

## Stimmungen

Die amtliche Darstellung des Weltkrieges gibt im vierten Bande eine anschauliche, spannende Schilderung der Marneschlacht und legt dabei auch die psychologischen Gründe offen, die den rätselhaften Umschwung des Kriegsglücks bewirkt haben. Wie war es möglich, daß die siegreich vorstürmenden deutschen Armeen im September 1914 plötzlich den Rückzug antraten? Die Antwort lautet: „Die Seele des deutschen Feldherrn war durch das lange Warten weit hinten in Luxemburg und die quälenden Zweifel über den Ausgang der Schlacht mehr und mehr zermürbt worden. Spärliche Nachrichten der Armeen ... hatten die an sich schon trübe Gemütsstimmung des Generalobersten v. Moltke noch verdüstert. ... Das Unbegreifliche wurde Ereignis: Das Westheer wurde aus dem unter blutigen Opfern errungenen Siege durch den Mund des Vertreters der Obersten Heeresleitung in dem Augenblicke zurückgerufen, als es im Begriff stand, die Früchte der vorangegangenen Kämpfe zu ernten. ... In den Mittagsstunden des 9. September war der deutsche Generalstabschef in Luxemburg unter der Wucht vermeintlicher und wirklicher Unglücksbotschaften seelisch zusammengebrochen. Er hatte aus den spärlichen Meldungen meist nur das Ungünstige herausgelesen. ... Während die aufs höchste gespannte Lage verantwortungsfreudiges, zielbewußtes Eingreifen des Generalstabschefs gebieterisch forderte, malte sich sein Geist in peinvoller Klarheit schon bis in alle Einzelheiten die furchtbaren Folgen einer verlorenen Schlacht aus. Als sich im Höhepunkt des Ringens Schwierigkeiten und Reibungen stärker und stärker geltend machten, entglitten seiner erlahmenden Hand die Zügel der Führung immer mehr, bis unter dem furchtbaren Druck der Verantwortung, der Spannungen und Krisen der Schlacht der Seele des Feldherrn der Wille zum Siege entwand: In der Stunde der Entscheidung über des deutschen Volkes Schicksal brach sein Führer im Felde seelisch und körperlich vollständig zusammen.“<sup>1</sup>

Der Schweizer Oberstleutnant Eugen Bircher, zugleich Chirurg, ergänzt diese Darstellung in bemerkenswerter Weise. Er führt das Versagen der entscheidenden Männer (Moltke, Bülow, Lauenstein, Hentsch) auf körperliche Krankheit zurück, die sie zu pessimistischen Stimmungen veranlagte und ihre geistige Spannkraft und Entschlossenheit lähmte<sup>2</sup>.

Dieses weltgeschichtliche Beispiel von ungeheurer Tragweite lehrt mit erschütternder Deutlichkeit, wie die Geschicke ganzer Völker von der Stimmung eines einzigen Mannes in einem kritischen Augenblick abhängen können, und es lenkt unwillkürlich die Aufmerksamkeit auf die bekannte und doch so geheimnisvolle Macht der Stimmungen, deren Einfluß auf das Glück und Un-

<sup>1</sup> Der Weltkrieg 1914 bis 1918. Bearbeitet im Reichsarchiv IV (Berlin 1926, Mittler) 526 529 531 541. Der letzte Satz ist auch im amtlichen Werke gesperrt gedruckt. Am Abend des 8. September schrieb Moltke an seine Gattin: „Die furchtbare Schwierigkeit unserer Lage steht oft wie eine schwarze Wand vor mir, die undurchdringlich scheint“ (ebd. 316 531).

<sup>2</sup> Die Krisis in der Marneschlacht (Bern u. Leipzig 1926). Vgl. dazu Dr. Kochs in der Deutschen Medizinischen Wochenschrift 53 (Leipzig 1927) 1399—1401.

glück der Menschen sich immerfort geltend macht; denn was in den Tagen der Marneschlacht im großen vor sich ging, das wiederholt sich Tag für Tag im kleinen. Mit Recht hat man daher bemerkt: „Die Gemütsbewegungen sind nicht nur die wichtigsten Faktoren im Leben der einzelnen Menschen, sie sind überhaupt die gewaltigsten Naturkräfte, die wir kennen. Jedes Blatt in der Geschichte der Völker wie in der des einzelnen Menschen zeugt von ihrer unbezwinglichen Gewalt.“<sup>1</sup> Grund genug, sich über ihre Erscheinungsformen, ihr Wesen, ihre Bedeutung, Wertung und Beherrschung Klarheit zu verschaffen.

\* \* \*

Wenn wir uns aus der Unruhe und dem Lärm der Außenwelt zurückziehen und unsern Blick in das Innere lenken, so gewahren wir dort eine weite, sehr bewegte Welt, deren Wellenschläge zwar immer irgendwie wirksam sind, aber nur dem aufmerksam Lauschenden ihre geheime Melodie verraten. Was in unserer Seele vorgeht, das können wir nicht in klare Begriffe und Worte fassen, aber in der Sprache der Vergleiche und Symbole wird es uns einigermaßen verständlich.

Von allen Künsten hat es die Musik am besten verstanden, das Wogen in unserem Innern nachzubilden und dem Unausprechlichen Ausdruck zu verleihen. Und so können wir uns nun umgekehrt gerade an der Musik, die uns als ein Kulturgut überkommen ist, die Bewegungen des Gemütes am klarsten veranschaulichen und mit Recht sagen: Nichts gleicht so sehr dem Leben unserer Seele mit ihren Stimmungen und Schwingungen wie die Musik. Musik ist immer Bewegung, kann lächeln und zürnen, schlummern und rasen; sie vermag den sanftesten Hauch des Friedens ebenso wiederzugeben wie die furchtbare, niederschmetternde Gewalt eines Orkans. Wie die Musik, so ist unsere Seele bald freudig, bald traurig gestimmt, je nachdem ihre Saiten in heitern oder ernsten Weisen klingen. Bald zieht es durch unsere Seele wie die belebende Energie eines Marsches, die zu kühnem Wagen und frohem Schaffen ruft, bald wie die einförmigen, langweiligen Läufe eines Übungsstückes, das zu dem eintönigen Ticktack von unseres Dienstes immer gleichgestellter Uhr zu passen scheint. Dann wieder klingt es wie ein leichtsinniger, scherzender Schwank oder wie eine träumerische Schwärmerei, dann wuchtig und getragen wie ernster Choral, dann schwer und bang wie Totenglocken und Trauerweisen, hoffnungslos und niederdrückend. Alle Stufen werden durchlaufen von der himmelhoch jauchzenden Freude bis zur dumpfen Verzweiflung. Der reine Fluß lieblicher Melodien wechselt mit den harten Stößen greller Dissonanzen. Auch der Unterschied des Piano und Forte findet sich in der Seele nachgezeichnet. Manchmal sind die Stimmungen ganz schwache Regungen, stille Gefühle, die wie gestaltlose, scheue Schatten oder wie ferne Klänge durch das Innerste der Seele huschen und das Bewußtsein nur ganz leise berühren; ein anderes Mal gleichen sie dem betäubenden Gedröhn eines Dies irae, das die von Angst und Reue geschreckte Seele erschauern macht.

Große Dondichter haben es auch meisterlich verstanden, die allmähliche Anstauung der Gefühle, ihren plötzlichen Durchbruch und jähen Umschlag

<sup>1</sup> C. Lange, Die Gemütsbewegungen (Würzburg 2 1910) 2.

nachzuahmen. Zuweilen scheinen sich die Wasser, besonders die Wasser der Trübsal, tropfenweise aus tausend Rinnalen anzusammeln. Die innere Unruhe wächst langsam an; sie saugt die Widerwärtigkeiten in sich hinein und schwillt bis zum Überfließen. Die Spannung im Innern und der Druck der dräuenden Entladung stellen unsere Geduld und unsere Nerven auf die härteste Probe. In diesen trüben Stimmungen haben wir den Eindruck, daß der eigene Zustand unerträglich und auf die Dauer unhaltbar sei, und wir hegen nur den einen Wunsch, aus dieser Lage befreit zu werden<sup>1</sup>. Und doch, so schnell wie in der Musik kann sich auch in unserem Gemüt der Sturm legen. Ja, das ist das Rätselhafte an den Stimmungen, daß sie so jäh wechseln und umschlagen. Wir sehen es am deutlichsten an den Kindern, weil bei ihnen die Natur weder durch die Erfahrungen des Lebens abgestumpft noch durch die Kunst der Beherrschung oder Verstellung verhüllt ist<sup>2</sup>. Weil sie sich ungezwungen geben, kann man das wechselvolle Spiel der Stimmungen leicht an ihren Mienen ablesen. Sie können schon wieder lächeln, während noch die Tränen ihre Wangen nessen. „Jeder weiß“, sagt Ernst Jentsch<sup>3</sup>, „wie leicht ein Kind um ein Nichts in ein jämmerliches Geschrei ausbrechen kann, und wie dann durch ein Zuckerplätzchen, ein mechanisch hingeworfenes Trostwort, eine Liebkosung der große Schmerz im Augenblicke wieder vergessen wird.“ Auch bei launenhaften Menschen können wir es gewahren, wie sie in der kürzesten Zeitspanne sprunghaft die verschiedensten Stimmungen durchlaufen. Schon in dem Worte Laune, das sich (nach Grimm) von luna ableitet, liegt diese Unstetigkeit angedeutet (Sir. 27, 12). Nur daß der Mond gesetzmäßig berechenbare Phasen einhält, was sich von unsern Stimmungen nicht sagen läßt.

Merkwürdiger noch ist die geheime Verschlungenheit, die die entgegengesetzten Stimmungen umschließt, wie sich in einer kunstvollen Duvertüre die verschiedensten Motive mischen und ablösen. Daher jenes überraschende Schauspiel, daß auf den Höhen des seelischen Affekts, auf dem Gipfel seiner Kraftentfaltung die Stimmung oft jäh in ihr gerades Gegenteil übergeht. So dringt immer wieder zuerst verwirrend, dann erlösend ein österliches Alleluja in die dumpfe Trauer eines Karfreitags und weckt in der verdüsterten Seele trotz aller Bedrängnis Hoffnung und Freude. So geschieht es auch wohl, daß im Überschwange des Glücks plötzlich ein fremdes Gefühl der Leere und Enttäuschung auftaucht und die Symphonie der Freude verstummen macht. Es ist, als ob in der beglückten Seele unversehens der bittere Bodensatz des Lebens aufstiege. „Das ist die Traurigkeit der Seele, die das Leben über

<sup>1</sup> So schreibt Grillparzer voll jugendlichen Ungefühls in sein Tagebuch (1810): „Ich kann nicht länger mehr so fortleben! Dauert dieses unerträgliche, lauwarme Hinschleppen noch länger, so werd' ich ein Opfer meiner Verhältnisse. Dieses schlappe, gestörtötende Einerlei, dieses immerwährende Zweifel an meinem eigenen Werte, dieses Sehnen meines Herzens nach Nahrung, ohne je befriedigt zu werden; ich kann es nicht mehr aushalten. Darum fort, fort aus dieser Lage! Hinaus in die Welt, um diesen Trübsinn, wenn auch nicht zu stillen, aber doch wenigstens zu übertäuben“ (Briefe u. Tagebücher, herausgeg. von Glossy u. Sauer II [Stuttgart 1903] 31).

<sup>2</sup> Darum sagt Cicero, daß wir in den Kindern die Natur wie in einem Spiegel schauen: *pueri, in quibus, ut in speculis, natura cernitur* (De finibus bonorum et malorum V 22).

<sup>3</sup> Die Laune (Wiesbaden 1902) 29: Grenzfragen des Nerven- und Seelenlebens XV.

sein Geheimnis befragt“, sagt hierzu der russische Dichter Gontscharow in einem seiner berühmten Romane<sup>1</sup>; es ist das Gefühl für die Wehmut, die über der ganzen Schöpfung ausgegossen ist (Röm. 8, 22). Hierhin gehört auch der Rückschlag in der Stimmung, der nach dem heißersehnten Abschluß eines Werkes oder nach Erlangung eines Erfolges eintritt. Wir wundern uns selbst, daß wir uns nicht freuen können und statt dessen Erschöpfung und Mattigkeit in uns wahrnehmen. Besteht doch Schiller<sup>2</sup> in einem Briefe an Goethe: „Der Abschied von einer langen und wichtigen Arbeit ist immer mehr traurig als erfreulich. Das ausgespannte Gemüt sinkt zu schnell zusammen, und die Kraft kann sich nicht sogleich zu einem neuen Gegenstand wenden.“ Auch scheint es, daß große Erlebnisse einer bestimmten Zeitdauer bedürfen, bis sie in der Stimmung sich auswirken und ausgleichen, und daß überstandene Gemütsbewegungen unter der Oberfläche des Bewußtseins fortdauern und dann plötzlich wieder emportauchen wie verklungene Motive aus dem Reiche der Erinnerung<sup>3</sup>.

So birgt unsere Seele Rätsel über Rätsel, die wir in unserer Stumpfheit oft unbeachtet lassen, und in die wir auch oft ganz versunken und verloren sind, als hielten wir Zwiesprache mit geheimen Stimmen in unserem Innern.

Die deutsche Sprache hat für Stimmungen noch ein anderes Wort, das ebenfalls einen Vergleich einschließt und manche Eigentümlichkeiten der Gemütsbewegungen gut veranschaulicht. Wir sprechen von Witterungen der Seele und wollen damit sagen, daß, wie ein äußeres, es auch ein inneres Wetter gibt, das ähnliche Erscheinungen aufweist. Schon die Ausdrücke, die unsere Sprache zur Bezeichnung der Stimmung verwendet, wie heiter und trüb, sonnig und düster, sind vom Wetter entlehnt, wie wir auch umgekehrt unsere Stimmungen auf das Wetter übertragen und z. B. von einem launenhaften Wetter sprechen. Wir vergleichen die Freude mit dem Sonnenschein, der alle Fluren und Wälder in glänzendes Gold kleidet und unsere Pulse frisch lebendig schlagen läßt. Da ist alles licht und klar und strahlt in leuchtenden Farben. Und dann die feierlichen, ganz windstillen Stunden — dem tiefen Schweigen der Natur vergleichbar —, in denen die Seele aus ihrem Gehäuse herauskommt und ihre Fühler nach dem Herzen der Dinge vorstreckt. Wie trostlos sind dagegen kalte Regentage im Gebirge! Der Himmel düster überzogen und die ganze Welt durch dichte Schleier verhangen! Der wundervolle Zauber der Natur hat seinen Glanz verloren, seitdem die Sonne sich verborgen hat. So traurig kann es auch in unserer Seele ausschauen. Auch können finstere Schatten über lachende Frühlingsfluren gleiten und ein geheimes Grauen wecken. Blitz und Donner und Hagelschlag senden ihre Boten voraus. So

<sup>1</sup> „Dblomow“ (Berlin 1922, Cassirer) 712.

<sup>2</sup> Brief vom 27. Juni 1796; ähnlich in seinem Brief an Goethe vom 19. März 1799, wo er noch beifügt: „Zugleich ist mir, als wenn es absolut unmöglich wäre, daß ich wieder etwas hervorbringen könnte.“

<sup>3</sup> Als Charles Lindbergh, der erfolgreiche Dzeanflieger, nach 33 Stunden einer unerhörten Anstrengung und vollständigen Vereinsamung glücklich geborgen war, „lief über sein Gesicht ein leichtes Zittern, eine Träne rollte die Wange hinunter, nervöses Weinen ergriff ihn und für einen kurzen Augenblick war dieses blonde, noch von keiner Falte durchpflügte Knabengesicht in den Strom eines ungeheueren, eines tiefen Schmerzes getaucht“ (Frankf. Zeitung Nr. 378 vom 23. Mai 1927).

gibt es auch eine Schwüle der Seele, eine Vorgewitterstimmung, in der die Erwartung drohenden Unheils fast noch furchtbarer und qualvoller ist als das Unheil selbst. Dann scheint es, als ob es sich von allen Seiten um uns zusammenziehe und überall das Verhängnis auf uns Wehr- und Machtlose lauere. Schwarze, undurchdringliche Wolken verwehren dem geängstigten und verlangenden Blick jede Aussicht<sup>1</sup>. Ist aber das Unglück geschehen, dann scheint die Seele wie gebrochen, zerschlagen und regungslos, bis entweder das Leben erlischt oder unter dem Druck der Not oder dem Hauch der Hoffnung ein neues Spiel beginnt.

\*                      \*                      \*

Wenn wir nun nach dem Wesen der Stimmungen fragen, so werden wir zunächst darauf geführt, daß sie offenbar mit unsern Neigungen und Wünschen zusammenhängen, also der affektiven Seite unserer Natur zugehören. In ihnen gibt sich die Ruhe und Unruhe, die Befriedigung oder Unbefriedigkeit unseres Gemütes kund. Die freudige Stimmung ist lusterfüllt und weist auf den Besitz oder die zuversichtliche Erwartung eines Gutes hin; die trübe Stimmung ist unlusterfüllt und verrät, daß wir ein Gut verloren haben oder zu verlieren bzw. nicht zu erlangen fürchten. Es sind demnach unsere seelischen Bedürfnisse, die auf Entstehung und Richtung der Stimmungen einwirken. Weil aber die Güter sowohl geistiger wie sinnlicher Art sind und die Vorstellungen darüber, was als ein Gut anzusehen ist, sehr voneinander abweichen, so erklärt es sich, daß derselbe Gewinn oder Verlust bei verschiedenen Menschen sehr verschiedene Stimmungen auslösen kann.

Die Stimmungen erklären sich also aus der sinnlich-geistigen Natur des Menschen. Wie unser Körper unter dem Einfluß von Gesundheit und Krankheit, von Witterung und Entbehrungen steht, so empfängt auch unsere sinnliche Erkenntnis aus der Außenwelt ihre Eindrücke, spinnt sie mit Hilfe der Phantasie selbsttätig weiter, regt das sinnliche Begehrungsvermögen an und wirkt auch auf den Verstand. Alle diese Kräfte dringen nun auf den Willen ein, der zwar frei, aber gegen die auf ihn einstürmenden Mächte nicht empfindungslos ist. Umgekehrt können Verstand und Wille auch wieder die niedern Fähigkeiten in Bewegung setzen. Bei diesem wandlungsreichen Spiel in unserem Innern sind wir nicht nur Handelnde und Zuschauer, sondern auch im weitesten Sinne Leidende, und die seelische Verfassung, die sich gleichsam als Resultante aus dem wirren Gewoge ergibt, ist die jeweilige Stimmung, die über unser inneres Befinden wie ein Barometer Auskunft gibt. Den empfindsamsten Träger und Auffänger dieser seelischen Erlebnisse nennen wir das Gemüt. Gemüt ist also das Vermögen des Menschen, Gefühle und Stimmungen zu haben. Gemütsleben ist das wechselvolle Spiel der Gefühle, und Gemüts-

<sup>1</sup> Heinrich v. Kleist schreibt am 30. Juni 1806 an Frhr. v. Stein zum Altenstein: „Ein Gram, über den ich nicht Meister zu werden vermag, zerrüttet meine Gesundheit. Ich sitze wie an einem Abgrund, mein edelmütiger Freund, das Gemüt immer starr über die Tiefe geneigt, in welcher die Hoffnung meines Lebens untergegangen ist: jetzt wie beflügelt von der Begierde, sie bei den Locken noch heraufzuziehen, jetzt niedergeschlagen von dem Gefühl unüberwindlichen Unvermögens. . . . Vergebens habe ich mich bemüht, mich aus diesem unglücklichen Zustand . . . emporzuarbeiten. Es ist, als ob das, was auf mich einwirkt, in eben dem Maße wächst als mein Widerstand“ (Deutsche Rundschau [Oktober 1914] 115).

zustand ist die jeweilige Verfassung des Gemütes unter dem Einfluß eines bestimmten Gefühls<sup>1</sup>. Wiewohl die Gemütsbewegungen auch von körperlich-sinnlichen Vorgängen beeinflusst und begleitet werden, so werden sie doch seelische Bewegungen genannt, weil sie, wie Thomas von Aquin<sup>2</sup> sagt, der Seele ihre Daseinsmöglichkeit und Erscheinungsweise wenigstens ursächlich verdanken.

Man könnte noch nach dem Verhältnis von Gefühl und Gemüt fragen, da beide nahe verwandt und doch verschieden scheinen. Gefühl, als Vermögen gefaßt, reagiert mit Lust oder Unlust auf das sensitive Wahrnehmen der zuständlichen Vorgänge, während das Gemüt die Begebenheiten der sensitiven, aber auch der geistigen Sphäre mit Hilfe der Vorstellungen in geistig-sinnlicher Weise wertet und verarbeitet. Das Gefühl desselben Schmerzes kann zu verschiedenen Zeiten im Gemüt einen ganz verschiedenen Ausdruck finden, einmal als geringfügig mit Gleichmut hingenommen werden, ein anderes Mal einen Sturm der Ungeduld erregen. Wenn auch Gefühle und Gemütsbewegungen in der Richtung meist übereinstimmen werden, so ist doch genau genommen nach der subjektiven Seite das Gemüt von größerer Bedeutung als das Gefühl. Freilich ist zu beachten, daß der Sprachgebrauch in gewissen Wendungen beide Worte in gleichem Sinne verwendet; oft aber ist das eine durch das andere nicht ersetzbar. Dagegen scheint der Sprachgebrauch keinen Unterschied zu machen zwischen Gefühlsleben und Gemütsleben.

Wollen wir noch tiefer in das Wesen der Stimmungen eindringen, so gewahren wir, daß es schwer und wohl unmöglich ist, eine philosophische Begriffsbestimmung zu geben; denn es handelt sich bei ihnen um eine innere Erfahrung, die jedem Menschen geläufig ist und nicht durch noch bekanntere Dinge erklärt werden kann. Immerhin können wir durch Erläuterungen und Abgrenzungen das näher beschreiben, was jeder Mensch kennt oder zu kennen glaubt.

Wenn wir die Stimmungen der affektiven Seite unserer Natur zuschreiben, so pflegen wir sie doch von den Affekten selbst zu unterscheiden. Unter Affekt verstehen wir den stark ins Bewußtsein tretenden Akt einer Gemütsbewegung, gleichsam eine hochgehende Woge, und so sprechen wir von Freude, Jubel, Begeisterung, Zorn, Arger, Schrecken, Furcht, Angst und Scham. Dagegen bezeichnet Stimmung mehr eine anhaltende Gemütslage, die aus entsprechenden Affekten erwächst und zu ihnen führt, gleichsam das gewohnte Spiel der Wellen, und so sprechen wir von Freudigkeit, Hochgefühl, Behaglichkeit, Gleichmut, Unaufgelegtheit, Verzagttheit, Mißmut, Kummer, Gram und Wehmut. Gleicht der Affekt dem aktuellen Schwingen einer Saite, so gleicht die Stimmung der zuständlichen Verfassung der Saite, die bewirkt, daß beim Anschlag der dadurch erzeugte Ton diese oder jene Färbung annimmt. Während der Affekt wie eine Stichflamme erscheint, die plötzlich hell hervorbricht und ihren Strahl nach bestimmter Richtung sendet, ist die Stimmung mehr einem beharrenden Lichte ähnlich, das seinen Schein und seine Dämpfung über die ganze seelische Landschaft verbreitet.

Daraus folgt, daß die Stimmungen ihrer Natur nach undeutlicher sind als die Affekte und darum uns selbst manches Rätsel aufgeben. Alles, was von außen oder

<sup>1</sup> Vgl. J. R e h m k e, Gemüt und Gemütsbildung (Langensalza<sup>2</sup> 1924). Zuweilen bezeichnen wir mit Gemüt die besondere Art oder gewohnheitsmäßige Richtung des Gemütes, so z. B. wenn wir von einem ruhigen, ängstlichen usw. Gemüt sprechen, während Gefühl auch ein instinktives, unmittelbares Erkennen oder Urteilen (z. B. Rechtsgefühl) bedeuten kann.

<sup>2</sup> S. theol. 1, q. 77, a. 5 ad 1: „Omnes potentiae dicuntur esse animae, non sicut subiecti, sed sicut principii, quia per animam coniunctum habet, quod tales operationes operari possit.“ Die Frage, ob das Gemüt ein drittes seelisches Vermögen neben Verstand und Wille ist bzw. voraussetzt (neuere Philosophie) oder nicht (Scholastik), ist für die ethische Beurteilung, auf die unser Aufsatz abzielt, von untergeordneter Bedeutung.

innen auf unsere Seele einwirkt, scheint irgendwie in die unterbewußten Seelengründe zu versinken, arbeitet dort weiter, ohne daß wir es gewahren, und taucht nach einiger Zeit wieder an die Oberfläche, wenn eine innere oder äußere Ursache, ein anklingendes „Reizwort“, es weckt und emporrufft, wobei zweifellos auch physiologische Dispositionen mitspielen. Darum bemerkt Lindworsky<sup>1</sup>: „Die charakteristischen Organempfindungen pflegen länger standzuhalten als die sie hervorrufenden Erkenntnisse, und da sie selbst zumeist von ähnlichem Gefühlscharakter sind, rücken sie teils immer wieder, sobald man sie beachtet, das betreffende Gefühl in den Vordergrund des Bewußtseins, teils führen sie die Erinnerung an den die Stimmung auslösenden Sachverhalt herbei.“

Die Stimmungen sind somit Boten aus der Unterwelt der Seele und eröffnen uns oft geheimnisvolle Tore. Viele Erscheinungen unseres Denkens und Tuns finden von dort her ihre Erklärung. Manchmal suchen wir die Ursache unserer Verstimmung vergebens in allen möglichen Dingen. Aber tief in unserer Seele wohnt fast vergessen eine große Not, vielleicht die Nachwirkung eines schmerzlichen, noch nicht verarbeiteten Erlebnisses und unterhält als Störenfried eine ständige Erregung, die der Sammlung des Geistes widerstrebt und zu sonderlichen Ausbrüchen des Unwillens, des Argwohns oder der Verzweiflung führt. Weil das Kern- oder Anfangsgefühl, von dem die Stimmung ausging, dem Bewußtsein entschwunden sein kann, sprechen wir dann wohl von rätselhaften, anscheinend unbegründeten Stimmungen und verbinden mit dem Wort Stimmung leicht die Vorstellung eines träumerischen, verschwommenen Hindämmerns des Bewußtseins. Bekannt ist die unbestimmte Traurigkeit des produktiven Menschen, der um den Plan seines Werkes weiß, aber um seine Verwirklichung bangt. Ist durch voraufgegangene Erlebnisse eine gute oder schlechte Stimmung vorbereitet, dann bedarf es nur eines geringfügigen Anlasses, um sie zum Durchbruch zu bringen, ebenso wie unter Umständen ein ganz leiser Druck genügt, um einen großen Raum zu erhellen oder zu verdunkeln.

Die besondere Klangfarbe der Stimmung ist auf die Wahrnehmung oder Vorstellung zurückzuführen, in der das vorherrschende Gefühl seinen Grund oder Anlaß hat. Bei alledem erscheinen die Stimmungen als etwas Passives oder Triebartiges, das wir nicht bewußt und absichtlich erwecken, sondern ohne unsern freien Willen erfahren oder erleiden, so daß wir uns gerne als Opfer unserer Stimmungen betrachten oder auch entschuldigen. Aus den gewohnheitsmäßigen Stimmungen läßt sich ein Schluß auf die Art des Gemütes ziehen. Woher es aber kommen mag, daß dieser ein heiteres, jener ein düsteres Gemüt hat, wird sich oft schwer entscheiden lassen. Zweifellos spielen hierbei angeborene Anlagen eine große Rolle. Es liegt im Blute, wie die Rede geht. So sind manche schwermütig in den äußerlich glücklichsten Verhältnissen. Auch Unterschiede des Geschlechtes, der Rasse und der Kultur wirken bestimmend mit. Besonders aber färben die Lebensschicksale auf das Gemüt ab. Ein behagliches, erfolgreiches Leben wird naturgemäß dem Gemüt ein sonniges Gepräge geben, während harte Schicksalschläge ihre Schatten in die zermürbte Seele werfen. Zumal die schmerzliche Entbehrung von Teilnahme und Liebe führt leicht zu Verdüsterung und eigenartiger Verkrampfung des Gemütes.

<sup>1</sup> Experimentelle Psychologie (München 4 1927) 196.

So haben die Seelen ihren eigenen Ton, und es sind goldene, silberne, eiserne, auch gesprungene Glocken, die ihn senden.

\* \* \*

Die Bedeutung der Stimmungen wird sofort offensichtlich, wenn wir ihren großen Einfluß auf das ganze menschliche Leben betrachten. Dieser Einfluß kann nicht leicht überschätzt werden. Nicht so sehr der einzelne Affekt, der vorübergeht, sondern die gewohnheitsmäßige Gemütslage, die Stimmung, ist es, die über Richtung, Rhythmus und Klangfarbe unseres Lebens entscheidet; sie bildet gleichsam den Hintergrund, vor dem sich unser Leben abspielt. Die Stimmung vermischt sich — oft unbewußt — mit allen geistigen Leistungen des Menschen. Sie irradiert, d. h. strahlt über auf alle Gegenstände und zieht alles in ihren Bann. Daß der Mensch Schwierigkeit hat, sich von seiner Vernunft, d. h. von sachlichen Erwägungen, leiten zu lassen, ist gerade in der Uebermacht der Stimmungen begründet, und so begreift es sich, daß die Stimmungen von größter Bedeutung für das Schicksal der meisten Menschen sind. Viele haben in einer übermütigen, verärgerten oder verzweifelten Stimmung unheilvolle Entschlüsse gefaßt, die sie ihr ganzes Leben lang zu bereuen hatten.

Doch schauen wir die Wirkungen der Stimmungen im einzelnen!<sup>1</sup> Schon im Körper geben sie sich kund. Sie verraten sich in den Änderungen des Blutumlaufs, im Erröten und Erbleichen, im Zittern vor Freude und Erregung, in der fiebernden Unruhe, im Herzklopfen, in den eingefallenen, abgehärmten Zügen. Sie zeigen sich in der aufrechten oder lässigen Haltung, dem federnden oder schleppenden Gang, der klaren oder gerunzelten Stirn, dem funkelnden oder umflorten Auge, dem leichten oder schweren Atem, der festen oder matten Stimme. Besonders die unfruchtbare, selbstquälerische Stimmung der Verbitterung drückt dem Antlitz ihr entstellendes Gepräge auf. Wie die Freude der Gesundheit des Körpers förderlich und lebenerhaltend ist, so die Traurigkeit lebensfeindlich; sie ist der Wurm, der am Lebensmark zehrt und frühes Altern und frühen Tod bewirkt (Spr. 17, 22; 25, 20; Sir. 30, 22 ff.).

Weit wichtiger aber ist der überragende Einfluß, den die Stimmungen auf die Seele ausüben. Die ganze innere Welt des Erkennens und Erstrebens erhält durch die Stimmungen ihre eigenartige Beleuchtung und Bewegtheit, ihren Gefühlston. Die jeweilige Gemütslage bestimmt in weitem Maße den Ablauf der Vorstellungen, der von ihr oft ganz beherrscht ist und sowohl Beschleunigung als auch Hemmung erfährt; sie bestimmt die Kraft und Nachhaltigkeit unserer Entschlüsse, die Art unserer geistigen Interessen und unsere persönliche Stellungnahme zu Menschen und Dingen. Die Stimmungen schwellen immer wieder zu Affekten an, und der Affekt ruft parteiisch von allen Seiten nur solche Vorstellungen herbei, die ihm entsprechen, ihm gleichsam recht geben. Der Affekt ist sein eigener Advokat. So beeinträchtigen die Stimmungen die verstandesmäßige Würdigung der sich einstellenden Motive und erschweren ein gerechtes Urteil. Wie der Mensch gestimmt ist, so erscheinen ihm die Dinge. Liebe verklärt, Haß verzerrt alles, wie ja auch „Stimmungsmache“ darauf abzielt, den Verstand zu betören. Daher die Wandelbarkeit

<sup>1</sup> Vgl. Fröbes, Lehrbuch der experimentellen Psychologie II<sup>2</sup> (Freiburg 1922) 287 ff.; Georges Dumas, La tristesse et la joie (Paris 1900).



des Urteils und das Widerstreben, unangenehme Wahrheiten zu prüfen und anzunehmen.

Auch dort, wo es anscheinend nur auf nüchterne Erfahrung, logisches Denken und kritisches Abwägen ankommt, macht sich der Einfluß der Gefühle geltend. Das ist der Grund, warum man so selten Menschen mit einem ruhigen, abgeklärten und vertrauenswürdigen Urteil findet (S. 6, 6). Selbst in den weltanschaulichen Systemen der Gelehrten finden wir den Stimmungsgehalt ihrer Persönlichkeit wieder. Die Gereiztheit bei wissenschaftlichen, religiösen und politischen Streitfragen erklärt sich nicht aus den sachlichen Gegensätzen, sondern aus dem Mitschwingen von Stimmungen, die sich der einzelne vielleicht nicht eingesteht. Mit Recht bemerkt daher W. Windelband<sup>1</sup>: „In dem Turniere des Seelenlebens sind die Vorstellungen nur die Masken, hinter denen sich die wahren Streiter, die Gefühle, vor dem Auge des Bewußtseins verbergen.“

Erst recht gilt dies von den Werturteilen, die sich unmittelbar auf unser Befinden und unser Handeln beziehen. Wir werden Optimisten oder Pessimisten nicht aus kühlen Verstandesgründen, sondern unter dem Einfluß unserer Stimmungen, in denen sich die Erfahrungen unseres Lebens ausprägen. Jeder kennt den gewaltigen Unterschied für unser Planen und Tun, je nachdem die Segel unserer Seele vom Hauch der Freude und des Mutes geschwellt sind oder schlaff und traurig herabhängen<sup>2</sup>. Eine gehobene Stimmung macht alles leicht, weckt und steigert den Arbeitstrieb und läßt die entgegenstehenden Beschwerden geringachten; sie kann freilich auch zu Leichtsinne, Oberflächlichkeit, Selbstüberschätzung und zielloser Vielgeschäftigkeit führen. Menschen, die nie das Bleigewicht trüber Stimmungen erfahren haben, entbehren der Tiefe und der Widerstandskraft bei ernsteren Anforderungen. Die Niedergeschlagenheit ist dagegen eine innere Behemmttheit, eine Herabsetzung der Lebensenergie und eine Erschwerung jeder Eigentätigkeit. Der Niedergeschlagene, an jedem Stäubchen Erde wie an einer Zentnerlast tragend, ist selbst sein größter Feind; ein entmutigtes Heer ist schon vor der Schlacht geschlagen. Der Traurige lebt in einer verstorbenen Welt, fühlt sich zu jedem Guten unfähig und verzehrt sich in bohrenden Minderwertigkeitsgefühlen, während das Niedrige, das Dämonische seine unheimliche Macht entfaltet. Die Traurigkeit ist die größte und erfolgreichste Verführerin der Seelen.

Auch im Verkehr mit unserer Umgebung machen sich die Stimmungen merkbar. In freudiger Stimmung erscheinen uns die Menschen liebenswürdiger oder doch erträglicher, und wir werden freundlich und freigebig gegen sie. Miß-

<sup>1</sup> Präludien II<sup>8</sup> (Tübingen 1921) 40. Vgl. auch R. V i r n b a u m, Die krankhafte Willensschwäche und ihre Erscheinungsformen (Wiesbaden 1911) 10.

<sup>2</sup> Man vergleiche in Goethes „Faust“ I die Stimmung der Zuversicht:

„Ich fühle Mut, mich in die Welt zu wagen,  
Der Erde Weh, der Erde Glück zu tragen,  
Mit Stürmen mich herumzuschlagen  
Und in des Schiffbruchs Knirschen nicht zu zagen.“

und dagegen die Stimmung der Verzweiflung:

„Nur mit Entsetzen wach' ich morgens auf,  
Ich möchte bittere Tränen weinen,  
Den Tag zu sehen, der mir in seinem Lauf  
Nicht einen Wunsch erfüllen wird, nicht einen.“

stimmung aber macht uns strenge, argwöhnisch und geizig. Hieraus erklärt sich die bekannte Erscheinung, daß wir unsern Mißmut oft an Menschen auslassen, die uns nicht den geringsten Grund zur Klage gegeben haben.

Die nachteiligen Einflüsse der Stimmungen verstärken sich natürlich in bedeutendem Maße bei ausgesprochenen Stimmungsmenschen, bei Hamletnaturen, die von ihren Stimmungen hin- und hergeworfen werden. Sie widerstreben jeder dauernden Bindung, jeder festen Stellung oder ernstern, pflichtmäßigen Beschäftigung. Höchste Begeisterung mit kühnen, abenteuerlichen Plänen und Maßlosigkeit in der Arbeit wechseln jäh mit völliger Entmutigung und Untätigkeit, ausgelassenste Fröhlichkeit mit dumpfer, hinbrütender Traurigkeit, bestrickendste Freundlichkeit mit abstoßender Härte und schroffster Rücksichtslosigkeit. „Heute Eis, morgen Feuer und Flammen.“ Heute ist ihnen für einen Menschen, der auf sie Eindruck gemacht hat, kein Wort des Lobes hoch genug; morgen ist er ihnen ein hohler, wertloser, für sie „erledigter“ Bursche, ein Gegenstand des Abscheus, Spottes und Hasses. Nichts ist bei ihnen beständig als ihre Unbeständigkeit und Unzuverlässigkeit. Kleinigkeiten werden endlos überlegt, günstige Gelegenheiten durch Zaudern verpaßt, folgenschwerste Entscheidungen übers Knie gebrochen und sprunghaft wieder geändert. Es ist, als ob ein tiefes, heimliches Leiden sie peinigte und eine dunkle Macht von innen ihr Leben zerstörte. Daher ihre stets gleichen, unaufhörlich wiederholten Klagen und Selbstanlagen. Von Selbsttäuschungen ohne Unterlaß genarrt, kommen sie sich in ihren Leiden noch interessant vor und sind unübertreffliche Meister in der Kunst, sich (und andere) zu quälen. Trotz heißer Sehnsucht nach Ruhe und Frieden werden sie von einer rätselhaften Unrast umgetrieben, die nichts ist als ihr immer vergeblich wiederholter Versuch, sich selbst, d. h. ihrem trüben Gemüte zu entfliehen. Dem Druck ihrer düsteren Stimmungen erliegend, nehmen viele zum Alkohol, Morphium oder Selbstmord ihre Zuflucht. Sie mögen dabei begabte, sogar geniale Naturen sein, aber weil ihnen das innere Ebenmaß, Selbstbescheidung, Fleiß und Ausdauer fehlen, so kommen sie über das Flüchtige und Dilettantenhafte ihres Wesens nicht hinweg und bringen es höchstens zu bruchstückartigen Werken, die in dem Beschauer Wehmut über den Anblick einer unvollendeten Kunst und einer unausgenutzten Kraft erwecken<sup>1</sup>. Diese innerlich haltlosen Stimmungsmenschen stellen einen großen Teil der verfehlten und verbummelten Existenzen. Die Launenhaftigkeit kann schließlich ohne merkbare Grenze ins Pathologische übergehen und die Zuziehung eines Arztes notwendig machen<sup>2</sup>.

Die Bedeutung der Stimmungen liegt noch in einer andern Richtung. Sie sind verwickelte seelische Vorgänge, zwischen denen doch eine tiefe Sinnverbundenheit bestehen muß, und da sie aus verborgenen Schichten in das Bewußtsein aufsteigen, eröffnen sie uns das Verständnis für die Eigenart der menschlichen Natur, für ihre Gespaltenheit und Vieldeutigkeit, für das Auseinanderstreben ihrer Triebe und die Unmöglichkeit, sie zu ungestörter Harmonie zu vereinigen. In den Stimmungen künden sich die feinsten Regungen der Seele an. Gedanken, die wir nie aussprechen, Hoffnungen und Befürchtungen, die wir uns bewußt kaum selbst gestehen, ziehen leise durch unsere Stimmungen und werden alsbald von dichten Schleiern zugedeckt. Wenn wir auf diese vernachlässigten Gedanken achten, gewinnen wir Aufschlüsse über die treibenden Kräfte unseres Lebens und Maßstäbe für seine Wertung.

<sup>1</sup> Man denke an das bezeichnende Wort Stifters: „Es waren in seinem Leben nur Anfänge ohne Fortsetzung und Fortsetzungen ohne Anfang.“

<sup>2</sup> Vgl. R. F i r n b a u m, Über psychopathische Persönlichkeiten (Wiesbaden 1909). Fremdartige Stimmungen, die bei einem sonst ausgeglichenen Charakter überraschend auftreten, sind oft die ersten Vorboten einer Krankheit, die sich allmählich entwickelt.

In den Stimmungen erfahren wir alle — wenn auch nicht in gleicher Tiefe — die Hinfälligkeit und Empfindsamkeit unserer Natur. Denn nicht nur weiche und träumerische, sondern auch starke und unternehmende Naturen sind dem Einfluß der Stimmungen unterworfen, mögen sie auch nach außen große Ruhe zeigen. Auch sie werden nicht selten unter dem Druck der Verantwortung von quälenden Zweifeln und dumpfer Mutlosigkeit befallen, so daß sie sich nur in schwerstem innern Kampfe zu einem Entschluß durchbringen können. Es scheint, daß ihre Spannkraft, die sonst starken Belastungsproben gewachsen ist, sie von Zeit zu Zeit verläßt, um ihnen zum Bewußtsein zu bringen, daß sie keine Götter sind. Menschen, die aus Tugend oder irdischen Rücksichten sich nach außen sehr beherrschen, leiden für gewöhnlich mehr unter den Stimmungen als andere. Ihre Seele gleicht einem Binnensee, der von ragenden Felsen eingeschlossen ist; seine Wogen können sich nicht auf flachen Dünen auslaufen, sondern schlagen hart gegen schroffe Wände. Daher auch die auf den ersten Blick befremdliche Erscheinung, daß häufig Menschen, die andere aufs trefflichste zu beraten und zu führen verstehen, mit sich selbst nicht fertig werden können. In sich selbst haben sie ihren ärgsten Widersacher.

Hieraus folgt für die Beurteilung der Menschen: Wer Verdienst und Schuld der Menschen gerecht abwägen will, der muß nicht nur die äußern Taten kennen, sondern auch die jeweiligen Stimmungen, die fördernd oder hemmend auf sie eingewirkt und dem Fluß der Ereignisse oft die entscheidende Wendung gegeben haben. Die äußerlich glänzendste Tat kann durch seelische Hochstimmung leicht und mühelos werden, und das schlichteste Leben durch innere Prüfungen einem Martyrium gleichen. Schwere Verfehlungen können in geistigen Verdüsterungen ihre Entschuldigung haben. Weil wir die innern Bedingtheiten zumeist nicht kennen, darum ist große Zurückhaltung geboten, zu der auch der Geschichtsforscher verpflichtet ist.

In den Stimmungen erleben wir weiter gefühlsmäßig unser eigenes Schicksal. Schon ein Weiser des griechischen Altertums hat gesagt: „Nicht die Geschehnisse erschüttern den Menschen, sondern die Art, wie er sie auffaßt.“<sup>1</sup> *Opinione vivimus*, d. h. unser Leben ist so, wie wir es empfinden. Nicht die Dinge selbst, sondern der Schatten, den sie in unserer Seele werfen, ist für den Eindruck entscheidend, den sie hervorrufen. Nicht die herabfallenden Blätter des Herbstes, sondern die Gedanken, die an das Gesehene sich anspinnen, stimmen uns ernst und wecken die Erinnerung an Tod und Vergänglichkeit. Was das Gemüt in stillen Stunden geträumt und gehofft, was es in Sturm und Drang der Leidenschaften, in Sieg und Niederlage erfahren und im Übermaß der Bitterkeit durchkostet hat, das gräbt sich mit unauslöschlichen Zügen in die Seele ein. Das Geheimste, Tiefste, Zarteste, das wir vor den Augen der Welt verbergen, entscheidet unsern Charakter, unser Weltbild, unser Leben. So bewahrheitet sich das Wort des Dichters Novalis, „daß Schicksal und Gemüt Namen eines Begriffs sind“<sup>2</sup>.

In den Stimmungen erleben wir auch die unaufhebbare Verschiedenheit der Menschen. Über Verstandeserkenntnisse und Willensziele läßt sich oft

<sup>1</sup> Epictet., *Enchiridion* c. 5; ähnlich Chrysostomus, *Homil.* 18 de statuis n. 1; MG 49, 182.

<sup>2</sup> Novalis' Schriften, herausgegeben von J. Minor IV (Jena 1907) 228.

leicht eine Einigung erreichen, aber in den Stimmungsgehalten liegen meist die Wurzeln der Mißverständnisse und Zerwürfnisse. Die feinen, unmeßbaren, kaum bewußten Schwankungen des Temperaments können tiefere Klüfte zwischen den Menschen aufreißen als offensichtliche, sachliche Gegensätze. Es ist der Rhythmus der Seele, der Freundschaften und Entfremdungen schafft.

In unsern Stimmungen lernen wir endlich andere Menschen verstehen oder besser erraten. Wir erkennen die Aussichtslosigkeit des Versuchs, den Menschen mit seinem Widerspruch rein logisch, wie einen fleischgewordenen Syllogismus zu fassen. Nur derjenige wird auf die Menschen erzieherisch und führend einwirken können, der den feinen Takt besitzt, die zartesten Regungen ihres Gemütes, ihre Wünsche und Befürchtungen, ihre Zu- und Abneigungen wahrzunehmen und in seinem Verhalten zu berücksichtigen; denn die andern können es ihm nicht sagen, weil das Letzte und Tiefste im Menschen sich nicht in klare Begriffe, Worte und Zeichen umsetzen läßt. Die Kunst ist schwer, und der Meister sind wenige. Je mehr das moderne Leben einer maschinenhaften Seelenlosigkeit verfällt, desto größer wird die Gefahr, daß wir bei der Beurteilung und Leitung der Menschen die Innenwelt vernachlässigen, bis das verdrängte, entstellte, zerquälte Menschliche in wildem Aufruhr sich entladet und an den kalten, herzlosen Institutionen Rache nimmt.

\* \* \*

Fragen wir nach der ethischen Beurteilung der Stimmungen, so begegnet uns zunächst die bekannte Lehre der Stoiker, die in den affektiven Regungen der Seele ein Übel sahen und von dem Weisen forderten, daß er von Liebe oder Haß, von Freude oder Trauer nicht bewegt werde. Darum priesen sie die Ataraxia, die seelische Apathie und Unanfsectbarkeit, als ihre größte Tugend. Ebenfalls huldigt Kant in vielen seiner Äußerungen diesem Ideal und ist geneigt, in allen Affekten und Neigungen etwas Pathologisches zu sehen, von dem gänzlich frei zu sein der allgemeine Wunsch eines jeden vernünftigen Wesens sein muß<sup>1</sup>. Auch einseitige Aszeten, die für den Reichtum eines gepflegten Gemütslebens kein Verständnis haben, sind oft nahe daran, die Abstumpfung oder Erstötung des Gemütes zu empfehlen.

Es ist leicht einzusehen, wie sehr eine solche Auffassung der menschlichen Natur Gewalt antut und im Grunde Unmögliches fordert. Wer wie ein Eiszapfen unter den Menschen steht, wer bei eigenem und fremdem Glück oder Unglück, beim Anblick der Schönheit oder der Ungerechtigkeit nicht bewegt und ergriffen wird, bei dem vermischen wir etwas Wesentliches. Es muß in ihm etwas verkümmert oder erstorben sein; er erscheint uns rätselhaft und unheimlich. Ja ein solcher Mensch müßte innerlich verarmen und verdorren, da sein Geist nicht mehr von den Wellenschlägen der Ebbe und Flut im Innern berührt würde. Wer das Gemüt in sich oder andern vernachlässigt oder vergewaltigt, schafft notwendig Ruinen, weil er unterirdische Quellen verschüttet, aus denen das Leben der Seele gespeist wird.

Die Erfahrung des Lebens zeigt uns ja klar die Notwendigkeit und Unentbehrlichkeit der Gemütsbewegungen zu jeder produktiven Arbeit. Sie sind das Feuer, das von innen brennt und Stoff und Form zusammensüßt. Sie sind das Fluidum,

<sup>1</sup> Anthropologie I, 3, § 73 ff.; vgl. diese Zeitschrift 101 (1921) 193 ff.

das wie der Aether alles durchdringt und erfüllt. Jedes große Werk entsteht aus einem großen Gefühl und bedarf zu seiner Vollendung der rechten Stimmung. Zumal alle schöpferischen Geister sind auf ihr „inneres Wetter“ angewiesen; sie müssen auf die unwillkürlichen Regungen ihrer gestaltenden Kräfte warten, die sich keinem Befehle fügen und ein verstimmtes Werkzeug verschmähen. Sonst wird ihre Arbeit nur Stümperei, an der die Fliedstellen deutlich sichtbar sind. Die besten Einfälle, Formulierungen und Bilder kommen in einer günstigen Stimmung „von selbst“, aber sie sind auch wie scheues Wild, das durch das geringste störende Geräusch verschreckt wird. Eine Verstimmung, eine lästige Unterbrechung zerreißt grausam das zarte, kunstvolle Gewebe von Gedanken und Bildern und wirkt auf die Arbeitsfähigkeit, wie wenn man Sand ins Räderwerk einer Maschine schüttet. Eine ernste Mahnung an alle, nicht durch unzeitige Kritik die Stimmung den Schaffenden zu verschlagen; denn diese haben schon genug mit der Sprödigkeit ihres Stoffes und mit der Empfindsamkeit ihrer Natur zu kämpfen, damit endlich das gestaltet werde, was in ihnen dunkel ans Licht drängt.

Es genügt übrigens ein Blick in das Leben Christi und der Heiligen, um zu erkennen, daß Affekte und Stimmungen an sich nicht tadelnswert sind. Da Christus ein vollkommener Mensch war, wollte er die ganze Gefühlswelt der Stimmungen in Freud und Leid durchkosten, um auch darin uns gleich zu werden (Hebr. 2, 17; 4, 15). Er kannte das Frohlocken im Geiste (Luk. 10, 21), die Rührung des Mitleids und der Wehmut (Luk. 7, 13; 19, 41. Joh. 11, 35), das Erschauern der Seele (Joh. 11, 33; 13, 21) und die Betrübnis bis zum Tode (Matth. 26, 38). Auch der Völkerapostel gestattet uns oft einen Einblick in seine von Stimmungen bewegte Seele, die die ganze Stufenleiter von überströmender Freude bis zum Lebensüberdruß durchlaufen hat (2 Kor. 1, 8; 7, 4). Die Geschichte der Heiligen berichtet uns immer wieder von ihnen, daß sie Menschen von Fleisch und Blut und darum auch den Schwankungen ihrer Stimmungen ausgesetzt waren; sie waren nicht so unbeweglich, wie sie auf den Säulen unserer Kirchen erscheinen. Die Ansicht von der Krankhaftigkeit und Verwerflichkeit der Affekte konnte nur aufkommen, weil man nicht zwischen beherrschten und beherrschenden Affekten unterschied.

Es kommt also praktisch alles auf die rechte Lenkung der Stimmungen an. Sie sind an sich irrationale Mächte, die der Bewachung und Leitung bedürfen. Stimmungen zu haben oder nicht zu haben, liegt zwar nicht in unserer Gewalt, da unser seelischer Zustand naturnotwendig Schwankungen ausgesetzt ist. Aber danach sollen wir streben, daß die Stimmungen nicht uns haben und unsere Seele nicht wie ein steuerloses Wrack auf dem Meere der Stimmungen hin- und hergeworfen wird; denn die freie, sittliche Persönlichkeit soll ihre Entscheidungen und damit ihr Schicksal in die eigene Hand nehmen und nicht von willensfremden Mächten bestimmen lassen. Während der Ungebildete sich durch die zügellosen Ausbrüche seines Gefühlslebens verrät, zeigt der wahrhaft Gebildete Selbstbeherrschung auch bei innern Stürmen. In diesem Sinne kann man dem Worte zustimmen: „Kultur ist nichts anderes als gut funktionierende Hemmung.“ In dem Mangel an Kontrolle über die Gefühle und Triebe liegt die Versäumnis und oft auch die sittliche Schuld des Menschen. Darum sieht Augustinus<sup>1</sup> mit Recht die ganze Tugend des Menschen in der Ordnung seiner Affekte.

<sup>1</sup> Definitio brevis et vera virtutis: ordo est amoris (De Civit. Dei 15, 22; ML 41, 467).

Die Forderung, unsere Stimmungen zu beherrschen, ist nicht nur ein Gebot der wohlverstandenen Selbstliebe, sondern auch eine soziale Pflicht, die um so dringender ist, je höher jemand gestellt ist. Es ist weder ehrend für uns noch erfreulich für die andern, wenn diese sich immer erst nach dem Barometer unserer Stimmungen und Launen erkundigen müssen, ehe sie mit uns in Verbindung treten. Dagegen ist eine sich stets gleichbleibende Freundlichkeit, die von dem innern Wetter unabhängig ist und Plögllichkeiten meidet, eine wesentliche Erleichterung des dienstlichen wie außerdienstlichen Verkehrs. Nur dann wird jemand ein gerechter und zugänglicher Vorgesetzter sein, wenn er über und nicht unter seinen Stimmungen steht und nach sachlichen Gründen seine Entscheidungen trifft. Auch Eltern haben alle Ursache, über ihre Stimmungen zu wachen; denn die Kinder ahmen mit Vorliebe die Launen, und zwar die üblen Launen, ihrer Eltern nach. Gleiche physische Dispositionen mögen hier mitspielen und vieles erklären oder auch entschuldigen; aber indem launenhafte Eltern launenhafte Kinder erziehen, erziehen sie sich selbst die Rächer ihrer eigenen Fehler.

Der Beherrschung der Stimmungen kommt heute eine erhöhte Bedeutung zu, weil in unserer Zeit mit der zunehmenden Nervosität die Zahl der halben und ganzen Psychopathen in erschrecklicher Weise gestiegen und zu einer Geißel für die Menschheit geworden ist. Der moderne Mensch ist in hohem Maße Stimmungsmensch. Daher das Irrationale in seinen Gedankengängen, in seinem Verhalten, Lieben und Hassen. In unregelmäßigen Gemütsbewegungen verausgabt er unnütz einen großen Teil körperlicher und seelischer Kraft, die damit ernsteren Aufgaben verlorengeht. Wo er aber mit seinem Gefühlsüberschwang zupackt, schafft er Verwirrung, Gegensätze und Hindernisse, so daß Kraepelin<sup>1</sup> mit Recht bemerkt: „Klare und einfache Verhältnisse werden schwierig und verworren, sobald die nervöse Hand des Psychopathen in sie hineingreift.“ Je mehr unsere Stimmungen in körperlichen Zuständen begründet sind, um so größer ist die Versuchung, sich zur Entschuldigung seiner Launenhaftigkeit auf die Nerven zu berufen und die mildernden Umstände des Krankenrechts für sich in Anspruch zu nehmen. Aber auch der Leidende ist nicht einfachhin ein Sklave seines Körpers; er kann und soll seinen Willen stählen und dadurch über seine Nerven Gewalt gewinnen.

Wenn wir im Folgenden von den Mitteln zur Beherrschung der Stimmungen sprechen, so berücksichtigen wir hauptsächlich die hemmenden, niederziehenden Stimmungen, weil sie unser praktisches Leben stark behindern und gerade ihre Lenkung besondere Schwierigkeiten macht, wiewohl für die Bildung und Bereicherung unseres Charakters und die Förderung unseres Schaffens die positiven Stimmungen von größerem und unschätzbarem Werte sind.

Das erste Mittel ist die rechte Einstellung zum Leben selbst. Wer den Kampfcharakter des Lebens mit seinen unvermeidlichen Härten verkennet und das Leben als einen Spaziergang auf Rosenpfaden auffaßt, wird Enttäuschung über Enttäuschung, Entmutigung über Entmutigung erfahren und trägt in sich selbst die immerwährende Ursache für Verstimmungen. Wer dagegen seine Ansprüche an das Leben mäßigt und von vornherein mit der Möglichkeit oder Wahrscheinlichkeit von Widrigkeiten und Mißerfolgen rechnet, wird das seelische Gleichgewicht nicht verlieren, wenn sie wirklich eintreten sollten.

<sup>1</sup> Psychiatrie IV<sup>8</sup> (Leipzig 1915) 1798.

So entwinden wir den Übeln im voraus die Waffen, mit denen sie uns anfallen wollen, und die vorausgesehenen Pfeile werden uns wenig oder gar nicht verlegen. Wir tragen dann in der Tiefe der Seele gleichsam einen Ballast, der ein allzu starkes Schwanken unseres Lebensschiffleins verhütet<sup>1</sup>. Es gilt also, den richtigen Abstand von den Dingen zu wahren, damit wir das Große groß und das Kleine klein sehen. Wir wissen doch aus Erfahrung, daß Phantasie und Nerven uns immerfort ihre Streiche spielen. Wie oft haben wir uns nach Ablauf einer Aufregung selbst gesagt, daß dieser oder jener Vorgang eine solche Gemütswallung wirklich nicht verdiente, und daß Verärgerung und Vergrämung nur die Zahl unserer verlorenen Stunden vermehren. Im Lichte des Christentums erhalten ja auch die Worte einen tiefen Sinn, die Plato<sup>2</sup> dem Sokrates in den Mund legt, daß nichts, was dem Menschen zutrifft, großen Aufhebens wert sei. Christliche Geduld ist somit eine mächtige Hilfe gegen lästige Mißstimmungen und ein treffliches Mittel, den sicheren Besitz unserer Seele zu erlangen (Luk. 21, 19). Ein guter Schuß Humor, der die Unzulänglichkeiten des Lebens nicht tragisch, sondern eher von der komischen Seite nimmt, wird uns dabei sehr zustatten kommen.

Mit der Geduld wird sich eine gewisse Klugheit verbinden müssen, die im voraus die besondern Gelegenheiten zu Ausbrüchen unserer Verstimmungen ins Auge faßt. Vorsicht ist namentlich an jenen Unglückstagen geboten, an denen wir uns schon frühmorgens gereizt fühlen und wie mit elektrischen Spannungen geladen sind. Unter Umständen wird es sogar ratsam sein, uns dann von den Menschen zurückzuziehen und uns gleichsam selbst gefangen zu setzen<sup>3</sup>. Jedenfalls geht die Mahnung des hl. Ignatius in den Exerzitien dahin, nie unter dem Einfluß von innern Verdüsterungen wichtige Entschlüsse zu fassen. Da heftigere Gemütsbewegungen immer von starker Erregung der Nerven begleitet sind und noch einige Zeit nachzittern, so ist auch während der Dauer des Abklingens eine kluge Zurückhaltung zu üben, damit wir nicht, nachdem wir den eigentlichen Anfall glücklich überstanden haben, aus Mangel an Wachsamkeit seinen Nachwirkungen erliegen.

Aber auch abgesehen von besonders gefährdeten Zeiten wird es nützlich sein, unsere Seele in der rechten Weise auf das vorzubereiten, was sie zu tun oder zu leiden hat. In dieser Hinsicht ist die erste Morgenstunde von großer Bedeutung für die Stimmung des ganzen Tages. Das werden alle die bestätigen können, denen gleich am Morgen etwas Unangenehmes widerfährt oder die mit dem Arger erwachen, daß es schon so spät ist. Die Art und Weise, wie viele Menschen den Tag mit Unruhe, Eile und Gezänk beginnen, ist so unpsychologisch wie nur möglich. (Auch die Hast der Kinder auf

<sup>1</sup> [Aristoteles], De virt. et vitiis 5; 1250 b 38.

<sup>2</sup> Staat VI p. 486 A; X p. 604 C; Gesetze VII p. 803 B. Erinnerung sei auch an das Wort des hl. Franz von Sales (Philothea IV, 11): „Nächst der Sünde ist die Aufregung das größte Übel.“

<sup>3</sup> Goethe erzählt von dem Königsleutnant Graf Thorane: „Dieser Mann war sich selbst seiner Eigenheiten aufs deutlichste bewußt, und weil er gewisse Zeiten haben mochte, wo ihn eine Art von Unmut, Hypochondrie, oder wie man den bösen Dämon nennen soll, überfiel, so zog er sich in solchen Stunden, die sich manchmal zu Tagen verlängerten, in sein Zimmer zurück, sah niemanden als seinen Kammerdiener und war selbst in dringenden Fällen nicht zu bewegen, daß er Audienz gegeben hätte. Sobald aber der böse Geist von ihm gewichen war, erschien er nach wie vor mild, heiter und tätig. Aus den Reden seines Kammerdieners ... konnte man schließen, daß er in früheren Jahren, von solcher Stimmung überwältigt, großes Unglück angerichtet und sich nun vor ähnlichen Abwegen bei einer so wichtigen, den Blicken aller Welt ausgesetzten Stelle zu hüten ernstlich vornehme“ (Aus meinem Leben, Dichtung und Wahrheit I 3).

ihrem Schulweg kommt hier in Betracht.) Dagegen ist der hohe Wert der Sammlung und des Gebetes vor der Tagesarbeit einleuchtend, weil sie die Seele zu treuer Pflichterfüllung stimmen und zu Geduld und Vertrauen, wenn Schweres zu wagen oder zu tragen ist. Auch der Ausklang des Tages sollte einer Feierstunde gleichen. Wenn die Heilige Schrift mahnt, daß die Sonne nicht über unserem Zorn untergehen solle (Eph. 4, 26), so liegt darin nicht nur eine ethische Vorschrift, sondern auch ein psychologisch kluger Rat, dessen Befolgung selbst unserer Gesundheit zum besten gereichen wird.

Wohl die mächtigste Helferin im Kampfe mit widrigen Stimmungen ist eine ernste Berufsarbeit. Wie man ein Schiff, damit es nicht abgetrieben wird, am Felsengrund verankert, so ist es auch für die allermeisten Menschen ein Segen, wenn sie durch eine feste Arbeitsordnung vor allzu großer Nachgiebigkeit gegen ihre wechselnden Stimmungen geschützt werden. Die klaglose Abwicklung der täglichen Geschäfte mit ihrem heilsamen Zwang übt einen mäßigenden Einfluß auf den Sturm und Drang in unserem Innern. Ja es bedeutet oft schon eine große sittliche Leistung, wenn wir durch Willensstärke wenigstens die äußere Pflichterfüllung gegen Störungen durch innere Verstimmungen sichern. Auch das so zermürbende Gefühl der Nutzlosigkeit wird am besten durch Arbeit besiegt. Wenn nur der tote Punkt am Anfang überwunden ist, dann erwacht auch wieder die Lust an der Arbeit, und der lähmende Bann ist gebrochen. Die Arbeit lenkt unser Interesse nach außen und erlöst uns so von der Egozentrik, diesem tiefen Jammer ohnmächtiger Selbstsucht. Wir sind um so glücklicher, je weniger wir an uns selbst denken, und es ist auch für den Kranken nicht gut, jeden Augenblick das Fieber zu messen und die Herzschläge zu zählen.

Die Psychologie bietet uns ein weiteres Hilfsmittel durch ihre Lehre, daß die Selbstreflexion, d. h. das Bewusstmachen unserer eigenen Gefühle, deren Eindruck schwächt, sie sozusagen durch die Berührung mit der Vernunft erkalten läßt. Selbstbelichtung wirkt auf den menschlichen Geist wie der Anruf auf einen Nachtwandler: er erwacht und stockt. Wie das horchende Ohr des Musikers das fehlerhafte Spiel der Hände merkt und unterbricht, so bringt unsere Aufmerksamkeit das wahllose Getriebe der Affekte zum Stillstand. Treffend bemerkt H. Sweboda: „Das Bewußtsein ist heilkräftig. Ans Licht gezogene Regungen verlieren ihre Wirksamkeit. Der Seelenmechanismus hört wie jeder andere Mechanismus zu funktionieren auf, wenn er zerlegt, analysiert wird, was manchmal von Übel, manchmal aber auch von Nutzen ist.“<sup>1</sup> Indem wir die Ursachen unserer Stimmungen bloßlegen, gelingt es uns leichter, uns ihrem Einfluß zu entziehen und ihr Anschwellen zu verhindern, zumal wenn wir noch wirksame Gegenvorstellungen zu Hilfe rufen.

Die Selbstreflexion können wir zu unserem geistigen Nutzen wenden, indem wir die Frage prüfen, ob Anlaß oder Grund der Verstimmung nicht eine Lehre oder Mahnung für uns enthalten. Nicht selten offenbart uns z. B. eine Regung der Empfindlichkeit eine nicht eingestandene Schwäche und die Berechtigung der fremden, uns kränkenden Kritik, während ein völlig unberechtigter Angriff uns ganz kalt lassen würde.<sup>2</sup> Auch

<sup>1</sup> Österreichische Rundschau 33 (Wien 1912) 109. Hier liegt auch der Grund, warum psychologische Experimente über Gemütsbewegungen fast unmöglich sind; denn die bewußte Aufmerksamkeit des Experiments hebt die Gemütsbewegung auf.

<sup>2</sup> Aristoteles, Rhetor. II 2; 1379 a 36.



kann die innere Bedrücktheit uns an eine Schuld erinnern, die noch zu sühnen, oder an ein Unrecht, das noch wieder gutzumachen ist (1 Makk. 6, 8—13).

Da die Verstimmungen nicht nur von seelischen, sondern auch von körperlichen Zuständen und äußern Umständen abhängen, so können wir endlich auch von außen auf unser Gemüt einwirken. Licht und Luft, Natur und Kunst, Geselligkeit und Freundschaft, traute Häuslichkeit und fröhliche Erholung sind ebenso viele Mittel, ein trübes Gemüt aufzuheitern. „In einem aufgeräumten Zimmer ist auch die Seele aufgeräumt.“<sup>1</sup> Wer die kleinen Freuden des Lebens dankbar annimmt und auf große keinen Anspruch macht, dessen Gemüt wird in dieser demütigen Selbstbescheidung leicht Ruhe und Frieden finden.

„Das Haus, die Heimat, die Beschränkung,  
Die sind das Glück und sind die Welt.“ (Fontane.)

Freilich, wenn furchtbare Schicksalsschläge über uns hereinbrechen und den tiefsten Grund unserer Seele aufwühlen und erschüttern, dann werden die kleinen Hilfsmittel des Alltags nicht verfangen. Dann wird nichts anderes übrigbleiben, als um die Abwendung des Leidenskelches zu beten und in schweigender Geduld auf die Hilfe Gottes zu harren, aber auch die Ergebnisse zu bewahren, wenn nicht unser, sondern sein Wille geschieht.

Für die Gemeinschaft aber ergibt sich aus dem Gesagten die Folgerung: Menschen, die an Gefühlsüberschwang oder Gemütsdepressionen leiden, mag nun ihr Fehler in körperlicher Schwäche oder seelischer Unzulänglichkeit begründet sein, eignen sich nicht zu Ämtern, in denen klarer Blick, kühle Überlegung, Verantwortungsfreudigkeit und zähe Entschlossenheit gefordert werden. Guter Wille kann hier keinen Ersatz bieten. Denn der echte Melancholiker zum Beispiel betrachtet seine Schwarzsehereien keineswegs als Täuschungen, die er bekämpfen müßte, sondern als getreue Spiegelbilder der Wirklichkeit, nach denen er sich zu richten habe. Ebenso sieht der ausgesprochene Sanguiniker in den luftigen Vorspiegelungen seiner Phantasie durchaus greifbare Ziele und erliegt immer wieder fremden Einflüsterungen, die seine Leichtgläubigkeit und Hoffnungslosigkeit ausnützen. Umgekehrt zeigen mißgünstig und mißtrauisch gestimmte Menschen eine verbohrtete Halsstarrigkeit, die sich allen, auch den schwerwiegendsten und bestgemeinten Ratschlägen und Gegenvorstellungen verschließt. Kurzum, überall macht sich bei den Opfern ihrer Stimmungen das Mißverhältnis geltend zwischen den realen Forderungen des Lebens und ihren Gefühlssonderheiten. Der Führer aber soll die nüchterne Wirklichkeit, die sich nicht nach unsern Einbildungen richtet, sondern ihren eigenen Gesetzen folgt, sehen und ertragen können; er darf weder trüben Anwandlungen nachhängen noch den Disharmonien des Lebens aus dem Wege gehen, sondern muß beherzt den Kampf mit ihnen aufnehmen. In dem Maße, in dem die Gefahr wächst, muß auch sein Mut wachsen; denn der Sieg über die äußern Widerstände setzt den Sieg über die innern Hemmungen voraus.

Max Pribilla S. J.

<sup>1</sup> E. v. Feuchtersleben, Zur Diätetik der Seele (Reclam) 60. Entsprechend heißt es in der eingangs erwähnten Veröffentlichung des Reichsarchivs (IV 138): „Die sich aufdrängenden Fragen, Zweifel und Sorgen waren sicherlich nicht in der stickigen Luft und den düsteren und engen Räumen der Luxemburger Schulstube (in der die Oberste Heeresleitung untergebracht war) bei nächtlicher Arbeit in der trüben Beleuchtung dürftigen Lampenlichtes zu beheben.“