

# Das Gefühl

Eine Einführung in die Emotionspsychologie

Dieter Ulich

Technische Hochschule Darmstadt  
Fachbereich 3  
Institut für Psychologie  
Steubenplatz 12, 6100 Darmstadt

Inv.-Nr. 9107628

Urban & Schwarzenberg  
München–Wien–Baltimore 1982

# Inhalt

Einleitung:	
Für eine realistische Wendung in der Emotionspsychologie . . . . .	1
<b>1. Emotionen im Alltag . . . . .</b>	<b>4</b>
1.1 Erste Annäherungen . . . . .	4
1.2 Emotionen haben es schwer im Alltag . . . . .	6
Emotionen in der Uni . . . . .	6
Zur Abwehr von Emotionen in der Öffentlichkeit: einige Strategien . . . . .	10
1.3 Können wir ohne Emotionen leben? . . . . .	13
<b>2. Bestimmungsmerkmale von Emotionen und Fragestellungen der Emotionspsychologie . . . . .</b>	<b>17</b>
2.1 Der dreigeteilte Mensch: Emotionen in ihrer Beziehung zu anderen psychischen Komponenten . . . . .	17
Begriffe der Psychologie . . . . .	19
Ein Beispiel für das Zusammenwirken der psychischen „Vermögen“ . . . . .	21
Die psychischen „Vermögen“ ergänzen sich in einer kontinuierlichen Wechselwirkung . . . . .	25
2.2 Zehn Bestimmungsmerkmale von Emotionen . . . . .	31
2.3 Fragestellungen und Themen in der Emotionspsychologie . . . . .	38
Welche Fragen werden in der Emotionspsychologie überhaupt gestellt? . . . . .	39
Fragen auf der allgemeinpsychologischen Ebene . . . . .	45
Fragen auf der differentialpsychologischen Ebene . . . . .	51
<b>3. Wie geht die Psychologie mit Emotionen um? . . . . .</b>	<b>54</b>
3.1 Einige Schwierigkeiten der Psychologie mit den Emotionen . . . . .	54
3.2 Die Angst vor dem „Privaten“; Wege zur Rehabilitierung des Bewußtseins . . . . .	60
3.3 Lösung des Methoden-Problems: Emotions are well and alive! . . . . .	64
3.4 Die neuere Entwicklung: Werden Emotionen jetzt Opfer der „kognitiven Wende“ in der Psychologie? . . . . .	69
Die „kognitive Wende“ in der neueren Psychologie . . . . .	69
Kognitivismus als Abschneiden des Umweltbezuges . . . . .	71
Die Folgen: Vernachlässigung von Emotionen . . . . .	74
3.5 Es geht nicht ohne Emotionen . . . . .	78

<b>4. Methoden zur Erfassung von Emotionen</b>	81
Das Mißtrauen des Forschers und seine Folgen	81
Emotions-Forschung muß theoriegeleitet sein	83
Einige Vorgehensweisen im Überblick	84
Forderungen an künftige Forschung	94
<b>5. Theorien und Denkmodelle in der Emotionspsychologie</b>	99
5.1 Vom Organismus zur Person: kurzer historischer Überblick	99
Der evolutionsbiologische Ansatz in der Folge von Darwin	100
Die Theorie von James/Lange	103
Psychoanalyse	107
Behavioristisch-lerntheoretischer Ansatz	108
Die Zwei-Faktoren-Theorie von Schachter/Singer	110
Kognitive Bewertungstheorien	111
5.2 Die Notwendigkeit einer meta-theoretischen Analyse	114
5.3 Versuch einer systematischen Ordnung theoretischer Ansätze	120
5.4 Funktionalismus als dominierende Denkweise in der Emotionspsychologie	123
Emotionen helfen uns beim „Funktionieren“	123
Der Mensch als Tier: evolutionsbiologischer Funktionalismus	125
Exkurs: Eigenarten und Probleme des funktionalistischen Denkens	130
<b>6. Entwicklung und Veränderung von Emotionen</b>	137
6.1 Der Einfluß der Familie: Eine Untersuchung über die Entstehung von Gewalttätigkeit und Mitleidlosigkeit	138
Ziel und Gegenstand der Untersuchung	139
Zum Familienleben	140
Zum Verhalten von Vater und Mutter	141
Sozialisation von Furcht	144
Bedeutung der Untersuchung von Mantell	145
6.2 Forschungsstrategie I: Die Suche nach universellen emotionalen Äußerungsformen und Entwicklungsstufen	147
Modelle	147
Methodik und einige Ergebnisse	149
Probleme der Vorgehensweise	150
6.3 Wir und die anderen: Zum Einfluß von Kultur und Gesellschaft auf die Entwicklung und Äußerung von Emotionen	153
Ein Beispiel	153
Systematisierung der Kulturabhängigkeit	154
Emotionsbegriffe und Wertsysteme	157
Zum Kompetenz-Aspekt emotionalen Erlebens	159
6.4 Forschungsstrategie II: lebenslauf-orientierte Emotionsforschung	161
Ansatz und Grundbegriffe	161

Ein Modell für die biographische Analyse von Emotionen . . . . .	165
Anwendungsbeispiele . . . . .	168
Anregungen für die Forschung . . . . .	169
6.5 Vorbeugen ist besser . . . Zum Anwendungsaspekt entwicklungs- psychologischer Emotionsforschung . . . . .	172
Ziele und Schwierigkeiten einer präventionsorientierten Forschung . . . . .	173
Anwendungsbeispiele . . . . .	175
<b>7. Emotionale Belastung . . . . .</b>	<b>182</b>
7.1 Was sind emotionale Belastungen? . . . . .	182
Gemeinsame Kennzeichen . . . . .	182
Formale Gliederungs-Gesichtspunkte emotionaler Belastung . . . .	185
Ursachen . . . . .	187
Inhaltliche Gliederung von emotionalen Belastungen . . . . .	190
Ein Beispiel: Ein Student bereitet sich auf eine Prüfung vor. Was kann dabei passieren, was erlebt er dabei? . . . . .	193
7.2 Streß . . . . .	195
Zum Begriff . . . . .	195
Ein Prozeß-Modell des Streß-Erlebens und Bewältigens . . . . .	196
Bedeutung und Anwendung des Modells . . . . .	200
7.3 Angst . . . . .	202
Beispiele aus dem Alltag und Komponenten des Angsterlebens . . . .	202
Angstforschung . . . . .	204
„Kontrolle“ als zentraler Erklärungsbegriff . . . . .	208
Zur Entwicklung von Angst . . . . .	211
Angst und Depression: Unterschiede und Gemeinsamkeiten . . . .	214
7.4 Depression . . . . .	216
Merkmale . . . . .	216
Was ist eine „psychische Störung“? . . . . .	218
Theorien zur Depression . . . . .	218
Der Ansatz von Seligman . . . . .	219
Weiterentwicklung der Theorie von Seligman . . . . .	221
Arbeitslosigkeit und Depression . . . . .	223
Depression und Selbstmord . . . . .	225
<b>8. Folgerungen . . . . .</b>	<b>227</b>
Literatur . . . . .	228
Personenregister . . . . .	238
Bildnachweis . . . . .	241