

H

Herr Professor Hurlemann, was ist Leidenschaft?

Eine besonders intensive Emotion, eine, die wir so intensiv fühlen, dass sie unser Denken und Handeln einnimmt, also ein Stück weit von uns Besitz ergreift. Wobei dieses Besitzergreifende, der Name sagt es ja schon, auch Leiden schaffen kann.

Das klingt fast gefährlich.

Leidenschaft ist nicht unbedingt gefährlich. Wie überall im Leben kommt es auf die Dosis an. Schwierig wird es erst, wenn Leidenschaft so viel Raum einnimmt, dass andere Dinge viel zu kurz kommen. Das kann mich selbst betreffen oder auch meine Mitmenschen oder Bereiche, für die ich Verantwortung trage. Dann würde ich aber vielleicht nicht mehr von Leidenschaft sprechen, sondern von einer Obsession.

Gibt es eine Veranlagung zur Leidenschaft?

Es gibt Menschen, die Emotionen stärker empfinden als andere, und das ist zum Teil genetisch bedingt, zum Teil ist es aber auch im Laufe des Lebens gelernt, vor allem in der Familie. Ich denke, dass diese Menschen eher dazu neigen, Leidenschaften auszubilden. Was aber nicht heißt, dass nicht jeder versuchen könnte, sich mit Begeisterung und Tatendrang auf eine Sache zu fokussieren.



René Hurlemann

ist Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Oldenburg

„Es kommt auf die Dosis an“

Der Psychiater René Hurlemann über Glück und Grenzen der Leidenschaft

Warum können Leidenschaften glücklich machen?

Ein besonders leidenschaftlicher Mensch wird emotionale Ereignisse als sehr tiefgehend, als sehr berührend und lebendig erleben. Das Belohnungssystem dieses Menschen spricht offensichtlich viel stärker auf bestimmte Reize an und ermöglicht ihm so viel stärkere Glücksmomente als anderen. Er hat einen Erlebnisvorteil, den sich andere zum Beispiel mit Drogen verschaffen wollen. Die Beteiligung des Belohnungssystems ist wahrscheinlich auch der Grund dafür, dass es schwierig sein kann, von Leidenschaften wieder loszukommen.

Oft gelingt es leidenschaftlichen Menschen, auch andere für ihr Thema zu begeistern. Ist Leidenschaft ansteckend?

Emotionen sind generell ansteckend. Evolutionär betrachtet sind sie dadurch entstanden, dass sie uns soziale Kommunikation in der Gruppe ermöglichen: Das Furchtgesicht eines Gruppenmitglieds hat automatisch Furcht in der ganzen Gruppe ausgelöst, ein Schutzmechanismus aus evolutionär archaischen Zeiten sozusagen. Und Menschen, die besonders intensiv Emotionen empfinden, spiegeln natürlich ihr eigenes emotionales Erleben auch oft besonders intensiv an ihre Mitmenschen. Ihre Mimik, ihre Gestik, ihre Körper-

haltung ist besonders ausdrucksvoll, und das führt dazu, dass sich ihr Empfinden auf uns überträgt. Insofern, ja: Leidenschaften sind als besonders starke Ausdrucksform von Emotionen eben auch besonders ansteckend.

Wir alle haben jetzt mehr oder minder ein Jahr zu Hause gesessen und konnten uns kaum gegenseitig mit Leidenschaften anstecken. Was glauben Sie, wird jetzt passieren?

Was wir erlebt haben, ist eine Phase der sozialen Enthaltsamkeit. Viele von uns haben einen großen Teil ihrer sozialen Interaktionen in irgendwelche virtuellen Meetings verlagert und dabei ganz viel an unmittelbarem emotionalem Kontakt verloren. Emotionalität spiegelt sich ja nicht nur im Gesichtsausdruck wider, sondern auch in anderen sozialen Signalen, Berührung ist zum Beispiel ein ganz wichtiges Signal. Da gibt es, denke ich, schon ein großes Nachholbedürfnis. Die leidenschaftlichen Menschen haben wahrscheinlich auch hier einen gewissen Vorteil, denn wenn sie jetzt genauso wie alle anderen in ihren Alltag zurückgehen, dann werden sie die Freude darüber besonders intensiv empfinden und das auch kommunizieren.

Dann haben ja alle etwas davon, oder?

In gewisser Weise schon. Wenn Sie so wollen, sind ja leidenschaftliche, besonders gefühlsstarke Menschen wie Leuchttürme in unserer Gesellschaft, die alle anderen ein bisschen anstecken, mitziehen, mitreißen können.

Interview: Nicola Kuhrt