

Affekte – Emotionen

Einige wissenschaftliche Gesichtspunkte; Stichpunkte

in Kooperation mit der **Memory-Liga e. V. Zell a. H.**
sowie dem **Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®**
und **Wisiomed® Akademie Haslach (www.wisiomed.de)**

Die Unterlagen dürfen in jeder Weise in unveränderter Form unter Angabe des Herausgebers in nicht kommerzieller Weise verwendet werden!

Studium generale

© Herausgeber: B. Fischer, 77736 Zell a.H, Birkenweg 19 Tel: 07835-548070 www.wisiomed.de

Affekte-Emotionen

Herausgeber:

Prof. Dr. med. Bernd Fischer (Curriculum vitae: www.wisiomed.de)

Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des

Integrativen/Interaktiven Hirnleistungstrainings IHT® und des Brainjogging®

sowie Mitbegründer des Gehirnjoggings. Autor/Koautor von mehr als 60 Büchern

und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten deutschen Memoryklinik.

Träger des Hirt - Preises. Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des

WissIOMed® Instituts. Präsident des Verbandes der Gehirntainer Deutschlands

VGD® und der Memory - Liga.

Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel. : 07835-548070 www.wisiomed.de

© by B. Fischer, U. Fischer, H. Mosmann,

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.

in Kooperation mit der [Memory-Liga e. V. Zell a. H.](#)

sowie dem Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD® und der Wisiomed-Akademie

Die Unterlagen dürfen in jeder Weise in unveränderter Form in nicht kommerzieller Weise unter Angabe des Herausgebers verwendet werden!

Edition 5

Korrespondenzadresse: Prof. Dr. med. Bernd Fischer, Birkenweg 19, 77736 Zell a. H., Tel: 07835-548070

Affekte – Emotionen

Einige wissenschaftliche Gesichtspunkte; Stichpunkte

„Ein Affekt ist eine von inneren oder äußeren Reizen ausgelöste,

ganzheitliche psycho-physische Gestimmtheit von

unterschiedlicher Qualität, Dauer und Bewusstseinsnähe.

Affekt können in etwa in

Emotionen,

Erregung und

Befinden

unterteilt werden. (Bennet et al. 2003, 199)

Emotionen sind somit eine Unterklasse der Affekte. („The emotions are a subclass of affections.“) (Bennet et al. 2003, 199)

Studium generale

© Herausgeber: B. Fischer, 77736 Zell a.H, Birkenweg 19 Tel: 07835-548070 www.wisiomed.de

Affekte-Emotionen

Die Emotions-Affektdimensionen sind: **Interesse, Angst, Wut,**

Trauer, Freude.

Es ist immer nur **eine** affektive Grundstimmung vorhanden “. (Ciompi, 1999, Kerekjarto, 1976).

Sie führt zur Komplexitätsreduktion.

Emotionen

Emotionen sind komplexe mentale Zustände,

- die erstens einen **Zeitaspekt** haben,
- die zweitens einen **Bedeutungsaspekt** haben,
- die drittens einen **subjektiven Erlebnisaspekt** haben,
- die viertens mit **physiologischen Veränderungen** im Körper und Nervensystem einhergehen,
- die fünftens eine **motorisch – expressive Komponente** aufweisen und
- die sechstens **kognitive** Anteile beinhalten (Erkennen und Bewerten)

Außerdem haben Emotionen evolutionär entstandene Funktionen. Eine gesunde, vollständige Emotion zeichnet sich dadurch aus, dass alle Komponenten vorliegen.

Affektstörungen sind durch Störungen dieses normalerweise ausgewogenen

Zusammenspiels gekennzeichnet (zit. n. Walter, 1999, s.a. Petri, 1992).

- „Emotion ist ein komplexes Interaktionsgefüge subjektiver und objektiver Faktoren, das von neuronal/hormonalen Systemen vermittelt wird, die affektive

Studium generale

© Herausgeber: B. Fischer, 77736 Zell a.H, Birkenweg 19 Tel: 07835-548070 www.wisiomed.de

Affekte-Emotionen

Erfahrungen, wie Gefühle der Erregung oder Lust/Unlust, bewirken können;

kognitive Prozesse, wie emotional relevante Wahrnehmungseffekte, Bewertungen,

Klassifikationsprozesse, hervorrufen können; ausgedehnte physiologische

Anpassungen an die erregungsauslösenden Bedingungen in Gang setzen können; zu

Verhalten führen können, welches of expressiv, zielgerichtet und adaptiv ist.“

Emotion ist ein vorwiegend kurzfristiger Übergang von einem Affektzustand zum anderen. (Einteilung von: Kleinginna, P. R.,

Kleinginna, A., 1981 Übersetzt von: Euler, H. A., Mandl, H., 1983. Zitiert von: Ciompi, L., 1999.)

Definition der Emotion im englischsprachigen Raum:

Emotionen sind kurzfristige psychologisch – physiologische Phänomene, die eine effiziente Art und Weise der Anpassung auf wechselnde Umfeldbedingungen darstellen (Levenson, 1994, Mayne, 1999, s. a. Bennet et al. 2003, 203)

- Emotionen stehen im Zusammenhang mit der Wahrnehmung von aktuell wichtigen Dingen und der Vorbereitung des Organismus auf eine situationsadaequante Handlung (Mayne, 1999, Scherer, 1994).
- Emotionen stehen im Zusammenhang mit der Fähigkeit, Ereignisse als relevant zu bewerten und entsprechende Regulationsmöglichkeiten bereitzuhalten (Frijda, 1987, Mayne, 1999).
- Kognition ist darauf angelegt, unvoreingenommenes und objektives Wissen zu erwerben. Wissen kann mit den Kategorien „falsch – richtig“ bewertet werden. Emotion ist subjektiv und „leidenschaftlich“. Sie ist darauf angelegt, wie eine Person Dinge/Personen in Bezug auf die **eigenen Ziele und Interessen** bewertet. Emotionen, z. B. Ärger, können nicht mit den **Kategorien** „falsch – richtig“, sondern eher in den Kategorien „**passend – unpassend**“ beurteilt werden (Scioli et al, 1998).

Mögliche Aufgaben von Emotionen:

„Integration eines auf ein bestimmtes Spezialziel gewichtetes Verhalten in den Gesamtkontext (oder Aktualkontext) eines Individuums zu gewährleisten“ (Oatley, 1986). „Ohne Emotionen würde ein kognitives System, welches aus verschiedenen Modulen besteht „desintegriert“ arbeiten“ (Dörner et al, 1990).

Beispiele:

Die emotionale Bindung an eine Bezugsperson, die sogenannte „Filiabindung“, ist in den ersten Lebensmonaten bis Ende des zweiten Lebensjahres besonders stark.

Ein Ausdruck dieser emotionalen Bindung ist die „Smiling response“. Evtl. ist diese „Smiling response“ ein motorisches Äquivalent der Nachlaufresponse bei Vogelküken.

Auch die akustische Prägung - Gesangsprägung, Erwerb der Muttersprache - ist ein Ausdruck der emotionalen Bindung (Braun et al, 2001).

Die kritische Phase für die gesunde Entwicklung

intelligenter Fähigkeiten und sozialer Fähigkeiten ist

eine stabile emotionale Beziehung zwischen dem 7. und

dem 30. Monat. (Braun, 2001).

„Emotionen besitzen **drei Funktionen:**

Bewertung,

Verhaltensvorbereitung und

Kommunikation.“ (Müsseler, 2002).

Ihre Auswirkungen lassen sich in **fünf Emotionskomponenten (E)** nachweisen:

der **subjektiven E.** (Gefühl),

der **physiologischen E.** (z.B.: Atemfrequenz, Atemtiefe, Blutdruck, Herzfrequenz, Hautleitwert, Körpertemperatur, EEG, PET, MRT),

der **behavioralen E** (Bereitstellung von Verhaltenstendenzen z.B.:

Bewegungsrichtung, Bewegungstempo),

der **expressiven E.**(Ausdruck: Mimik, Gestik, Körperhaltung, Stimmführung) und

der **kognitiven E.** (Veränderungen der Kognitionsinhalte: Wahrnehmung,

Bewerten (innere und äußere Ereignisse), Erinnern. Veränderungen der kognitiven

Prozesse: Weite des Aufmerksamkeitsfokus, Denkstil, Verhältnis automatische und

kontrollierte Informationsverarbeitung).

Emotional gestörte Kinder:

- Sie reagieren empfindlicher auf Misserfolge als emotional ungestörte Kinder.

- Sie profitieren weniger von einem Erfolg als emotional ungestörte Kinder

(Rosenmeier, 1987).

Emotionale Intelligenz:

Emotionale Intelligenz beinhaltet einen Komplex zusammenhängender Fähigkeiten, die die Regulation und die Beobachtung der persönlichen Gefühle und der Emotionen anderer Personen umfasst, sowie die Fähigkeit emotionale Erfahrungen für motivationale und planerische Zwecke zu gebrauchen (Scioli et al, 1998).

„Die in der Kindheit und Jugend erworbenen emotionalen Assoziationen und Konditionierungen prägen unser Handeln noch im Erwachsenenalter „entscheidend“, auch wenn uns dies nicht immer bewusst ist“ (Walter, 1999).

Sozial angemessenes Verhalten und moralisches Verhalten beruht auf einer gesunden Entwicklung der emotionalen Bahnung emotionaler Vorgänge (Goleman, 1996).

Merkmale:

Intrapersonale Intelligenz:

Sensibilität gegenüber der eigenen Empfindungswelt (Mayer et al, 1993, 1995, Solovey, 1990, 1995, 2000)

(Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit, Managebarkeit von Emotionen – Kohärenzsinn).

Kenntnis – Wahrnehmen und Ausdrücken von Emotionen - der eigenen Gefühle und Fähigkeiten, diese in richtige Entscheidungen umzusetzen.

Etablierung eines „Gefühlsmanagements“, mit dem ein Mensch verhindert, dass Ängste die Qualität von Entscheidungen beeinträchtigen. Reflektive Regulation von Emotionen (Metabefinden); Selbstregulation von Befinden (Ashforth et al, 1995, George et al, 1992, Fox et al, 2000, Isen et al, 1991, Mayer et al, 1994, 1997, 1998, 2000).

Formulierung kurzfristiger und langfristiger alltagsrelevanter Ziele.

Erarbeitung von alltagsrelevanten Problemlösungen z. B. in den Bereichen Emotion, Wohlbefinden, Bedürfnisse, Planungen, Überleben.

Intelligentes Verhalten in natürlichen, sozialen Situationen. Dies entspricht einem erfolgreichen Navigieren in der sozialen Umgebung. Diese Fähigkeit ist ein Teilbereich der praktischen Intelligenz, z. B.:

- Abschätzen und Reagieren auf eigene und fremde Emotionen
- Regulation eigener und fremder Emotionen
- Inanspruchnahme von echten Emotionen, um seine Ziele zu erreichen

- Fähigkeit, sich trotz Fehlschlägen zu motivieren
- Fähigkeit, zumindest vorübergehend Verzicht zu leisten
- Optimistische Grundeinstellung.

(Fox et al, 2000, Golemann, 1995, Mayer et al, 1993, 1995, Neisser et al, 1996, Solovey et al, 1990, 1995, Sternberg et al, 1993, 1995, Wagner, 1985)

Interpersonale Intelligenz:

Fähigkeit zur differenzierten Wahrnehmung anderer. („soziale Intelligenz“;

Verstehen von Emotionen) (Mayer et al, 1997, 1998, 2000)

Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinversetzen zu können.

Empathie: Sensibilität auf die emotionalen Signale anderer Personen. (Davis, 1996, Fox et al,

2000, Solovey et al, 1990)

Kognitive Empathie („Role Taking“); Integration von Emotionen in das

Denken. Hineinversetzen (Person 1) in die Rolle des anderen (Person 2)

Hineinversetzen in das Erleben von bewusstem und unbewusstem Empfinden, z. B. in

Organisationszentren. Dies entspricht einem Perspektivenwechsel. Reflexion über das fremde Befinden.

Antizipatorisches Hineinversetzen in die Reaktion des anderen (Person 2), hervorgerufen durch das eigene Verhalten.

In sozialen Beziehungen nutzt jeder Partner die Informationen über den anderen, die helfen, u. a. soziale Situationen zu definieren und gegenseitige Erwartungen zu klären.

(Fox et al, 2000, s.a. Taylor et al, 1989)

Affektive Reaktivität:

Emotionale Reaktion des Beobachters (Person 1), hervorgerufen durch die emotionale Reaktion einer anderen Person (Person 2).

Selbstdarstellung:

Es erfolgt eine automatische (incl. Schätzung, Ergänzung, Antizipation und Neukonstruktion über Wissen, Ansichten, Absichten, Emotionen des Partners)

Wahrnehmung des Verhaltens des Partners.

Nonverbale Äußerungen werden meist als wahr, als authentisch angenommen.

Das wirkliche Wissen, die Absichten, die Ansichten, die Emotionen sind nur indirekt feststellbar.

Fähigkeit, mit anderen Menschen gut auszukommen, mit ihnen zu kooperieren und Gefühlsausbrüche in Beziehungen zu bewältigen:

Partizipatorisches Verändern von eigenem und fremden Verhalten und Befinden

Vermeidung eines dogmatisch bedingten Veränderns des eigenen Befindens und einer manipulatorisch bedingten Veränderung von fremdem Befinden (Ashforth et al, 1995, Fox et al, 2000,

George et al, 1992, Isen et al, 1991, Mayer et al, 1994)

Wer sein eigenes Verhalten im nonverbalen Bereich kontrolliert (schauspielerhaft; manipulativ), kann bestimmte Eindrücke hervorrufen und soziale Situationen bestimmen (Fox, 2000).

Formulierung kurzfristiger und langfristiger alltagsrelevanter Ziele.

Erarbeitung von alltagsrelevanten Problemlösungen, z. B. in den Bereichen Emotion,

Wohlbefinden, Bedürfnisse, Planungen, Überleben.

Intelligentes Verhalten in natürlichen, sozialen Situationen. Dies entspricht einem

erfolgreichen Navigieren in der sozialen Umgebung. Diese Fähigkeit ist ein

Teilbereich der praktischen Intelligenz, z. B.:

- Abschätzen und Reagieren auf eigene und fremde Emotionen
- Regulation eigener und fremder Emotionen
- Inanspruchnahme von echten Emotionen, um seine Ziele zu erreichen
- Fähigkeit, sich trotz Fehlschlägen zu motivieren
- Fähigkeit, zumindest vorübergehend Verzicht zu leisten
- Optimistische Grundeinstellung

(Fox et al, 2000, Golemann, 1995, Mayer et al, 1993, 1995, Neisser et al, 1996, Solovey et al, 1990, 1995, Sternberg et al, 1993, 1995, Wagner, 1985)

Emotionale Kreativität:

Die emotionale Kreativität hat drei Hauptmerkmale:

Neuheit

Effektivität

Authentizität/ Originalität

Die emotionale Kreativität befasst sich

mit dem Erwerb neuartiger Emotionen,

mit der Anwendung von normalen „Standardemotionen“ in einer neuen Weise, auf

neuen Wegen oder in ungewöhnlichen Situationen (plastische Adaptation). (Scioli

et al, 1998)

Soziale Fähigkeiten und Kreativität

Folgende soziale Fähigkeiten sind beim Erwachsenen (Hochoriginelle Personen)

mit dem Faktor Kreativität verbunden:

- Persönliche Unabhängigkeit
- Annäherungsfähigkeit (Nonverbale Konvergenz – „Approachability“)
- Dominanz
- Hohes Selbstwertgefühl
- Hohe kreative kognitive Fähigkeiten (A. d. V.: z.B. Flexibilität; Originalität; Mut zum Risiko; kreativer Ungehorsam)

- Bei wenig originellen Personen spielen folgende Faktoren eine größere Rolle:
 - Selbstkontrolle
 - Wachheit (Vigilanz)
 - Rollenbewusstsein (Jurcova et al, 1999, s.a. Taylor, 1989)

Studium generale

© Herausgeber: B. Fischer, 77736 Zell a.H, Birkenweg 19 Tel: 07835-548070 www.wisiomed.de

Affekte-Emotionen

Emotionale Arousal und Blitzlichtgedächtnis:

Die emotionale Arousal ist am Blitzlichtgedächtnis beteiligt (Libkuman et al, 1999).

Emotion und Schmerzen:

Schmerzen lassen sich durch Lachen und Weinen positiv beeinflussen (Cora-Besser,2001).