



Gábor Paál hat ein faszinierend umfassendes Ästhetikmodell entwickelt. Es unterscheidet vier Arten von Schönheit – und enthält einige Erkenntnisse für Supervisor*innen und Coaches.

TOTAL SCHÖN!

Heiko Schulz Lieber Herr Paál, wir müssen erst mal ganz fundamental werden und ein paar Begriffe klären.

Zum Beispiel: Was ist der Unterschied zwischen »attraktiv« und »schön«?

Gábor Paál Attraktiv bedeutet »anziehend«, es verweist auf etwas sehr Instinktives, hat mit Lust und Erregung und mit einem – wenn wir ins Gehirn gucken – aktiven Belohnungszentrum zu tun. Lustbetonte Aktivitäten wie Sex, Drogen- oder Schokoladenkonsum gehen mit einer Ausschüttung von Dopamin einher, für die der sogenannte Nucleus accumbens dank seiner vielen Rezeptoren besonders empfänglich ist. Lange Zeit galten Lust und Erregung als Basismaß für »Schönheit«. Mittlerweile weiß man aber: Schön ist etwas anderes als attraktiv, es ist viel mehr. Das Belohnungssystem im Gehirn spielt bei Schönheit zwar eine Rolle und kann entscheidende Signale senden. Die ästhetische Bewertung selbst – »Das ist schön« – ist davon aber zu trennen. Sie ist ein eigenständiger Prozess, der anderswo im Gehirn stattfindet, nämlich in der Großhirnrinde, konkret im orbitofrontalen Cortex, der vorne über der Nase sitzt. Diese Region wird aktiv, wenn uns visuelle Reize ästhetisch ansprechen. Es gibt mittlerweile zahlreiche Experimente, die bestätigen:

Es gibt einen Informationsfluss vom Belohnungszentrum zum orbitofrontalen Cortex in der Form, dass die im Belohnungszentrum entstehende Lust im Cortex bewertet und bewusst wahrgenommen wird.

HS »Schön« ist also immer ein bewusstes Urteil?

GP Das ist ein Teil der Definition für mich. Schön ist, was uns um seiner selbst willen gefällt. Das »Was« ist dabei nicht unwichtig, denn Schönheit ist immer objektbezogen. Das unterscheidet es vom reinen »Lustempfinden« oder »Wohlfühlen«. Wir beziehen Schönheit auf etwas, das wir wahrnehmen oder woran wir denken.

HS Und Objekte sind dabei nicht nur Dinge?

GP Objekte können Menschen, Landschaften, auch abstrakte Dinge wie schöne Gedanken oder eine mathematische Formel sein. Mein Plädoyer ist, den Begriff »schön« auch wissenschaftlich so weit zu fassen, wie wir es oft im Alltag tun. Wir sprechen von einem schönen Tag, schönen Begegnungen, im Journalismus von einem »schönen Bericht«, im Fußball von einem »schönen Tor«. Entscheidend ist, dass wir ein Schönheitsurteil immer einem Objekt zuordnen.

HS Und was bedeutet: »ästhetisch«?

GP Umgangssprachlich werden »ästhetisch« und »schön« oft synonym verwendet. Man sagt: Etwas ist unästhetisch, meint aber eigentlich: Es ist unschön. Ich verwende den Begriff als erkenntnistheoretische Kategorie. Er bezeichnet alle Merkmale, die darüber entscheiden, ob wir etwas schön finden. Wenn ich ein Tier ästhetisch betrachte, dann kann es schön sein, weil mich fasziniert, wie es sich bewegt. Die Eleganz der Bewegung. Mir kann die Musterung des Fells gefallen. Mir kann es aber auch gefallen, weil ich mich in dieses Tier hineinversetze, weil ich glaube zu ahnen, was gerade in ihm vorgeht. Der Unterschied ist also: Das Tier mag ich schön finden – aber die verschiedenen Kriterien, die dabei eine Rolle spielen, sind ästhetisch. Sie führen dazu, dass mir das Tier gefällt.

HS Gehen wir weiter ins Detail. Sie unterscheiden »elementare Ästhetik« von »Erkenntnisästhetik«. Was steckt dahinter?

GP Ich versuche es mal ganz einfach: Die Evolution hat uns zu Wesen gemacht, die bestimmte Sinneseindrücke als angenehm, andere als unangenehm empfinden. Das sind ganz elementare, unmittelbar wirkende, stark in der Biologie verankerte Reize wie Gerüche oder Klänge, Farben, Formen, auch Landschaftsmerkmale. Es gibt Reize, die mögen wir nicht, weil es evolutionär gute Gründe dafür gibt, dass wir sie nicht mögen, beispielsweise bestimmte sehr bittere Aromen, weil uns die entsprechenden Substanzen nicht guttun. Das ist elementare Ästhetik: Sie bezieht sich auf Dinge, die Reaktionen auf ganz einfache Stimuli sind. In Abgrenzung dazu die Erkenntnis-Ästhetik: Das sind alle Prozesse, in denen wir ein Objekt nicht nur als Ansammlung von Sinnesreizen wahrnehmen, sondern ihm eine Bedeutung geben, etwas mit ihm assoziieren. Wir sehen es als »Zeichen« – für was auch immer. Es gibt von Gertrude Stein diesen berühmten Satz: Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose. Elementar-ästhetisch kann eine Rose schön sein, weil sie toll duftet und die Geruchsmoleküle eine positive Wirkung auf mich haben. Gleichzeitig erkennen wir in der Rose etwas Symbolisches. Eine Metapher für Blühen und Vergehen. Oder ein Symbol für Liebe. Fließen diese Assoziationen in unser Urteil ein, ist es ein erkenntnisästhetischer Prozess.

HS Eine Rose ist sozusagen multischön, und Schönheit also weit mehr und umfassender als Attraktivität. Aber warum nennen Sie Schönheit auch eine »Meta-Emotion«, was ist damit gemeint?

GP Als es mit der Hirnforschung losging, wurde relativ früh erkannt, was im Gehirn, aber auch im Körper passiert, wenn Menschen Emotionen wie Freude, Angst, Trauer, Wut empfinden. Bei Wut steigt der Blutdruck, Ärger schlägt auf den Magen, bei Freude bekommen wir rote Bäckchen. Bei Schönheit hat man das lange nicht so klar zuordnen können. Es gibt keine typische Körperreaktion für Schönheitsempfinden. Und es war auch lange nicht klar, was im Gehirn wirklich passiert, wenn wir etwas – ein Bild, ein Musikstück, eine Landschaft, eine Begegnung – schön finden. Der Grund: Schönheitsempfinden begleitet gewissermaßen andere Affekte und Gefühle. Wir können Schönheit für etwas empfinden, das uns zum Lachen bringt oder zu Tränen rührt, wir können Schönheit in hektischer Aktivität, Ekstase oder konzentrierter Stille empfinden. Wir können sogar Objekte schön finden, die auf den ersten Blick hässlich oder unharmlos sind. Wir können tragische Filme schön finden.

HS Also: »Schön« ist zwar eine emotionale Kategorie, aber sie ist etwas anderes als eine klassische Emotion wie Wut bzw. ein Affekt wie Lust? Etwas Übergeordnetes?

GP Das meine ich mit Meta-Emotion: Schönheit ist eine Bewertung, ein Urteil, dem die Erfahrung von anderen Emotionen zugrunde liegt. Ein bewusst und positiv erlebter Zustand, der andere Gefühle und Erlebnisse markiert. Man spricht ja auch von einer »schönen Beerdigung«, wenn sich auf die Traurigkeit etwas anderes draufлагert, wenn die Beerdigung dem Verstorbenen gerecht wird, ein würdevoller Abschied ist. Auch eine Beerdigung kann schön sein.

HS In dem Fall ist die Beerdigung das Objekt, das man schön findet?

GP Genau.

Das Modell der vier Schönheiten

E-Schönheit: Schönheit von elementaren Reizen, *Leitfrage: Wie stimulierend ist es?*

O-Schönheit: Schönheit von Ordnungen/Mustern, *Leitfrage: Wie stimmig ist es?*

S-Schönheit: Schönheit von Selbst-Welt-Beziehungen, *Leitfrage: Wie verbindend ist es?*

K-Schönheit: Schönheit von kreativen Handlungen, *Leitfrage: Wie spannend ist es?*

HS **Wagen wir uns mal an Ihr faszinierend komplexes Modell der vier Schönheiten bzw. vier ästhetischen Werte heran. Sie sagen, es gibt vier Schönheiten: E-Schönheit, O-Schönheit, S-Schönheit und K-Schönheit.**

GP Ja. Die erste Kategorie ist E-Schönheit – das ist die Elementarästhetik, über die wir schon gesprochen haben, die sich auf einfache Sinneswahrnehmungen bezieht. Also wenn ich an einem heißen Sommertag ins kalte Wasser springe und mich erfrischt fühle, dann ist das elementarästhetisch schön. Zumindest, sobald ich das bewusst bewerte: »Oh, das hat jetzt gutgetan!«

HS **Und die nächste Kategorie: O-Schönheit hat mit der Schönheit von Ordnungen und Mustern zu tun?**

GP Genau. O-Schönheit geht darauf zurück, dass es uns gefällt, in Dingen eine bestimmte Ordnung zu erkennen. Das kann auch eine sehr abstrakte Ordnung sein. Es geht also nicht unbedingt um die aufgeräumte Schublade, sondern es geht im Kern immer um so etwas wie Stimmigkeit, Ganzheit oder auch Schlichtheit.

In Bezug auf die Beerdigung: Sie kann O-wertig sein, weil wir sie für angemessen halten. »Angemessenheit« ist ein ästhetischer O-Wert, denn sie drückt ein stimmiges Verhältnis aus, in dem Fall zwischen der Art, wie der Abschied gefeiert wird und dem Verstorbenen oder zu den Umständen des Todes. Vielleicht ist die Beerdigung aber auch »schön schlicht« – nicht überladen mit Dingen, die da nicht hingehören.

HS **Die S-Schönheit hat mit dem Selbst und seiner Beziehung zur Welt zu tun?**

GP Bei der S-Schönheit komme ich als Person, als Beziehungswesen zum Vorschein. Im Grunde beurteile ich hier nicht das Objekt als solches, sondern meine Beziehung zu diesem Objekt. Ich sympathisiere, bin in Resonanz, identifiziere mich, betrachte ein Objekt als zu meiner Welt gehörig, vielleicht weil ich Erinnerungen damit verknüpfe. Eine Beerdigung kann deshalb schön sein, weil ich dort viele vertraute Menschen wieder treffe. Natürlich auch, weil ich zu dem Verstorbenen oder der Verstorbenen eine enge Beziehung hatte.

HS **Ich war mal auf einer Beerdigung, da wurde ein Songtext von Kraftwerk als Gedicht zitiert ...**

GP ... alles, was ich deshalb schön finde, weil ich mich damit identifiziere, ist sozusagen S-wertig und beruht immer auf einem Gefühl der Verbundenheit, Vertrautheit, Zugehörigkeit.

HS **Und bei K-Schönheit steht das K für die Kreativität von Handlungen. Was genau steckt dahinter?**

GP K-Schönheit bezieht sich immer auf Handlungen, auf alles, was mich neugierig macht, was ich als anregend oder knifflig empfinde. K-schön sind Objekte, die mich ein bisschen herausfordern. Aber eben nur ein bisschen. Nicht zu sehr.



Gábor Paál leitet eigentlich die Abteilung Wissenschaft und Bildung im SWR. Manchmal unterzieht er sich aber auch Gänsehautexperimenten.

Wenn ich verreise, kann es mir Spaß machen, eine Stadt nach und nach zu entdecken. Am Ende sage ich vielleicht: Die Stadt gefällt mir – aber was mir in Wahrheit gefällt, ist der Prozess des Entdeckens. Das ist dann eine K-wertige Handlung. Ich bin aktiv. Ich schaffe aus etwas, was mir erst einmal noch unübersichtlich ist, eine Ordnung. K-Schönheit ist verknüpft mit Handlungen wie erkunden, tüfteln, sich auf etwas einlassen oder auch sich ausdrücken – ob künstlerisch oder sprachlich im Dialog mit anderen.



$a^2 + b^2 = c^2$



Schönheit ist immer objektbezogen.
Und Objekte sind nicht nur Dinge, sondern
können Menschen, Landschaften, Gedanken
oder eine mathematische Formel sein.



HS Auch eine Reise zuhause auf dem Sofa zu planen, kann K-wertig sein?

GP Ja. K-wertig ist, was eine positive Spannung erzeugt. Wo ich am Anfang noch nicht weiß, was am Ende herauskommt, aber erwarte, dass es nichts Schlechtes sein wird. Wenn ich mich selbst als kreativ oder in einem »Flow« erlebe. Ich kann auch im Haushalt kreativ sein, wenn ich etwa ein für mich kluges System finde, wie ich Dinge in der Küche effizient sortiere.

HS Um bei unserem Beispiel zu bleiben: Was kann an einer Beerdigung K-schön sein?

GP Ich kann über die Trauerrede eine neue Perspektive auf die Verstorbene bekommen. Das kann K-schön sein. Oder wenn ich die Beerdigung selbst mitgestalte und sie für die anderen zu einem »schönen« Erlebnis wird.

HS Das Beispiel Beerdigung macht klar: Es gibt immer eine Wechselwirkung dieser Schönheitswerte. Haben Sie für diese Wechselwirkung noch ein Beispiel?

GP Sie kennen das Foto »Earthrise« von der aufgehenden Erde, das die Astronauten der Apollo 1968 an Weihnachten geknipst haben und das dann um die Welt ging. Es war das erste Foto von der Erde aus dem All. Und es ist auf verschiedene Weisen schön.

Es ist O-schön, weil es die Erde als schlichte blaue Kugel vor einem schwarzen Hintergrund, also dem Weltall, zeigt. Kreise sind per se eine sehr geordnete Form, ein sehr geordnetes Muster.

Gleichzeitig ist es S-schön, weil es unseren Heimatplaneten, zu dem wir eine besondere Beziehung haben, besonders eindrücklich präsentiert. Er wirkt klein, nah, fragil, anfassbar. Wir können über dieses Foto den gesamten Planeten als Heimat empfinden. Es gibt keine Ländergrenzen, keine Staatsgrenzen, es ist unser Planet.

Und K-schön war es, weil diese Art Foto damals etwas völlig Neues war. Wir hatten vorher noch nie die Erde aus dem Weltall gesehen. Es erzeugt diesen »Overview-Effekt«. K steht eben immer auch für ein gewisses Maß an Neuheit, für einen Perspektivenwechsel.

Sie erinnern sich: Etwas Ähnliches ist dann später noch mal passiert, als Google Earth auf den Markt kam und wir uns auf dieser Erde bewegen konnten wie nie zuvor. Das war etwas völlig Neues, absolut Faszinierendes, K-Wertiges.

HS Warum finde ich etwas anderes schön als Sie und alle anderen, manchmal auch als meine Frau?

GP Zunächst mal, weil wir verschiedene ästhetische Dispositionen haben. Wir nehmen schon auf einer elementar-ästhetischen Ebene Dinge anders wahr. Ihre Frau nimmt Farben vielleicht anders wahr als Sie. Manche Menschen sehen Farben (nicht nur, wenn sie farbenblind sind) kräftiger, manche blasser. Manche Menschen sind auch viel geruchsempfindlicher als andere. Wir sind sensorisch unterschiedlich disponiert für die Wahrnehmung von Reizen.

Zweitens: Wir sind unterschiedliche, einzigartige Persönlichkeiten. Wenn wir uns an den Big Five der Persönlichkeitstypen orientieren und nur mal das Persönlichkeitsmerkmal »Offenheit für neue Erfahrungen« anschauen. Es gibt Menschen, die extrem offen sind für neue Erfahrungen, denen eher exotischere Dinge gefallen, die beispielsweise auch später im Leben noch mal einen neuen Musikgeschmack entwickeln, während die meisten Menschen bei dem Musikgeschmack bleiben, den sie sich im Jugendalter angeeignet haben. Persönlichkeitsmerkmale spielen eine Rolle beim Schönheitsempfinden – welche Rolle genau, ist in der Ästhetik allerdings noch wenig erforscht. Drittens die persönlichen Erfahrungen: Wir sind alle anders sozialisiert. Aufgrund unserer Biografie können wir zu den gleichen Objekten unterschiedliche Assoziationen haben. Die sind aber wichtig.

Und ein Letztes: Schönheitsbewertung hängt natürlich auch von der aktuellen Situation ab. Heute gefallen mir andere Dinge als gestern, weil ich heute in einer anderen Stimmung bin. Gestern war ich müde, heute bin ich wach und viel aufgeschlossener für bestimmte Reize und Objekte. Das heißt auch: Treffe ich heute ein Schönheitsurteil, ist das kein abschließendes Urteil. Ästhetisches Erleben knüpft immer an Vorerfahrungen an und ist von Assoziationen beeinflusst. Und die sind naturgemäß sehr individuell.

HS Unsere Leser*innen sind ja Supervisor*innen und Coaches. Wenn man Ihrem Modell folgt: Kann auch ein Beratungsprozess schön sein?

GP Klar, sogar für beide Seiten, würde ich sagen. Für diejenigen, die beratend tätig sind, ist am offensichtlichsten: Beratungsprozesse können S-schön sein, es geht da ja um Resonanz, um die Gestaltung einer Beziehung. Es kann aber auch schön sein, dem Gegenüber zu helfen, ein bisschen »aufzuräumen« – Ordnung zu stiften.

»Im Grunde ist jede Form von Vermittlung angewandte Ästhetik.«

Es kann auch schön sein, beraten zu werden: das Gefühl, dass jemand mich in meiner Situation versteht; dass sich jemand in mich hineindenkt. Auch hier entsteht etwas S-Wertiges, ich bin als Selbst in Resonanz mit einem Gegenüber, das sich in mich hineinversetzen kann.

Und natürlich können Beratungen auch K-schön sein. Es gibt eine große Vielfalt der Situationen und Menschen, jede Beratungssituation ist schließlich ein bisschen anders. Man lernt immer wieder neue Menschen kennen, jede Situation ist eine neue Herausforderung.

Das ist etwas zutiefst Spannendes, K-Wertiges.

HS Was meinen Sie: Ist Supervisor*in ein schöner Beruf?

Wenn man Supervisor*innen und Coaches fragen würde, ob sie einen schönen Beruf haben, würden sie vielleicht eher sagen: »Schöner Beruf, na ja, ich sage dazu jetzt ›schön‹, aber das ist natürlich nicht Schönheit im eigentlichen Sinn.«

Doch, würde ich sagen: Genau das ist Schönheit im eigentlichen Sinn. Es ist ein Beruf, der viele ästhetische Werte erfüllt.

HS Ihr Modell ist vor allem ein Sensibilisierungsinstrument für alle, die sich bewusster mit Schönheit befassen wollen, die das eigene Schönheitserleben besser verstehen wollen. Aber kann man es auch praktisch anwenden?

GP Ich finde, man kann es auf alles im Leben anwenden und sein Schönheitserleben damit verfeinern. Betrachten Sie nur mal so etwas wie eine Lasagne unter den vier Schönheitsdimensionen:

Was an einer Lasagne könnten Sie E-schön finden: zum Beispiel die Geschmacksexplosion. Was kann S-schön daran sein: dass sie Kindheitserinnerungen weckt. O-schön könnte sein, dass Sie eine perfekte formale Schlichtheit und cremig-knusprige Konsistenz wahrnehmen. Und K-schön ist vielleicht die Erfahrung, zum ersten Mal einen Nudelteig selber zu produzieren.

HS Kann man es auch professionell praktisch anwenden?

GP Natürlich. Wenn ich als Journalist meine Berichte verfasse, dann achte ich darauf, ob sie O-, S- und K-wertig sind. Das kann man als Qualitätsberater*in natürlich auch machen. Ein umfassender Schönheitscheck sozusagen.

Es ist so, glaube ich: Ob ich in der Schule Menschen etwas beibringe, ob ich ein Museum konzipiere, Kunst mache, als Politikerin eine Rede halte oder arbeitsweltlich berate – im Grunde ist jede Form von Vermittlung angewandte Ästhetik.

GÁBOR PAÁL leitet die Abteilung Wissenschaft und Bildung im SWR. Schönheit beschäftigt ihn seit mehr als 30 Jahren. Seine Ideen zu einer Ästhetik der Erkenntnis skizzierte er in einem ersten Buch 2003. Neue Forschungsergebnisse u. a. der Neurowissenschaften und Experimentalpsychologie veranlassten ihn 2020 dazu, ein universelles Modell der Schönheit zu entwickeln. Noch tiefer einsteigen können Sie hier: www.was-ist-schön.de