



Franz Petermann
Ulrike Petermann
Dennis Nitkowski

Emotionstraining in der Schule

Ein Programm zur Förderung
der emotionalen Kompetenz

 hogrefe



Franz Petermann
Ulrike Petermann
Dennis Nitkowski

Emotionstraining in der Schule

Ein Programm zur Förderung
der emotionalen Kompetenz

 hogrefe

**Franz Petermann
Ulrike Petermann
Dennis Nitkowski**

Emotionstraining in der Schule

**Ein Programm zur Förderung der emotionalen
Kompetenz**



Prof. Dr. Franz Petermann, geb. 1953. Seit 1991
Lehrstuhl für Klinische Psychologie und seit 1996 Direktor
des Zentrums für Klinische Psychologie und Rehabilitation
an der Universität Bremen.

Prof. Dr. Ulrike Petermann, geb. 1954. Seit 2007
Inhaberin des Lehrstuhls für Klinische Kinderpsychologie im
Studiengang Psychologie der Universität Bremen.

Dr. Dennis Nitkowski, geb. 1977. Seit 2007
wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Klinische
Kinderpsychologie der Universität Bremen.

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.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel.: +49 551 999 50 0

Fax: +49 551 999 50 111

E-Mail: verlag@hogrefe.de

Internet: www.hogrefe.de

Format: EPUB

Produktion der Audiotracks: Hendrik Schomaker und Rieke Petersen, Bremen

Erstellung der Fotos zum Training: Valeri Schmigel, Ideja Agentur, Bremen

Detektiv- und Smiley-Illustrationen: Julia-Katharina Reißling, Lara Petersen, Bremen

Umschlagabbildung: © Syda Productions – Fotolia.com

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

1. Auflage 2016

© 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2687-7; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2687-8)

ISBN 978-3-8017-2687-4

<http://doi.org/10.1026/02687-000>

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.

Zitierfähigkeit: Dieses EPUB beinhaltet Seitenzahlen zwischen senkrechten Strichen (Beispiel: |1|), die den Seitenzahlen der gedruckten Ausgabe und des E-Books im PDF-Format entsprechen.

^[5] **Vorwort**

Unsere Bremer Arbeitsgruppe entwickelte und veröffentlichte vor ungefähr 20 Jahren unser erstes schulbasiertes Präventionsprogramm unter dem Titel „Sozialtraining in der Schule“. In den Folgejahren legten wir für alle Altersgruppen Präventionsansätze vor, die sich der Förderung der sozial-emotionalen Kompetenz widmeten. Das Programm für die Schulanfänger wendet sich der 1./2. Grundschulklasse und das Grundschultraining der 3./4. Klasse zu; das erst seit 2010 publizierte Job-Fit-Training ist ab der 8. Klasse bis zur Berufsfindung einsetzbar. Mit dem vorliegenden Programm „Emotionstraining in der Schule“ wollen wir die „Alterslücke“ schließen und für die 5. bis 7. Klasse ein Angebot vorlegen. Das Programm ist für alle Schultypen geeignet (incl. Inklusionsklassen); die inhaltliche Schwerpunktlegung dieses Manuals bezieht sich auf die Förderung der emotionalen Kompetenz.

Das Programm wurde seit Oktober 2013 am Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation der Universität Bremen entwickelt. Die Erprobungen fanden 2014 und die umfassenden Wirksamkeitsstudien 2015 in Niedersachsen und Bremen statt. Die Ergebnisse werden zeitnah im Jahre 2016 veröffentlicht. In diesem Manual wird nur insoweit auf unsere Erfahrungen im Rahmen der praktischen Erprobung des Vorgehens eingegangen, wie sie dem Anwender helfen,

unser Manual umzusetzen und schwierige Situationen bei der Umsetzung unseres Vorgehens besser zu meistern.

Das Vorgehen richtet sich in erster Linie an Lehrkräfte, die in 5. bis 7. Klassen unterrichten. Natürlich ist es auch für Schulpsychologinnen bzw. Schulpsychologen, Sozialpädagoginnen bzw. Sozialpädagogen, Klinische Kinderpsychologinnen bzw. Kinderpsychologen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen bzw. -therapeuten möglich, die abgedruckten Materialien (s. auch die beigefügte DVD) in der pädagogischen und therapeutischen Einzelarbeit einzusetzen. Rückmeldungen jeglicher Art zu unserem Vorgehen freuen uns sehr (fpeterm@uni-bremen.de; upeterm@uni-bremen.de; nitkowski@uni-bremen.de).

Kurz zum thematischen Fokus unseres Vorgehens: Emotionen sind allgegenwärtig. Auch wenn sie fester Bestandteil unseres Lebens sind, können sie uns Probleme bereiten. Emotionen erfordern eine Balance im Leben. Im Laufe des Erwachsenwerdens müssen wir lernen, mit ihnen angemessen umzugehen. Schaffen wir dies nicht gut, können sie uns übermäßig belasten. Daher benötigen wir ein Know-how, um Emotionen gut zu regulieren.

Obwohl Emotionen seit jeher ein Kernthema der Psychologie darstellen, wurden die emotionalen Kompetenzen, insbesondere die Emotionsregulation, erst in den [6] letzten beiden Jahrzehnten intensiv erforscht. Erst allmählich zeichnet sich ab, wie sich emotionale Fähigkeiten entwickeln und welche Bedeutung sie haben. Mittlerweile wissen wir,

dass eine gute Regulation von Emotionen für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden wichtig ist. In unserem „Emotionstraining in der Schule“ wollen wir die emotionalen Kompetenzen von Schülern und Schülerinnen stärken. Auf diese Weise soll verhindert werden, dass Verhaltensauffälligkeiten in Folge einer ungünstigen Emotionsregulation auftreten.

Das vorliegende Manual war von Anfang an eine Teamleistung! Als wissenschaftliche Mitarbeiterinnen übernahmen Dipl.-Psych. Julia Fern, Mirjam Laakmann, M. Sc. Klin. Psych., Rieke Petersen, M. Sc. Klin. Psych. und Laura Marie Spikofsky, B. Sc. Psych. wichtige kreative und Koordinationsarbeiten. Das Projekt wurde von einer großen Anzahl studentischer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der praktischen Umsetzung unterstützt. Im Einzelnen waren dies: Stina Bange, Katharina Busch, Jördis Detken, Verena Haskamp, Inken Janßen, Bonnie Lagos Galaz, Juliane Lüders, Amrei Marieke Maack, Charlotte Neuhäuser, Ira-Katharina Peter, Klaudia Pierzyna, Lisa Schramm, Constantin Schulz, Maren Schwarting, Gulmira Uroкова und Mari Ines Waltke.

Die Arbeit an diesem Manual wurde in großzügiger Weise von einer deutschen Stiftung gefördert, ohne die eine Entwicklung und Erprobung unseres Programms in so kurzer Zeit nicht gelungen wäre. Die Fotos zum Emotionstraining wurden von der Ideja Agentur, Herrn Schmigel, erstellt, die Aufnahmen zur Kunstsprache Emola von Hendrik Schomaker, M. Sc. Klin. Psych. und Rieke Petersen, M. Sc. Klin. Psych. Für die Aufnahmen der Strategiegesten stellte sich Laura Marie Spikofsky, B. Sc. Psych. zur Verfügung. Wir

danken Dr. rer. nat. Julia-Katharina Reißling und Lara Petersen, M. Sc. Biochemie für die Erstellung der Zeichnungen. Den Kindern und Jugendlichen, die uns bei der Erstellung und Erprobung unseres Vorgehens unterstützten, gilt unser besonderer Dank. Den Schulleitungen und Lehrkräften in Niedersachsen und Bremen danken wir für ihr Vertrauen und ihre aktive Beteiligung. Unsere Sekretärin Frau Anja Nöpel schrieb große Teile des Manualentwurfs und half uns als „Gefühlsexpertin“. Frau Dipl.-Psych. Susanne Weidinger war (wie immer) unsere Unterstützerin im Hogrefe Verlag. Allen gilt unser herzlicher Dank!

Bremen, im Juni 2015

Franz Petermann, Ulrike
Petermann und
Dennis Nitkowski

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1 Emotionsregulation bei Schülern: Angst- und Depressionsprävention

1.1 Was ist eine Emotion?

1.1.1 Gefühlsausdruck

1.1.2 Bunt und undurchdringlich? Was Emotionen wollen

1.1.3 Neurophysiologie der Gefühle

1.2 Emotionale Kompetenzen

1.2.1 Emotionsbewusstsein

1.2.2 Emotionsverständnis (Emotionswissen)

1.2.3 Empathie

1.2.4 Emotionsregulation

1.3 Emotionskompetenzdefizite und Verhaltensauffälligkeiten

1.3.1 Angst

1.3.2 Depression

1.4 Das Emotionstraining als Prävention

2 Trainingskonzept

2.1 Methoden

2.1.1 Tonübung

2.1.2 Gefühle neu entdecken: die Methode der „Skelettierung“

2.1.3 Gefühlsquiz

2.2 Aufbau des Emotionstrainings: Ziele, Themen und Vorgehen

2.2.1 Einführungsphase

2.2.2 Arbeitsphase

2.2.3 Reflexionsphase

3 Beschreibung der einzelnen Sitzungen

3.1 Rahmenbedingungen

3.2 Sitzung 1 – Gefühle: Woher sie kommen und was sie bewirken

3.2.1 Theoretischer Hintergrund

3.2.2 Praktische Umsetzung

Arbeitsphase

Reflexion

3.2.3 Materialien

3.3 Sitzung 2 – Im Gefühlschaos

3.3.1 Theoretischer Hintergrund

3.3.2 Praktische Umsetzung

Arbeitsphase

Reflexion

3.3.3 Materialien

3.4 Sitzung 3 – Versteckte Gefühle aufspüren

3.4.1 Theoretischer Hintergrund

3.4.2 Praktische Umsetzung

Arbeitsphase

Reflexion

3.4.3 Materialien

3.5 Sitzung 4 – Welche Gefühlsstrategien gibt es?

3.5.1 Theoretischer Hintergrund

3.5.2 Praktische Umsetzung

Arbeitsphase

Reflexion

3.5.3 Materialien

3.6 Sitzung 5 – Jede Gefühlsstrategie hat ihren Nutzen

3.6.1 Theoretischer Hintergrund

3.6.2 Praktische Umsetzung

Arbeitsphase

Reflexion

3.6.3 Materialien

3.7 Sitzung 6 – Unangenehme Gedanken und Gefühle

3.7.1 Theoretischer Hintergrund

3.7.2 Praktische Umsetzung

Arbeitsphase

Reflexion

3.7.3 Materialien

3.8 Sitzung 7 – Trauer und Enttäuschung annehmen
lernen

3.8.1 Theoretischer Hintergrund

3.8.2 Praktische Umsetzung

Arbeitsphase

Reflexion

3.8.3 Materialien

3.9 Sitzung 8 – Mit Gefühl geht alles besser

3.9.1 Theoretischer Hintergrund

3.9.2 Praktische Umsetzung

Arbeitsphase

Reflexion

3.9.3 Materialien

3.10 Sitzung 9 – Einen Gute-Laune-Plan erstellen –
aber wie?

3.10.1 Theoretischer Hintergrund

3.10.2 Praktische Umsetzung

Arbeitsphase

Reflexion

3.10.3 Materialien

3.11 Sitzung 10 – Mutig werden – aber wie?

3.11.1 Theoretischer Hintergrund

3.11.2 Praktische Umsetzung

Arbeitsphase

Reflexion

3.11.3 Materialien

3.12 Sitzung 11 – Gefühlsexperten

3.12.1 Theoretischer Hintergrund

3.12.2 Praktische Umsetzung

Arbeitsphase

3.12.3 Materialien

4 Hinweise zur praktischen Umsetzung des Trainings

4.1 Zur Rolle des Trainers

4.2 Umgang mit kritischen Situationen im Training

4.3 Abschließende Tipps für die praktische
Durchführung des Trainings

Literatur

Anhang

Übersicht über die Materialien auf der DVD

Materialien auf DVD

^[11] **1 Emotionsregulation bei Schülern: Angst- und Depressionsprävention**

1.1 Was ist eine Emotion?

Bevor sich mit der Frage beschäftigt werden soll, was unter Emotionsregulation zu verstehen ist, muss geklärt werden, was eine Emotion ausmacht. Eine sehr griffige Definition von Emotionen geben [Gerrig und Zimbardo \(2008, S. 454\)](#): „Eine Emotion ist ein komplexes Muster von körperlichen und mentalen Veränderungen, darunter physiologische Erregung, Gefühle, kognitive Prozesse und Reaktionen im Verhalten, als Antwort auf eine Situation, die als persönlich bedeutsam wahrgenommen wurde.“ Gleich mehrere Bestimmungsstücke werden in der Definition erwähnt, die einer genaueren Erläuterung bedürfen.

Obwohl Emotionen einpsychologisch-physiologisches Phänomen darstellen ([Levenson, 1999](#)), werden sie meistens wie ein Objekt behandelt ([Frijda, 2008](#)). Dieser Sichtweise folgend, wählen wir als Sinnbild ein Puzzle, um die Erscheinungsformen von Emotionen zu erläutern. Ein Puzzle setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen, die Ausschnitte eines Gesamtbildes darstellen. Jedem Element kommt eine bestimmte Bedeutung und

Position zu. Werden alle Komponenten passend zusammengefügt, ergibt sich ein Gesamtbild: die Emotion.

Im Falle von Emotionen stellen der Körper, die Gedanken, das Verhalten und das subjektive (psychische) Erleben die Komponenten dar. Nehmen wir als Beispiel die Emotion „Angst“, um zu sehen, wie diese sich aus den einzelnen Komponenten zusammensetzt. Angst kann sich im Körper darin äußern, dass sich automatisch der Herzschlag beschleunigt und eine schnellere Atmung einsetzt. Zur Körperkomponente wird auch der Gesichtsausdruck gezählt, der meistens automatisch erfolgt. Im Gesicht kann sich die Angst unter anderem darin äußern, dass Augen und Mund geöffnet sind. Zugleich wird eine Emotion subjektiv als „Gefühl“ erlebt. Auch können bestimmte Gedanken durch den Kopf gehen, die inhaltlich den körperlichen Empfindungen und dem subjektiven Erleben entsprechen, aber häufig nur eingeschränkt bewusst sind. Angstbehaftete Gedanken wären beispielsweise „Ich werde die Klassenarbeit bestimmt verhauen“, oder „Der Hund wird mich beißen“. Beim letztgenannten Beispiel kann diese Vorstellung auf der Verhaltensebene dazu führen, dass bereits die Befürchtung, man könne einem Hund begegnen, panikartige Fluchtreaktionen auslöst.

Jede Emotion stellt ein anderes Bild oder Muster dar, sodass Emotionen voneinander unterschieden werden können. Traurigkeit besitzt ein anderes Muster als Freude. Anhand der einzelnen Ausdruckskomponenten können die Emotionen jedoch nicht erkannt werden, da einige von ihnen nicht spezifisch sind oder sich ^[12] sehr ähneln. So

nimmt beispielsweise die Frequenz des Herzschlages bei Angst im gleichen Maß wie bei Wut zu (vgl. [Larson et al., 2008](#)), weshalb diese Reaktion keine klare Entscheidung darüber zulässt, um welche der beiden Emotionen es sich im konkreten Fall handelt (vgl. auch [Kap. 1.2](#)). Auch können einzelne Bestandteile zeitlich versetzt oder gar nicht auftreten, was es erschwert, zu erkennen, um welche Emotion es sich handelt. Zum Beispiel kann es sein, dass einem bei starker Angst erst der Atem stockt, bevor ein Zittern folgt. Erst bei der Gesamtbetrachtung dieser Reaktionsmuster erschließt sich die Emotion und deren Bedeutung.

Reaktion. Eine Emotion lässt sich als ein Reaktions- oder Antwortmuster beschreiben ([Hamm, 2012](#)), das unwillkürlich ausgelöst wird, wenn Ereignisse auftreten, die persönliche Interessen und Ziele betreffen. Emotionen sind dabei in unserem Lebenskontext eingebettet und übernehmen eine Funktion; so weist uns eine Angstreaktion auf Gefahren hin, wodurch deutlich wird, dass viele emotionale Reaktionen zweckmäßig sind. Werden persönliche Interessen bedroht, eigene Standards verletzt oder Bedürfnisse frustriert, wird ein solcher Zustand durch diese unangenehmen Emotionen signalisiert. Im Gegensatz dazu werden angenehme Gefühle verspürt, wenn persönliche Ziele erreicht werden oder sich diesen angenähert wird. Keine dieser Interessen muss uns immer klar sein, aber die Emotion erinnert uns automatisch daran, falls uns ein Ereignis betrifft. Sehen wir ein verliebtes Paar auf der Straße, wird uns durch dieses Ereignis vielleicht erst das Gefühl der Einsamkeit bewusst und unsere

Sehnsucht wird aktiviert, sodass wir uns auch einen Partner oder eine Partnerin suchen möchten.

Eine Emotion muss nicht durch ein konkretes Ereignis aus der Umwelt ausgelöst werden, wie eine gute Note ein Anlass zur Freude sein kann. Allein die Wahrnehmung innerer körperlicher Veränderungen, wie ein beschleunigter Herzschlag, oder die gedankliche Vorstellung sind ausreichend, um eine Emotion hervorzurufen (vgl. [Lewis, 2008](#)). Eine Erinnerung an die Hochzeit der besten Freundin reicht aus, um uns zu Tränen zu rühren, wie die Vorstellung an ein bevorstehendes Bewerbungsgespräch uns innerlich erschauern lassen kann.

Motivation. Die Emotion motiviert weiterhin, das auslösende Ereignis oder die Ausgangssituation möglichst schnell in unserem Sinne zu verändern. Im Falle einer belastenden Situation soll die Empfindung helfen, die Schwierigkeiten, die den eigenen Zielen im Weg stehen, zu überwinden ([Fischer & Manstead, 2008](#)). Ein mitfühlender Schüler kann beispielsweise wütend werden, wenn er sieht, wie ein Klassenkamerad von einem älteren Jugendlichen bedrängt wird. Auf der Verhaltensebene motiviert ihn die Emotion, dazwischen zu gehen, weil ihm die Konfrontation unfair erscheint. Kann der Konflikt friedlich gelöst werden, baut sich die Wut ab. Doch oft ist eine Schwierigkeit nicht durch eine Handlung zu lösen. Ein Schüler, der tief traurig reagiert, weil seine Eltern sich getrennt haben, kann wenig tun, um diesen Sachverhalt zu ändern, der seinen ^[13] Wunsch nach einer intakten Familie durchkreuzt hat. Hier wird die Trauer keine Lösung im erwünschten Sinne bieten. Die Trauer kann

nur als Signal und als Startpunkt dienen, Wege zu erarbeiten, um mit der veränderten Situation fertig zu werden. Dies setzt jedoch voraus, dass der Betroffene in der Lage ist, die trauerbedingte Passivität zu überwinden.

Da es sich bei einer Emotion um ein komplexes Phänomen handelt, ist es sinnvoll, noch auf drei Facetten kurz näher einzugehen. Besondere Aufmerksamkeit soll der gedanklichen (kognitiven) Bewertung, der Qualität der Empfindung und der emotionalen Bandbreite zu kommen.

Kognitive Bewertung. Gelegentlich ist das Auftreten von Emotionen auch nur dann nachvollziehbar, wenn die Bedeutung von Ereignissen und weitere Informationen bekannt sind. Warum ein Schüler sich absichtlich beim Spicken erwischen lässt, und dann mit einem freudigen Lächeln reagiert, scheint zunächst unverständlich und erschließt sich nicht ohne weiteres. Die Freude des Schülers wird nachvollziehbar, wenn es sich herausstellt, dass es sich um eine Mutprobe handelte und das „Erwischtwerden“ als Akt besonderer Tapferkeit erlebt wurde. Hier spielen die persönlichen Ziele wieder eine entscheidende Rolle. In Anbetracht des Ziels, sich von der Lehrkraft ertappen zu lassen, wird das tatsächliche „Erwischtwerden“ als Erfolg gewertet.

Ähnlich verhält es sich mit dem Beispiel zweier Schülerinnen, die eine Schularbeit im Fach Mathematik zurückbekommen und beide die Note „2“ (gut) erhalten. Die eine reagiert traurig und die andere freut sich. Wie ist dies einzuordnen? Die beiden Schülerinnen bewerten das

Ereignis, die Note „2“ in der Schularbeit, jeweils völlig unterschiedlich. Schülerin 1 hat sich das Ziel gesetzt, mit der Arbeit eine „4“ abzuliefern, weil sie aufgrund ihrer Vorerfahrungen in Mathematik keine bessere Note erwartet. Für sie ist das Ergebnis nun eine positive Überraschung, weshalb sie sich freut. Schülerin 2 hingegen hat einen weit höheren und ehrgeizigeren Anspruch an sich und ging von einer „1“ aus. Mit der erhaltenen Zensur hat sie ihr Ziel verfehlt und ist deshalb verständlicherweise betrübt. Sie bewertet die Note als Niederlage. Bei beiden Schülerinnen ist die Ausgangssituation dieselbe, jedoch die emotionale Reaktion völlig unterschiedlich. Ein Ereignis, z. B. der Verlust des Arbeitsplatzes, muss also nicht zwingend bei allen Menschen und unter allen Bedingungen, die gleiche emotionale Reaktion hervorrufen, z. B. Traurigkeit und Verzweiflung. Bei Menschen, die Symptome von Burnout aufweisen oder sich in privaten Lebenskrisen befinden, kann der Arbeitsplatzverlust das letzte, befreiende Signal darstellen, um an einem anderen Ort und in einem neuen Sozialgefüge einen „Neustart“ zu wagen.

Obwohl Emotionen eine genetische Grundlage aufweisen, also in bestimmten Situationen über alle Menschen hinweg eine Tendenz besteht, dieselben Emotionen zu empfinden (z. B. Todesangst, wenn ein Auto auf einen zurast), bestehen ^[14] jedoch in der Regel beachtliche Unterschiede darin, mit welchen Gefühlen reagiert wird. Hierfür sind unter anderem die persönlichen Erfahrungen, die bislang gemacht wurden, entscheidend. Es ist denkbar, dass die Erwartung der Eltern beim obigen Noten-Beispiel eine Bedeutung besitzt. Schülerin 2 wächst womöglich mit strengen Eltern auf, die

bisher viel Wert auf gute Leistungen ihrer Tochter gelegt haben. Diesen Anspruch mag sie selbst als persönliches Ziel verinnerlicht haben, weil ihr die Wichtigkeit guter Zensuren vermittelt wurde.

Emotionen offenbaren immer etwas Persönliches, sie geben etwas von uns und unserem Denken preis. Die Idee, dass emotional unterschiedlich auf dieselben Situationen reagiert werden kann, soll später nochmal aufgegriffen werden, wenn es um Strategien der Emotionsregulation geht.

Qualität der Empfindung. Einzelne Emotionen lassen sich danach unterscheiden, ob sie als unangenehm oder angenehm empfunden werden. Freude, Begeisterung oder Stolz fühlen sich angenehm an; Enttäuschung, Ärger und Angst werden als eher unangenehm empfunden. Auch wenn der Mensch danach strebt, Schmerz zu vermeiden und Vergnügen herzustellen ([Gross, 2008](#)), kann aus diesem Tatbestand nicht der Schluss gezogen werden, eine Emotion sei von ihrer Bedeutung wichtiger als eine andere. Alle Gefühle haben ihre Bedeutung, auch wenn die Erlebensqualität oder die soziale Beurteilung etwas anderes nahelegen. Mit starker Wut in einer Auseinandersetzung zu reagieren, kann eine zwischenmenschliche Beziehung kurzfristig belasten. Dennoch konnte nachgewiesen werden, dass ein Wutgebaren in zwischenmenschlichen Beziehungen mit einer nachträglichen Versöhnung einhergeht und auf diese Weise ein sozialer Ausschluss verhindert werden kann ([Fischer & Roseman, 2007](#)). Die Emotion „Scham“, die mit unterwürfigem Verhalten einhergeht ([Gilbert, 2000](#)), zielt darauf ab, Bestrafung und eine negative soziale Bewertung

zu vermeiden ([Martens, Tracy & Shariff, 2012](#)), und ruft in der Tat bei einem Verstoß positivere Einschätzungen hervor als wenn sie nicht gezeigt wird ([Stearns & Parrott, 2012](#)). Da die langfristigen Folgen bei beiden Emotionen nicht so negativ ausfallen, wie die Qualität des Empfindens nahelegt, bietet es sich an, eher auf Bewertungen (gut/schlecht; positiv/negativ) zu verzichten, wenn man über Emotionen spricht.

Emotionale Bandbreite. Ereignisse, die einen enttäuschen, ängstigen oder traurig machen, wechseln sich mit Erlebnissen ab, die einen freudig oder zufrieden stimmen. Gefühle leben vom Kontrast. Ein angenehmes Gefühl kann erst im vollen Ausmaß empfunden und wertgeschätzt werden, wenn auch unangenehme Gefühle erlebt werden. So kann auch nur ein Regenbogen entstehen, wenn es neben Regen auch Sonne gibt.

Da es Zeiten gibt, die sehr anstrengend und herausfordernd sein können, wie beispielsweise der Übergang von der Schule in die Ausbildung, der mit vielen Unsicherheiten verbunden ist, kann es sein, dass vorübergehend unangenehme Emotionen häufiger empfunden werden. Der Verlust eines geliebten Menschen kann dazu führen, dass Trauer lange das Gefühlsleben beherrscht. Ebenso sind Hochphasen im Empfinden möglich, nämlich immer dann, wenn alles „klappt“ oder „richtig gut läuft“. Schwierig wird es nur, wenn bestimmte Emotionen zu häufig und zu intensiv auftreten, was ein Problem der Emotionsregulation darstellt (siehe unten).

1.1.1 Gefühlsausdruck

Gefühle können sich auf vielfältige Weise am und durch den Körper ausdrücken. Der spontane Ausdruck erfolgt meistens unwillkürlich. Über die gesprochene Sprache hinaus, zeigen sich Emotionen in Gesichtszügen, an der Stimmlage, sichtbaren körperlichen Vorgängen (z. B. Erröten) oder Bewegungen (z. B. den Kopf senken). Einige Merkmale treten wahrscheinlicher im Kontext bestimmter Gefühle auf. Zum Beispiel zeigt sich ein Lächeln häufig, wenn wir fröhlich sind oder uns stolz fühlen. Wut kann sich dadurch äußern, dass die Stirn in Falten gelegt wird, die Lippen gestrafft und die Zähne gezeigt werden. Sogar an einigen Merkmalen der Körperhaltung lassen sich unterschiedliche Gefühle festmachen ([Wallbott, 1998](#)).

Am besten lassen sich Emotionen optisch am Gesicht ablesen. Für eine begrenzte Anzahl an Emotionen konnte nachgewiesen werden, dass sie eng mit einem bestimmten Gesichtsausdruck zusammenhängen, besonders wenn das emotionale Erleben sehr intensiv ausgeprägt ist ([Matsumoto et al., 2008](#)). Für den Ausdruck von Trauer, Ekel, Wut, Freude, Angst und Überraschung wird angenommen, dass der Ausdruck angeboren ist und sich diese jeweils in einem besonderen und voneinander unterscheidbaren Muster äußern ([Petermann & Wiedebusch, 2016](#)). Hier wird von sogenannten Basisemotionen gesprochen. Einzelne Ausdrucksmerkmale sind dabei nicht hinreichend, um die dahinterliegende Emotion zu erkennen. Dies kann am Weinen veranschaulicht werden. Werden Tränen vergossen, ist nicht klar erkennbar, ob jemand weint, weil er traurig ist,

oder ob nicht Tränen der Freude oder aus Wut vergossen werden.

Unser Bedürfnis nach Schutz und sozialer Orientierung trägt dazu bei, dass wir bereits kurz nach der Geburt Kompetenzen entwickeln, die zur Folge haben, dass wir in dem Gesicht des Gegenübers Gefühle erkennen können. Etwas anspruchsvoller ist es jedoch, die Emotionen an der menschlichen Stimme zu erkennen. Auch hier finden sich Merkmale der Lautgestaltung, die Unterschiede zwischen verschiedenen Gefühlen erkennen lassen ([Juslin & Laukka, 2003](#)): Sehr schnelles und lautes Sprechen steht häufig im Zusammenhang mit dem Empfinden von Wut, Angst und Freude. Dabei kann sich Angst auch in einer sehr leisen Stimme äußern.

Auch wenn sich Merkmale des Gesichtsausdrucks kulturübergreifend zeigen, also angeboren zu sein scheinen, bestehen dennoch Unterschiede im Ausdruck ^[16] von Emotionen, etwa in Abhängigkeit von persönlichen Neigungen und den kulturellen Gegebenheiten ([Keltner & Ekman, 2003](#)). Letzteres bedeutet, dass der Gefühlsausdruck stets sozial vermittelten Ausdrucksregeln unterliegt. Diese Regeln stellen ungeschriebene soziale Gepflogenheiten dar, die vermitteln, wie und wann bestimmte Emotionen gezeigt werden ([Southam-Gerow, 2013](#)). Neben dem Einfluss dieser erlernten Bedingungen, sollte nicht vergessen werden, dass auch Emotionen nach außen willentlich vorgetäuscht oder maskiert (getarnt) werden können – eine Fähigkeit, die sich ab dem vierten

Lebensjahr entwickelt (vgl. [Kromm, Färber & Holodynski, 2015](#); [Petermann & Wiedebusch, 2016](#)).

1.1.2 Bunt und undurchdringlich? Was Emotionen wollen

Emotionen sollen uns an unsere Ziele erinnern und uns helfen, uns schnell auf die Erfordernisse einer veränderten Situation einzustellen. Steht uns plötzlich ein großer, knurrender und mit den Zähnen fletschender Hund gegenüber, stellt uns die Emotion „Angst“ Energie im Körper bereit, um entweder den Kampf aufzunehmen oder wegzurennen. Aus evolutionspsychologischer Perspektive dienen Emotionen dazu, das Überleben, also letztlich den Fortbestand unserer Rasse zu sichern ([Tooby & Cosmides, 2008](#)). Um dies zu gewährleisten, müssen Emotionen Aufgaben im intrapersonalen (psychisch und körperlich) und im sozialen Bereich erfüllen. Beide Funktionsbereiche sind eng miteinander verbunden und gehen in einander über.

[Levenson \(1999\)](#) hat sowohl psychische als auch körperliche Aufgaben von Emotionen formuliert. Emotionen sollen im psychischen Bereich

- die Aufmerksamkeit lenken,
- bestimmte Verhaltensweisen vorbereiten und
- hilfreiche Erinnerungen aktivieren.

Alle diese Punkte laufen weitgehend automatisch ab und werden durch Emotionen koordiniert. Im Falle des knurrenden Hundes richtet die Angst die Aufmerksamkeit

vollständig auf den Hund. Er wird genau beobachtet, seine Gestik und Haltung eingeschätzt, um möglichst vorherzusagen, ob und wann dieser einen Angriff erwägt. Zuvor ausgeführte Tätigkeiten, wie etwa eine Nachricht mit dem Handy schreiben, werden sofort eingestellt. Der Körper wird darauf vorbereitet, wegzulaufen, indem unter anderem der Muskeltonus erhöht wird. Gleichzeitig und blitzschnell können bereits erlebte Erfahrungen aus der Vergangenheit mit Hunden und Wissen über hilfreiche Reaktionen abgerufen werden.

Im körperlichen Bereich sollen Emotionen unterschiedliche körperliche Reaktionen auslösen und koordinieren ([Levenson, 1999](#)). Emotionen beeinflussen unter anderem das endokrine System, den Muskeltonus, die Aktivität des autonomen ^[17] Nervensystems und die Gesichtsmuskulatur, um auf diese Weise einen entsprechenden Gefühlsausdruck zu modulieren. Der Körper reagiert, indem beispielsweise bei intensiver Trauer oder Freude, Tränen aus den Tränendrüsen des Auges sekretiert werden, oder er wird in die Lage versetzt, bestimmte Handlungen auszuführen, wie beispielsweise das Wegrennen beim Empfinden von Angst.

Ferner besitzen Emotionen eine soziale Bedeutung. Allgemein zielen sie erstens darauf ab, uns zu motivieren, soziale Beziehungen aufzunehmen und zu erhalten als auch zweitens eine gewisse soziale Position zu erreichen und beizubehalten ([Fischer & Manstead, 2008](#)). Der für andere sichtbare Emotionsausdruck spielt für das Erreichen der beiden Ziele die zentrale Rolle.