

Emotion Ein kurzgefasster Überblick

Basisemotionen nach Paul Ekman:
Freude, Ärger, Ekel, Furcht, Traurigkeit, Überraschung.

Funktionen von Emotion nach Magai und McFadden (Quelle: Cord Bennecke 2014)

Freude:
1. Signalisiert dem Selbst, momentane Aktivitäten fortzuführen:
2. Fördert soziale Bindungen durch die Übertragung positiver Gefühle.

Ärger:
1. Bereitschaft zur Beseitigung von Quellen der Zielfrustration
2. Warnung vor einem Angriff, vor Aggression

Ekel:
1. Zurückweisung von schädlichen Substanzen, Individuen, Gedanken
2. signalisiert starke Aversion

Furcht:
1. Identifiziert Bedrohung und fördert Flucht-/Angriffstendenzen.
2. Zur Signalisierung von Unterwerfung bzw. Angriffsabwehr.

Trauer
1. Fördert Verlustverarbeitung und Restituierung des Selbst.
2. Auslösung von Pflgetendenzen und Unterstützung durch andere.

Überraschung:
1. Bereitet den Organismus auf neue Erfahrungen vor.
2. Demonstriert Naivität des Organismus u. beschützt vor Angriffen.

Verachtung:
1. Im Sinne der Organisation und Aufrechterhaltung sozialer Überlegenheit.
2. Signalisiert Überlegenheit anderer und entwertet.

Emotionsregulation

Definition Emotionsregulierung n. Gross (2011):
"Emotionsregulierung beinhaltet alle bewussten und unbewussten Strategien zur Verstärkung, Aufrechterhaltung oder Abschwächung einer oder mehrerer Komponenten einer emotionalen Reaktion."

Emotionsregulierungsstrategien:

1. Emotionsfokussiertes Coping:
auf die Emotion gerichtet, ohne Suche nach alternativen Bewertungs- und Handlungsmöglichkeiten,

- häufig mit Grübeln verbunden
- einhergehend mit psychischen Störungen (Depression, Sucht)

2. Problemfokussiertes Coping:
- auf die auslösenden Bedingungen gerichtet
- verbunden mit der Suche nach Bewertungs- und Handlungsalternativen
- verbunden mit Versuchen, die Situation zu verändern

- richtet sich auf innere Bedingungen, die die Emotion auslösen und beeinflussbar sind

3. Regulierung von unbewussten Emotionen: über Abwehrmechanismen

Abwehrmechanismen sind
"...kognitive Prozeduren, die angewendet werden, um motivationale Impulse und damit verknüpfte Affekte aus dem Bewusstsein fernzuhalten." (Bennecke 2014)

4. Interpersonelle Emotionsregulation:
Findet bei erwachsenen Menschen Emotionsregulation überwiegend oder ausschließlich interpersonell statt, bringt man das mit Persönlichkeitsstörungen in Verbindung.

Im Falle psychischer Gesundheit: steht ein flexibles Strategie-Repertoire zur Verfügung.

Im Falle psychischer Störung:
- sind Interpretationsmöglichkeiten eingeschränkt,
- steht eine begrenzte Anzahl von Affektzuständen zur Verfügung, die zur Regulierung eingesetzt werden könnten.

Äußerungsformen:

Emotionen zeigen sich über motorische Verhaltensweisen, wie Mimik und Gestik.

Emotionen zeigen sich über Gefühle, die von Erwachsenen in der Regel verbalisiert werden können.

Emotionen zeigen sich über physiologische Veränderungen, verursacht durch das autonome Nervensystem.

Emotionstheorien

Kognitiv-reationale Theorie (Stresstheorie) nach Lazarus

1. Konfrontation mit einem Ereignis

2. Einschätzung der Situation:
- primär: z. B. günstig, bedrohlich, Herausforderung
- sekundär: Beurteilung der zur Verfügung stehenden Bewältigungsmechanismen

3. Art der Einschätzung bewirkt eine Handlungstendenz

4. Handlungstendenz bewirkt
1. physiolog. Reaktion
2. problem- vs. emotionsorientierte Bewältigungshandlungen

5. Im Gehirn:
+ Situationseinschätzung
+ Handlungstendenz
+ physiologische Reaktion
= EMOTION

Zwei-Faktoren-Theorie nach Schachter und Singer:

Eine spezifische Emotion ergibt sich aus:
1. unspezifische, innere Erregungszustände
2. kognitive Interpretation.

Emotionstheorie nach Weiner:

1. Wahrnehmung eines Ereignisses

4. Zuschreibung von Verantwortung (beinhaltet die normative Bewertung)
z.B.: Wird Verantwortung empfunden für ein gesellschaftlich negativ bewertetes Ereignis, entsteht Schuldempfinden.

2. Bewertung der Situation positiv oder negativ (positive Bewertung - Freude)

3. Ursachenanalyse und Kausalattribution (in Bezug auf Lokation, Stabilität, Kontrollierbarkeit): Entstehung dimensionsabhängiger Emotionen (z.B. Wird ein positives Ereignis mit eigener Leistungsfähigkeit begründet, entsteht Stolz.)

Allgemeine Funktionen von Emotionen:
Quelle: Schmithüsen, F. (Hrsg.): Lernskript Psychologie, Springer Verlag (2015)

1. Emotionen dienen zur bedürfnis- und situationsgerechten Auswahl von Verhaltensweisen (z.B. Angst - Flucht)

2. Emotionen regulieren die Intensität und Ausdauer von Verhaltensweisen.

3. Emotionen bewirken das Abspeichern und Lernen erfolgreicher Verhaltensweisen und markieren dysfunktionale Verhaltensweisen.

4. Emotionen signalisieren interpersonell Handlungsabsichten und -bereitschaften.

Voraussetzung zur Emotionsregulation:
1. reflexive Kompetenz
2. Mentalisierungsfähigkeit (Theory of Mind)

Theory of Mind:
bezeichnet die kognitive Fähigkeit, um die Absichten und Gedanken eines anderen Menschen zu verstehen und sie richtig zu interpretieren. Es beinhaltet die Fähigkeit zur Perspektivübernahme bei gleichzeitiger Differenzierung des eigenen Wissens und der eigenen Wünsche. (Bennecke, 2014)