



Rainer Sachse · Thomas A. Langens

Emotionen und Affekte in der Psychotherapie



HOGREFE



Emotionen und Affekte in der Psychotherapie

Emotionen und Affekte in der Psychotherapie

von
Rainer Sachse
und Thomas A. Langens

HOGREFE



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

Prof. Dr. Rainer Sachse, geb. 1948. 1969–1978 Studium der Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. Ab 1980 Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Ruhr-Universität Bochum. 1985 Promotion. 1991 Habilitation. Privatdozent an der Ruhr-Universität Bochum. Seit 1998 außerplanmäßiger Professor. Leiter des Institutes für Psychologische Psychotherapie (IPP), Bochum. Arbeitsschwerpunkte: Persönlichkeitsstörungen, Klärungsorientierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie.

PD Dr. Thomas A. Langens, geb. 1968. 1990–1996 Studium der Psychologie an der Bergischen Universität Wuppertal. 2001 Promotion. 2005 Habilitation an der Bergischen Universität Wuppertal. Seit 1996 Lehrtätigkeit an der Bergischen Universität Wuppertal, aktuell Privatdozent im Fach Psychologie. Arbeitsschwerpunkte: Motivation und Emotionsregulation.

© 2014 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: © Oleg Znamenskiy – Fotolia.com
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2623-5

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.

Inhalt

1	Einleitung: Worum es uns geht	
	<i>Rainer Sachse und Thomas A. Langens.</i>	9
Teil 1: Theoretische Grundlagen von Emotionen und Affekten.		13
2	Emotionspsychologie und Psychotherapie	
	<i>Thomas A. Langens und Rainer Sachse</i>	15
2.1	Grundfragen der Emotionspsychologie	15
2.1.2	Drei Perspektiven der Emotionsentstehung	18
2.2	Der Sinn von Emotionen	20
2.3	Kortikale und subkortikale Verarbeitung	20
2.4	Wesentliche Aspekte von Emotionen	21
2.4.1	Appraisal-Prozesse	21
2.4.2	Unsere Konzeption von Appraisal-Prozessen	23
2.5	Die Kognitions-Emotions-Debatte	28
3	Von Affekten zu Emotionen durch interpersonale Regulation	
	<i>Thomas A. Langens</i>	29
4	Bedeutung von Affekten	
	<i>Rainer Sachse und Thomas A. Langens</i>	34
4.1	Affekte und affektive Bedeutung	34
4.2	„Felt sense“ als unrepräsentierter Affekt	34
4.3	Emotionale und affektive Verarbeitung	37
4.3.1	Grundlegende Aspekte	37
4.3.2	Ein Modell der Unterscheidung von Affekten und Emotionen.	37
4.3.3	Emotionale und affektive Verarbeitung und sequentiell-analytische vs. intuitiv-holistische Klärung	39
4.3.4	Vergleich der Prozesse	43
4.3.5	Ergebnisse der Klärungsprozesse.	45
5	Implikationsstrukturen von Emotionen	
	<i>Rainer Sachse und Thomas A. Langens</i>	47
5.1	Was sind Implikationsstrukturen?	47
5.2	Appraisal-Prozesse und Implikationsstrukturen.	49
5.3	Die Implikationsstrukturen der wichtigsten Emotionen.	50
5.3.1	Angst	50
5.3.2	Ärger	51

5.3.3	Trauer	52
5.3.4	Schuld.	53
5.3.5	Scham.	54
5.4	Überblick	54
6	Schemata und ihre Relevanz für affektive und emotionale Verarbeitung	
	<i>Rainer Sachse</i>	56
6.1	Struktur und Funktion von Schemata	56
6.2	Implikationen der Schema-Wirkungen	60
6.3	Schema-Ebenen	61
6.4	Netzwerk-Strukturen kognitiver Schemata	63
6.5	Schema-Arten	65
6.6	Schemata und emotionale Verarbeitung	68
	Teil 2: Die therapeutische Bearbeitung von Emotionen.	71
7	Therapeutischer Umgang mit Emotionen	
	<i>Rainer Sachse</i>	73
7.1	Allgemeines	73
7.2	Ziel der Therapie: Emotionale Kompetenz	73
7.3	Veränderung versus Kontrolle	75
7.4	Verstehen und Klären von Emotionen.	77
7.5	Veränderungen relevanter Schemata	79
7.6	Emotionskontrolle	84
	7.6.1 Allgemeines.	84
	7.6.2 Emotionsentwicklung und Emotionsregulation	84
	7.6.3 Unterschiede in den Effekten unterschiedlicher Emotionsregulationstechniken	85
8	Grundlgen der Emotionsregulation	
	<i>Thomas A. Langens</i>	88
8.1	Einleitung	88
8.2	Misslungene Distanzierung: Überkontrolle und Vermeidung.	91
	8.2.1 Rigide Überkontrolle	92
	8.2.2 Habituelle Vermeidung	95
8.3	Konfrontation: Sprechen und Schreiben über emotionale Ereignisse.	96
8.4	Überregulation durch rigide Konfrontation	101
8.5	Proaktive versus reaktive Emotionsregulation	102
8.6	Automatische Emotionsregulation	103
8.7	Generalisierte Emotionsregulationserwartungen.	105
8.8	Schlussfolgerungen.	107
9	Entwicklung von Emotionsregulationskompetenz	
	<i>Thomas A. Langens.</i>	108
9.1	Vermittlung von Emotionsregulationsstrategien an einem Fallbeispiel	116
10	Therapeutischer Umgang mit Trauer	
	<i>Rainer Sachse und Jana Fasbender</i>	121

10.1	Funktion von Trauer und Trauerarbeit	121
10.2	Normale und komplizierte Trauer	122
10.3	Phasen der Traurigkeit	124
10.4	Therapeutische Interventionen	126
10.4.1	Hinführen des Klienten zum Verlust-Thema	126
10.4.2	Umgang mit dem „Kampf um Fassung“	128
10.4.3	Umgang mit massiver Traurigkeit.	128
10.4.4	Trauerarbeit	129
Teil 3: Die therapeutische Bearbeitung von Affekten		133
11	Therapeutische Arbeit mit Affekten: Allgemeine Prinzipien	
	<i>Rainer Sachse</i>	135
11.1	Intuitiv-holistischer Modus	135
11.2	Prinzipien für den Therapeuten	136
11.3	Klären affektiver Bedeutungen.	137
12	Emotionen, Affekte und das Konzept der Achtsamkeit	
	<i>Jana Fasbender</i>	138
12.1	Was ist Achtsamkeit?.	138
12.2	Achtsamkeit im therapeutischen Kontext	139
12.3	Einführung: achtsamer Umgang mit Gefühlen in der Therapie	140
12.4	Die achtsame Wahrnehmung von Emotionen und Affekten – Voraussetzungen schaffen	141
12.5	Nutzen des Prinzips Achtsamkeit im Rahmen der Therapie in Bezug auf Emotionen und Affekte	143
12.5.1	Verbesserte Wahrnehmung eigener Emotionen und Affekte	143
12.5.2	Aufhebung von Vermeidung von Emotionen	143
12.5.3	Emotionsregulation durch Achtsamkeit.	143
12.5.4	Verhinderung des „sich Hineinsteigern“ in negativ erlebte Gefühlszustände	144
12.5.5	Trennung von Emotionen und Gedanken	144
12.5.6	Reduktion von Metabewertungen bezüglich eigener Gefühle	144
12.5.7	Förderung des Verständnisses eigener Emotionen und Affekte durch Achtsamkeit	144
12.6	Praxis der Achtsamkeit.	145
12.6.1	Einleitung und Ausklang von Achtsamkeitsübungen	145
12.6.2	Allgemein einsetzbare Achtsamkeitsübungen.	146
12.6.2.1	Die achtsame Betrachtung der Atmung	147
12.6.2.2	Der Body-Scan nach Kabat-Zinn (1999)	147
12.6.2.3	Die achtsame Betrachtung einzelner Sinneswahrnehmungen	147
12.6.2.4	Die achtsame Betrachtung eines „Objekts“	147
12.6.2.5	Die achtsame Betrachtung alltäglicher Handlungen	148
12.6.3	Die achtsame Betrachtung von Emotionen	148
12.6.4	Die achtsame Wahrnehmung von spezifischen Emotionen	148
12.6.4.1	Die achtsame Wahrnehmung von Traurigkeit.	151

12.6.4.2	Die achtsame Wahrnehmung von Angst	151
12.6.4.3	Die achtsame Wahrnehmung von Ärger.	152
12.6.4.4	Die achtsame Wahrnehmung von Freude	153
12.6.5	Die achtsame Wahrnehmung von Affekten und Körperwahrnehmungen	155
13	Focusing: Die Repräsentation affektiver Bedeutungen	
	<i>Rainer Sachse und Jana Fasbender</i>	156
13.1	Sinn des Focusing	156
13.2	Affektive Verarbeitung und affektive Schemata	156
13.3	Die Bildung dysfunktionaler affektiver Schemata	157
13.4	Mangelnde Repräsentation und ihre Effekte	158
13.5	Repräsentation affektiver Schemata	160
13.6	Die Technik des Focusing	162
13.6.1	Phasen des Focusing.	163
13.6.1.1	Phase 1: Aktivierung	164
13.6.1.2	Phase 2: Konzentration auf den „felt sense“	165
13.6.1.3	Phase 3: Repräsentationsbildung	166
13.6.1.4	Phase 4: Prüfen und Weiterentwickeln	166
13.6.1.5	Phase 5: „felt shift“	167
13.6.1.6	Nachphase: Erweiterte Anwendung.	168
13.6.2	Indikation und Voraussetzungen für Focusing	169
13.7	Technisches Vorgehen	169
13.7.1	Aktivierung	169
13.7.2	Konzentration auf „felt sense“	170
13.7.3	Arbeit an der Repräsentation	170
13.7.4	Prüfen und Weiterentwickeln	171
13.7.5	„Felt shift“	173
13.8	Hinweise für Therapeuten	173
13.9	Umgang mit Problemen im Focusing-Prozess	174
13.10	Focusing: Eine Bewertung	177
14	Die Erzeugung von Gegenaffekten	
	<i>Rainer Sachse</i>	179
14.1	Ausgangssituation	179
14.2	Die Grundidee	179
14.3	Beispiel für das Vorgehen der Bildveränderung	180
15	Der therapeutische Umgang mit Träumen	
	<i>Rainer Sachse</i>	183
15.1	Träume	183
15.2	Traum inhalte	184
15.3	Interpretation	185
15.4	Prinzipien für die therapeutische Arbeit mit Träumen	186
15.5	Vorgehen	187
	Literatur	191

1 Einleitung: Worum es uns geht

Rainer Sachse und Thomas A. Langens

Im Psychotherapie-Prozess spielen Emotionen von Klienten eine sehr wesentliche Rolle: Klienten weisen oft Ängste auf, die bewältigt werden müssen (wie Phobien, Panik etc.), aber auch Ängste, die zunächst geklärt und dann therapeutisch bearbeitet werden müssen (wie z.B. unklare Existenzängste, Ängste, die stark durch dysfunktionale Schemata bedingt sind u.ä.); Klienten weisen Trauerreaktionen auf, die manchmal unklar und oft stark belastend sind; sie zeigen chronischen Ärger, der sie nachhaltig beeinträchtigt und Ähnliches.

Für Therapeuten ist es wichtig zu verstehen, *was genau solche Emotionen sind*, wie sie „psychologisch funktionieren“, *wie sie genau geklärt* und verstanden werden können und wie man sie effektiv therapeutisch bearbeitet: Zu diesen Aspekten wollen wir in diesem Buch einen Beitrag leisten.

Wir wollen uns mit der Frage beschäftigen, wie man die Emotionspsychologie für die Psychotherapie nutzbar machen kann, also welche relevanten Aspekte die Emotionspsychologie für die Psychotherapie bietet, aber auch, wo die Grenzen der Emotionspsychologie im Hinblick auf Klinische Psychologie und Psychotherapie verlaufen. So gehen zwar Vorstellungen der Emotionspsychologie auch in die klinische Psychologie ein, andererseits greift die Emotionspsychologie aber praktisch nie Fragestellungen aus der klinischen Psychologie auf. Dabei kommen Klienten häufig mit dem Anliegen, ihre Gefühle besser verstehen und besser regulieren zu können, was sich auch bei intensiver psychotherapeutischer Arbeit als eine langwierige und äußerst schwierige Aufgabe herausstellen kann, für deren Lösung die Emotionspsychologie zuweilen nur wenige Ansätze bereithält. In dem vorliegenden Text tragen wir zusammen, was die Emotionspsychologie zum Verständnis klinisch relevanter emotionaler Phänomene beitragen und wie dieses Wissen durch Erfahrungen aus der psychotherapeutischen Praxis ergänzt werden kann.

Wir konzentrieren uns dabei auf diejenigen Aspekte der Emotionspsychologie, die für eine Konzeptualisierung von Psychotherapie relevant sein können (vorwiegend im Hinblick auf therapeutische Klärungsprozesse). Dabei sind wir uns darüber im Klaren, dass die emotionspsychologischen Konzepte, die wir hier darstellen, *vereinfacht* sind: Wir haben sie bewusst auf wesentliche Essentials reduziert, damit sie für den Anwendungsbereich „Psychotherapie“ fruchtbar werden können, denn in diesem Feld können

wir nicht alle Verästelungen und Feinheiten der erarbeiteten Konzepte verwenden – täten wir dies, wären die Konzepte in einem Praxisbereich nicht mehr anwendbar.

Wir möchten jedoch noch einen Schritt weitergehen: Wir haben als Therapeuten und Supervisoren sehr häufig die Erfahrung gemacht, dass Klienten „emotions-ähnliche“ Prozesse aufweisen, die sie stark belasten und die ein charakteristisches Format aufweisen, was sich wie folgt beschreiben lässt:

- In bestimmten Situationen oder bei Gedanken an bestimmte Situationen treten bei einer Person körperliche Reaktionen auf.
- Die Reaktionen sind manchmal eher diffuse Empfindungen, manchmal sind sie aber auch genauer lokalisierbar, z.B. als „Druck in der Brust“, „Druck auf dem Bauch“, „Spannung im Nacken“ oder durch andere, recht gut beschreibbare Empfindungen.
- Diese Empfindungen dauern oft längere Zeit an, mehrere Stunden, oft sogar Tage; subjektiv fühlen sie sich meist unangenehm an, es gibt jedoch auch angenehme Empfindungen.
- Die Person hat subjektiv deutlich den Eindruck, dass diese Empfindungen etwas mit der betreffenden Situation zu tun haben; die Person hat auch meist den Eindruck, dass die Empfindung „etwas bedeutet“, „der Person etwas sagt“.
- Manchmal ist die Person auch in der Lage, diese Bedeutung zu „entschlüsseln“ und bemerkt dann, dass die Empfindung auf wesentliche Aspekte hinweist, auf Wünsche oder Bedürfnisse, auf Aspekte, die sie nicht will, auf Befürchtungen o.ä. Ganz oft gelingt es der Person jedoch nicht, die Bedeutung zu entschlüsseln.
- Entschlüsselt sie die subjektive Bedeutung für sich, dann hat sie den Eindruck, damit wesentliche und neue Informationen über sich selbst erhalten zu haben, den Eindruck, ihr Verständnis über eigene Motive, Annahmen etc. vertieft zu haben.
- Subjektiv ist die Person sich auch ganz sicher, dass die Empfindung *keine* Emotion ist: Sie kann sie *nicht* als Trauer, Angst, Wut, Ärger oder Ähnliches bezeichnen; Personen nennen sie eher „Stimmungen“ oder „bedeutsame Körpergefühle“ o.ä.

Diese körperlichen Reaktionen, die durch Situationen ausgelöst werden und die subjektiv als bedeutsam erlebt werden, wurden von Gendlin (1969) als „felt sense“ („gefühlter Sinn“) bezeichnet: Die Bezeichnung trifft recht gut das, was die Personen subjektiv erleben.

Leider hat Gendlin keine psychologisch fundierte Theorie über die zugrundeliegenden Prozesse entwickelt, sodass unklar blieb, was genau ein „felt sense“ ist.

Bedauerlicherweise hat auch die bisherige Emotionspsychologie keine Konzepte vorgelegt, die erklären könnten, was ein „felt sense“ ist: Die Theorien zu Emotionen oder Stimmungen erfassen nicht das, was den Kern des Phänomens ausmacht: Eine durch Situationen ausgelöste, auf subjektiv relevante Bedeutungen hinweisende körperliche Reaktion, die eine Person entschlüsseln kann und wodurch sie wesentliche Informationen über sich selbst erhält.

Es ist ein zentrales Anliegen dieses Buches, eine Theorie zu entwickeln, die verständlich macht, wie genau ein „felt sense“ zustande kommt und die deutlich macht, warum diese Prozesse auch in der Therapie von zentraler Bedeutung sind.

Wir möchten hier auch erörtern, was genau Emotionen sind, wie Emotionen im Therapieprozess sinnvoll genutzt werden können und wir möchten zeigen, dass die „felt senses“ etwas psychologisch anderes sind als Emotionen und dass man in der Therapie auch damit anders umgehen muss als mit Emotionen.

Teil 1: Theoretische Grundlagen von Emotionen und Affekten

In diesem Teil des Buches wollen wir auf die theoretischen Grundlagen von Emotionen und Affekten eingehen: Wir wollen insbesondere eine neue psychologische Theorie von Affekten darstellen und damit auch konzeptuell zwischen Affekten und Emotionen unterscheiden.

Diese Unterscheidung wird dann wesentliche Konsequenzen für therapeutische Strategien haben.

2 Emotionspsychologie und Psychotherapie

Thomas A. Langens und Rainer Sachse

Wir möchten hier eine kurze Einleitung in die Emotionspsychologie geben, um den Hintergrund unserer Argumentationen deutlich zu machen.

2.1 Grundfragen der Emotionspsychologie

Es wird deutlich (und das gilt für die meisten Grundlagenfächer der Psychologie), dass sich Emotionspsychologie vorrangig mit bestimmten Fragestellungen beschäftigt oder sich in bestimmten „Paradigmen“ bewegt, dass aber bestimmte Fragestellungen nur am Rande oder gar nicht auftauchen.

Die Emotionspsychologie befasst sich u.a. mit den folgenden zentralen Fragestellungen:

- Mit Theorien der Konditionierung emotionaler Reaktionen: Mit der Frage, wie emotionale Reaktionen gelernt und auch „verlernt“ werden (also mit behavioristischen Emotionstheorien, die auch im Bereich klinischer Psychologie einflussreich sind; vgl. Jones, 1924a, 1924b; Öhman, 1987, 1992, 1993, 1999; Öhman & Soares, 1993; Öhman et al., 1985; Watson, 1919, 1928, 1929, 1930; Watson & Morgan, 1917; Watson & Rayner, 1920).
- Mit der systematischen Erfassung von Emotionen durch Einschätzungen des emotionalen Ausdrucks (vgl. Darwin, 1872).
- Mit Fragen des Emotionsausdrucks und des Einflusses von Emotionsausdruck auf das Erleben von Emotionen (sog. „Gesichtsfeedback-Theorie; vgl. Izard, 1971, 1977, 1990, 1991; Laird & Bresler, 1992; McIntosh, 1996; Schmidt-Atzert, 1993; Tomkins, 1962, 1980; Zajonc et al., 1989).
- Mit klassischen Fragestellungen des Zusammenhangs zwischen körperlichen Emotionsreaktionen und subjektivem Emotionserleben (vgl. Cannon, 1927, 1929; James, 1884, 1894, 1899, 1950; Lange, 1885; Lange & James, 1922; Ross et al., 1969; Schachter, 1964, 1971; Schachter & Singer, 1962; Valins, 1966, 1967, 1974; Valins & Nisbett, 1971; Valins & Ray, 1967).
- Mit evolutionspsychologischen Emotionstheorien (vgl. Darwin, 1872; Euler, 2000; McDougall, 1908, 1915, 1928; Plutchik, 1962, 1980a, 1980b, 1984, 1991a, 1991b, 1994; Schneider, 1983; Schwab, 2004).

- Mit kognitiven Emotionstheorien oder „Appraisal-Modellen“, die annehmen, dass Emotionen auf kognitive Interpretationsprozesse zurückgehen (vgl. Arnold, 1960, 1970; Lazarus, 1966, 1968, 1991a, 1991b, 1993, 1995, 1999a, 1999b, 2000, 2001; Lazarus & Alfert, 1964; Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus et al., 1965, 1970; Ortony et al., 1988).
- Mit dem Konzept „Stimmung“ und der Frage, welchen Informationswert Stimmungen für eine Person aufweisen und wie Stimmungen weitere Informationsverarbeitungen beeinflussen (vgl. Schwarz, 1987, 1988, 1990; Schwarz, Bless & Bohner, 1991; Schwarz & Bless, 1991; Schwarz & Bohner, 1990; Schwarz & Clore, 1983, 1988, 1996; Schwarz et al., 1987).

Wir sind uns der Tatsache bewusst, dass viele der emotionspsychologischen Konzepte kontrovers sind (wie nahezu alle Konzepte in der Psychologie): Auch diese Kontroversen müssen wir ignorieren, wenn wir allgemeinspsychologische Konzepte für ein Anwendungsfeld nutzbar machen wollen. Wir wollen ja emotionspsychologische Konzepte nutzen, um psychotherapeutische Konzepte und Strategien besser zu verstehen, sie zu elaborieren und weiterzuentwickeln. Und um dies zu tun, benutzen wir allgemeinspsychologische Konzepte als eine Art Karte eines schwierigen Gebietes (der Emotionen und Affekte): Eine Karte nützt aber nur etwas, wenn sie *relevante* Informationen enthält, die man für eine Orientierung braucht; und wenn sie keine ablenkenden und keine zu komplexen Informationen enthält, denn dann ist sie verwirrend. Und sie *muss* Komplexität immer auf *relevante Aspekte* reduzieren, denn wenn sie versucht, *alle* Informationen zu enthalten, dann, so hat Eco (1990) sehr anschaulich gezeigt, wird sie absurd.

Wir möchten hier schon die Trennung machen, die wir erst später ausführlich begründen: Die Trennung zwischen Emotionen und Affekten. Grob definiert verstehen wir unter Emotionen Phänomene wie Angst, Trauer, Ärger, Scham und Schuld, die neben einer spezifischen Erlebnisqualität auch einen mehr oder weniger bewussten, aber doch explizierbaren Bedeutungshintergrund (eine „Implikationsstruktur“, also eine Struktur eher impliziter Annahmen) haben. Unter Affekten verstehen wir dagegen innere Zustände, die als angenehm oder unangenehm empfunden werden und mit entsprechenden Körpergefühlen einhergehen, sich ansonsten aber einem subjektiven Verständnis entziehen.

Ein Problem in der Emotionspsychologie ist der Begriff „Affekt“: Für diesen Begriff gibt es keine einheitliche Definition und die Definitionen, die existieren, reichen aus unserer Sicht nicht aus, um bestimmte, relevante, psychotherapeutische Prozesse zu erklären.

Für den Begriff „Affekt“ gibt es in der Emotionspsychologie im Wesentlichen zwei Bedeutungen: Zum einen wird „Affekt“ synonym für „Emotion“ verwendet. Zum anderen wird „Affekt“ aber ähnlich verwendet wie das Konzept „Stimmung“ (vgl. Bless, 1997; Meyer et al., 1993).

Für eine konzeptuelle Trennung der Aspekte „Emotion“ und „Affekt“ sprechen auch neuropsychologische Befunde (Schneider & Dittrich, 1990).

Die Funktion von Emotionen besteht darin, „Ereignisse“ (äußere Reize oder Gedanken) *möglichst rasch hinsichtlich ihrer Bedeutsamkeit bzw. ihrer Relevanz zu bewerten* und den Organismus darauf vorzubereiten, schnell und angemessen auf das Ereignis zu reagieren.

Nach Reisenzein und Horstmann (2006) sind Emotionen in der Regel bewusst und episodisch, also von begrenzter zeitlicher Dauer. Sie sind auf ein bestimmtes Objekt oder „Ereignis“ gerichtet, das die Emotion ausgelöst hat, haben eine spezifische Erlebnisqualität (Trauer, Ärger, Ekel etc.) und können Veränderungen in der Mimik, der Physiologie und der Reaktionsbereitschaft hervorrufen. Die spezifische Erlebnisqualität ist das, was Menschen an Emotionen hassen oder lieben, was uns am stärksten beeindruckt und dem bewussten Erleben am nächsten ist. Gerade dieses Merkmal entzieht sich bis auf einige abstrakte Kategorisierungen (angenehm-unangenehm, erregend-beruhigend) einer weiteren Beschreibung, so dass wir letztlich davon ausgehen müssen, dass keine zwei Menschen „Angst“ oder „Freude“ auf exakt dieselbe Weise erleben.

Stimmungen sind im Vergleich zu Emotionen von geringerer Intensität und von längerer zeitlicher Dauer: während Emotionen selten länger als Minuten anhalten, können sich Stimmungen über Stunden und Tage erstrecken. Weiterhin können Menschen für Stimmungen in der Regel nur schwer Auslöser benennen oder keine Objekte, auf die sich eine Stimmung richtet. Im Gegensatz zu Emotionen, die Menschen in der Regel rasch genauer benennen („ich bin glücklich!“), werden Stimmungen zumeist als angenehm oder unangenehm (positiv oder negativ) erlebt, ohne dass dies weiter qualifiziert werden könnte (niemand würde sagen, er sei „in glücklicher Stimmung“). Aber auch hier gibt es Ausnahmen: Menschen können über Tage in einer gereizten Stimmung sein und dies auch so benennen („ich bin auf Krawall gebürstet“).

Für das Konzept der *Stimmung* lassen sich die folgenden Aspekte festhalten:

- Stimmungen oder Affekte (im Sinne von Kuhl, 2001) sind anhaltende Zustände, die für die Person positiv oder negativ sind. Sie haben für die Person nicht die Charakteristika von Emotionen und sind nicht mit starker physiologischer Aktivierung verbunden. Sie bilden eine Art von „affektiver Grundtönung“ des Erlebens (Bless, 1997; Ewert, 1983; Morris, 1989; Otto et al., 2000; Ulich, 1995; Watson & Tellegen, 1985; Watson et al., 1988).
- Positive oder negative Stimmungen (oder Affekte) werden als unabhängig angenommen: *Eine Person kann daher gleichzeitig einen positiven und einen negativen Affekt aufweisen* (Feldman Barrett & Russell, 1998; Kuhl, 2001; Patrick & Lavoro, 1997; Schmidt-Atzert, 2000; Watson & Tellegen, 1985; Watson et al., 1988).
- Auch Stimmungen stellen für die Person wichtige Informationsquellen dar. So signalisieren negative Stimmungen eine problematische Situation, die eine weitere Analyse und oft eine Handlung erfordern, informieren positive Stimmungen über unproblematische Situationen, die meist keine weiteren Analysen und Handlungen erfordern. Kuhl (2001) und Quirin & Kuhl (2009) nehmen auch an, dass positiver Affekt den Zugang zum „Extensionsgedächtnis“ erleichtert, d.h. zu dem komplexen Netzwerk, in dem Informationen über Erfahrungen, Bedürfnisse, Motive, Werte sowie komplexe Schlussfolgerungen aus solchen Aspekten gespeichert sind (das „Selbst-System“). Der Zugang zum Extensionsgedächtnis ist wesentlich, wenn eine

Person komplexe Entscheidungen treffen will und wenn sie viele Aspekte, einschließlich relevanter Motive berücksichtigen will. Verarbeitungen im Extensionsgedächtnis erfolgen vorrangig in einem intuitiv-holistischen Modus (s.u.).

2.1.2 *Drei Perspektiven der Emotionsentstehung*

Die Frage, warum Menschen Emotionen haben und welche Funktion sie erfüllen, kann aus drei unterschiedlichen Perspektiven beantwortet werden: Einer evolutionspsychologischen (aus welchem Grund haben sich Emotionen entwickelt?), einer ontogenetischen (wie hängt das Emotionserleben mit der Lerngeschichte eines Menschen zusammen?) und einer aktualgenetischen (wie entstehen Emotionen in einer aktuellen Situation?).

Aus einer *evolutionspsychologischen Perspektive* haben sich Emotionen als ein Verhaltenssystem entwickelt, dass es Menschen und Tieren erlaubt, schnell und effizient auf *vital bedeutsame Ereignisse* zu reagieren, die eine Gefahr für das eigene Wohlergehen oder eine außerordentlich Gelegenheit zur Steigerung der eigenen Fitness signalisieren. Menschen verfügen demnach ebenso wie die ihnen evolutionär verwandten nichtmenschlichen Primaten über eine begrenzte Anzahl an Basisemotionen, die spezifischen adaptiven Problemen in Zusammenhang mit Selbsterhaltung oder Fortpflanzung zugeordnet werden können (siehe Abbildung 2.1). Emotionen koordinieren kognitive, physiologische und behaviorale Prozesse mit dem Ziel, adaptive Probleme möglichst *rasch, im Hier-und-Jetzt* zu bewältigen. Zum Beispiel reagieren Primaten wie Menschen auf einen Eindringling in das eigene Territorium bzw. auf ein Überschreiten der eigenen Grenzen mit einer perzeptuellen Zuwendung (der andere steht im Zentrum der Aufmerksamkeit), der Aktivierung des sympathischen Nervensystems (die auf energisches Handeln vorbereitet) und einem mimischen Ausdruck, der dem anderen signalisiert, dass man sein Territorium notfalls auch verteidigen wird. Aus dieser Sicht haben Menschen Emotionen, weil sie schon unseren nichtmenschlichen Vorfahren über tausende von Jahren dabei geholfen haben, den eigenen Körper zu schützen, nahestehende Menschen nicht zu verlieren, das eigene Territorium gegen Feinde zu schützen und Nachkommen zu zeugen. Und auch wenn sich das menschliche Emotionserleben nicht im Kampf und Ressourcen, der Abwehr von Gefahren und der Lust erschöpft, so ist es dennoch notwendig, festzustellen, dass dieses sehr basale Verhaltenssystem fest im Urgrund unseres Wesens verdrahtet ist und den Ausgangspunkt für alle emotionalen Prozesse, auch die darauf aufbauenden spezifisch menschlichen, bildet.

Dass das menschliche Emotionserleben im Vergleich zu nichtmenschlichen Primaten an Komplexität gewonnen hat, hat mehrere Gründe. Aus der *ontogenetischen Perspektive* wird dafür einerseits die Lerngeschichte verantwortlich gemacht. Vereinfacht gesprochen sind emotionale Reaktionen demnach ein Niederschlag der Erfahrungen, die ein Mensch mit ähnlichen Situationen in der Vergangenheit gemacht hat. „Erfahrung“ ist hier sehr weit gefasst und beinhaltet sowohl Prozesse des klassischen Konditionierens als auch kognitive Interpretations- und Verdichtungsprozesse, die zu der Entwicklung von kognitiven und affektiven Schemata führen. Der weitaus wichtigere Grund, dass unser Emotionssystem an Komplexität gewonnen hat, liegt in der mensch-

lichen Fähigkeit, ein Bild der eigenen Person, der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Merkmale, kurz ein *Selbst* zu entwickeln.

Adaptives Problem	Emotion
Verletzung/Tod	Furcht/Angst
Vermeidung von Krankheitserregern	Ekel
Verteidigung eigener Interessen	Ärger
Verlust	Trauer
Fortpflanzung	Liebe/Lust
Untreue des Partners (und andere)	Eifersucht/Ärger

Abbildung 2.1: Emotionen und ihre „Themen“

Wir verstehen unter dem *Selbst* in Einklang mit Fonagy et al. (2004) und Kuhl (2001) eine Verdichtung aller bedürfnisrelevanten Beziehungserfahrungen eines Individuums, oder anders gesagt, als Niederschlag der Beziehungsbotschaften, die ein Mensch im Hinblick auf interaktionelle Grundbedürfnisse (Motive wie Anerkennung, Wichtigkeit, Verlässlichkeit, Solidarität, Autonomie und Grenzen, vgl. Sachse, 2006b) erhalten hat. Neben eher bewussten Anteilen wie dem Selbstkonzept und den von einer Person angestrebten Zielen (die identitätsstiftenden Charakter haben, siehe Brunstein, 1993) sowie idealisierten Anteilen (dem Ideal Self nach Higgins, 1987), umfasst das Selbst nach Kuhl (2001) ein komplexes, umfassendes Geflecht von Erfahrungen und autobiographischen Erinnerungen, die sich weniger in deklarativen Wissenstatbeständen, sondern eher in emotional gefärbten Wünschen, Phantasien und Zielen mitteilen.

Bereits James (1890) hat darauf hingewiesen, dass das Selbst zwei Perspektive kennt: Aus einer Innenperspektive (dem „I“ oder Ich) nimmt man den eigenen Bewusstseinsstrom mit den dort auftauchenden Wahrnehmungen, Gedanken, Wünschen und Phantasien wahr. Spezifisch menschlich ist die Fähigkeit, die eigene Person zum Gegenstand der Betrachtung zu machen und damit „sich selbst“ wie mit den Augen anderer Menschen wahrzunehmen (nach James das „Me“ oder eben das Selbst). Diese Fähigkeit führte zur Entwicklung selbstwertrelevanter Emotionen wie Scham, Schuld und Stolz (Bischof, 2012).

Durch die Existenz des Selbst können aus evolutionär noch recht simplen Emotionen hochkomplexe Erlebensmuster werden. Das wohl beste Beispiel dafür ist das Phänomen der *Liebe*. Die aus der evolutionär der Brutpflege entstammende und durch sexuelle Lust aufgeladene Emotion wird beim Menschen zu einer Frage der Selbstakzeptanz: Werde ich geliebt, dann bin ich (ist mein Selbst) akzeptabel, gut und schön. Werde ich abgelehnt, dann bin ich als ganze Person durch und durch wertlos. Entsprechend findet sich Eifersucht als primitive Ärgeremotion bei nichtmenschlichen Primaten; beim Menschen wird diese einfache Emotion durch eine Vielfalt von selbstrelevanten

Einschätzungen („was hat er, das ich nicht habe?“) überformt und gewinnt dabei an (oft destruktiver) Energie. Ein weiteres Beispiel: Primaten können bei schweren Verlusten, wie etwa dem Tod eines Familienmitglieds, einen Zustand empfinden, der strukturell einer menschlichen Trauerreaktion gleicht. Beim Menschen führen solche Verluste aufgrund der Existenz des Selbst zu weitreichenderen psychologischen Erschütterungen, die u.a. die Revision von Zukunftsplänen (erwarteten Interaktionen) einschließt. Unsere Kernaussage ist, dass Emotionen auf menschlicher Ebene durch die selbstrelevanten Implikationen eines Ereignisses entstehen.

2.2 Der Sinn von Emotionen

Emotionen haben für ein Individuum eine wichtige Funktion: Emotionen dienen dazu, die Umgebungsreize nach Aspekten persönlicher Relevanz zu „scannen“ und den Organismus darüber zu informieren, ob „alles in Ordnung“ ist oder ob Störungen auftreten: Treten Störungen auf, werden diese systematisch analysiert und sollten diese Störungen relevant sein, wird Alarm gegeben. Aufgrund dieses Alarms sollte und kann der Organismus dann reagieren: Er kann schnelle Handlungen einleiten, um z.B. Gefahr wirkungsvoll abzuwenden, er kann aber auch gründlichere Situationsanalysen einleiten, um die Störung genau zu erfassen; er kann problemlösendes Verhalten initiieren, um die Störung nachhaltig zu beseitigen u.ä.

Emotionen dienen somit dazu, eine schnelle Reaktion zu ermöglichen und damit eine schnelle Anpassung an Situationen zu erlauben; Emotionen dienen aber auch dazu, den Organismus zu komplexerem Handeln zu motivieren, um Störungen u.U. gründlicher und langfristiger zu beseitigen.

Emotionen sind damit sehr wesentliche Informationsquellen, die zur optimalen Anpassung an die Realität von großer Bedeutung sind.

Bedauerlicherweise können emotionale Verarbeitungen aber auch „falsch programmiert“ werden: Wie wir sehen werden können ungünstige Schemata emotionale Verarbeitungen stark beeinflussen und damit bewirken, dass Emotionen keine adaptive Funktion mehr haben, sondern stark dysfunktional wirken. In diesen Fällen informieren die Emotionen über die Notwendigkeit, Psychotherapie zu machen und den emotionalen Verarbeitungen damit ihre adaptive Funktion zurückzugeben.

2.3 Kortikale und subkortikale Verarbeitung

Allgemein kann man, zumindest für die Emotion *Angst* grundsätzlich zwei Verarbeitungswege unterscheiden:

- *Den subkortikalen Verarbeitungsweg*: LeDoux (1995) hat deutlich gemacht, dass eine Angstreaktion in einem „am Kortex vorbeilaufenden“ Verarbeitungssystem entstehen kann und zwar über Schaltungen im Thalamus zur Amygdala; LeDoux nennt diesen Weg „quick and dirty“, da er ebenso schnell wie ungenau erfolgt, wegen sei-