

„Positive Emotionen on Film“ oder „Alle Rätsel des Lebens finden ihre Antworten in Filmen“

“Positive Emotions on Film” or
“All of Life’s Riddles Find Their Answers in Films”

Christian Scharinger

Themenschwerpunkt Emotionsregulation

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit verbindet das Thema „positive Emotionen“, eine Säule der positiven Psychologie, mit dem Medium Film und Kurzvideo. Dabei wird auf das Modell der „Broaden-and-build-Theorie“ zurückgegriffen, welches positive Emotionen als wahre Kraftquelle für die Entwicklung und Reifung von Personen und Organisationen beschreibt. Entwicklungs- und Reifungsprozesse bilden auch das Grundthema vieler Filme und Kurzvideos. Ausgehend vom Erzählungsbogen der „Heldenreise“ wird die Wirksamkeit von filmischen Medien am Beispiel charakterlicher und emotionaler Entwicklungserfahrung verständlicher. Durch die Verbindung von positiven Emotionen und den Stadien der Heldenreise entsteht einerseits ein innovativer Blickwinkel auf viele Filmsequenzen und andererseits ein klarer Kriterienkatalog, was unter „positiv emotionalen Videobeispielen“ verstanden werden kann. Diese können das Methodenrepertoire in Beratungs- und Therapiekontexten sinnvoll erweitern.

Abstract

The present paper connects the field of “positive emotions”, a pillar of positive psychology, with the medium of film and short video. In this context the model of the “broad-and-build theory” is presented, which describes positive emotions as a true source of strength for the development and maturation of people and organizations. Such processes also form the basic theme of many films and short videos. Based on the narrative arc of the “Hero’s Journey”, the effectiveness of cinematic media becomes more understandable using the example of character and emotional development experience. The connection of positive emotions and the stages of the hero’s journey creates an innovative perspective on many film sequences on the one hand and a clear catalog of criteria on the other, which

can be understood as “positive emotional video examples”. These can usefully expand the repertoire of methods in counseling and therapy contexts.

1. Im Zeitalter der Emotionen

Die aktuellen gesellschaftlichen und politischen Ereignisse bestätigen die Annahme, dass wir uns in ein Zeitalter der Emotionen hineinbewegen (Zukunftsinstitut, 2018).

Nachdem in den letzten Jahrzehnten in vielen gesellschaftlichen Teilbereichen starke „Rationalisierungstendenzen“ sichtbar waren, führen u. a. die Auswirkungen der Corona-Pandemie zu einer deutlich sichtbar werdenden Zunahme von überwiegend negativen Emotionen. Auch die Emotionsforschung selbst hat sich – ähnlich wie der Gesundheits- und Krankheitsdiskurs – lange Zeit auf die rein negativen Aspekte konzentriert. Paul Ekman, ein Begründer der modernen Emotionsforschung, hielt dazu selbstkritisch fest: „Über die meisten positiven Gefühle wissen wir nicht allzu viel, hat sich doch nahezu die gesamte Emotionsforschung, meine eigene eingeschlossen, eher auf die negativen Emotionen konzentriert. (...) Wir wissen dementsprechend mehr über psychische Krankheit als über psychische Gesundheit“ (Ekman, 2010, S. 264).

Die klassische Emotionsforschung ging von dem Paradigma aus, dass Emotionen bestimmte Handlungsimpulse auslösen und mit einer physiologischen Aktivierung oder Veränderungen einhergehen, die gleichsam schneller agiert als die kognitive Wahrnehmung.

Scheint die Funktion von negativen Emotionen und deren starke Wirkung in Krisenzeiten evolutionär gut erklärbar, so stellt sich aus dieser Perspektive die Frage, welche Rolle positive Emotionen eigentlich spielen bzw. konkreter formuliert: Was haben wir eigentlich davon,