

EMOTIONEN

Zweites Semester

1. Emotionen

a) Definition

Das Wort Emotion bezeichnet ein Gefühl, eine Gemütsbewegung und seelische Erregung. Das deutsche Wort ist dem gleichbedeutenden französischen *émotion* entlehnt, das zu *émouvoir* (dt. bewegen, erregen) gehört. Dieses Wort entstammt dem lateinischen *emovere* (dt. herausbewegen, emporwühlen), das auch im Wort Lokomotive enthalten ist.

Emotionen sind keine beobachtbaren, real existierenden Wesenheiten, sondern Konstrukte aus dem physischen Erleben eines Reizes und dessen gedanklicher Bewertung. Quelle: motion.de

Im Folgenden stelle ich einige Wissenschaftler und ihre Studienergebnisse vor. Es gibt sicherlich noch zahlreiche andere Experten, die Liste ist also nicht vollständig. Die Arbeiten von Robert Plutchik, Paul Ekman, Stanley Schachter schienen mir für unser Feld der Schauspielerei am interessantesten zu sein. In diesem Abschnitt werden die Theorien lediglich vorgestellt. Es ist das erste Sheed, welches im Rahmen meiner Workshops behandelt wird. Die Anwendung im Spiel erfolgt im weiteren Verlauf der Arbeit. Für weitere Informationen und Fragen, wenden Sie sich gerne per email an mich.

b) Abgrenzung zum Gefühl

Die Emotion oder der Affekt ist vom Fühlen oder dem Gefühl zu unterscheiden. So erfassen die Begriffe des Fühlens oder des Gefühls die unterschiedlichsten psychischen Erfahrungen und Reaktionen, die sich beschreiben und damit auch versprachlichen lassen, wie u. a. Angst, Ärger sowie Mitleid, Eifersucht, Furcht, Freude und Liebe.

Physiologische Reaktionen auf Emotionen sind auch mit Messungen neurophysiologischer Parameter nachzuweisen. Es wurden jedoch keine Muster physiologischer Reaktionen gefunden, die eine eindeutige Diagnose einer Emotion erlauben würden.

Die Emotion:

- wird bewusst erlebt

- hat einen klaren Beginn und ein Ende
- ist objektbezogen
- beinhaltet, im Vergleich zur Stimmung, zusätzlich noch eine subjektive Komponente mit einem Verhaltensaspekt und den entsprechenden körperlichen Reaktionen.

Im Vergleich zur Stimmung ist die Emotion zeitlich relativ kurz und intensiv. Während Stimmungen vielfach unbemerkt auf Bedürfnissen beruhen, kommen bei Emotionen die jeweiligen Auslöser stärker zum Zuge.

Während Emotionen sich auf Personen beziehen können, wie zum Beispiel bei der Wut oder Trauer, kann einer Stimmung der Bezug auf Personen vollkommen fehlen, so im Falle einer Melancholie.

2. Arten von Emotionen

a) Die Grund- oder Basisemotionen

Der amerikanische Medizinprofessor Robert Plutchik postulierte 1980 ein komplexes System von Emotionen mit acht Grundemotionen. Durch Mischung und Kombination dieser acht Grundemotionen ergeben sich nach seiner Vorstellung wie bei der Farbmischung komplexere Emotionen. Die Grundemotionen nach Robert Plutchik:

Freude - Trauer
Vertrauen - Misstrauen
Angst - Wut
Ungewissheit - Gewissheit

Paul Ekman (*1934), ist ein US-amerikanischer Anthropologe und Psychologe, der ein Facial Action Coding System zur Emotionserkennung anhand von Gesichtsausdrücken entwickelte. Er hat sieben Basisemotionen empirisch nachgewiesen: Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung.

Dabei handelt es sich um universelle Gefühle, die in allen Kulturen der Welt erkannt und ausgedrückt werden und die sich schon bei Kleinkindern beobachten lassen.

Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Facial_Action_Coding_System



Quelle: <https://slideplayer.org/slide/904265/>

b) Komplexe Emotionen

Komplexere Emotionen sind "Mischungen" aus den oben genannten Grundemotionen, z.B.:

"Liebe = Freude + Vertrauen" oder "Aggression = Wut + Gewissheit"

Der Sozialpsychologe Stanley Schachter (*1917) konnte zeigen, dass komplexe Emotionen häufig das Ergebnis der (unbewussten) Interpretation von körperlichen Reaktionen sind.

Beispiel: Bei einer Achterbahnfahrt kribbelt es im Bauch. Für den einen ist das ein angenehm anregendes Gefühl, für den anderen ist es ein Zeichen großer Bedrohung - die gleiche körperliche Reaktion wird unterschiedlich interpretiert; oft abhängig vom Kontext.

3. Wie entstehen Emotionen?

Es wird vermutet, dass sich die neuronalen Träger von Emotionen in phylogenetisch älteren Teilen des Gehirns befinden, insbesondere im limbischen System. Sie besitzen mit ihren neuronalen und neuroendokrinen Prozessen eine Schlüsselstellung für das artspezifische Verhalten: Empfindungen wie Hunger, Kälte, Abneigungen, und Ängste werden in der Theorie Richard Dawkins (*1941, britischer Evolutionsbiologe) als genetisch bedingt verstanden.

Aktuelle Emotionen entstehen bei einer Person einerseits aus der Einschätzung von Ereignissen, andererseits können Emotionen auch durch eine Wiederherstellung einer früheren emotionalen Bedeutung entstehen. Für die Aktivierung der früheren Emotionen genügt manches Mal ein ähnliches Ereignis oder eine fragmentarische Erinnerung:

Emotionale
Erinnerung

Beim Entstehen von Emotionen durch Wiederherstellung ist nämlich zu unterscheiden, ob ein vergangenes Ereignis in einem bestimmten Zusammenhang erlebt wurde, es also im episodischen Gedächtnis gespeichert ist. Oder ob der Bezug zu einer Episode fehlen kann, und bereits Fragmente die Wiederherstellung von Emotionen auslösen können: Ein Kontext fehlt, und ein Wort mag ausreichen, um emotionale Erinnerungen hervorzurufen. (Siehe auch emotionale Konditionierung).

Die Hirnrinde
kontrolliert Emotionen

Dies zeigen Untersuchungen an Menschen mit einer Spinnenphobie. In deren Gehirn sind Sehrinde und präfrontaler Cortex stark aktiv, wenn das Tier mit den acht Beinen in Sicht kommt. Auch die Amygdala feuert dann übermäßig stark. Schaffen solche Patienten es, ihre Phobie über eine Verhaltenstherapie in den Griff zu bekommen, messen Forscher nach der Behandlung, anders als vielleicht zu erwarten, nicht weniger Aktivität in der Amygdala – stattdessen arbeitet der präfrontale Cortex dann mehr: Die Phobiker haben gelernt, den angstauslösenden Reiz Spinne neu zu bewerten und ihre Gefährlichkeit anders einzuschätzen.

Bewusstes und
Unbewusstes

Durch die Aktivierung der Hirnrinde können Emotionen zum einen bewusst wahrgenommen werden, mit der Folge, dass wir besser

verstehen, was mit uns geschieht. Zum anderen lässt sich das emotionale Erleben auch durch Gedanken beeinflussen.

Wo genau welche bewussten Gefühle im Gehirn verarbeitet werden, hat António Damásio an der University of Southern California untersucht: Der Neurowissenschaftler forderte Probanden auf, sich Situationen vorzustellen, in denen sie Glück, Traurigkeit, Ärger oder Angst empfunden hatten und schaute ihnen dabei mit der funktionellen Magnetresonanztomografie, einem bildgebenden Verfahren, das Hirnaktivitäten sichtbar macht, unter die Schädeldecke.

Das Ergebnis: Je nach Art des Gefühls wurden andere Hirnrindenareale aktiviert. Allerdings gibt es nicht das eine Wutareal und die eine Glücksregion. Sondern die neuronalen Netzwerke, die bei bestimmten Emotionen aktiv werden, überlappen sich zum großen Teil.

Paul Ekman

Paul Ekman gilt als Begründer der *neurokulturellen Theorie der Emotionen*, nach der am Zustandekommen eines Emotionsausdrucks folgende Komponenten beteiligt sind:

- der Auslöser, also die Ereignisse, die ein Affektprogramm auslösen, sind weitgehend kulturabhängig und sozial erlernt;
- das Affektprogramm ist phylogenetisch vererbt und enthält die Basisemotionen;
- das Bewertungsprogramm beurteilt, ob der Auslöser zum Abspielen des Affektprogramms führen sollte;
- die Darbietungsregeln (*display rules*) lenken die Art und Weise des unter sozio-kulturellem Einfluss stehenden Gefühlsausdrucks;
- die Bewältigungsregeln (*coping rules*) legen fest, wie eine Person mit dem Gefühl fertigwerden und es kontrollieren könnte.

Quelle:wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Paul_Ekman

4. Warum haben wir Emotionen?

Der evolutionäre Vorteil liegt in einer erhöhten Bewältigungsleistung bei der Gefahrenabwehr. Empfindet der Mensch Angst, werden physische Prozesse in Gang gesetzt, die eine nötige Flucht begünstigen.

Das, was Menschen Gefühle oder Emotionen nennen, sind daher eher Artefakte oder Konstrukte, die das häufig recht unangenehme Beiprodukt kognitiver Prozesse des Vergleichens, des Einschätzens und der Prognose beschreiben.

Emotionen sind kurzlebige psychologisch-physiologische Phänomene, die der Anpassung an sich wandelnde Umweltbedingungen dienen.

Letztlich sind es Werturteile, die das emotionale Erleben bestimmen.

5. Übungen

Übung E1::Liste

Listet alle Emotionen auf, die euch einfallen und diskutiert in eurer Kleingruppe, wie diese Emotionen zusammengesetzt sind.

Übung E2::Raumlauf

5 Basis Emotionen beispielhaft erleben. Wahrnehmen und Reflektieren der körperlichen Reaktionen und der Gedankengänge. Möglichst im Wechsel zwischen positiven und negativen Emotionen, um die Unterschiede deutlicher zu machen.

Literatur zum Weiterlesen/Quellen:

-https://de.wikipedia.org/wiki/Zwei-Faktoren-Theorie_der_Emotion

- Björn Rasch, Vorlesung Allgemeine Psychologie Uni FR, 16.04.15

- Dasgehirn.info

- Damasio, A., et al.: Subcortical and cortical brain activity during the feeling of self-generated emotions. Nature Neuroscience. 2000; 3(10):1049 – 1056 (zum Abstract).

- Grolle, J., et al.: Auch Schnecken haben Gefühle. Interview mit Antonio Damasio. Der Spiegel Nr. 49

-motion.de