

Weder die Autoren/innen, noch die Fachschaft Psychologie übernimmt irgendwelche Verantwortung für dieses Skript.

Das Skript soll nicht die Lektüre der Prüfungsliteratur ersetzen.

Verbesserungen und Korrekturen bitte an fs-psycho@uni-koeln.de mailen.

Die Fachschaft dankt den AutorInnen im Namen aller Studierenden!

Autorin: Denise Pissulla-Wälti

Psychologie der Emotionen

von: Dieter Ulich & Philipp Mayring

1. Einleitung

Ziel des Buches ist es den gegenwärtigen Stand der Theorienbildung und Forschung in der Emotionspsychologie zu repräsentieren.

Danach folgt eine Erläuterung der einzelnen Kapitel.

2. Geschichte der Emotionsforschung

Emotionsforschung ist im wesentlichen Philosophiegeschichte,

Die Philosophie versteht sich als Wissenschaft aller Einzelwissenschaften, die sich von Anbeginn auch mit Emotionen beschäftigt hat.

Erst Ende des letzten (18.) Jahrhunderts hat sich die Psychologie als

Einzelwissenschaft von der Philosophie und auch der Medizin emanzipiert.

2.1 Frühe philosophische Emotionskonzepte

Mayring setzt bei der altindischen Philosophie ab dem 8. vorchristlichen Jahrhundert an, deren Leitgedanke lautet:

Alles Leben ist Leiden

Hier tritt eine extrem negative Weltsicht zum Vorschein, da alle Handlungen das Leiden nur vergrößern führt nach deren Anschauung Askese zusammen mit Wissen und Einsicht zur Erlösung.

Dieser Grundgedanke indischer Philosophie übt heute in westlichen Ländern eine große Anziehungskraft aus.

Der zentrale Gedanke im Altchina gilt der *Harmonie zwischen Mensch und Kosmos*.

Wichtige Quellen finden sich im abendländischen Denken.

Bei den Vorsokratikern gelten *Liebe und Hass als Grundprinzipien*.

EMPEDOKLES (um 450 v. Chr. in Sizilien) führte die Lehre der vier Grundelemente (Feuer, Erde, Wasser, Luft) als Wurzeln aller Dinge ein.

Er formulierte als erster Liebe und Hass als die treibenden und formenden Kräfte allen Geschehens.

ARISTOTELES (384 – 322 v. Chr.), der das erste Lehrbuch der Psychologie „Über die Seele“ schrieb, behandelt Emotionen auf zwei Ebenen

- der Tugenden (als Persönlichkeitseigenschaften) und
- der Lust- und Unlustverbundenen Passionen (als aktuelle Gefühlszustände)

2.2 Emotionen im Mittelalter

Die Philosophie des Mittelalters wird dogmatisch (starr, festhaltend, richtungsweisend) vom christlichen Glauben bestimmt. Die Gefühlsebene wird stärker thematisiert, allerdings funktionalisiert als das Medium des Glaubens.

Weltliche Affekte werden von den Kirchenvätern als **Dämonen** bezeichnet.

Emotionen wurden unterschieden nach

- menschlicher Schwäche wie z. B. Furcht, Neid, körperliche Lust, u.s.w. und
- göttlichen Emotionen wie z. B. Barmherzigkeit, Zorn, Mitleid, etc. .

AUGUSTINUS (354 – 430 n. Chr.) sieht alle Passionen als gegen die Natur gerichtet und ungöttlich an, während die Liebe sich für ihn als eine universelle bewegende Kraft auf dem Weg zu Gott darstellt.

Der 2. große Dogmatiker christlicher Lehre ist

THOMAS von AQUIN (1225 – 1279).

Auch für ihn ist die Liebe die primäre Emotion, der Verstand hat aber eine kontrollierende Funktion.

2.3 Renaissance, Barock (17. Jhd.) und Aufklärung

Die Gefühlswelt wird immer noch im Rahmen des christlichen Glaubens gesehen. Gefühle erscheinen sekundär, ihnen übergeordnet ist der christliche Glaube.

DESCARTES: geht von einem strikten Dualismus, der Trennung zwischen Körper und Geist, aus.

Im Rahmen eines mechanistischen Körperkonzeptes (er sieht den Menschen als Maschine) analysiert er das Emotionsgeschehen.

Der Sitz der Seele ist das Gehirn > die Zirbeldrüse (nicht wie bei ARISTOTELES > das Herz).

Gefühle und Erfahrungen der Seele funktionieren nach physiologischen Naturgesetzen.

Als einer der einflussreichsten Denker der Aufklärung der Mittelalters gilt

KANT: Emotionen sieht er als Geisteskrankheit an.

Er nimmt folgende 3-Teilung vor:

- * Denken = reine Vernunft
- * Wollen und Handeln = praktische Vernunft
- * Fühlen = Urteilskraft

Allerdings ist das Denken einzig beherrschend. Die Gefühlswelt unterscheidet er in

- Affekte = als turbulente temporäre Gefühle
- Leidenschaft = als eher langfristige Neigung

Dem unterworfen zu sein führt er auf einen Krankheitszustand des Gemütes zurück!

Alles Emotionale verachtet er.

2.4 Das 19. Jahrhundert

Zu dieser Zeit besteht ein uneinheitliches Bild der Emotionspsychologie.

Man kann 4 Theoriegruppen bzgl. des Auslösens von Emotionen unterscheiden:

1. Peripher- psychophysiologische Theorien
(z. B. nach BAIN als Folge sensorischer Nervenreizung)
2. Zentral- psychophysiologische Theorien
(z. B. nach WUNDT als subjektive Bewusstseins-elemente mit physiologischen Korrelaten)

3. Psychomentale Theorien

(z. B. nach DEWEY als Bereitschaften zu spezifischen Handlungen)

4. Evolutions-biologische Ansätze

(z. B. nach Ch. DARWIN als phylogenetisch entwickelte Anpassungsleistungen im Kampf ums Dasein)

JAMES (1842-1910), der Gefühle als Wahrnehmung körperlicher Veränderungen sieht - zählt zur 1. Gruppe.

Er vertritt die Theorie, dass bestimmte Ereignisse eine unmittelbare körperliche Wirkung hervorrufen. Wobei das Bewusstsein dieser physiologischen Veränderungen dann die Gemütsbewegungen sind.

WUNDT (1832-1920), sieht Gefühle als subjektive Bewusstseins-elemente.

Gefühle spielen für ihn eine große Rolle. Sie sind die wesentlichen psychischen Gebilde. Alle Gefühle enthalten in irgendeiner Art ein Streben oder Widerstreben (wie z. B. Hunger > Nahrungssuche)

BRENTANO (1838-1917), sieht Gefühle neben Denken und Handeln als ein eigenständiges seelisches Grundvermögen an. Er geht von einer Autonomie der Gefühlswelt aus.

Schon PLATON spricht vom 3-Seelenteile:

- die Begierde - hat ihren Sitz im Unterleib
- der Zorn - sitzt in der Brust
- die Vernunft - sitzt im Kopf

DARWIN (1809-1882), sieht Gefühle als Hilfen im Kampf ums Dasein.

Er wendet sich nach dem Grundgedanken der biologischen, psychischen und moralischen Entwicklung als Ergebnis von Selektion und Vererbung von Auslese im Kampf ums Dasein Gefühlsausdrücken zu.

3. Begriffsbestimmungen und Theoriediskussion

In diesem Kapitel soll versucht werden Begriffe und Theorien zu ordnen und zu diskutieren, mit der Absicht zu einer Einschätzung der gegenwärtigen Situation zu gelangen.

3.1 Emotionspsychologische Fragestellungen und Begriffsklärungen

Emotionen werden nicht isoliert erlebt, sondern immer in Zusammenhängen, in Episoden oder Geschichten, in die man eingebunden ist.

3.1.1 Gefühlszustände und Gefühlsbereitschaften

Bekannt sind zwei hauptsächliche Formen von Gefühlszuständen:

- Gefühlsregungen > sind vorübergehende emotionale Zustände von kurzer Dauer wie z. B. Wut. Sie werden durch ein bestimmtes Ereignis ausgelöst. Ihre konkrete Entstehung wird als „Aktualgenese“ bezeichnet.
- Stimmungen > dauern länger an, sind oft diffus und bilden den atmosphärischen Hintergrund des Erlebens. Sie beeinflussen die Informationsverarbeitung und Handlungsregulation.

Gefühlszustände können als emotionale Reaktionen und Dispositionen als emotionale Reaktionsbereitschaften bezeichnet werden.

3.1.2 Zur Unterscheidung von Emotionen und anderen psychischen Phänomenen

Die Begriffe Emotion, Motiv, Kognition und Handlung bezeichnen einander ergänzende Komponenten eines einheitlichen psychischen Geschehens. Je nach dem wonach gefragt wird, sind die unterschiedlichen Komponenten zu erkennen. Fragt man bsw. nach den Handlungsimpulsen, wird das Motiv erkennbar. Emotion, Kognition und Motive sind im Bewusstsein zu unterschiedlichen Zeitpunkten im Ablauf des Geschehens von unterschiedlicher Intensität und Dauer. Der Begriff Emotion ist bestimmt durch seine Verknüpfungen mit weiteren theoretischen Begriffen und empirischen Daten.

3.1.3 Emotionspsychologische Fragestellungen aus der Sicht psychologischer Teildisziplinen

Die allgemeine Psychologie betrachtet die Gefühle als Teil der psychischen Grundausstattung. Sie unterstellt, dass Emotionen ebenso wie andere Grundfunktionen (z. B. Lernen oder Wahrnehmung) bei allen Menschen nach

den selben Prinzipien aufgebaut sind, ablaufen und wirken!

Die differentielle Psychologie geht u. a. sowohl auf Gemeinsamkeiten wie auch auf Unterschiede, die Art des Einflusses der Emotionen, die Häufigkeit deren Auftretens im Vergleich mit anderen Menschen ein.

Die Entwicklungspsychologie interessiert sich bsw. für die Einflüsse von Emotionen.

Das Augenmerk *der Sozialpsychologie* richtet sich Emotionen betreffend auf den Einfluss zwischenmenschlicher Kontakte und Beziehungen.

3.2 Kurzer Theorien – Überblick

- Evolutionsbiologische Ansätze gründen sich auf DARWIN.
Er vertritt die These, dass bestimmte Formen von Ausdruckverhalten in der menschlichen Stammesgeschichte zum einstmals überlebenswichtigen Verhaltenrepertoire gehörten. Eine Kopplung zwischen Emotion und Ausdruck sowie dessen Verstehen sei angeboren.
 - > Individuelle Aspekte werden bei diesem Ansatz nicht berücksichtigt.
- Psychophysiologische Gefühlstheorien interessieren sich für körperlicher Veränderungen, die im Nervensystem und in bestimmten Organen wie z. B. Drüsen, Gefäßen oder der Haut statt finden während Emotionen erlebt werden.
Viele Gefühlszustände werden mit fühlbarer Erregung oder körperlichen Veränderungen wie z. B. Herzklopfen, rascher Atem, feuchte Hände, etc. erlebt.
 - > Nicht beantwortet werden kann, was den Emotionsprozess in Gang setzt und welche Situation welche Emotion bewirkt.
- Behavioristisch-lerntheoretische Beiträge zur Entstehung von Emotionen sahen in Gefühlen eine Art Reflex, ein angeborenes Reaktionsmuster, die körperliche Veränderungen beinhalten.

Nach WATSON gibt es 3 angeborene emotionale Reaktionsmuster:

- ~ Furcht, wird ausgelöst durch laute Geräusche und den Verlust von Halt
- ~ Wut, wird ausgelöst durch Einschränkung in der Bewegungsfreiheit
- ~ Liebe, wird ausgelöst durch Streicheln

Diese Reizreaktionsmuster vergrößern sich im Laufe der Entwicklung durch Lernvorgänge auf der Basis des klassischen Konditionierens.

- > Doch aufgrund der großen intra- und interindividuellen Variabilität emotionaler Reaktionen und die Verschiedenheit der darauf folgenden

Reaktionen lassen diese eine Beziehung zwischen Reizen und Reaktion unwahrscheinlich erscheinen.

- Kognitive Bewertungstheorien gehen davon aus, dass zwischen Reiz und Reaktion kognitive Einschätzungen vermittelt werden, die bei unterschiedlichen Personen zu unterschiedlichen Ergebnissen führen. Nicht Reize oder Ereignisse bestimmen die emotionale Reaktion, sondern deren Interpretation.
Nach LAZARUS enthalten emotionale Reaktionen, neben physiologischen und motivationalen Komponenten ganz wesentlich wertende Stellungnahmen als Produkte kognitiver Aktivitäten.
 - > Offen bleibt auf welche Arten von Emotionen sein Ansatz passt.
- Funktionalistisch orientierte Komponenten-Prozess-Modelle sehen Emotionen als Produkte verschiedener Verarbeitungsschritte auf unterschiedlichen Verarbeitungsebenen, spezialisiert aber zusätzlich auf ein oberstes Ziel bzw. Kriterien der Informationsverarbeitung.
Emotionen gehen kognitiven Verarbeitungsprozessen unmittelbar voraus und stehen im Dienst der Handlungsregulation.
LEVENTHAL postulierte eine hierarchische Mehrebenenstruktur der Verarbeitungsprozesse, die zu emotionalen Reaktionen führen.
 1. die senso-motorische Ebene = erleben
 2. die schematische Verarbeitungsebene = verknüpfen
 3. die Schema-Aktivierung = verbinden und vergleichen
 - > Zu bezweifeln ist, dass Gefühlserlebnisse „adaptiv“ im Sinne der Evolutionstheorie sind.

3.3 Funktionszentrierte Auffassungen: Emotion als Anpassungsmechanismus

Die meisten Theorien sehen Emotionen in einer engen Beziehung zum Handeln. Emotion wird Zweckdienlichkeit für das Handeln, oft auch für das Überleben der Art (phylogenetisch) zugeschrieben.

3.3.1 Das evolutionsbiologische Antwortmuster heute

Der Funktionalismus in der Emotionspsychologie ruft die Frage nach dem „Wozu“ auf.

(1990) nimmt SCHERER z. B. Emotionen als „handlungssteuernde Zustände“ an, die sich in Gefühlen ausdrücken können oder auch nicht.

Ihre Bedeutung erhalten Emotionen damit zunächst durch ihre handlungssteuernde Funktion in genetisch verankerten Motivationssystemen, die im Laufe der Stammesgeschichte entstanden sind. DESCARTES ist wie andere davon überzeugt, dass die Nützlichkeit der Emotion für das Überleben von entscheidender Bedeutung ist.

3.3.2 Emotion als System: Die Theorie von Izard

Systemauffassungen werden auch von vielen deutschen Autoren wie bspw. von SCHNEIDER oder SCHERER vertreten.

SCHERER spricht diesbezüglich von einem Emotionssystem und bezeichnet Emotionen als Anpassungsmechanismus.

Emotionen bilden mit Homöostase-, Motorik-, Wahrnehmungs-, Trieb- und Kognitionssystem insgesamt 6 Subsysteme aus denen sich die Persönlichkeit konstituiert. Das Emotionssystem ist in seinen Grundstrukturen angeboren und bleibt für das gesamte weitere Leben das primäre motivationale System.

Emotionale Entwicklung besteht darin, dass „integrative Prozesse“ Emotion, Kognition und Handeln adaptiv organisieren.

3.4 Wege zu einer personenzentrierten Auffassung von Emotionen

Es folgt eine Veränderung der Blickrichtung, weg von einer funktions- oder organismuszentrierten Perspektive hin zu einer personenzentrierten.

3.4.1 Erlebnisphänomenologische Analyse: Gefühle als Formen des „Berührtseins“

Aus der Perspektive des Erlebens sind Gefühle Erfahrungstatsachen, die auch aus dieser Perspektive beschrieben werden sollten. Gefühle sind personengebundene Zuständlichkeiten, die nicht von der Person los gelöst gesehen werden können.

Das Hauptinteresse gilt der emotionalen Bedeutung, die ein Ereignis für eine Person hat, aus dem sich schließen lässt, wie es zu der Gefühlsregung kam.

Emotionen sind als Phänomene eigener Art zu begreifen. Trotz der verschiedenen Theorien wird der Begriff GEFÜHL als ein erlebter Zustand gewissermaßen einheitlich definiert. Der Emotionsbegriff bezieht sich vor allem auf das subjektive emotionale Erleben. Gefühle sind nicht dauernd im Bewusstsein. Für sie gibt es bestimmte Auslöser oder Anlässe. Einige Faktoren aus deren Zusammenwirken sich Gefühlsregungen ergeben können sind

- Ereignisse im Sinne von Veränderungen der „inneren“ oder „äußeren“ Situation
- Der Kontext
- Die Momentanverfassung, also Stimmung oder Zustand der Person
- Das emotionale Schemata (Vorgeschichte / Prägung) der Person als Raster des Erlebens (dazu zählt z. B. die individuelle Wahrnehmung, der Grad der Sensibilität, u.s.w.)

Eine Gefühlsregung oder ein Gefühl besteht im Innwerden der emotionalen Bedeutung (= die ist von der Person abhängig) eines Ereignisses.

Emotion ist Ausdruck einer Beziehung zwischen der Person und dem Gegenstand der Emotion.

Die Zweipoligkeit des Erlebens und Handelns erscheint im Kontext einer phänomenologisch orientierten Psychologie als Intentionalität = im Sinne „Auf-etwas-Bezogenheit“ und damit ein „Sich-zu-etwas-in-einer-bestimmten-Hinsicht-Verhalten“ . Also ein aktives Verhältnis herstellen oder sich in einem Verhältnis zu etwas befinden. Auf Erleben angewandt ist mit der Intentionalität auch eine gewisse Unmittelbarkeit des Lebendigseins und zugleich ein Dabeisein (ein „mit ansehen“, ein „mitfühlen“, ein „mitmachen“) gemeint.

Das Berührt-, Betroffen-, Beteiligt- bzw. Involviertsein ist aber nicht Voraussetzung für emotionales Erleben (sondern ein Bestandteil), es macht das „Wesen“ (die Art) des Fühlens aus.

3.4.2 Bestimmungsmerkmale von Emotionen

Es folgt eine Darstellung von Emotion in Form von Merkmalskonstellationen:

1. Merkmal: Bei emotionalem Erleben steht die leib – seelische Zuständigkeit im Zentrum des Bewusstseins
2. Merkmal: Fühlen heißt Berührtsein, Involviertsein.
Dabei kommt das Verhältnis zu „etwas“ zum Ausdruck.
Emotionales Erleben enthält grundsätzlich individuelle bedürfnisrelevante Wertmaßstäbe.
3. Merkmal: Im Erleben von Gefühlen erfährt sich die Person eher als passiv – Emotionen gehören eher zu der Kategorie der „Widerfahrnisse“ (dies gilt auch für positive Erlebnisse).
In diesem Merkmal enthalten ist, dass Gefühle häufig unwillkürlich, wie von selbst, spontan erscheinen. Ist eine Bindung an bestimmte

Werte gegeben, (z. B. die Unversehrtheit des Kindes) dann steht es der Person nicht mehr frei angesichts von Misshandlungen nicht Wut, Trauer oder Mitleid zu empfinden.

Emotionales Erleben ist schemagebunden und Gefühlsregungen kommen im wesentlichen auf automatische Weise.

4. Merkmal: Emotionale Reaktionsbereitschaften entwickeln sich aufgrund einer engen Verbundenheit in zwischenmenschlichen Beziehungen und damit auch einer bestimmten Kultur und Gesellschaft.

Die „Genese“ bedürfnisrelevanter Wertmaßstäbe geschieht während der Sozialisation und führt zum Aufbau von emotionalen Schemata.

5. Merkmal: Die Funktion von Emotionen besteht darin, dass wir sie erleben. Eine Emotion im Sinne von Gefühlsregung hat eine Existenz um ihrer selbst willen.

4. Erfassung von Emotionen

In diesem Kapitel soll ein Überblick über die Vielzahl unterschiedlicher Ansätze vermittelt werden, wobei sich die adäquate methodische Erfassung von Emotionen problematisch darstellt.

4.1 Grundprobleme einer Emotionsmethodologie

Die Art der Ergebnisse einer Emotionsmessung hängt zum einen von

A: der Gegenstandsbestimmung (in welcher Form soll die Emotion gemessen werden ?)

und

B: der Zielbestimmung (was soll an der Emotion gemessen werden?) ab.

Zur Gegenstandsbestimmung gibt es 3 Varianten,

- die der Induktion (z. B. über Filmmaterial)
- die der Erhebung in der realen Situation und
- die der retrospektiven Erhebung

Was bei der Zielbestimmung zunächst entschieden werden muss ist,

- ob es sich um eine qualitative Beschreibung handeln soll,

- ob eine grundlegende dimensionale Einordnung (z. B. in angenehm oder unangenehm) vorgenommen werden soll oder
- ob der Ausprägungsgrad (der in der Regel über standardisierte Skalen gemessen wird) einer Emotion festgestellt werden soll.

Die vielleicht gravierendste Schwierigkeit der Emotionserfassung besteht darin, dass an völlig unterschiedlichen Analyseebenen angesetzt wird, da bei den beliebten Komponentenansätzen davon ausgegangen wird, dass es sich bei den kognitiven Einschätzungen, dem subjektiven Erleben, neurophysiologischen Indikatoren und dem Ausdrucksverhalten um *gleichgewichtige Bestandteile* der emotionalen Reaktion handelt – was nicht der Fall ist.

4.2 Unterschiedliche Messansätze in der Emotionsforschung

Bei gängigen Komponentenmodellen muss unterschieden werden, an welcher Ebene die Erfassung ansetzt.

4.2.1 Erfassung des subjektiven Emotionserlebens

- An erster Stelle stehen hier die standardisierten Skalen.
Bsp.: Erhebung von *Ängstlichkeit* als „relativ“ überdauernde
Persönlichkeitseigenschaft
(in Form eines Fragebogens)

Diese Form der Erhebung ist aber nicht für alle Emotionen gleichermaßen geeignet. Fraglich erscheint diese Methode bspw. bei der Erfassung von Glück oder Liebe.

- In der Emotionsforschung sehr beliebt sind Eigenschaftswörterlisten, bei denen durch ankreuzen der gegenwärtige Gefühlszustand beschrieben werden soll.
- Reichhaltiges Informationsmaterial kann sich vor allem bei offenen Fragebögen ergeben.

- Auf individuelles subjektives Erleben bezogen stellen sich offene Interviewtechniken als ergiebig dar. Der Interviewer hat die Aufgabe eine möglichst offene, entspannte und freie Gesprächsatmosphäre zu schaffen und durch individuelles nachfragen dem IP Raum zu geben, um seine Gefühle frei zu formulieren.
Die Auswertung findet durch festgelegte inhaltsanalytische Interpretationsregeln statt.
- Zu den weiteren zählt die graphische Methode.
Ein Bsp. hierfür sind die lachenden und weinenden Gesichter.
- Auch der Rorschachtest kann zur Erhebung emotionaler Zustände herangezogen werden.
- Direkter ist die Methode der Sprachinhaltsanalyse, wo die Person aufgefordert wird 5 Min lang etwas aufregendes oder interessantes aus ihren Leben zu berichten.

4.2.2 Erfassung des Ausdrucksverhaltens

Das Ausdrucksverhalten gilt in der Regel als ein Indikator für Emotionen – auch wenn die Art und Stärke umstritten ist, so wird es als methodischer Zugang zur Emotionserfassung eingesetzt.

Dabei kann an 4 Ebenen angesetzt werden:

- der Mimik (= am Spezifischsten für einzelne Emotionen)
- der Stimme
- der Gestik und
- der Haltung.

Paul EKMAN hat den elaboriertesten methodischen Ansatz entwickelt. Hier wird die den Gesichtsausdruck bewirkende Muskelbewegung analysiert. Mit Hilfe eines Instrumentes werden Emotionen durch Muskelbewegungen analysiert.

Spekulativer sind Methoden, die an der Stimmfärbung ansetzen. Es zeigte sich, dass zuverlässige Schlussfolgerungen über akustische Muster für den Ausdruck einzelner Emotionen nicht gezogen werden können.

4.2.3 Erfassung physiologischer Emotionsindikatoren

Nur geringe Zusammenhänge ließen sich bisher zwischen physiologischen Indikatoren und sprachlichen Aussagen zu Emotionserleben feststellen.

Veränderungen sind vor allem am Vegetativen Nervensystem beobachtbar. An emotionalen Prozessen entscheidend beteiligt ist das limbische System. Hier spielen vor allem Untersuchungen psychophysiologischer Indikatoren wie Herzfrequenz, Hautwiderstand, Atemfrequenz, u.s.w. eine Rolle.

Solche Studien wurden allerdings vorwiegend in der Stressforschung durchgeführt, was diesen Ansatz nur für ganz eingeschränkte Fragestellungen tauglich macht.

5. Entstehung von Emotionen: Aktualgenese

Wie kommen Emotionen zustande?

Dabei soll die Frage nach interindividuellen Unterschieden von emotionalen Reaktionen und Reaktionsbereitschaften geklärt werden.

5.1 Erklärungen der Aktualgenese von Gefühlsregungen

Nach welchen Faktoren wird ein Gefühl in einer bestimmten Situation hervorgerufen?

5.1.1 Aktualgenese als Interaktion aktueller und dispositioneller Einflussfaktoren

Jede Gefühlsregung ist ein neues, einzigartiges Erlebnis. Gleichzeitig erweisen sich die meisten Gefühlsregungen aber auch als wiederkehrende persönlichkeitspezifische Bestandteile. Gefühlsregungen lassen sich aus einer Verknüpfung von „aktuellen“ und „dispositionellen“ Einflussfaktoren verstehen. Grundsätzlich wirken Person- und Situationsfaktoren zusammen.

Personelle Faktoren lassen sich untergliedern in

- innere Prozesse
- überdauernde Verhaltens- und Erlebenstendenzen
- die Entwicklungsgeschichte

Situationsfaktoren untergliedern sich in

- Kontextgegebenheiten

- konkrete Ereignisse

Aktualgenese einer Gefühlsregung meint ein aktuelles ereignisbezogenes psychisches Geschehen, das unter den gegebenen situativen Bedingungen in Gang kommt und in dem eine wechselseitige Beeinflussung von aktuellen und dispositionellen Faktoren stattfindet, als deren Produkt eine Gefühlsregung entsteht.

5.1.2 Erklärungsmodelle und deren Evidenz

In den meisten Theorien geht es um allgemeine Aspekte der Emotionsgenese.

- Die 2-Faktoren-Theorie von SCHACHTER & SINGER (1962), dass eine Gefühlsregung ein Produkt unspezifischer physiologischer Erregung ist, hat empirisch wenig Bestätigung gefunden.
- Ebenso IZARD's-Theorie, Emotionen entstünden aufgrund einer propriozeptiven Rückmeldung des Gesichtsausdrucks, findet wenig empirische Bestätigung.
- LEVENTHAL's „Vorwärtsmeldungs-Hypothese“ (1984), dass Emotionen durch Nervenimpulse bzw. „Informationen“ hervorgerufen werden, lässt sich empirisch nicht belegen.
- Hirnorganische Vorgänge sind zwar an der Entstehung von Emotionen beteiligt, jedoch können bestimmte Emotionen nicht mit der Aktivierung bestimmter Hirnregionen gleichgesetzt werden.
- Dass die Wahrnehmung z. B. von Ereignissen und auch Kognitionen an der Aktualgenese von Gefühlsregungen beteiligt sind, kann nur von Theoretikern bestritten werden, die an eine reflex- oder instinkthafte Passung von Reiz und (Gefühls-) Reaktion glauben.
Gute Belege für die Wirksamkeit kognitiver Einschätzungs- bzw. Bewertungsprozesse wurden in den Bereichen Angst, Ärger, Depression und Stress gefunden, wobei allerdings die kausale Abfolge oft unklar blieb.
- Kognitivistische und systemtheoretische Prozessmodelle wurden entworfen, von denen sich die meisten jedoch stärker auf das Zustandekommen von Handlungen als auf Emotionen konzentrieren.

Zur Lösung der dargelegten Probleme bedarf es nach ULICH der Ergänzung durch eine strukturdynamische und strukturgenetische Perspektive. Eine solche Sichtweise trägt dazu bei, dass emotionales Erleben oft allein auf gewohnheitsmäßige assoziative Weise zustande kommt.

5.2 Die Rolle emotionaler Schemata in der Aktualgenese von Gefühlsregungen

Die strukturdynamische Sichtweise geht davon aus, dass ein Gefühl allein aufgrund der Assoziation zwischen Ereignis und emotionalen Schemata entstehen kann. Im Erleben steht aber die Unmittelbarkeit emotionaler Prozesse im Vordergrund.

„Bewertung“ wird als Bestandteil des Erlebens, der sich automatisch ergibt, gesehen. Die wesentlichen dispositionellen Komponenten sind struktureller Natur in Gestalt emotionaler Schemata.

5.2.1 Ein Komponenten-Modell der Aktualgenese

Dieses Modell zeigt den hypothetischen Einfluss von 4 Komponenten

- Ereignis
- Momentverfassung der Person
- emotionales Schemata der Person
- und Situation / Kontext

Demnach gehen aktuelle Gefühlsregungen aus der Interaktion dieser 4 Komponenten hervor. Dabei interagieren jeweils die wahrnehmungs-, vorstellungs- und gedächtnismäßigen Repräsentationen dieser Komponenten.

Das Komponenten-Modell gibt die Makro-Struktur der Aktualgenese wieder. Welche Gefühlsregung auf ein konkretes Ereignis hin entsteht, hängt von den emotionalen Schemata, welche dieser Schemata aktiviert werden und wie die Aktivierung durch die Momentanverfassung und den situativen Kontext mitbeeinflusst wird, ab.

5.2.2 Emotionale Schemata als Organisationsformen emotionalen Erlebens

Im Laufe ihrer Entwicklung lernen Kinder nach PIAGET Erfahrungen zu verallgemeinern und allgemeine Strategien des Denkens und Handelns.

Die Wiederholung gleicher oder ähnlicher Handlungen oder Erfahrungen führt zur Anreicherung und Verfestigung von Schemata. Sie vereinfachen den Umgang mit der Welt, weil sie aus Verschiedenem immer wieder Gleiches machen.

Schemata haben aber auch die Eigenart von Gewohnheiten und setzen so Veränderungen einen gewissen Widerstand entgegen.

Diese Überlegungen hat PIAGET (1945) auch auf Emotionen angewandt.

Emotionale Schemata sind psychische Strukturen und als solche Bezugssysteme des aktuellen Erlebens, innerhalb derer sich die emotionale Bedeutung eines Ereignisses ergibt.

Emotionale Schemata erlauben eine rasche, nicht-bewusste, anstrengungslose wahrnehmungsmäßig – emotionale Einschätzung gegebener Situationen.

5.2.3 Die Aktivierung emotionaler Schemata als Leerstellen-Ausfüllung

Allgemeine Merkmale können auch als Variablen oder auch als „Leerstellen“ bezeichnet werden. Diese können mit bestimmten Werten und Informationen ausgefüllt werden. Die Wahrscheinlichkeit mit der eine Variable einen Wert annehmen kann ist sehr unterschiedlich. Die Gesamtheit der für die Belegung einer Leerstelle in Frage kommenden Werte bezeichnet man als „Wertebereich“, die Werte sind dabei normal verteilt.

Um zur Kenntnis der Variablen (Leerstellen) zu gelangen, ist die Analyse von Wissensstrukturen ein möglicher Weg. In Analogie zu kognitiven Schemata konzipieren wir emotionale Schemata ebenfalls als Leerstellengefüge. Wenn man ein emotionales Schemata der Angst oder des Ärgers entwickelt hat, können diese Emotionen selbst erlebt und bei anderen verstanden werden.

Die Belegung der Leerstellen erfolgt durch das aktuelle Gefühlserlebnis.

Emotionale Schemata repräsentieren die allgemeine Organisationsform einer Klasse von Gefühlsregungen (z. B. Angst) durch eine Struktur von Variablen (Leerstellen) und potentiell zuordenbaren Werten (Wertebereiche).

Doch nicht alles emotionale Erleben (wie z. B. beim Schreck) ist schemagebunden.

5.2.4 Die dispositionale Struktur emotionaler Schemata

Emotionale Schemata sind psychische Strukturen, die aus ineinander verschachtelte Substrukturen aufgebaut sind. Diese Substrukturen repräsentieren bestimmte Einflüsse und Einflussquellen in unterschiedlichen, jedoch ergänzender Form. Sie überlappen sich sowohl von ihrer Genese her, als auch in ihren Wirkungen. Es gibt 4 Substrukturen:

- Gefühlstypen stellen die begrifflich-strukturelle Komponente emotionaler Schemata dar. Sie sind bis zu einem gewissen Grad Kontext-invariant und repräsentieren den Kompetenz-Aspekt

emotionalen Erlebens im Sinne von „Fähigkeit“.

> Sie sind kompetent im Erleben und geben Gefühlqualitäten ihren Namen

- Kulturelle Gefühlsschablonen stellen die „konventionelle“ Komponente emotionaler Schemata dar. Sie repräsentieren den kulturell-normativen Aspekt und sind entsprechend kontextsensibel.
 - > Sie bestimmen den Wertebereich nicht allein, begrenzen die Werte aber auf kulturell erlaubte Auslöser

- Emotionale Wertverbindungen sind die evaluative Komponente von emotionalen Schemata. Sie repräsentieren den Präferenzaspekt.
 - > Das Entstehen von Gefühlsregungen ist abhängig von dem Wert, der jeweils betroffen ist

- Emotionale Gewohnheitsstärken sind die dispositionellen Komponenten von emotionalen Schemata. Sie repräsentieren den „Eigenschafts“-Aspekt im Sinne von Bereitschaft, nicht von Fähigkeit.
 - > Je öfter ein bestimmtes Gefühl erlebt wird, desto größer ist die Gewohnheitsstärke, was aber auch zu aversiven Tendenzen dieser Emotion gegenüber führen kann und damit die Gewohnheitsstärke schwächt

Die Gewohnheitsstärke ist den 3 anderen Substrukturen möglicherweise vor- oder übergeordnet, insofern als diese letztlich in die Gewohnheitsstärke mit eingehen, diese ausmachen.

6. Sozialisation und Entwicklung von Emotionen

In diesem Kapitel gilt es zu klären, welche empirischen Befunde im zentralen Forschungsbereich „Mutter-Kind-Interaktion“ vorliegen und in wieweit Kultur und Gesellschaft emotionale Entwicklung mit beeinflussen.

6.1 Konzeptionen emotionaler Entwicklung

Über den gesamten Lebenslauf hinweg finden eine Vielzahl von Veränderungen im emotionalen Bereich statt. Entwicklung wird als multidimensional, multidirektional und multikausal angesehen.

Emotionale Entwicklung im differentiellen Sinne meint die Ontogenese interindividuell unterschiedlicher emotionaler Reaktionsweisen und –bereitschaften.

Im mikroanalytischen, prozessualen Sinne wird die emotionale Entwicklung die interne Organisation von Erlebnissen und Erfahrungen zu Strukturen (emotionalen Schemata) gemeint.

Komplimentär dazu ist der Begriff Sozialisation.

Sozialisation steht für bestimmte Einflüsse aus der Umwelt, der Kultur und aus Interaktionen.

6.2 Mutter-Kind-Interaktionen und emotionale Entwicklung

Ein Kind wird sich emotional in erhoffter Weise entwickeln, wenn die Mutter lebhaft, differenziert und bewusst mit dem Kind interagiert, wenn sie dessen emotionalen Ausdruck angemessen widerspiegelt, prompt und feinfühlig auf den wahrgenommenen kindlichen Zustand reagiert.

6.2.1 Bindungsforschung

Mary AINSWORTH glaubt, die emotionale Bindung des Kindes an seine Versorgungspersonen gehe weniger auf Sozialisation und Lernen zurück, sondern dass Kindern besondere Verhaltenssysteme angeboren (im Sinne von genetisch vorprogrammiert) sind, die durch Signale aktiviert werden.

- Bindung definiert AINSWORTH als ein gefühlsmäßiges Band, das eine Person zwischen sich und jemand anderem knüpft – ein Band,

das diese über den Raum hinweg verbindet und das über die Zeit hinweg anhält.

Kinder können sich im Hinblick auf die Qualität ihrer Bindung zur Mutter stark unterscheiden. Dabei spielt die Feinfühligkeit der Mutter in verschiedener Hinsicht eine wichtige Rolle, in der Weise

1. ob kindliche Signale wahrgenommen
2. diese richtig interpretiert,
3. prompt und
4. angemessen beantwortet werden.

Zur Feststellung der jeweiligen Bindungsqualität konstruierte sie den sogenannten „Fremde-Situationstest = strange situation test“ .

Im Labor wurden in 8 dreiminütige Episoden die Verhaltensweisen des Kindes gegenüber der Mutter vor und nach der Trennung von ihr, sowie gegenüber einer fremden Person beobachtet.

Nach den gezeigten Verhaltensweisen lassen sich die Kinder hinsichtlich 3 Typen unterschiedlicher Bindungsqualität klassifizieren:

Typ A: unsicher – vermeidende Bindung

Typ B: sichere Bindung

Typ C: ambivalent – unsichere Bindung

In zahlreichen Studien wurde festgestellt, dass eine hohe Bindungssicherheit mit feinfühligem mütterlichen Verhalten in Zusammenhang steht.

Die Art der Bindungssicherheit scheint auch mit zunehmendem Alter fortzuwirken.

Auch Neugeborene scheinen bereits über bedeutsame integrative Fähigkeiten zu verfügen. Nach MAHLER's psychoanalytischem Ansatz vollzieht sich die Loslösung von der Mutter über die Stufen

- Differenzierung
- Üben (der Selbstständigkeit)
- Wiederannäherung
- Konsolidierung der Individualität
- und Anfänge der emotionalen Objektkonstanz

Die Mutter-Kind-Beziehung wird zunehmend ein Bezugssystem und „Hilfsmotor“ für die Ausbildung eigenständiger emotionaler und kognitiver Orientierungen des Kindes, sowie seiner Handlungsfähigkeit.

6.2.2 Gefühlsetikettierung und weitere Prozesse emotionaler Sozialisation

Indem Eltern in spezifischen emotionsauslösenden Situationen den emotionalen Zustand und Ausdruck des Kindes kommentieren, liefern sie dem Kind

1. bestimmte Begriffe, die dieses
2. mit dem aktuell erlebten Zustand,
3. mit seinem eigenem bzw. dem der Bezugsperson zurückgespiegelten Gefühlsausdruck, sowie
4. mit der gegebenen Situation verknüpft bzw. dieses allmählich zu verknüpfen lernt, dass es künftig seine Gefühle adäquat benennen kann.

Durch die Art und Weise wie Eltern auf Emotionen des Kindes eingehen, beeinflussen sie das emotionale Erleben und Ausdruckverhalten in die Richtung sozial angemessen und kulturspezifischer Form.

Kinder lernen durch Nachahmung, Beobachtung, Verstärkung und auch durch direkte Instruktion ihren eigenen Zustand immer stabiler mit bestimmten Auslösern und Emotionsworten zu verknüpfen.

6.2.3 Soziale Bezugnahme

Die subjektive Bedeutung eines Ereignisses oder einer Person ist für ein Kind auch davon abhängig, wie eine Bezugsperson selbst in der Situation emotional reagiert. Soziale Bezugnahme ist eine bestimmte Form des sozialen Lernens und zugleich eine Hilfe zur „Konstruktion“ eigener aktueller Gefühlsregungen. Durch gezeigte Emotionen kann eine Mutter ihr Kind bspw. ermutigen oder entmutigen.

6.2.4 Elterliches Fehlverhalten

Emotionale Fehlentwicklung kann sich bei Ignorieren kindlicher Signale, durch Unterdrückung und Extinktion bestimmter emotionaler Äußerungen ergeben, aber auch durch ein inadäquates Benennen der Zuständlichkeiten = der emotionalen Stimmung des Kindes, was zu Verzerrungen der Selbstwahrnehmung, zum Ersetzen oder gar zum Verschwinden von Gefühlszuständen bei Kindern führen kann.

6.2.5 Wissen über Emotionen

In zahlreichen Studien wurde untersucht, ab wann Kinder Emotionsworte und Gesichtsausdrücke unterscheiden können. Ausgangspunkte für erste grobe Raster kindlicher Differenzierung von Emotionskonzepten scheinen die beiden Dimensionen „angenehm vs. unangenehm“ und „hohe Erregung / Spannung vs. geringe Erregung / Spannung“ zu sein. 2-jährigen ist es möglich Abbildungen nach unterschiedlichen emotionalen Gesichtsausdrücken (in 1. Linie nach positiven und negativen Emotionen) zu differenzieren.

6.3 Einfluss von sozialem Wandel und Kultur auf emotionale Entwicklung

Im Verlauf der Sozialisation findet eine „Spezialisierung“ statt, aufgrund derer das Kind bestimmte emotionale Zustände, die eine Auswahl aus einer großen Bandbreite möglicher emotionaler Erlebnisse darstellen, bevorzugt erlebt.

6.3.1 Sozialer Wandel und emotionale Sozialisation

Im Mittelalter teilten Erwachsene und Kinder die alltäglichen Lebens- und Erfahrungsräume in viel stärkerem Maße, als dies heute der Fall ist. Vor Kindern wurde wenig verborgen.

Um die Mitte des 19. Jahrhunderts trat eine Wende ein, die für eine Trennung der Lebenswelten von Erwachsenen und Kindern sorgte. Das Bestreben, ausgehend von „Mittelschichtmüttern“, Kinder sollten sich nur noch unter gutem Einfluss aufhalten, sorgte dafür, dass die alleinige Erziehungsverantwortung den Frauen zugeschoben wurde.

Wegen der hohen Kindersterblichkeit und anderen Härten des Lebens entwickelten sich in früheren Zeiten nicht die innigen oder gar exklusiven Mutter- bzw. Eltern-Kind-Beziehungen wie sie heute im euro-amerikanischen Raum als normal gelten. Kinder hatten teilweise eine wirtschaftliche Bedeutung, galten aber auch als Plage, wurden oft weggegeben oder gar ausgesetzt und wuchsen oft unter erbärmlichen Umständen heran.

6.3.2 Kulturvergleichende Studien

In verschiedenen Kulturen hält man unterschiedliche Emotionen für wertvoll, wichtig und sozialisationswürdig und den in diesen Kulturen geltenden Wertvorstellungen und Werten.

Dabei spielen die allgemeinen Lebensbedingungen und die physikalische Umwelt, bestimmte Gruppengrößen (der Familie), Interaktionsformen, die räumliche Nahumwelt und die täglichen Aktivitäten eine Rolle.

Nicht überall findet die Sorge um eine lebendige Entwicklung des Gefühlslebens und das Fördern des emotionalen Ausdrucks statt. So glauben bspw. Mütter der Bantu in Kenia, dass intensive Emotionen gefährlich sind und vermieden werden müssen. Sie tun alles um die Emotionalität der Kinder zu dämpfen.

Auch auf Java üben die Erwachsenen strenge Kontrolle über ihre Emotionen aus. Die kleinen Kinder werden freundlich und entspannt behandelt, jedoch in wenig emotionaler Weise.

6.4 Zur Genese emotionaler Schemata

Interindividuelle Unterschiede des emotionalen Erlebens kommen dadurch zustande, dass Personen im Laufe ihrer Entwicklung unterschiedliche emotionale Schemata ausbilden.

LEVENTHAL hat (1984) für den emotionalen Bereich bestimmte Synthetisierungs- und Schematisierungsprozess postuliert.

Bei allen schemagenerierenden und –verändernden Prozessen scheint die doppelte Dialektik einmal zwischen Selektion und Bedeutungsverleihung und zum anderen zwischen „Verfestigung“ und „Verflüssigung (Auflösung/Veränderung)“ sehr wichtig zu sein.

7. Klassifikation und Beschreibung einzelner Emotionen

Im Gegensatz zur allgemeinen Emotionsforschung will die spezielle Emotionsforschung konkrete Gefühle in ihren Eigenschaften beschreiben.

7.1 Die Differenzierung konkreter Emotionen

Es lassen sich dabei 3 Ordnungsstrategien unterscheiden:

1. Die Suche nach Basisemotionen geht auf Systeme, die sich auf ontogenetische Entwicklung beziehen zurück. Hier wird davon ausgegangen, dass es angeborene bzw. angelegte Primäremotionen gibt, aus denen sich im

Laufe der Entwicklung immer spezifischere Emotionen herausdifferenzieren.

2. Das Aufstellen grundlegender Dimensionen wie bspw. die

3 Emotionsdimensionen

(Lust – Unlust / Erregung – Beruhigung / Spannung – Lösung) von WUNDT, die ihm zur Verdeutlichung unterschiedlicher physiologischer Prozesse im Emotionsgeschehen dienen.

Im Laufe der Zeit wurde sich mehr um empirische Dimensionsanalysen bemüht.

In den Untersuchungen von BLOCK (1957) ergaben sich 3 Faktoren:

- hedonistische (= dem Lustprinzip folgend) Orientierung
- Aktivierungsniveau
- interpersonale Bezogenheit und Betrachtung der (sozialen) Wandelbarkeit

Die Dimensionsanalysen wurden allerdings vielfältig kritisiert. So scheint es, dass sie oft relativ willkürlich von außen herangetragene Ordnungsgesichtspunkte widerspiegeln.

3. Das Aufstellen eines Klassifikationssystems nahm sich bereits KAFKA (1950) vor.

Zu einer Liste von 24 Emotionen gelangten SCHMIDT-ATZERT & STRÖHM über den Ansatz einer Kombination von empirischer Klassifikation mit anschließender theoretischer Analyse zur Differenzierung spezifischer Emotionen, die sich grob in 4 Gruppen ordnen lassen.

1. Liebe, Sympathie, Bindungsgefühl

2. Mitgefühl

3. Stolz, Selbstwertgefühl

Zuneigungsgefühle

4. Hoffnung, Sehnen

5. Überraschung, Schreck

6. Ekel, Abscheu

7. Verachtung

8. Ärger, Wut, Zorn

9. Angst, Furcht

Abneigungsgefühle

10. Hass

11. Eifersucht

12. Neid

13. Lustgefühl, Genussleben

14. Freude

15. Zufriedenheit

Wohlbefindensgefühle

16. Erleichterung, Entspantheit

17. Glück

18. Niedergeschlagenheit, Missmut

19. Trauer, Kummer, Wehmut

20. Scham

21. Schuldgefühl

Unbehagensgefühle

22. Langeweile, Müdigkeit, Leere

23. Anspannung, Nervosität, Unruhe, Stress

24. Einsamkeitsgefühl

7.2 Beschreibung einzelner Emotionen

Bei der Charakterisierung der einzelnen Emotionen werden nun jeweils zunächst allgemeine Kennzeichnungen zur Definition und Abgrenzung vorgenommen.

In einem 2. Schritt sollen die Emotionen dann auf 5 Ebenen beschrieben werden:

- dem subjektiven Erleben > die zentrale Komponente
- typische Situationen, in denen die Emotion auftritt
- typische kognitive Inhalte
- Forschungsergebnisse und physiologische Korrelate
- typisches Ausdrucksverhalten

7.2.1 Liebe, Sympathie und Bindung

