

**Emotionale Offenheit und Emotionsregulation
in der sozialtherapeutischen Arbeit
mit jungen Menschen**

Ein neuer Ansatz

Michael Reicherts

Sie sind SozialpädagogIn/SozialarbeiterIn
und arbeiten in einem klinisch-sozialen Berufsfeld?

Die Zentralstelle für Klinische Sozialarbeit (ZKS)
zertifiziert Ihre professionelle Arbeit!

Weitere Informationen unter:
www.klinische-sozialarbeit.de

Schriften zur psycho-sozialen Gesundheit

Michael Reicherts

Emotionale Offenheit und Emotionsregulation
in der sozialtherapeutischen Arbeit
mit jungen Menschen

Ein neuer Ansatz



Impressum

CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Michael Reicherts

Emotionale Offenheit und Emotionsregulation in der sozialtherapeutischen Arbeit mit jungen Menschen – Ein neuer Ansatz

Diese Arbeit erscheint im Rahmen der Reihe

"Schriften zur psycho-sozialen Gesundheit"

Herausgeber:

Prof. Dr. Frank Como-Zipfel

Dr. Gernot Hahn

Prof. Dr. Helmut Pauls

Coburg: ZKS-Verlag

Alle Rechte vorbehalten

© 2014 ZKS-Verlag

Cover-Design: Leon Reicherts

Technische Redaktion: Tony Hofmann

ISBN 978-3-934247-25-3

Der ZKS-Verlag ist eine Einrichtung der Zentralstelle für Klinische Sozialarbeit (ZKS)

UG (haftungsbeschränkt), HRB Nummer 5154

Geschäftsführer: Prof. Dr. Helmut Pauls und Dr. Gernot Hahn.

Anschrift:

Zentralstelle für Klinische Sozialarbeit

Mönchswiesenweg 12 A

96479 Weitramsdorf-Weidach

Kontakt:

info@zks-verlag.de

www.zks-verlag.de

Tel./Fax (09561) 33197

Gesellschafter der ZKS:

- IPSG-Institut für Psycho-Soziale Gesundheit (gGmbH) – Wissenschaftliche Einrichtung nach dem Bayerischen Hochschulgesetz an der Hochschule Coburg, Staatlich anerkannter freier Träger der Jugendhilfe, Mitglied im PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband.
Amtsgericht Coburg. HRB 2927.

Geschäftsführer: Dipl.-Soz.päd.(FH) Stephanus Gabbert

- Dr. Gernot Hahn

- Prof. Dr. Helmut Pauls

**Emotionale Offenheit und Emotionsregulation
in der sozialtherapeutischen Arbeit mit jungen Menschen
Ein neuer Ansatz**

Der vorliegende Text ist die erweiterte Fassung eines Festvortrags anlässlich „20 Jahre IPSG - Klinische Sozialarbeit“, den der Autor am 14. November 2014 am Institut für Psychosoziale Gesundheit (IPSG) in Weitrandsdorf gehalten hat.

Der Vortrag und der vorliegende Text sind dem IPSG
und seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gewidmet.

Einzelne der hier zugrundeliegenden Untersuchungen wurden im Rahmen des Swiss National Center of Competence of Research (NCCR) „Affective Sciences“ realisiert.

Vom Schweizerischen Nationalfonds (Swiss National Foundation) gefördert wurden die Forschungsprojekte:

„*Daily life stressors, coping and well-being of young adults entering the work force*“ (1997-2000; Grant No. 5004-47900) Projektleiter: M. Reicherts

„*Individual and social emotion regulation in the family*“ (2005-2009; Grant No. 51A240-104897) Projektleiter: M. Perrez & M. Reicherts

Der Autor ist zahlreichen KollegInnen und ProjektmitarbeiterInnen zu Dank verpflichtet. Insbesondere aber dankt er:

Helmut Pauls, Philippe A. Genoud, Meinrad Perrez, Stéphanie Haymoz, Grégoire Zimmermann, Virginie Salamin, Christian Maggiori, Tatiana Walther, Fabrice Brodard, Laurent Rossier, Jérôme Rossier, Yann Rossier, Patrizia Montini, Laurence Defago, Catherine Hulmann, Louella Molina, Dominique Page

Fribourg/Schweiz, im Dezember 2014

Michael Reicherts

Der Autor:

Prof. em. Dr. phil. Michael Reicherts, Diplom-Psychologe, Fachpsychologe für Gesundheitspsychologie FSP, Departement für Psychologie, Universität Fribourg/Schweiz und Fernuniversität Unidistance/Suisse.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	9
1.1. Emotionen - Stimmungen - Kernaffekte: Varianten der Affektivität	10
1.2. Emotionen erleben und verarbeiten	12
2. Das Modell "Emotionale Offenheit"	14
2.1. Emotionsverarbeitung und Emotionsregulation	16
2.2. Warum heisst das Modell "Emotionale Offenheit"?	17
2.3. Neue Untersuchungsinstrumente	17
2.4. Emotionale Offenheit im Vergleich zu anderen Modellen	18
2.5. Intra- und interindividuelle Unterschiede emotionaler Offenheit	19
2.6. Emotionale Offenheit bei Borderline-Störungen: der Fall "Nadine"	21
2.7. Emotionale Offenheit bei phobischen Störungen	23
3. Ein Interventionsprogramm für Emotionsverarbeitung und Emotions- Regulation mit Beispielen	26
4. Sozialtherapeutische Arbeit mit emotionaler Offenheit: der Fall "Petra"	33
4.1. Petras Ausgangssituation	33
4.2. Petras Profil emotionaler Offenheit	34
4.3. Die komplexe Intervention bei Petra und ihrer Umgebung	36
4.4. Interventionen im Bereich von Petras Affektivität	38
4.5. Behandlungsergebnisse	39
4.6. Spezifische Interventionen im Sinne emotionaler Offenheit	40
5. Ausblick	42
6. Literatur	43

1. Einleitung

Emotionen begleiten unser Leben und bestimmen es mit. Emotionen sind allgegenwärtig – und erfüllen wichtige Funktionen, die uns nicht immer bewusst sind: Sie stellen uns rasche Interpretations- und Reaktionsmöglichkeiten bereit und sorgen für unsere Anpassung an schwierige Situationen: zum Beispiel wenn wir überrascht sind oder bedroht – und deshalb fliehen oder uns verteidigen müssen. Emotionen stimmen uns mit anderen Menschen ab: Sie sorgen mit dafür, dass andere sehen können, wie es uns geht, wenn wir Gefahren entdecken oder Hindernisse überwinden sollen. Das sind elementare, organismische Funktionen von Emotionen, wie sie sich in der Phylogenese entwickelt haben und den Menschen als Hordenwesen in einer oft feindlichen, widerspenstigen und unvorhersagbaren Umwelt mitbestimmt und seine Anpassung, sein Überleben gesichert haben.

Emotionen haben eine Signalfunktion für uns selbst und für andere im sozialen Austausch, sie bereiten unsere Reaktionen und Verhaltensweisen vor, indem sie Energie bereitstellen und unseren Körper und unser kognitives System in Aktionsbereitschaft versetzen: sie helfen, unsere Aufmerksamkeit zu lenken, Entscheidungen zu beschleunigen und uns zu wehren – oder uns besser zurückzuziehen. Emotionen beinhalten zum grossen Teil schnelle und automatisierte Reaktionen, die wir in einem nachfolgenden Schritt „verarbeiten“, elaborieren und regulieren können – oder müssen.

Wir alle kennen den Ärger, der in uns aufsteigt, wenn ein Kollege uns unangemessen kritisiert, oder die Furchtreaktion, wenn ein Hund überraschend auf uns zuläuft. Wir kennen die Trauer, wenn wir von einer geliebten Person Abschied nehmen müssen – aber auch die Freude, wenn uns überraschend etwas Schönes widerfährt oder ein langgehegter Wunsch in Erfüllung geht.

Aber die Funktionalität von Emotionen kann gestört sein: Bei allzu häufiger oder übermässiger Angst, der Neigung zu explosivem Ärger oder anhaltender dysphorisch-deprimierter Stimmung kann die Situations-Anpassung deutlich beeinträchtigt werden – und zwar *durch* die damit verbundenen unangemessenen Reaktionsbereitschaften und Erlebniszustände. Diesen problematischen Formen der Affektivität liegt meist eine unangemessene Emotionsverarbeitung und -regulation zugrunde (zu „Funktionalität“ und „Situations-Angemessenheit“ siehe auch Perrez & Reicherts, 1992).

1.1. Emotionen – Stimmungen – Kernaffekte: Varianten der Affektivität

Wir interessieren uns aber nicht nur für Emotionen allein, sondern auch für andere emotionale Zustände, wie Stimmungen oder den sogenannten „Kernaffekt“. Alle drei Erlebensformen sind Varianten der Affektivität. Sie werden uns im Rahmen der emotionalen Offenheit noch weiter beschäftigen. Tabelle 1 fasst die Kennzeichen der verschiedenen Formen Überblick zusammen, in Tabelle 2 werden Beispiele gezeigt.

Emotionen werden durch – äussere oder innere – Situationen ausgelöst und haben, wie wir schon gesehen haben, eine Anpassungsfunktion: Sie bereiten den Organismus vor. Prozesse verschiedener Systeme oder Subsysteme des Organismus laufen in einer Emotion zusammen und werden „synchronisiert“: z.B. psychophysiologische Aktivierung, hirnelektrische Prozesse, sogenannte Verhaltensbereitschaften und kognitive Prozesse, einschliesslich des „Erlebens“ des „Gefühls“. Die meisten Emotionen sind von eher kurzer Dauer und hoher Intensität. Wir kennen eine Vielzahl solcher Erlebenszustände, darunter auch die sog. Basisemotionen: Angst/Furcht, Ärger, Ekel/Abscheu, Trauer, Überraschung und Freude (z.B. Ekman, Friesen & Ellsworth, 1982; Ekman, 1999).

Tabelle 1: Emotion – Stimmung – Affekt: Grundbegriffe

Emotionen (z.B. Frijda, 1994; Scherer, 2005)

- situationsbezogene psychische Prozesse mit Anpassungsfunktion
- reflektieren synchronisierte Muster verschiedener psychischer Subsysteme
- eher von kurzer Dauer und von hoher Intensität

Stimmungen (z.B. Frijda, 1994; Morris, 1989)

- nicht – oder in geringem Masse – situationsbezogene psychische Prozesse
- längere Dauer (Stunden, Tage)
- geringere Intensität

Kernaffekte „core affect“ (z.B. Russell, 2003; Russell, Weiss & Mendelsohn, 1989)

- zentrale Elemente aller affektiven Prozesse
- umfassen elementare psychobiologische Dimensionen: Aktivierung u. Valenz

Affekte (z.B. Gross, 1998; Scherer, 2005)

- übergeordnete Kategorie
- umfassen verschiedene affektive (oder emotionale) Phänomene

Gefühle (z.B. Scherer, 2003)

- bewusst erlebter Teil von Emotionen
- kognitiv erfahrene affektive Erlebenszustände

Stimmungen dagegen sind von längerer Dauer (Stunden, Tage, manchmal Wochen) und weniger markant und intensiv (Morris, 1989). Sie sind nicht oder in geringerem Masse situationsbezogen. Ihre Erlebensqualität ähnelt den Emotionsqualitäten: so spricht man u.a. von ängstlicher Stimmung, von ärgerlicher oder fröhlicher Stimmung.

Kernaffekt nennt man einen elementaren Affektzustand, der – so die Annahme – in allen affektiven Prozessen (Emotionen, Stimmungen) enthalten ist (Russell, 2003). Der Kernaffekt umfasst zwei Komponenten oder Dimensionen: einerseits die Valenz oder Wertigkeit – die Angenehmheit-Unangenehmheit des Affektzustandes – und andererseits die psycho-physiologische Aktivierung (Russell, Weiss & Mendelsohn, 1989). Theoretisch können wir den Kernaffekt immer wahrnehmen oder anzugeben versuchen: Er ist eine Art Grundbefindlichkeit und unsere mehr oder weniger prägnante Hintergrundstimmung: z.B. mögen sich viele zu Beginn eines Vortrags, dem sie folgen, relativ ruhig (oder mittelmässig aktiviert) und relativ wohl fühlen (eine leicht positive Valenz), ohne dass sie eine prägnante Stimmung (z.B. „neugierig-aufmerksam“) oder gar eine markante Emotion (z.B. grosse Freude an dem Vortrag) erleben. Der Kernaffekt ist in dieser Sichtweise – noch – nicht zu einer deutlichen Stimmung oder Emotion geworden.

Tabelle 2: Emotion – Stimmung – Affekt: Beispiele

Emotionen

Ärger über die unangemessene Kritik eines Kollegen
Furcht vor einem angriffslustigen Hund
Enttäuschung über das Misslingen eines wichtigen Vorhabens
Trauer über einen Verlust einer lieben Person
Freude über ein unerwartetes Geschenk
Überraschung über einen plötzlichen Besuch

Stimmungen

Ärgerlich-gereizte Grundstimmung (seit dem Morgen)
Ängstlich-nervöse Stimmung (über den Tag)
Traurig-bedrückte Grundstimmung (seit einer Woche)
Ungewiss-besorgte Stimmung (sich flau fühlen; z.B. für die Dauer einer Erkrankung)

Kernaffekt „core affect“

Hohe Aktivierung und hohe Angenehmheit (bei Freude oder Jubel)
Hohe Aktivierung und hohe Unangenehmheit (bei panischer Angst oder Wut)
Niedrige Aktivierung und hohe Unangenehmheit (bei Deprimiertheit oder Trauer)
Niedrige Aktivierung und hohe Angenehmheit (bei tiefer Entspannung)

1.2. Emotionen erleben und verarbeiten

Emotionen sind aber nicht nur einfach „da“, sondern wir erleben und verarbeiten sie: vom ersten Augenblick ihrer Entstehung an „machen wir etwas mit ihnen“ (siehe auch die Übersicht in Tabelle 3):

- Wir nehmen sie wahr oder werden uns – vielleicht allmählich – über sie klar;
- wir entdecken körperliche Phänomene, die sie begleiten (z.B. der trockene Hals und die steigende Herzfrequenz bei besorgter Aufregung, oder die behagliche Neugier zu Beginn eines Vortrags, dem man zuhört);
- wir bringen unsere Emotionen zum Ausdruck (z.B. das nervöse Nesteln oder Herumlaufen bei besorgter Aufregung) oder teilen sie anderen mit (So wie man, zwar nicht in jeder Situation, sagen könnte: Ich bin jetzt aufgeregt...);
- schliesslich modifizieren oder regulieren wir unsere Emotionen. Wenn es sich um negative Emotionen handelt, sie also mehr oder weniger unangenehm sind (wie der jähe Ärger, oder Angstgefühle), atmen wir dann vielleicht tief durch, gehen auf und ab, oder versuchen die Situation umzudeuten (z.B. „Vielleicht war es nicht so gemeint, was der Kollege sagte“); oder aber wir versuchen die Situation direkt zu beeinflussen, die die Emotion direkt auslöst: z.B. könnte man – mit einer gewissen Selbstbehauptung – von dem Kollegen eine Klärung verlangen.

Nun haben wir alle Elemente beisammen, die wir für das Verständnis des Modells brauchen: „Emotionale Offenheit“ modelliert die Emotionsverarbeitung und unterscheidet dabei fünf Komponenten, die voneinander relativ unabhängig sind. Das Konzept baut auf modernen Emotionstheorien von Lazarus (1991), Frijda (1994a, 1994b) und Scherer (2005; Davidson, Scherer & Goldsmith, 2003) auf und vereint sie mit aktuellen Therapieansätzen, wie der „Emotionsfokussierten Therapie“ von Greenberg und Mitarbeitern (Greenberg, 2002) oder der neuesten Generation der kognitiven Verhaltenstherapie (z.B. Heidenreich & Michalak, 2013). Das Modell basiert also sowohl auf aktuellen psychologischen Emotionstheorien als auch auf klinisch-therapeutischen Behandlungsansätzen.

Tabelle 3: Emotionen erleben und verarbeiten: Beispiele

Sich-Vergegenwärtigen, Sich-Klarwerden über seine Emotionen (REPCOG)

Was genau empfindet man - welche Emotion erlebt man („Wie fühlt sich das genau an“)
Womit hängt eine Emotion zusammen („Warum bin so ärgerlich?“)

Wahrnehmen von körperlichen Emotions-Phänomenen (PERINT & PEREXT)

Starkes Herzklopfen (bei aufsteigendem Ärger)
Zugeschnürte Kehle, trockener Mund (bei ängstlich-nervöser Aufregung)
Zittern in einer unerwarteten bedrohlichen Situation
Erröten bei Scham oder Schuldgefühlen

Ausdrücken und Mitteilen von Emotionen (EMOCOM)

Für andere sichtbar machen, was man empfindet
Nach aussen zeigen oder zum Ausdruck bringen, wie es einem (emotional) geht
Jemand anderem sagen, mitteilen, was einen bewegt, wie man empfindet
Eine andere Person teilhaben lassen an einem Gefühl (Trauer, Freude)

Emotionen „regulieren“ und kontrollieren (REGEMO)

Negative Emotionen abschwächen (down-regulation) / positive verstärken (up-regulation)
Kognitive Umbewertung, Informationssuche, Ausblenden, positive Selbstverbalisation
Körperliche Entspannung (tief durchatmen), körperliche Aktivierung und Anstrengung
Soziale Unterstützung suchen/annehmen
Etwas zu sich nehmen: Essen oder eine psychotrope Substanz

2. Das Modell „Emotionale Offenheit“

Die erste und zweite Komponente des Modells – hier der untere Teil in der Abbildung 1 – betreffen die *Wahrnehmung körperlicher Anteile oder Indikatoren von Emotionen* (PERINT und PEREXT). Es handelt sich dabei:

- einerseits um die körperinternen Begleiterscheinungen (PERINT) wie starkes Herzklopfen (bei aufsteigendem Ärger), zugeschnürte Kehle, trockener Mund (bei ängstlich-nervöser Aufregung), usw.;
- andererseits um körperexterne Emotionsindikatoren (PEREXT) wie das Zittern in einer unerwarteten, bedrohlichen Situation, das Erröten bei Scham oder Schuldgefühlen, das Zappeln, Zittern oder Stammeln bei Unsicherheit.

In dem Fragebogen DOE (Dimensionen der Offenheit für Emotionen, siehe weiter unten) finden wir folgende Beispielitems:

„Bei mir sind starke Emotionen (Gefühle) von inneren, körperlichen Reaktionen begleitet.“

oder

„Ich weiss, dass man auf meinem Gesicht meinen inneren Zustand ablesen kann.“

Die dritte Komponente ist die *kognitive oder mentale Repräsentation von Emotionen* (REPCOG):

Sie betrifft das Sich-Vergegenwärtigen, Sich-Darüber-Klar-Sein, Vorstellen, Sich-Klarwerden, Überlegen: Was genau empfindet man, welche Emotion erlebt man („Ich habe Angst“ oder „Was ist das genau, was ich gerade erlebe?“). Oder man möchte ein noch diffuses Gefühl klären: z.B. „Ist es eine Stimmung, die länger anhält oder eine Emotion?“, „Welche Erlebnisqualität hat sie und wie intensiv ist sie?“

Dazu gehört auch die Frage nach der Situationsbewertung (das sog. „appraisal“; Ellsworth & Scherer, 2003): „Womit genau hängt diese Emotion zusammen? Was bedeutet sie?“ oder „Warum bin ich ärgerlich?“, „Warum bin ich so bedrückt und traurig?“.

Ein Beispielitem aus dem Fragebogen DOE:

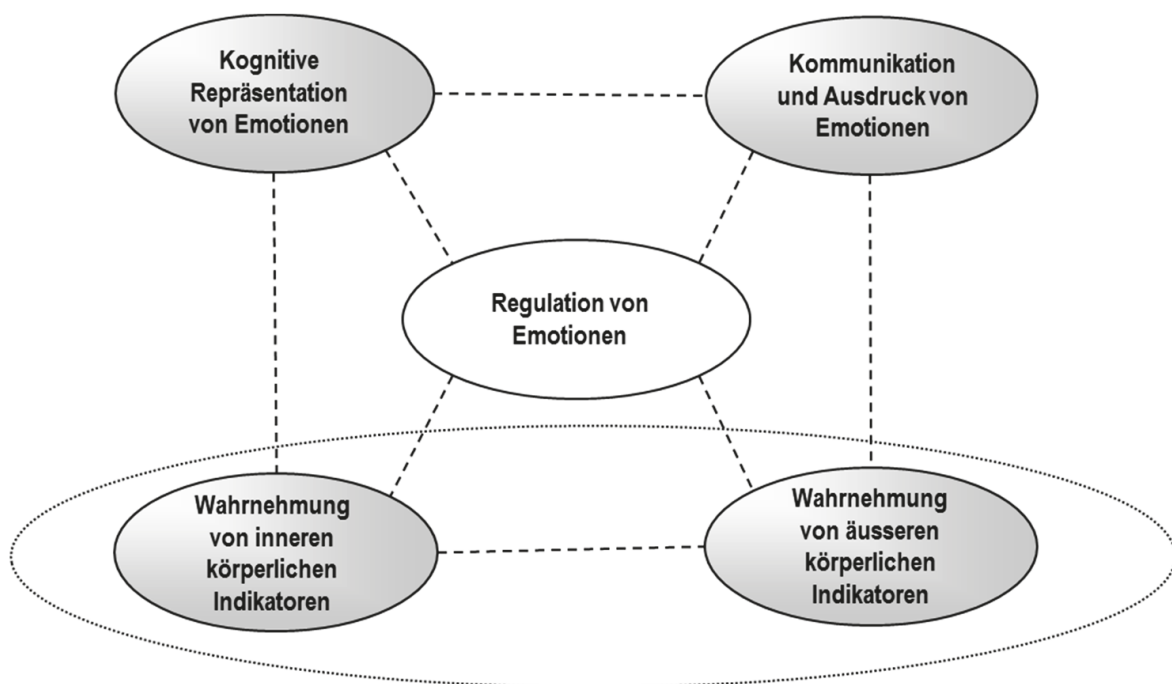
„Ich weiss meist sehr genau, in welchem Gefühlszustand ich mich jeweils befinde.“

Die vierte Komponente betrifft den *Ausdruck und das Kommunizieren von Emotionen* (EMOCOM): Das heisst, nach aussen zu zeigen, zum Ausdruck zu bringen, wie es einem (emotional) geht, für andere sichtbar zu machen, was man empfindet. Oder auch jemand anderem aktiv mitzuteilen oder zu erzählen, was einen bewegt, wie man empfindet; oder eine andere Person an einem wichtigen Gefühl (z.B. Trauer, Freude) teilhaben zu lassen (z.B. Pennebaker, 1995).

Ein Beispielitem aus dem DOE:

„Für mich ist es wichtig, anderen mitzuteilen, wie ich mich fühle.“

Abbildung 1: Emotionale Offenheit – schematisches Modell



Konfirmatorische Faktorenanalyse des 5-Faktoren-Modells (20 items, 4 je Skala; N=269) SEM Fit Indizes:
Chi2/df=1.54; CFI=.956; TLI=.948; RMSEA=.041

Die fünfte Komponente, hier im Zentrum abgebildet (da sie mit allen anderen zu tun haben kann), ist die *Regulation von Emotionen* (REGEMO): Es geht einerseits darum, negative Emotionen zu mildern oder abzuschwächen („affect repair“ oder „down-regulation“), andererseits darum, positive Emo-

tionen zu verstärken oder aufrechtzuerhalten („up-regulation“; vgl. Krohne, 2003; Gross, 2007). Dies kann man mit verschiedenen Techniken oder Verhaltensweisen versuchen – versuchen, wohlgemerkt, denn oft gelingt es uns nicht. Zum Beispiel (siehe auch Reicherts & Perrez, 1993; Reicherts, Pauls et al., 2011):

- auf kognitiver Ebene (durch Umbewertung, Informationssuche oder Ausblenden, positive Selbstverbalisation) oder
- auf körperlicher Ebene (durch körperliche Entspannung, tief durchatmen) oder Aktivierung (ein paar Schritte gehen, rennen);
- auf sozialer Ebene (indem man emotionalen Austausch oder Unterstützung sucht);
- indem man etwas zu sich nimmt (intake), z.B. in Form psychotroper Substanzen (Rauchen, ein Glas trinken) oder indem man etwas isst (etwas Süßes essen, v.a. Schokolade);
- schliesslich auf situativer Ebene (durch direkte Einflussnahme auf das emotionsauslösende Ereignis oder den Kontext).

Ein Beispielitem aus dem DOE (zur down-regulation):

„Ich kann mit meinen Gefühlen umgehen und sie regulieren, auch in schwierigen Situationen.“

2.1. Emotionsverarbeitung und Emotionsregulation: Begriffe

Unter „Emotionsverarbeitung“ verstehen wir alle Prozesse (Reicherts, Kaiser, Genoud & Zimmermann, 2011), die mit der Entstehung und dem Verlauf, dem Erleben und dem Ausdruck, dem Modifizieren oder Regulieren von Emotionen und affektiven Zuständen *verbunden sind* (vgl. auch „*affect processing*“ bei Rachman, 2001; „*emotion processing*“ bei Baker, Thomas, Thomas & Owens, 2007).

Dagegen umfasst „Emotionsregulation“ alle Prozesse der *Einflussnahme auf* Entstehung, Verlauf, Erleben und Ausdruck von Emotionen und emotionalen Reaktionen (vgl. Bridges, Denham & Ganiban, 2004; Eisenberg & Spinrad, 2004; Gross & Thompson, 2007; „*emotion regulation*“).