

# STUDIENBRIEF (AUSZUG)

## PSYCHOLOGISCHER BERATER

### Allgemeine Psychologie des Denkens, Fühlens & Handelns



**flexuc@te**<sup>®</sup>

*Nie war Bildung so nah!*

## 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. Damasio. 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. 501–516).

### 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.

**M** ERKE

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 emotionspezifisch und wir können sie bewusst erleben. Emotionspezifisch heißt, dass wir sie zur Identifikation einer Emotion heranziehen können.
3. In diesem bewussten Erleben, in der Empfindung der körperlichen Reaktion, besteht die Emotion.

**M** ERKE

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. 102–107).

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

21. **Abbildung:** Emotionstheorie – William James  
Quelle: Eigene Darstellung

## T

## TRANSFERAUFGABE

Beschreiben Sie bitte in Ihren eigenen Worten:

Was ist die Kernaussage der James-Lange-Theorie?

#### 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.

##### DIE SIEBEN BASEMOTIONEN 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:

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

(dasgehirn.info)

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 ([dasgehirn.info](http://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.

*Bewegungseinheiten*

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 Gesichtszüge, die unbewusst Emotionen transportieren. Er fotografierte Gesichtsausdrücke, imitierte sie – wenn es sein musste mit Akupunkturnadeln – und fand heraus, dass manche Gefühle erst mit ihrem körperlichen Ausdruck entstehen ([gehirn.info](http://gehirn.info)), (s. Embodiment: Zur Wechselwirkung von Körper & Geist).

### M ERKE

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. Sie wissen, 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](http://lexikon.stangl.eu)). Es scheint, dass der Ausdruck und das Verständnis bestimmter Emotionen genetisch bedingt und überlebensnotwendig sind. Daher ist es möglich, soziale Fähigkeiten wie Mitgefühl, Bindung und Gemeinschaft zu entwickeln.

**M** ERKE

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](http://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. 6–60). 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, wegzulaufen, 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](http://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).

**M** ERKE

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](http://youtube.com)).

**Beispiel:**

- Sie reagieren auf schlechtes Wetter immer mit gedrückter Stimmung und sind schnell gereizt. Sie halten das für ihre Charaktereigenschaft. Mit der Bewusstwerdung dieses Automatismus könnten Sie Ihre Reaktion kontrollieren und auf schlechtes Wetter anders reagieren, z. B. so, dass Sie sich selbst besser fühlen. Es gibt keinen zwingenden Zusammenhang zwischen schlechtem Wetter und Geiztheit.

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)

**T****TRANSFERAUFGABE**

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 Abbildung 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 auseinandergesogene Lippen</li> </ul>
<b>Ekel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● gesenkte Augenbrauen</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>● angehobene 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 angehobene Wangen</li> <li>● geschlossener Mund</li> <li>● einseitig hochgezogener Mundwinkel</li> </ul>

22. **Abbildung:** Zuordnung Emotion – Gesichtsbewegung  
 Quelle: Eigene Darstellung

**T** TRANSFERAUFGABE

Welche Emotion zeigen diese Abbildungen?

23. **Abbildung:** Emotionen  
 Quelle: © Eva Wagendristel