

**SNEAK PEAK**



Hier bekommst Du einen kleinen Einblick in einen Studienbrief!

## ■ ALLGEMEINE PSYCHOLOGIE DES DENKENS, FÜHLENS & HANDELNS

**Angelika Wichert**

M.A. Deutsche Philologie  
Psychologische Beraterin/Coach  
Lehrerin für F.M. Alexander-Technik



# 4

## Emotionales Erleben, Fühlen & Denken

### #Deine\_Lernziele

In diesem Kapitel vermitteln wir Dir Kenntnisse zu folgenden Themen:

- Emotionen im Unterschied zum Fühlen und Denken – Definitionen und Hypothesen
- Eine Übersicht über die Emotionstheorien von W. James, P. Ekman und A. R. Damasio
- Neurobiologische Aspekte der Emotion
- Die Funktionen unserer Emotionen: Bewertung, Verhalten, Ausdruck
- Emotionen als Regulationsmechanismen
- Integrative Aspekte affektiver und mentaler Prozesse

### 4.1 Emotion & Gefühl

Bevor wir uns mit spezifischen Emotionstheorien beschäftigen, soll eine kurze Beleuchtung des Begriffs Emotion etwas Licht in das Dickicht aus unterschiedlichsten Perspektiven und Interpretationen bringen. Emotionale Prozesse werden heute aus neurobiologischer Sicht als affektive Prozesse betrachtet, ihr bewusstes Erleben ist das Gefühl. Das Gefühl betrifft – in Abgrenzung von der Emotion – mentale Prozesse.

#### Beispiel:

- Emotion: Du siehst eine verdorbene Speise, empfindest Ekel. Dein Gesicht verzieht sich und Du wendest Dich ab.
- Gefühl: Du siehst eine verdorbene Speise, empfindest Ekel. Dein Gesicht verzieht sich, Du wirst Dir dieses Empfindens bewusst, indem Du denkst oder sagst: „Das ist ja ekelig“ und Dich abwendest.

Einen kurzen Überblick über die Diskussionen um sinnliches Erleben, Emotion und Gefühl gibt die folgende Definition von Emotion als: „Affekt, Gefühl, psychische Erregung; innere Empfindung, die [...] mehr oder weniger bewusst erlebt wird, z. B. Freude, Angst, Kummer, Überraschung. Die Emotion ist ein komplexes Muster aus physiologischen Reaktionen (z. B. Steigerung des Blutdrucks), Gefühlen (z. B. Liebe, Wut), kognitiven Prozessen (Interpretation, Erinnerung und Erwartung einer Person) sowie Verhaltensreaktionen (z. B. lachen, weinen).“ (wirtschaftslexikon.gabler.de)

Es gibt keine einheitliche Definition oder Theorie der Emotion. Es gibt aber einen Konsens darüber, welche Aspekte zur menschlichen Funktion der Emotion gehören:

1. komplexe neurologische Muster und ihre Repräsentationen im Gehirn
2. physiologische Reaktionen
3. kognitive Prozesse wie Bewertungen (appraisal)
4. entsprechende Verhaltensweisen.

Emotionen entstehen im limbischen System. Die Amygdala speichert – wie Du bereits weißt – unsere Erlebnisse und Erfahrungen und gleicht sie als Bewertungsinstanz mit aktuellen Geschehnissen ab (dasgehirn.info). Dabei fungiert die Amygdala eher als Warner, da sie wahrscheinlicher negative Informationen archiviert, also das, was unangenehm oder sogar traumatisch für uns war. Die Emotion wird generell als starke Motivation zur Bedürfnisbefriedigung und Handlung begriffen (vgl. Motivation & Umsetzungskompetenz – Motor unseres Handelns). Emotion kommt von lateinisch „emovere: aufwühlen, herausbewegen“. Dies weist auf die Prozesshaftigkeit der Emotion hin, die mit ihrem unbewussten Entstehen und Erleben einen Handlungsimpuls verbunden ist. Dieser Kern der Emotion ist wichtig für die Beschreibung ihrer Funktionen.

Prozesshaftigkeit

**Beispiel:**

- Du hörst ein lautes Geräusch (Emotion: Angst), danach erkennst Du bewusst, dass Du Dich ängstlich fühlst (Gefühl: Angst).

---

Formuliere bitte schriftlich – bevor Du weiter liest – Deine eigene Definition des Begriffs „Emotion“. Überlege dazu zunächst, wie Du einem außerirdischen Wesen erklären würdest, was eine Emotion ist.



---

Das nachfolgende Kapitel skizziert verschiedene Emotionstheorien und diskutiert die bislang dargestellten Aspekte der Emotion.

## 4.2 Emotionstheorien

Emotionstheorien sind Erklärungsmodelle, die Herkunft, Bedeutung, Funktion und Ursachen von Emotionen beschreiben. Seit es sie gibt, sind Emotionstheorien nach verschiedenen Kriterien klassifiziert worden: nach ihrem Inhalt, ihrer Ausprägung, ihrer Natur, ihrer evolutionären Bedeutung, den beobachtbaren Reaktionen oder dem angenommenen Ort bzw. Prozess ihrer Entstehung oder ihrer Qualität. Die folgenden Abschnitte fassen wesentliche Aspekte und Entwicklungen zusammen. Sie beginnen mit der Theorie William James und enden mit den Erkenntnissen Antonio R. Damasios. Damasio bezieht sich auf James und erläutert auf neurobiologischer Ebene, inwiefern Emotion und Gefühl mit affektiven und mentalen Prozessen und ihren individuell fühlbaren und sichtbaren „Erscheinungsweisen“ integriert sind (vgl. Myers 2014, S. 501 ff.).

### 4.2.1 Kognitiv – physiologische Emotionstheorie: William James

William James (1842-1910) war Psychologe und Philosoph. Er gilt als der Begründer der Psychologie in den USA. Entsprechend seiner Haltung zur Psychologie als Naturwissenschaft untersuchte er den Zusammenhang von Bewusstseins- und Gehirnzuständen. Er etablierte die Auffassung von der Einheit von Körper und Geist und begriff den Menschen als psychophysische Einheit.

#### Was ist eine Emotion?

1884 veröffentlichte James eine provokative Arbeit mit dem Titel „Was ist eine Emotion?“. Er behauptete, „dass die körperlichen Veränderungen den Emotionen vorangehen und dass Emotionen nichts anderes als die Empfindungen dieser Veränderungen sind. („Ich bin traurig, weil ich weine.“)“ (uni-heidelberg.de) Unser Alltagsverständnis von Emotion meint in der Regel, dass – umgekehrt – ein intensives emotionales Erlebnis die physischen Veränderungen hervorruft (Ich weine, weil ich traurig bin). James glaubte, dass sich verschiedene Emotionen, z. B. Freude und Furcht, unterschiedlich anfühlen, da sie auf verschiedenen emotionsspezifischen Mustern viszeraler Veränderungen (unwillkürliche Reaktionen innerer Organe wie Herz, Magen, Lunge) basieren. Insofern lassen sie eine andere Qualität wahrnehmen.

#### Beispiel:

- ➔ Wenn wir sehr aufgeregt sind, zittern wir. Wenn wir uns ekeln, verziehen wir das Gesicht.  
Wenn wir uns erschrecken, werden wir blass usw.

In unserem Alltagsverständnis gehen wir davon aus, dass diese körperlichen Reaktionen von den entsprechenden Emotionen ausgelöst werden. Wir weisen damit dem emotionalen Erleben, der Emotion, die eigentliche Bedeutung zu, nicht aber den körperlichen Reaktionen. James widersprach dieser Meinung grundlegend und legte den Fokus auf den physischen Zustand und seine Veränderungen. Er ging davon aus, dass viszerale Reaktionen für die Entstehung von Emotionen verantwortlich seien. Der Däne Carl Lange (1909–1999) erklärte die Emotionsentstehung ähnlich. Aus diesem Grund spricht man heute von der James-Lange-Theorie.

Der Kern der James-Lange-Theorie ist: Die Emotion entsteht aus der Veränderung des körperlichen Zustands.

### Grundannahmen der Emotionstheorie von James

Die drei Prämissen der Emotionstheorie von James sind:

1. Wenn wir eine „erregende“ Situation wahrnehmen, treten körperliche (viszerale) Reaktionen auf. Unsere „Wahrnehmung“ besteht in der Aufnahme und Bewertung einer Gesamtsituation und ist nicht auf ein einzelnes Objekt bezogen.  
Beispiel: Ein Tiger in freier Wildbahn macht uns Angst. Ein Tigerkostüm zu Karneval oder ein Tiger im Fernsehen schreckt uns nicht.
2. Diese unwillkürlichen körperlichen Reaktionen sind emotionsspezifisch und wir können sie bewusst erleben. Emotionsspezifisch heißt, dass wir sie zur Identifikation einer Emotion heranziehen können.
3. In diesem bewussten Erleben, in der Empfindung der körperlichen Reaktion, besteht die Emotion.

Für James ist das Erleben eines körperlichen Zustands identisch mit dem Wahrnehmen oder „Haben“ einer Emotion. Wir nehmen (viszerale) Körperzustände wahr, wenn wir Emotionen fühlen. (Damasio 2005, S. 102 ff.).

	1. -->	2. ->	3.!
Alltagsverständnis	Wahrnehmung einer erregenden Tatsache	Emotion	Körperliche Veränderungen
Beispiel	Freund kommt	Freude	Lachen
James Emotionstheorie	Wahrnehmung und Bewertung einer Gesamtsituation	Emotionsspezifische viszerale Veränderungen	Empfindung der viszeralen Veränderungen = Emotion
Beispiel	Geburtstagsfeier	Kribbeln im Magen usw.	nervöse Unruhe

**Tab. 8: Emotionstheorie - William James**

Quelle: Eigene Darstellung

### 4.2.2 Evolutionäre Emotionstheorie von Paul Ekman

Paul Ekman (\*1934) ist Anthropologe und Psychologe. Er hat sich intensiv mit der nonverbalen Kommunikation und insbesondere mit den verschiedenen mimischen Ausdrucksmöglichkeiten des Menschen auseinandergesetzt. Seine Theorie beruht in der Nachfolge von Charles Darwin (1809-1872) auf der Klassifikation von Emotionen anhand ihres Inhalts (vgl. dasgehirn.info).

#### Die sieben Basisemotionen bei Ekman:

Emotionen lassen sich in Bedeutungs- oder Inhaltskategorien differenzieren: Verachtung, Ekel, Ärger, Angst, Traurigkeit, Scham, Schuld, Freude, Überraschung, Interesse usw. Ekman unterscheidet sieben Basisemotionen, die kulturübergreifend sind, da sie nicht kulturell, sondern genetisch bedingt sind. Diese Emotionen und ihr Ausdruck sind kulturübergreifend, d. h. jede Kultur drückt sie auf identische Weise aus und versteht sie (vgl. dasgehirn.info):

- Freude
- Wut
- Ekel
- Angst
- Verachtung
- Traurigkeit
- Überraschung

Diese Basisemotionen drücken alle Naturvölker auf dieselbe Weise aus und diese Basisemotionen erkennen auch alle Naturvölker. Mit seiner These widersprach Ekman der bis dato geltenden Lehrmeinung. Mithilfe jahrelanger Studien, Feldforschungen und Experimente konnte er seine Entdeckung verifizieren.

#### Facial Action Coding System – FACS

Ekman entwickelte gemeinsam mit seinem Kollegen Wallace Friesen 1978 das erste Facial Action Coding System FACS (engl.: Gesichtsbewegungs-Kodierungssystem). Das FACS ist ein anerkanntes Kodierungsverfahren für die Interpretation von Gesichtsausdrücken nach ihrem Emotionsgehalt.

#### Beispiel:

- AU 1 – 6 – 45 – 12: Der Code beschreibt einen typischen Gesichtsausdruck von Paul Ekman selbst, wenn er im Begriff ist, eine Frage zu beantworten. Die Entschlüsselung: Heben der inneren Augenbrauen, starkes Anheben der Wangen, Blinzeln, die Mundwinkel ziehen nach oben. Der Ausdruck: Ekman schaut leicht amüsiert drein (vgl. dasgehirn.info).

AU ist das Kürzel für Action Units (Bewegungseinheiten). Insgesamt haben Ekman und Friesen insgesamt 44 verschiedene kleine Bewegungseinheiten im Gesicht, die aus einzelnen oder mehreren Muskelbewegungen bestehen, entdeckt, beschrieben und klassifiziert. Daraus haben sie das Facial Action Coding System (FACS) entwickelt. Dieses Inventar hat das Ziel, ein zuverlässiges und objektives Instrumentarium zur Erfassung des mimischen Ausdrucks zur Verfügung zu stellen. Es ist ein System, mit dem wir Gesichtsausdrücke eindeutig beschreiben und interpretieren können. Mit dem QR-Code findest Du die Bewegungseinheiten aufgelistet.

Bewegungs-einheiten



Unser Gesicht hat 26 Muskeln, mit denen wir Gesichtsausdrücke erzeugen können. Die meisten Kombinationen ergeben Grimassen, nur wenige Kombinationen zeigen einen sinnvoll interpretierbaren Ausdruck. Ekman systematisierte die Ausdrücke und ordnete ihnen die verschiedenen Emotionen zu. Er studierte feinste Gesichtsregungen, die unbewusst Emotionen transportieren. Er fotografierte Gesichtsausdrücke, imitierte sie – wenn es sein musste mit Akupunktur-Nadeln – und fand heraus, dass manche Gefühle erst mit ihrem körperlichen Ausdruck entstehen (vgl. gehirn.info), (s. Embodiment: Zur Wechselwirkung von Körper & Geist).

---

Das Gesicht des Menschen kann bis zu 10.000 verschiedene Gesichtsausdrücke erzeugen und zeigen. Ekman untersuchte feinste Gesichtsbewegungen und entschlüsselte die Mikromimik in Gesichtern. Er interessierte sich dabei nur für die Emotionen transportierenden Gesichtsbewegungen und kodierte die dabei aktiven feinsten Muskeltätigkeiten.

---

Unser Gehirn erzeugt und kontrolliert unsere Ausdrucksweisen, unsere Mimik und Gestik. Sensorische Reize werden aufgenommen und Befehle über das Netzwerk der beteiligten Hirnstrukturen hinweg an die Motoneuronen weitergegeben. Unser Gesicht und sein hochdifferenziertes Ausdruckspotenzial von zehntausend verschiedenen Ausdrücken ist ein höchst bedeutendes Medium der (nonverbalen) Kommunikation. Du weißt, dass bei sprechenden Wesen verbale und nonverbale Kommunikation stets zusammen wirken, die nonverbalen Signale für den Kontakt jedoch bedeutsamer sind (s. Spiegelneuronen & Soziale Nähe). Das bedeutet eine immense Vielfalt und ein großes Potenzial für die menschliche Kommunikation und für das Verständnis dieser Signale für die Kommunikationspartner (lexikon.stangl.eu). Es scheint, dass der Ausdruck und das Verständnis bestimmter Emotionen genetisch bedingt und überlebensnotwendig sind. Darauf ist es möglich, soziale Fähigkeiten wie Mitgefühl, Bindung und Gemeinschaft zu entwickeln.

---

Neurowissenschaftler definieren Emotionen als „psychische Prozesse, die durch äußere Reize ausgelöst werden und eine Handlungsbereitschaft zur Folge haben. Emotionen entstehen im limbischen System. Ekman entdeckte sieben kulturübergreifende Basisemotionen: Angst, Trauer, Wut, Überraschung, Ekel, Verachtung und Freude (vgl. gehirn.info).

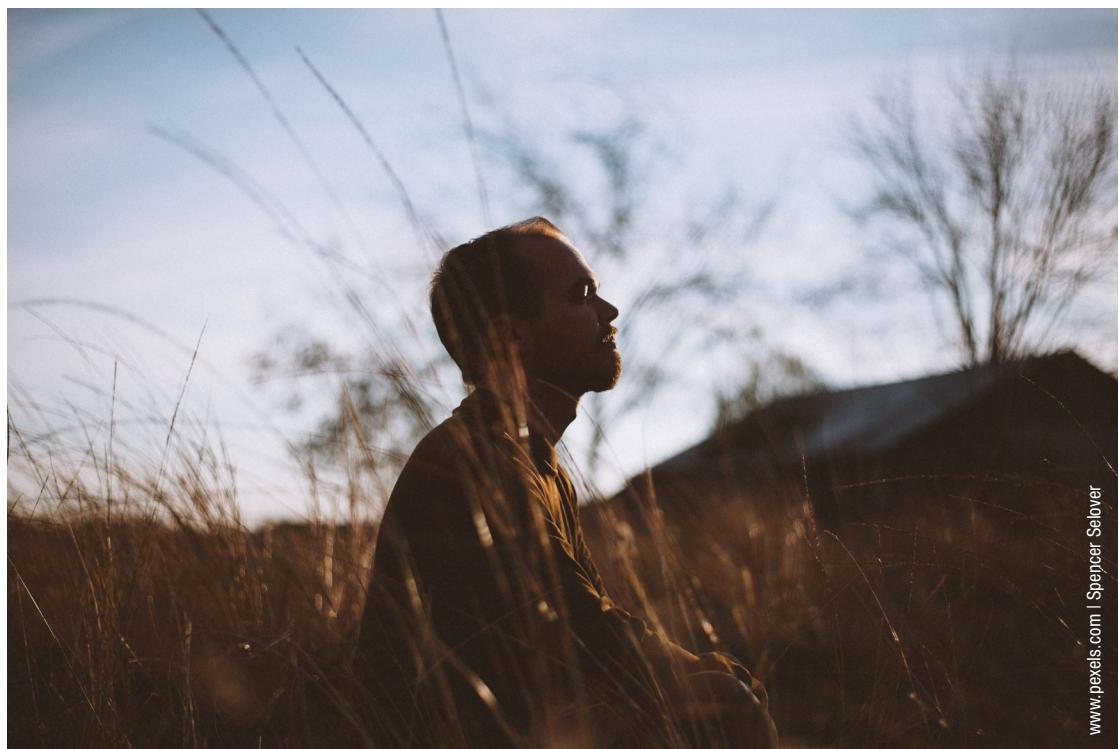
---

## Die Erkenntnisse Paul Ekmans

Wenn eine Emotion ausgelöst wird, nehmen wir ihren Entstehungsprozess selbst meist nicht bewusst wahr. Erst viel später wird uns oft klar, dass uns z. B. etwas geärgert oder erschreckt hat. Die Emotion entsteht automatisch innerhalb eines Bruchteils einer Sekunde, sodass wir ihr Aufwallen erst nicht bemerken. Wir können unsere automatische Reaktion auf einen Reiz nicht beobachten (vgl. Ekman 2010, S. 6 ff.). Mit etwas Übung und bewusster Aufmerksamkeit können wir aber den aufkommenden Handlungsimpuls wahrnehmen, der dem Entstehen der Emotion unmittelbar folgt, obwohl die Dauer seines Auftretens auch sehr kurz ist. Zum Beispiel können wir den Impuls wahrnehmen, wegzu laufen, wenn wir uns von etwas bedroht fühlen.

### Beispiel:

- Alle unwillkürlich ablaufenden Vorgänge, z. B. das Atmen, sind unbewusst. Alle Fähigkeiten, die wir früh gelernt und automatisiert haben – z. B. das Gehen – schiebt unser Gehirn ins Unbewusste ab. Das ist energetisch gesehen für unser Gehirn günstiger. Wir bemerken nicht, dass wir atmen oder wie wir gehen. Wir können unsere Aufmerksamkeit auf Neues richten.



**„Nur wenn wir lernen, uns ganz bewusst auszurichten und unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung oder die Art, wie wir gehen, zu richten, können wir uns dieser Abläufe bewusst werden.“**

Ekman sieht die buddhistische Meditation der Achtsamkeit als geeigneten Weg an, unsere Aufmerksamkeit auszurichten und unsere Wahrnehmung zu schulen. Meditation kann die Bewusstwerdung automatischer Handlungen ermöglichen (vgl. Ekman, Emotionen: youtube.com). Zu beachten ist, dass die Anwendung von Achtsamkeitspraktiken, z. B. die F. M. Alexander-Technik, Feldenkrais, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) usw. dieselbe Auswirkung auf unsere Wahrnehmung und unsere Bewusstheit hat wie die Meditation (s. Studienbrief Stressbewältigung und Achtsamkeit).

---

Das Besondere an der Einübung der bewussten Wahrnehmung von Automatismen ist, dass dadurch neue Nervenverbindungen aufgebaut werden. Diese neuen Nervenverbindungen ermöglichen dann auch die Kontrolle von emotionalen Impulsen, da diese ebenfalls automatisch sind (vgl. Ekman, Emotionen: youtube.com).

---

**Beispiel:**

- Du reagierst auf schlechtes Wetter immer mit gedrückter Stimmung und bist schnell gereizt. Du hältst das für Deine Charaktereigenschaft. Mit dem Bewusstwerden über diesen Automatismus, kannst Du Deine Reaktion kontrollieren und auf schlechtes Wetter anders reagieren, z. B. so, dass Du Dich selbst besser fühlst. Es gibt keinen zwingenden Zusammenhang zwischen schlechtem Wetter und Gereiztheit.

Wer sich automatische Vorgänge bewusst macht, wird sich auch anderer Automatismen bewusst. Diese Konsequenz liegt in der Lernfähigkeit unseres Gehirns begründet (vgl. Ekman, Emotionen: youtube.com).

---

Worin besteht der Unterschied zwischen den Ansätzen von James und Ekman?



---

---

---

---

## Basisemotionen und ihr Ausdruck

Ekman hat sieben Gesichtsausdrücke identifiziert und diesen Emotionen zugeordnet. Die nachfolgende Tabelle zeigt die Zuordnungen von Gesichtsbewegungen zu den Basisemotionen Angst, Ekel, Freude, Trauer, Überraschung, Wut und Verachtung.

<b>Angst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ hoch und zusammengezogene Augenbrauen</li> <li>■ weit aufgerissene obere Augenlider</li> <li>■ heruntergezogene untere Augenlider</li> <li>■ leicht hochgezogene Nase</li> <li>■ seitlich auseinandergedrehte Lippen</li> </ul>
<b>Ekel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ gesenktes Gesicht</li> <li>■ tiefe Krähenfüße in den Augenwinkeln</li> <li>■ gerümpfte Nase</li> <li>■ hochgezogene Oberlippe</li> </ul>
<b>Freude</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Entspannte Stirn und Augenbrauen</li> <li>■ Lachfältchen</li> <li>■ Muskelbewegungen am Auge</li> <li>■ gehobene Wangen</li> <li>■ breit gebogene Nasenflügel</li> <li>■ hochgezogene Mundwinkel</li> </ul>
<b>Trauer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Herunterhängende Oberlider</li> <li>■ starrer Blick</li> <li>■ schlaffe Wangen</li> <li>■ heruntergezogene Mundwinkel</li> </ul>
<b>Überraschung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ hochgezogene Augenbrauen</li> <li>■ aufgerissene Augen</li> <li>■ angespannte Wangen</li> <li>■ leicht geöffneter Mund</li> </ul>
<b>Wut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ herunter und zusammengezogene Augenbrauen</li> <li>■ zusammengekniffene Augen</li> <li>■ geweitete Nasenflügel</li> <li>■ zusammengepresste Lippen</li> </ul>
<b>Verachtung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ herunterhängende Oberlider</li> <li>■ starrer Blick</li> <li>■ leicht gehobene Wangen</li> <li>■ geschlossener Mund</li> <li>■ einseitig hochgezogener Mundwinkel</li> </ul>

**Tab. 9: Zuordnung Emotion – Gesichtsbewegung**

Quelle: Eigene Darstellung

### 4.2.3 Neurophysiologische Emotionstheorie – Antonio R. Damasio

Antonio R. Damasio (geb. 1944) zeigt, dass sensorische, motorische und mentale Prozesse integriert sind, indem er klärt, auf welche Weise sie in den älteren und neueren Hirnstrukturen und neuronalen Netzwerken miteinander kommunizieren. Den Emotionen und Gefühlen kommt dabei eine besondere Rolle zu. „Ich fühle, also bin ich“ (2000) brachte seine Hypothese auf den Punkt und war nach „Descartes Irrtum“ (1997) sein nächstes Werk, in dem er seine Theorie verfeinerte und auf der Basis von Experimenten begründete.

Descartes (1596–1650), französischer Philosoph, hatte die *res extensa* (Körper) von der *res cogitans* (Geist) getrennt und damit den Dualismus von Körper und Geist manifestiert. Diese Idee findet ihren Ausdruck in der Schlussfolgerung „Cogito ergo sum“, ich denke, also bin ich. Descartes hatte damit einen Meilenstein in der Erkenntnistheorie gelegt. Hier bleibt anzumerken, dass nicht Descartes selbst sich so irte, sondern dass seine Nachfolger ihn zu wörtlich genommen haben. Die Folge war eine Trennung von Vernunft und Gefühl, Ratio und Körper, da beide getrennt betrachtet wurden. In der Tradition dieser geistesgeschichtlichen Haltung wurde Verstand/Vernunft höher bewertet. Körperlich-emotionale Prozesse wurden als niedere Ebenen betrachtet und den Funktionen von Tieren gleich gesetzt.

„Cogito ergo sum“

Der Mensch war immer und ist noch eine psychophysische Einheit, d. h. sensorische, motorische und mentale Prozesse bedingen sich wechselseitig. Sie wissen, dass diese Prozesse sich im Laufe der Evolution mit der Entwicklung neuer Hirnstrukturen und Neuronenketten immer weiter ausdifferenziert haben.

### Das menschliche Gehirn: Emotionen, Gefühle und Denkprozesse

Ebenso wie das Gedächtnis nicht (mehr) in bestimmten Hirnbereichen vermutet wird (s. Gedächtnisstrukturen), so haben auch Gedanken oder Gefühle ihren Sitz nicht in bestimmten Hirnbereichen (s. Die funktionale Struktur des menschlichen Wahrnehmungssystems). In diesen Hirnstrukturen werden vielmehr Verknüpfungen zwischen sensorischen Informationen (Situativen, Ereignissen) und Bewertungen (Erinnerungen) hergestellt, sodass Emotionen, Gefühle und Gedanken, d. h. Sinn und Bedeutung, entstehen, die wiederum Handlungsimpulse oder Handlungen erzeugen.

Damasio folgt in seiner Grundhaltung u. a. James, der als einer der ersten behauptete, Emotionen seien Empfindungen von Körperzuständen: „Wenn wir uns eine starke Emotion vorstellen und dann versuchen, in unserem Bewusstsein jegliches Gefühl für seine Körpersymptome zu eliminieren, stellen wir fest, dass wir nichts zurück behalten, keinen ‚Seelenstoff‘, aus dem sich die Emotion zusammensetzen ließe, und dass ein kalter und neutraler Zustand intellektueller Wahrnehmung alles ist, was übrig bleibt.“ (James, zitiert nach: arbeitsblaetter.stangl-taller.at) James hat damit den Mechanismus erfasst, der maßgeblich für das Verständnis von Emotionen und Gefühlen ist.

Emotionen treten im Körper auf, in den Eingeweiden, im Muskel-Skelett-System. Sie haben Einfluss auf verschiedene Gehirnfunktionen und beruhen auf alten angeborenen Gehirnfunktionen. Je nach Differenzierungsgrad haben sie Anteil an Regulations-, Vermittlungs-, Orientierungs- und Entscheidungsfunktionen.

Damasios Theorie basiert auf drei wesentlichen Thesen, die in der Tradition von James stehen und seine Entdeckungen korrigierend weiterführen. Das Zusammenspiel von Körper und Geist bezieht sich bei Damasio auf das Erleben von Emotionen, logisches Denken und Schlussfolgern sowie die Planung von Handlungen.

**1. Die Vernunft ist abhängig von der Fähigkeit, Gefühle zu empfinden.**

Damasio widerspricht damit der Vorstellung, dass es Handlungen, Überlegungen oder Entscheidungen gebe, die mit „kaltem Kopf“ entstünden und daher gut wären. Jeder Gedanke ist auch von emotionalen Prozessen begleitet, seien sie unbewusst oder bewusst.

**2. Empfindungen sind Wahrnehmungen von Körperzuständen**

Hier führt Damasio die Überzeugung James fort und lässt die Emotion aus der Wahrnehmung sich verändernder Körperzustände entstehen. Ohne unseren Körper und seine Wahrnehmung wären keine Emotionen, Gefühle oder Gedanken möglich (s. Embodiment – Wechselwirkung von Geist & Psyche).

**3. Der Körper ist wesentliches Bezugssystem aller neuronalen Prozesse**

Damasio definiert das Gefühl bzw. die Empfindung als bewusste Emotion. (vgl. arbeitsblätter.stangl-taller.at)

**Beispiel:**

- ➔ Du freust Dich. Du zeigst Deine Freude spontan, indem Du tanzt, jubelst, lachst oder Dich bei jemandem bedankst: Du reagierst emotional. Wenn Du Dir dieser Emotion bewusst wirst und die folgenden Handlungen bewusst zulässt, so erhält diese eine andere Qualität.

Emotionen bzw. Gefühle sind wesentlich an Denkprozessen beteiligt. Die bewussten Emotionen, die Gefühle, sind wie die Gedanken, das Denken oder jede Verstandestätigkeit mentale Prozesse und nicht von den Verstandesleistungen unterschieden.

Damasio unterscheidet primäre, sekundäre Gefühle und Hintergrundgefühle.

- Die primären Gefühle sind angeboren und werden den Prozessen der Amygdala zugeordnet. Sie sind mit Aktivierungsmustern der Gesichtsmuskeln und interkulturell gleichen, ebenfalls angeborenen Gesichtsausdrücken (Mimik) verbunden (s. Evolutionäre Emotionstheorie – Paul Ekman).
- Die sekundären Gefühle sind erlernt und beruhen auf Erfahrungen, Wertesystemen, Kultur und anderen rationalen Aspekten. Zu den sekundären Gefühlen gehören z. B. Scham oder Stolz, neben der Freude auch Schadenfreude sowie Ablehnung. Dazu gehören auch Mischgefühle, z. B. aus Wut und Hass oder Antipathien gegenüber bestimmten ethnischen Gruppen, z. B. Fremdenhass. Ihr Entstehen wird im limbischen System und in neokortikalen Strukturen angenommen.
- Hintergrundgefühle sind bewusst empfundene Wahrnehmungen von Körperzuständen. Diese Hintergrundgefühle bezeichnet Damasio als Grundrauschen. Sie sind Basis unseres Selbstgefühls und erzeugen unser Selbstbewusstsein immer wieder aufs Neue. Wir empfinden uns selbst stets in einer bestimmten Qualität, sei es Wohlgefühl, Missgefühl, Schmerz, Pulsieren, die Bewegungen der Gliedmaßen, die Atmung usw. (vgl. Damasio 2004, S. 120 ff.).

Primäre Gefühle angeboren	Sekundäre Gefühle erlernt	Hintergrundgefühle Selbstgefühl
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Furcht</li> <li>■ Wut</li> <li>■ Trauer</li> <li>■ Ekel</li> <li>■ Freude</li> <li>■ Überraschung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Scham</li> <li>■ Stolz</li> <li>■ Fremdenhass</li> <li>■ Mischgefühle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Grundrauschen</li> <li>■ Körperzustände</li> </ul>

**Tab. 10: Primäre, sekundäre Gefühle und Hintergrundgefühle**

Quelle: Eigene Darstellung

Gefühle und Empfindungen vermitteln zwischen rationalen – bewussten – und nicht rationalen – unbewussten – Prozessen. Die primären Gefühle werden durch Reize, z. B. aus der Umwelt, reflexartig ausgelöst und erzeugen durch angeborene dispositionelle Repräsentationen den Körperzustand, der diesem Gefühl entspricht.

#### Primäre Gefühle

„Repräsentation“ meint in diesem Zusammenhang eine Vorstellung im Sinne eines mentalen Zustands mit kognitivem Gehalt (vgl. spektrum.de).

**Sekundäre Gefühle**

Sekundäre Gefühle sind Resultate von Denkprozessen, bei denen aus gespeicherten dispositionellen (unter bestimmten Bedingungen mögliche, variable) Repräsentationen in den sensorischen Feldern produziert werden. Diese Vorstellungen sind mit Erinnerungen und Erfahrungen verbunden. Sie erzeugen wiederum über die Amygdala dispositionelle Repräsentationen in den sensomotorischen Feldern und unbewusste physische Reaktionen. Diese entsprechen den zu geordneten Gefühlszuständen (z. B. Scham – Erröten). Die Rückmeldungen des autonomen Nervensystems über den veränderten Körperzustand machen uns diese Gefühle erst bewusst.

Auch das Grundrauschen kannst Du Dir als einen permanenten Dialog von verschiedenen Prozessen und dispositionellen Repräsentationen vorstellen, der in einer Art Endlosschleife Informationen sammelt, Reaktionen erzeugt, Veränderungen bewirkt und wieder Veränderungen von Körperzuständen zurückmeldet usw.

**Zur Entstehung komplexer Gefühle**

Ein Sinnesreiz aus dem Auge oder dem Ohr führt im Gehirn (über den Thalamus) zu einer Bewertung des wahrgenommenen Ereignisses. Damit wird ein Primärgefühl ausgelöst (in der Amygdala): z. B. Freude auf den Freund. Das Primärgefühl löst sofort in seiner Alarmfunktion als primäre biologische Aufgabe die Aktivierung von Organbereichen im Körper aus, die für eine angemessene Reaktion notwendig sind: Kreislauf, Herzschlag, Blutdruck, Muskeltonus. Die so ausgelösten Organreaktionen (Antworten) werden, wenn sie wirksam werden, sofort zum Gehirn zurückgemeldet, sodass Informationen über die Veränderung des Körperzustandes vermittelt werden. Daraus resultieren Empfindungen, die das Primärgefühl „Freude“ korrigieren können. Vom Denkapparat aus werden Erinnerungen an vergleichbare Situationen aufgesucht. Die mit ihnen gespeicherten Marker transportieren die originären sekundären Gefühle (die Gefühle von damals) und werden der aktuellen Gefühlslage hinzugefügt. So entsteht ein neues sekundäres Gefühl, das als „Marker“ mit abgespeichert wird und nun mit dieser aktuellen Situation verbunden ist. Es kann zu jedem Zeitpunkt auf einen Reiz hin zusammen mit eben dieser Situation wieder aus dem Gedächtnis (re)produziert werden (vgl. [emotionale-kompetenz-seidel.de](http://emotionale-kompetenz-seidel.de)).

---

Primärgefühle haben aufgrund ihrer Geschwindigkeit und ihrer Eindeutigkeit überlebenssichernde Funktion. Die Informationen über den eindeutig veränderten Körperzustand löst unmittelbar das entsprechende Gefühl und die Reaktion aus, z. B. Flucht oder Angriff.

---

Wiederhole die Hirnstrukturen noch einmal und setze diese in Bezug zu Deinem Wissen über die Emotionstheorien

## Homöostase: Emotionen als Regulationsmechanismen

Neben den überlebenssichernden Funktionen von Emotionen beschreibt Damasio Emotionen als homöostatische Regulationsmechanismen. Homöostase bezeichnet das physiologische Streben eines Organismus, im Gleichgewicht zu bleiben. Es ist eine Selbstregulation, die für die Lebenserhaltung und Funktion eines Organismus oder eines Organs notwendig ist.

Gleichgewicht

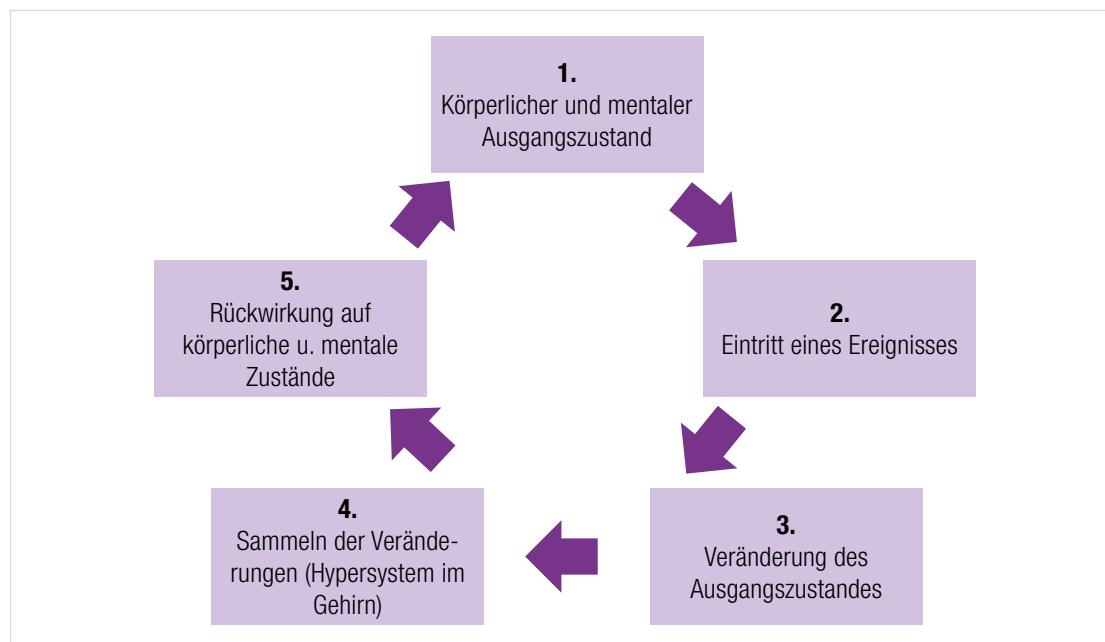
### Beispiel:

- Auf physiologischer Ebene tragen Regelkreise wie z. B. der Blutdruck zur Homöostase bei. Steigt oder sinkt der Blutdruck, werden vom Körper selbst Mechanismen initiiert, die das Gleichgewicht wieder herstellen.

Zahlreiche neuronale Schaltkreise im Gehirn und in den Organen der Peripherie übermitteln Veränderungen der Zustände von Geist und Gehirn. Ein übergeordnetes System im Gehirn sammelt die Informationen über diese Veränderungen. Dieses Material ist die Grundlage für aktuelle und sich stets aktualisierende Gedanken oder Gefühle im Verhältnis zur aktuellen Situation. Körperliche und psychische Reaktionen sind eine Konsequenz dieser Sammlungen von Zustandsänderungen.

### Beispiel:

- Du bist in einer wichtigen Prüfung oder Du denkst daran, dass Du morgen geprüft wirst: Du bekommst einen roten Kopf, Dein Herz schlägt schnell und Deine Hände schwitzen. Du erlebst ein Gefühl der Angst oder großer Nervosität und Lampenfieber.



**Abb. 10: Die Schritte der homöostatischen Regulation**

Quelle: Eigene Darstellung

### Theorie der Somatischen Marker: Orientierungs- und Entscheidungsfunktion

Damasio zeigt, dass Gefühle für unsere Entscheidungen von besonderer Bedeutung sind. Er entwickelte dabei die Theorie der somatischen Marker. Sie sind die „Gewichte“ für unsere Entscheidungen und werden im präfrontalen Cortex erzeugt. Hier treffen auch die Signale aus allen Sinnessystemen und Körperteilen ein. Hier werden Vorstellungsbilder (Repräsentationen) abgerufen und hier werden die sekundären Gefühle erzeugt. Somatische Marker beeinflussen Entscheidungen bewusst oder unbewusst. Ihr Wirken im Unbewussten ist die Intuition.

Gefühle sind für unsere Entscheidungen wichtig, da sie Orientierungsfunktion haben. Basis der somatischen Marker ist die Verknüpfung von aktuellen Emotionen/Gefühlen mit früher erworbenen positiven oder negativen Erfahrungen. Auf der Basis unserer Erfahrungen etablieren wir Erwartungen, die mit Emotionen assoziiert werden und nehmen uns vorstellend Konsequenzen vorweg.

Dieser Prozess wirkt wie ein Filter für unsere Handlungsmöglichkeiten. Erwartete positive Konsequenzen werden mit positiven Gefühlen verbunden, sodass die Handlung wahrscheinlich ausgeführt wird. Erwartete negative Konsequenzen werden mit negativen Gefühlen verbunden, sodass die Handlung wahrscheinlich unterlassen wird (vgl. [www.uni-bielefeld.de](http://www.uni-bielefeld.de)).

Somatische Marker geben uns Rückmeldungen über negative oder positive Konsequenzen einer Handlung und die damit verbundenen Gefühle. Sie begleiten den Prozess der Entscheidungsfindung.

<b>ventromedialer präfrontaler Cortex</b>	Kontroll- und Steuerunginstanz
<b>Amygdala</b>	Einfluss auf körperliche Reaktionen und kognitive Prozesse
<b>somatosensorische Cortexgebiete</b>	Abgleichen von Signalen

**Tab. 11: Hirnstrukturen & somatische Marker**

Quelle: nach [www.uni-bielefeld.de](http://www.uni-bielefeld.de)

Evolutionshistorisch betrachtet ist

- 1) das älteste Entscheidungssystem für die biologische Regulation zuständig.
- Dann entstand
- 2) das System für die persönlich-soziale Umwelt.
  - 3) Das jüngste System stellt abstrakt-symbolische Codes zur Verfügung. Dazu gehören das künstlerische, wissenschaftliche und technische Denken sowie die Sprache und die Mathematik.

---

Die Theorie der somatischen Marker belegt, dass wir Entscheidungen nicht nur aus dem Kopf, sondern auch aufgrund von Signalen aus unserem Körper treffen. Somatische Marker haben dabei die Rolle von „Entscheidungskriterien“.

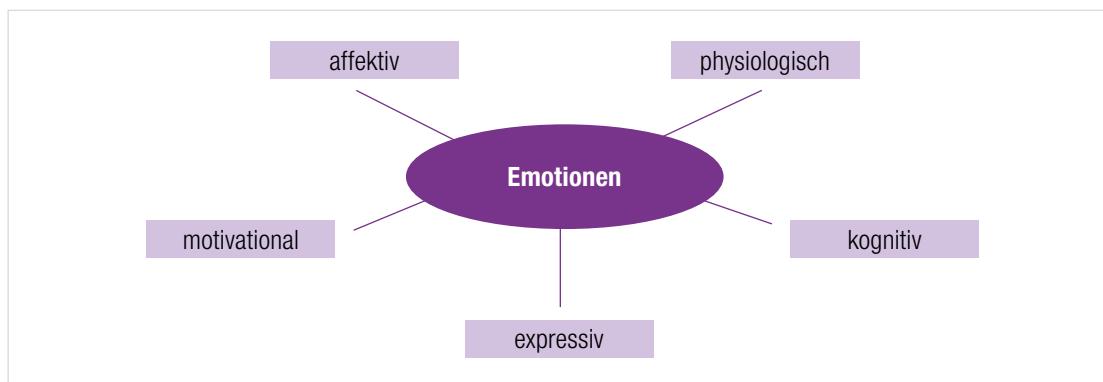
---

### Probier's aus!

Mach eine Pause. Was möchtest Du jetzt tun? Beobachte Dich beim Prozess einer Entscheidungsfindung. Was nimmst Du genau wahr?

## 4.3 Komponenten der Emotion

Im Folgenden sollen die einzelnen Komponenten der Emotion abschließend und zusammenfassend dargestellt werden. So erhältst Du einen Überblick über die einzelnen Aspekte und Prozesse, die in der Emotionsforschung relevant sind. Die nachfolgende Abbildung veranschaulicht die Ebenen, die bei der Emotionsentstehung, ihrem Erleben bis zum Handlungsimpuls oder der aktuellen Reaktion oder Handlung wichtig sind.



**Abb. 11: Komponenten der Emotion**

Quelle: Eigene Darstellung

Eine Emotion wird analytisch in physiologische, kognitive, expressive, motivationale und affektive Bestandteile gegliedert.

Die **physiologische Komponente** betrifft die Veränderung des Körperzustands als auch die Aktivierung kortikaler und subkortikaler Prozesse. Das Erleben einer Emotion wird von spezifischen Erregungsmustern und Körperzuständen begleitet. Die Amygdala ist durch Wiedererkennen oder Abgleich maßgeblich an der emotionalen Bewertung von Wahrnehmungen, Ereignissen oder Situationen beteiligt.

Die **kognitive Komponente** bezeichnet den Gedankeninhalt, also die bewusste Bewertung und Bezeichnung während des Erlebens einer Emotion bzw. eines veränderten Körperzustandes.

Die **expressive Ebene** betrifft den körperlichen, gestischen oder mimischen Ausdruck einer Emotion (s. Evolutionäre Emotionstheorie von Paul Ekman). Zu jeder Emotion gehören neben spezifischen Erregungsmustern die adäquaten Ausdrucksformen. Diese können nonverbal und verbal sein.

Die **motivationale Komponente** betrifft die Beziehung zwischen Emotion und Ereignis. Die Emotionsforschung geht heute davon aus, dass Emotionen dafür sorgen, artherhaltendes Verhalten auszuführen, also eine orientierungs- und homöostatische Funktion haben. Emotionen steuern demzufolge unser Verhalten und unsere bewussten Entscheidungen und Handlungen.

Das **affektive Element** ist schließlich das Erleben der Emotion selbst.

### Appraisal

Ein zentraler Begriff in der Emotionsforschung ist Appraisal. Appraisal bezeichnet die Bewertung eines Ereignisses oder einer Gesamtsituation. Die Emotionstheorien basieren auf der Grundidee, dass ohne ein spezifisches Appraisal keine eindeutige physiologische oder affektive Reaktion erfolgen und entsprechend keine Emotion und kein Gefühl entstehen kann. Die Bewertungsleistung ist das Ergebnis verschiedener subkortikal/kortikaler, affektiver und kognitiver Prozesse (s. Studienbrief Stressbewältigung und Achtsamkeit). Auch der Handlungsimpuls auf Basis der Erwartung von positiven oder negativen Konsequenzen kann ohne Bewertung nicht eindeutig sein und eine Handlung kann nicht ausgeführt, eine Entscheidung kann nicht getroffen werden.

### Reflektiere!

Welche Komponenten enthält eine Emotion?



## 4.4 Zusammenfassung

Die Emotionsforschung beschäftigt sich mit der Frage nach dem Wesen, der Herkunft und der Bedeutung von Emotionen oder Gefühlen und ihren Funktionen für uns. Emotionen werden als komplexe Muster aus physiologischen, affektiven, expressiven und kognitiven Prozessen betrachtet, die zudem eine motivationale Komponente haben. Sie werden mehr oder weniger bewusst oder unbewusst erlebt und haben spezifische Ausdrücke. Die Emotion ist ein Erleben, das eine unbewusste oder bewusste Bewertung (Appraisal) und einen Handlungsimpuls enthält. Emotionen beruhen auf alten angeborenen Gehirnfunktionen und haben Einfluss auf verschiedene Gehirnfunktionen. Je nach Differenzierungsgrad haben sie wesentlichen Anteil an Regulations-, Vermittlungs-, Orientierungs- und Entscheidungsfunktionen.

Damasio erläutert affektive und mentale Prozesse auf der Ebene neurobiologischer Forschung. Dabei knüpft er an die Kernidee von James an. Dieser sah den Menschen als psychophysische Einheit und erklärte die Entstehung von Emotionen aus der Veränderung von Körperzuständen. Damasio differenziert und etabliert diesen Ansatz auf der Basis von drei Prämissen:

1. Die Vernunft ist abhängig von der Fähigkeit, Gefühle zu empfinden
2. Empfindungen sind Wahrnehmungen von Körperzuständen
3. Der Körper ist wesentliches Bezugssystem aller neuronalen Prozesse

Er unterscheidet primäre, sekundäre Gefühle und Hintergrundgefühle.

- Primäre Gefühle: Sie sind angeboren, schnell und eindeutig, werden der Amygdala zugeordnet und haben überlebenssichernde Funktion.
- Sekundäre Gefühle: Sie sind erlernt und basieren auf Erfahrungen, Erziehung oder dem Wertesystem einer bestimmten Kultur. Ihr Entstehen wird im limbischen System und in neokortikalen Strukturen vermutet.

Mit dem Entstehen von sekundären Gefühlen werden die somatischen Marker gespeichert. Sie sind die Gewichte für unsere Entscheidungen und werden im präfrontalen Cortex erzeugt. Die Theorie der somatischen Marker belegt, dass wir Entscheidungen nicht nur aus dem Kopf, sondern auch aufgrund von Signalen aus unserem Körper treffen. Basis der somatischen Marker ist die Verknüpfung von aktuellen Emotionen/Gefühlen mit früher erworbenen positiven oder negativen Erfahrungen.

Hintergrundgefühle sind bewusst wahrgenommene Körperzustände, die uns ein konstantes Selbstgefühl geben. Dieses Grundrauschen ist zentrales Bezugssystem für unser Selbstbewusstsein.

Die hier dargestellte Hierarchie von Emotionen und Gefühlen entspricht evolutionsgeschichtlich betrachtet der Entwicklung des Gehirns und seiner Ausdifferenzierung. Gefühle und Empfindungen vermitteln zwischen rationalen und nicht rationalen Prozessen. Gefühle haben Orientierungs- und Entscheidungsfunktion. Ekman beschreibt 7 Grundemotionen, die sich mit den primären Gefühlen nach Damasio überlappen: Freude, Angst, Wut, Ekel, Trauer, Überraschung und Verachtung. Diese Grundemotionen und ihr Ausdruck sind genetisch bedingt und kulturgebunden.

Ekman und Friesen entwickelten 1978 das erste Facial Action Coding System (FACS). Das FACS ist ein anerkanntes Kodierungsverfahren für die Interpretation von Gesichtsausdrücken nach ihrem Emotionsgehalt. Eine Erkenntnis Ekmans ist die Wirkung von Achtsamkeitspraktiken für die Kontrolle von Emotionen.

### #Dein\_Lerncheck

- 4.1 Wie würdest Du Emotion und Gefühl definieren?
- 4.2 Welche Bedeutung hat es für unseren Umgang mit unseren Emotionen, dass unser Gehirn die Fähigkeit hat, Automatismen durch gerichtete Aufmerksamkeit bewusst zu machen?
- 4.3 Emotionen sind homöostatische Regulationsmechanismen. Was bedeutet das?
- 4.4 Welche Bedeutung haben die somatischen Marker (Damasio)?
- 4.5 Solltest Du Dich ich als Psychologische:r Berater:in mit dem Wesen und der Bedeutung von Emotionen und Gefühlen auseinandersetzen?