

Parting, Johannes

Dysphorie als „Volksleiden“? – Grenzen und Möglichkeiten
der Stimmungsregulation in der Sozialen Arbeit

MASTERARBEIT

HOCHSCHULE MITTWEIDA

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCE

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2018

Parting, Johannes

Dysphorie als „Volksleiden“? – Grenzen und Möglichkeiten
der Stimmungsregulation in der Sozialen Arbeit

eingereicht als

MASTERARBEIT

an der

HOCHSCHULE MITTWEIDA

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCE

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2018

Erstprüfer: Herr. Prof. Dr. phil. Christoph Meyer

Zweitprüfer: Herr Prof. Dr. rer. nat. habil Stefan Busse

Parting, Johannes:

Dysphorie als „Volksleiden“? Grenzen und Möglichkeiten der Stimmungsregulation.

2018 – 62 Seiten, Mittweida, Hochschule Mittweida – University of Applied Sciences,
Fachbereich Soziale Arbeit, Masterarbeit, 02.07.2018

Referat:

Diese Masterarbeit befasst sich mit Erkenntnissen über die Rolle von Emotionen im menschlichen Handeln. Sie untersucht, welche positiven Wirkungen schlechte Laune haben kann, und welche Gefahren in einer immer nur positiven Stimmung stecken. Sie stellt dar, wie eine ressourcenorientierte Beratung von diesen Erkenntnissen profitieren kann.

Die vorliegende Masterarbeit ist eine reine Literaturarbeit.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Situation in Deutschland	3
3	Ressourcenorientierung in der Beratung	7
3.1	Ressourcenorientierte Ansatz.....	7
3.2	Beratung.....	9
3.3	Ressourcenorientierte Beratung	12
4	Emotionen	14
4.1	Phylogenese	15
4.2	Ontogenese.....	17
4.3	Kulturelle Kontext	19
4.4	Fehlerhafter Umgang mit Emotionen	21
5	Stimmungsregulationsmöglichkeiten	22
5.1	Intelligente Stimmungsregulation nach Barnow.....	24
5.2	Prozessmodell der Emotionsregulation von James Gross	26
5.2.1	<i>Situationsauswahl</i>	27
5.2.2	<i>Situationsmodifikation</i>	28
5.2.3	<i>Aufmerksamkeitssteuerung</i>	28
5.2.4	<i>Kognitive Umdeutung</i>	30
5.2.5	<i>Ausdruck von Emotionen</i>	32
5.3	Körperbezogene Stimmungsregulation.....	35
6	Möglichkeiten der Stimmungsregulation	38
6.1	Glücksempfinden	38
6.2	Das Schlechte an schlechter Laune.....	40
6.3	Das Gute an guter Laune.....	41
6.4	Resilienz.....	43
6.5	Positive Psychologie	44
6.6	Psychologie der Lebenskunst.....	45
6.7	Methoden zur Steigerung des Wohlbefindens	47
7	Grenzen der Stimmungsregulation	52
7.1	Das Schlechte an guter Laune.....	52
7.2	Das Gute an schlechter Laune.....	54
7.3	Ergänzung statt Ersetzung.....	57
8	Schlussbetrachtung	59

1 Einleitung

Zum ersten Mal etwas intensiver habe ich über das Thema dieser Arbeit nachgedacht im Jahr 2013. Ich arbeitete im Rahmen eines Freiwilligendienstes drei Monate lang in einem Waisenhaus in Ghana, lebte dort ohne fließendes Wasser und regelmäßig fiel der elektrische Strom für mehrere Stunden aus. Die meisten Menschen in dem Ort, in dem ich lebte, wohnten in Wellblechhütten und hatten kaum persönliches Eigentum. Was mich angesichts dieser Lebensbedingungen sehr überraschte, war die gute Laune, die die meisten Menschen dort ausstrahlten. Selbst die Kinder in dem Waisenhaus, die ihre Familie verloren hatten, die ihr Trinkwasser aus einem mit Müll verschmutzten Fluss holen mussten und manchmal nur eine Mahlzeit am Tag bekamen, strahlten eine Freude im Alltag aus, die ich anderswo noch nie erlebt hatte. Wie konnte das sein, angesichts des Elends, von dem sie aus meiner Sicht umgeben waren?

Bei meiner Rückkehr nach Deutschland hatte ich den festen Vorsatz gefasst, diese gute Laune mitzunehmen und beizubehalten. Doch schon gleich nach der Landung war es damit vorbei, als ich auf schlecht gelaunte, übermüdete, unfreundliche Flughafenmitarbeiter traf. Wie können diese Menschen, denen es doch eigentlich so gut geht, bloß so schlecht gelaunt sein?

Häufig fragen sich Menschen selbst, wieso sie gerade auf diese Art und Weise emotional reagiert haben. Manche reagieren stets genervt auf jede Kleinigkeit und andere scheinen sich durch nichts aus der Ruhe bringen zu lassen. Was unterscheidet diese Menschen? Die Art und Weise, wie diese Menschen mit ihren Emotionen umgehen und diese regulieren. Die einen fühlen sich durch Kritik gekränkt und grübeln noch lange Zeit danach über die Situation, für die anderen ist Kritik ein Anlass, sich verbessern zu wollen, wieder andere lässt das völlig kalt. Die Wissenschaft beschäftigt sich seit Jahren mit dem Phänomen der Emotionen und doch ist im Alltag noch nicht viel von den Erkenntnissen angekommen. Viele Menschen sind im Umgang mit ihren Gefühlen sehr unsicher und die meisten Tipps, die zu einem konstruktiven Umgang mit Gefühlen gegeben werden, sind widersprüchlich: Einerseits wird gelehrt, seinen Gefühlen zu vertrauen, sie rauszulassen, andererseits soll man nicht zu emotional reagieren, sondern die Handlungen sollen gut überlegt sein (vgl. Galliker 2009, S. 11). Thiersch stellt fest, dass sich die Soziale Arbeit selten mit dem Thema Emotionen beschäftigt und dass es im deutschsprachigen Raum kaum empirische Arbeiten gibt, die sich mit Emotionen im Kontext der Sozialen Arbeit beschäftigen (vgl. Schröder 2017, S. 43).

Das „Handbuch der Sozialen Arbeit“ bietet einen Überblick über die relevanten Themenfelder der Sozialen Arbeit. In seiner 2. Auflage gibt es noch kein Kapitel über Gefühle, erst in der 4. Auflage wird es hinzugefügt. Thiersch erläutert, dass sich die Relevanz der Themen in der Sozialen Arbeit verschoben hat, insbesondere u.a. durch die „[...] verstärkte Berücksichtigung von Emotionen“ (Thiersch 2011, S. 6).

Dieser Entwicklung versucht auch diese Arbeit gerecht zu werden, indem Erkenntnisse aus dem Bereich der Emotionsforschung sowie den Erkenntnissen über deren Regulierung herausarbeitet und auf die ressourcenorientierte Beratung bezogen werden. Dabei sollen die Vor- und Nachteile von guter als auch von schlechter Stimmung vorgestellt werden. Zudem soll die Frage beantwortet werden, welche Möglichkeiten der Stimmungsregulation es gibt und wie sinnvoll es ist, sie jeweils einzusetzen. Um diese Fragen möglichst detailliert beantworten zu können, hat die Arbeit folgenden Aufbau:

In dem ersten Kapitel wird ein Stimmungsbild von Deutschland skizziert, um meinen subjektiven Eindruck zu überprüfen, ob es einen Unterschied zwischen der objektiven Situation und dem subjektiven Erleben der Deutschen gibt und ob Deutschland tatsächlich unter einer Dysphorie leidet.

In dem zweiten Kapitel wird die ressourcenorientierte Beratung vorgestellt. Hier soll geschaut werden, wie die jeweiligen Stimmungen als Ressource für das Bewältigen von Problemen genutzt werden können.

Um überhaupt zu verstehen, was reguliert werden soll, handelt das nächste Kapitel von Emotionen. In diesem Kapitel wird unter anderem dargestellt, was eine Emotion überhaupt ausmacht, wieso die Menschheit ohne Emotionen nicht hätte überleben können und warum ein konstruktiver Umgang mit Emotionen wichtig ist und welche negativen Auswirkungen ein fehlerhafter Umgang mit Emotionen haben kann.

Im darauffolgenden Kapitel geht es allgemein um Stimmungsregulation und um Methoden, mit denen Emotionen reguliert werden können. Dabei wird deutlich, dass viele Menschen ihre Gefühle mit den falschen Strategien „unter Kontrolle kriegen“ wollen, und welche Auswirkung das haben kann.

Im nächsten Abschnitt wird beschrieben, welche nachteiligen Folgen negative Emotionen auf den Menschen haben können. Zudem wird untersucht, was Wohlbefinden und Glück konkret ausmacht, welche Wirkung sie haben und wovon Wohlbefinden abhängig ist. Es werden verschiedene Methoden der Positiven Psychologie dargestellt, mit deren Hilfe sich

Wohlbefinden und Glück steigern lassen, und untersucht, was das für die ressourcenorientierte Beratung bedeuten kann.

Die Grenzen der Stimmungsregulation werden im fünften Kapitel benannt, in dem es darum geht, zu überprüfen, wann eine Stimmungsregulation überhaupt sinnvoll ist. D.h. es wird untersucht, welche Gefahren sich in guter Laune verbergen und welche Vorteile negative Emotionen haben können, so dass eine Stimmungsregulation hin zu positiven Emotionen eventuell gar nicht so erstrebenswert ist, wie es zu Beginn klingen mag.

In der Schlussbetrachtung werden die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst. Sie können helfen, ein differenzierteres Bild der beschriebenen Dysphorie in Deutschland zu zeichnen, das nun auch die positiven Aspekte und die darin enthaltenen Möglichkeiten beinhaltet. Daran kann aufgezeigt werden, wie die ressourcenorientierte Beratung in der Sozialen Arbeit konkret von den hier vorgestellten Erkenntnissen profitieren kann.

2 Situation in Deutschland

In diesem Kapitel geht es darum, ein Stimmungsbild von Deutschland zu skizzieren, um zu überprüfen, ob meine subjektive Wahrnehmung richtig ist, dass es in Deutschland eine Kluft gibt zwischen der objektiven Situation und subjektivem Empfinden.

Auf den ersten Blick gibt es angesichts der sozialen Entwicklung in Deutschland überhaupt keinen Grund zur Klage. Politiker der großen Koalition haben das am 5.9.2017 in der letzten Debatte vor der Bundestagswahl noch einmal hervorgehoben: „[...] wenn man heute auf unser Land schaut, dann muss man zugeben, dass es wahrscheinlich kein einziges Land auf der Welt gibt, in dem es den Menschen im Schnitt so gut geht wie bei uns in Deutschland“, betonte Volker Kauder (CDU/CSU) (Deutscher Bundestag (Hrsg.) 2017, S. 25276) und Andrea Nahles, Bundesministerin für Arbeit und Soziales, fügte hinzu: „Die Beschäftigung boomt. Wir haben die niedrigste Arbeitslosenquote. Sogar die niedrigen Löhne steigen dank des Mindestlohns wieder.“ (ebd., S. 25281). Und der CDU-Minister Wolfgang Schäuble prophezeite: „Wir werden noch in Jahrzehnten stolz darauf sein, dass sich unser Land unter der Führung von Angela Merkel mehr als andere als hilfsbereit gegenüber Schwächeren gezeigt hat.“ (ebd., S. 25288).

Auch wenn diese Äußerungen im Wahlkampf fielen, geben sie zumindest einen Teil der Wirklichkeit korrekt wieder. Andere Zahlen bestätigen die zitierten Aussagen. Ein wichtiges Maß für die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit eines Landes ist das sogenannte „Bruttoinlandsprodukt“ (BIP), definiert als die Summe aller Waren und Dienstleistungen.

Das BIP steigt in Deutschland seit Jahren an, was in der entsprechenden Rangliste zu einem vierten Platz geführt hat. Gemessen am BIP liegt Ghana gleichauf mit dem kleinsten Bundesland Bremen – bei einer fast 50-mal so großen Einwohnerzahl (vgl. Statista 2018a, o.S.; Statista 2018b, o.S.). Die Politik orientiert sich gern am Wachstum des BIP. Die Zahl ist einfach zu berechnen, frei von subjektiven Verzerrungen und kann, zumindest im Deutschland der letzten Jahre, „beweisen“, dass es den Menschen immer besser geht, sie eigentlich zufrieden sein und auch in dieser Hinsicht den 4. Platz einnehmen müssten. Bei genauerer Betrachtung ergeben sich jedoch erhebliche Einschränkungen. Materieller Wohlstand ist offenbar nicht die einzige und häufig auch nicht die wichtigste Voraussetzung für Zufriedenheit (vgl. Witte 2011, S. 6). Seit einigen Jahren wird für den sogenannten „Glücksatlas“ erforscht, wie zufrieden die Deutschen mit ihrer Lebenssituation sind. Deutschland nimmt in Europa den neunten Platz ein und innerhalb des Landes gibt es deutliche Unterschiede zwischen den Regionen (vgl. Deutsche Post (Hrsg.) 2017, o.S.). Eine Allensbach-Studie bestätigt, dass die meisten Menschen zufrieden sind mit der eigenen materiellen Lage, zeigt aber auch, dass nicht mehr so optimistisch in die Zukunft geblickt wird. Als Ursachen werden dafür der Flüchtlingsstrom, die Häufung von Terrorakten, internationale Krisen und Veränderungen innerhalb der Gesellschaft genannt (vgl. Gathmann 2016, o.S.). Der Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung macht deutlich, dass der materielle Wohlstand nicht alle gesellschaftlichen Gruppen erreicht hat: 8 Millionen Menschen leben am Existenzminimum, sie sind auf Sozialleistungen angewiesen. Wenn die Definition vieler Sozialwissenschaftler zugrunde gelegt wird, nach der von Armut bedroht ist, wer weniger als 60 % des mittleren Einkommens zur Verfügung hat, ergibt das eine Zahl von 13 Millionen (vgl. Rudzio 2017, o.S.).

Die Lebenszufriedenheit hängt aber nicht nur von der Höhe des Einkommens ab, sondern auch von der beruflichen Situation. Das Gallup-Institut untersucht seit vielen Jahren, wie zufrieden Mitarbeiter in ihren Betrieben sind. Es zeigte sich, dass inzwischen 67% der Deutschen nur noch Dienst nach Vorschrift machen und dass sogar 17% der Arbeitnehmer innerlich gekündigt haben (vgl. Spiegel Online (Hrsg.) 2014, o.S.).

Ein Grund dafür kann sein, dass Vollzeitbeschäftigte im Durchschnitt knapp 5 Stunden mehr arbeiten als vertraglich vereinbart. Ursache ist häufig Termindruck, der u.a zur Folge hat, dass die für die Erholung wichtigen Arbeitspausen ausfallen, so dass viele Angestellten in Deutschland über gesundheitliche Beschwerden und geringere Arbeitszufriedenheit klagen (vgl. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.) 2016, S. 40, 131). Verstärkt wird diese Tendenz durch Personalmangel, der häufig Folge von Kostensenkungsmaßnahmen ist und

zur Verschlechterung der sozialen Beziehungen im Betrieb führt (vgl. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.) 2017, S. 93 f.).

Leistungsdruck spielt nicht erst bei Erwachsenen eine Rolle, sondern bereits in der Schule. Die Hälfte der Deutschen findet den heutigen Leistungsdruck auf Schüler zu hoch und tatsächlich berichten Kinderärzte, dass sie immer mehr junge Patienten mit Stresssymptomen wie Kopfschmerzen behandeln. Nach Angaben der Barmer Ersatzkasse ist in den letzten zehn Jahren die Anzahl der jungen Kopfschmerz-Patienten stark gestiegen. 2015 waren knapp 20 Prozent aller 19-jährigen Frauen mit solchen Beschwerden bei einem Arzt. Dabei ist laut Josef Kraus, der 30 Jahre lang Präsident des Deutschen Lehrerverbandes war, die Schule selbst nicht die Ursache der Probleme, weil der Umfang der Lerninhalte in den letzten Jahren eher geringer geworden sei. Es handele sich eher um ein subjektives Stresserlebnis. Die Kinder müssten oft die Bildungserwartungen der Eltern erfüllen und diese erleben es einerseits als persönliche Beleidigung, wenn ihre Kinder scheitern, andererseits haben sie Zukunftsängste und wollen, dass ihr Kind bestmöglich für die Zukunft gerüstet ist. Dieser Druck teilt sich den Kindern mit, so dass etwa jeder sechste Schüler unter zwölf Jahren unter hohem Stress leidet, der nicht nur Einschlafschwierigkeiten und Versagensängste, sondern auch Depressionen zur Folge haben kann. Neben dieser Problematik leiden viele Kinder auch unter Mobbing, weil einige offenbar den Druck, den sie verspüren an ihre Mitschüler weitergeben (vgl. Michler 2017, o.S.). Eine Ursache könnte in dem Grundprinzip zu tun haben, dass im derzeitigen Schulsystem herrscht - der Defizitorientierung. Der Schüler wird nicht für seinen schulischen Erfolg gelobt, sondern für seinen Misserfolg sanktioniert.

An den Universitäten sieht es mit der psychischen Gesundheit nicht besser aus: Laut einer Studie der Universität Münster leidet etwa jeder fünfte Student an psychischen Beeinträchtigungen wie Prüfungsängsten und depressiven Verstimmungen, die Leistungseinbrüche, Ängste, Selbstzweifel und Schlafstörungen mit sich bringen können (vgl. Kleinschmidt 2004, o.S.). Schlafstörungen scheinen in Deutschland zur Tagesordnung zu gehören. Nach einer Studie der Krankenkasse „Die Techniker“ schläft ein Viertel der Befragten zu wenig und viele weitere befinden sich im Grenzbereich. Jede dritte befragte Person sagt über sich, dass sie schlecht schlafe. Das bedeutet, dass die Betroffenen sich über Nacht nicht erholen können und am nächsten Tag mit einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit arbeiten gehen. Kurzfristig erhöht sich die Unfallgefahr z.B. auf dem Arbeitsweg und langfristig das Risiko für Folgeerkrankungen (vgl. die Techniker (Hrsg.) 2017, S. 45).

Ein steigendes Problem in Deutschland ist die Einsamkeit. Nur jeder fünfte Deutsche gibt nach einer Studie über Einsamkeit in Deutschland an, nie einsam zu sein. Einsamkeit ist per se nicht schlimm, doch soll es negative Auswirkungen haben, wenn das Einsamkeitsgefühl kein vorübergehender Zustand mehr ist. Jeder achte Befragte der Studie fühlt sich häufig und teilweise sogar ständig einsam. Und die Anzahl der Personen, die sich einsam fühlen, steigt an (vgl. Splendid Research (Hrsg.) 2017, o.S.). Ab wann eine Person einsam ist, ist eine subjektive Einschätzung. Auch Personen, die häufig unter Menschen sind, können sich einsam fühlen - die Qualität der Beziehung ist entscheidend, nicht die Quantität. Der Psychiater Manfred Spitzer folgert aus den Untersuchungen, auf die er sich bezieht, dass einsame Menschen nicht nur häufiger erkranken und unglücklicher sind als andere Menschen, sondern sogar früher sterben. Nach Spitzer gibt es zwei Phasen im Leben, in denen der Mensch besonders häufig von Einsamkeit betroffen ist. Zum einen im Alter, wenn Ehepartner und Bekannte sterben und das soziale Netzwerk entsprechend kleiner wird. Zum anderen ist Einsamkeit ein Thema bei jüngeren Menschen. Dazu schreibt Spitzer: „Die Digitalisierung bringt Menschen nämlich nicht, wie oft behauptet wird, zusammen, sondern bewirkt eine Zunahme von Unzufriedenheit, Depression und Einsamkeit“ (Spitzer 2018, S.18).

Die Zahl der Menschen, die unter Depressionen leiden, schätzt die WHO auf inzwischen 4,1 Millionen und gibt an, dass zusätzlich 4,6 Millionen an Angststörungen leiden. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bezeichnet Depression als eine Volkskrankheit (vgl. Ärzteblatt (Hrsg.) 2017, o.S.). Einsamkeit kann nicht nur auf Personengruppen bezogen werden, sondern Menschen können sich auch von dem Staat alleingelassen fühlen. Dies trifft zum Beispiel auf viele Alleinerziehende zu, die das Gefühl haben, dass ihre besondere Lebenssituation vom Staat nicht gesehen wird, und die sich dadurch nicht mehr als vollwertiger Teil der Gesellschaft akzeptiert fühlen (vgl. Parting; Thiele; Gärtke-Braun 2018, S. 31).

Der Psychiater Hans-Joachim Maaz hat einen weiteren Blick und diagnostiziert eine narzisstische Störung in der deutschen Gesellschaft. Er bezeichnet sie als „Normopathie“, weil seiner Ansicht nach eine Fehlentwicklung bei Einzelnen zur Norm geworden ist. Eine narzisstische Störung ist eine Störung im Selbstwert. Sie entsteht laut Maaz kurzgefasst dadurch, dass Eltern dem Kind die Liebe verwehrt und die betroffene Person nun versucht, diese verwehrt Liebe nachträglich durch anderweitige Anerkennung zu erlangen. Weil das allerdings nicht möglich ist, ist die Person gezwungen nach immer mehr (Äußerem und Materiellem) zu streben, ohne das ersehnte Gefühl der Befriedigung zu erlangen. Damit misslingt der Versuch zu beweisen, dass, obwohl eine Person als Kind nicht ausreichend geliebt wurde, sie sehr wohl liebenswert ist. Das

hat nach Maaz zur Folge, dass die wirklich wichtigen Fragen nicht gestellt werden, wie zum Beispiel, welche Sehnsüchte eine Person hat. Maaz spricht von der Generation „Gesenkte Köpfe“, weil die meisten Menschen nur noch in ihr Smartphone vertieft seien, anstatt in realen Austausch mit anderen zu gehen. Maaz bewertet die aktuelle Situation in Deutschland als emotional sehr aufgeladen. Kritisch betrachtet er die Wörter, die in der Situation gewählt werden, wie „Gutmensch“ oder „Wutbürger“ und auch den Umgang mit dem Aufstieg von AfD und PEGIDA. Diese zu diffamieren und zu ignorieren sei keine gute Strategie, weil damit das gleiche Verhalten gezeigt wird, dass den anderen vorgeworfen wird. Außerdem würde dadurch die Möglichkeit vergeben, die Ursachen der Protestbewegung zu ergründen, z.B. den Hinweis, dass viele Menschen offenbar unglücklich zu sein scheinen, konstruktiv zu nutzen und zu schauen, was ihnen wirklich fehlt (vgl. Maaz 2016a, Video). Seiner Ansicht nach leiden viele unter dem Leistungsdruck, dem sie sich ausgesetzt sehen, haben das Gefühl, dass sie stets funktionieren müssen und dabei aus dem Blick verlieren, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist. Sie haben verlernt, ihre Emotionen wahrzunehmen und ihnen ist auch nicht mehr bewusst, welchen Werten und Normen sie folgen (vgl. Maaz 2016b, Video; Maaz 2017, o.S.).

In diesem Kapitel wird deutlich, dass es innerhalb Deutschlands viele Gruppen und Einzelpersonen gibt, denen es nicht gut geht. Der Blick richtete sich auf Defizite. Im nächsten Kapitel soll es um ressourcenorientierte Beratung gehen. Nicht auf Defizite, sondern auf Ressourcen wird der Blick gerichtet.

3 Ressourcenorientierung in der Beratung

Im vorherigen Kapitel standen die Defizite im Mittelpunkt, die Menschen in Deutschland verspüren. In diesem Kapitel geht es darum, einen Ansatz zu untersuchen, wie sie damit umgehen können.

3.1 Ressourcenorientierte Ansatz

Um die Schwierigkeiten und Herausforderungen, die sich durch den schnellen Wandel in der modernen Gesellschaft ergeben, erfolgreich bewältigen zu können, benötigen die Menschen Ressourcen.

Ressourcen sind „[...] positive personale, soziale und materielle Gegebenheiten, Objekte, Mittel, Merkmale bzw. Eigenschaften, die Personen nutzen können, um alltägliche oder spezifische Lebensanforderungen wie auch psychosoziale Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, um psychische wie physische Bedürfnisse und eigene Wünsche zu erfüllen, Lebensziele zu verfolgen

und letztendlich Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten bzw. wiederherzustellen.“ (Schubert; Knecht 2012, S. 16). Ressourcen sind demnach „Kraftquellen“, die einer Person zur Verfügung stehen, um die alltäglichen Aufgaben in ihrem Leben zu bewältigen, die sie aus sich selbst und aus dem Zusammenspiel von sozialen und individuellen Potentialen heraus erschließen und nutzen (vgl. Möbius 2010, S. 14; Nestmann 2007, S. 727). Es gibt verschiedene Arten von Ressourcen: Zum einen gibt es die bereits angesprochenen materiellen Ressourcen. Diese sind alle natürlichen Stoffe oder von Menschen geschaffenen Waren, Güter und Tauschmittel (vgl. Dettmann 2017, S. 82.). Zum anderen gibt es die immateriellen Ressourcen. Diese gibt es einerseits in der Umwelt der Person wie beispielsweise psychosoziale, sozialstaatliche und rechtliche Hilfe durch Institutionen. Auch die Familie und Freundeskreise zählen zu den Ressourcen, die in der Umwelt liegen. Andererseits liegen Ressourcen in der Person selbst, sowohl physische Ressourcen wie die Gesundheit und das Immunsystem, als auch psychische Ressourcen wie kognitive Ressourcen (Intellekt, Fertigkeiten, Bewältigungsstile, Bildung) und emotionale Ressourcen (emotionale Stabilität, Optimismus, emotionale Intelligenz, Regulationsfähigkeit und Umgang mit Gefühlen und Wohlbefinden) (vgl. Dettmann 2017, S. 83 f.).

Im Umkehrschluss führt ein Mangel an Ressourcen zu einer Einschränkung der Handlungsfähigkeit. Fehlen Ressourcen, werden welche verloren, oder wird befürchtet, dass dies passiert, werden Menschen zudem anfälliger für physische und psychische Probleme und Störungen. Nach der Ressourcenkonservierungstheorie kann Ressourcenverlust so gravierend sein, dass er zur Gefährdung der Existenz betroffener Menschen führen kann. Zudem zeigt die Erfahrung, dass dort, wo wenige Ressourcen vorhanden sind, diese schneller verschwinden können und dort, wo viele da sind, leichter welche hinzukommen können. Soziale Arbeit muss zuerst dafür sorgen, dass ein Ressourcenverlust verhindert wird, denn sonst kann es zu einer Verlustspirale kommen, in der eine Person beispielsweise zuerst „nur“ ihren Arbeitsplatz verliert, im weiteren Verlauf dann auch immer weniger Freunde hat, was zu schlechter Stimmung führt und schlussendlich auch die Gesundheit gefährdet. Erst wenn diese Spirale unterbrochen ist, bietet es sich an, neue Ressourcen zu erschließen. Im optimalen Falle kann - nach dem Leitsatz der Sozialen Arbeit „Hilfe zur Selbsthilfe“ - die Klientin, der Klient sich im Anschluss an die Beratung selbstständig zusätzliche Ressourcen erschließen (vgl. Nestmann 2007, S. 729 f.).

Diese Arbeit fokussiert sich in den nächsten Kapiteln hauptsächlich auf die emotionalen Ressourcen. Der Schwerpunkt des ressourcenorientierten Ansatzes liegt in der Förderung von

individuellen Stärken des Klientel in Form von Aktivierung der Ressourcen und der damit einhergehenden Steigerung der Selbstgestaltungskräfte, des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit (vgl. Dettmann 2017, S. 122). Zudem ändert sich durch den ressourcenorientierten Ansatz der Blick auf das Klientel, so dass die Person mit ihren Stärken wahrgenommen und nicht auf seine Probleme reduziert wird und somit die betroffene Person als „Alkoholiker“ oder „Hartz-4-Empfänger“ stigmatisiert wird (vgl. Möbius 2010, S. 7).

Die Bedeutung von Ressourcen lässt sich anhand des folgenden Zitats zusammenfassend noch einmal verdeutlichen: „Unsere Lebensführung, unsere Alltagsgestaltung, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, unsere Erfolge und Misserfolge in der Bewältigung von Anforderungen, Problemen und Krisen sind abhängig von Ressourcen [...] deshalb ist es unser aller Interesse und unser aller Motivation – zum Teil auch einfache Notwendigkeit des Lebens und Überlebens – Ressourcen zu haben und zu erhalten.“ (Nestmann 2007, S. 728). Wichtigste Aufgabe der Sozialen Arbeit ist es offensichtlich, ihren Klientinnen und Klienten dabei zu helfen, ihre Ressourcen (wieder) zu entdecken und zu aktivieren. Personen, die nur wenige Ressourcen zur Verfügung haben, verhalten sich meist passiv, damit sie nicht Gefahr laufen, ihre letzten Ressourcen auch noch zu verlieren. Das hat eine beeinträchtigte Lebensführung zur Folge, wenn die wenigen Ressourcen gerade noch für die Bewältigung der einfachsten Alltagsaufgaben reichen (vgl. Nestmann 2007, S. 730).

Ressourcenorientierung kann leicht dahingehend missverstanden werden, dass prekäre Lebenslagen ausschließlich selbstverschuldet seien. Es wird zwar von einer gewissen Eigenverantwortlichkeit ausgegangen, es dürfen aber die strukturellen Probleme in Deutschland und die persönlichen Schicksale nicht außer Acht gelassen werden, die Menschen in Deutschland daran hindern, ihre Ressourcen in vollem Umfang zu nutzen.

3.2 Beratung

Beratung gilt in der Sozialen Arbeit als Kernkompetenz. Beratung kann präventiv sein, kurativ bei aktuellen Problemen, oder rehabilitativ im Umgang mit den Folgen eines Geschehnisses. Meistens beschränkt sich die Beratung darauf, Schwierigkeiten zu reduzieren und zu mildern, oder versucht den Menschen dabei zu helfen, sich mit den Folgen eines Problems zu arrangieren, da Lebensschwierigkeiten der Klientinnen und Klienten der Sozialen Arbeit häufig nicht komplett lösbar sind (vgl. Sickendiek; Engel; Nestmann 1999, S. 13). Beratung dient nicht dazu, den zu beratenden Personen ihre Probleme abzunehmen, sondern gezielt die Förderung und (Wieder-)Herstellung der Bewältigungskompetenzen anzugehen und der ratsuchenden

Person Alternativen zu zeigen. Nach Frommann ist Beratung dadurch charakterisiert, dass Beraterinnen sich zuerst ein Bild von der Person und der Situation machen, um dann die ratsuchende Person dabei zu unterstützen, ihre Lage zu erkennen und gemeinsam Lösungswege zu erarbeiten und ihnen anschließend als aufmunternde Person zur Seite zu stehen, um Handlungsfähigkeit wieder zu gewinnen. Beratung unterstützt Personen während des ganzen Beratungsprozesses. Angefangen mit der Orientierung bei Problemlagen, Entscheidung über mögliche Ziele und Wege, bei der Planung von konkreten Handlungen zur Erreichung der Ziele, bei der Umsetzung und bei der Reflexion währenddessen und im Nachhinein (vgl. ebd., S. 14 f.). Professionelle Beratung wird ihrem Anspruch erst durch die Doppelverortung gerecht. Das bedeutet, dass der bzw. die Beraterin zum einen Beratungs- und Interaktionswissen hat, in Form von Kommunikations-, Handlungsmodellen, Beratungsmethoden etc. Und zum anderen, dass der bzw. die Beraterin handlungsfeldspezifisches Wissen hat, in Form von Faktenwissen zur jeweiligen Problemlage, von Kausalmodellen, Interventionsformen, gesetzliche Grundlagen etc. (vgl. Nestmann; Engel; Sickendiek 2007, S. 35). Bei einer Beratung wird zwischen direkter und non-direktiver Beratung unterschieden. Während bei einer direkten Beratung Sachinformationen an die ratsuchende Person vermittelt werden, liegt der Schwerpunkt bei einer non-direktiven Beratung auf einer Selbstexploration. Beratung beinhaltet häufig Teile von beide Beratungsstilen (vgl. Büttner; Quindel 2013, S. 51).

Diese Arbeit konzentriert sich auf die Einzelberatung, also eine Interaktion zwischen zwei Beteiligten. Diese dyadische Beratungskonstellation ist, abgesehen von der Selbstreflexion, die kleinstmögliche Beratungsform. Im Mittelpunkt stehen die subjektiven Beschreibungen der zu beratenen Person. Es kommt darauf an, dass, was die Person im Gespräch darbot, zu verstehen und aus ihrer Sicht nachzuvollziehen (vgl. Sickendiek; Engel; Nestmann 1999., S. 85 f.). Eine Einzelberatung hat den Vorteil, dass sie eine Art Schutzraum bietet. Klientinnen und Klienten können sich dort frei äußern und verschiedene Lösungsmöglichkeiten durchspielen, die ihnen in Anwesenheit Dritter eventuell peinlich wären. Sie können ihre Rollen und Fassaden ablegen, weil sie keine Angst davor haben müssen, dass sie dafür verurteilt werden und sie können ihre Emotionen zeigen, ohne Angst davor haben zu müssen, sich als schwach darzustellen. Das setzt natürlich voraus, dass es eine vertrauensvolle Beziehung zwischen den Beteiligten gibt. Ein weiterer Vorteil einer Einzelberatung besteht darin, dass die ratsuchende Person die komplette Aufmerksamkeit erfährt. Diese Erfahrung, dass sich jemand Zeit nur für sie nimmt, wird häufig als außergewöhnlich erlebt. Dies trifft insbesondere auf Personen zu, die sonst im Alltag stets funktionieren und ihre eigenen Bedürfnisse und Anliegen ignorieren müssen. Diese ungeteilte

Aufmerksamkeit von einer professionellen Person gilt als einer der wichtigsten Wirkfaktoren in der Beratung. Einzelberatung hat allerdings auch ihre Risiken. In einem längeren Beratungsprozess kann es vorkommen, dass die ratsuchende Person eine (zu starke) emotionale Bindung zu der beratenden Person aufbaut, welche die spätere Beendigung der Beratung erschwert. Schließlich ist die Selbstständigkeit des Klienten bzw. der Klientin stets Ziel des Prozesses (vgl. Sickendiek; Engel; Nestmann 1999, 87 f.). Schließlich soll die Beratung den Leitsatz der Sozialen Arbeit befolgen: „Hilfe zur Selbsthilfe!“.

Die Beziehung zwischen der beratenden und der ratsuchenden Person ist einer der wichtigsten Faktoren einer Beratung und die Forschung zeigt, dass ohne eine funktionierende Berater-Klienten-Beziehung keine erfolgsversprechende Beratung möglich ist. Carl Rogers' drei klassische Merkmale einer hilfreichen Beratungsbeziehung sind mittlerweile in ihrer Wirkung mehrfach bestätigt: Empathie, Akzeptanz, Kongruenz. Empathie wird bezeichnet als die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinversetzen zu können und die Welt aus ihrer Sicht zu sehen. Das bedeutet, durch Wahrnehmen der Gefühle und Gedanken der anderen Person ein möglichst tiefes Verständnis für sie zu entwickeln. Akzeptanz bedeutet, dass die beratende Person die andere Person so akzeptiert, wie sie ist, also unabhängig von bestimmten Bedingungen. Dadurch entsteht Sicherheit bei der ratsuchenden Person und bietet die Möglichkeit, dass sie sich öffnet und neues Denken, Fühlen und Handeln erprobt. Das dritte klassische Merkmal ist die Kongruenz, die Echtheit. Dies ist eine Haltung, die erst echte Kommunikation ermöglicht. Dies bedeutet, dass auch die Beraterin bzw. der Berater sich für den Umgang öffnet und sich nicht hinter ihrer bzw. seiner Rolle verbirgt. Wenn die Klientin, der Klient das Gefühl hat, dass die beratende Person selbst offen ist, kann sie selbst ihre wahren Gefühle und Gedanken in den Beratungsprozess miteinbringen (vgl. Sickendiek; Engel; Nestmann 1999, S. 113 f.).

Diese drei Merkmale können durch zwei weitere ergänzt werden: Unmittelbarkeit und Konkretheit. Die Unmittelbarkeit ist die Erfahrung im „Hier und Jetzt“. Das meint, dass die aktuelle Beratungsbeziehung ausschlaggebend ist, wobei sie keineswegs die Vergangenheit und Zukunft des Klienten außer Acht lässt. In der Beratung werden Selbsterfahrungen und Kenntnisse gesammelt, die dabei helfen, Vergangenes aufzuarbeiten, und die für die Zukunft wichtig sind. Die Konkretheit der Kooperation in der Beratungsbeziehung fordert eine präzise Repräsentation und Vermittlung von Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen (vgl. ebd., S.114).

In einer Beratung sollten auch Widersprüche und Unvereinbarkeiten zwischen gesellschaftlichen Anforderungen und subjektiven Bedürfnissen und Zielen beachtet werden. Häufig gibt es einen Konflikt zwischen der Anforderung der Gesellschaft, eine belastbare Arbeitskraft zu sein und dem Interesse, so viel Zeit wie möglich mit der eigenen Familie zu verbringen, Freundschaften zu pflegen und am Ende noch an sich selbst zu denken (vgl. Sickendiek; Engel; Nestmann 1999, S. 19). Diese Probleme und Herausforderungen im Beratungsprozess zu formulieren, führt allein schon zu einer emotionalen Entlastung. Durch die Beratung sollten Klientinnen und Klienten die Fähigkeit erlangen, zwischen gesellschaftlichen Anforderungen und Normen und eigenen Bedürfnissen und Motiven zu unterscheiden. Dazu gehört es, dass sich eine Person mit Widersprüchen und Konflikten auseinandersetzen und aushalten kann, statt ihnen auszuweichen oder sie zu ignorieren. Außerdem zählt dazu die Fähigkeit zu einem Perspektivwechsel, d.h. sich in eine andere Person hineinzudenken und neue Sichtweisen auszuprobieren (vgl. Sickendiek; Engel; Nestmann 1999, S. 20). Mahoney hat die wichtigsten Faktoren einer optimalen Beratung erforscht, die unter anderem beinhalten, dass optimale Beratung dazu ermutigt, sich selbst zu explorieren und Emotionen wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen. Zudem fördert optimale Beratung positive Gefühle wie Zuneigung und Nachsicht für sich selbst und für andere Menschen (vgl. Sickendiek; Engel; Nestmann 1999, S. 135 f.).

3.3 Ressourcenorientierte Beratung

Die ressourcenorientierte Beratung bildet bewusst einen Gegenpol zu der in Deutschland vorherrschenden Defizitorientierung und richtet demzufolge ihr Augenmerk auf das Positive einer Situation. Dies bedeutet, dass der Blick sich nicht auf die Schwächen im Denken, Fühlen und Handeln konzentriert oder auf Störungen und Probleme, sondern im Gegenteil auf Chancen, auf Stärken und auf gelingende Anteile (vgl. Nestmann 2007, S. 730 f.). Der ressourcenorientierte Blick steht im Mittelpunkt der Beratung, ergänzt, aber ersetzt den Blick auf die Defizite nicht. Die sind es schließlich, die zur Kontaktaufnahme führen. Soziale Arbeit benötigt die defizitäre Sichtweise, um überhaupt eine Leistung rechtfertigen zu können. Bei aller Ressourcen-Orientierung darf das nicht vergessen werden. Und auch bei der Zielformulierung ist es elementar wichtig, die Augen nicht vor dem Problem zu verschließen, sondern es zu präzisieren und möglichst genau anzusprechen (vgl. Dettmann 2017, S. 81). Im weiteren Verlauf geht es bei diesem Ansatz aber um die Suche nach geeigneten Ressourcen, nach bewältigungsförderlichen Ansätzen. Der Blick auf die Mängel wird verändert. Es wird danach

geschaut, ob nicht in Belastungen, Krisen und Verlusten bisher nicht erkannte Ressourcen stecken und wie diese womöglich nutzbar gemacht werden könnten. Ressourcenorientierte Beratung bleibt dabei bescheiden: Menschen können sich nach Auffassung ihrer Vertreter durchaus mit gewissen kontextualen und persönlichen Schwächen abfinden, wenn Ressourcen in anderen Bereichen erschlossen werden können. Ausgangspunkt ist allerdings die Überzeugung, dass es in jedem Menschen, egal in welchem Umfeld er lebt, förderbare Ressourcen zu finden sind (vgl. Nestmann 2007, S. 731). Daraus folgt, dass Beratung eine erhöhte Ressourcensensibilität benötigt, um Personen- und Umweltressourcen zu identifizieren, zu aktivieren, wiederherzustellen, gegebenenfalls neue zu erschließen und in Passung zu bringen, um die gegebenen Anforderungen und Herausforderungen zu meistern. Beratung bemüht sich auch darum, die Umwelt und das Setting so zu beeinflussen, dass die Ressourcen des Individuums zur optimalen Geltung kommen können, und gleichzeitig die Person so zu beeinflussen, dass sie die Ressourcen der Umwelt optimal nutzt. Demnach gibt es ein reziprokes Verhältnis zwischen der Person und der Umwelt, und es kann sich eine Aufwärtsspirale entwickeln statt jener oben beschriebenen Verlustspirale (vgl. Nestmann 2007, S. 732). Je weniger Ressourcen der Person in ihrem Leben selbst zur Verfügung stehen, desto höher ist der Bedarf an Ressourceninput in der Beratung. Die Personen, die keine Ressourcen zu haben scheinen, brauchen eine fundamentale Veränderung ihrer Lebensbedingungen, also eine (auch externe) Ressourcenerweiterung auf allen Ebenen: ökologisch, ökonomisch, sozial und persönlich (ebd., S. 733).

Das in der Einleitung skizzierte Bild hat deutlich gemacht, dass nicht alle Menschen trotz des allgemeinen Wohlstands in Deutschland immer Zugriff auf ausreichend Ressourcen haben. Dies hat Einfluss auf die Soziale Arbeit:

„[...] je knapper im Sozialstaat Deutschland die öffentlichen Mittel („Ressourcen“) zur Befriedigung allgemeiner Bedürfnisse werden, desto einfallsreicher sollen Klientinnen und Klienten Sozialer Arbeit in Beratung und Therapie angeleitet werden, vermeintlich oder tatsächlich vorhandene eigene `Ressourcen` (wieder) zu entdecken und so selbst ihr Schicksal zum Positiven zu wenden.“ (Bünder 2002, S. 20)

Vorteil der ressourcenorientierte Beratung ist, dass die Stärken einer Person im Vordergrund stehen und nicht die Defizite, wodurch sie eine aktivere Rolle im Beratungsprozess übernehmen kann, da sie mit ihren Stärken und Kompetenzen als der Experte für ihr Leben gesehen wird, der am besten weiß, welche Ziele er erreichen will und was dafür notwendig ist. Zudem bietet die ressourcenorientierte Beratung den Vorteil, dass die oben beschriebene Gefahr einer zu engen

emotionalen Beziehung im Beratungsprozess reduziert wird, wenn der Fokus auf positive Beziehungen im sozialen Umfeld gerichtet ist (Möbius 2010, S. 15).

Ziel der ressourcenorientierten Beratung ist zusammengefasst, Ressourcen zu entdecken, zu fördern, zu erhalten und in Beziehung zueinander zu bringen, damit sich die Personen entfalten und selbstbestimmt ihren Alltag und ihr Leben gestalten können, dass sie „sich selbst als Handlungszentrum, als Planungsbüro in Bezug auf ihren eigenen Lebenslauf, ihre Fähigkeiten, Orientierungen, Partnerschaften zu begreifen“ (Beck 1986, S.206 zit. n. Nestmann 2007, S. 726). Kritisch anzumerken bleibt, dass zu viel Ressourcenorientierung die Gefahr birgt, Defizite zu ignorieren oder zu verharmlosen. Gefährlich wird es, wenn dadurch der Status Quo einer Person gefestigt wird, weil eventuell der Entwicklungsbedarf nicht mehr gesehen wird (vgl. Möbius 2010, S.8). Beratung und Soziale Arbeit im Allgemeinen stehen vor der Herausforderung, zwar Menschen in Notlagen zu unterstützen, aber nicht der Politik als Legitimation für das Unterlassen von sozialen Reformen zu dienen. Dann kann Beratung Gefahr laufen, dazu beizutragen, dass gesellschaftliche Problemlagen verschleiert und am Ende zementiert werden, wenn es z.B. statt einer funktionierenden Arbeitsmarktpolitik nur noch eine Arbeitslosenberatung gibt (vgl. Sickendiek; Engel; Nestmann 1999, S. 35).

4 Emotionen

„Everybody knows what an emotion is, until asked to give a definition.“ (Fehr; Russell 1984, S. 464).

Lange Zeit wurde das Thema „Emotion“ in der Wissenschaft eher stiefmütterlich behandelt. Seit der Aufklärung galt der rationale Verstand als die entscheidende Institution, wenn es um Handlungsteuerung ging. Das „Cogito, ergo sum!“ von René Descartes war die unumstrittene Devise, bis die Hirnforschung nachwies, dass die neben der Ratio immer wieder beobachtbaren Emotionen nicht in erster Linie eine - häufig eher störende - Begleitung von Entscheidungsprozessen, sondern deren unverzichtbarer Bestandteil sind, dass „das Denken [...] untrennbar mit dem Fühlen und das Gehirn (...) untrennbar mit dem Körper verbunden“ ist (Hüther 2006, S. 78).

Das Wort „Gefühl“ wird in dieser Arbeit als Oberbegriff für alle bewussten oder unbewussten Empfindungen benutzt, gleichbedeutend mit dem Begriff „Emotion“. Der Affekt ist die einfachste Gefühlsregung – ohne bewusste Überlegung oder höhere Erkenntnis – es gibt ihn nur

als positiven oder negativen Affekt „Damit gelingt es selbst einfachen Organismen, zu unterscheiden, ob ihnen etwas guttut oder nicht, ob sie eine Situation oder ein Objekt wieder aufsuchen oder nächstes Mal lieber meiden sollen“ (Storch et al. 2016, S. 10). Ein längerfristiger Zustand eines Gefühls wird Stimmung genannt. Die Stimmung ist ein Hintergrundgefühl, dass im Unterschied zum Affekt nicht durch einen genauen bestimmbareren externen Reiz ausgelöst wird. Wenn mehrere positive oder negative Erlebnisse in Folge auftreten kann sich eine Stimmung verändern (vgl. Galliker 2009, S. 16).

4.1 Phylogenese

Bei der Untersuchung menschlicher Eigenschaften und Verhaltensweisen hat sich die phylogenetische Sichtweise bewährt, d.h. die Frage danach, warum sich bestimmte Dinge im Verlauf der Menschheitsgeschichte entwickelt haben. Auch das Emotionssystem (System 1 nach Daniel Kahnemann) ist Ergebnis dieser Entwicklung. In ganz anderer Weise als heute waren die Menschen vielfältigen Gefahren ausgesetzt, die nur diejenigen überleben konnten, die diese Gefahren schnell wahrnehmen und unmittelbar darauf reagieren konnten. In diesem System 1 sind alle Erfahrungen gespeichert und jeweils mit einer positiven oder negativen Emotion verknüpft, je nachdem, wie die Erfahrung bewertet wurde. Kommt jemand in eine neue Situation, reagiert als erstes dieses System, und zwar mit einem einfachen positiven oder negativen Affekt, der ohne Umweg über das zweite System, den bewussten Verstand, körperliche Reaktionen hervorruft, bei Gefahr zum Beispiel den Pulsschlag und die Atemfrequenz erhöht, um auf diese Weise die Handlungsbereitschaft zu verbessern – bereit zu sein für Kampf oder Flucht. Diese Schnelligkeit, die Leben retten kann, wird erkaufte mit einer gewissen Ungenauigkeit: Es kommt daher immer wieder zum Fehlalarm. Beliebtes Beispiel in der Literatur ist der im Wald liegende schlangenförmige morsche Ast, dessen Anblick den Spaziergänger aufschrecken lässt. Das Alarmsystem sorgt für die beschriebenen körperlichen Reaktionen, aber bevor eine Handlung tatsächlich eingeleitet wird, zeigt ein zweiter Blick, der jetzt auch zum Verstand (System 2) weitergeleitet wird, dass es sich doch nicht um eine Schlange handelt. Dies wird mit Erleichterung zur Kenntnis genommen und diese Erfahrung wird in die entsprechende Gedächtnisabteilung übernommen, so dass nach und nach die Fähigkeit verbessert wird, auch intuitiv präziser zwischen Schlangen und morschen Ästen zu unterscheiden. Die Zahl der Fehlalarme in diesem Bereich kann dadurch im Laufe der Zeit reduziert werden. Dem „modernen“ Menschen ist die Reaktion des intuitiven Systems häufig unangenehm, weil er sich „umsonst“ aufgeregt hat. Es gibt für ihn immer seltener

Gefahrensituationen, in denen die automatisch vorbereiteten körperlichen Reaktionen erforderlich wären, denn in den meisten Fällen wäre wohl eher sprachliche Schlagfertigkeit gefragt. Die aufgebaute Spannung im Körper ist da eher hinderlich und kann, wenn sie zu oft erzeugt wird und zu selten abgebaut werden kann, zu Stresserscheinungen führen. Unser Emotionssystem ist noch nicht an die heutige Welt adaptiert und wir reagieren auf Reize, die Gefahr signalisieren, wie in der Vergangenheit. Die Angst vor Schlangen z.B. sitzt tief bei uns, obwohl es in unseren Breiten keine wirklich gefährlichen Exemplare mehr gibt. Der Anblick z. B. einer Steckdose lässt uns dagegen kalt, obwohl von ihr eine wesentlich größere Gefahr vor allem für Kinder ausgeht (vgl. Güntürkün 2016, Video; Kahnemann 2012, S. 32 f.).

Eine Funktion von Emotionen ist das körpereigene Alarmsystem, das Auslösen einer Handlungsbereitschaft und das schnelle Reagieren, wenn ein neuer Reiz auftritt. Eine andere ist die motivrelevante Einschätzung der Situation. Damit ist gemeint, dass alle Reize, die auf eine Person einströmen, durchgehend daraufhin eingeschätzt werden, inwiefern sie für die Befriedigung der individuellen Bedürfnisse und Ziele förderlich oder hinderlich sind. Diese Einschätzungsprozesse lösen eine Handlungsbereitschaft aus. So beinhaltet zum Beispiel Ärger die Einschätzung, dass die Erreichung eines Ziels durch etwas verhindert wird. Die daraus resultierende Handlungsbereitschaft soll das Hindernis beseitigen. Dies kann auch eine physiologische Reaktion hervorrufen, die den Körper auf eine Handlung vorbereitet (vgl. Holodynski 2006, S.24).

Leider ist nicht immer deutlich, was genau die Emotion ausgelöst hat. Dazu wurde ein interessantes Experiment gemacht: Männer, die gerade über eine Hängebrücke gegangen waren, die sich in schwindelerregender Höhe befand und stark wackelte, wurden anschließend von einer Frau interviewt, die sie am Ende des Gesprächs wegen eventueller Rücksprachen nach ihrer Handynummer fragte. Diese Männer gaben signifikant häufiger ihre Handynummer preis, als die Männer aus der Kontrollgruppe, die nicht über die Hängebrücke gegangen waren. Erklärt wird dieses Verhalten damit, dass die Männer ihre physiologischen Veränderungen, das verstärkte Herzklopfen und den erhöhten Puls, auf die Attraktivität der Frau zurückführten und nicht auf den aufregenden Gang über die wacklige Hängebrücke (vgl. Bierhoff 2006, S. 78 f.).

Emotionen gehen mit Veränderungen im Körper einher, vor allem im Gehirn, im Kreislauf- und im Atmungssystem. Emotionen beeinflussen auch die Wahrnehmung, Gedanken und Handlungen eines Menschen. Die Handlungsbereitschaft hat Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit, denn Emotionen aktivieren das vegetative Nervensystem, so dass sich Körper und Geist sich auf eine Aktion ausrichten können. Emotionen beeinflussen auch die

Wahrnehmung. Jemand, der sich freut, wird die Welt positiver betrachten, als jemand, der traurig ist. Emotionen führen häufig zu selektiver Wahrnehmung, es werden bevorzugt Dinge wahrgenommen, die zu dem vorherrschenden Gefühlszustand passen. Auch auf die Kognition des Menschen, also auf das Gedächtnis, das Denken und die Vorstellung, können sich die Emotionen auswirken. Hier spielt der gleiche Effekt eine Rolle wie bei der selektiven Wahrnehmung. Ekman spricht dabei von einem sogenannten „Refräktanzzustand“: Der Mensch ist in dieser Zeitspanne nicht in der Lage, Gedanken und Erinnerungen aufzurufen, die nicht zu dem Gefühlszustand passen: Ist eine Person demnach zornig, wird sie in dieser Zeitspanne nur zornige Gedanken haben, die die Person in ihrem Gefühl bestätigen. In einem Zustand von starkem Interesse oder großer Erregung ist ein Mensch dagegen neugierig und motiviert Neues zu erlernen. Emotionen haben auch Auswirkungen auf die Handlungen der Menschen: So ist der Mensch in dem Beispiel von starkem Interesse handlungsfähiger und motivierter als ein Mensch, der bei dem gleichen Thema Ekel verspürt (vgl. Izard 1994, S. 26 ff.; Ekman 2010, S. 56).

4.2 Ontogenese

Menschen müssen mit dem beschriebenen evolutionären Erbe leben, wie sie das tun, hängt auch von der eigenen Lebensgeschichte ab. Ontogenetisch betrachtet sind Emotionen das Ergebnis eines höchst dramatischen Lernprozesses: Das Neugeborene hat mit einem Mal sämtliche Sicherheit verloren. Es war bis zur Geburt regelmäßig mit Nahrung versorgt, es war vor Temperaturschwankungen geschützt und es hatte eine sichere Beziehung. Sein Überlebenswille bringt es dazu, alles zu unternehmen, den so plötzlich aufgetretenen vielfältigen Mangel zu beseitigen. Es kann diesen noch nicht differenziert wahrnehmen und nur ganz pauschal seine Beseitigung fordern. Bei ihm entziehen sich die Emotionen völlig der Kontrolle und erfassen die ganze Person: Es ist in dem Moment die bestimmte Emotion. Im Sinne der eingangs gegebenen Definition handelt es sich genau genommen noch gar nicht um eine Emotion, sondern um einen Affekt, der erst später, wenn auch dem Kind nach und nach klar wird, worauf er sich bezieht, zur Emotion werden kann. Wie das gelingt und wie gut es später einmal mit seinen Emotionen umgehen wird, hängt davon ab, wie seine Bezugspersonen reagieren (vgl. Storch; Kuhl 2012, S. 48). In dieser Phase ist es noch nicht in der Lage, das Ergebnis seines Handelns vorauszusehen, es agiert sozusagen „ins Blaue“ hinein und lernt durch die verständnisvolle und differenzierte Reaktion dieser Bezugspersonen auf die in der Regel ebenso lautstark wie pauschal erhobene Forderung nach Mangelbeseitigung erst nach und nach den

Zusammenhang von Ursache und Wirkung seines Handelns kennen. Es kann dann ein Grundvertrauen herausbilden und seine Emotionen zunehmend differenzierter wahrnehmen und äußern (vgl. Holodynski 2006, S. 2 f.). Eine adäquate Reaktion der Bezugspersonen auf die emotionalen Äußerungen des Kindes sind sehr wichtig. Wenn Kinder den richtigen Umgang mit Emotionen nicht gelernt haben, können sie nicht entsprechend darauf reagieren. Dies könnte gravierende Folgen für das Kind haben. Holodynski nennt diesbezüglich als Beispiel eine Geschichte über ein weinendes Kleinkind, das von seinen Eltern immer mit Essen abgelenkt wurde, wenn es sich emotional geäußert hat, bis es sich durch das angenehme Sättigungsgefühl beruhigte, anstatt angemessene Regulationsstrategien zu vermitteln. Dieses Fehlverhalten kann zu einem falschen Ernährungsverhalten führen. Die Kinder lernen auf diese Weise nicht, dass negative Körperempfindungen unterschiedliche Ursachen haben können, sondern dass sie stets als Hungeranzeichen zu betrachten sind, und essen in solchen Situationen (Holodynski 2006, S. 19 f.).

Bei Erwachsenen treten Emotionen nicht mehr so häufig und intensiv auf wie bei Kindern und sie äußern sie in der Regel nicht mehr so dramatisch. Während es bei Kindern meist relativ einfach zu erkennen ist, wie diese sich gerade fühlen, haben Erwachsene gelernt, ihren Emotionsausdruck aus verschiedenen Gründen nicht mehr so offen zu zeigen. Es scheint demnach im Laufe des Lebens zu einer Trennung von Emotionserleben und Emotionsausdruck zu kommen. Paul Ekman geht in seinem Darbietungsregelansatz davon aus, dass die Gefühle unterdrückt werden, weil sie im jeweiligen Kontext nicht angebracht sind (vgl. Ekman 2010, S. 5). Dies bedeutet, dass Emotionen im Laufe der Entwicklung ihre Bedeutung nicht verlieren. Tatsächlich kommen im Gegenteil neue Emotionen hinzu, die Kinder noch gar nicht kennen können, wie z.B. Mitgefühl und Dankbarkeit. Erwachsene erleben unter anderem deshalb weniger und schwächere negative Emotionen, weil sie mit zunehmender Planungsfähigkeit auch das emotionale Erleben antizipieren und es gewissermaßen vom Ende einer Handlung auf ihren Anfang hin verschieben und daraus die Motivation gewinnen können, die notwendig ist, die Handlung zu planen und tatsächlich durchzuführen. Dadurch werden allerdings nicht nur negative, sondern auch positive Emotionen verringert, da der Erfolg schließlich vorhersehbar geplant war. Im Verlaufe der Entwicklung ändert sich also etwas Grundsätzliches: Kleinkinder lassen sich noch fast ausschließlich von Emotionen leiten, deren Adressat zunächst aber vor allem die Bezugspersonen sind, die für die entsprechende Bedürfnisbefriedigung die Verantwortung übernehmen. In dem Maße, in dem er selbst die Fähigkeit dazu erwirbt, lernt der Mensch auch, die entsprechenden Gefühle zu regulieren (vgl. Holodynski 2006, S. 2). Die

Qualität einer Emotion, d.h. wie stark diese gefühlt wird, hängt davon ab, welche Bedeutung die Person der emotionsauslösenden Situation beimisst in Bezug auf die eigene Motivbefriedigung. Die jeweilige Bedeutung löst eine entsprechende Handlungsbereitschaft aus (vgl. Holodynski 2006, S. 18). Das gleiche Gefühle kann allerdings andere Handlungsimpulse auslösen, je nachdem wie stark eine Emotion gefühlt wird (vgl. Seidel 2004, S. 48).

Emotionen tragen auch zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Dabei sind zwei Faktoren wichtig. Der erste Faktor ist die genetische Ausstattung des Menschen im Gefühlsbereich. Die genetische Veranlagung eines Menschen legt wahrscheinlich die Schwellen für die verschiedenen Emotionen fest und ist wichtig bei der Ausbildung von Emotionseigenschaften. Der zweite wichtige Faktor ist die Lernerfahrung. wie also Emotionsäußerungen und emotionsbezogenes Verhalten sozialisiert worden sind. Bei Beobachtungen an russischen Kleinkindern, die alle in der gleichen Institution lebten, zeigten sich große individuelle Unterschiede im emotionalen Bereich, die durch das Zusammenwirken dieser Faktoren zu erklären sind. Wenn eine Person eine niedrige Schwelle für eine bestimmte Emotion hat, wodurch diese häufig erlebt und ausgedrückt wird, führt dies zu Reaktionen von Seiten des Umfelds. Diese sind unterschiedlich, je nachdem, ob es sich um eine Person handelt, die häufig Wutanfälle hat, oder um eine Person, die meistens glücklich ist. Diese Interaktionen erzeugen im weiteren Verlauf des Lebens ausgeprägte und kennzeichnende Persönlichkeitseigenschaften. Die emotionale Ansprechbarkeit beeinflusst auch die intellektuelle Entwicklung. Ein Kind, das die meiste Zeit traurig ist, ist weniger dazu geneigt, seine Umwelt zu erforschen und Einfluss darauf zu nehmen, als ein Kind mit einer niedrigen Emotionsschwelle für Interesse (vgl. Izard 1994, S.27 f.). Eine Emotion kann aber auch durch das eigene Verhalten gegenüber anderen Menschen ausgelöst werden, wie beispielsweise Freude durch freundliches Verhalten von anderen. Wenn dieses Verhalten zur Routine wird, resultiert daraus eine positive Grundstimmung, die zu länger anhaltendem Wohlbefinden werden kann (vgl. Galliker 2009, S. 326 f.).

4.3 Kulturelle Kontext

Die kindliche Entwicklung findet in einem kulturellen Kontext statt. Kulturen unterscheiden sich durch ihre Weltbilder, durch kulturelle Eigenheiten, die Art ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen und die damit verbundenen emotionalen Reaktionen, die an die nächste Generation weitergegeben werden. Im jeweiligen kulturellen Kontext entwickeln Menschen auch ihre jeweiligen emotionalen Regulationen: Welche Situationen welche Emotionen auslösen, inwiefern sie in bestimmten Situationen mit einer bestimmten Emotion und nicht mit

einer anderen reagieren, wie sie ihre Gefühle regulieren und welche Beachtung sie ihren Gefühlen überhaupt geben (vgl. Holodynski 2006, S. 3). In unterschiedlichen Kulturen gibt es unterschiedliche Selbstauffassungen. Dabei wird zwischen einer independenten und einer interdependenten Selbstauffassung unterschieden. Bei der independenten Selbstauffassung sieht sich der Mensch als einzigartige Persönlichkeit und fühlt sich unabhängig von anderen und bestimmt sich vor allem durch Dinge wie persönliches Wachstum und Erfolg. In diesem Fall werden besonders die Emotionen gefördert, die Unabhängigkeit fördern wie Stolz oder Ärger. Bei einer interdependenten Selbstauffassung sieht die Person sich eng mit ihrem sozialen Umfeld verbunden, weil sie diese als Teil ihres Selbst sieht und sie bestimmt sich durch situative Kontextmerkmale. In diesem Fall sind vor allem solche Emotionen wichtig, die die Verbundenheit fördern und aufrechterhalten wie z.B. Mitleid (vgl. Holodynski 2006, S. 4).

Nach Paul Ekman gibt es sieben Basisemotionen, die überall auf der Welt gleich verstanden und ausgedrückt werden (vgl. Ekman 2010, S. 17). Ärger wird beispielsweise als eine solche universale Emotion angesehen: Eine Person will ein individuelles Ziel erreichen, wird allerdings dabei gehindert und versucht deswegen das Hindernis zu beseitigen. Dabei gibt es aber kulturelle Unterschiede bzgl. der Häufigkeit, des Anlasses, des Ausdrucks und der Regulation von potenziell Ärger auslösenden Situationen, je nachdem in welcher Kultur und vorherrschenden Selbstauffassung gelebt wird. In kollektivistischen Kulturen, in denen eher interdependente Selbstauffassungen vorherrschen, ist das Zeigen von Ärger seltener, da diese Emotion konfrontativ ist und die Harmonie einer Gruppe gefährdet. Demzufolge konzentrieren sich diese Menschen nicht so sehr auf andere Personen, die eventuell den eigenen Zielen im Wege stehen, sondern ziehen sich stattdessen lieber zurück und versuchen ihren Ärger abzuschwächen, indem sie sich ablenken oder der anderen Person nicht unterstellen, dies mit Absicht getan zu haben. In individualistischen Kulturen leben im Gegensatz dazu eher Menschen mit independenten Selbstauffassungen und sehen Ärger als eine angemessene Emotion und lassen diesen daher auch häufiger zu, um ihre Entwicklung als Individuum, ihre Selbstständigkeit und ihre Einzigartigkeit zu fördern. Aus diesem Grund suchen diese Menschen solche Ärger auslösenden Situationen eher auf und bleiben auch ärgerlich, solange das der Durchsetzung ihrer eigenen Interessen dient (vgl. Holodynski 2006, S.34). Das Erleben von Emotionen wird beeinflusst durch kulturellen Erwartungen. Die externe Bewertung einer emotionalen Reaktion einer Person in zwei verschiedenen kulturellen Kontexten kann sich so fundamental unterscheiden, dass es einmal als funktional und einmal als dysfunktional angesehen wird. Ein Beispiel dafür ist eine Langzeitstudie über soziale Ängstlichkeit, die in kollektivistischen Ländern

dazu führt, dass die betroffenen Kinder im weiteren Verlauf des Lebens erfolgreich sind und in individualistischen Ländern dazu, dass sie ausgegrenzt werden (vgl. Holodynski 2006, S. 37).

4.4 Fehlerhafter Umgang mit Emotionen

Viele Menschen neigen dazu, ihre Emotionen nicht wahrzunehmen und die Bedürfnisse die sich hinter diesen verbergen zu ignorieren. Wenn Gefühle zu lange unterdrückt werden, führt das dazu, dass Menschen müde, unglücklich und sogar krank werden können. Weil der Mensch ein soziales Wesen ist und in Gruppen und nicht alleine lebt, gibt es Situationen, in denen es für die Person selbst sinnvoll und sozial erwünscht ist, eigene Bedürfnisse und Interessen erstmal zu unterdrücken. Die Selbstfürsorge sollte nicht vergessen werden, denn nur wenn die eigenen Bedürfnisse nach einiger Zeit befriedigt werden, bleibt die eigene Handlungsfähigkeit und das Interesse an den Menschen im sozialen Umfeld erhalten. Werden eigene Bedürfnisse und Triebe zu lange ignoriert, machen sich die daraus resultierenden Defizite woanders bemerkbar machen und dies meist destruktiv in Form von psychopathologischen Symptomen oder Projektionen auf andere Personen(gruppen) (vgl. Galliker 2009, S. 120).

Arnold stellt fest, dass manche Menschen verlernt haben, ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen im Blick zu haben, was zur Folge hat, dass sie nur schwer einen Zugang zu ihren Emotionen finden, was zu Problemen und Störungen führen kann. Erschwerend komme hinzu, dass spontane Äußerungen von Emotionen von der Gesellschaft oft nicht akzeptiert werden (vgl. Galliker, S. 298). Auch Maaz beobachtet, dass einige Menschen zunehmend den Eindruck haben, nicht mehr das fühlen und äußern zu dürfen, was tatsächlich in ihnen vorgehe, weil sie befürchten müssten, dass das den anderen nicht gefalle. Deshalb sähen sich viele Menschen veranlasst, sich nur noch sozial erwünscht zu äußern, was dazu führe, dass ihnen der Zugang zu den Dingen verloren gehe, die ihnen persönlich wichtig seien (vgl. Maaz 2016C, Video).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Emotionen in der Beratung, erst recht in der ressourcenorientierten Beratung, von großer Wichtigkeit sind. Auch Thiersch fordert, dass die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und die der Klientinnen und Klienten angemessen zu bearbeiten, als professionelle Handlungskompetenz kultiviert werden sollte. In der Beratungssituation sollten die dazu notwendigen Bedingungen geschaffen werden, zu denen es u.a. gehört, dass Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter ihre eigenen emotionalen Verstrickungen in den Beziehungen zu den Klientinnen und Klienten erkennen. Sowohl Thiersch als auch Müller

fordern, dass Emotionen zu einem Gegenstand des fachlichen Könnens von der Sozialen Arbeit werden (vgl. Schröder 2017, S.36).

5 Stimmungsregulationsmöglichkeiten

Im letzten Kapitel wurde deutlich, dass Emotionen eine wichtige Funktion haben, dass es allerdings nicht sinnvoll ist, sie immer und überall unkontrolliert auszuleben, dass es vielmehr darauf ankommt, die Art und Weise und die Intensität der Emotion zunächst einmal bewusst wahrzunehmen. In diesem Kapitel geht es um die Möglichkeiten, diese wahrgenommenen Stimmungen zu beeinflussen. Wie aus dem Kapitel „Emotionen“ hervorgeht, ist eine Stimmung ein länger andauernder Zustand, der sich durch mehrere negative oder positive Situationen verändern lässt. Diese Arbeit trennt nicht zwischen den Begriffen der Emotions-, Gefühls- oder Stimmungsregulation, sondern betrachtet das Ganze als einen Prozess, in dem die verschiedenen Maßnahmen einander beeinflussen, und an dessen Ende eine veränderte Stimmung steht.

Es unterscheidet die Menschen von anderen Lebewesen, dass sie die Fähigkeit haben, Affekte und Emotionen zu kontrollieren. Das ermöglicht es ihnen, Bedürfnisse aufzuschieben, Aggressionen nicht direkt auszuleben und sich nicht von Angst überwältigen zu lassen. Kinder neigen noch zu unkontrollierten Affektausbrüchen. Ab einem Alter von fünf bis sieben Jahren sind Menschen in der Lage, ein Bedürfnis aufzuschieben, wenn sie sich dadurch später etwas Attraktiveres erhoffen können. Ein klassisches Experiment dazu ist das „Marshmallow“-Experiment von Walter Mischel. In diesem Experiment ging es darum, dass Kindern ein Marshmallow angeboten wurde und sie ein zweites bekommen konnten, wenn sie es schafften, mit dem Verzehr des ersten zehn Minuten zu warten (vgl. Mischel 2015 S. 12). Nicht nur durch die Erwartung einer späteren Belohnung entwickeln Kinder eine Emotionsregulation, sondern auch, weil sie durch ihre Erfahrungen mit anderen Menschen ein Gespür dafür entwickeln, was für sie positive und was negative Konsequenzen haben wird. Je nach Art dieser Erfahrung können manche Gefühls-Wege versperrt und Emotionen unbekannt bleiben. Dies kann einen sehr negativen Effekte auf die Entwicklung der Person haben (vgl. Theßen 2017, S. 10). Einen angemessenen Umgang mit seinen Emotionen zu lernen, also die Fähigkeit zu erwerben, seine Gefühle zu regulieren, hat den Vorteil, dass man selbst bewusst entscheiden kann, wie man handeln möchte und sich nicht von seinen negativen Emotionen eine bestimmte Sichtweise und entsprechende Handlung diktieren lässt. Es bleibt aber die sogenannte Refraktärphase, jene Zeit

zwischen dem Stimulus von außen und dem eigenen Handlungsimpuls, in der Menschen nicht in der Lage sind, andere Informationen wahrzunehmen, als die die zu der aktuellen Gefühlslage passen und die dadurch die Realität verfälschen und somit die Handlungsfähigkeit einengen (vgl. Nidiaye 2017, S. 14; Golemann 2003, S. 270).

Unter Stimmungsregulation wird die Art und Weise verstanden, wie die eigenen Emotionen beeinflusst werden, in dem sie hervorgerufen, verändert, verstärkt, unterdrückt oder aufrechterhalten werden. Jeder Mensch hat, ohne sich explizit damit beschäftigt zu haben, eine implizite Stimmungsregulation, die von Person zu Person unterschiedlich und mal mehr und mal weniger hilfreich ist. Wie im vorherigen Kapitel aufgeführt, führen Emotionen zu Handlungen und durch die Regulation von Emotionen lassen sich diese Handlungen, die auf Emotionen folgen, beeinflussen und in eine bestimmte Richtung steuern. Es gibt viele Strategien, um Emotionen zu regulieren, wobei einige sinnvoller sind als andere, da sie langfristig nicht helfen bzw. destruktive Emotionen aufrechterhalten oder sogar verstärken (vgl. Barnow 2018, S. 22 f.). Im Allgemeinen hängt die Art und Weise, wie Menschen ihre Emotionen wahrnehmen und regulieren, mit dem Ausmaß an Zufriedenheit, Glück, Gesundheit und Erfolg zusammen. Selbst psychische Störungen wie Burnout, Depression und Ängste lassen sich durch eine gelungene Stimmungsregulation mildern und verhindern (vgl. Barnow 2018, S. IX).

Der Psychologe James Gross hat bewiesen, dass der Glaube an die eigene Emotionstheorie, d.h. die Überzeugung, dass die eigenen Gefühle regulierbar sind, sehr wichtig ist. Bei einem Test mit Studienanfängern konnte er zeigen, dass die Studenten, die das Gefühl hatten, eine hohe Kontrolle über die eigenen Gefühle zu haben, erstens mehr positive und weniger negative Gefühle am Ende des ersten Semesters hatten, zweitens ein größeres soziales Netzwerk hatten und sich drittens körperlich gesünder fühlten als die Studenten, die nicht davon überzeugt waren, Einfluss auf ihre Gefühle zu haben (vgl. Barnow 2018, S. 48 f.). An diesem Test lässt sich erkennen, wie wichtig eine Psychoedukation in der Beratung ist, die zu beratende Person also davon zu überzeugen, dass eine Stimmungsregulation möglich und hilfreich ist.

Viele Menschen haben Probleme ihre Stimmung zu regulieren, weil sie die eigentliche Funktion von Emotionen nicht verstehen. Die eigenen emotionalen Reaktionen zu verstehen, ist schon eine Art der Regulierung, da Personen dann nachvollziehen können, wieso sie in einer bestimmten Situation auf eine bestimmte Art und Weise reagieren.

Um ein Gefühl regulieren zu können, muss man es zunächst identifizieren und einige Zeit bewusst wahrnehmen. Wenn negative Empfindungen und Gefühle beachtet, wahrgenommen, akzeptiert und verbalisiert werden, schwächen sie sich in der Regel schon ab. Dieser Effekt ist

allerdings meistens nur vorübergehend (vgl. Galliker 2009, S. 310, 327). Gefühle wahrzunehmen ist entscheidend, denn nur was erkannt wird, kann verstanden und beeinflusst werden. Diese Erkenntnis ist schon eine Stimmungsregulation, da dadurch bewusst wird, dass es sich um ein Gefühl handelt und nicht um eine Tatsache. Durch das Wahrnehmen einer Emotion, ohne diese gleich zu bewerten, wird dem Menschen bewusst, dass er seinen Emotionen nicht ausgeliefert ist, sondern etwas daran ändern kann (vgl. Nidiaye 2017, S. 22 f.). Das Wissen um die verschiedenen Komponenten eines Gefühls stellt den ersten Schritt dar, Gefühle genauer wahrzunehmen, um diese erfolgreich regulieren zu können. Dabei ist es allerdings wichtig, möglichst genau zu beschreiben, was gerade vorgeht: „Ich fühle mich schlecht“, ist nicht sehr konkret und kann allerlei bedeuten (vgl. Barnow 2018, S. 66). In einem Beratungsgespräch könnte es demnach hilfreich sein, gemeinsam zu üben, wie die verschiedenen Emotionen umschrieben werden können und welche Synonyme in bestimmten Fällen passender sind. Es scheint sinnvoll zu sein, ein Arbeitsblatt zu haben, auf dem alle Emotionen aufgelistet sind, damit die Klientinnen und Klienten lernen können, ihre Emotionen zu bezeichnen und einzuordnen. Ein wichtiger sprachlicher Hinweis ist: Gefühle sollten mit den Worten „ich *fühle* xy“ anstatt „ich *bin* xy“ beschrieben werden. Dadurch wird schon bewusst, dass es sich um ein Gefühl und nicht um eine Tatsache handelt (vgl. Nidiaye 2017, S. 22).

Den Herausforderungen einer gelungenen Stimmungsregulation hat sich schon Aristoteles gestellt: „Jeder kann wütend werden, das ist einfach. Aber wütend auf den Richtigen zu sein, im richtigen Maß, zur richtigen Zeit, zum richtigen Zweck und auf die richtige Art, das ist schwer.“ (vgl. Frazzetto 2013, S. 15). Ein Ziel dieser Arbeit ist es, Strategien vorzustellen, die helfen können, die Stimmung auf eine produktive und gesunde Art und Weise zu regulieren, um diese in Beratungsgesprächen erklären und anwenden zu können.

5.1 Intelligente Stimmungsregulation nach Barnow

Barnow spricht von einer intelligenten Emotionsregulation, wenn beide der bereits beschriebenen Systeme (intuitiv/reflektiv, bzw. System 1 und System 2 nach Kahnemann), an der Regulierung beteiligt sind (vgl. Barnow 2018, S. 32). Emotionsregulation verfolgt nicht das Ziel, dass eine Person sich ständig wohl, sondern sich der Situation angemessen fühlt, so dass diese langfristig ein zufriedenes Leben führen kann. Eine intelligente Gefühlsregulierung soll zu mehr positiven Gefühlen und Entspannung in Stresssituationen führen. Durch das erfolgreiche Regulieren von Emotionen ist es einer Person möglich, flexibel auf verschiedene Erlebnisse zu reagieren, da sie nicht mehr dazu gezwungen ist, ständig den gleichen emotionalen Mustern zu

folgen. Sie wird flexibler und kann beispielsweise, wenn sie kritisiert wird, dies gegebenenfalls annehmen und daraus konstruktive Schlüsse ziehen, anstatt sich wie bisher gekränkt zurückzuziehen. Eine intelligente Emotionsregulation meint demnach, dass je nach Situation eher kognitiv oder emotional reagiert wird (vgl. Barnow 2018, S. 34). Dadurch, dass Menschen durch eine intelligente Stimmungsregulation ihre Handlungen nicht mehr von Emotionen diktieren lassen, können sie selbst aktiv Einfluss auf die Wirkung der eigenen Emotionen nehmen und sie zum Beispiel hierarchisieren, also in der Lage sein, eine Emotion wichtiger als die andere einzuschätzen (vgl. Holodynski 2006, S. 24). Dadurch kann auch verhindert werden, dass Gefühle zu stark gefühlt werden und die daraus folgenden Handlungen der Situation nicht angemessen sind.

Intelligente Stimmungsregulation bedeutet auch, dass Menschen negative Gefühle erleben können, ohne dass sie deshalb das Gefühl haben, ein unglückliches Leben zu führen (vgl. Schmitz 2018, S. 142). Es geht nicht um Kontrolle über die Gefühle, dass bestimmte Gefühle nicht mehr gefühlt oder zum Ausdruck gebracht werden dürfen, weil sie vom sozialen Umfeld als unerwünscht angesehen werden. Eine zu häufige und zu starke Kontrolle über Emotionen im Sinne von Unterdrückung kann dazu führen, dass die lebenswichtigen Funktionen von Emotionen ignoriert werden (vgl. Galliker 2009, S. 52).

Die Stimmung dahingehend zu regulieren, dass die Person sich wohler fühlt, hat große Vorteile. Wenn die Stimmung schlecht ist, neigen Menschen dazu, ihren hedonistischen Bedürfnissen direkt nachzugeben. Es fällt deutlich leichter, sich an die gemeinsam erarbeiteten Ziele zu halten, wenn die Stimmung gut ist. Verschlechtert sich die Stimmung, wollen viele Menschen sie unmittelbar verbessern. Eine intelligente Stimmungsregulation hat aber nicht das Ziel einer direkten Bedürfnisbefriedigung, weil diese keineswegs zu Zufriedenheit führt. Dies liegt daran, dass die daraus resultierende gute Stimmung nur anhält, bis das nächste Bedürfnis entsteht. Durch die ständige direkte Bedürfnisbefriedigung können Menschen sogar unzufriedener werden, weil sie durch die direkte Bedürfnisbefriedigung ihre eigentlichen Ziele und Vorhaben aus den Augen verlieren, die ihnen das Leben letztendlich erleichtern könnten. Roy Baumeister hat dazu Experimente durchgeführt, in denen die eine Gruppe von Probanden ihre Bedürfnisse (in einem Fall in Form von Essen) direkt befriedigen durften und die andere nicht, während sie versuchten, eine unlösbare Aufgabe zu lösen. Die Probanden, die ihre Bedürfnisse unterdrücken mussten, gaben deutlich früher auf. Baumeister spricht von einer „Ich-Erschöpfung“ (auf engl.: Ego-Depletion): Personen, die einen Impuls oder ein Bedürfnis unterdrücken oder regulieren müssen, verbrauchen geistige Ressourcen, die für die nächste Aufgabe nicht mehr verfügbar

sind, da geistige Ressourcen nicht unendlich sind. Je schlechter eine Person ihre Stimmung regulieren kann, desto mehr geistige Ressourcen gehen bei dem Versuch der Regulierung verloren, wodurch bei der nächsten Frustration noch schneller aufgegeben wird, was zur Folge haben kann, dass versucht wird, das resultierende Unwohlsein, beispielsweise durch Süßigkeiten oder Alkohol zu bekämpfen. Dieser Zustand der Erschöpfung kommt daher, dass die geistigen Ressourcen zur Regulation der Frustrationen des Alltags nicht mehr ausreichen. Daraus darf allerdings nicht geschlossen werden, dass Bedürfnissen direkt nachgegeben werden sollte, da, nachdem das eine Bedürfnis befriedigt wurde, das nächste entsteht, das reguliert werden müsste. Das Experiment von Baumeister zeigt auf, dass es nicht sinnvoll ist, sich hohe Ziele zu setzen, die mit einer anstrengenden Gefühlsregulation einhergehen und zu einer „Ich-Erschöpfung“ führen, wenn sie am Ende nicht erreicht werden können. Stattdessen sollten zunächst Ziele gesetzt werden, die positiv und leicht erreichbar sind. Größere Ziele sollten nur dann angestrebt werden, wenn ausreichend Ressourcen und die dazu nötigen Fähigkeiten vorhanden sind. In einer Beratung ist es sinnvoll, langfristige Ziele in kleine Zwischenziele aufzugliedern. Die oben beschriebene „Ich-Erschöpfung“ kann durch eine hohe intrinsische Motivation mit positiven Emotionen verhindert werden. Weitere wichtige Faktoren gegen eine Erschöpfung sind angenehme Kontakte sowie ausreichende Regenerationsphasen. Die intelligente Stimmungsregulation von Barnow hat das Ziel, an diesem Punkt anzusetzen, so dass weniger Ressourcen bei schlechter Stimmung verbraucht werden und diese auch schneller beendet werden kann (vgl. Barnow 2018, S. 34 ff.). Seine intelligente Stimmungsregulation besteht aus dem Aufklären über destruktiven Stimmungsregulationen wie Ruminieren, Verdrängen und Vermeidung und der Vermittlung von konstruktiven Stimmungsregulationen wie Akzeptanz und Neubewerten. Diese werden im Folgenden beschrieben und in das Prozessmodell von Gross integriert.

5.2 Prozessmodell der Emotionsregulation von James Gross

Im Folgenden soll die Stimmungsregulationstheorie von Gross dargestellt werden. Gross unterscheidet fünf Ansatzpunkte der Emotionsregulation: Selektion und aktive Modifikation von emotionsrelevanten Situationen, Aufmerksamkeitssteuerung und kognitive Umdeutung bzw. Neubewertung sowie die Regulation des emotionsspezifischen Ausdrucksverhaltens.

5.2.1 Situationsauswahl

Der weitestgehende Ansatzpunkt bei der Stimmungsregulation nach Gross ist die Situationsauswahl. Es wird überlegt, wie sich zukünftige Situationen auf die Stimmung auswirken können. Die betroffene Person überlegt sich in dieser Phase, welche der möglichen Situationen für sie die angenehmere darstellt. Dieser Ansatzpunkt beinhaltet die Regulationsmöglichkeit der Vermeidung (vgl. Gross 2007, S. 11). Das bedeutet, dass Situationen, in denen Personen sich unwohl fühlen könnten, lieber vermieden werden, um den damit verbundenen Gefühlen und damit einhergehenden körperlicher Erregung wie schnellen Herzschlag oder Atemnot zu entgehen.

Eine Form von Vermeidung ist der Konsum von Alkohol, der eine angstlösende und stimmungsaufhellende Wirkung hat. Eine Person, die Alkohol konsumiert, wird zwar anfangs lockerer und die Stimmung hellt sich auf. Auch kann der Konsum einer Person ermöglichen, Zugang zu den eigenen Emotionen zu bekommen und durch das Sinken der Hemmschwelle ist sie auch eher dazu geneigt Emotionen zuzulassen. Allerdings kann im weiteren Verlauf die Stimmung in Aggressionen umschlagen. Die Wahrnehmung und die Persönlichkeit der betroffenen Person verändern sich meist ins Negative. Wegen seiner entspannenden Wirkung konsumieren Menschen Alkohol, um besser einschlafen zu können, viele ängstliche Personen trinken in sozialen Situationen, um sich aufzulockern. Zwei Probleme sind damit verbunden. Erstens beruhigt Alkohol nur kurzfristig die Nerven und zweitens wird langfristig die Erregungsschwelle hochgesetzt, so dass es in Folge zu (mehr) Schlafstörungen und größerem Angsterleben kommt, was wiederum dazu führt, dass noch mehr Alkohol konsumiert wird. Alkohol und Drogen sind eine aktive Form von Vermeidung, weil damit versucht wird, die eigentliche Stimmung zu vermeiden. Bei dieser Art von Stimmungsregulation gibt es erneut das Problem, dass nur die Symptome und nicht die Ursache bekämpft wird. Dadurch wird die Auseinandersetzung mit negativen Gefühlszuständen vermieden und verlernt. Die Abhängigkeit vom Alkohol vergrößert sich und die Vermeidung von Auseinandersetzungen wird zur Gewohnheit, was vermutlich langfristig negative soziale Folgen haben wird. Die Vermeidung negativer Gefühle, Gedanken und Erlebnissen stellt eine selbstschützende Strategie dar, die kurzfristig funktionieren kann. Wird Vermeidung allerdings zur Routine, kann das deutliche negative Konsequenzen haben. Untersuchungen haben gezeigt, dass Vermeidung Angst und körperliche Erregung verstärkt, so dass es immer schneller zu vegetativen Symptomen wie erhöhtem Herzschlag und Schwindel kommt. Es treten also genau die Symptome häufiger auf, die die Person ursprünglich zu vermeiden suchte. Die immer schnellere Reaktion des Körpers

auf stressreiche Situationen wird durch zunehmendes Schonverhalten verstärkt und begünstigt letztendlich die Erwartungsangst (vgl. Barnow 2018, S. 116 ff.). Eine kurzfristige Vermeidung im Sinne von Ablenkung ist dagegen vorteilhaft, um sich vorläufig wieder zu beruhigen. Dabei werden gezielt Situationen aufgesucht, die die gewünschte Stimmung fördern (könnten), wie ein Spaziergang oder eine gemütliche Runde unter Freunden (vgl. Brandstädter 2015, S. 164).

5.2.2 Situationsmodifikation

Es gibt immer wieder Situationen, die aufgesucht werden müssen bzw. sollten, obwohl sie negative Emotionen hervorbringen könnten. In solchen Situationen greift der zweite Ansatzpunkt der Stimmungsregulation, der Situationsmodifikation. Die Situation zu verändern, damit sich die emotionale Wirkung verändert, ist eine starke Regulationsmöglichkeit. Das heißt, es werden bestimmte physische Reize entfernt, die unerwünschte emotionale Reaktionen hervorbringen könnten. Dies kann sich sowohl auf Gegenstände als auch auf Personen beziehen, wenn es denn möglich ist, in der bevorstehenden Situation die Person auszutauschen, die die negativen Emotionen auslöst. Bei diesem Ansatzpunkt ist zu bedenken, dass die Situationsmodifikation zu einer neuen Situation führt, d.h. den ersten Ansatzpunkt der Regulationsmöglichkeiten beeinflusst (vgl. Gross 2007, S. 11).

5.2.3 Aufmerksamkeitssteuerung

Wenn es nicht möglich ist, einer Situation zu entgehen oder sie aktiv zu verändern, kann - um die Stimmung zu beeinflussen, mit Hilfe der Aufmerksamkeitssteuerung der Blick auf bestimmte Aspekte einer Situation gelenkt werden. Bei dieser Regulationsmöglichkeit beschreibt Gross zwei Strategien: Ablenkung und Konzentration. Ablenkung meint, dass der Fokus weg von dem Reiz gelenkt wird, der die unerwünschte Emotion hervorrufen könnte. Konzentration bedeutet, dass die Aufmerksamkeit bewusst auf einen bestimmten - für die Person erfreulichen - Aspekt gelenkt wird, so dass nicht über die destruktiven Gefühle und deren Folgen nachgedacht werden muss. Dies ist nämlich eine weitere destruktive Regulationsmöglichkeit: das Ruminieren bzw. Grübeln (vgl. Gross 2007, S. 13). Ruminieren bedeutet, dass eine Person sich immer wieder gedanklich mit einem bestimmten Thema beschäftigt, ohne dass dabei eine Lösung gesucht wird. Es ist eine Strategie, die die meisten unbewusst anwenden und deren negative Wirkung nicht kennen. Zum einen wird häufig über Situationen gegrübelt, in denen sich eine Person nicht so verhalten hat, wie sie es sich gewünscht hätte, und die Situation wird gedanklich erfolgreicher durchgespielt. Zum anderen wird über negative Situationen und Gefühle gegrübelt und die

Situation im Detail stets neu durchgegangen, in der Hoffnung, dass die gezeigte Reaktion verständlicher und das Problem insgesamt besser verstanden wird. Problematisch ist dabei allerdings, dass die Gedanken stets nur um das Problem und nicht um mögliche Lösungen kreisen. Statt die negativen Gefühle, die mit der nichtzufriedenstellenden Reaktion ausgelöst wurden, zu lindern, werden diese beibehalten oder sogar verstärkt, weil die Situation immer wieder neu belebt wird. Diese Überlegungen führen zu keinem Ergebnis und es wird nicht versucht, aktiv etwas an der Situation zu verändern. Dabei sollte ein Unterschied gemacht werden zwischen Ruminieren und Reflektieren, da zweites sehr wohl eine positive Wirkung haben kann, wenn geschaut wird, was gut und was weniger gut gelaufen ist, um aus dieser Situation für die Zukunft zu lernen. Beim Ruminieren vertieft sich die Person in das Problem und der Körper schüttet immer mehr Stresshormone aus. Mehrere Forschungsstudien konnten zeigen, dass bereits 15 Minuten Ruminieren die Stimmung senken und negative Effekte auf körperliche Funktionen haben kann. Das Gehirn unterscheidet nämlich nicht zwischen Realität und Fantasie und deshalb werden durch das ständige gedankliche Neuerleben wieder negative Emotionen ausgelöst und teilweise sogar verstärkt (vgl. Barnow 2018, S. 70 f.). Das Problem mit dem Ruminieren lässt sich schön veranschaulichen mit der Fabel von Jean Buridan über den hungrigen Esel, der sich zwischen zwei gleich attraktiven Heuhaufen nicht entscheiden kann. Der Esel grübelt solange darüber, welchen der Heuhaufen er fressen soll, bis er verhungert. Obwohl er lange darüber ruminert, kommt er zu keiner Entscheidung, da er anscheinend stets die gleichen Argumente wiederholt und nicht in der Lage ist, neue Informationen miteinzubeziehen oder das Ruminieren zu beenden. Zudem leidet das Selbstbewusstsein darunter, wenn ständig Situationen durchgespielt werden, die die Person selbst schlecht dastehen lässt. Ruminieren ist eine der problematischsten Gefühlsregulationen und nach über 500 Studien kann ziemlich sicher festgestellt werden, dass Ruminieren unmittelbar zu schlechter Stimmung führt (vgl. Barnow 2018, S. 71 f.; Galliker 2009, S. 64) Aus diesem Grund ist es sinnvoll, an dieser Stelle einige Strategien vorzustellen, mit denen das Ruminieren beendet werden kann. Dies kann zum einen dadurch geschehen, dass achtgegeben wird gegenüber den eigenen Gedanken und Gefühlen, um überhaupt erst einmal wahrzunehmen, dass gerade ruminert wird. Sobald dies festgestellt wird, kann man sich ein STOP-Schild vorstellen. Manche haben Erfolg damit, bewusst Zeit für das Grübeln einzuplanen, diese aber klar zu begrenzen, und einen bestimmten Ort dafür vorzusehen (vgl. Barnow 2018, S. 72 f.).

Bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von negativen Emotionen, die in psychischen Störungen enden können, spielen Gedanken und Glaubenssätze eine bedeutsame Rolle, weil

sich Gedanken und Gefühle gegenseitig beeinflussen. Negative Gedanken wie „Ich bin nicht liebenswert“ verschlechtern unmittelbar die Stimmung. Je höher die Intensität einer emotionalen Reaktion, desto schlechter lässt sich diese durch den Verstand herunterregulieren. Dabei kann hilfreich sein, in der Gegenwart – im Hier und Jetzt – zu bleiben, da sich die meisten negative Gedanken um negative Dinge in der Vergangenheit drehen und sich mit der Zukunft beschäftigen und der Frage, was dort alles schief laufen könnte. Kleine Achtsamkeitsübungen können dabei helfen, unschöne Gedanken loszuwerden und im Hier und Jetzt anzukommen. Weil kognitive Regulationsmöglichkeiten meistens nicht sehr wirksam sind, sind körperbezogene Strategien hilfreicher (vgl. Barnow 2018, S. 16).

5.2.4 Kognitive Umdeutung

Der vierte Ansatzpunkt ist die kognitive Umdeutung. Weil Emotionen immer einen kognitiven Gehalt haben, kann eine kritische Prüfung der Annahme, auf denen eine emotionale Reaktion beruht, emotionale Umstimmung bewirken. Das heißt, dass die Person ihre Sicht auf die Situation verändert (vgl. Brandtstädter 2015, S. 166; Gross 2007, S. 14).

Das menschliche Gehirn verarbeitet ununterbrochen innere und äußere Reize, die über die Sinnesorgane empfangen, intern verarbeitet, bewertet und zusammengefasst werden. Diese Informationen über innere und äußere Reize werden miteinander abgeglichen. Dies bedeutet, dass es mindestens zwei Wege gibt um Emotionen zu beeinflussen. Es können die äußeren Reize, sprich: die Umwelt, so verändert werden, dass positive Emotionen gefördert und negative gehemmt werden. Und es können die inneren Reize, also die Gedanken und Bewertungen, so verändert werden, dass sie eine positivere Wahrnehmung und Interpretation des Umfelds fördern. Bei der Neubewertung von Situationen wird die Art und Weise, wie über bestimmte Situationen gedacht und gefühlt wird, beeinflusst. Das hat den Vorteil, dass man nicht mehr nur auf äußere Bedingungen angewiesen ist (vgl. Barnow 2018, S. 90). Neubewertungen sind dem Reframing sehr ähnlich. Das Reframing ist eine Methode, die davon ausgeht, dass Denkmuster, Zuschreibungen und Erwartungen grundsätzlich einen Rahmen (englisch „Frame“) aufweisen, in dem Ereignisse interpretiert und wahrgenommen werden. Bei dieser Methode wird der Rahmen ausgetauscht (Re-Framing). Obwohl der Inhalt gleichbleibt, wird die Bedeutung anders (vgl. Uni Köln (Hrsg.) 2018, o.S.). Meistens wird Reframing benutzt, um emotions- bzw. stressauslösende Situationen mit seiner Hilfe in ein positiveres Licht zu rücken. Die neue Sichtweise führt dazu, dass negative Emotionen abgeschwächt oder gar nicht erst ausgelöst und stattdessen positive Gefühle erlebt werden. Dieser Ansatz ist nicht mit positivem Denken zu verwechseln, in dem

einfach versucht wird, alles nur noch positiv zu sehen. Es gibt, besonders im Kontext der Sozialen Arbeit, genug Ereignisse, die nicht positiv sind und bei denen es naiv oder gar schädlich wäre, sie so auszulegen. Der Ansatz des Reframings bietet aber die Chance, eine distanziertere Sicht auf das Geschehnis zu entwickeln, und damit mehr Möglichkeiten, die vorhandenen Ressourcen zu entdecken (vgl. Barnow 2018, S. 90 f.). Besonders in Situationen, die emotional sehr aufgeladen sind, laufen emotionale Reaktionen oft automatisch ab. Der Mensch neigt – wie bereits erläutert – dann dazu, ausschließlich Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, die zum vorhandenen Gefühl passen, so dass andere, hilfreiche Erklärungen für die Situation leicht übersehen werden. Aus diesem Grund wird empfohlen, erst einmal eine Distanz zum Geschehnis zu schaffen, um die automatischen Abläufe zu unterbrechen.

Dies kann zum einen dadurch gelingen, dass die Person sich überlegt, wie eine andere Person das Geschehnis bewerten würde, oder dass die betroffene Person einer anderen Person in Gedanken von dem Erlebnis erzählt, wodurch eventuell neue Aspekte auftauchen. Studien konnten zeigen, dass sich eine distanzierte Betrachtungsweise positiv auf den Gefühlszustand auswirken kann. Das hat damit zu tun, dass Menschen dazu neigen, sich selbst zu kritisch zu betrachten. So wurden bei einem Experiment die Versuchsteilnehmer gebeten, sich in ein vergangenes trauriges Ereignis einzufühlen. Die eine Gruppe wurde gebeten, die damit verbundenen negativen Gefühle aus der eigenen Perspektive zu betrachten, die andere Gruppe sollte sie aus einer fremden Perspektive anschauen. Die Versuchsteilnehmer, die eine fremde Perspektive einnahmen, erlebten deutlich weniger negative Stimmungen als die andere Gruppe. Distanz zu schaffen ermöglicht auch die folgende Übung: Zunächst werden alle Gedanken ungefiltert aufgeschrieben, um sie anschließend so umzuformulieren, dass sie positivere Gefühle auslösen. Diese Ansätze schaffen Distanz zur emotionsgeladenen Situation und ermöglichen einen konstruktiveren Blick (vgl. Barnow 2018, S. 91 f.).

Wichtig zu betonen ist der Unterschied zum Ruminieren. Neubewerten findet oft nach dem emotionsauslösenden Impuls und vor der emotionalen Reaktion statt und kann diese noch abzuschwächen. Neubewerten gilt als eine der hilfreichsten Stimmungsregulationen. Die damit verbundene Verringerung negativer Emotionen führt dazu, dass mehr geistige Ressourcen für andere Handlungen verfügbar sind, z.B. für mehr soziale Interaktionen, deren Qualität sich dadurch verbessert, was ein insgesamt erhöhtes psychisches und körperliches Wohlbefinden zur Folge hat (vgl. Barnow 2018, S. 94).

Eine weitere hilfreiche Methode ist die Coaching-Methode, da diese Hilfe zur Selbsthilfe bietet. Die beratende Person stellt sich vor, wie sie ihr Problem einem Freund oder sogar der

Sozialarbeiterin selbst erzählt und sich überlegt, welche Fragen die andere Person stellen würde, um Ressourcen zu aktivieren. Diese sollen auf einen Zettel geschrieben werden und im Alltag gut sichtbar platziert werden mit dem Ziel, dass der Anblick deszettels dazu führt, sich an die Ressourcen zu erinnern und Probleme nicht mehr als unüberwindbar anzusehen (Barnow 2018, S. 95).

5.2.5 Ausdruck von Emotionen

Den fünften Ansatzpunkt bildet das Erleben der Emotion, indem versucht wird, die physiologische Reaktion, den Ausdruck oder das Verhalten zu modifizieren. Emotionen nicht impulsiv auszuleben hat viele Vorteile. Zum einen gibt es kulturelle normative Vorstellungen wann und in welcher Weise Gefühle zum Ausdruck gebracht werden. Paul Ekman spricht von „display rules“ (Darbietungsregeln) (vgl. Ekman 2010, S.5). Zum anderen gibt es immer wieder Situationen, in denen es im Sinne einer zivilisierten Gesellschaft vorteilhaft ist, Emotionen zu unterdrücken. Das Unterdrücken von Emotionen, auch Suppression genannt, hat kurzfristige Vorteile, aber langfristig ist diese Regulationsstrategie gefährlich.

Suppression ist eine Stimmungsregulation, die zum Tragen kommt, nachdem die Emotion bereits ausgelöst wurde. Es werden demnach lediglich die Symptome, die zur Emotion gehören, unterdrückt, das Gefühl selbst aber bleibt unbeeinflusst (vgl. Barnow 2018, S. 81). Paul Ekman geht allerdings davon aus, dass es nie gelingen kann, den Gefühlsausdruck komplett zu unterdrücken, sondern dass es Mikrogesten gibt, die für einige Millisekunden das wahre Gefühl offenbaren (vgl. Ekman 2010, S. 20). Die mit der Emotion verbundenen Reaktionen und Handlungen zu unterdrücken, verbraucht geistige Ressourcen, die dann an einer anderen Stelle fehlen, wo diese besser gebraucht werden könnten. Es konnte nachgewiesen werden, dass bei Suppression die Gedächtnisleistung nachlässt, und dass Gespräche darunter leiden, weil die Aufmerksamkeit nicht beim Gegenüber liegt, sondern schwerpunktmäßig bei der Unterdrückung der Gefühle. Übereinstimmend mit den Befunden von Rogers zum Beziehungsmerkmal der Echtheit zeigte sich, dass die Suppression von Gefühlen in einem Gespräch dazu führt, dass die andere Person verstärkt negative Emotionen zeigt und die Beziehung zueinander darunter litt. Ein Berater würde bei der Unterdrückung seiner eigenen Emotionen nicht authentisch wirken. Viele Personen erzählen davon, wie wichtig es ist, dass sie in Therapie- und Beratungssitzungen das Gefühl haben, dass das Gegenüber mitfühlt und am eigenen Emotionsempfinden teilhat, wodurch auch die eigene Stimmung wiederum reguliert

werden kann. Zeigt der Berater Emotionen, lädt das dazu ein, selbst Emotionen zu zeigen (vgl. Barnow 2018, S. 81).

Wieso werden überhaupt Emotionen unterdrückt? Dies kann viele Ursachen haben. Menschen haben manchmal Angst vor einem bestimmten Gefühl, sie verbieten sich, so ein Gefühl zu fühlen, sie verweigern das Verständnis für so ein Gefühl, verachten bestimmte Gefühle oder schätzen sie gering. Es werden allerdings nicht nur negative Gefühle unterdrückt, sondern teilweise auch positive, was u.a. daran liegen kann, dass das positive Gefühl verachtet wird oder als gefährlich angesehen wird wie z.B. bei Gefühlen, die mit Machtausübung verbunden sind. Manchmal wird die Existenz eines Gefühls bestritten oder jemand fühlt sich schuldig wegen dieser Emotion, weil es anderen Menschen nicht so gut geht in dem Moment (vgl. Nidiaye 2017, S. 40, 44). Während eine kurzzeitige Suppression von Gefühlen zu bestimmten Zeiten hilfreich sein kann, um das soziale Miteinander nicht zu gefährden, ist eine dauerhafte Gefühlsunterdrückung sehr problematisch, insbesondere dann, wenn die Konflikte und Probleme, die das Gefühl auslösen, nicht geklärt werden. Die eigentliche negative Emotion wird weiterhin erlebt und durch die Unterdrückung womöglich noch verstärkt. Eine Unterdrückung von Emotionen kann dazu führen, dass die betroffene Person z.B. ihren Ärger dort auslebt, wo die soziale Kontrolle geringer ist, dass also der Ärger, der bei der Arbeit erlebt wird, Zuhause abgeladen wird und sein eigentlicher Ursprung gar nicht mehr bewusst ist, wodurch sich ein Teufelskreis ergeben kann, weil die Beziehung Zuhause leidet und die Person noch gereizter arbeiten geht (vgl. Barnow 2018, S. 36 f.).

Wenn positive Emotionen unterdrückt werden, werden sie in der Folge weniger positiv erlebt und treten seltener auf. Langfristige Suppression führt zur einer geringeren Lebenszufriedenheit und dazu, dass das soziale Netzwerk kleiner wird und mehr körperliche Problemen auftreten. Es gibt mehrere Strategien, um die Suppression von Gefühlen zu beenden. Wer erkannt hat, wie wichtig die Funktionen des Emotionssystems sind, kann eine gewisse Dankbarkeit ihm gegenüber entwickeln und eher hinnehmen, dass bisweilen auch negative Emotionen auftauchen. Wer mehr Zugang zu seinen Emotionen möchte, kann versuchen, sie bewusst zu erzeugen, wie zum Beispiel durch Musik oder einen Film, der emotional berührt (vgl. Barnow 2018, S. 83 ff.). Weil das Gehirn nicht zwischen Realität und Phantasie unterscheiden kann, ist es eine gute Möglichkeit, sich mit Hilfe der Phantasie Szenen oder Erinnerungen ins Gedächtnis zu rufen, die eine Emotion hervorrufen, die man in dem Moment fühlen möchte, anstelle der Emotion, die zu dem gegebenen Zeitpunkt vorherrscht. Ein Gefühl kann auf diese Weise durch ein anderes ersetzt werden (vgl. Galliker 2009, S. 310). Das bedeutet, dass Emotionen, die kurz-

und langfristig zu Wohlbefinden führen, z.B. mittels Vorstellung und Phantasie ins Gedächtnis gerufen und als Gegenmittel gegen negative Emotionen eingesetzt werden können. Sie können auch als Puffer gegen negative Emotionen dienlich sein, die womöglich in der Zukunft durch prekäre Lebenssituationen ausgelöst werden können, und so zu mehr Resilienz führen. Ein Beleg dafür ist der Forschungsbefund, dass Personen, die es schaffen positive emotionale Ressourcen zu aktivieren, seltener zu Depressionen neigen (vgl. Galliker 2009, S. 327).

Allerdings ist nicht nur das Unterdrücken von Emotionen langfristig nicht sinnvoll, sondern auch das Gegenteil, das direkte Ausleben von Emotionen. In der modernen Psychologie wird inzwischen davon ausgegangen, dass das unvermittelte Ausleben von Ärger nicht als hilfreich, sondern als schädlich zu betrachten ist, die Katharsishypothese gilt als widerlegt (vgl. Galliker 2009, S. 42). Hilfreicher ist es zu überprüfen, ob es nicht lohnenswert ist, Energie dafür aufzuwenden, das emotionsauslösende Geschehnis motivdienlich zu verändern. Ist das Ereignis allerdings tatsächlich nicht änderbar, so gilt es als eine gute Strategie, das Ereignis und die Folgen erst einmal zu akzeptieren. Beispielsweise ist es nicht zielführend, sich ständig über das Wetter aufzuregen, weil man darauf keinen Einfluss hat (außer den Wohnort zu wechseln). Der Ärger hat lediglich zur Folge, dass die Stimmung sinkt. In Situationen, in denen eine Person nichts ändern kann, ist es eher förderlich, die eigenen Gefühle erst einmal so anzunehmen, wie sie sich gerade anfühlen, ohne diese zu bewerten oder zu verurteilen. Akzeptanz beinhaltet die Bereitschaft, die inneren Erfahrungen anzunehmen und zu erleben, auch dann, wenn sie sich zunächst unangenehm anfühlen. Die Emotionen werden gefühlt ohne den Versuch einer Veränderung, Kontrolle oder Vermeidung. Es hilft das Wissen, dass eine Emotion nicht endlos lange andauert und auch wieder vorüber geht. Hinter diesem Ansatz steckt die Idee, dass bestimmte Situationen erst dann bewältigt werden können, wenn das Problem überhaupt erst als solches erkannt wird. Erst dann kann es bearbeitet werden, und der Blick öffnet sich für einen lösungsorientierten Ansatz. Akzeptanz kann zu einer distanzierteren Betrachtungsweise der eigenen Emotionen führen, ohne eine direkte Entlastung herbeizuführen. Es gibt viele wissenschaftliche Untersuchungen, die belegen konnten, dass das Akzeptieren sehr hilfreich ist. Es geht einher mit einem geringen Ausmaß an körperlicher und psychischer Beeinträchtigung und es konnte ein Zusammenhang mit geringerer Depressivität und vermehrten positiven Gefühlen nachgewiesen werden (vgl. Barnow 2018, S. 100-103).

Neben der Regulationsmöglichkeit des Akzeptierens gibt es die des Problemlösens. Darunter wird der Einsatz von geistigen Fähigkeiten und Ressourcen verstanden, um Herausforderungen oder Konflikte effektiv zu bewältigen. Wie bereits beschrieben wurde, haben viele Klienten, die

zur Beratung kommen, nicht mehr genug Ressourcen, um ihre Probleme alleine zu lösen. In der Beratung müsste demzufolge gemeinsam versucht werden, das Problem zu analysieren und Lösungsmöglichkeiten herauszuarbeiten. Dabei ist wichtig, das Problem emotionslos zu betrachten und nur sachlich und rational zu beurteilen. Diese Fähigkeit ist von großer Bedeutung für das emotionale Wohlbefinden. Diese Methode der Stimmungsregulation setzt allerdings voraus, dass es tatsächlich Lösungen für das vorliegende Problem gibt. Ob es sinnvoll ist, sie anzuwenden, hängt also von der jeweiligen Situation und den vorhandenen Ressourcen ab (vgl. Barnow 2018, S. 108).

Dieser beschriebene Prozess ist nicht geradlinig, sondern das Erleben der Emotion kann sich auf jeden der anderen Aspekte auswirken und beeinflussen, z.B. wird die Situation je nach emotionaler Reaktion anders gesehen. Auch die Reaktion von den anderen Menschen auf die eigene emotionale Reaktion hat Auswirkungen. Hämisches Grinsen kann dazu führen, dass die betroffene Person sich noch mehr aufregt, oder ein Anzeichen von Trauer kann dazu führen, dass die Person sich in ihrem emotionalen Ausleben bremst (vgl. Gross 2007, S.16 f.).

5.3 Körperbezogene Stimmungsregulation

Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen ist sehr hilfreich bei der Stimmungsregulation. Während bei negativen Emotionen wie Zorn, Angst oder Stress der Rhythmus des Pulses häufig unregelmäßig wird, verläuft er bei positiven Emotionen und Wohlbefinden gleichmäßig. Um sich zu beruhigen, hilft es deshalb, ein paar Mal bewusst langsam tief ein- und auszuatmen und anschließend auf seinen Puls und die Herzrhythmus zu achten und zu warten, bis sie wieder gleichmäßiger werden. Der Organismus beruhigt sich und die negative Emotion wird schwächer (vgl. Galliker 2009, S.51)

Neben dem Wissen über Emotionen ist es wichtig, eigene Erfahrungen mit Emotionen zu sammeln. Weil viele Menschen keinen direkten Zugang zu ihren Emotionen haben, ist es wichtig, sie dabei zu unterstützen, ihn wieder zu finden. Weil jede Emotion eine körperliche Komponente hat, besteht im Beratungsgespräch die Möglichkeit, an einer geeigneten Stelle des Gesprächs anzuregen, darauf zu achten, wie es sich im Körper gerade anfühlt und Empfindungen genau wahrzunehmen. Auch umgekehrt könnte versucht werden, eine bestimmte emotionsauslösende Körperhaltung anzunehmen, um dann im Beratungsgespräch gemeinsam zu erforschen, wie sich diese nun anfühlt und welche Assoziationen geweckt werden (vgl. Galliker 2009, S. 63). Theßen beschreibt, wie er mithilfe von bestimmten Atemübungen Gefühle

fördern kann, um seinen Patienten Zugriff zu den Gefühlen zu ermöglichen, die zu selten wahrgenommen werden. Auch Gefühle, die zu häufig vorkommen, können in der Beratung identifiziert, verstanden und bewältigt werden. Die Einzelberatung bietet einen geschützten Rahmen, um Emotionen direkt zu erleben und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. So gibt es die Möglichkeit, durch Atemmuster, Mimik und Körperhaltungen bestimmte Emotionen gezielt hervorzurufen und zu erleben. Sulz beschreibt, wie primäre Emotionen, also solche, die durch einen Reiz direkt ausgelöst werden, zu einem primären Handlungsimpuls führen, dessen Konsequenzen antizipiert werden können, wodurch ein sekundäres Gefühl entsteht, das sich dem Handlungsimpuls entgegen richtet. Zur Veranschaulichung dieser Reaktion führt Theßen das Beispiel einer Klientin an, die früher häufig auf ihre kleine Schwester aufpassen musste, weil ihre alleinerziehende Mutter keine Zeit dafür hatte. Dies löste bald als primäres Gefühl Verärgerung aus, weil sie ihre eigenen Bedürfnisse, draußen zu spielen, nicht erfüllen konnte. Den Handlungsimpuls, sich zu beschweren, unterdrückte sie, um die Mutter nicht noch zusätzlich zu belasten. Dadurch entwickelte sich bei ihr ein Gefühl der Angst mit dem daraus folgenden Handlungsimpuls, sich zurückzuziehen und das Haus gar nicht mehr zu verlassen, weil sonst die Familie zusammenbricht (vgl. Theßen 2017, S. 3 f.). Jenseits solcher spektakulären Fälle haben viele Menschen das Gefühl, dass sie bestimmte Gefühle nicht fühlen dürfen. Das kann unter anderem daran liegen, dass sie nicht unterscheiden zwischen dem Gefühl, das bloß in sich zu fühlen harmlos ist, und dem Verhalten, das dadurch ausgelöst wird oder werden könnte. Oft passiert es Menschen im Laufe ihrer Entwicklung, dass sie für ein Verhalten bestraft wurden, das auf ein bestimmtes Gefühl folgte und in der Folge dies bestimmte Gefühl mit diesem bestimmten Verhalten, für das sie bestraft wurden, so fest verknüpfen, dass sie es schon für strafbar halten, dies bestimmte Gefühl bloß zu fühlen. Deshalb ist es wichtig aufzuzeigen, dass Gefühle zu fühlen zunächst nichts Böses ist (vgl. Goleman 2003, S. 464).

Mithilfe der durch Atmung ausgelösten Gefühlsausdrucksmuster kann es gelingen, zu selten auftretenden oder zu schwache primäre Gefühle zu fördern. Auf diese Weise kann den Klientinnen und Klienten geholfen werden, sich so zu fühlen, wie sie sich ohne die innere Zensur tatsächlich fühlen und herausfinden, wie sie wirklich sind, und wie gut mit ihren wahren Gefühlen umgehen können. Das Ziel einer Beratung sollte sein, dass die zu wenig gefühlten Emotionen gefördert und die zu stark erlebten Emotionen reguliert werden. Bei zu viel erlebten Emotionen sollte geübt werden, denjenigen Emotionen nachzuspüren, die aktuell da sind und wenn damit Erfahrungen gesammelt wurden, sollte Platz für die Emotionen sein, die zunächst nicht da sind. So schafft es eine Klientin bzw. ein Klient, die ganze Vielfalt von Emotionen kennen

zu lernen und zur Verfügung zu haben. Aufklärung über den Sinn und Zweck von Emotionen – gerade über solche, die sich negativ anfühlen – kann wichtig sein, damit die zu beratende Person lernt, dass eine Unterdrückung von Emotionen nachteilig ist (vgl. Theßen 2017, S. 9).

Mit Hilfe von der folgenden Atemübung kann die Emotion des Ärgers/der Wut erlebt und gemeinsam geschaut werden, wie es sich anfühlt. Beispiel einer Atemübung zur Emotion Wut/Ärger:

Anleitung zum Gefühlsausdrucksmuster (effector pattern) für Wut/Ärger

Atmung: Atmen Sie schnell und mit großen Atemzügen durch die Nase ein und aus. Die Nasenlöcher weiten sich dabei. Schließen Sie die Lippen fest (ca. eine halbe Minute).

Gesicht: Die Augen sind gespannt und versuchen Sie, den Blick auf einen Punkt zu fixieren (ca. eine halbe Minute).

Körper: Spannen Sie alle Muskeln des Körpers an (ca. eine halbe Minute).

Ausdrucksstärke: Sie können versuchen, die Körperspannung zwischen leicht und mittel und stark zu variieren (ca. eine Minute).

Bauen Sie die Übung in 6 Schritten auf

1. Üben Sie erst das Atemmuster.
 2. Danach üben Sie den Gesichtsausdruck.
 3. Danach üben Sie das Atemmuster und den Gesichtsausdruck zusammen.
 4. Danach üben Sie den Körperausdruck.
 5. Und schließlich üben Sie das Atemmuster mit dem Gesichtsausdruck und mit dem Körperausdruck zusammen.
 6. Machen Sie sich vertraut mit dem Gefühlsausdrucksmuster und üben Sie die Ausdrucksstärke in den drei Ausprägungen leicht, mittel, stark.
- Schließen Sie die Übung mit der Neutral-Atmung ab (nach ca. einer halben Minute).

(Theßen 2017, S. 19)

Durch das Erleben der Emotion hat die zu beratende Person die Möglichkeit, die Emotion kennenzulernen und zu fühlen. Durch den 6. Schritt kann die Person lernen, diese Emotion beliebig zu steigern und zu verringern. Während am Anfang geübt wird, eine Stimmung zu regulieren, die bewusst hervorgerufen wurde, soll dies später dabei helfen, die Stimmung zu regulieren, die durch einen natürlichen Reiz ausgelöst wurde. Im Anschluss an Atemtechniken ist es wichtig, ein Reflexionsgespräch darüber zu führen, ob ein Gefühl entstand und wenn ja, wie es sich angefühlt hat, ob es leicht auszuhalten und zu regulieren war, ob es Assoziationen geweckt hat und welche Gedanken vorgekommen sind. Wenn kein Gefühl entstand, gilt es zu reflektieren, woran dies liegen könnte, ob versucht wurde das Gefühl zurückzuhalten, ob ein anderes Gefühl das Gefühl ersetzen wollte (vgl. Theßen 2017, S. 39 f.). Durch die beschriebenen Übungen fällt der Umgang mit den Emotionen immer leichter und die Wahrnehmung verfeinert sich.

Reframing kann auch als Methode genutzt werden, in den physiologischen Signalen des Körpers anders interpretiert werden. Ein schneller Atem und Puls sowie feuchte Hände werden nicht als Stress interpretiert, sondern als Zeichen wie kraftvoll die Person in dem Moment ist (vgl. Tomoff 2017, S. 119).

6 Möglichkeiten der Stimmungsregulation

Das Ziel von Stimmungsregulation ist, dass vermehrt positive Emotionen erlebt werden, wodurch das Leben lebenswerter wird. In diesem Kapitel soll es um die Vorteile gehen, die sich daraus ergeben.

6.1 Glücksempfinden

Die Frage, wie die Menschheit ein sinnvolles Leben führen kann, was Glück konkret bedeutet und was es braucht, um glücklich zu werden, gehört zu den ältesten Fragen der Menschheitsgeschichte. Während Konfuzius das Erlangen von Glück darin sah, das Glück anderer zu fördern, der Dalai-Lama predigte, dass Mitgefühl mit anderen Menschen das eigene Glücksempfinden steigere und auch Aristoteles in seiner nikomachischen Ethik beschrieb, dass diejenigen Menschen am Ende ihres Lebens glücklich werden, die mehr gute als schlechte Taten vollbracht haben, hatten die französischen Philosophen eine hedonistische Sichtweise: Ein gutes Leben bestand ihrer Auffassung nach darin, mehr schöne als negative Erlebnisse gehabt zu haben. Im 19. Jahrhundert vertrat John Stuart Mill die Meinung, dass Glück über Handlungen zu erlangen sei, die das höchste Wohlbefinden für die meisten Menschen zur Folge hätten. Die Forschung nach dem Glück ist in den letzten Jahren wieder mehr in den Fokus gerückt. Als Martin Seligman zum Präsidenten der American Psychological Association gewählt wurde, forderte er, den Forschungsfokus der Psychologie zu verschieben, um nicht nur ausschließlich Krankheiten zu erforschen, sondern sich auch um die Frage zu kümmern, welche Dinge den Menschen gesund halten (vgl. Tomoff 2017, S. 2-5).

Es lassen sich zwei Arten von Wohlbefinden/Glück unterscheiden. Zum einen das eudaimonische Wohlbefinden, das Werteglück, das entsteht, wenn Menschen tun, was ihnen wichtig ist. Dies setzt voraus, dass Menschen Ziele und Werte haben, die sie verfolgen. Zum anderen das hedonistische Wohlbefinden, das Wohlfühlglück, das entsteht, wenn Menschen Dinge tun, die ihnen guttun. Es beinhaltet demnach die Suche nach einem angenehmen Leben mit positiven Gefühl und der Vermeidung von negativen (vgl. Schmitz 2018, S. 3). Glück hat in der deutschen

Sprache viele Bedeutungen. In dieser Arbeit wird es im Sinne einer Emotion, dem Glücksgefühl beschrieben und beinhaltet alle Formen von positiven Emotionen. Die 10 häufigsten positiven Emotionen sind nach Barbara Fredrickson, eine Pionierin der Positiven Psychologie: Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht und Liebe (vgl. Tomoff 2017, S. 6). Was Glück konkret bedeutet, ist zeit- und kulturabhängig und unterscheidet sich von Person zu Person (vgl. Frey 2017, S.1). Es handelt sich dabei um ein Gefühl von Wohlbefinden und Zufriedenheit, das mit günstigen Umständen oder erfreulichen Dingen in Verbindung gebracht wird. Freude geht einher mit Lebendigkeit und Vitalität. Freudige Menschen fühlen sich sorgenfrei und entspannt und gleichzeitig mit den Personen, mit denen oder über die sich gefreut haben, sehr verbunden (vgl. Galliker 2009, S. 14).

Positive Emotionen sind wie die negativen vergänglich. Eine angenehme Erfahrung macht für den Moment glücklich und auch wenn nichts Negatives passiert, verfliegt dieses Glücksgefühl nach einiger Zeit wieder und die Person erreicht ihren „Set Point“. Der Set Point ist das übliche Maß an Freude einer Person. Dieser ist von Person zu Person unterschiedlich, je nachdem zu welcher Seite der Set Point neigt, gilt eine Person eher als optimistisch oder pessimistisch. Diese sogenannte Tretmühlentheorie, nach der das Glücksempfinden stets wieder auf den Set Point zurücksinkt, fanden Brickman et al. bestätigt, als sie das Glücksempfinden von Lottogewinnern überprüften und feststellten, dass diese nach einem Jahr nicht glücklicher waren als Nichtgewinner (vgl. Tomoff 2017, S. 17).

Auch nach Schopenhauer basiert jedes Glücksempfinden auf einen vorhergehenden Mangel und der Erfüllung der daraus resultierenden Bedürfnisse. Danach entsteht allerdings das nächste Bedürfnis, der nächste Mangel und damit Leiden. Glück ist also nicht dadurch zu erlangen, dass stets alle Bedürfnisse erfüllt werden, weil dadurch letztendlich nur neue Bedürfnisse entstehen (vgl. Barnow 2018, S. 15). Diner et al. untersuchten das Prinzip der hedonistischen Tretmühle und stellten dabei fest, dass Interventionen zur Erhöhung des Wohlbefindens doch auch längerfristig sehr effektiv sein können, was in Folgestudien immer wieder bestätigt wurde (vgl. Tomoff 2017, S. 17). Man kann das übliche Maß an Glück gezielt anheben, durch Handlungen und Gewohnheiten wie Dankbarkeit, Wertschätzung und altruistisches Verhalten. Dabei wird der sogenannte „confirmation Bias“ wirksam, nach dem Menschen vor allem das wahrnehmen, was sie erwarten, indem sie Informationen entsprechend auswählen und interpretieren. Das bedeutet, dass Personen, die von positiven Dingen ausgehen, auch positive Dinge (z.B. nutzbare Ressourcen) erwarten können, während Menschen, die überwiegend davon ausgehen, Probleme zu finden, diese auch finden werden (vgl. Schmitz 2018, S. 141).

6.2 Das Schlechte an schlechter Laune

In diesem Abschnitt geht es darum, wieso es sinnvoll ist, schlechte Stimmungen so zu regulieren, dass diese schnell wieder beendet sind.

Wenn Ängste und Sorgen zu stark auftreten, dann verlieren sie ihre wichtige positive Funktion und das Ganze schlägt ins Gegenteil um. Negative Emotionen oder schlechte Laune stören das Wohlbefinden auch deshalb, weil sie die Fähigkeit beeinträchtigen, positives wahrzunehmen und dadurch positive Veränderungen zu bewirken. Häufig wird versucht, Angst mit Aktionismus zu bekämpfen, in der irrigen Annahme, eine perfekte Leistung schütze vor jedweder Katastrophe (vgl. Tomoff 2017, S. 97). Angst hat ihre positiven Effekte, sie kann aber hinderlich sein, wenn sie zu stark und oder zu oft gefühlt wird. Angst ist fast immer ein sekundäres Gefühl und dient dazu, dass primäre bzw. unerwünschte/tabuisierte Gefühl, dass häufig Wut ist, zu unterbinden, da diese unaushaltbar erscheinen. Durch zu starkes Angsterleben entsteht das Risiko, dass sich eine Person Sachen nicht mehr (zu) traut, die für sie eigentlich möglich sein sollten (vgl. Theßen 2017, S. 20 f.).

Durch zwei Fragen kann in der ressourcenorientierten Beratung geschaut werden, ob sich durch die Angst bzw. die Abwesenheit von Angst (neue) Ressourcen erschließen lassen: Was würden Sie tun, wenn sie wüssten, dass sie nicht versagen könnten? Wer wären Sie ohne Ihre Angst? Wenn eine Person durch Angst handlungsunfähig wird, kann dabei helfen, sich anzuschauen, ob die Ängste begründet sind bzw. waren, wie zum Beispiel bei der Angst sich von Krankheitskeimen anstecken zu lassen: Wie häufig stecken sich Menschen überhaupt in dem bestimmten Gebiet an? In der Altersklasse? Diese Informationen könnten Klienten schon beruhigen (vgl. Tomoff 2017, S. 98).

Wenn ein Mensch zu oft Wut fühlt, besteht die Gefahr, dass Menschen dort Bedrohungen erleben, wo tatsächlich keine sind und es keinen Grund gibt aggressiv zu reagieren. Diese Menschen befinden sich in einem dauerhaften Ärger-Zustand, in dem sie ständig gereizt sind (vgl. Theßen 2017, S. 16). Dies ist problematisch, weil Impulse häufig zu falschen Entscheidungen führen, die später bereut werden (vgl. Goleman 2003, S. 171). Das zu häufige Erleben von Traurigkeit führt dazu, dass eine Person mit einer dauerhaften schlechten Stimmung lebt und resigniert (vgl. Theßen 2017, S. 28). Die Depression der Mutter ist ein hoher Risikofaktor für ein Kleinkind. Deprimierte Mütter ziehen Kinder groß, bei denen später sehr häufig Aggression, Angst und Depression auftreten. Schon im Kleinkindalter zeigen diese Kinder weniger positive Emotionen und können diese nicht weiterausbilden (vgl. Goleman 2003, S. 455 f.).

Häufig kommt es zu chronischen Stresssituationen, wenn eine psychologische Überforderungssituation, also beispielsweise das Erleben von Kontrollverlust auftritt, die dauerhaft ist und für die keine Lösung gefunden wird. Physiologischer Stress, wie körperliche Belastung, wirkt sich weitaus weniger dramatisch auf die Gesundheit aus als psychologischer Stress. Dieser könnte dann entstehen, wenn eine Situation beispielsweise dauerhaft als unkontrollierbar empfunden wird (vgl. Barnow 2018, S.53). Solch ein dauerhaftes Stresserleben kann psychosomatische Beschwerden nach sich ziehen, weil der Körper Cortisol ausschüttet, um sich auf eine Reaktion vorzubereiten. Dieser phylogenetische Vorteil, der im vorherigen Kapitel beschrieben wurde, wird dann problematisch, wenn der Zustand länger andauert und es in der Folge zu Schlafstörungen, Unruhe, psychosomatischen Beschwerden und Gedächtnisproblemen kommen kann (vgl. Barnow 2018, S. 42). Negative Emotionen verstärken sich häufig dann, wenn eine Person das Gefühl hat, diese nicht kontrollieren zu können. Beispielsweise bei Panik steigt die Herzrate an, wodurch die Person noch panischer wird. In einer Beratung könnte genau dort angesetzt werden, um der zu beratenden Person zu zeigen, dass gewisse Aufschaukelungen für den Anstieg verantwortlich sind (vgl. Barnow 2018, S. 43). Daher ist es bereits eine Gefühlsregulation, wenn in einer Beratung gelernt wird, Gefühle in erster Linie erst einmal wahrzunehmen und zu fühlen, wie diese sich im Körper äußern.

6.3 *Das Gute an guter Laune*

In diesem Abschnitt geht es darum, wieso es sinnvoll ist, die Stimmung ins Positive zu regulieren. Zu der Funktion von positiven Emotionen hat Fredrickson die Broaden-and-Build-Theorie aufgestellt. Sie geht davon aus, dass positive Emotionen das Bewusstsein erweitern und einen größeren Denk- und Handlungsspielraum ermöglichen. Freude beispielsweise löst den Impuls aus zu spielen und kreativ zu sein, Interesse führt dazu, bestimmte Dinge zu erforschen und zu lernen, und Heiterkeit sorgt dafür, dass Menschen ihre gegenwärtige Situation genießen. Diese neuen Ressourcen, die durch die Erweiterung erschlossen werden können, können dann wiederum dazu dienen, in schwierigen Situationen zu helfen (vgl. Fredrickson 2011, S. 35 f.). Ein Beweis für ihre Theorie sieht Fredrickson in einem Experiment, in dem die Teilnehmer die Aufgabe hatten, in einer Liste zusammen zu stellen, was sie in dem Moment gerne alles machen möchten. Davor wurden die Versuchsteilnehmer in drei Gruppen eingeteilt, in denen die eine Gruppe vor der Aufgabe in eine heitere, die andere in eine neutrale und die dritte in eine zornige, verängstigte Stimmung versetzt wurden. Die Gruppe mit den amüsierten Teilnehmern verfassten die längsten Listen, woraus geschlossen wurde, dass sie mehr Möglichkeiten

wahrnehmen (vgl. Fredrickson 2011, S. 80). Diese Erkenntnis ist besonders wichtig für die Beratung, denn wenn die Klienten in eine positive Stimmung geführt werden können, können diese eventuell mehr eigene Ressourcen erkennen, wodurch sich die Herausforderungen, die an sie gestellt werden, leichter überwindbar anfühlen (vgl. Fredrickson 2011, S. 83). Ein weiterer Beleg für die positive Auswirkung von guter Laune stammt aus der Conrell University. Dort wurde erforscht, wie Ärzte eine medizinische Diagnose erstellen. Sie wurden aufgefordert, bei der Untersuchung der Patienten ihre Gedanken laut zu artikulieren. Die Ärzte, denen vorher eine kleine Freude gemacht worden war, waren besser in der Lage, alle relevanten Informationen zu berücksichtigen, sie vermieden es sich zu schnell festzulegen und eine voreilige Diagnose zu erstellen (vgl. Fredrickson 2011, S. 84). Lyubomirsky et al. fanden heraus, dass Optimismus mit vielen Vorteilen wie gesundheitsbewussterer Lebensführung, höherem Einkommen und glücklicherer Partnerschaften verknüpft ist. Optimistischere Menschen haben offenbar auch stärkere Abwehrkräfte. Dies ist das Ergebnis eines Experimentes, in dem sich Menschen freiwillig mit einem Krankheitserreger für Erkältungen infizieren ließen. In der folgenden Beobachtungsphase zeigte sich, dass in der Gruppe der, nach objektiven und subjektiven Einschätzungen, glücklicheren Menschen 50% weniger eine Erkältung entwickelten als in der anderen (vgl. Tomoff 2017, S. 12 f.).

Eine gelungene Stimmungsregulation hat das Ziel mehr positive und weniger negative Gefühle zu erleben. Dadurch senkt sich das Risiko für koronare Herzerkrankungen und Tod durch Herzversagen. So hatten Personen, die lernten ihre Gefühle besser zu regulieren, nach ca. 13 Jahren ein verringertes Risiko an einem Herzinfarkt zu sterben. Ältere Personen mit einer positiveren Grundstimmung überleben größere Operationen häufiger, zeigen zudem kürzere Krankenhausaufenthalte und müssen generell seltener dorthin. Positive Emotionen beeinflussen generell die Körperphysiologie (vgl. Barnow S. 54 f.). Außerdem sinkt die entsprechende Emotionsschwelle, wenn sich eine Person häufig glücklich fühlt. Sie wird dazu neigen, sich auch in Zukunft häufig glücklich zu fühlen, und einen entsprechenden Habitus entwickelt. Dieser führt nicht nur zu Lachfalten im Gesicht, sondern auch zu entsprechenden Spuren im Gehirn (vgl. Galliker 2009, S. 77). In verschiedenen Studien konnte festgestellt werden, dass Menschen mit guter Selbstregulation sich gesünder ernähren, länger an schwierigen Aufgaben arbeiten und generell weniger rauchen und weniger Alkohol trinken (vgl. Barnow 2018, S. 124). Ein sehr bedeutsamer Effekt, denn Statistiken zeigen, dass zwei Drittel der vorzeitigen Todesfälle auf schlechte Ernährung, zu viel Alkohol, zu wenig Bewegung und Rauchen zurückzuführen sind (vgl. Renn 2014, S. 207).

6.4 Resilienz

Die Broaden-and-Build Theorie von Fredrickson nimmt an, dass positive Emotionen zu einer Erweiterung der Wahrnehmung zum Beispiel von Handlungsalternativen führen und dadurch Ressourcen aufgebaut werden können. Das kann zu einer sogenannten Aufwärtsspirale führen, welche langfristig die Resilienz, d.h. die psychische Widerstandsfähigkeit fördert (vgl. Schmitz 2018, S. 93). Resilienz wurde erforscht von Emmy Werner, die eine Studie mit hawaiianischen Kindern veröffentlichte. Diese begleitete sie 40 Jahre lang und stellte fest, dass diejenigen, die biologisch-medizinischen und sozialen Risikofaktoren wie Armut und Misshandlung ausgesetzt waren, durchschnittlich weniger gut entwickelten, als die Kinder, die diesen Risikofaktoren nicht ausgesetzt waren. Die betroffenen Kinder waren u.a. häufiger verhaltensauffällig und hatten im Laufe des Lebens weniger beruflichen Erfolg. Das erstaunliche an der Studie war allerdings, dass ein Drittel der betroffenen Kinder sich nicht von den anderen Kindern unterschieden, d.h. diese waren resilient gegenüber den Risikofaktoren. Diese Kinder verfügten über individuelle und soziale Schutzfaktoren wie beispielsweise emotional stabile Beziehungen zu anderen Menschen und ein nichtimpulsives, ruhiges Temperament. Resilienz entsteht in einem Zusammenspiel aus der persönlichen Umgebung, den eigenen Erfahrungen und der Art und Weise, wie Krisen und Belastungen verarbeitet werden. Das Konzept versucht Erklärungen zu bieten, warum Menschen trotz widriger Umstände gesund bleiben und diese Resilienz ist erlern- und förderbar (vgl. Schmitz 2018, S. 94). Nach den Terroranschlägen am 11. September 2001 konnte Fredrickson anhand vorher gesammelter Daten voraussagen, welche ihrer Studenten in den Wochen nach den Terroranschlägen am meisten leiden würden. Positive Emotionen erwiesen sich dabei als hilfreich, sich von dem Terror zu erholen und zuversichtlich weiterzuleben. In vielen weiteren Untersuchungen bestätigten Wissenschaftler die Erkenntnis, dass Menschen mit höherer Resilienz bei stressigen Ereignissen über höhere emotionale Flexibilität und Komplexität verfügen. Dies bedeutet nicht, dass die Menschen die negativen Gefühle verdrängen, sondern ihre positive Grundeinstellung verhindert, dass sie zu mächtig werden (vgl. Fredrickson 2011, S. 131 f.). Resilienz lässt sich steigern durch das vermehrte Erleben von positiven Emotionen. In einer Forschungsstudie waren die Resilienzwerte der Probanden zu Beginn und einen Monat später gemessen worden. In der Zwischenzeit wurden die Emotionen von den Teilnehmern gemessen. Die Teilnehmer, die in dieser Zeit mehr positive Emotionen erlebten, konnten ihre Resilienzwerte steigern. Dabei gab es einen direkten Zusammenhang: je

öfter positive Emotionen gefühlt wurden, desto höher stiegen die Resilienzwerte an (vgl. Fredrickson 2011, S. 139).

6.5 Positive Psychologie

Viele der Methoden, die positive Emotionen hervorrufen, kommen aus der Positiven Psychologie. Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Erforschung von Glück und Wohlbefinden. Positive Psychologie liefert Ideen, welche Fähigkeiten, Eigenschaften und Wünsche das Leben lebenswert(er) machen könnten. Die Erkenntnisse werden durch eine Vielzahl von Labor- und Feldversuchen überprüft. Der Wert der Positiven Psychologie liegt in der Ergänzung der problemfokussierten Psychologie. Ihr liegen mehrere Überzeugungen zugrunde. Zum einen, dass es genauso wichtig ist, das Gute im Leben zu erforschen wie das Schlechte. Zum anderen, dass das Gute manchmal darin besteht, dass das Schlechte fehlt. Allerdings auch, dass das gute Leben nicht nur in der Abwesenheit von Krankheiten und Störungen besteht, sondern eine eigene Erklärung benötigt (vgl. Tomoff 2017, S. 7 f.). Interventionen aus der positiven Psychologie verfolgen das Ziel, negative Gefühle zu reduzieren und positive Gefühle zu verstärken. Viele Interventionen wurden empirisch überprüft und ihre Wirksamkeit bestätigt (vgl. Schmitz 2018, S. 5). Positive Psychologie fokussiert sich zwar auf positive Emotionen, weil diese zu größerem Wohlbefinden führen, und möchte herausfinden, wie diese entstehen und gezielt gefördert werden können, aber verneint dabei nicht die Funktion und Wichtigkeit von negativen Emotionen (vgl. Tomoff 2017, S. 16). Das Ziel dieser Arbeit, Verständnis und Akzeptanz für negative und die Förderung von positiven Stimmungen zu fördern, deckt sich demnach mit der Positiven Psychologie. Ihr geht es u.a. darum, präventiv zu arbeiten und zu erforschen, wie die Gesundheit und das Wohlbefinden gesteigert werden können. Diese Sichtweise orientiert sich an der Definition der Weltgesundheitsorganisation: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ (Weltgesundheitsorganisation 2014, S.1). Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky prägte den Begriff der Salutogenese, der sich in etwa mit „Entstehung der Gesundheit“ übersetzen lässt (vgl. Tomoff 2017, S. 93). Das salutogenetische Verständnis von Gesundheit besagt, dass nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern auch das Vorhandensein von Wohlbefinden und Entfaltung von Stärken als Grundvoraussetzung von Gesundheit zu sehen ist. Aus diesem Grund ist es nicht nur sinnvoll Defizite zu beseitigen, sondern den Fokus auch auf die Stärken zu legen (vgl. Schmitz 2018, S. 92). Auch die Soziale Arbeit könnte sich an der Definition der WHO und dem Begriff der Salutogenese orientieren,

indem vermehrt in den Fokus gerückt wird, was positive Auswirkung auf das Wohlbefinden hat und somit präventiv wirkt, anstatt in erster Linie auf Defizite zu blicken. Die positive Psychologie ist deutlich abzugrenzen vom positiven Denken und verspricht nicht den einen Weg zum Glück, sondern liefert z.B. Erkenntnisse darüber, wie Glück gesteigert werden kann, oder das Glück einen Puffer gegen negative Emotionen bilden kann. Sie kann offenbar zu erstrebenswerten Ergebnissen führen (vgl. Tomoff 2017, S. 8 f.).

Deshalb sollten ihre Erkenntnisse für die Soziale Arbeit, vor allem für die ressourcenorientierte Beratung verstärkt genutzt werden. Die Positive Psychologie hat noch nicht den gleichen Stellenwert wie andere Bereiche der Psychologie, hat zwar den gleichen wissenschaftlichen Anspruch wie die anderen Bereiche, ist aber noch ein sehr junger Wissenschaftszweig. Weil ihre Themen zurzeit sehr gefragt sind, werden viele Erkenntnisse schnell verbreitet, die eigentlich noch weiterer Studien bedürfen (vgl. Tomoff 2017, S. 15). Zu diesem Bild trägt bei, dass im Mittelpunkt anscheinend nicht die Schwierigkeiten stehen, die Menschen haben, sondern dass der Blick vor allem auf ihre Stärken gerichtet werden soll, die es zu nutzen gelte. Dadurch entsteht bei einigen Kritikern der Anschein, der Ansatz sei nur relevant für Menschen, die sowieso wenig bis keine Probleme hätten. Dabei wird allerdings außer Acht gelassen, dass die Nutzung von Stärken und das Stärken von Stärken eine der besten Varianten ist Probleme zu lösen (vgl. Tomoff 2017, S. 7). Diese Erkenntnis passt sehr gut zum Ansatz der ressourcenorientierten Beratung, denn schließlich wird dort auch auf die Stärken und Ressourcen fokussiert. Die Aufgabe darf in der Beratung allerdings darin liegen Klienten glücklich zu machen, sondern den Klientinnen und Klienten zu zeigen, wie sie im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe es schaffen können, ihre Situation eigenständig zu verbessern. Schließlich ist ihnen nicht geholfen, wenn sie die Beratung glücklich verlassen, um beim nächsten Tiefpunkt wieder zu erscheinen.

6.6 *Psychologie der Lebenskunst*

Schmitz et al. entwickelten innerhalb der Positiven Psychologie die Psychologie der Lebenskunst, die aus mehreren Komponenten besteht und das Ziel verfolgt, die Aspekte herauszuarbeiten und zu fördern, die zu einem gelungenen Leben führen. Dieses Konzept kann als eine Ergänzung/Erweiterung zu den zwei wissenschaftlichen Theorien über das Wohlbefinden gesehen werden.

Das subjektive Wohlbefinden schließt drei Aspekte ein. Zum einen die Lebenszufriedenheit und zum anderen das Vorhandensein von positiven und die Abwesenheit von negativen Gefühlen.

Das bedeutet, das subjektive Wohlbefinden beinhaltet die Bewertung von guten und schlechten Aspekten des Lebens. Das subjektive Wohlbefinden verbindet Hedonismus mit Eudaimonie, denn es geht nicht nur um das Genießen schöner Dinge, sondern auch darum, wichtige Ziele zu erreichen, und um die Freude, die damit einhergeht (vgl. Frey 2017, S. 1).

Das psychologische Wohlbefindens-Konzept kann als eine Erweiterung des subjektiven Wohlbefindens gesehen werden. Dieses Konzept besteht aus sechs Komponenten: Die Selbstakzeptanz, positive Beziehungen, Selbstbestimmtheit, aktive Gestaltung von Lebensbedingungen, Sinnhaftigkeit im Leben und persönliches Wachstum (vgl. Schmitz 2018, S. 3).

Die Psychologie der Lebenskunst erweitert diese Konzepte. Die einzelnen Komponenten werden im Folgenden kurz dargestellt. Die erste Komponente ist die selbstbestimmte Lebensgestaltung, die das Handeln im Sinne eigener Ziele, Überzeugungen und Bedürfnisse umfasst. Erlebt sich eine Person als autonom und frei von äußeren Einflüssen, handelt sie motivierter und eigenverantwortlicher. Die zweite Komponente ist die Selbstwirksamkeit. Personen, die sich als selbstwirksam erleben, sind davon überzeugt, mit Hilfe der eigenen Fähigkeiten auch mit schwierigen Situationen und Anforderungen zurechtzukommen. Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung geht mit guter Gesundheit, positiven sozialen Beziehungen und beruflichem Erfolg einher, während eine geringe zu negativer Stimmung führt. Die dritte Komponente ist die Selbsterkenntnis, die sich entwickelt durch eine Auseinandersetzung mit der eigenen Person. Dabei lernt die Person ihre Schwächen und Stärken kennen, wodurch sie in der Lage ist, je nach Situation auf geeignete Strategien zurückzugreifen, um dadurch das eigene Wohlbefinden zu steigern. Selbstaktualisierung ist die vierte Komponente. Es handelt sich um einen ständigen Prozess der Selbstgestaltung. Einen Sinn im Leben zu haben und danach zu streben, ist die nächste Komponente, die als wertvoll und erfüllend gesehen wird, weil sie das eudaimonische Glück fördert. Körperliche Selbstfürsorge als eine weitere Komponente beinhaltet eine ausgewogene Ernährung und ein ausreichendes Maß an sportlichen Aktivitäten. Die daraus resultierende positive Wirkung auf das Wohlbefinden konnte in zahlreichen empirischen Studien belegt werden. Dieses Wohlbefinden wird ganzheitlich gefördert und kann kognitive Fertigkeiten erhöhen. Zudem gelingt ein besserer Umgang mit Stress, und Glücksempfindungen werden intensiver wahrgenommen. Genuss ist ein weiterer Aspekt der Lebenskunst nach Schmitz, der das hedonistische Wohlbefinden fördert, indem bewusst schöne Dinge im Leben aufgesucht und ausgekostet werden. Personen, die dazu in der Lage sind, zeigen eine höhere Lebenszufriedenheit und weniger Depressivität. Die nächste Komponente ist eine

gesunde Balance. Diese schützt Menschen davor, in Extreme zu verfallen und wirkt sich günstig auf die Verknüpfung verschiedener Handlungsweisen auf. Wenn eine Person ihre Emotionen gut kontrollieren kann, wird sie auch eine bessere kognitive Leistung erzielen. Die Vereinbarkeit verschiedener Lebensbereiche ist eine weitere Komponente. Hier geht es darum, die verschiedenen Aspekte des Lebens wie Familie und Arbeit miteinander in Einklang zu bringen und keinen zu vernachlässigen. Eine weitere Komponente ist das erfolgreiche Coping, also das Bewältigen von schwierigen Situationen und Anforderungen, was psychologisches Wohlbefinden nach sich zieht und Anzeichen von Depressivität und Stress senkt. Eine positive Lebenseinstellung als Komponente bedeutet, eine dankbare und optimistische Grundhaltung zu haben. Optimismus kann erlernt werden, führt zu einem gesünderen Leben und macht das Immunsystem widerstandsfähiger. Die Komponente Gelassenheit beinhaltet, dass eine Person sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen lässt und diese dementsprechend weniger Stress erlebt. Offenheit als Komponente beschreibt die Bereitschaft zu neuen Erfahrungen, Erlebnissen und Eindrücken. Sehr offene Personen zeichnen sich durch Wissbegier und Interesse aus, weniger offene Personen handeln meist konservativ und ziehen eine vertraute Umgebung neuen Erfahrungen vor. Die Komponente Optimierung beschreibt das Bestreben, eigene Ziele zu verfolgen und das Verlangen, sich stets verbessern zu wollen. Die Komponente Ziele hat eine strukturgebende Aufgabe im Leben, da sie darauf hinweist, was im Leben als wichtig eingeschätzt wird. Reflexion als Komponente bedeutet die Fähigkeit, über die eigene Person nachzudenken und das eigene Denken und Handeln zu verstehen, zu bewerten und ggf. zu ändern. Dies ermöglicht es, eine Entwicklung in Gang zu setzen. Die letzten beiden Komponenten sind zum einen soziale Kontakte, die aufgebaut und gepflegt werden sollten und die Gestaltung von Lebensbedingungen, der gezielte Aufbau der eigenen Umgebung nach den eigenen Bedürfnissen im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten (vgl. Schmitz 2018, S.12-16). In der ressourcenorientierten Beratung sollten diese verschiedenen Aspekte besprochen werden. Einerseits kann dort über die Wichtigkeit der einzelnen Komponenten aufgeklärt werden und andererseits können gezielte Methoden vorgestellt werden, die den Klienten dabei helfen, ihre Stimmung und Lebensqualität in den verschiedenen Bereichen zu verbessern.

6.7 Methoden zur Steigerung des Wohlbefindens

Der Mensch hat das grundlegende Bedürfnis, in Kontakt zu anderen Menschen zu stehen. Soziale Verbindungen wie Familie und Freundschaften wirken sich nicht nur auf das Wohlbefinden aus, sondern auch positiv auf die Gesundheit. Umgekehrt trifft auch zu, dass Menschen, die sich

einsam fühlen, d.h. weniger Kontakt zu ihren Mitmenschen haben als sie gerne hätten, häufiger an Depressionen leiden und sogar eine niedrigere Lebenserwartung haben (vgl. Tomoff 2017, S. 50 f.). Menschen mit mehr positiven Emotionen haben eine bessere körperliche und geistige Konstitution, wodurch sie wiederum mehr soziale Verbindungen eingehen können und deshalb in eine Aufwärtsspirale geraten (vgl. Tomoff 2017, S. 52). In einer Beziehung ist die soziale Unterstützung eine der wichtigsten Funktionen, insbesondere in prekären Lebenslagen. Unter anderem aus diesem Grund suchen sich Menschen stabile und positive Beziehungen und versuchen es zu vermeiden, diese abubrechen. Innerhalb dieser Bindungen verspüren viele Menschen Liebe, die die Emotion ist, die das größte Wohlbefinden und Glück vermitteln kann. Was Liebe für die einzelne Person bedeutet, ist dabei individuell unterschiedlich. Liebe bzw. das Gefühl geliebt zu werden, hat eine sehr robuste Vorhersagekraft für die Lebenszufriedenheit (vgl. Tomoff 2017, S. 38 f.). Anderen Menschen zu helfen führt zu Ausschüttung von stressreduzierenden Hormonen, was sich förderlich auf die Gesundheit auswirkt. Deshalb ist soziale Unterstützung nicht nur für den Empfänger, sondern häufig auch für den Sender von Vorteil (vgl. Tomoff 2017, S. 51). Anderen Menschen zu helfen, fördert auch das eigene Glücksempfinden. Dieses Phänomen wird auch das Helper's High genannt, denn aus neurowissenschaftlichen Studien geht hervor, dass Geben und Handeln zum Vorteil anderer die Belohnungszentren im Gehirn aktiviert, die Glücksgefühle vermitteln (vgl. Tomoff 2017, S. 131). Das zeigt, wie wichtig es in der Beratung sein sollte, den Klientinnen und Klienten dabei zu helfen, ein positives soziales Netzwerk zu haben bzw. aufzubauen. Dabei kann eine bereits in der Sozialen Arbeit bewährte Methode helfen: Die Netzwerkkarte. Diese Netzwerkkarte wird graphisch als Kreis dargestellt, der in vier Sektoren geteilt wird. Diese vier Sektoren bestehen aus „Arbeitskollegen“, „professionellen Helfern“, „Familie“ und „Freunde/Bekannte“. In die entsprechenden Felder werden alle Menschen aus dem Umfeld eingetragen. Der Klient selbst befindet sich im „Fadenkreuz“ und kann, je nachdem wie eng der Kontakt zu der Person ist, diese näher an die Mitte schreiben oder weiter nach außen. Anschließend können mit farbigen Linien die Beziehungen bewertet werden. Es kann z.B. markiert werden, mit wem die Person gerne mehr Kontakt hätte, welche Beziehungen förderlich und welche hinderlich sind usw. (vgl. Pantucek 2012, S. 186 ff.). Mit dieser Methode kann herausgefunden werden, wie die aktuelle Situation der zu beratenden Person aussieht und welche Beziehungen ausgebaut werden könnten. Dabei ist die Erkenntnis hilfreich, dass positive Erlebnisse die Stimmung fördern (vgl. Tomoff 2017, S. 129). In der Beratung könnte also durchaus darüber gesprochen werden, dass es hilfreich ist, mit den sozialen Kontakten gemeinsame Erlebnisse zu planen.

Ein liebevoller Umgang mit der eigenen Person ist mit positiven psychischen Zuständen wie Glück und Optimismus verknüpft. Zum Beispiel hilft Mitgefühl für sich selbst zu haben, der Angst entgegenzuwirken, wenn z.B. das Selbstbild bedroht wird durch starke Kritik an der eigenen Person. Ebenso fördert es soziale Verbundenheit, Neugier, emotionale Intelligenz und Achtsamkeit. Eine gute Übung, dieses Selbstmitgefühl zu erfahren und zu steigern, besteht darin, einen mitfühlenden Brief an sich selbst zu schreiben. Dabei soll Mitgefühl für einen Aspekt des Lebens aufgebracht werden, den die Person an sich selbst nicht mag. Da keine andere Person den Brief lesen wird, ist es möglich, ganz ehrlich zu sein. Während des Schreibens soll die Person gegenüber sich selbst Mitgefühl, Akzeptanz und Verständnis aufbringen. Die Übung sollte nicht länger als 15 Minuten dauern. Die Wirksamkeit konnte von mehreren Wissenschaftlern bestätigt werden, u.a. dass diese Übung zu einer größeren Motivation zur Selbstentwicklung beiträgt (vgl. Tomoff 2017, S. 44 f.).

Die wichtigsten glückstiftenden Bereiche für Menschen scheint nach der Glücksforschung Arbeit, materieller Lebensstandard, Familie und Freunde, Freizeit und Gesundheit zu sein. Die täglichen Themen des Lebens scheinen für das Glück zentral zu sein (vgl. Frey 2017, S. 25). Auch Fredrickson geht davon aus, dass nur die tägliche und wiederholte Konzentration auf das Positive in Leben inneres Glück bringt (vgl. Fredrickson 2011, S. 45). Diese Erkenntnis ist sehr relevant für die Beratung, da schon deutlich wurde, dass die meisten Klientinnen und Klienten den Weg in die Beratung finden, wenn sie Probleme haben, ihren Alltag zu meistern. Durch die Methode der Tageskonstruktion kann gemeinsam geschaut werden, welche Aspekte im Alltag verbessert werden können. Bei dieser Methode wird auf den vergangenen Tag zurückgeblickt und geschaut, wie dieser verbracht wurde. Dazu wird der Tag in verschiedene Episoden eingeteilt. Anschließend werden diese Episoden emotional bewertet. Es wird sichtbar, welche Geschehnisse im Alltag negativ und welche positiv bewertet werden. Bei der Reflexion kann in der Beratung überlegt werden, wie der Alltag anders gestaltet werden kann, damit die Person mehr von positiven Emotionen profitieren kann (vgl. Fredrickson 2011, S. 180 f., 255). In dem Zusammenhang kann über gesunden Schlaf, gesunde Ernährung und über den positiven Effekt von Sport und Meditation gesprochen werden und wie etwas davon oder von den anderen Komponenten der Lebenskunst vielleicht in den Alltag zu integrieren ist.

Eine Methode, um die Komponente des Genießens bewusst in den Alltag einzubauen, ist die Übung „Urlaub im Alltag“. Dabei soll die Person sich ganz bewusst jeden Tag ca. 20 Minuten Zeit nehmen, sich eine beliebige Aktivität aussuchen und die von Tag zu Tag wechseln. Anschließend kann die Person entweder in der Beratung selbst oder Freunden und Familie erzählen, was sie

in ihrem Mini-Urlaub genießen konnte (vgl. Schmitz 2018, S. 82). In einer 30-tägigen Tagebuchstudie konnte bestätigt werden, dass der tägliche Genuss von etwas, worauf die Person Lust hatte, ein wichtiger Einflussfaktor für ihre aktuelle Stimmung ist (vgl. Schmitz 2018, S. 86).

Eine weitere Übung zur Steigerung des Wohlbefindens besteht darin, sich den perfekten Tag vorzustellen und aufzuschreiben: Welche Menschen sollen in dem Tag auftauchen, welche Aktivitäten sollen stattfinden, welches Essen und warum? Diese Übung steigert durch das Phantasieren des Tages schon das Wohlbefinden und gleichzeitig dient sie dazu, Ressourcen zu entdecken. Ein weiterer Vorteil dieser Übung ist es, dass gezielt versucht wird, in der Beratung zu überlegen, wie die genannten Aspekte des perfekten Tages öfter in den Alltag eingebaut werden können (vgl. Tomoff 2017, S. 87). Eine ähnliche Übung ist die des positiven Schreibens über die Version des besten Selbst. Mit dieser Übung wird die Person in eine gute Stimmung versetzt und lässt positive Erwartungen an die Zukunft entstehen. Dazu stellt sie sich vor, dass sie ein wichtiges Ziel in der Zukunft schon erreicht hat, und überlegt sich dann, welche Ressourcen dafür notwendig waren, dieses Ziel zu erreichen. Dabei stellt sich die Frage, auf welche Ressourcen zurückgegriffen werden konnte und welche dazu noch erschlossen werden müssten. (vgl. Schmitz 2018, S. 61). Ähnlich hilfreich kann es sein, einen Blick in die Vergangenheit zu werfen, wenn herausfordernden Aufgaben anstehen, und sich an Situationen zu erinnern, in denen die Person schon mal eine Herausforderung erfolgreich gemeistert hat, und mit welchen Ressourcen sie dies geschafft hat. Diese Übung kann auch unabhängig von anstehenden Aufgaben gemacht werden in der Form eines Erfolgstagebuchs (vgl. Tomoff 2017, S. 143).

Dankbarkeit ist ein weiterer Faktor, der sich sehr positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Zum einen hilft sie positive Emotionen zu verstärken, und zum anderen schwächt sie negative Emotionen wie Neid und Groll, denn dankbare Menschen sind weniger frustriert und missgünstig wegen der Erfolge anderer. Dankbarkeit hilft dabei, sich schneller von Stress, widrigen Umständen und Traumata zu erholen, indem sie es ermöglicht, negative Ereignisse anders zu interpretieren. Überraschenderweise drücken Menschen Dankbarkeit aus, wenn sie mit einem Unglück konfrontiert werden. Beispielsweise wurde wenige Tage nach dem 11. September 2001 das Gefühl der Dankbarkeit als zweithäufigste Emotion festgestellt. Mutmaßlich deshalb, weil die Menschen, die niemanden bei dem Terroranschlag verloren, dankbar dafür waren, dass ihnen selbst und ihren Freunden und der Familie nichts geschehen ist. Der Faktor Dankbarkeit stärkt den Faktor soziale Beziehungen, denn viele Momente und

Dinge, für die ein Mensch dankbar ist, haben mit anderen Menschen zu tun, wodurch sich diese Beziehungen verstärken, was zur Folge hat, dass die Person daraufhin wiederum dankbarer wird. Dankbare Menschen berichten von einem größeren Wohlbefinden, mehr Hoffnung und gleichzeitig seltener von Depression. Außerdem sind dankbare Menschen hilfsbereiter, wie in folgendem Experiment festgestellt wurde: Eine Gruppe der Versuchsteilnehmer wurde dazu veranlasst, dankbar für eine freundliche Tat zu sein und die andere nicht. Im Anschluss daran wurde festgestellt, dass die erste Gruppe der Teilnehmer nicht nur hilfsbereiter gegenüber der Person war, die ihr geholfen hatte, sondern auch anderen Menschen gegenüber (vgl. Tomoff 2017, S. 72 f.). Weil Dankbarkeit einen so enormen Einfluss auf das Wohlbefinden hat, scheint es sinnvoll, dieses Wissen in die ressourcenorientierte Beratung einfließen zu lassen. Eine passende Übung dazu ist ein Dankbarkeits- oder Glückstagebuch. Darin können dann entweder täglich oder wöchentlich die schönsten Ereignisse, für die die Person dankbar ist, niedergeschrieben werden. Dies hat zum einen den Zweck, dass der Fokus auf das Positive im Leben gelenkt wird und zum anderen, dass bei dem Lesen des Buches festgestellt werden kann, wie viele schöne Erlebnisse die Person gehabt hat (vgl. Tomoff 2017, S. 87). Eine ähnliche Methode ist es, die einfache Frage schriftlich zu beantworten „Worüber kann ich heute zu Recht stolz sein?“ (vgl. Tomoff 2017, S. 104). Als hilfreich kann es sich auch erweisen, im Alltag bewusst darauf zu achten, dankbar zu sein. Dankbar zu Menschen, die einem im Alltag helfen, aber auch dankbar zu sein zu Menschen, die einen auf die Probe stellen. Also in solchen Fällen im Sinne der Regulationsmöglichkeit Neubewerten, die Situation so umzudeuten, dass nicht genervt reagiert wird, sondern dass die Person sich herausgefordert fühlt (vgl. Tomoff 2017, S. 75 f.).

Es gibt die Möglichkeit, im Rahmen der Stimmungsregulation ein positives Portfolio – z.B. in Form eines Albums oder einer Tasche - zu erstellen, das bei der Person für gute Stimmung sorgt. Dabei werden im besten Falle alle zehn oben genannten positiven Emotionen integriert. Es wird überlegt, wann eine Person sich das letzte Mal z.B. heiter gefühlt hat. Dazu passend wird ein symbolischer Gegenstand gesucht, der für die Person von Bedeutung ist. Das Portfolio sollte möglichst vielfältig gestaltet sein, mit Fotos, Gegenständen, Zeitungsausschnitten, usw., und sollte regelmäßig aktualisiert werden (vgl. Fredrickson 2011, S. 256-265). Mit solch einem Portfolio könnte gemeinsam in einem Beratungsgespräch begonnen werden. Durch das Schwelgen in Erinnerungen werden positive Emotionen auslöst, Ressourcen können entdeckt werden und das Portfolio kann als Puffer gegen negative Emotionen dienen, so dass man sich bei der nächsten Herausforderung nicht so leicht niederschlagen lässt. Durch das Erinnern an

positive Augenblicke in der Vergangenheit werden diese nochmal erlebt und die Vorfreude steigt, diese Art von Erlebnis nochmal zu erfahren (vgl. Fredrickson 2011, S.270)

7 Grenzen der Stimmungsregulation

In diesem Abschnitt werden die Grenzen der Stimmungsregulation behandelt. Zum einen wird es darum gehen, inwieweit eine Stimmungsregulation überhaupt sinnvoll ist, weil gute Laune Nachteile und schlechte Laune Vorteile haben kann, zum anderen wird untersucht, von welchem Zeitpunkt an Stimmungsregulation überhaupt möglich ist.

7.1 Das Schlechte an guter Laune

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht’s, dass ein Ding kein Gift sei.“ - Paracelsus

Glück und Wohlbefinden haben nicht nur Vorteile. Zum einen ist es nicht immer angebracht glücklich zu sein, wie z.B. auf einem Begräbnis. Zum anderen haben Glück und Wohlbefinden sogar Nachteile, die in diesem Abschnitt näher beschrieben werden.

Zwanghaft nach Glück zu suchen, kann zu Enttäuschungen und sogar zu Depressionen führen. Es gibt das absolute Glück nicht, weil Emotionen immer nur ein vorübergehender Zustand sind (vgl. Schmitz 2018, S. 202). Zudem gibt es mittlerweile so viele Theorien, nach denen es möglich ist, mit bestimmten Methoden glücklicher zu werden, dass durch unrealistische Erwartungen der umgekehrte Effekt eintreten kann und alles in Selbstvorwürfen und schlechter Stimmung endet (vgl. Tomoff 2017, S. 220).

Außerdem kann das Niveau des Wohlbefindens sich durch die stetige Anstrengung so verschieben, dass es nie erreichbar ist. Menschen, die nicht zwanghaft nach Glück streben, sind glücklicher als die Menschen, die es erzwingen wollen (vgl. Tomoff 2017, S. 25). Das dauerhafte Erleben von Glücksgefühlen kann gefährlich sein, denn Glücksgefühle führen zu einer selektiven Wahrnehmung, so dass nur noch Positives gesehen wird. Angenehm ist, dass der Mensch dadurch sein Glücksgefühl steigert, es sinkt aber die Fähigkeit, Warnzeichen wahrzunehmen und Gefahrensituationen zu erkennen und es steigt die Neigung, die eigenen Fähigkeiten zu überschätzen (vgl. Tomoff 2017, S. 26 f.). Freude nur der Freude willen anzustreben, kann gefährlich werden, denn dadurch werden häufig Drogen, Glücksspiele oder andere Suchtquellen, als glücksstiftende Mittel aufgesucht (vgl. Fredrickson 2011, S. 270). Der Wunsch

nach absoluter Harmonie und Glück kann außerdem dazu führen, dass andere wichtige Aspekte des Lebens vollkommen unberücksichtigt bleiben, wie das Sammeln von Erfahrungen, das Umgehen mit Schicksalsschlägen, sowie emotionale, geistige und soziale Reife.

Personen, die stets positiv auf alles reagieren, wirken unauthentisch und werden häufig von anderen Menschen gemieden, weil ohne echte Emotionen eine gelungene Kommunikation auf Dauer nicht möglich ist (vgl. Scheich 2001, S. 40). Positive Emotionen wie das Glücksgefühl sind ein Signal dafür, dass ein Ziel erreicht ist und erlauben es den Menschen, einen Gang herunterzuschalten und vorübergehend in einen mentalen Leerlauf zu kommen. Es ermöglicht, die Situation zu genießen, anstatt direkt weiter zu arbeiten. Daraus folgt allerdings auch, dass Glücksgefühle z.B. in Wettkampfsituationen hinderlich sein können, wenn der absolute Wille zu gewinnen fehlt. Ein Experiment zeigt zum Beispiel, dass Menschen, die bei dem Spielen eines Computerspiels in eine glückliche Verfassung gebracht worden waren, schlechtere Leistungen erbrachten als wütende Spieler (vgl. Tomoff 2017, S. 27).

Gute Laune kann andere wichtige Verhaltensweisen und Gefühle blockieren. So fand Barbara Fredrickson heraus, dass Menschen, die zu viele positive und kaum negative Emotionen fühlen, wenig flexibel handeln, wenn sich neue Herausforderungen ergeben (vgl. Tomoff 2017, S. 16, 26). Zwanghaft positives Denken ist intolerant gegenüber den Sorgen und Ängsten der Mitmenschen und kann dadurch zu Einsamkeit führen.

Studien zeigen, dass ein defensiver Pessimismus hilfreicher sein kann als Optimismus. Diese Menschen sind besser in der Lage, potentielle Gefahren zu antizipieren und erbringen dadurch bessere Leistungen (vgl. Gielas 2011, o.S.). Ängste und Sorgen sind nicht nur in der frühen Menschheitsgeschichte überlebenswichtig gewesen, sondern haben heute noch ihren Zweck. Ein Leben ohne Ängste und Sorge ist zudem ein Leben ohne Höhepunkte und führt zu seelischer Verarmung. Dies zeigt sich auch bei einigen Menschen, die durch ihren Reichtum in völliger Sicherheit und sorglos leben könnten, doch trotzdem in schweren Depressionen leben (vgl. Scheich 2001, S. 101).

Dies bedeutet, es ist keineswegs hilfreich eine "Happiness"-Kultur mit positiven Denken einzuführen, da negative Gefühle per se nicht schlecht sind, sondern im Gegenteil eine sehr wichtige Funktion haben. Stets glücklich und zufrieden sein zu müssen, setzt Menschen unter Druck, wodurch genau das Gegenteil eintreten könnte. Bei einer intelligenten Gefühlsregulation geht es darum, dass man sich wohl in seiner Haut fühlt und dass die eigenen Gefühle gefühlt und reguliert werden, wozu auch gehört, mal traurig zu sein (vgl. Barnow 2018, S. 55). Dass Glücklichkeit nicht immer von Vorteil ist, lässt sich prägnant an folgender Aussage von einer

Zeitungskolumnistin veranschaulichen: „Eine rosarote Brille ist keine Gleichsichtbrille. Keiner will in seinen Träumen das Kleingedruckte lesen.“ (Ann Landers o.J., o.S. zit. nach Fredrickson 2011, S. 59).

Um den Vorteil von negativen Gefühlen geht es in dem nächsten Abschnitt.

7.2 Das Gute an schlechter Laune

Negative Emotionen sind Emotionen, die auf den ersten Blick für einen selbst oder für andere ausschließlich schädlich erscheinen. Daraus ergibt sich die Frage, ob es nicht sinnvoll wäre, nach Methoden zu suchen, die dabei helfen, dass negative Emotionen nicht mehr erlebt werden müssen. Seit der Antike beschäftigt dieses Thema Philosophen und ist kulturübergreifend relevant z.B. unter anderem auch im Buddhismus ein zentrales Anliegen. Unter griechischen Philosophen gab es sogar die Position, dass Emotionen im Allgemeinen, egal ob positiv oder negativ, die Ursache für alle Schwierigkeiten seien und deshalb die Vernunft die Emotionen zügeln müsste (vgl. Goleman 2003, S. 114 f.). Manche finden, von negativen Emotionen zu schreiben, sei irreführend, denn negative Emotionen werden nicht negativ genannt, weil sie dadurch abgewertet werden sollen, sondern weil sie etwas verneinen. Werden negative Emotionen auf die richtige Weise wahrgenommen, liefern sie wertvolle Informationen und warnen, schützen und leiten den Menschen (vgl. Nidiaye 2017, S. 36). Negative Gefühle werden deshalb nicht gerne gefühlt und wahrgenommen, weil sie häufig als Schwäche fehlinterpretiert werden. Früh lernen Kinder dies durch Sprüche wie „Indianer kennen kein Schmerz“. Menschen, die negative Emotionen verdrängen und nicht wahrhaben wollen, verdrängen dadurch unangenehme Tatsachen wie die Endlichkeit der eigenen Existenz, berauben sich aber auch der positiven, heilsamen Funktion der Emotionen (vgl. Scheich 2001, S. 126). Ein richtiger Umgang mit Emotionen sorgt dafür, dass Personen die ganze Breite an Emotionen und Verhalten einsetzen, um in der jeweiligen Situation am effektivsten zu agieren (vgl. Tomoff 2017, S. 16, 26). Das Ziel sollte demnach sein, diese negativen Emotionen zu fühlen und wahrzunehmen, allerdings auch, sich nicht davon beherrschen zu lassen. Hilfreich ist es, sich zu fragen, wieso in diesem Moment auf diese bestimmte (negative) Weise gefühlt wird, was das Emotionssystem der Person signalisiert und was in diesem Moment gebraucht wird, um das Gefühl angemessen zu befriedigen (vgl. Nidiaye 2017, S. 27). Paul Ekman geht, wie bereits beschrieben, von sieben Basisemotionen aus, wovon nur zwei als positive (Freude und Überraschung) Emotionen und die restlichen fünf (Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit) als negativ gesehen werden. Im Kapitel „Emotionen“ wurde schon deutlich, wieso die Menschen ein emotionales System

besitzen und welche Vorteile besonders die negativen Emotionen in der Entwicklung der Menschen hatten, denn sie konnten für eine schnellere Anpassung an neue Begebenheiten sorgen. Schlechte Laune hilft dabei aktiv zu werden, um aus einer unzufriedenen Situation heraus zu gelangen (vgl. Walter 2017, o.S.). Negative Emotionen werden schneller wahrgenommen als positive und verweilen länger im Gedächtnis, allerdings führen sie auch zu einer problemorientierten Fokussierung des Denkens. Schlecht gelaunte Menschen neigen dazu zu jammern. Auch wenn es für die Empfänger des Jammerns sehr anstrengend sein kann, ist jammern in dosierten Mengen für die jammernde Person hilfreich. Oscar Wilde hat bereits gesagt: „Unzufriedenheit ist der erste Schritt zum Erfolg.“ Unzufriedenheit kann dazu führen sich zu ändern und weiterzuentwickeln. Wären die Menschen zum Beispiel vor mehreren 100.000 Jahren nicht unzufrieden gewesen mit ihrer Situation, hätten sie nie den Drang verspürt, ihre Situation zu verbessern und wären in ihrer Entwicklung stagniert. Sie waren aber unzufrieden und deshalb lebt die Menschheit nicht mehr in kalten Höhlen. Unzufrieden waren auch die Menschen in der DDR. Sie wurden aktiv, und ermöglichten den Mauerfall 1989 (vgl. Becker 2011, o.S.). Auch in der heutigen Zeit lässt sich anhand der PEGIDA-Bewegung beobachten, wie schlechte Laune zur Aktivität führt. Hans-Joachim Maaz beklagt deshalb auch, dass der Umgang mit dieser Gruppe falsch ist, weil ihre Mitglieder diffamiert werden und Gesellschaft und Politik sich nicht mit den Sorgen und Ängsten dieser Menschen beschäftigt. Dabei wäre es nach Maaz sinnvoll zu schauen, was die Ursache für den Protest ist, um daran zu arbeiten (vgl. Maaz 2016c, Video). Schlechte Laune signalisiert, dass der Soll- und der Ist-Zustand nicht übereinstimmen, weshalb es sehr wichtig ist, diese Laune wahr- und ernst zu nehmen. Negative Emotionen weisen häufig auf einen Mangel hin, den es zu ergründen und zu beseitigen gilt. Manche Psychologen sehen schlechte Laune sogar als eine Art von Burn-Out-Prophylaxe, die dem Menschen helfen zu begreifen, dass es so, wie es gerade ist, nicht weitergehen kann (vgl. Zimmermann 2012, o.S.). Negative Emotionen sind in einer angemessenen Art und Weise nicht schädlich, sondern notwendig für ein erfülltes Leben. Trauer zu empfinden um eine verstorbene geliebte Person ist kein schönes Gefühl, hilft aber dabei, diesen Verlust zu verarbeiten (vgl. Gielas 2011, o.S.). Trauer und Leiden und das manchmal damit einhergehende Weinen senden ein Signal an das Umfeld, das sich dadurch aufgefordert fühlt zu helfen (vgl. Goleman 2003, S. 283). Das Teilen von negativen Gefühlen mit anderen Menschen kann zu engeren Beziehungen führen, woraus wiederum positive Gefühle entstehen können (vgl. Barnow 2018, S. 55).

Negative Emotionen bieten noch weitere Vorteile. In einem Experiment fand der australische Psychologe Forgas eine interessante Wirkung von Traurigkeit heraus. Er stellte fest, dass Menschen in einer negativen Stimmung analytischer und flexibler im Denken waren. Außerdem konnte er feststellen, dass Menschen in schlechter Laune mehr auf Fairness bedacht waren und sich mehr um ihre Mitmenschen sorgten. Auch im Arbeitsleben soll schlechte Laune Vorteile haben, weil schlecht gelaunte Mitarbeiter insgesamt konzentrierter arbeiten und dadurch weniger Fehler machen. Forgas fand außerdem heraus, dass Menschen mit schlechter Stimmung aufmerksamer zuhören als Menschen mit neutraler oder guter Stimmung, weil sie sich stärker auf ihr Gegenüber konzentrieren, um Missverständnisse zu vermeiden. Ob dieser Effekt auch bei stärker ausgeprägten negativen Gefühlen auftritt, ist nicht bekannt, denn im entsprechenden Experiment waren den Versuchsteilnehmern vor Durchführung der Tests kurze Filmsequenzen vorgespielt worden, die entweder fröhlich, neutral, oder traurig waren (vgl. Langosch 2014, o.S.).

Hilfreich ist es um die ursprüngliche Funktion einer Emotion zu wissen. Meistens wird es negativ beurteilt, wenn jemand wütend ist. Dabei hat Wut die sehr wichtige Funktion, die eigenen Bedürfnisse zu schützen, indem das, was das Bedürfnis gefährdet, so verändert wird, dass es keinen Anlass zur Sorge mehr gibt. Wenn Kindern schon in jungen Jahren beigebracht wird, dass sie nicht wütend sein sollen, lernen sie nicht, ihre Bedürfnisse zu schützen und sich durchzusetzen. Durch Wut können Menschen feststellen, wie erfrischend dies Gefühl sein kann, wieviel Energie darin steckt, dass es ok ist, sich so zu fühlen und man dadurch in der Lage ist, etwas Wichtiges zu tun oder zu sagen (vgl. Theßen 2017, S. 15 f.) Zorn kann auch dazu führen, dass Menschen Beharrlichkeit entwickeln, dass sie motiviert werden, ein bestimmtes Problem zu lösen anstatt aufzugeben (vgl. Goleman 2003, S. 355). Zorn kann sogar eine soziale Funktion haben, nämlich jemanden dazu zu bringen, bestimmte Dinge zu unterlassen, damit beide Seiten in Zukunft besser miteinander auskommen (vgl. Goleman 2003, S. 299).

Angst zu fühlen ist überlebensnotwendig. Ohne Angst hätte die Menschheit nicht überlebt. Viele Menschen neigen heutzutage dazu, ihre Angst zu unterdrücken, weil sie als Zeichen von Schwäche gesehen wird. Menschen mit zu wenig Angst haben ein erhöhtes Unfallrisiko, werden häufiger depressiv, entwickeln eher ein Suchtverhalten und haben es schwerer in zwischenmenschlichen Beziehungen (vgl. Theßen 2017, S. 20).

Die positive Funktion von negativen Emotionen hervorzuheben ist im Rahmen der Selbstreflexion für die Soziale Arbeit von hoher Bedeutung. Selbstreflexion kann sich auf das Wohlbefinden auswirken und auch negative Emotionen hervorrufen. Es besteht die Gefahr, dass

zur Vermeidung von negativen Emotionen die Selbstreflexion nicht tief genug geht. Fehler und Schwächen einzugestehen und dadurch die Einsicht zu erlangen, sich in gewissen Aspekten ändern zu müssen, kann sehr schwer sein. Diese Konfrontation kann zwar kurzfristig negative Emotionen mit sich bringen, doch langfristig ist Selbstreflexion ein wichtiger Bestandteil für das Wohlbefinden, da dieser Prozess dazu dient, sich weiter zu entwickeln und zu erfahren, wo neben den Schwächen auch die Stärken liegen (vgl. Schmitz 2018, S. 65). Das Explorieren der eigenen negativen Gedanken und Gefühle hilft dabei, sich selbst besser kennenzulernen. Bekommt jemand stets bei den gleichen Gedanken und Ereignissen schlechte Laune, kann er darüber nachdenken, was getan werden muss, um die Situation so zu ändern, dass sie keine schlechte Laune mehr auslöst (vgl. Walter 2017, o.S.)

Bei allem „Lob der schlechten Laune“ darf nicht vergessen werden, dass zu stark gefühlte negative Emotionen dazu führen können, dass Personen handlungsunfähig werden (vgl. Barnow 2018, S. 62). Bei negativen Emotionen sollte stets unterschieden werden zwischen begründeter, „rationaler“ und unbegründeter, „irrationaler“ Emotion, denn eine tatsächlich vor Gefahren schützende Emotion sollte nicht geändert werden (vgl. Scheich 2001, S. 212). Schlechte Laune sollte allerdings selbst in einem Abschnitt über die Vorteile von schlechter Laune kritisch betrachtet werden: Ist eine Person an jedem zweiten bis dritten Tag über mehrere Stunden schlecht gelaunt und hat dafür keine Erklärung, kann das destruktive Auswirkungen haben und die betroffene Person sollte sich professionelle Hilfe suchen (vgl. Zimmermann 2012, o.S.).

7.3 Ergänzung statt Ersetzung

Es soll hier nicht der Anschein erweckt werden, dass Stimmungsregulation alleine dazu ausreicht, dass Menschen ein beschwerdefreies Leben führen. Ein positives oder negatives Befinden hat viele verschiedene Ursachen genetische Faktoren und erlernte Verhaltensweisen spielen eine Rolle, ebenso Reaktionen von Außenstehenden sowie Anforderungen und Belastungen im beruflichen Umfeld (vgl. Scheich 2001, S. 13). Gelungene Stimmungsregulation kann dabei behilflich sein, mit Situationen besser umzugehen, allerdings hat sie auch ihre Grenzen. Sie dient nicht dazu, den Menschen zu vermitteln, dass sie keine Hilfe mehr brauchen oder dass sie die Verletzungen komplett vergessen, die sie in ihrem Leben erlitten haben. Sie dient auch nicht dazu, die Komplexität der Welt zu reduzieren oder sich aus ihr auszuklinken und in einer eigenen Welt zu leben. Stimmungsregulation sollte das Repertoire in der Beratung ergänzen und ist lediglich ein weiteres Werkzeug neben Basisfertigkeiten wie Gesprächsführung, Beziehungsgestaltung und viele weitere Beratungsmethoden, von denen

keine dadurch ersetzt werden sollte. Ein Blick auf die somatische Medizin veranschaulicht die Aussage, dass Stimmungsregulation nicht auf jedes Problem angewandt werden kann, denn dort wird schließlich auch auf verschiedene Weise behandelt und „ebenso wenig wie ein Knöchelbruch mit Vitamin C behandelt wird, wird ein Grippekranker operiert“ (Scheich 2001, S. 23., S.206). Wer keinen Platz zum Schlafen hat, dem verhilft keine noch so gute Stimmungsregulation zu einem Bett für die nächste Nacht.

Eine entscheidende Frage bei dem Thema Stimmungsregulation ist die, ab wann eine Stimmung überhaupt regulierbar ist. So wurde in dieser Arbeit deutlich, dass Affekte vom System 1 automatisch ausgelöst werden, ohne Beteiligung des bewussten Verstandes. Aus dieser Sicht dürfte ein Affekt noch nicht regulierbar sein. Die Regulationstheorie von Gross stellt heraus, dass emotionsauslösende Situationen aber antizipiert werden können, demzufolge beginnt die mögliche Regulation schon vor der bewussten Wahrnehmung der Emotion.

Damit könnten automatisierte Emotionsmuster aufgebrochen und verändert werden, so dass in Zukunft mehrere Verhaltensalternativen vorhanden wären, aus denen das Gehirn in Sekundenschnelle die beste für die jeweilige Situation auswählen würde. Neigt eine Person dazu, schnell aufbrausend zu reagieren, ist es wichtig zu wissen, in welchen Situationen dazu geneigt wird, um diese zu antizipieren. Nicht um diese Situationen zu vermeiden, sondern um sich Alternativreaktionen zu überlegen. Voraussetzung für eine solche Verhaltensmodifikation wäre, dass man sich Zeit nimmt, die Erfahrungen auszuwerten (vgl. Seidel 2004, S. 37 f.). Für den Spaziergänger, der einen Stock im ersten Moment für eine Schlange hielt, bedeutet dies, dass er sich bewusst macht, dass sein Schreck ein Fehlalarm war, der damit zu tun hat, dass sein System 1 zwar sehr schnell, dafür aber auch recht ungenau ist, dass es sehr unwahrscheinlich ist, in Deutschland im Wald einer gefährlichen Schlange zu begegnen und vor seinem nächsten Waldspaziergang antizipiert, dass im Wald morsche Äste herum liegen, die manchmal wie Schlangen aussehen, die es aber im unseren Breiten nicht gibt. Loewenstein ist in dieser Frage pessimistischer. Er glaubt nicht, dass so etwas erfolgreich sein könnte, weil Menschen die starke Tendenz dazu haben, sich von früheren Überzeugungen leiten zu lassen und ihre Erfahrungen so interpretieren, dass sie dazu passen (vgl. Loewenstein 2007, S. 215 f.).

8 Schlussbetrachtung

Diese Arbeit hat das Ziel verfolgt, Erkenntnisse über positive und negative Emotionen zu sammeln, zu untersuchen, wie sie entstehen, welchen Sinn sie haben, und darzustellen, welche Möglichkeiten es gibt, sie zu beeinflussen – mit dem Ziel, herauszufinden, ob und auf welche Weise diese Erkenntnisse wichtig für die Beratung in der Sozialen Arbeit sein könnten.

Im ersten Kapitel wurde die Stimmungslage in Deutschland skizziert, um zu erkunden, ob der erste Eindruck richtig ist, dass viele Deutsche mit ihrer Situation unzufrieden sind, obwohl es ihnen eigentlich richtig gut gehen müsste. Es wurde deutlich, dass Deutschland sich in einer guten wirtschaftlichen Situation befindet und die meisten Deutschen ziemlich zufrieden sind mit ihrer Situation, dass es aber einige Personengruppen und Punkte gibt, die Anlass zur Sorge geben - Zukunftsangst, Leistungsdruck, Defizitorientierung.

Bei meinem einleitend erwähnten Vergleich zwischen Ghana und Deutschland könnte man leicht auf die Idee kommen, zu fordern, dass die Deutschen mindestens so gut gelaunt sein sollten wie die Ghanaer, weil es ihnen doch so viel besser gehe. Das übersieht, dass es auch problematisch sein kann, wenn Menschen immer nur gut gelaunt sind. In Ghana ist das offensichtlich religiös begründet. Häufig haben auch kleinere Ortschaften bis zu drei Kirchen und man sieht sonntags die Menschen in diese Gebäude strömen – überwiegend in einem Weiß gekleidet, das angesichts des Staubes und Schmutzes auf den Straßen überrascht. Das kann einen Hinweis auf die Ursache der guten Laune geben, sie ist offenbar begründet in der religiösen Hoffnung auf ein besseres Leben im Jenseits, und führt dazu, dass Menschen sich leichter mit ihrem Schicksal im Diesseits abfinden, dadurch allerdings auch weniger Anstrengungen zur Verbesserung ihrer Situation unternehmen. Das kann jedoch nur eine Teilerklärung für die Situation in Ghana sein und andere Faktoren dürften deutlich gewichtiger sein.

Diese Art von Stimmungsregulation gehört nicht zum Repertoire der Sozialen Arbeit in Deutschland. Hier ist Ziel die Verbesserung der Situation im Diesseits und da können Emotionen eine wichtige Rolle spielen. Wer seine negativen Emotionen richtig zu deuten weiß, kann herausfinden, was genau falsch läuft und rechtzeitig Dinge ändern. Wer nicht auf seine (negativen) Emotionen achtet, realisiert womöglich nicht, wann der Punkt überschritten ist, und wird womöglich mit psychosomatischen Beschwerden und schlechtem Schlaf nachdrücklich auf sein Versäumnis hingewiesen. Ein weiterer wichtiger Grund für die Unterschiede zwischen Ghana und Deutschland darf nicht unerwähnt bleiben. Wir haben es in Deutschland mit einer individualistischen Gesellschaft zu tun, in der Menschen mit einer vorwiegend dependenten

Selbstauffassung leben, denen ihr eigenes Wohl wichtiger ist als das gemeinschaftliche Wohl, wie es in kollektivistischen Gesellschaften mit eher interdependenten Selbstauffassungen üblich ist. Deshalb neigen Menschen in Deutschland häufiger dazu Ärger zu spüren, weil ihnen ihre eigenen Bedürfnisse wichtiger sind als Harmonie in der Gesellschaft.

Wie in dieser Arbeit deutlich wird, haben negative Emotionen die Funktion auf Dinge hinzuweisen, die die Person daran hindern, ihr Ziel zu erreichen und dabei zu helfen, sie zu beseitigen. Unzufriedenheit kann zu Aktivitäten führen, die persönliche Entwicklung zur Folge haben können. Diese positiven Wirkungen werden allerdings nur erzielt, wenn Menschen gelernt haben, den Sinn ihrer negativen Emotionen zu entschlüsseln.

Genau damit sollte sich die ressourcenorientierte Beratung verstärkt beschäftigen. In dem Schutzraum, den die Einzelberatung bietet, können sich Klientinnen und Klienten öffnen und Emotionen zeigen und diese als hilfreiche Ressource kennenlernen. Mit diesem Thema beschäftigt sich das darauffolgende Kapitel. Die Funktion der Emotionen und besonders die eigenen Emotionen zu kennen, hilft dabei, sich selbst besser zu verstehen, und zu realisieren, was einem selbst wichtig ist. In der Arbeit wurde beschrieben, dass Emotionen eine lange Zeit einen negativen Ruf hatten, und dass auch heutzutage Emotionen zu zeigen häufig tabuisiert wird. Ein Ziel dieser Arbeit ist es, zu zeigen, dass der Mensch sich (zum Glück) nicht von seinen Emotionen lösen kann und wie wichtig es deshalb ist, mit ihnen umzugehen zu können und sie auf möglichst produktive Weise zu nutzen. Wer sich nicht von Emotionen seine Handlungen diktieren lässt, sondern sie als Hilfestellung sieht, kann die Intensität der Emotionen auf ein gesundes Maß regulieren und sich entscheiden, der Emotion zu folgen oder nicht, was die Handlungsfähigkeit deutlich erhöht. Das Kapitel bietet einen Ansatzpunkt für die Soziale Arbeit, indem es aufzeigt, welche enorme Bedeutung Emotionen haben, vor allem, wenn die Menschen anfangen, Emotionen als Ressource zu nutzen. Vor dem Hintergrund wäre es sicher empfehlenswert, das Thema „Emotionen“ sowie die entsprechenden Regulationsmöglichkeiten als ein Teil des Studiums zu etablieren.

Im vierten Kapitel wurde deshalb beschrieben, was Stimmungsregulation ist und welche Methoden es gibt, mit seinen eigenen Emotionen umzugehen. Dies ist von Bedeutung, weil alle Menschen, ohne es explizit zu wissen, auf Regulationsmöglichkeiten zurückgreifen, die nicht immer sehr hilfreich sind. Deshalb wurden sowohl destruktive Methoden wie das Ruminieren, die Suppression oder auch das Verdrängen, als auch produktive wie das Umdeuten, die Akzeptanz und das Problemlösen vorgestellt. Das Ziel dabei war, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass der Mensch häufig dazu neigt, destruktive Methoden zu benutzen und

aufzuzeigen, wieso diese destruktiv sind und welche Wege es gibt, diese zu beenden, und generell zielführende Regulationsmöglichkeiten vorzustellen.

Das nächste Kapitel behandelte die Möglichkeiten, die eine erfolgreiche Stimmungsregulation bietet, die zum Ziel hat, weniger negative und mehr positive Emotionen zu fühlen. Es wurde beschrieben, was das Glücksgefühl überhaupt ist und welche Vorteile es bietet. Konkret für die ressourcenorientierte Beratung ist der Ansatz von Fredrickson von hoher Bedeutung, der besagt, dass durch gute Stimmung mehr Ressourcen erschlossen werden können, mit denen die Klientinnen und Klienten Herausforderungen besser bewältigen können. Dabei ist auch die Erkenntnis wichtig, dass positive Gefühle einen Puffer gegenüber negativen Gefühlen bieten. Wichtig ist hervorzuheben, dass es nicht das Ziel der Beratung sein sollte, dass die Person glücklich von der Beratung nach Hause geht, sondern, dass sie danach Regulationsmöglichkeiten kennt, wie sie es selbst schafft, erfolgreich ihre Emotionen zu regulieren. Durch die Kombination einer direktiven und non-direktiven Beratung sollte zum einen das Wissen einer gelungenen Stimmungsregulation sowie deren Methoden vermittelt werden und zum anderen durch Selbstexploration erforscht werden, was für die Person selbst wichtig ist, wodurch sich ihre Stimmung bessern lässt. Einige Regulationsmöglichkeiten, um das Wohlbefinden zu steigern, sowie Möglichkeiten, mit negativen Emotionen umzugehen, sollten Einzug in den Methodenkoffer der Sozialen Arbeit erhalten.

In dem letzten Kapitel ging es um die Grenzen der Stimmungsregulation. Dabei wurde zum einen darauf hingewiesen, dass es nicht vordergründig um Stimmungsaufhellung geht, sondern dass negative Emotionen eine wichtige Ressource sein können, um zu überprüfen, was in dem Moment nicht stimmig ist. Dazu wurden mehrere Experimente und Studien aufgeführt, die zeigen konnten, dass das sehr hilfreich sein kann. Außerdem wurde aufgezeigt, dass Wohlbefinden und Glück ihre Schattenseiten haben und dass es schädlich sein kann, zu stark nach dem Glück zu streben oder auch zu häufig Glücksmomente zu suchen.

Insgesamt folgt daraus, dass es nicht sinnvoll ist in Extremen zu leben, sondern dass sowohl positive als auch negative Emotionen wichtig für ein gelingendes Leben sind.

Soziale Arbeit braucht, wie bereits erwähnt, um ihre Leistung überhaupt begründen zu können, den Blick auf Defizite. Allerdings kann diese Arbeit vielleicht ihren Beitrag dazu leisten, dass die positive Sichtweise einen höheren Stellenwert bekommt, indem der Fokus mehr auf die Förderung von Wohlbefinden und Ressourcen statt auf das Reduzieren von Schwierigkeiten gerichtet wird, weil dadurch Probleme und Schwierigkeiten leichter zu bewältigen sind.

Der Mehrwert dieser Arbeit besteht – um es abschließend zusammenzufassen - in dem Nachweis, dass niemand Opfer seiner negativen Emotionen werden muss, dass sie als Ressourcen genutzt werden können, und dass eine gesunde Skepsis gegenüber allzu positiven Stimmungszuständen sinnvoll sein kann, die aber gleichzeitig ihre positiven Aspekte darin hat, dass Menschen mehr Ressourcen erschließen können. Für die ressourcenorientierte Beratung bedeutet dies konkret, dass durch eine gelungene Vermittlung von einer Stimmungsregulation zuerst ein Ressourcenverlust verhindert bzw. gestoppt werden kann, weil eine schlechte Stimmungsregulation viele Ressourcen verbraucht. Dadurch, dass Emotionen nun als Ressource anstatt als etwas Hinderliches erlebt werden, kommt es gleichzeitig zu einem Ressourcengewinn.

Soziale Arbeit sollte es sich zur Aufgabe machen, diese Kenntnisse zu verbreiten und ihren Klientinnen und Klienten entsprechende Möglichkeiten zu vermitteln. Das ist nicht einfach, aber man kann mit kleinen Schritten anfangen. Wir Menschen neigen dazu den ersten Eindruck, den wir bekommen als Grundlage zu nehmen für alles Weitere, anstatt abzuklären, ob der Eindruck überhaupt stimmt. Bei den Spaziergängen mit meinem Hund fällt mir immer wieder auf, dass die Personen, die mit entgegenkommen, sehr häufig sehr schlecht gelaunt aussehen. Doch sobald sich ein Gespräch ergibt, häufig ist der Hund der Anlass, verändert sich der Gesichtsausdruck und es zeigt sich, dass die schlechte Laune lediglich meine Interpretation war.

Quellen- und Literaturverzeichnis

Wissenschaftliche Literatur:

- Barnow, S. (2018): Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert. 3. Auflage. E-Book. Berlin/Heidelberg: Springer
- Beck, U. (1986): Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Bierhoff, H-W. (2006): Sozialpsychologie. Ein Lehrbuch. 6. überarbeitete Auflage. Stuttgart: W.Kohlhammer.
- Brandstädter, J. (2015): Positive Entwicklung. Zur Psychologie gelingender Lebensführung. Heidelberg/ Berlin: Springer
- Bünder, P. (2002): Geld oder Liebe? Verheißungen und Täuschungen der Ressourcenorientierung in der sozialen Arbeit. Münster: LIT
- Büttner, C.; Quindel, R. (2013): Gesprächsführung und Beratung. Sicherheit und Kompetenz im Therapiesgespräch. 2. Auflage 2013. Berlin/Heidelberg: Springer
- Dettmann, M. (2017): Partizipation und Ressourcenorientierung in der Sozialen Arbeit. Eine Analyse zur Begriffssicherheit und theoretischen Fundierung. (<http://ediss.sub.uni-hamburg.de/volltexte/2017/8290/pdf/Dissertation.pdf>, verfügbar am 11.05.2018)
- Ekman, P. (2010): Gefühle lesen: Wie sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren. Heidelberg: Spektrum
- Fehr, B.; Russel, J. (1984): Concept of Emotion viewed from a prototype perspective. (<https://pdfs.semanticscholar.org/4c25/97a92ce4de6b58e7c2b4140eed1c1046ffbd.pdf>, verfügbar am 02.06.2018)
- Frazzetto, G. (2013): Der Gefühlscode. Die Entschlüsselung unserer Emotionen. München: Carl Hanser
- Fredrickson, B. (2011): Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt: Campus
- Frey, B. (2017): Wirtschaftswissenschaftliche Glücksforschung. Kompakt – verständlich – anwendungsorientiert. Wiesbaden: Gabler
- Galliker, M. (2009): Psychologie der Gefühle und Bedürfnisse. Theorien, Erfahrungen, Kompetenzen. E-Book. Stuttgart: Kohlhammer

- Goleman, D. (2003): Dialog mit dem Dalai-Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können. E-Book. München/Wien: Carl Hanser
- Gross, J.; Thompson, R. (2007): Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In: Gross, J. (Hrsg.) (2007): Handbook of Emotion Regulation. E-Book. The Guilford Press: New York, S. 3-26
- Holodynski, M. (2006): Emotionen – Entwicklung und Regulation. E-Book. Heidelberg: Springer
- Hüther, G. (2006): Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Maja Storch, M.; Cantieni, B.; Hüther, G.; Tschacher, W. (2006): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber: Bern 2006, S. 73 – 98
- Izard (1994): Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie. 3. Auflage. Weinheim: Beltz
- Kahnemann, D. (2012): Schnelles Denken, langsames Denken. München: Siedler
- Loewenstein, G. (2007): Affect Regulation and Affective Forecasting. In: Gross, J. (Hrsg.) (2007): Handbook of Emotion Regulation. E-Book. The Guilford Press: New York, S. 180 - 203
- Mischel, W. (2015): Der Marshmallow Test. Willensstärke, Belohnungsaufschub und die Entwicklung der Persönlichkeit. 2. Auflage. München: Siedler
- Möbius, T. (2010): Ressourcenorientiert Arbeiten. Anleitung zu einem gelingenden Praxistransfer im Sozialbereich.
- Nestmann, F. (2007): Ressourcenorientierte Beratung. In: Nestmann, F.; Engel, F.; Sickendiek, U. (Hrsg.): Das Handbuch der Beratung. Ansätze, Methoden und Felder. Band 2. S. 725-735
- Nestmann, F.; Engel, F.; Sickendiek, U. (2007): „Beratung“ – Ein Selbstverständnis in Bewegung. In: Nestmann, F.; Engel, F.; Sickendiek, U. (Hrsg.): Das Handbuch der Beratung. Band 1. Disziplinen und Zugänge, S. 33-43
- Nidiaye, S. (2017): Gefühle sind zum Fühlen da. Das Handbuch vom positiven Umgang mit negativen Emotionen. 2. Auflage. München: Integral
- Pantucek, P. (2012): Soziale Diagnostik. Verfahren für die Praxis Sozialer Arbeit. 3. Auflage. Wien, Köln, Weimar: Böhlau
- Parting, J.; Thiele, P.; Gärtke-Braun, J. (2018): Allein, Alleiner, Alleinerziehend. Projektarbeit. Hochschule Mittweida, Fachbereich Soziale Arbeit.
- Renn, O. (2014): Das Risikoparadox: Warum wir uns vor dem falschen Fürchten. Frankfurt am Main: Fischer
- Scheich, G. (2001): Positives Denken macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen. E-Book. Eichborn: Frankfurt am Main

Schmitz, B. (2018): Psychologie der Lebenskunst. Positive Psychologie eines gelingenden Lebens – Forschungsstand und Praxishinweis. Berlin: Springer

Schröder C. (2017): Emotionen und professionelles Handeln in der Sozialen Arbeit. Eine Ethnographie der Emotionsarbeit im Handlungsfeld der Heimerziehung. Wiesbaden: Springer VS

Schubert, F.-C.; Knecht, A. (2012): Ressourcen - Einführung in Merkmale, Theorien und Konzeptionen. In: Schubert, F.-C.; Knecht, A. (Hrsg.): Ressourcen im Sozialstaat und in der Sozialen Arbeit: Zuteilung - Förderung – Aktivierung. Stuttgart: Kohlhammer, S. 15–41.

Seidel, W. (2004): Emotionale Kompetenz. Gehirnforschung und Lebenskunst. E-Book. München: Elsevier GmbH

Sickendiek, U.; Engel, F.; Nestmann, F. (1999): Beratung. Eine Einführung in sozialpädagogische und psychosoziale Beratungsansätze. Weinheim/München: Juventa

Spitzer, M. (2018): Einsamkeit – die unerkannte Krankheit. München: Droemer

Storch, J. et al. (2016): Ich blicks. Verstehe dich und handle gezielt. Bern: Hogrefe

Storch, M.; Kuhl, J. (2012): Die Kraft aus dem Selbst. Bern: Huber

Theßen, L. (2017): Mit Atemübungen zum Gefühlsausdruck. Wahrnehmungen und Regulation der Emotionen in der Psychotherapie. Wiesbaden: Springer

Thiersch, H. (2011): Einleitung. In: Otto, U.; Thiersch, H. (Hrsg.): Handbuch Soziale Arbeit. 4. Auflage. München: Ernst Reinhardt. S. 5-6.

Tomoff, M. (2017): Positive Psychologie: Erfolgsgarant oder Schönmalerei? Berlin: Springer

Quellen:

Ärztblatt (Hrsg.) (2017): Millionen leiden an Depression.
(<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/73297/WHO-Millionen-leiden-an-Depressionen>,
verfügbar am 06.04.2018)

Becker, C. (Welt Online) (2011): Warum die Deutschen Meister im Jammern sind.
(<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article12909098/Warum-die-Deutschen-Meister-im-Jammern-sind.html>), verfügbar am 06.05.2018)

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.) (2017):
Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. Wissenschaftliche Standortbestimmung.
(https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Berichte/Psychische-Gesundheit.pdf;jsessionid=2CE2327417A5ECC2DBA4A1DAF3A91092.s2t1?_blob=publicationFile&v=14, verfügbar am 5.04.2018)

- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.) (2016): Arbeitszeitreport Deutschland 2016
https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Berichte/F2398.pdf;jsessionid=A9925A72AC6F28DD9DF83A176CDD8FA7.s2t2?_blob=publicationFile&v=8, verfügbar am 4.04.2018)
- Deutsche Post (Hrsg.) (2017): Regionen-Ranking: So lebenswert ist Deutschland
<http://www.gluecksatlas.de/>, verfügbar am 4.04.2018)
- Deutscher Bundestag (Hrsg.) (2017): Stenografischer Bericht. 245. Sitzung.
<http://dip21.bundestag.de/dip21/btp/18/18245.pdf>, verfügbar am 2.04.2018)
- Die Techniker (Hrsg.) (2017): Schlaf gut, Deutschland. TK-Schlafstudie 2017
<https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/962472/Datei/79443/TK-Schlafstudie-2017-Studienband.pdf#>, verfügbar am 04.04.2018)
- Gathmann, F. (2016): Deutschland, Angstland
<http://www.spiegel.de/politik/deutschland/allensbach-studie-deutschland-hat-angst-a-1111132.html>, verfügbar am 5.04.2018)
- Gielas, A. (2011): Gute Laune auf Befehl. <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2011/01/Denk-nicht-positiv/seite-2>, verfügbar am 06.05.2018)
- Güntürkün, O. (2016): Die Entstehung von Emotionen. Videoaufnahme
https://www.youtube.com/watch?v=Gq4GlaAf_1A&t=150s, verfügbar am 25.05.2018)
- Kleinschmidt, C. (2004): Studium macht jeden fünften Studenten depressiv
<http://www.handelsblatt.com/panorama/aus-aller-welt/schlecht-gelaunt-studium-macht-jeden-fuenften-studenten-depressiv/2422572.html>, verfügbar am 04.04.2018)
- Langosch, N. (2014): Schlechte Laune hat auch Vorteile.
<https://www.spektrum.de/news/schlechte-laune-hat-auch-vorteile/1223057>, verfügbar am 06.05.2018)
- Maaz, H-J. (2017): „Wir Deutsche sind Größenwahnsinnige“.
<https://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/sonntag/interview-mit-hans-joachim-maaz-wir-deutsche-sind-groessenwahnsinnige/20718852.html>, verfügbar am 26.04.2018)
- Maaz, H-J. (2016a): Maaz #02 – Wutbürger, Hetzer, Rattenfänger... packt die Schlagwortkeulen wieder ein. Videoaufnahme <https://www.youtube.com/watch?v=zHVGDjI7AL0>, verfügbar am 11.04.2018)
- Maaz, H-J. (2016b): Maaz #03 – Die narzisstische Gesellschaft. Videoaufnahme
<https://www.youtube.com/watch?v=W9osEYerVhE>, verfügbar am 11.04.2018)
- Maaz, H-J. (2016c): Maaz # 01 Wir krank ist unsere Gesellschaft? Videoaufnahme
<https://www.youtube.com/watch?v=jrEXuBaIJF4>, verfügbar am 1.06.2018)

- Michler, I. (2017): Das falsche Jammern über zu viel Stress in der Schule. (<https://www.welt.de/wirtschaft/article162832231/Das-falsche-Jammern-ueber-zu-viel-Stress-in-der-Schule.html>, verfügbar am 02.04.2018)
- Uni Köln (Hrsg.) (2018): Reframing. Kurze Beschreibung der Methode. (http://methodenpool.uni-koeln.de/reframing/frameset_reframing.html, verfügbar am 12.12.2018)
- Rudzio, K. (2017): Wie arm ist Deutschland wirklich? (<http://www.zeit.de/2017/17/armut-deutschland-wirtschaftsboom-sozialhilfe-einkommen>, verfügbar am 5.04.2018)
- Spiegel Online (Hrsg.) (2014): Jeder sechste Arbeitnehmer hat keinen Bock. (<http://www.spiegel.de/wirtschaft/unternehmen/gallup-studie-17-prozent-der-arbeitnehmer-haben-innerlich-gekuendigt-a-961667.html>, verfügbar am 10.04.2018)
- Statista (Hrsg.) (2018a): Bruttoinlandsprodukt (BIP) in Deutschland von 1991 bis 2017 (in Milliarden Euro) (<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1251/umfrage/entwicklung-des-bruttoinlandsprodukts-seit-dem-jahr-1991/>, verfügbar am 4.04.2018)
- Statista (Hrsg.) (2018b): Ghana: Bruttoinlandsprodukt (BIP) pro Kopf in jeweiligen Preisen von 2008 bis 2018 (in US-Dollar) (<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/368376/umfrage/bruttoinlandsprodukt-bip-pro-kopf-in-ghana/>, verfügbar am 4.04.2018)
- Splendid Research (Hrsg.) (2017): Studie: Soziale Netzwerke und Smartphones sind nicht schuld an Einsamkeit. (<https://www.splendid-research.com/ueber-uns/presse/item/studie-einsamkeit-deutschland-2017.html>, verfügbar am 04.04.2018.)
- Walter, T. (2017): Warum Sie ihre schlechte Laune ruhig mal ausleben sollten. (https://rp-online.de/leben/gesundheit/psychologie/warum-sie-ihre-schlechte-laune-ruhig-mal-ausleben-sollten_aid-20873213, verfügbar am 15.05.2018)
- Weltgesundheitsorganisation (Hrsg.) (2014): Verfassung der Weltgesundheitsorganisation. (<https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf>, verfügbar am 10.05.2018)
- Witte, E. (2011): Sozialpsychologie, Socio-Improvement und die Lebenszufriedenheit von Bürgern. (https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/37736/ssoar-2011-witte-Sozialpsychologie_Socio-Improvement_und_die_Lebenszufriedenheit.pdf?sequence=1, verfügbar am 5.04.2018)
- Zimmermann, N. (Welt Online) (2012): Warum schlechte Laune durchaus ihren Sinn hat. (<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article112123261/Warum-schlechte-Laune-durchaus-ihren-Sinn-hat.html>, verfügbar am 04.05.2018)

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Mittweida, 02.07.2018