

Emotionsregulation als Behandlungskonstrukt: Überblick und derzeitiger Stand der Forschung

Emotion Regulation as a Treatment Construct: Overview and Current State of Research

Markus Böckle

Themenschwerpunkt Emotionsregulation

Zusammenfassung

Emotionsregulation ist die Fähigkeit, die eigenen oder fremden Emotionen zu beeinflussen. Dabei werden in Übereinstimmung mit den regulationsbezogenen Zielen sowohl positive als auch negative Emotionen nach oben oder unten reguliert. Aus wissenschaftlicher und praxeologischer Sicht sind effektive sowie persistente Strategien zur Emotionsregulation von hohem Interesse. Es werden fünf Strategien abgegrenzt, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten bei der Entstehung von Emotionen ansetzen. Laut der Prozesstheorie sind die Strategien Situationsauswahl, Situationsmodifikation, Aufmerksamkeitsverschiebung, kognitive Veränderung und Verhaltensantwort in ein Stufenmodell eingearbeitet. In diesem Artikel wird der derzeitige wissenschaftliche Stand der Forschung präsentiert und die praktische Anwendungen diskutiert.

Abstract

Emotion regulation is the ability to influence one's own or someone else's emotions. Both positive and negative emotions are regulated up or down in accordance with the regulation-related goals. From a scientific and praxeological point of view, effective and persistent strategies for emotion regulation are of great interest. A distinction is made between five strategies that start at different points in time when emotions arise. According to the process theory, the strategies of situation selection, situation modification, attention shifting, cognitive change, and behavioral response are incorporated into a step model. This article presents the current state of scientific research and discusses practical applications.

Eine der grundlegendsten menschlichen Eigenschaften sind Emotionen und deren Ausdruck. Bereits Darwin (1872) beschäftigte sich mit deren evolutionären Entwicklung und Universalität. Evolutionstheoretisch werden die verhaltenssteuernden Eigenschaften hervorgehoben – negative Emotionen werden gemieden, positive angestrebt.

Emotionen können sowohl zeitüberdauernde, situationsspezifische und habituelle Eigenschaften der Persönlichkeit (Trait) als auch momentane und fluide Zustände (State) sein.

Der Ausdruck von Emotionen als kommunikativer Austausch von Appetenz und Meidungsverhalten zwischen Individuen hat einen selektiven Vorteil.

Ekman (2003; Ekman & Friesen, 1975) definiert sieben Basisemotionen: Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung, wobei auch Mischformen zwischen diesen Emotionen wie freudig-überrascht hinzukommen (Du, Tao & Martinez, 2014). Diese Basisemotionen inklusive deren Ausdruck im Gesicht werden von vielen Wissenschaftler*innen als kulturunabhängig und universal angesehen. Russell (1994) kritisierte bereits in den frühen Anfängen der Theorie die Universalität. Er kritisiert die methodische Umsetzung des Experiments sowie die verwendeten Fotos, die von Schauspieler*innen gespielte und keine real-spontanen Emotionen abbilden. Anstelle eines Nachweises für die Universalität von Emotionen könnten alternativ die anglo-amerikanischen Varianten von Gesichtsausdrücken in entfernte Kulturen verbreitet worden sein. Die alternative Theorie besagt, dass Emotionen durch Kernsysteme aktiv konstruiert werden und somit erfahrungs- und kulturabhängig sind (Barrett, 2006; Russell & Barrett, 1999). Zusätzlich sind