

Leseprobe aus Schanz, Mattheus, Equit und Schäfer, Therapie-Tools:
Transdiagnostische Psychoedukation, ISBN 978-3-621-28955-9
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28955-9](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28955-9)

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	9
Einführung	10
1 Emotionen und Emotionsregulation	23
1.1 Emotionen	23
1.2 Emotionen und psychische Störungen	23
1.3 Emotionsregulation	24
1.4 Psychoedukation zu Emotionen und Emotionsregulation	24
1.5 Weiterführende Methoden	25
1.6 Arbeits- und Informationsmaterial	25
2 Schlaf und Schlafprobleme	63
2.1 Funktionen des Schlafs	63
2.2 Aufbau eines gesunden Schlafs	63
2.3 Zwei-Prozess-Theorie der Schlafregulation	64
2.4 Schlaf und psychische Störungen	65
2.5 Psychoedukation zu Schlaf und Schlafproblemen	66
2.6 Weiterführende Methoden	67
2.7 Arbeits- und Informationsmaterial	67
3 Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeitsverzerrungen	102
3.1 Aufmerksamkeit	102
3.2 Aufmerksamkeitsprobleme bei psychischen Störungen	102
3.3 Psychoedukation zu Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeitsverzerrungen	103
3.4 Weiterführende Methoden	104
3.5 Arbeits- und Informationsmaterial	104
4 Stress und Resilienz	140
4.1 Stress	140
4.2 Resilienz	141
4.3 Resilienzfaktoren	141
4.4 Salutogenese und Pathogenese	142
4.5 Psychoedukation zu Stress und Resilienz	143
4.6 Weiterführende Methoden	144
4.7 Arbeits- und Informationsmaterial	144
5 Kognitionen und kognitive Verzerrungen	179
5.1 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Modelle	179
5.2 Kognitive Verzerrungen	180
5.3 Kognitive Verzerrungen und psychische Störungen	180
5.4 Psychoedukation zu Kognitionen und kognitiven Verzerrungen	181
5.5 Weiterführende Methoden	181
5.6 Arbeits- und Informationsmaterial	182
Literatur	227

1 Emotionen und Emotionsregulation

1.1 Emotionen

Emotionen bezeichnen psychophysiologische Reaktionsmuster, die sowohl eine subjektive Erlebenskomponente (ein »Gefühl«) als auch spezifische Verhaltenstendenzen und körperliche Veränderungen einschließen (VandenBos, 2007). Darüber hinaus beeinflusst der emotionale Zustand einer Person ihre Aufmerksamkeitslenkung, den Abruf und das Speichern von Gedächtnisinhalten sowie das logische Schlussfolgern (Tyng et al., 2017). Emotionen können als das Resultat eines Bewertungsprozesses verstanden werden (Brandstätter et al., 2013):

- ▶ Emotionen teilen uns (durch das Gefühl) und anderen (z. B. durch Mimik und Gestik) das Ergebnis eines Soll-Ist-Vergleichs über den aktuellen Zustand mit (z. B. Ich will meine körperliche Unversehrtheit bewahren, sehe mich jedoch einem Aggressor ausgesetzt → Entstehung eines Angstgefühls; weit geöffnete Augen, aufgerissener Mund; abwehrende Arm- und Handhaltung).
- ▶ Emotionen aktivieren auf Basis des Ergebnisses des Soll-Ist-Vergleichs Erlebens- und Verhaltenstendenzen sowie assoziierte physiologische Reaktionen, die (vermeintlich) für die Herbeiführung des Soll-Zustands adaptiv sind (z. B. Aufmerksamkeitslenkung auf Fluchtmöglichkeiten; Stresshormonausschüttung; Atemluftzufuhr wird durch beschleunigte Atmung erhöht).

Dadurch kommt Emotionen eine wesentliche Rolle bei der Befriedigung von Bedürfnissen und der Regulation sozialer Interaktionen zu (Fischer & Manstead, 2008). Emotionale Probleme sind ein Kernmerkmal psychischer Erkrankungen und Defizite der Emotionsregulation ein transdiagnostisch relevanter pathogener Prozess.

■ Wichtig

Zwischen emotionalen Reaktionen, physiologischen Zuständen, kognitiven Prozessen und (un)willkürlichen Verhaltensmustern bestehen wechselseitige Zusammenhänge.

1.2 Emotionen und psychische Störungen

Dysregulationen im Ausmaß von Freude bzw. Traurigkeit (affektive Störungen) und ein Übermaß an Angst (Angststörungen) sind quasi namensgebend für ganze Diagnosekategorien. Darüber hinaus zeigt empirische Forschung insbesondere eine Assoziation von psychischen Störungen mit externalisiertem und internalisiertem Ärger sowie den selbstkritischen Emotionen Scham und Schuld:

- ▶ **Ärger** tritt auf, wenn wir eine Situation bzw. das Verhalten anderer Menschen als einschränkend oder grenzverletzend erleben. Sowohl die Intensität des erlebten Ärgers als auch seine Internalisierung zeigen Zusammenhänge mit der Schwere der Symptomatik u. a. von Angststörungen (Erwin et al., 2003; Deschênes et al., 2012), depressiven Störungen (Besharat et al., 2013) und Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS; López-Castro et al., 2019).
- ▶ **Scham** tritt auf, wenn wir (eigene oder fremde) Standards verfehlen, und **Schuld**, wenn wir das Verursachen einer Fremd- oder Selbstschädigung bereuen (Miceli & Castelfranchi, 2018). Auch Scham und Schuld zeigen Zusammenhänge mit der Schwere der Symptomatik von Angststörungen (Căndea & Szentagotai-Tătar, 2018), depressiven Störungen (Kim et al., 2011) und PTBS (López-Castro et al., 2019). Werden Scham und Schuld gleichzeitig in einem statistischen Modell berücksichtigt, zeigt sich, dass Schuld nicht länger bedeutsam ist und für die meisten Störungsbilder nur Scham einen eigenständigen Zusammenhang mit der Symptomatik aufweist.

■ Wichtig

Ein Verlust an Freude sowie ein Übermaß an Angst, Scham und (internalisiertem) Ärger sind transdiagnostisch relevante Merkmale psychischer Störungen.

1.3 Emotionsregulation

Unter Emotionsregulation versteht man die Anwendung sowohl impliziter als auch expliziter Strategien zur Modulation des emotionalen Erlebens (VandenBos, 2007). Eine funktionale Emotionsregulation unterstützt (Koole, 2009)

- ▶ das Erreichen kurz- und langfristiger Ziele,
- ▶ die Befriedigung körperlicher und psychischer Bedürfnisse und
- ▶ die Regulation sozialer Interaktionen.

Entsprechend sind Defizite der Emotionsregulation sowohl mit einer höheren Symptomlast als auch mit einem geringeren allgemeinen Wohlbefinden assoziiert (Kraiss et al., 2020).

■ Wichtig

Emotionsregulation ist keinesfalls mit einem pauschalen Verhindern oder Unterdrücken negativer Emotionen zu verwechseln. Alle Emotionen – seien sie angenehm oder unangenehm – erfüllen wichtige intra- und interpersonelle Funktionen.

Metaanalysen bestätigen, dass Patient:innen diagnoseübergreifend in zu großem Umfang dysfunktionale Strategien (z. B. Vermeidung, Perseveration) und in zu geringem Umfang funktionale Strategien zur Emotionsregulation (z. B. Umbewertung, Akzeptieren) nutzen (Aldao et al., 2010). Daher kommt der Förderung funktionaler und der Reduktion dysfunktionaler Regulationsstrategien eine große Bedeutung in der Psychotherapie zu. Die Fähigkeit zur Emotionsregulation kann dabei sowohl direkt (z. B. durch Achtsamkeitsübungen) als auch indirekt (z. B. durch Kognitive Umstrukturierung) durch therapeutische Techniken gesteigert werden und trägt bedeutsam zur Reduktion vorhandener psychischer Symptome bei (Gratz et al., 2015). Transdiagnostische Therapieansätze können bedeutsam zur Förderung des Einsatzes funktionaler Emotionsregulationsstrategien beitragen (Lotfi et al., 2013).

■ Wichtig

Die Förderung einer funktionalen Emotionsregulation ist ein transdiagnostisch bedeutsames Mittel zum Erreichen von Therapiezielen und ein wichtiges Outcome-Maß.

1.4 Psychoedukation zu Emotionen und Emotionsregulation

Ziele der Psychoedukation zu Emotionen und Emotionsregulation sind eine direkte Reduktion der psychischen Belastung (durch Normalisierung und Validierung des emotionalen Erlebens) und die Vorbereitung weiterführender Interventionen (zur Reduktion dysfunktionaler und Stärkung funktionaler Emotionsregulationsstrategien). Zu diesem Zweck sollen Patient:innen darüber aufgeklärt werden,

- (1) welche Emotionen es gibt und wann diese auftreten,
- (2) welche Funktionen Emotionen erfüllen,
- (3) welcher Zusammenhang zwischen der Intensität von Emotionen und ihrer Nützlichkeit besteht und
- (4) wie die Intensität von Emotionen reguliert werden kann.

Tabelle 1.1 stellt den Ablauf einer Psychoedukation zu Emotionen und Emotionsregulation im Gruppensetting prototypisch dar.

Tabelle 1.1 Prototypischer Ablauf der Psychoedukation

Erste Sitzung	<ol style="list-style-type: none"> (1) Ggf. Nachbesprechung der Hausaufgaben der vorangegangenen Sitzung und Klärung organisatorischer bzw. inhaltlicher Fragen (2) Unterscheidung verschiedener Emotionen (INFO 3) (3) Funktionen von Emotionen (INFO 4) (4) Die »richtige« Intensität von Emotionen (INFO 5) (5) Hausaufgaben: Bearbeitung von AB 2, AB 3 und AB 4
Zweite Sitzung	<ol style="list-style-type: none"> (1) Ggf. Nachbesprechung von AB 2, AB 3 und AB 4 (2) Strategien zur Emotionsregulation (INFO 6) (3) Funktionalität der Strategien zur Emotionsregulation (INFO 7) (4) Anwendung von Skills (INFO 8) (5) Hausaufgabe: Bearbeitung von AB 5, AB 6 und AB 7 (6) Aushändigen: INFO 9 bis INFO 13 (ggf. INFO 14 und INFO 15, falls Informationen in einfacher Sprache benötigt werden)

1.5 Weiterführende Methoden

Die Psychoedukation kann mit allen Methoden kombiniert werden, die sich direkt oder indirekt auf die Förderung einer funktionalen Emotionsregulation beziehen, z. B. Skills-Training (Bohus & Wolf-Arehult, 2013) und Imaginatives Überschreiben (Seebauer & Jacob, 2021). Defizite bei der Emotionsregulation können u. a. mit dem Fragebogen zur Erhebung der Emotionsregulation bei Erwachsenen (FEEL-E; Grob & Horowitz, 2014) diagnostisch erfasst werden.

1.6 Arbeits- und Informationsmaterial

Durchführung der Sitzungen zu Emotionen und Emotionsregulation

Die folgenden Materialien dienen zur Vorbereitung der Therapeut:innen auf die Psychoedukation zu Emotionen und Emotionsregulation im Einzel- und Gruppensetting.

INFO 3 Unterscheidung von Emotionen

Dieses Informationsblatt gibt Therapeut:innen einen Leitfaden für den Einstieg in die Psychoedukation zu Emotionen und Emotionsregulation an die Hand. Ein »zu viel« an Angst und Scham, ein »zu wenig« an Freude und überschäumender oder unterdrückter Ärger sind diagnoseübergreifende Merkmale psychischer Störungen. Im ersten Teil der Psychoedukation werden diese Emotionsbegriffe eingeführt und ihre (individuellen und allgemeinen) Auslöser besprochen. Darüber hinaus findet – falls notwendig – eine Abgrenzung zu verwandten Phänomenen (z. B. Verhaltensweisen und Körperfunktionen) statt.

INFO 4 Funktionen von Emotionen

Im zweiten Schritt der Psychoedukation zu Emotionen und Emotionsregulation werden die allgemeinen Funktionen von Emotionen besprochen (z. B. Kommunikationsfunktion, Bereitstellung von Energie). Im Anschluss werden anknüpfend an **INFO 1** »Dos und Don'ts der Psychoedukation« die Funktionen von Angst, Scham, Freude und Ärger spezifiziert. Dieses Informationsblatt beschreibt das praktische Vorgehen bei der Erarbeitung dieser Inhalte.

INFO 5 Intensität von Emotionen

Emotionen können ihre Funktion nur erfüllen, wenn sie in einer für die jeweiligen Umstände angemessenen Intensität auftreten. Dieses Informationsblatt unterstützt Therapeut:innen dabei, den letzten

Abschnitt des ersten Psychoedukationsblocks zu gestalten und die Konsequenzen von »zu viel« bzw. »zu wenig« Scham, Angst, Freude und Ärger mit den Patient:innen zu besprechen.

INFO 6 Strategien zur Emotionsregulation

Der zweite Psychoedukationsblock zu Emotionen und Emotionsregulation soll den Patient:innen grundlegendes Wissen zur Emotionsregulation vermitteln. Im ersten Schritt wird dabei der Ist-Zustand erhoben (d. h. welche Strategien die Patient:innen im Alltag anwenden) und gemeinsam besprochen, in welche Cluster sich die einzelnen Strategien einteilen lassen. Dieses Informationsblatt unterstützt diesen Prozess durch die Vorgabe einer Struktur und Formulierungshilfen.

INFO 7 Funktionalität von Emotionsregulationsstrategien

Personen mit psychischen Erkrankungen nutzen zu häufig dysfunktionale (z. B. Perseverieren, Katastrophisieren) und zu selten funktionale (z. B. Akzeptieren, Neu- und Umbewerten) Strategien zur Emotionsregulation. Um die Anwendung funktionaler Strategien zu fördern, werden in diesem Informationsblatt die Vor- und Nachteile der jeweiligen Strategien besprochen. Neben Formulierungshilfen skizziert es die Erstellung eines unterstützenden Schaubildes.

INFO 8 Anwendung von Skills

Zum Abschluss der Sitzungen zu Emotionen und Emotionsregulation werden die Patient:innen in die Anwendung von Skills eingeführt. Skills dienen der Reduktion der inneren Anspannung in Phasen mittlerer bis höchster Anspannung. Im Vergleich zu anderen funktionalen Emotionsregulationsstrategien (vgl. **INFO 7** »Funktionalität von Emotionsregulationsstrategien«) sind Skills i. d. R. schnell von Patient:innen anwendbar und ihre Nutzung lässt sich gut psychoedukativ vermitteln. Hierzu beschreibt dieses Informationsblatt die Einführung des Konzepts der Anspannungskurve sowie die Erstellung eines dazugehörigen Tafelbildes. Zusätzlich wird die Erarbeitung der Vor- und Nachteile von Skills sowie ihrer anspannungsabhängigen Anwendung skizziert.

Hausaufgaben für Patient:innen

Diese Arbeitsblätter dienen der Vertiefung der Inhalte aus den Einzel- bzw. Gruppensitzungen und zum Transfer der erlernten Strategien in den Alltag. In der Regel werden sie den Patient:innen nach Abschluss der assoziierten Sitzungsinhalte als Hausaufgabe mitgegeben. Alternativ können die Arbeitsblätter bereits in der Sitzung gemeinsam bearbeitet bzw. als Dokumentationsgrundlage für die Sitzungsinhalte genutzt werden. Werden die Arbeitsblätter als Hausaufgabe mitgegeben, sollten diese vor- und nachbesprochen werden.

AB 2 Funktionen von Emotionen

Dieses Arbeitsblatt dient der Festigung und Wiederholung der psychoedukativen Inhalte von **INFO 3** »Unterscheidung von Emotionen« und **INFO 4** »Funktionen von Emotionen«. Die Aufgabe der Patient:innen besteht darin, die kommunikativen und motivationalen Funktionen von Angst, Scham und Ärger zu reflektieren. Um die Bearbeitung zu erleichtern, sind die kommunikativen und motivationalen Funktionen von Freude bereits beispielhaft dargestellt.

AB 3 Die »richtige« Intensität von Emotionen

Aufbauend auf den Sitzungsinhalten von **INFO 5** »Intensität von Emotionen« dient dieses Arbeitsblatt dazu, die Patient:innen zur Auseinandersetzung mit den Vor- und Nachteilen einer zu niedrigen oder zu hohen Intensität von Angst, Scham und Ärger anzuregen. Die Vor- und Nachteile eines zu geringen oder zu starken Erlebens von Freude sind bereits beispielhaft vorgegeben.

AB 4 Emotionsprotokoll

Vielen Patient:innen fällt es schwer, ihren emotionalen Zustand wahrzunehmen und Auslöser für Veränderungen ihres emotionalen Zustands zu identifizieren. Dieses Arbeitsblatt soll die Patient:innen dabei unterstützen, diese Fertigkeiten zu verbessern. Der Protokollbogen sollte den Patient:innen in mehrfacher Ausfertigung mitgegeben werden.

AB 5 Regulation von Emotionen

Ein wesentliches Ziel der Psychoedukation zu Emotionen und Emotionsregulation ist es, die Reduktion dysfunktionaler und die Stärkung funktionaler Emotionsregulationsstrategien im Alltag vorzubereiten. Dieses Arbeitsblatt unterstützt den Alltagstransfer durch die Anwendung der auf **INFO 6** »Strategien zur Emotionsregulation« dargestellten Sitzungsinhalte auf schwierige Alltagsszenarien.

AB 6 Anspannung und Skills

Die Funktionsweise und der Nutzen von Skills sind den meisten Patient:innen schnell zugänglich. Wesentliche Schritte für die tatsächliche Nutzung von Skills im Alltag sind jedoch, das eigene Anspannungslevel im Alltag wahrnehmen zu können und das Wissen darüber, welcher Skill (bzw. welche Skillskette) bei welchem Anspannungslevel zielführend angewandt werden kann. Dieses Arbeitsblatt unterstützt die Patient:innen dabei, sich mit den Anzeichen ihrer inneren Anspannung auseinanderzusetzen und den Einsatz spezifischer Skills zu planen.

AB 7 Anspannungsprotokoll

Eine wichtige Basis für die Anwendung von Skills (und anderer Emotionsregulationsstrategien) ist die Wahrnehmung des inneren Anspannungsniveaus. Die Protokollierung des inneren Anspannungsniveaus, der assoziierten Körperreaktionen, Auslöser und Bewältigungsstrategien über mehrere Tage schult die Wahrnehmung dieser Bereiche. Um diesen Effekt zu erreichen, sollte der Protokollbogen den Patient:innen in mehrfacher Ausfertigung mitgegeben werden.

Informationsmaterial für Patient:innen

Die Informationsblätter für Patient:innen dienen als Gedächtnisstütze für die psychoedukativ vermittelten Informationen aus den Einzel- und Gruppensitzungen und sollen den Transfer der Inhalte in den Alltag unterstützen. Um den Lern- und Übungseffekt von **AB 2** »Funktionen von Emotionen« und **AB 3** »Die »richtige« Intensität von Emotionen« nicht zu behindern, sollten die Informationsblätter erst nach der Bearbeitung und Nachbesprechung der Arbeitsblätter ausgegeben werden. Alternativ können die Informationsblätter auch verwendet werden, wenn bspw. im stationären Setting die Durchführung der Psychoedukation durch Therapeut:innen im Einzel- oder Gruppensetting organisatorisch nicht möglich ist. In letztgenannten Fällen sollte dennoch zumindest eine verkürzte Vor- und Nachbesprechung der Materialien erfolgen.

INFO 9 Was sind Emotionen und wofür sind sie gut?

Dieses Informationsblatt für Patient:innen beschreibt die Funktionen emotionalen Erlebens. Ziel ist es, die Patient:innen für die nützlichen Aspekte von (negativen) Emotionen zu sensibilisieren.

INFO 10 Welche Emotionen gibt es?

Als Pendant zu den Sitzungsinhalten von **INFO 3** »Unterscheidung von Emotionen« und **INFO 4** »Funktionen von Emotionen« stellt dieses Informationsblatt für Patient:innen die Auslöser und Funktionen von Freude, Angst, Scham und Ärger anschaulich dar. Dadurch soll es den Patient:innen erleichtert werden, ihre eigenen Emotionen besser zu verstehen und als normalen (anstatt pathologischen) Bestandteil des Lebens anzunehmen.

INFO 11 Die »richtige« Intensität der Emotionen

Treten Emotionen zu stark oder zu schwach auf, führt dies häufig zu (interaktionellen) Problemen. Dieses Informationsblatt fasst die Vor- und Nachteile eines (zu) starken und (zu) schwachen Erlebens von Freude, Angst, Scham und Ärger zusammen. Durch die Auseinandersetzung mit diesem Informationsblatt sollen die Patient:innen zur Reflexion der Intensität ihrer Emotionen angeleitet und (sofern notwendig) zur Entwicklung eines funktionaleren Umgangs mit zu starken bzw. zu schwachen Emotionen motiviert werden.

INFO 12 Emotionen funktional regulieren

Dieses Informationsblatt definiert den Begriff Emotionsregulation und veranschaulicht den Zusammenhang zwischen funktionalen und dysfunktionalen Emotionsregulationsstrategien mit psychischer Belastung. Darüber hinaus gibt es einen Überblick über die häufigsten funktionalen und dysfunktionalen Emotionsregulationsstrategien und illustriert diese anhand von Beispielen. Das Informationsblatt kann die Patient:innen bei der Erprobung funktionaler Emotionsregulationsstrategien und der Reduktion dysfunktionaler Emotionsregulationsstrategien unterstützen.

INFO 13 Anspannung und Skills

In Ergänzung zu den Sitzungsinhalten von **INFO 7** »Funktionalität von Emotionsregulationsstrategien« beschreibt dieses Informationsblatt die zielführende Anwendung sensorischer, verhaltensbezogener und gedanklicher Skills. Mithilfe eines Schaubilds wird es den Patient:innen erleichtert, den Einsatz von Skills (oder alternativer Emotionsregulationsstrategien) im Alltag abzuwägen.

INFO 14 Grundwissen Gefühle

Dieses Informationsblatt beschreibt in einfacher Sprache Auslöser des Erlebens von Freude, Scham, Angst und Ärger. Darüber hinaus werden die Vor- und Nachteile des (zu) starken bzw. (zu) schwachen Auftretens dieser Emotionen beschrieben. Durch die Informationen wird den Patient:innen das Verständnis ihrer Emotionen erleichtert.

INFO 15 Tipps zum Umgang mit starken Gefühlen

Auf diesem Informationsblatt wird die Umsetzung von drei Strategien zur Emotionsregulation Schritt für Schritt und in einfacher Sprache beschrieben. Dadurch ermöglicht es einen einfachen Einstieg in die Verbesserung der Emotionsregulationsfähigkeit.

Unterscheidung von Emotionen

Die meisten Patient:innen kennen gängige Emotionsbegriffe und zeigen ein gutes Verständnis der Begriffe »Freude«, »Ärger«, »Angst« und »Scham«. Nichtsdestotrotz sollte zu Beginn sichergestellt werden, dass die relevanten Emotionen für die Patient:innen klar unterscheidbar sind und dass sie wissen, in welchen Situationen diese Emotionen typischerweise auftreten.

■ Beispiel



»Der Mensch kann eine Vielzahl an Emotionen empfinden. Können Sie mir Emotionen nennen, die Ihrer Erfahrung nach besonders wichtig sind bzw. häufig vorkommen?«.

Die Patient:innen sollten nach dieser Exploration wissen, dass

- ▶ Freude auftritt, wenn etwas (überraschend) Positives passiert,
- ▶ Angst auftritt, wenn etwas (potenziell) Bedrohliches passiert,
- ▶ Ärger auftritt, wenn etwas als unfair oder grenzverletzend wahrgenommen wird, und
- ▶ Scham auftritt, wenn der Eindruck entsteht, Standards nicht gerecht zu werden.

■ Beispiel



»Genau: Angst und Ärger sind häufige Emotionen. Können Sie mir eine typische Situation beschreiben, in der Sie oder andere Menschen Angst empfinden? [Antwort abwarten] Ja, das ist ein wirklich gutes Beispiel. Wir empfinden Angst, wenn etwas für uns möglicherweise bedrohlich sein könnte.«

Wenn Patient:innen weitere (vor dem Hintergrund der aktuellen Sitzung weniger relevante) Emotionen nennen, sollte ausgedrückt werden, dass dies ebenfalls wichtige Emotionen sind und diese gegebenenfalls in einer anderen Sitzung näher betrachtet werden. Wenn anstelle von Emotionen Kognitionen, Verhaltensweisen oder physiologische Reaktionen benannt werden, sollte darauf hingewiesen und eine Verknüpfung zum Thema Emotionen hergestellt werden, um gleichzeitig den Unterschied zwischen Emotionen, Kognitionen, Körperreaktionen und Verhalten zu verdeutlichen.

■ Beispiel



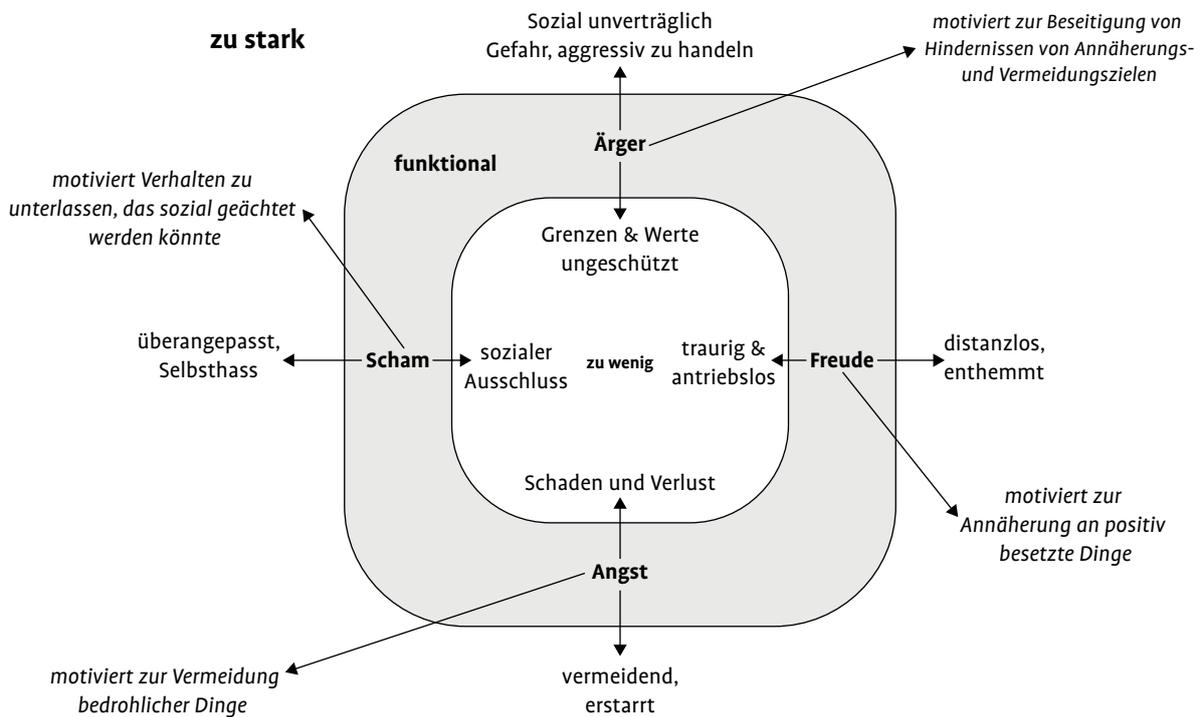
»Herzrasen ist tatsächlich eine häufige Begleiterscheinung von Emotionen. Aber auch wenn Sie gemeinsam auftreten können, sind körperliche Reaktionen, z. B. Herzrasen, und Emotionen nicht dasselbe. Herzrasen kann auch unabhängig von einer Emotion auftreten, z. B. wenn ich schnell renne. Was würden Sie sagen, bei welchen Emotionen ist Herzrasen dennoch häufig zu beobachten?«

Parallel zur Benennung und Beschreibung der Emotionen kann mit der Arbeit am zentralen Schaubild begonnen werden (s. nachstehende Abbildung). In diesem Schritt werden zunächst nur die relevanten Emotionen notiert.

Unterscheidung von Emotionen

■ Tipp

Oft haben Patient:innen mit einem Mangel an Freude, unterdrücktem bzw. zu großem Ärger oder einem Übermaß an Angst und Scham zu kämpfen. Falls an diesem Punkt bereits klar sein sollte, dass eine andere Emotion relevanter ist (z. B. Ekel), sollte eine der im Schaubild genannten (für den spezifischen Fall nicht bedeutsamen) Emotionen durch diese ersetzt werden.



Emotionen und ihre Intensität

Funktionen von Emotionen

Nachdem die relevanten Emotionsbegriffe eingeführt wurden, sollen die allgemeinen Funktionen von Emotionen besprochen werden. Ziel ist es, zunächst zu erarbeiten, dass Emotionen generell etwas sehr Nützliches und überlebensnotwendig sind.

■ Beispiel



»Jetzt haben wir ja eine ganze Reihe an Emotionen zusammengetragen und festgestellt, wann diese auftreten. Offenbar sind Emotionen unsere ständigen Begleiter und etwas völlig Normales. Was würden Sie sagen, ist die Funktion von Emotionen? Wozu sind sie da?«

An diesem Punkt sollte erarbeitet werden, dass Emotionen folgende Funktionen haben:

- ▶ Emotionen gehen mit einem subjektiven Gefühl einher, das uns einschätzen lässt, ob eine Situation bspw. positiv, gefährlich oder unfair ist.
- ▶ Emotionen gehen mit einer typischen Gestik und Mimik einher, die anderen vermittelt, wie wir deren Handeln bzw. die aktuelle Situation erleben.
- ▶ Emotionen führen zu physiologischen Reaktionen, die die Umsetzung der typischen Verhaltenstendenz unterstützen sollen.
- ▶ Emotionen gehen mit einer typischen Verhaltenstendenz einher, die es erlaubt, schnell auf verschiedene Situationen zu reagieren.

■ Beispiel



»Das stimmt, Emotionen sind häufig für andere gut sichtbar – wir haben dann einen ganz bestimmten Gesichtsausdruck oder eine spezifische Gestik und Körperhaltung. Das ist enorm hilfreich, da durch Mimik und Gestik viel schneller kommuniziert werden kann als über Sprache.«

Häufig bedienen sich Patient:innen zur Erklärung der Funktionen von Emotionen bereits illustrierender Beispiele der im Schaubild notierten Emotionen (z. B. »Wenn ich anderen meinen Ärger zeige, wissen die, mit mir ist nicht zu spaßen«). Falls dies nicht der Fall ist, wird spätestens jetzt der Fokus auf die Funktion spezifischer Emotionen gelegt. Dies gelingt Patient:innen bei Angst, Ärger und Freude häufig recht leicht – bei Scham ist die Benennung der Funktion für die meisten Patient:innen häufig schwieriger.

■ Beispiel



»Ich kann gut verstehen, dass Schamgefühle so unangenehm sein können, dass man deren Nutzen zunächst gar nicht erkennen kann. Scham ist evolutionsgeschichtlich noch jung und manche Forscher glauben, dass nur Menschen und vielleicht andere Primaten Scham empfinden können. Scham hilft uns, unser soziales Miteinander zu regulieren. Denn wir schämen uns, wenn wir Verhalten zeigen, das den Gruppenzusammenhalt vermeintlich beschädigen könnte bzw. für das wir aus der Gruppe ausgeschlossen werden könnten. Das heißt, Scham tritt auf, wenn wir glauben, eigene Standards oder Standards der Gruppe verfehlt zu haben. Scham führt häufig dazu, dass wir versuchen, uns angepasst zu verhalten und nicht negativ aufzufallen.«

Funktionen von Emotionen

Bis zu diesem Zeitpunkt sollte gemeinsam erarbeitet worden sein, dass ...

- ▶ **Freude** Menschen motiviert, aktiv zu werden, Aktivitäten umzusetzen und Annäherungsverhalten zu zeigen. Eine freudige Mimik und Gestik zeigen anderen, dass wir mit ihrem Verhalten einverstanden sind und wir ihnen nahe sein wollen.
- ▶ **Angst** zu Vermeidungsverhalten motiviert und »Fight«-, »Flight«- oder »Freeze«-Reaktionen (d. h. Kampf- und Fluchtreaktionen oder einen Totstellreflex) aktiviert. Die Mimik und Gestik bei Angst zeigen anderen, dass sie uns keinen Schaden zufügen sollen bzw. dass sie uns zur Hilfe kommen sollen.
- ▶ **Ärger** motiviert, Widerstände bei Annäherungs- und Vermeidungsverhalten zu beseitigen, indem Angriffs- oder Verteidigungstendenzen aktiviert werden. Mimik und Gestik bei Ärger zeigen anderen, dass sie ihr aktuelles Verhalten unterlassen sollen und/oder dass sie sich uns unterordnen sollen.
- ▶ **Scham** dazu führt, das eigene Verhalten an den Gruppenstandards zu orientieren und zur Tendenz, unsere Schwächen zu verstecken. Scham ist dabei eine Variante von Angst, die besonders stark ist, wenn wir befürchten, aus Gruppen ausgeschlossen zu werden bzw. unseren Stand in der Gruppe zu verlieren. Mimik und Gestik bei Scham sollen Mitgefühl bei anderen wecken, sodass diese uns schützen bzw. uns (wieder) in die Gruppe aufnehmen.

Im Zuge der Erarbeitung werden wieder Ergänzungen am Schaubild vorgenommen (vgl. Abbildung bei INFO 3 »Unterscheidung von Emotionen«). Um ein Überladen des Schaubilds zu verhindern, werden jedoch nicht alle erarbeiteten Elemente vermerkt. Hinzugefügt werden lediglich die Hauptfunktion der zuvor notierten Emotionen (kursiv dargestellt) sowie die dazugehörigen Pfeile.

Intensität von Emotionen

Die Relevanz der Intensität von Emotionen. Nachdem festgestellt wurde, dass Emotionen nützlich sind und alle behandelnden Emotionen wichtige Funktionen erfüllen, kann auf das »richtige« Ausmaß der Emotionen eingegangen werden. »Richtig« meint hierbei, dass Emotionen ihren Nutzen bei dieser Intensität in einer spezifischen Situation erbringen können.

■ Beispiel



»Nun haben wir festgestellt, dass Emotionen nützlich sind und uns das Leben erleichtern sollen. Dennoch leiden manche Menschen unter ihren Emotionen bzw. entwickeln emotionale Probleme – wie kann man sich diesen Widerspruch erklären?«

Übermäßig unangenehme und zu wenig angenehme Emotionen. Da die meisten Patient:innen (auch wegen emotionaler Probleme eine Therapie in Anspruch nehmen, fällt es ihnen häufig leicht zu beantworten, wo die Probleme von »zu viel« Angst, Scham, Schuld oder Ärger sowie »zu wenig« Freude liegen. Daher können die »Nachteile« der entsprechenden Intensität der Emotionen schnell gesammelt und im Schaubild notiert werden (zunächst nur für das »zu viel« an Angst, Ärger, Scham und das »zu wenig« an Freude).

■ Beispiel



»Wenn Angst zu stark wird – wenn sie zu Panik wird – dann ist man regelrecht erstarrt und kann gar nicht mehr gut auf die jeweilige Situation reagieren. Das Einzige, was viele Personen dann noch versuchen, ist zu fliehen bzw. die Situation zu vermeiden – und auch das ist oft nicht hilfreich. Das heißt, Emotionen können hinderlich werden, wenn sie mit zu starker Intensität bzw. im Fall von Freude mit zu schwacher Intensität auftreten.«

Zu wenig unangenehme und übermäßig angenehme Emotionen. Ebenso wichtig ist es jedoch, die andere Seite des Intensitätsspektrums zu betrachten. Ein zu stark unterdrückter Ärger, zu wenig Schamerleben, zu wenig Angst und übermäßige Freude gehen ebenfalls mit (sozialen) Problemen einher. Für Angst, Ärger, Schuld und Scham lassen sich die Nachteile des »Zuwenigs« gut erfragen.

■ Beispiel



Angst: »Stellen Sie sich vor, Sie würden völlig ohne Angst vor Verlusten Ihr Geld investieren, völlig ohne Angst vor Unfällen am Straßenverkehr teilnehmen oder völlig ohne jede Angst vor einem Jobverlust mit Ihren Vorgesetzten sprechen. Gäbe es dabei irgendwelche Risiken?«

Ärger: »Nehmen wir an, Sie würden niemals ärgerlich werden, auch nicht, wenn Ihre Kolleg:innen Sie unfair behandeln; wenn Ihr:e Partner:in Versprechen nicht einhält und Sie betrügt oder wenn jemand beginnt, Sie zu beleidigen. Hätte das für Sie irgendwelche negativen Konsequenzen?«

Scham: »Mal angenommen, jemand wäre völlig schamlos. Wie würde sich eine solche Person verhalten? Hätte dieses Verhalten negative Konsequenzen? Wie würden andere Menschen möglicherweise auf diese Person reagieren?«

Intensität von Emotionen

Die Nachteile von Euphorie. In Bezug auf Freude gelingt es häufig schwerer, die Nachteile eines »Zu-viels« zu erfragen bzw. die Nachteile durch geleitetes Entdecken zu erarbeiten. Denn während übermäßige Angst und Scham sowie übermäßiger Ärger im Alltag vieler Patient:innen vorkommen, ist ein schädliches Ausmaß an Freude bzw. Euphorie im Alltag deutlich seltener.

■ Beispiel



»Ich kann gut verstehen, dass Freude wie eine durch und durch positive Emotion wirken kann. Aber auch übermäßige Freude kann mit Nebenwirkungen einhergehen. Bei Menschen, die unter sogenannten manischen Episoden leiden, sehen wir dies deutlich. Hier führt ein Übermaß an Euphorie zu enthemmtem Verhalten und einer geringeren Wahrnehmung von Risiken.«

Im Zuge der Erläuterung bzw. des geleiteten Entdeckens können weitere Ergänzungen im Schaubild vorgenommen werden. Hier sollten nun die negativen Auswirkungen der zuvor ausgelassenen Intensitätsstufen ergänzt werden (d. h. die Nachteile von »zu wenig« an Angst, Ärger und Scham sowie »zu viel« Freude; zusätzlich Ergänzung der Linien zur Abgrenzung nützlicher von hinderlicher Intensität). Zuletzt ist es wichtig, Patient:innen zu verdeutlichen, dass die »richtige« Intensität einer Emotion kein absoluter Wert ist, sondern kontextspezifisch variiert.

■ Beispiel



»An dieser Stelle ist mir sehr wichtig zu betonen, dass auch sehr intensive Emotionen nicht zwangsläufig schlecht sind und auch ein vorübergehendes »Ausschalten« von Emotionen Vorteile haben kann. Ob die Intensität einer Emotion nützlich ist, hängt von der Situation ab, in der sie auftritt. Fallen Ihnen dazu Beispiele ein?

[Antwort abwarten]

Nehmen wir zum Beispiel großen Ärger oder große Wut. Großer Ärger und sogar Aggression können eine angemessene Reaktion sein. Zum Beispiel, wenn man selbst oder eine uns sehr nahestehende Person massiv physisch bedroht wird. Hier ist es, um das Überleben und die eigene Unversehrtheit zu schützen, teilweise sehr funktional, extrem wütend zu werden. Umgekehrt gibt es Situationen, in denen es nützlich ist, Emotionen vorübergehend beiseiteschieben zu können. Zum Beispiel, wenn man während eines Vorstellungsgesprächs, einer Gerichtsverhandlung oder eines ähnlichen formalen Anlasses einen ruhigen Kopf bewahren möchte.«