



Hildegard Ameln-Haffke

Emotionsbasierte Kunsttherapie

Methoden zur Förderung emotionaler Kompetenzen

HOGREFE



Emotionsbasierte Kunsttherapie

Emotionsbasierte Kunsttherapie

Methoden zur Förderung emotionaler Kompetenzen

von
Hildegard Ameln-Haffke

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden. Aus H. Ameln-Haffke: Emotionsbasierte Kunsttherapie (ISBN 9783840923968)

© 2015 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dr. phil. Hildegard Ameln-Haffke, geb. 1958. Lehrerin Sek. I (Kunst/Musik), Diplom-Heilpädagogin (Kunsttherapie/Musiktherapie), Psychotherapeutin (HPG), Sandspieltherapeutin (DGST/ISST). 2008 Promotion. Seit 2011 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl Allgemeine Heilpädagogik der Universität zu Köln, dort Leiterin des Arbeitsbereiches Heilpädagogische Kunsterziehung/Kunsttherapie. Veröffentlichungen zu kunstpädagogischen, kunsttherapeutischen und sonderpädagogischen Themen sowie zur Museumspädagogik und Museumspsychologie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © Hildegard Ameln-Haffke, Köln
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2396-8

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Geleitwort

Der Begriff „Kunsttherapie“ ist ein wenig schillernd und in seinem heutigen Gebrauch sicher auch politischen Interessen geschuldet: Für Künstler und Kunstpädagogen ergeben sich unter seinem Dach neue Tätigkeitsfelder. Ob das aber Kunst ist, was Klienten in der Therapie gestalten, bleibt ja trotz des beuysschen Imperativs „Jeder Mensch ist ein Künstler!“ fragwürdig. Dieses Problem hat das vorliegende Werk nun aber nicht, die Arbeit passiert hier mit wirklichen Kunstwerken, an denen der Klient das emotionale Erleben trainiert.

Insofern kommt das Buch auch nicht in Gefahr, in naiver Kunstfrömmigkeit auf eine irgendwie magische Heilkraft der Kunst zu bauen, im Gegenteil: Das Werk bezieht sich auf die aktuellen Trends und Entwicklungen der Psychotherapieforschung, wie eben Emotions- oder Schematherapie. Der Bezug auf die Neuropsychologie ist ebenfalls weniger schwärmerisch als in vergleichbaren Werken. Wie es schon Grawe in seinem Standardwerk zur Neuropsychotherapie vorgegeben hat, bezieht sich die Autorin auf das Prinzip der Bahnung, hier also der Bahnung von wünschenswerten Emotionen.

Die Kunst ist der Stimulus für emotionales Erleben und dann eben auch für die Achtsamkeit auf Emotionen. Das Gleiche könnte natürlich auch manch anderer Stimulus leisten, so wie eben oft in der Therapie Erinnerungen an eigene Erlebnisse, Farben oder auch etwas so arbiträres wie Werbebilder. Dennoch ist gerade das Kunstwerk bzw. das Erlebnis des Kunstwerks dafür besonders geeignet. Kunsterleben ist ein kultureller Tatbestand, und in der heutigen Zeit öffnet man sich angesichts des Kunstwerks für inneres Erleben. Frauen, Männer und Kinder/Jugendliche sollen und dürfen angesichts des Kunstwerks nach ihren Emotionen forschen: Die nun aufkommenden Gefühle sind richtig und willkommen, sie sind eben das individuelle Erlebnis eines spezifischen Kunstwerks.

Das Bemühen um die Effizienzforschung in der Kunsttherapie und Effizienznachweise des hier geschilderten Vorgehens gibt der Arbeit die empirische Fundierung, ohne die Therapievorschläge schließlich nur eine Wunschfantasie bleiben.

Nachdem Kunsttherapie nun in vielen Werken beschrieben und ausgeführt wird, kann der Fortschritt dieser Literatur nur noch in einer Spezialisierung liegen. Bei allen Symptomen und allen Klienten zu einer Malgruppe zusammenzukommen, deren Wirkungsweise dann völlig unanalysiert bleibt, kann nicht das Ziel der künftigen Kunsttherapiepraxis sein. Symptom-Technik-Interaktionen müssen ausgearbeitet werden. Es gibt in diesem Trend heute z. B. Werke zur Kunsttherapie mit Demenzkranken (Ganß, 2013). Auch Ameln-Haffke gibt hier an, bei welchen Symptomen und bei welchen Klientengruppen die emotionsbezogene Kunsttherapie angemessen ist.

In der Begeisterung für das bildnerische Tun vernachlässigen viele Beiträge zur Kunsttherapie die verbale Interaktion mit den Klienten. Dennoch aber ist ja auch die Kunsttherapie im Wesentlichen eine „Redekur“. Die Konzentration auf das Emotionstraining lässt Ameln-Haffkes Buch in dieser Hinsicht zu einem „hellen“ Beitrag werden, der diesen häufig zu beklagenden dunklen Fleck nicht aufweist. Die verbalen Interaktionen sind vorstrukturiert, ohne dass aber natürlich Freiheit für therapeutische Intuition genommen würde.

Das Werk ist nicht ohne Bezug zum Werdegang der Autorin, die als Museumspädagogin 20 Jahre lang im Kunstmuseum Bonn die Wirkung von Kunstwerken auf die Museums-

besucher erfahren durfte, die dann eine Diplomarbeit über die Wirkung des Museumsbesuches und der emotionalen Verläufe verfasst hat und schließlich eine empirische Promotion zu einer rezeptiven Kunsttherapie ablieferte. Alle diese Vorarbeiten kommen diesem Werk zugute. So kommt auch der Anspruch zustande, ein schönes Buch zu gestalten (z. B. bemühte sich die Autorin um die Abdruckrechte für die vielen hier abgebildeten Kunstwerke).

Ich hoffe, das Werk kann vielen Lesern, aber über das therapeutische Handeln eben auch vielen Therapieklienten einen guten Dienst tun.

Köln, im Juni 2014

Martin Schuster

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
------------------	----

Teil I: Grundlagen

1 Emotionen – Allgemeine theoretische Grundlagen	17
1.1 Emotionen und Psychologie	17
1.1.1 Theoretische Ansätze	17
1.1.2 Dimensionen und Kategorien von Emotionen	20
1.1.3 Aspekte von Emotionen	21
1.1.4 Anwendungsfelder	24
1.1.5 Fazit	25
1.2 Emotionen und Psychotherapie	26
1.2.1 Konzepte emotionsbezogener Therapien	27
1.2.2 Ziele und Strategien	29
1.2.3 Anwendungsbereiche	31
1.2.4 Fazit	31
1.3 Emotionen und Neuropsychotherapie	32
1.3.1 Konzept der Neuropsychotherapie	32
1.3.2 Ziele und Strategien	33
1.3.3 Anwendungsbereiche	34
1.3.4 Fazit	34
1.4 Emotionen und Programme zur Förderung und zum Training emotionaler Kompetenzen	34
1.4.1 Konzepte des Trainings emotionaler Kompetenzen	35
1.4.2 Ziele und Strategien	37
1.4.3 Anwendungsbereiche	39
1.4.4 Evaluation: Studien und Fragebögen	39
1.4.5 Fazit	40
2 Emotionen – Kunsttherapeutische theoretische Grundlagen	41
2.1 Emotionen und Kunsttherapie	41
2.1.1 Konzept: Emotionszentrierte Kunsttherapie	41
2.1.2 Ziele und Strategien: Emotionsfokussierung mittels Kunst	43
2.1.2.1 Fördern von Emotionswahrnehmung	45
2.1.2.2 Fördern von Emotionsausdruck und emotionsbasierter Kreativität	48
2.1.2.3 Fördern von emotionsbasierter Kommunikations- kompetenz	49
2.1.3 Anwendungsbereiche	50
2.1.4 Fazit	50
2.2 Trainingsprogramm: Förderung emotionaler Kompetenzen durch Kunst ..	51
2.2.1 Entwurf eines Konzepts	51

2.2.2 Ziele und Strategien	52
2.2.2.1 Phasenverlauf	54
2.2.2.2 Themenabfolge	54
2.2.2.3 Hausaufgabe	55
2.2.3 Anwendungsbereiche	55
2.2.4 Fazit: Das Trainingsprogramm zur Förderung emotionaler Kompetenzen durch Kunst (FeKK)	55

Teil II: Methoden emotionsbasierter Kunsttherapie zur Förderung emotionaler Kompetenzen

3 Emotionsbasierte Wahrnehmungsförderung	62
3.1 Methoden emotionsfokussierender Bildrezeption	69
3.1.1 Rezeption eines Einzel-Kunstwerkes	69
3.1.2 Rezeption von Kunstwerken im Vergleich	70
3.2 Methoden emotionsfokussierender Musikrezeption	71
3.3 Methoden emotionsfokussierender Bildrezeption mittels Musik, Poesie, Bewegung	72
3.3.1 Bildrezeption mittels Musik	72
3.3.2 Bildrezeption mittels Poesie	73
3.3.3 Bildrezeption mittels Bewegung	75
4 Emotionsbasierte Ausdrucks- und Kreativitätsförderung	76
4.1 Methoden Bilder (zweidimensional): Flächiges Gestalten	83
4.1.1 Zeichnen	83
4.1.2 Malen	94
4.1.3 Collage	110
4.1.4 Drucken	115
4.1.5 Frottage	117
4.1.6 Aleatorische Verfahren	119
4.2 Methoden Plastiken/Skulpturen (dreidimensional): Räumliches Gestalten	123
4.2.1 Formen und Modellieren	123
4.2.2 Bauen	133
4.3 Methoden Szenisches Spiel	137
4.3.1 Figurentheater/Puppenspiel	137
4.3.2 Menschentheaterspiel/Rollenspiel	139
4.4 Methoden weiterer künstlerisch-kreativer Ansätze	146
4.4.1 Arbeit mit Texten	146
4.4.2 Arbeit mit Fotos/Videos	154
4.4.3 Arbeit mit Musik	158
4.4.4 Arbeit mit Bewegung/Tanz	162
4.4.5 Arbeit am Tonfeld	164
4.4.6 Arbeit im Sand	165
4.4.7 Arbeit mit Wolle und Stoffen	167
4.4.8 Arbeit draußen: Landart	169

5 Emotionsbasierte Förderung von Kommunikationskompetenz . . .	171
5.1 Methoden Themenfeld „Biografie“	175
5.1.1 Herkunft	175
5.1.2 Kindheit	177
5.1.3 Familie	179
5.1.4 Freundschaft	182
5.1.5 Lebensspanne	183
5.2 Methoden Themenfeld „Selbstbild“	186
5.2.1 Körper	186
5.2.2 Identität	190
5.2.3 Träume/Tagträume	193
5.2.4 Gefühle	196
5.2.5 Ressourcen	206
5.2.6 Innere Welt	208
5.3 Methoden Themenfeld „Persönliche Entwicklung“	211
5.3.1 Gestern, Heute, Morgen	211
5.3.2 Sehnsucht/Ziele	216
5.4 Methoden Themenfeld „Beziehungsgestaltung“	218
5.4.1 Dialoge	218
5.4.2 Beziehungswünsche	221
5.5 Methoden Themenfeld „Lebenssinn und Spiritualität“	224
5.5.1 Meditationswege	224
5.5.2 Innere Beschützer	230
5.6 Methoden Themenfeld „Kreative Weltaneignung“	233
5.6.1 Kreativität nutzen	233
5.6.2 Spiele erfinden	235
5.6.3 Ästhetisches Forschen	239
6 Hinweise für die Durchführung emotionsbasierter Kunsttherapie . .	242
6.1 Therapeutische Rahmengestaltung	242
6.2 Therapeutische Beziehungsgestaltung	243
6.3 Therapeutische Gesprächsgestaltung	245

Teil III: Trainingsprogramm „Förderung emotionaler Kompetenzen durch Kunst (FeKK)“

7 Vorbereitung des Trainingsprogrammes FeKK	251
7.1 Rollenverständnis des Trainers	251
7.2 Räumlichkeiten	252
7.3 Vorbesprechung zur Einstimmung des/der Klienten	252
8 Materialien des Trainingsprogrammes FeKK	253
8.1 Material für die Hand des Trainers	253
8.1.1 Instruktion zur Entspannungsführung im Sitzen	253
8.1.2 Instruktion zum zirkulierenden, perspektivenwechselnden Fragen . .	254
8.1.3 Instruktion zur Aufgabenstellung in den Malphasen	255

8.1.4 Instruktion zur Hausaufgabenstellung	255
8.2 Material für die Hand des Klienten	255
9 Die Phasen des Trainingsprogrammes FeKK	257
9.1 Eröffnungsphase	257
9.2 Entspannungsphase	257
9.3 Kernphase	257
9.3.1 Abfolge der Inhalte von Bildrezeptionsphase I und II	258
9.3.2 Abfolge der Aufgabenstellungen für die Malaktionen	258
9.3.3 Abfolge des Bildmaterials	260
9.4 Abschiedsphase und Hausaufgabenstellung	265
10 Kurzüberblick über das Trainingsprogramm FeKK	266
11 Die zwölf Module des Trainingsprogrammes FeKK	273
11.1 Modul 1 – Thema „Baum“	274
11.2 Modul 2 – Thema „Haus“	275
11.3 Modul 3 – Thema „Weg“	276
11.4 Modul 4 – Thema „Familie“	277
11.5 Modul 5 – Thema „Tiere“ (Fische)	278
11.6 Modul 6 – Thema „In der Natur“ (Draußen)	280
11.7 Modul 7 – Thema „Bewegung“ (Körper)	281
11.8 Modul 8 – Thema „Fliegen“ (Überblick)	282
11.9 Modul 9 – Thema „Spiritualität“	283
11.10 Modul 10 – Thema „Hausinneres“ (Zimmer)	284
11.11 Modul 11 – Thema „Muster“	285
11.12 Modul 12 – Thema „Mandala“	286
12 Erfassung von Veränderungen im Verlauf des Trainings- programmes FeKK	287
 Teil IV: Anhang	
Literatur	293
Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM	307
Verzeichnis der Methoden	309
Sachregister	318
Gemälde für das FeKK-Trainingsprogramm	325

CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien verschiedener Materialien, die für die Durchführung der Übungen bzw. des Trainingsprogrammes verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter www.adobe.com/de/products/reader.html erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.

Einleitung

Kunsttherapie ist als künstlerische Therapieform überwiegend praxis- und erlebnisorientiert ausgerichtet. Aufgrund ihrer ästhetischen Arbeitsweise und Prozesse wird sie von Psychotherapeuten und Klienten wertgeschätzt, denn es geht sowohl um sinnliche als auch um rationale Erfahrungen über Kunst und Gestalten, die Freude machen, entlasten und entspannen. Die Kunst und das Gestaltete bergen viele Überraschungen und zeugen von großer wahrzunehmender Kreativität.

Es ist erfreulich, dass Norbert Schütz 1999 die Theorie der „Emotionszentrierten Kunsttherapie“ vorlegte, die eine Basis für dieses Methodenbuch der emotionsbasierten Kunsttherapie darstellt, ist doch das breite und auch sehr erfolgversprechende Praxisfeld der Kunsttherapie relativ theoriearm aufgestellt. Die Theorie der emotionszentrierten Kunsttherapie und eigene Forschungsergebnisse stellten den Impuls dar, bereits vorhandene und neu hinzugekommene Methoden der Kunsttherapie in Bezug auf Emotionen kritisch zu prüfen, zu ordnen und den neuen psychotherapeutischen Erkenntnissen zuzuführen. Gerade in jüngster Zeit sind die emotionsfokussierenden Therapien und andere Ansätze der psychotherapeutischen Arbeit mit Emotionen vielbeachtete Therapieansätze, die als sehr erfolgsversprechend eingestuft werden und viel Entwicklungspotenzial bergen. Es ist also an der Zeit, auch aus Sicht der Kunsttherapie den Anschluss daran nicht zu verlieren.

Emotionen übernehmen Schlüsselfunktionen im täglichen Leben und im Verlauf des Lebensweges. Viele Störungen im Wahrnehmen und Erleben fußen auf nicht entwickelten oder durch äußere Faktoren veränderten Emotionswahrnehmungen. Kommunikationsfähigkeit, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Empathiefähigkeit, Selbstwerterfahrung und Selbstvertrauen, Motivationsbereitschaft, Führungsfähigkeit, Stresskompetenz sind u. a. eng mit positiv entwickelter emotionaler Kompetenz verbunden. Fehlt diese, sind u. a. die Stressverarbeitung, die Selbstwirksamkeitserfahrung und die seelische Gesundheit aufgrund von fehlender Emotionsregulation gestört bzw. beeinträchtigt.

Auch die Kunsttherapie liefert hinreichend emotionsbasierte Methoden. Das Denken, Fühlen und Träumen geschieht in und mit Bildern, das Bewusstsein ordnet die Bilder und mithilfe von Sprache können die Zusammenhänge verbalisiert und strukturiert werden. Gerade das Visuelle hilft aber auch, nachhaltige Erinnerungen zu ankern, weil es in seiner Verarbeitung neben den kortikalen die tieferen Schichten des Gehirns im Limbischen System aktiviert, dort wo der Emotionsgehalt des Visuellen geprüft und verarbeitet wird.

Das Problembewusstsein in therapeutischen Settings scheint aufgrund der positiven Besetzung von der Kunst und dem aktiven Gestalten insgesamt „entschärft“ zu sein. Kunst und Gestalten machen Spaß und versetzen nicht selten auch in ein beruhigendes Flow – die beste Voraussetzung, um festgefahrene, erstarrte Strukturen zu flexibilisieren und wieder nachhaltig in Bewegung zu halten. Künstlerische Aktivitäten in therapeutischen Zusammenhängen vermögen im Rückschluss dazu aber auch, Erfolge und Verbesserungen visuell tiefer und nachhaltiger zu verankern.

Vorliegendes Buch knüpft an den neuen Entwicklungen der Psychotherapie und Neuropsychotherapie an. Auf der Basis der Emotionszentrierten Kunsttherapie und auf den Erkenntnissen der emotionsbezogenen, erlebnisorientiert arbeitenden Kunsttherapie und

Kunstpsychotherapie werden Methoden emotionsbasierter Kunsttherapie vorgestellt und empfohlen. Kunsttherapeuten, Psychotherapeuten und Verantwortliche in sozialen Einrichtungen sind die Zielgruppen, welche die Methoden zur Förderung und zum Training emotionaler Kompetenzen durch Kunst nutzen sollen.

In *Teil I* geht es um theoretische Grundlagen: Die Psychologie der Emotionen (vgl. Kapitel 1.1) und die Psychotherapie mittels Emotionen, ihre Konzepte, Strategien, Ziele und Anwendungsbereiche werden referiert (vgl. Kapitel 1.2). Das Konzept der Neuropsychotherapie wird als ein wegweisendes vorgestellt (vgl. Kapitel 1.3) und die Vorgehensweisen unterschiedlicher Trainingsmethoden zur emotionalen Kompetenz werden fokussiert (vgl. Kapitel 1.4). Die Theorie der Emotionszentrierten Kunsttherapie und die Arbeit mit Emotionen innerhalb der Kunsttherapie bezogen auf unterschiedliche Kompetenzfelder werden herausgestellt (vgl. Kapitel 2.1), um dann gezielt einen Blick auf Förder- und Trainingsmöglichkeiten von emotionaler Kompetenz mittels Kunst zu werfen (vgl. Kapitel 2.2). Ein innovatives Trainingsprogramm zur Förderung emotionaler Kompetenzen durch Kunst (FeKK) wird abgeleitet und in Grundzügen vorgestellt.

Teil II widmet sich der Vielfalt der Methoden zur Förderung emotionaler Kompetenzen: Hier werden ausgewählte, wirksame Methoden emotionsbasierter Kunsttherapie vorgestellt, die besonders geeignet erscheinen, Ressourcen zu aktivieren. Denn die Ressourcenaktivierung wird als Hauptwirkfaktor des kunsttherapeutischen Geschehens bei der Emotionsfokussierung angenommen. Es geht schwerpunktmäßig um Wahrnehmungsförderung, Ausdrucks- und Kreativitätsförderung sowie um Kommunikationsförderung.

Methoden emotionsbasierter Wahrnehmungsförderung werden in Beziehung zu Rezeptionsfeldern von Bild, Musik, Szenischem und Poetischem/Textlichem gesetzt (vgl. Kapitel 3). Der emotionsbezogene künstlerische Ausdruck und das Kreative können durch Methoden im zweidimensionalen und dreidimensionalen Gestalten sowie durch Szenisches Spiel und weitere kreative Ansätze gefördert werden (vgl. Kapitel 4). Unterschiedliche persönliche Themenfelder werden von den Methoden zur Förderung emotionsbasierter Kommunikationskompetenz fokussiert (vgl. Kapitel 5). Hinweise und Empfehlungen runden diesen ersten Praxisteil ab (vgl. Kapitel 6).

Teil III empfiehlt keine individuell vom Therapeuten einzusetzenden Einzelmethoden, sondern setzt auf ein nach festen formalen und inhaltlichen Abläufen zu absolvierendes Training emotionaler Kompetenzen. Das Trainingsprogramm zur „Förderung emotionaler Kompetenzen durch Kunst“ (FeKK) wird in seinem Aufbau vorgestellt: Die Voraussetzungen für das Training (vgl. Kapitel 7), das Material des Trainings für den Trainer und den Klienten (vgl. Kapitel 8) und der Phasenablauf des Trainings mit den zu berücksichtigenden Abfolgen (vgl. Kapitel 9) werden dargelegt. Kapitel 10 fasst die wichtigsten Einzelaspekte nochmals in übersichtlichen Tabellen zusammen. In Kapitel 11 wird die Durchführung der 12 Einzelmodule bzw. Sitzungen in ihrer thematischen Abfolge anwenderorientiert beschrieben. Das für die Durchführung notwendige Material (z. B. verschiedene Kunstwerke) und die Inhalte werden übersichtlich dargestellt. Für die Messung von Veränderungen, die sich im Verlauf des Trainingsprogrammes (FeKK) ergeben, werden abschließend in Kapitel 12 Empfehlungen gegeben.

Teil IV beinhaltet neben dem Literatur- und Sachverzeichnis einen Überblick über alle Materialien, die sich auf der CD-ROM befinden und vor allem auch einen tabellarischen Überblick aller Methoden, die in Teil II vorgestellt werden. Diese Übersicht erleichtert die Auswahl und das Auffinden geeigneter Methoden.

Ich danke allen, die mich in dem Vorhaben, ein emotionsbasiertes Methodenbuch zu schreiben, unterstützt haben. Ich danke zudem den Menschen, die mir bewiesen haben, dass ihnen gerade die Kunst und das Gestalten leicht empfundene therapeutische Zugänge zu oft schwer zu Ertragendem ermöglichten. Ihre besondere Freude im Umgang mit der Kunst bestärkte mich, ihre positiven Emotionen und Reaktionen mit und auf die Kunst waren Anlass für dieses Buch.

Köln, im Juni 2014

Hildegard Ameln-Haffke

*Man kann vieles unbewusst wissen,
indem man es nur fühlt,
aber nicht weiß.*

Fjodor Michailowitsch Dostojewski (1821–1881)

Teil I: Grundlagen

1 Emotionen – Allgemeine theoretische Grundlagen

Das erste Kapitel beschäftigt sich zunächst mit den theoretischen Grundlagen in Bezug auf Emotionen. Eine Gegenstandsbeschreibung von Emotionen liefert z. B. die *Emotionspsychologie*, die Theorien erörtert, Systeme erklärt und Anwendungsfelder beschreibt. Die im weiteren Verlauf zu fokussierenden Methoden emotionsbasierter Kunsttherapie erfordern nicht nur die Betrachtung von Konzepten, Strategien, Zielen sowie Anwendungsbereichen der *Psychotherapie von Emotionen*, sondern andererseits auch die Analyse von *Trainingsansätzen zur Emotionalen Kompetenz*.

1.1 Emotionen und Psychologie

Emotionen zu erklären ist nicht leicht, es scheint einfacher, wenn verwandte Begriffe aus dem Umfeld gegeneinander abgegrenzt und erläutert werden (vgl. Otto, Euler & Mandl, 2000, S. 11). Affekt, Empfindung, Erlebnistönung, Gefühl, Gefühlszustand, Gefühlseinstellung, Gemütsbewegung, Stimmung sind in ihrer Bedeutung verwandt, jeder Begriff hat spezifische Ausdrucksformen.

In der zugrunde liegenden Literatur existiert keine exakte Definition, es wird mehr oder minder das Fehlen einer Arbeitsdefinition beklagt (vgl. Meyer, Schützwohl & Reisenzein, 1997, S. 22f.; Otto, Euler & Mandl, 2000, S. 11 ff.; Ulich & Mayring, 1992). Die Umschreibungen sind vielfältig: Es geht u. a. um die „Vorkommnisse von Emotionen“, um „Merkmale“, „Qualität und Intensität“, „Objektgerichtetheit“, „Erlebensaspekt“, „Verhaltensaspekt“ (vgl. Meyer, Schützwohl & Reisenzein, 1997) und mehr.

Nach Ulich und Mayring (1992) sind ...

(...) Emotionen ... leib-seelische Zuständlichkeiten einer Person, an denen sich (...) je nach Betrachtungsebene verschiedene Aspekte oder Komponenten unterscheiden lassen: eine subjektive Erlebniskomponente, eine neuro-physiologische Erregungskomponente, eine kognitive Bewertungskomponente und eine interpersonale Ausdrucks- und Mitteilungskomponente. (S. 35)

Angelehnt an ausgewählte Arbeitsdefinitionen von Emotion (vgl. Otto, Euler & Mandl, 2000) könnte man vereinfacht definieren, dass ...

... innerhalb eines komplexen Interaktionsgefüges, in das subjektive und objektive Faktoren einfließen, in dem affektive Erfahrungen und kognitive Prozesse eine Rolle spielen und Anpassungen an erregungsauslösende Bedingungen geschehen, Emotionen in einem Individuum erwachsen, die zu Reaktionen und Handlungen führen. Dieses emotionale Geschehen findet innerhalb einer zeitlichen Begrenzung statt, ist mehr oder weniger bewusst und wird begleitet durch Handlungen und/oder körperliche Ereignisse. (S. 14 ff.)

1.1.1 Theoretische Ansätze

Ausgewählte theoretische Ansätze und einzelne Aspekte werden nachfolgend übersichtsartig behandelt (vgl. Otto, Euler & Mandl, 2000, S. 45–188):

- *Evolutionstheoretische Ansätze*: Euler (2000, S. 45 ff.) führt innerhalb der Darstellung der evolutionstheoretischen Ansätze u. a. Paul Ekman an, der mit der *neuro-kulturel-*

len Theorie des mimischen Ausdrucks von Emotionen Basisemotionen (Freude, Ärger, Traurigkeit, Ekel, Furcht, Überraschung) kulturuniversal bestimmte. Bis heute ist dieser Ansatz vielbeachtet und durch viele Veröffentlichungen vertieft worden, trotz vieler methodischer Einwände.

- *Psychoanalytische und entwicklungspsychologische Ansätze:* Sigmund Freuds dominierende Begriffe der Psychoanalyse sind der Trieb, das Unbewusste und der Konflikt. Emotionen spielen nur insofern eine Rolle, dass der psychotherapeutische Ansatz „das Sprechen über Gefühle als eine Methode sozialer Hilfe professionalisiert hat“ (Kruse, 2000, S. 64). Die Konzeptionen der „Traumatherapie“ oder „Kathartischen Theorie“ erörtern das Phänomen der Hysterie, an dessen Entstehung Emotionen wie Schreck, Ekel und Angst beteiligt sind (vgl. ebd., S. 65). Die „Traumdeutung“ (1900/1989) beschreibt dagegen neben Triebregungen Affekte. Angst ist eine jener Triebfedern, die auch eine biologische Notwendigkeit zum Überleben darstellt (vgl. Kruse, 2000, S. 66). Die empirische Säuglings- und Emotionsforschung knüpft an Freud an (ebd., S. 68 f., führt hier die Forscher Spitz und Stern an), belegt aber neben der phylogenetischen eine entwicklungsbedingte und auf Anregungsmustern, Prägungen und Lernerfahrungen beruhende Formierung von Emotionen. Die Bindungstheorie von Bowlby fügt eine weitere Objektbeziehungstheorie hinzu. Gefühle wie Kummer, Trauer, Furcht, Ärger und Freude bestimmen die Bindungsentwicklung mit (ebd., S. 69) und zielen auf die emotionale Beziehung zu einer Bindungsperson ab.
- *Kognitionstheoretische Ansätze:* Kognitive Prozesse begleiten Wahrnehmung, Erinnerung, Imagination, Sprechen und Denken und gehen Emotionen voraus, verlaufen parallel oder treten in Folge von Emotionen auf. Sowohl Emotionen sind Ergebnis kognitiver Bewertung, als auch kognitive Bewertungen Folgen von Emotionen. Im Zusammenspiel von Kognition, Emotion und Motivation wird laut Mandl und Reiserer (2000, S. 100) menschliches Verhalten „realitätsnah“ erfahbar.
- *Attributionstheoretische Ansätze:* Viele Emotionen hängen von Bewertungen und Interpretationen ab. Die Einschätzungen werden zudem beeinflusst von der Gestimmtheit und z. B. dem physiologischen Erregungsmuster. Der Prozess der Entstehung einer Emotion entspricht einem sequenziellen kognitiven Interpretationsprozess, „in dem zunehmend komplexere Kognitionen (Einschätzungen) zunehmend komplexere Emotionen bestimmen“ (Meyer, Schützwohl & Reisenzein, 1997, S. 169 f. zitieren Weiner, 1986).

Zusammenfassend geht Weiner also davon aus, dass unser Fühlen von unserem Denken (speziell den Bewertungen und kausalen Zuschreibungen eines Ereignisses) abhängt. Und er nimmt weiterhin an, dass sich unsere Gefühle auf unser Handeln auswirken. Diese Sequenz von Denken – Fühlen – Handeln ist jedoch nicht einseitig gerichtet; vielmehr kann jede einzelne der drei Komponenten die jeweils anderen beeinflussen. (Weiner, S. 172; vgl. Abb. 1)

- *Neuropsychologischer Ansatz:* Die Neuropsychologie der Emotionen ist ein relativer junger Ansatz, der innerhalb der bisherigen Theorien der Emotionspsychologie nicht in einem Atemzug mit genannt wird, ihm kommt eine Sonderberücksichtigung zu (vgl. Brandstätter & Otto, 2009. Die Herausgeber widmen ihm ein eigenes Kapitel neben der Neurochemie und der physiologischen Emotionsspezifität unter „Physiologie und neurochemische Grundlagen“). Es geht um das Gehirn und die Funktion des Nervensystems im Zusammenhang mit den Emotionen und der Frage, welche Rolle und Funk-

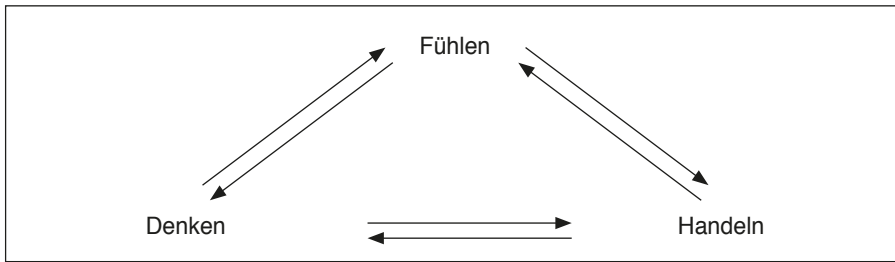


Abbildung 1: Beziehung zwischen Denken, Fühlen und Handeln nach Weiner 1986 (Weiner, 1986, S. 226; zitiert in Meyer, Schützwohl & Reisenzein, 1997, S. 172)

tion Gehirn und Nervensystem bei unterschiedlichen Zuständen und Affekten beim Erleben und Verhalten eines Individuums übernehmen; die modernen bildgebenden Verfahren im Abbilden von Funktionen des Gehirns ermöglichen erst genauere Erkenntnisse darüber (z. B. Magnetresonanztomografie, MRT; funktionelle Magnetresonanztomografie, fMRT).

Eine Vereinfachung sei erlaubt (Bösel, 2009, S. 473–481, Wagner & Born, 2009, S. 482–490 und Stemmler, 2009, S. 491–498, geben tiefer gehenden Einblick in neuropsychische, neurochemische und neurophysiologische Abläufe):

Dreh- und Angelpunkt ist das Limbische System in der älteren Schicht des Zwischenhirns, das innerhalb des äußeren Cortex liegt. Hier laufen Erkennung, Verarbeitung, Regulierung und Weiterleitung von Emotionen, Entstehung von Triebverhalten, Gedächtnis, wesentliche Bestandteile des Belohnungssystems, Regulierung des autonomen Nervensystems und die Verarbeitung sensorischer Stimuli ab.

Das Limbische System setzt sich aus wichtigen Hirnteilen zusammen, von denen hier jedoch nur zwei Wesentliche in ihrer Funktion für das Emotionsgeschehen angedeutet werden. Gesteuert werden vegetative Funktionen über den Hypothalamus im Mittelhirn. Von hier werden ankommende und wegführende Nervenbahnen gelenkt, an der Funktion sind viele Hormone und Botenstoffe beteiligt, die auf unterschiedliche Hormone und Drüsen im Körper rückwirken. Er ist für viele Syndrome verantwortlich, z. B. auch für das Stressempfinden (vgl. Bösel, 2009, S. 474). „Die Amygdala gehört zu den ältesten Rindenteilen des Großhirns und steuert über den Hypothalamus Annäherung und Vermeidung in Abhängigkeit vom laufenden Verhalten, von auftretenden Reizen und von momentanen Absichten“ (ebd., S. 475). Angst und Furchterleben, (Wieder-)Erkennen von Gefahren werden insbesondere durch die Aktivierung der Amygdala möglich.

Alle Beurteilungen, Bewertungen im Zusammenhang mit Emotionen laufen jedoch in Wechselwirkung mit kortikalen Verschaltungen ab. Insbesondere der Präfrontale Cortex ist für Bewertung zuständig, auch für Introspektionsleistungen in Bezug auf die eigene Person und Konstruktionen des „Ich“ (vgl. ebd., S. 479)

- Cela-Conde et al. (2004) und Bösel (2003, 2009) beschreiben, dass ebendort das „Hirnzentrum für Ästhetik“ lokalisiert wurde, das Empfinden für Ästhetik und die Fähigkeit, Kunst von Kitsch zu unterscheiden. Dies scheint jedoch eine Fähigkeit, die nur Menschen und nicht Affen besitzen.

Im Grunde leistet auch jede Sinnesmodalität ihren Beitrag zu einer Gestimmtheit im Erleben, sei es, dass jemand von Farben berauscht oder von Klängen erfüllt wird, sei es, dass

Berührungen gefühlt werden. Zu den Sinnen gehört auch das propriozeptive Empfinden, das Körperhaltungen und Bewegungen begleitet. Sinneseindrücke dieser Art treten bereits während der Vorbereitung jeder Bewegung als Erwartungen auf. Insofern kann durch die Aktivität von Spiegelneuronen bei Beobachtung einer sich bewegenden oder sprechenden Person nicht nur die entsprechende Bewegung, sondern auch das entsprechende Gefühl vorbereitet werden. Für mehrere Wahrnehmungsmodalitäten einschließlich der Sprachwahrnehmung scheint für die Extraktion emotionsrelevanter Information (...) eine feine Auflösung von Zeit- und Ortsfrequenzen erforderlich zu sein, die überwiegend rechtshemisphärisch erfolgt. (Bösel, 2009, S. 479 f.)

- Auch wenn überwiegend das Gehirn und die Abläufe dort fokussiert werden: Als man nach der Seele und dem Mittelpunkt des Erlebens suchte, glaubte man in der Körpermitte das „Unbewusste“ bzw. die „Intuition“ gefunden zu haben (vgl. Luczak, 2000). Denn der Neuro-Gastroenterologe Gershon erforschte die Nervenzellen des Darms und gab an, dass hier evtl. das „zweite Gehirn“ sitzt, da er nachweisen konnte, dass weit mehr Nervenstränge vom Bauch in das Gehirn führen, als umgekehrt: 90 Prozent der Verbindungen laufen von unten nach oben. Werden bei einem Experiment Areale des Darmes stimuliert und bis zur Schmerzgrenze gereizt, so kann man erhöhte Aktivitäten im limbischen System tomografisch nachweisen. Ein weiterer Beweis könnte sein, dass sich bei Alzheimer- und Parkinson-Patienten auch im Darm der gleiche Typ von Gewebeschäden wie im Gehirn nachweisen lässt (vgl. Ameln-Haffke, 2008).

1.1.2 Dimensionen und Kategorien von Emotionen

Schmidt-Atzert (2009) merkt an, dass man heute noch weit davon entfernt sei, eine systematische Auflistung oder Ordnung von Emotionen vorlegen zu können. Dies gehe auf „Ähnlichkeitsurteile“ von „Laien“ zurück. Es fehle an einer „Trennlinie zwischen Emotionen und anderen Eigenschaften oder Zuständen“ (Schmidt-Atzert, 2009, S. 571).

Fragt man nach übereinstimmenden Basisemotionen, ergibt dies keine einheitliche Antwort: Das Auflisten von Grund- oder Basisemotionen zeigt wenig Konsens bei den Emotionsforschern, zwischen 2 und 18 Emotionen werden unterschieden (vgl. Schmidt-Atzert, 2000, S. 30). Empirische Untersuchungen in den westlichen Kulturen listen allerdings übereinstimmende Emotionswörter auf. Man kann dort „Kategoriale“ von „Dimensionalen Modellen“ unterscheiden.

Die Kategorien *Ärger*, *Angst*, *Traurigkeit* und *Freude* tauchen in allen Forschungsergebnissen auf; *Abneigung/Ekel*, *Unruhe*, *Scham*, *Zuneigung* und *Überraschung* immerhin in mindestens drei von fünf. (Schmidt-Atzert, 2000, S. 37)

Emotionsdimensionen werden dabei häufig in „zwei bipolaren, voneinander unabhängigen Dimensionen, *Lust – Unlust* und *Ruhe – Erregung*“, beschrieben. (vgl. Schmidt-Atzert, 2000, S. 43)

Während das Dimensionale Modell „robust“ sei, da es bei vielen Untersuchungen „auch bei unterschiedlichen Aspekten (Gefühle, Wörter, Ausdruck) replizierbar“ war, weise der kategoriale Ansatz „bessere Differenzierungsmöglichkeiten“ auf, sei aber weniger „robust“ (Schmidt-Atzert, 2009).

So lange noch kein Konsens besteht, wie Emotionen von anderen Zuständen exakt abgegrenzt werden können, besteht die Gefahr der Erweiterung um unsichere Emotionsqualitäten. Strittig

ist etwa, ob Interesse eine Emotion ist. Wie viele Emotionsqualitäten überhaupt unterschieden werden, hängt von dem angestrebten Differenzierungsgrad ab. Ein hierarchisches Modell mit großen Kategorien sowie einer weiteren Binnengliederung der Kategorien (z. B. verschiedene Varianten von Freude) könnte sich als ideale Lösung erweisen. (Schmidt-Atzert, 2009, S. 575)

So führen alle Handbücher zur Emotionspsychologie eine Reihe von Emotionen auf, um diese zu erklären und zu definieren. Bei Otto, Euler und Mandl (2000) ist die Reihenfolge der Auflistung: „Angst“, „Ärger“, „Trauer“, „Freude und Glück“, „Erheiterung“, „Liebe, Verliebtsein und Zuneigung“, „Überraschung“, „Peinlichkeit, Scham und Schuld“, „Neid und Eifersucht“ und „Ekel und Verachtung“.

Bei Brandstätter und Otto (2009) erfolgt eine ähnliche Auswahl, die Listung erfolgt jedoch in anderer Reihenfolge: „Überraschung“, „Freude und Glück“, „Liebe und Verliebtsein“, „Eifersucht“, „Ärger“, „Angst und Furcht“, „Trauer“, „Ekel und Verachtung“ und „Stolz, Scham, Peinlichkeit und Schuld“.

Ulich und Mayring (1992, S. 138 ff.) führen darüber hinaus zusätzlich noch die Beschreibung folgender Emotionen an: „Sympathie“, „Bindungsgefühl“, „Mitgefühl“, „Stolz“, „Selbstwertgefühl“, „Hoffnung“, „Schreck“, „Abscheu“, „Wut“, „Zorn“, „Hass“, „Lustgefühl“, „Genusserleben“, „Zufriedenheit“, „Erleichterung“, „Entspanntheit“, „Niedergeschlagenheit“, „Missmut“, „Kummer“, „Wehmut“, „Langeweile“, „Müdigkeit“, „Leere“, „Anspannung“, „Nervosität“, „Unruhe“, „Stress“ und „Einsamkeitsgefühl“.

Um eine bessere Verständlichkeit herbeizuführen, nutzen Ulich und Mayring (1992, S. 138 ff.) Unterkategorien, um die Emotion qualitativ besser eingrenzen zu können: Der Leser erfährt Spezifika, die sich im „subjektiven Erleben“ der Emotion zeigen, in welchen „typischen Situationen“ diese auftreten, welche „typischen Kognitionen“ beteiligt sind, welche Forschungsergebnisse über „physiologische Korrelate“ zu erkennen sind und welches „typische Ausdrucksverhalten“ sich zeigt.

Neben psychologischen Fachbüchern werden im Selbsthilfe- und populärwissenschaftlichen Bereich viele Bücher angeboten, die Emotionen – dort meist als „Gefühle“ bezeichnet – erklären. Man preist das „ABC der Gefühle“ an, in dem z. B. „Grammatikalische Regeln“, wie Gefühle so „sind“, dargestellt werden (Baer & Frick-Baer, 2012) oder bietet inzwischen eine 11-bändige „Bibliothek der Gefühle“ an, die einzelne Gefühle anschaulich macht (Baer & Frick-Baer, 2000–2012).

1.1.3 Aspekte von Emotionen

Viele Aspekte und mögliche Betrachtungsperspektiven verändern die Außenwahrnehmung, den Ausdruck und die Selbstwahrnehmung von Emotionen. So ist das Erleben und Verhalten abhängig von unterschiedlich ausgeprägten Eigenschaften, Kompetenzen und Vorerfahrungen: Beispielsweise u. a. vom Gedächtnis, der Motivation, der Stimmung, der Persönlichkeit, den Wertevorstellungen, der sozialen Interaktionsfähigkeit, dem Geschlecht, der Empathiefähigkeit, der Emotionsregulation und der Fähigkeit und Möglichkeit, zielgerichtet zu handeln:

- *Persönlichkeit und Emotion*: Pekrun (2000, S. 334 ff.) sowie Pekrun und Frenzel (2009, S. 686 ff.) nehmen zum Aspekt Persönlichkeit und Emotion Stellung: Jede Person hat ein System von Persönlichkeitsmerkmalen inne, welche zeitlich überdauernd stabil und charakteristisch für die jeweilige Person sind. Zu diesen Feststellungen kommen

Komponenten und Spezifika hinzu: affektive Erlebiskomponenten (z. B. Lust, Anspannung, Furcht), emotionsspezifische Kognitionen (z. B. Einschätzung von Sachverhalten) und emotionsspezifische Motivationen und Ausdrucksverhalten, die auch physiologische Prozesse beinhalten.

Habituelle Emotionen lassen sich nach Valenz, Intensität, Aktivierung, Inhalten, Situationsbezug, Bedingungen und Funktionen ordnen. Ihren Inhalten und Funktionen entsprechend lassen sich qualitativ unterschiedliche („diskrete“) Kategorien von Emotionen differenzieren (Freude, Ärger, Angst etc.). Bei Valenz (positiv vs. negativ, angenehm vs. unangenehm), Intensität und Aktivierung hingegen handelt es sich um quantitativ-dimensionale Merkmale (...). (Pekrun & Frenzel, 2009, S. 688)

- Im Rahmen eines Circumplex-Modells (vgl. Abb. 2) habitueller Emotionen ist zu erkennen, dass sich „positive Affektivität“ als Mischung aus positivem Erleben und erlebter Aktivierung und „negative Affektivität“ als Mischung aus negativen Emotionen und erlebter Aktivierung charakterisieren lässt.

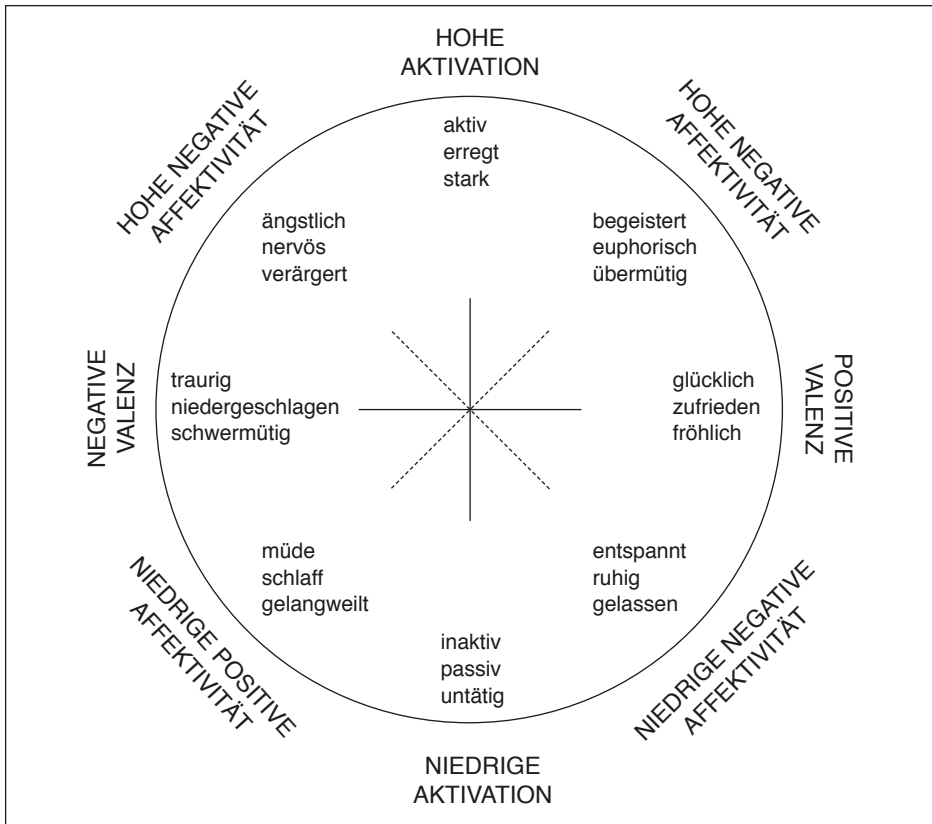


Abbildung 2: Circumplex-Modell habitueller Emotionen nach Pekrun und Frenzel 2009 (Pekrun & Frenzel, 2009, S. 689; adaptiert nach Feldman, Barret & Russel, 1998)

Persönlichkeitsmerkmale wie Neurotizismus, Extraversion, emotionale Intelligenz, phänotypisch-somatische Persönlichkeitsbedingungen spielen in diese Perspektive mit hinein (vgl. Pekrun & Frenzel, 2009, S. 691). Kognitive Prozesse und Strukturen, in Form von Selbstkonzepten, Erwartungsüberzeugungen, Selbstwirksamkeitserwartungen und attributionalen Überzeugungen werden heute als wesentlich für die Entstehung von Emotionen angesehen (ebd.).

- *Gedächtnis, Stimmung und Emotion*: Erinnerungen an starke Emotionen erhöhen offenbar die Erinnerungsleistung, ebenso die Tatsache von kongruenten Stimmungen und Emotionen in einer bestimmten Situation. Negative Stimmung kann dagegen zu Gedächtnisdefiziten führen, deren Ausprägung höher ist, je mehr Anstrengung beim Abrufen der Erinnerung notwendig wird (vgl. Klauer, 2000, S. 315 ff.). Während positive Stimmung insgesamt positivere Urteile generiert, so erfordern negative Stimmungen intensive Analysen von Situationen. Offenbar wollen positive emotionale Zustände aufrechterhalten und negative verbessert werden (ebd.).

- *Werte, Empathie und Emotion*: „Werte haben Orientierungsfunktion und unterstützen Entscheidungs- oder Urteilsfindungen. Werden Entscheidungen bzw. Urteile unter Bezugnahme auf Werthaltungen gefällt, sind sie häufig mit einem ausgeprägten Gefühl der Evidenz, einem Gefühl der Urteils- oder Entscheidungsgewissheit, verbunden“ (Schmitz, 2000, S. 356 zitiert Schloeder, 1993). Werte und Emotionen sind eng miteinander verwoben, der gesellschaftliche Einfluss ist dabei ein bestimmender Faktor, wie sich z. B. in Situationen mit gesellschaftlichen Erwartungen zeigt (z. B. Trauer bei Beerdigungen, Freude und Ausgelassenheit bei Hochzeiten).

Empathie kann als moralisches Motiv gesehen werden, weil das Fühlen mit den anderen auch aus Wertschätzung erfolgt, nicht nur aus egoistischen Motiven, um unangenehme Gefühle zu reduzieren (z. B. bei Schuld oder Mitleid; vgl. Schmitz, 2000, S. 355). Empathie birgt jedoch mehr Wirkmechanismen, da Empathie – bei bewusster Wahrnehmung – etwas mit Emotionserkennung einer anderen Person zu tun hat und eigene Emotionen wieder belebt werden und daraus Verständnis erwächst.

Neben bewussten Abläufen geht es aber auch um automatische, unbewusste Prozesse (Wallbott, 2000, S. 371). Bekannte Verfahren der Messung der Emotionserkennung stellen die „Pictures of Facial Affect“ (PFA) von Ekman und Friesen (1976) dar. Die Emotionserkennung von Primäremotionen kann so überprüft werden (Wallbott, 2000, S. 373). Defizite in der Emotionserkennung bei nicht behinderten Personen haben Konsequenzen für den Bereich der Psychopathologie, da viele Störungen genau dort anzusiedeln sind.

- *Motivation, Handeln und Emotion*: Die Aspekte zu Motivation, Handeln und Emotion werden lediglich stichwortartig angeführt (es sei hier auf Abele-Brehm & Gendolla, 2000, S. 297 ff. und Lantermann, 2000, S. 381 ff. verwiesen, die ausführlich Stellung nehmen).

Emotionale Prozesse sind bei der Handlungsregulation durch ein hohes Maß an Motiviertheit, Spontaneität, Automatizität und Nichtkontrollierbarkeit gekennzeichnet, die nicht nur Kognitionen, sondern auch physiologische, motorische und expressive Informationen einbeziehen (vgl. Lantermann, 2000, S. 382).

Die Theorie von Leventhal (1984) ist insofern zu erwähnen, dass sie aussagt, dass bewusstes Erleben einer Emotion zu spezifischen Kontrollprozessen bei der Handlungs-

organisation überleitet, dem Gefühlserleben dabei eine modulatorische Wirkung zukommt (Lantermann, 2000).

Imaginations-Prozessierung, Erfahrungen eines Kontrollverlustes und das Auftreten von subjektiven Gefühlserfahrungen stellen aus emotionspsychologischer Perspektive weitere Modulatoren dar, denen in vorliegenden Modellen der kognitiv-emotionalen Handlungsregulation bislang zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet wurde. (Lantermann, 2000, S. 391 f.)

Motivationen spielen z. B. eine Rolle, wenn es um komplexe, zielgerichtete Handlungen geht, da Emotionen Wahrnehmung, Denken und Handeln organisieren können (Abele-Brehm & Gendolla, 2000, S. 297). Den sogenannten Basisemotionen wird dabei zugeschrieben, dass diese aufgrund ihrer psychoevolutionär frühen Entwicklung mit gewissen Verhaltensmustern verknüpft sind, aber auch in bestimmten Situationen nicht unbedingt zu Handlungen führen müssen. Körperliche Ressourcen zur Handlungsausführung werden physiologisch ebenso aktiviert wie mentale (ebd., S. 298). Positive und negative Stimmungen wirken auf Urteilsbildungen ein und können damit auch auf Motivationen rückwirken (ebd., S. 302).

1.1.4 Anwendungsfelder

In unterschiedlichen Anwendungsfeldern werden Emotionen und Emotionsdimensionen große Bedeutungen zugesprochen. So sind es einerseits medizinische, psychiatrische und psychotherapeutische Fragestellungen, andererseits jene, die mit Lernen, Umwelt und Entwicklung verknüpft sind.

Da der Psychotherapie von Emotionen ein eigenes Kapitel gewidmet ist (vgl. Kapitel 1.2), bei denen medizinische, psychiatrische und psychotherapeutische Anwendungsbereiche Inhalt sind, soll hier dem Bereich Ästhetik und Emotion als einem spezifischen, der für das Arbeitsfeld dieser Veröffentlichung wichtig ist, besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Ästhetik und Emotion

Höge (2000, S. 617) verweist darauf, dass in der Mitte des 19. Jahrhunderts mit Fehners „Vorschule der Ästhetik“ (1876) das zweitälteste Gebiet der Psychologie geschaffen wurde: die psychologische Ästhetik. Der Autor zielt im Zusammenhang mit der Ästhetik darauf, dass diese im Reiz-Reaktions-Modell ihre Begründung erfährt (Höge, 2000, S. 618). Die Präferenz z. B. für Proportionen des Goldenen Schnitts und die Bevorzugung der rechten Seite eines Portraitierten bei Gemälden scheint ein Beweis zu sein (ebd., S. 619). Ästhetische Urteile in Bezug auf Attraktivität sind jedoch nachweisbar, was Schuster in diversen Veröffentlichungen zur Kunstpsychologie belegte. Die Kunstpsychologie (vgl. Kobbert, 1986; Schurian, 1993; Schuster, 1985, 1990, 1993a, 2000) als Psychologie der bildenden Künste, stellt den Menschen und sein Verhältnis zur Kunst in das Zentrum der Betrachtung.

Es geht um Untersuchungen zu „Prozesse(n), die im Menschen bei der Rezeption und bei der Kreation von Gestaltungen ablaufen, also das Verhalten und Erleben der Menschen in Bezug auf die Kunst“ (Schuster, 2000, S. 2). Das Kunsterleben und die „ästhe-

tische Reaktion“ auf Kunst ist das Ergebnis von Wechselwirkungen vielfältiger Einflussgrößen. Neben dem visuellen Reiz (vgl. ebd., S. 61 f.) sind es die Ausgangsstimmung (vgl. ebd., S. 86 f.), die vollzogenen Lern-Erfahrungen seit der Kindheit bis heute (vgl. ebd., S. 116 f.) und die individuellen Kognitionen (vgl. ebd., S. 247). Ohne die persönliche Disposition des Betrachters, der sich zum Betrachten in eine bestimmte, auf ästhetische Merkmale achtende Stimmung versetzen muss (Bewunderung), kommt allerdings keine ästhetische Reaktion zustande:

Insofern ist die Theorie eine ‚subjektive‘ Theorie ästhetischen Empfindens. Die subjektive Bereitschaft muss aber, damit es zu ästhetischen Empfindungen kommen kann, auf die objektiven Reizmerkmale treffen. Also ist diese Theorie eine ‚interaktive‘ Theorie des ästhetischen Urteils. (Schuster, 2000, S. 334; vgl. Ameln-Haffke, 2008)

Innerhalb der Kunstpsychologie (Schuster, 1992, 2000, 2011) und auch der Museumspsychologie (Schuster & Ameln-Haffke, 2006) können inzwischen eine Vielzahl von Studien bereits hinreichende Beweise für die Wirkung von Emotionen bei der Kunstbetrachtung liefern. Und es geht nicht nur um die begleitende Emotion, dass Kunst „Freude“ bereitet und „Freude“ eine Emotion ist (vgl. Höge, 2000, S. 620).

Ameln-Haffke und Schuster (2006, S. 227–259) untersuchten Erlebnisverläufe bei zwei Museumsbesuchen im Kunstmuseum Bonn und konnten nachweisen, dass emotionales Erleben durchaus „allgemeingültig und unabhängig von einer Ausstellung“ belegt werden kann (ebd., S. 253), aber die jeweilige Ausstellung auch Rückwirkungen auf die Art der Gefühlsverläufe zeigt. Geschlechtsspezifische Unterschiede im Erleben konnten ebenfalls nachgewiesen werden. Zudem bestand ein Zusammenhang zwischen hoher Erlebnisbereitschaft und Kunstgenuss (Schuster & Jansen, 2006, S. 261–277). Auch „große“, d. h. außergewöhnliche und besondere Kunsterlebnisse finden laut einer weiteren Studie ganz wesentlich im Museum statt (Schuster & Ameln-Haffke, 2006, S. 279–289).

1.1.5 Fazit

Die Psychologie der Emotionen widmet sich in ihren theoretischen Ansätzen unterschiedlichen Feldern des Erlebens und Verhaltens mit und zu Emotionen. Mimischer Ausdruck (Evolutionstheoretischer Ansatz), Emotionen aus psychoanalytischer und entwicklungspsychologischer Sicht, Bewertung und Bewusstmachen von Emotionen (Kognitionstheoretischer Ansatz), Gestimmtheiten und Bewertungen zwischen Denken-Fühlen-Handeln (Attributionstheoretischer Ansatz) sowie die Verarbeitungstiefe bestimmter Emotionen und die Wahrnehmung von Kunst und Ästhetik (Neuropsychologischer Ansatz) sind für den Methodenansatz dieses Buches bedeutsam.

Bei der Kategorisierung von Emotionen gibt es Basisemotionen, die man unterschiedlich ausgeprägt in den Dimensionen von Lust und Unlust sowie Ruhe und Erregung erleben kann. Die Wahrnehmung von Emotionen ist zudem abhängig von der jeweiligen individuellen Betrachtungsperspektive und wird beeinflusst durch Persönlichkeitsmerkmale, Gedächtnis, Stimmung, Wertvorstellungen und Empathievermögen.

Dabei gibt es bewusste und unbewusste körperliche Abläufe, die wiederum unterschiedlich stark durch Motivationen gesteuert werden können. Anwendungsfelder betreffen viele Bereiche in schulischen wie auch medizinischen, psychiatrischen und psycho-

therapeutischen Zusammenhängen. Psychologische Ästhetik, Kunstpsychologie und Museumspychologie in Bezug auf Kunstmuseen interessieren sich für Emotionen und Emotionserleben bei der Wahrnehmung von ästhetischen Sachverhalten. Es geht u. a. um Wahrnehmungstiefe, um Genderfragen, Erlebnisbereitschaft in künstlerischen Zusammenhängen und den unterschiedlich stark erlebten und beobachtbaren Genuss in der Betrachtung und Verarbeitung von Kunst.

1.2 Emotionen und Psychotherapie

Zwischen 2006 und 2011 erschienen die ersten Monografien zu emotionsbezogener Psychotherapie in deutscher Sprache (Greenberg, 2006; Lammers 2010; Greenberg, 2011), in den USA herrschte ein Vorlauf zu diesem Thema von etwa 5 Jahren, es stellt somit ein recht junges Gebiet dar. Dies bedeutet nicht, dass die Psychotherapien vor dieser Zeit nicht die Emotionen fokussierten, jedoch hat die Hirnforschung Erkenntnisse geliefert, die in der Zielausrichtung und den Strategien Veränderungen bedingten: Eine qualitätssteigernde und effektivere Psychotherapie war das Ziel.

Die o. a. Werke beschäftigen sich mit psychotherapeutischen Techniken und Strategien, die Emotionen zum Mittelpunkt der therapeutischen Arbeit erklären. Es sind dabei die problematischen Emotionen, die einer Therapie bedürfen. Es geht bei der emotionsbezogenen Psychotherapie um das Was und das Wie im emotionalen Erleben und Ausdruck und um Veränderungen problematischer emotionaler Prozesse.

Lammers gibt an, dass fast alle psychischen Störungen auch in den offiziellen ICD-10-Diagnosen emotionale Störungen aufweisen: So sollen 85 % aller psychischen Störungen eine Art von emotionaler Problematik beinhalten (Lammers, 2010, S. 6 zitiert Thoits, 1985). Für den Patienten ist eine erfolgreiche Therapie dann gegeben, wenn er sich besser „fühlt“ (ebd.). Aber auch leichtere Formen der emotionalen Störungen können Patienten beeinträchtigen, es zählt der persönliche Leidensdruck. Interessant ist der Hinweis, dass viele problematische Emotionen, „die Patienten erleben und zum Psychotherapeuten führen, (...) die fatale Folge eines Bewältigungsversuchs für eine andere belastende Emotion“ sind (ebd., S. 7). Lammers erklärt, dass z. B. ein „Minderwertigkeitsgefühl“ oft durch die Emotionen „Angst“ oder „Ärger“ vom Patienten bekämpft werden.

Die emotionalen Konflikte geben auch Aufschluss über die Intensitäten von problematischen Emotionen (Unter- oder Überregulation), die Dauer von unangemessenen Emotionen (leichte oder generalisierte Störungen), die Angemessen- oder Unangemessenheit von Emotionen (bei normaler sozialer Interaktion) und gleichzeitiger Aktivierung von verschiedenen Emotionen mit konflikthafter, überflutender Zuspitzung (vgl. ebd., S. 8).

Jede erfolgreiche Psychotherapie muss also mit einer Veränderung emotionaler Prozesse einhergehen, da nur eine emotionale Veränderung beim Patienten auch den Eindruck hervorruft, von der Therapie profitiert zu haben. Die Ziele dieses therapeutischen Prozesses können u. a. in der gesteigerten Fähigkeit zum differenzierten Erleben und auch Ertragen von Emotionen, das heißt in der Aufgabe der Vermeidung der Emotionen bestehen. Oder es wird eine qualitative Veränderung einer problematischen Emotion, eine Reduktion der Intensität des emotionalen Erlebens, eine größere Vielfalt des emotionalen Erlebens oder die bessere Nutzung der emotionalen Information zur Initiierung von adaptiven Verhaltensweisen angestrebt. (Lammers, 2010, S. 9)

1.2.1 Konzepte emotionsbezogener Therapien

Lammers (2010) stellt sechs „moderne psychotherapeutische Konzepte“ der Arbeit an Emotionen vor, sie stammen aus dem Amerikanischen, die Ähnlichkeiten sind offensichtlich. Es geht nachfolgend um die Kernaussagen:

- *Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy*: Die Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy (nach McCullough et al., 2003) ist psychoanalytisch begründet und lehnt sich an die Emotion-Focused Therapy von Greenberg (2002; deutsche Fassung von 2011) an. Es geht um das intensive Erleben der abgewehrten Emotionen, die über das Erleben integriert werden sollen (vgl. Lammers, 2010, S. 15).
- *Schematherapie*: Die Schematherapie (nach Young et al., 2005) fokussiert Persönlichkeitsstörungen und stützt sich auch auf die Emotionsfokussierende Therapie von Greenberg (2011). Die problematischen primären Emotionen aus der Lerngeschichte des Patienten werden intensiv in die Therapie einbezogen (Lammers, 2010, S. 15 f.).
- *Kognitive Verhaltenstherapie nach Leahy*: Die Kognitive Verhaltenstherapie nach Leahy (2002, 2003) integriert emotionale Schemata in die Arbeit. Nach Lammers (ebd., S. 16) überschneiden sich dabei die Konzepte von Leahy, Young und Greenberg.
- *Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)*: Diese Form der Therapie geht auf Linehan (1996a, b) zurück. Zielgruppe sind nach Lammers (2010, S. 16) Borderline-Patienten und Patienten mit intensiven Emotionen. Es geht um unterregulierte Emotionen wie Impulsdurchbrüche, Suizidalität, Aggressivität und andere Anzeichen der Instabilität. Eine Therapieform mit ähnlicher Herangehensweisen wurde von Taylor und Novaco (2005) sowie Kassino und Tafrate (2002) entwickelt.
- *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*: Hayes et al. (2005) zielt auf die Unterbindung der dysfunktionalen emotionsregulatorischen Aktivitäten des Patienten. Negative Emotionen und Kognitionen sollen akzeptiert werden und die Mittel zur Vermeidung der Emotionen sollen als schädlich erkannt werden (Alkohol, sozialer Rückzug, Selbsthass; vgl. Lammers, 2010, S. 17).
- *Emotionsfokussierte Therapie (EFT)*: Die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) von Greenberg (2011) reicht in diesem Zusammenhang am weitesten und erfährt deshalb hier die umfassendste Darstellung.

Laut dem Autor ist es ein „neohumanistischer, erlebnisorientierter Therapieansatz, der im Sinne der modernen Emotionstheorie und der affektiven Neurowissenschaft neu formuliert wurde“ (Greenberg, 2011, S. 9). Humanistisch-phänomenologische, emotions- und kognitionstheoretische, neurowissenschaftliche, dynamische und systemische Therapieelemente sind dort integriert.

Statt auf ‚Ich denke, also bin ich‘ basiert die EFT auf der Vorstellung ‚Ich fühle, also bin ich‘ und unterstellt, dass wir zuerst fühlen und dann denken, und oft denken wir nur insofern, als wir fühlen. Veränderungen der Emotionen werden daher als der Schlüssel zu nachhaltigen kognitiven und verhaltensbezogenen Veränderungen gesehen. (Greenberg, 2011, S. 11)

Eine empathische Beziehung, eine nuancierte Exploration des emotionalen Erlebens, die Ermutigung, Emotionen zuzulassen und zu akzeptieren, um der Informationen willen, die sie liefern, ein Blick auf Behinderungen im Erleben, ein Zugang zu neuen Emotionen und das Symbolisieren von und Nachdenken über Emotionen, sind Inhalt der unterstützenden therapeutischen Arbeit (vgl. ebd., S. 12 f.). Die Aufmerksamkeit

in der therapeutischen Sitzung wird kontinuierlich auf den Felt Sense und die Emotionen gelenkt (vgl. ebd., S. 15).

Das Paradoxon der Arbeit mit Emotionen besteht darin, dass Veränderungen im ersten Schritt Akzeptanz beinhalten und nicht so sehr das Streben nach Veränderungen. Emotionaler Schmerz muss zugelassen und akzeptiert werden, um vollständig gespürt und gehört zu werden. Nur dann wird er sich verändern. ...

Klienten werden konsequent ermutigt, internes Erleben und körperlich wahrgenommene Bezugspunkte zu identifizieren und zu symbolisieren, um neue Bedeutungen zu schaffen und dadurch narrative Veränderungen zu fördern. Therapie wird als etwas gesehen, das bewusste Entscheidungen und durchdachtes Handeln, gestützt auf vermehrten Zugang zu und vermehrter Bewusstheit von innerem Erleben und Gefühlen, leichter macht. (Greenberg, 2011, S. 15)

Greenberg bringt den Begriff „Kreativität“ ins Spiel, indem er feststellt, dass die psychologische Gesundheit eine Fähigkeit sei, sich kreativ auf Situationen einzustellen und neuartige Reaktionen, Erfahrungen und Narrative zu schaffen (ebd., S. 15 f.). Eine „Emotionsvermeidung“ sei der falsche Weg, da die in einer bestimmten Situation erfahrenen Emotionen genau aufzeigen, was der Person fehlt und als Wegweiser für Bedürfnisse und Handlungen dienen können (vgl. ebd., S. 16).

Veränderungen in den Emotionen geschehen dann, wenn die Menschen die Bedeutung ihrer Emotionen verstehen, somit wird ein besonderes Augenmerk auf die Wahrnehmungsfertigkeiten gerichtet. Auf Seiten des Therapeuten geht es um die Einschätzung des „Emotionstyps“ (ebd., S. 73) und die Feststellung, ob der Patient/Klient zu viele oder zu wenige Emotionen hat. Entweder wird eine Regulation von oder ein Zugang zu Emotionen angestrebt. Ziel ist eine Selbstakzeptanz und ein Selbstgewahrsein (ebd., S. 80). Da Menschen dazu neigen, schmerzhaftes Emotionen zu vermeiden, geht es um Ausdruck von Emotionen dieser Art, eine Vermeidungstendenz soll überwunden werden (ebd., S. 81). Aus der Konfrontationstherapie weiß man, dass „bisher vermiedene Gefühle nach einer über eine bestimmte Zeitspanne andauernden Konfrontation ihre negative Wirkung verlieren“ (Greenberg, 2011, S. 81 zitiert Foa & Jaycox 1999). Ein weiterer Schritt des EFT ist die Förderung der Emotionsregulierung. Nicht nur eine sichere und beruhigende Umgebung kann dazu verhelfen, sondern Fertigkeiten „wie Auslöser identifizieren, Auslöser vermeiden, Emotionen identifizieren und benennen, Emotionen zulassen und tolerieren, einen ‚Arbeitsabstand‘ schaffen, positive Emotionen verstärken, Selbstberuhigung, Atemtechniken und Ablenkungsstrategien“ (Greenberg, 2011, S. 82). Das Fördern einer Selbst-Mitfühlung ist neben der Selbstberuhigung wesentlich (ebd., S. 83).

Das Nachdenken über Emotionen ist ein weiterer wichtiger Schritt in der EFT. „Das Erkunden emotionalen Erlebens und das Nachdenken darüber, was man entdeckt, mit dem Ziel, kohärente Narrative zu bilden, stellen bei Veränderungen wichtige Prozesse dar. Durch Nachdenken verstehen wir, wie das Selbst psychologisch aufgebaut und eingerichtet ist“ (ebd.).

Die Transformation von Emotionen geschieht zunächst auf paradoxem Weg: Die maladaptive Emotion, das kann z. B. eine schmerzliche Emotion sein, soll erst ganz gespürt werden, angenommen werden, ehe man sie verändern kann. „Für Emotionen heißt das, dass man sie fühlen muss, um sie zu heilen“ (Greenberg, 2011, S. 84). Die Auflösung geschieht durch die Aktivierung von angemesseneren Emotionen.