

# 1 Was sind Emotionen? – Aspekte eines Konzeptes



## Was Sie in diesem Kapitel lernen können

Im ersten Kapitel dieses Buches widmen wir uns dem Grundlagenwissen zu Emotionen und der Emotionsforschung. Dabei gehen wir auf Fragen ein, die uns helfen, ein tieferes Verständnis für dieses komplexe Thema zu entwickeln. Was genau sind Emotionen und wie unterscheiden sie sich von Gefühlen oder Stimmungen? Welche Theorien erklären die Entstehung von Emotionen und wie können wir eigene und fremde Emotionen verstehen? Besteht ein Zusammenhang zwischen unserem Denken und unseren Gefühlen? Wie sinnvoll ist es, von Basisemotionen zu sprechen, und welche Rolle spielen diese in unserem Alltag? Warum ist es für Sozialarbeiter\*innen von Bedeutung, ein tieferes Verständnis für Emotionen zu entwickeln?

Dieses Kapitel bietet einen Einblick in diese Fragen und legt den Grundstein für ein vertieftes Verständnis der emotionalen Dimension in der Sozialarbeit.

## 1.1 Begriffsbestimmungen

Emotionen wie Ärger, Angst, Freude oder Schuldgefühle begleiten uns im Alltag. Freuen wir uns auf ein langersehntes Treffen, haben wir ein breites Grinsen im Gesicht, sind wir aufgebracht wegen eines Streits in der Familie, bekommen wir Kopfschmerzen. Vielleicht sind manche Leser\*innen deshalb überrascht zu hören, dass über die Definition des Konzeptes *Emotion* bis heute Uneinigkeit besteht. Jeder scheint zu wissen, was Emotionen sind – bis er oder sie gebeten wird, eine Definition abzugeben (vgl. Fehr & Russell, 1984). Die systematische Erforschung von Emotionen ist ein relativ junger Forschungsbereich, sowohl in der Psychologie als auch in der Soziologie und der Sozialen Arbeit. Dabei trug eine wegweisende Arbeit von William James bereits vor über 100 Jahren den Titel »What is an emotion?« (James, 1948 [1884]). Ähnlich wie Wilhelm Wundt, der in Leipzig das weltweit erste psychologische Labor gründete, war er der Ansicht, dass es eine vorrangige Aufgabe der Psychologie sei, das Zusammenspiel emotionaler und kognitiver Prozesse zu erforschen, um menschliches Verhalten besser verstehen zu können. Dennoch gelten Emotionen auch heute noch als *fuzzy objects* (Faßnacht, 1995): Die Unschärfe nimmt

zu, je genauer wir das Objekt betrachten. Nachdem das Forscherpaar Kleinginna und Kleinginna (1981) in einem vielzitierten Aufsatz über 102 unterschiedliche Definitionen allein in der Psychologie zusammentrug, wurde deutlich, dass es sowohl für die weitere Erforschung als auch für die Praxis notwendig wäre, eine weit gefasste, aber einheitliche Definition des Phänomens vorzunehmen. Was also gilt heute als *Emotion*?

### Emotionen

Emotionen werden in der Psychologie als Syndrom beschrieben, das heißt als ein Zusammenspiel verschiedener Prozesse von beschränkter zeitlicher Dauer. Eine Emotion umfasst demnach (Lammers, 2015; Barrett et al., 2011):

- *kognitive* Bewertungen emotionsauslösender Objekte oder Situationen
- *somatisches* Geschehen, das heißt physiologische und hormonelle Veränderungen
- *motorische* Aspekte, wie Änderungen in Mimik, Gestik und Tonfall
- das *subjektive Empfinden* der Emotion
- motivationale *Handlungsimpulse*

Diese Begriffsbestimmung lässt sich gut anhand der Emotion Ärger verdeutlichen.

### Beispiel »Ärger«

Typischerweise ärgern wir uns, wenn wir denken (Kognition), dass wir ungerecht behandelt werden oder uns jemand Steine in den Weg legt. Damit geht eine Änderung des physiologischen Geschehens einher, der Blutdruck und die Pulsfrequenz schnellen hoch (Somatik). Die Augenbrauen ziehen sich zu einem Ärger-Gesicht mit hartem Blick zusammen (Motorik) und wir werden angriffslustig (Handlungsimpuls). Subjektiv empfinden wir in Summe ein Gefühl, das wir Ärger nennen (Empfindung/Gefühl). Menschen beziehen sich also – ohne es notwendigerweise bewusst wahrzunehmen – auf Veränderungen in diesen unterschiedlichen Bereichen, wenn sie ihre *Emotionen* beschreiben.

Auch wenn im Alltag oder in anderen Disziplinen eher von Gefühlen gesprochen wird, verwenden wir in diesem Buch durchweg den Begriff *Emotion*. Affekt ist in der psychologischen Fachsprache ein Überbegriff für jegliche emotional eingefärbte Regung (Scherer, 2005). Als affektiven Zustand bezeichnen wir auch Stimmungen. Im Gegensatz zur diskreten Emotion, die zeitlich begrenzt ist, kann eine Stimmung länger andauern, ist häufig weniger intensiv und nicht auf eine bestimmte Situation oder ein Objekt bezogen. Im Vordergrund steht eher das subjektive Gefühl (»Ich habe einfach schlechte Laune«). Stimmungen sind im Vergleich zu spezifischen Emotionen auch weniger deutlich durch körperliche Veränderungen wie Mimik und Gestik gekennzeichnet (Juslin et al., 2005). Das alltagssprachliche Gefühl ist also nur ein Teil einer Emotion, der Teil, der unser subjektives Erleben beschreibt.

In der Umgangssprache, aber auch in der Rechtsprechung oder von einigen Vertreter\*innen der Sozialen Arbeit wird mit Affekt eine reduzierte impulsiven Handlungssteuerung bezeichnet, die von hoher Intensität und kurzer Dauer ist. So werden Affekte im »Handbuch der Sozialen Arbeit« im einschlägigen Artikel von Burkhard Müller als »besondere Emotionen« definiert, die »Menschen eher erleiden oder die ihnen zustoßen, als dass sie ihren Werthaltungen direkt entsprechen« (Müller, 2015, S. 508). Damit einhergehend, sind diese Emotionen solche, »die der Kontrolle von Akteuren entgleiten und sie dazu bewegen, etwas anderes zu tun bzw. auf andere Weise zu tun, als sie es wollen« (ebd.).

### 1.2 Zur Entstehung und den Funktionen von Emotionen

Wann reagieren wir emotional? Emotionales Erleben ist eine individuelle Erfahrung und unterliegt dennoch, ebenso wie andere psychische Prozesse, Regeln und Gesetzmäßigkeiten (Frijda, 2017). Das bedeutet, dass die Entstehung, Veränderung und Regulation von Emotionen nach bestimmten Mustern ablaufen. Je nach Paradigma gibt es unterschiedliche Erklärungsansätze für die Emotionsentstehung. Psycholog\*innen beschäftigen sich damit, herauszufinden, wie die oben genannten Komponenten einer Emotion miteinander zusammenhängen. Gibt es eine klare Abfolge? Kommt das Denken immer vor dem Fühlen? Gibt es gute und schlechte Emotionen? Hat jede Emotion einen spezifischen Ausdruck? Die wichtigsten Ansätze, auch im Hinblick auf deren Praktikabilität im Arbeitsalltag von Sozialarbeiter\*innen, werden im Folgenden vorgestellt.

#### 1.2.1 Die James-Lange-Theorie der Emotion

William James (1948 [1884]) stellte die Frage, ob wir weinen, weil wir traurig sind, oder traurig sind, weil wir weinen. Intuitiv empfinden wir diese Frage als unsinnig. Die meisten Menschen würden antworten, dass das Weinen die Reaktion auf die Traurigkeit sei. Sowohl James als auch der Däne Carl Lange, der nur wenige Zeit später in seinem Buch »Über Gemütsbewegungen« eine ähnliche Idee publizierte, vertraten die Meinung, dass Emotionen die Folge körperlicher Vorgänge seien. Der Kerngedanke ist, dass die körperlichen Veränderungen die Ursache für Emotionen sind. Zusätzliche kognitive Prozesse, wie das Nachdenken über eine Situation, würden länger dauern und erst auftreten, nachdem die Emotion bereits aktiviert sei. Beide nahmen also an, dass wir traurig sind, weil wir weinen.

»The hypothesis here to be defended says that this order of sequence is incorrect, that the one mental state is not immediately induced by the other, that the bodily manifestations must first be interposed between, and that the more rational statement is that we feel sorry because we cry, angry because we strike, afraid because we tremble, and not that we cry,

strike or tremble, because we are sorry, angry or fearful, as the case may be« (James, 1884, S. 190).

Bis heute gibt es keine eindeutige Antwort auf die Frage, ob Emotionen Ursache oder Folge körperlicher Vorgänge sind. Die Physiologen Cannon und Bard waren die ersten, die eine umfassende Kritik an der James-Lange-Theorie postulierten und eine eigene Hypothese aufstellten (Cannon, 1927). Sie gingen davon aus, dass die physiologischen Reaktionen wie Herzklopfen oder Schwitzen einander zu ähnlich und zu undifferenziert seien, als dass sie unterschiedliche Emotionen hervorrufen könnten. Laut ihrer Theorie entstehen die körperlichen Reaktionen und Emotionen gleichzeitig, aber getrennt voneinander. Beide Theorien waren sehr einflussreich, haben kontroverse Diskussion angeregt und die nachfolgende Emotionsforschung mitgeprägt. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die heute vorliegenden Forschungsergebnisse tendenziell eher die von der James-Lange-Theorie vorhergesagten Effekte widerspiegeln: Das Erzeugen von Gesichtsausdrücken oder das Einnehmen einer bestimmten Körperhaltung kann entsprechende Gefühle steigern (Coles et al., 2019). Auch wenn die Ergebnisse nicht immer konsistent sind (Reisenzein & Stephan, 2014), gibt es zahlreiche Belege für Rückkopplungseffekte von körperlichen Veränderungen auf Emotionen. Dass das Einnehmen von Körperhaltungen Emotionen nicht nur widerspiegelt, sondern diese auch erzeugen kann (Carney et al., 2010; Niedenthal, 2007), hat einen wahren »Embodiment-Boom« ausgelöst. In Buchhandlungen finden sich Ratgeber, die größere Karrierechancen versprechen, wenn bestimmte Machtposen, sogenanntes *power posing*, im Jobinterview eingenommen werden. Es geht sowohl darum, dass die eigene Körperhaltung beeinflusst, wie wir uns selbst fühlen, als auch darum, welche Empfindungen unsere Körpersprache bei anderen Personen auslöst. Zum Beispiel wird häufig empfohlen, eine expansive Körperhaltung einzunehmen, indem man sich groß macht oder die Arme hinter dem Kopf verschränkt, um Selbstbewusstsein zu signalisieren. In groß angelegten Replikationsstudien konnten solche Rückkopplungseffekte, beispielsweise des Gesichtsausdrucks auf die eigene Gefühlslage, nicht eindeutig bestätigt werden (Wagenmakers et al., 2016). Zudem ist die Erwartung, dass ein Effekt, der unter Laborbedingungen gefunden wurde, auch im Alltag stets eindeutig vorhersagbar eintritt, nicht realistisch. Freilich ist dies auch nicht das Ziel dieser Forschung, die darin besteht, grundlegende psychische Prozesse zu erkennen und zu verstehen.

Dennoch gibt es innerhalb der klinischen Psychologie einen Konsens darüber, dass ein starker Zusammenhang zwischen Depression und dem Gangbild einer Person besteht. Unterschiedliche Forschungsgruppen (Adolph et al., 2021; Lemke et al., 2000) konnten zeigen, dass depressive Patient\*innen im Vergleich zu psychisch gesunden Kontrollpersonen langsamer laufen, über ein schlechteres Gleichgewicht verfügen und eine geringere Schrittänge aufweisen. Traurige und depressive Personen sind außerdem durch eine zusammengesackte Körperhaltung und einen verringerten Armschwung beim Gehen erkennbar (Michalak et al., 2014). Diese recht konsistenten Befunde könnten der Ausgangspunkt dafür sein, neue Behandlungs- und Beratungsformen zu entwickeln, die depressive oder chronisch traurige Personen dabei unterstützen, ihre Körperhaltung und ihre Bewegungsmuster zu verändern, um Einfluss auf ihre Emotionen zu nehmen. Inwieweit dies langfristig

eine Verbesserung des Wohlbefindens bei den Betroffenen herbeiführen kann, bleibt abzuwarten. In den letzten Jahren wird daher diskutiert, inwiefern die Körperfaltung sowohl in die Diagnose als auch in die Beratung und Therapie depressiver Patient\*innen einbezogen werden könnte (Feldman, 2007).

Im Sinne der James-Lange-Theorie der Emotionen finden die modernen Neurowissenschaften Belege dafür, dass zumindest in Situationen großer Gefahr (Schreck, Angst) oder sexueller Anziehung (Sympathie, Attraktion), Prozesse schnell und ohne nachdenken ablaufen können (LeDoux, 2003). Mithilfe bildgebender Verfahren konnte nachgewiesen werden, dass die Informationen der Sinnesorgane in diesen Fällen direkt zur Amygdala weitergeleitet werden, dem sogenannten Mandelkern, dem Ort im Gehirn, der für emotionale Prozessen eine wichtige Rolle spielt. In vielen anderen Situationen folgen Emotionen jedoch einem langsameren Weg, indem die Sinneseindrücke erst im Kortex des Gehirns analysiert und verarbeitet werden, bevor ein Befehl zur emotionalen Reaktion an die Amygdala gesendet wird (Ochsner et al., 2009).

## 1.2.2 Kognitive Bewertungstheorien der Emotionen

Können unsere Gedanken also doch unsere Emotionen steuern? Mit dieser Frage haben sich bereits Philosophen seit der Antike beschäftigt. Die heutige Antwort aus der Psychologie dazu ist eindeutig ja. Beginnend mit den Überlegungen von Magda Arnold (1970) haben sich die *kognitiven Bewertungstheorien* als eine der bekanntesten Gruppe von Emotionstheorien durchgesetzt. Vertreter\*innen der kognitiven Bewertungstheorien nehmen an, dass Emotionen als Reaktionen auf kognitive Bewertungen von Objekten oder Situationen entstehen. Anders als in der James-Lange-Theorie wird also davon ausgegangen, dass nicht die Situation selbst eine direkte emotionale Reaktion auslöst, sondern die kognitive Bewertung der Situation in Bezug auf die jeweils vorherrschenden individuellen Bedürfnisse, bisherige Erfahrungen und Wertvorstellungen. Magda Arnold schreibt dazu: »It is the individual who sees, not the eye« (ebd., S. 178).

Ausschlaggebend für ihre Theorie war die Beobachtung, dass eine von außen betrachtet gleiche Situation bei unterschiedlichen Menschen unterschiedliche Emotionen hervorrufen kann. Dies ist mit der James-Lange-Theorie schwierig zu erklären. Manche Menschen haben große Angst vor Hunden, andere wiederum finden sie faszinierend. Als naheliegende Erklärung schlug Arnold vor, dass die gleiche Situation von unterschiedlichen Personen unterschiedlich wahrgenommen und eingeschätzt wird. Dieser Ansatz wurde von Lazarus (1991a) und anderen Forschenden aufgenommen und weitergeführt. Die Grundannahme besteht darin, dass Menschen die Signale aus der Umwelt dahingehend einschätzen, ob diese potenziell bedrohlich sind und für die eigenen Ziele hinderlich oder förderlich. Emotionen werden somit als Reaktionen auf Ereignisse gesehen, die für uns überaus wichtig sind. Welche Emotion genau ausgelöst wird, hängt von der Bewertung der jeweiligen Situation ab. Dabei können diese Bewertungsprozesse automatisch ablaufen und müssen uns nicht unbedingt bewusst sein (Thayer & Lane, 2000).

Viele Forscher\*innen gehen heute davon aus, dass die automatischen Bewertungen unablässig die Umgebung durchforsten und solche Situationen aufzeigen, die für das Wohlbefinden einer Person im Verhältnis zu ihren Bedürfnissen, Zielen, Ressourcen und Fähigkeiten hohe Bedeutung haben.

### Beispiel

Wenn wir beim Joggen plötzlich erschrecken, weil wir denken, eine Schlange liege auf dem Weg, wird nahezu automatisch Angst einsetzen und wir bleiben abrupt stehen. Unser Herz beginnt heftig zu schlagen, die Pupillen weiten sich. Wenn wir dann daran denken, dass es so große Schlangen in unseren Breiten gar nicht gibt, und die vermeintliche Schlange genauer betrachten, stellen wir vielleicht fest, dass es sich nur um einen Ast handelt. Dennoch wird es einige Zeit dauern, bis der Körper sich wieder beruhigt hat. Die neue Bewertung kann dazu führen, dass die Angst vergeht und stattdessen bei dem Gedanken daran, wie ängstlich wir gerade reagiert haben, vielleicht Erleichterung oder Belustigung über uns selbst auftritt.

In diesem Beispiel wird die schnelle automatische Bewertung der Situation durch eine zweite, etwas langsamere Bewertung abgelöst, die dazu führt, dass auch die empfundene Emotion sich verändert (LeDoux, 2003). Bei der langsameren, reflektierten Bewertung sind wir uns unseres Bewertungsprozesses bewusst. Wir denken gezielt über die vorliegende Situation nach.

### Beispiel

Wenn Sie als Sozialarbeiterin mitbekommen, dass Ihr Träger Sparmaßnahmen angekündigt hat, werden Sie die Situation wahrscheinlich als relevant einschätzen. Folglich setzen Bewertungsprozesse ein, die dazu führen, dass Sie der Situation entweder entspannt entgegensehen, wenn Sie beispielsweise denken, dass Ihnen der Job sowieso wenig Spaß gemacht hat, und Sie bereits mit dem Gedanken spielen, sich bei einem anderen Arbeitgeber zu bewerben; oder Sie werden eher besorgt sein, wenn Sie die Situation so einschätzen, dass Sie kein Mitspracherecht haben, auf den Job angewiesen sind und in der Vergangenheit bereits unfair mit Mitarbeitenden umgegangen wurde.

Was weiß man heute über diese kognitiven Bewertungsvorgänge? Es wird angenommen, dass es einige grundlegende Dimensionen gibt, anhand derer Menschen Situationen einschätzen. Basierend auf der Bewertung, ob ein Ereignis eine emotionale Relevanz hat (Scherer, 1999), folgen weitere Bewertungen dahingehend, ob das Ereignis grundlegend eher positiv oder negativ einzuschätzen ist, ob es kontrollierbar ist und ob man eher selbst für die Situation verantwortlich ist oder es eher andere Personen oder Umstände sind. Die verschiedenen kognitiven Bewertungstheorien unterscheiden sich in Bezug auf die Dimensionen oder Komponenten, die am Bewertungsprozess beteiligt sind, aber die meisten beinhalten die eben ge-

nannten Dimensionen: Relevanz, Valenz, Kontrollierbarkeit, Bedeutung für das Erreichen des eigenen Ziels und Verursacher\*in.

Da diese Prozesse in der Regel schnell ablaufen und nicht beobachtbar sind, ist nach wie vor unklar, ob es eine typische Reihenfolge gibt, in der die Denkprozesse ablaufen, oder ob für jede Emotion alle Denkprozesse unbedingt notwendig sind. Inzwischen geht die Mehrheit der Forscher\*innen aber davon aus, dass die Bewertung nicht einfach nur Auslöser von Emotionen ist, deren Aufgabe erledigt ist, sobald eine emotionale Reaktion erfolgt. Vielmehr spielt die Bewertung eine zentrale Rolle bei der weiteren Formung und Regulation der emotionalen Reaktion (Gross, 1999). Die heutige Forschung versucht weiter, das Wechselspiel zwischen Denken und Fühlen besser zu verstehen. Unbestritten ist, dass ähnliche Bewertungen von Situationen zu ähnlichen Emotionen führen. Herausgefunden wurde dies durch Studien, die beispielsweise Menschen in die gleiche standardisierte, teilweise sehr unangenehme Situation brachten und danach fragten, wie die Menschen über die Situation dachten und was sie fühlten. Die Personen, die ähnliche Gedankenmuster hatten, gaben in der nachfolgenden Befragung ähnliche Emotionen an und zeigten in der späteren Analyse auch ähnliche physiologische Reaktionsmuster (Mauss et al., 2005; Siemer et al., 2007). Wurden die Teilnehmenden in einer Studie beispielsweise gebeten, spontan einen Vortrag zu halten, berichteten diejenigen, die angaben, dass die Situation unfair sei, eher Ärger, während andere, die glaubten, dass sie selbst sich in diese Situation gebracht hatten, sich eher schämten. Diese und eine Vielzahl weiterer Studien legen die Vermutung nahe, dass kognitive Bewertungen zuständig dafür sind, welche emotionalen Reaktionen auf eine bestimmte Situation erfolgen.

Zusammengefasst deutet eine große Anzahl von Studien auf universelle Muster im Verhältnis zwischen Bewertung und Emotion hin. Es erscheint auch aus evolutionärer Perspektive wenig sinnvoll, dass diese für jede Person unterschiedlich sein sollten. Im folgenden Kasten wird anhand von methodischen Paradigmen, die Emotionsforscher\*innen in der Vergangenheit genutzt haben, der Zusammenhang von Bewertung und Emotion veranschaulicht.

### Der Zusammenhang zwischen Bewertung und Emotion

Viele Forschende stellten sich folgende Fragen: In welchem Verhältnis stehen die Bewertung einer Situation und die erlebten Emotionen? Gibt es universelle Muster und Zusammenhänge?

Methoden:

- Befragte sollen zu *einer Emotion* ein Ereignis erinnern, aufschreiben und benennen, welche Gedanken zu dieser Emotion geführt haben.
- Befragte erhalten *Beschreibungen von Situationen* und sollten sich vorstellen, wie sie sich fühlen würden.
- Befragte werden in *verschiedene Situationen* gebracht und nach ihren Bewertungen und Emotionen befragt.

Die Ergebnisse dieser Studien zeigen, dass bestimmte Denkmuster, sogenannte Schlüsselszenarien, mit konkreten Emotionen assoziiert sind (s. Beispiele in ▶ Tab. 1).

### 1.2.3 Emotionale Schlüsselszenarien

In einigen Bereichen der Psychologie wird von sogenannten Schlüsselszenarien (Glaserapp, 2014) gesprochen, die dafür zuständig sind, ganz konkrete Emotionen auszulösen. Diese Schlüsselszenarien beschreiben sozusagen das Kernthema einer Emotion (Lazarus, 1991a). Gemeint ist damit, dass es prototypische Bewertungen von Situationen gibt, die eng mit einer Emotion verbunden sind. So ist das Schlüsselszenario für Trauer die Einschätzung, etwas verloren zu haben, oder das Schlüsselszenario von Angst, bedroht zu werden und das eigene Ich schützen zu müssen. Viele diskrete Emotionen und ihre Familie, beispielsweise Angst (inklusive Furcht, Bammel oder Schreck), scheinen über ein zentrales Kernthema definiert zu sein. Wird eine Situation bewertet, die ein Schlüsselszenario aktiviert, werden mit hoher Wahrscheinlichkeit die entsprechende Emotion und ein dazu passender Verhaltensimpuls aktiviert.

**Tab. 1:** Übersicht über Schlüsselszenarien, das heißt spezifische Bewertungen und Wahrnehmungen von Situationen, die mit konkreten Emotionen assoziiert sind, eigene Darstellung, angelehnt an Smith & Lazarus (1993, S. 238)

Emotion	Schlüsselszenario
Ärger	Herabwürdigungen/Diskriminierungen gegenüber mir und »meinesgleichen«
Angst	Erleben einer ungewissen und/oder existenziellen Bedrohung
Schuld	Wahrnehmung, gegen moralische Normen einer Gruppe verstoßen zu haben, der man sich zugehörig fühlt
Scham	einem Ideal nicht gerecht werden können; Erwartungen nicht erfüllen können
Trauer	etwas endgültig verlieren
Neid	Verlangen nach etwas haben, das jemand anders besitzt
Ekel	Erleben, dass mir etwas Unverträgliches zu nahe kommt
Glück	ein Ziel erreichen oder dahingehend wahrnehmbare Fortschritte machen
Stolz	Wertschätzung für eine persönliche oder kollektive Leistung erfahren
Erleichterung	Wegfallen oder Abnehmen einer Belastung
Liebe	gegenüber anderen Menschen Zuneigung empfinden (die nicht zwingend erwidert werden muss)
Mitgefühl	einem Menschen in einer scheinbar ausweglosen Situation helfen wollen

Je häufiger wir im Leben in ähnliche Situationen geraten, desto stärker werden diese Schlüsselszenarien im Gehirn verankert und desto schneller und automatischer laufen diese im weiteren Leben ab. Ähnliche Situationen werden nahezu ähnliche Gedanken und automatisch ähnliche Emotionen auslösen (emotionale Schemata). Dabei sind es vor allem negative Erfahrungen, die uns im Laufe des Lebens Schwierigkeiten bereiten. Situationen, die von anderen Menschen vielleicht als nicht relevant eingeschätzt und vielleicht sogar übersehen werden, können für Menschen, die bereits starke Schlüsselszenarien abgespeichert haben, eine ganz andere Bedeutung haben.

### Beispiel

Kinder, die bereits mit Gewalt in Berührung gekommen sind, werden eine Situation, in der eine Sozialarbeiterin vielleicht etwas ungehalten reagiert, mit hoher Wahrscheinlichkeit automatisch als hochrelevant und potenziell bedrohlich einschätzen und eher mit Angst reagieren als Kinder, die wenig solcher Schlüsselmomente erlebt und solche Muster (emotionale Schemata) nicht gelernt haben.

Aus diesem Grund vermuten einige Wissenschaftler\*innen heute, dass viele psychische Probleme und Erkrankungen und auch wiederkehrende Partnerschaftskonflikte im Grunde emotionale Störungen sind. Eine Bearbeitung dieser Problematiken ist ohne das Bewusstsein dafür, welche Rolle die eigenen Schlüsselszenarien spielen, kaum möglich. Wie sehr lassen wir zu, dass diese Schemata und Zustände unsere Emotionen in Gegenwart und Zukunft weiter beeinflussen?

Wie oben erwähnt geht die Mehrheit der Bewertungstheoretiker\*innen davon aus, dass die Bewertung nicht einfach nur Auslöser von Emotionen ist, deren Aufgabe erledigt ist, sobald eine emotionale Reaktion erfolgt. Vielmehr spielt die Bewertung eine zentrale Rolle bei der weiteren Formung und Regulation der emotionalen Reaktion (Gross, 1999). Doch was ist mit kognitiver Bewertung (*appraisal*) eigentlich gemeint?

### Kognitive Bewertungen

Kognitive Bewertungen sind Werturteile, bewusste oder unbewusste Denkprozesse, die aufgrund unserer Lerngeschichte oder unserer angeeigneten Art zu denken gefällt werden. Je häufiger wir in ähnliche Situationen geraten, desto schneller und automatischer laufen diese Denkmuster ab und führen somit zu ähnlichen Emotionen.

Wenn wir davon ausgehen, dass die Art und Weise unseres Denkens unsere Emotionen maßgeblich beeinflusst, dann unterstellen wir, dass eine Änderung des Denkens helfen kann, andere Emotionen hervorzurufen. Dieser Ansatz liefert den Grundstein für viele Beratungs- und Therapieangebote, denn im Alltag sind uns diese Prozesse oftmals nicht bewusst. Für Sozialarbeiter\*innen kann es jedoch äu-

Erst hilfreich sein, den Zusammenhang von Kognition und Emotion gut zu verstehen. So können Klient\*innen über große Angst vor bestimmten Situationen berichten (z. B. Angst, allein einkaufen zu gehen), obwohl sie »wissen«, dass diese eigentlich harmlos sind. Genauso kann es passieren, dass Sozialarbeiter\*innen einen neuen Klienten auf Anhieb weniger mögen als eine andere Klientin und diesem gegenüber eine größere räumliche Distanz wahren. Diese automatischen emotionalen Reaktionen lassen sich nicht einfach verändern, sondern erfordern eine gedankliche Auseinandersetzung mit der Situation, bei der neue Bewertungen, Emotionen oder alternative Umgangsweisen erlernt werden können. Das Wissen um diese Muster und Prozesse erleichtert die Interaktion mit Klient\*innen, da es sowohl zur Regulation eigener Emotionen genutzt als auch an Klient\*innen weitergegeben werden kann – zur Unterstützung der eigenen Arbeit wie auch zum Nutzen der Klient\*innen selbst. So kann systematisch und strukturiert Wissen über emotionales Erleben vermittelt werden. Menschen haben somit die Möglichkeit, sich nicht als Opfer ihrer eigenen Emotionen zu sehen, sondern diese auch aktiv selbst zu gestalten. Eine Idee dazu finden Sie im nachfolgenden Kasten.

### Übung

**Schritt 1:** Denken Sie an eine Situation, die intensive Emotionen in Ihnen aktiviert hat. Beschreiben Sie die Situation in wenigen Worten.

- Kognition: Schreiben Sie auf, welche Gedanken Ihnen in der Situation durch den Kopf gingen.
- Emotion: Schreiben Sie auf, was Sie gefühlt haben.
- Verhalten: Schreiben Sie auf, was Sie getan haben oder tun wollten.

**Schritt 2:** Versuchen Sie sich die Situation erneut vorzustellen und überlegen Sie, welche Gedanken und Bewertungen noch möglich wären.

- Kognition: Welche anderen Bewertungen und Sichtweisen wären möglich?
- Emotion: Was würden Sie fühlen, wenn Sie diese Gedanken hätten? Verhalten: Welches Verhalten könnte daraus folgen?

## 1.2.4 Evolutionäre Ansätze: Welche Funktionen haben Emotionen?

Warum haben wir überhaupt Emotionen? Wäre es nicht auch denkbar, ohne Emotionen durchs Leben zu gehen? Wenn wir derartige Fragen stellen, fragen wir danach, welche Funktion Emotionen haben.

Bis vor nicht allzu langer Zeit wurde die Funktion von Emotionen hauptsächlich im Zusammenhang mit dem individuellen Überleben betrachtet. Emotionen wurden als evolutionäre Anpassungen angesehen, die dem Einzelnen halfen, Gefahren zu erkennen, auf sie zu reagieren und somit seine Überlebenschancen zu