallert darüber das Buch *Stark durch Krisen*.



Das Jahr mit Deutsch perfekt verpasst? Jetzt alle Hefte aus 2021 nachbestellen!



14 Hefte
für nur 89,90 €

Lesen Sie den Jahrgang 2021 (14 Hefte) von Deutsch perfekt für nur 89,90 €, und sparen Sie dabei fast 20 %.

Lernen Sie mit jedem Deutsch perfekt mehr über das Land, die Menschen und die Kultur einer fantastischen Sprache.

Jetzt einfach bestellen unter:

WWW.DEUTSCH-PERFEKT.COM/JAHRGANG

Eine Sprache. Über 56 Länder.



**Jetzt
gratis
testen!**

Spotlight hilft Ihnen, die Welt zu verstehen.

Verbessern Sie ganz einfach Ihre Englischkenntnisse und lernen Sie mit jeder Ausgabe mehr über die Länder, die Menschen und die Kulturen der englischsprachigen Welt.

Jetzt einfach bestellen unter:

WWW.SPOTLIGHT-ONLINE.DE/GRATIS