

Tony Hofmann

Emotionale Veränderungen beim expressiven Schreiben

*Affektive Dynamik in Abhängigkeit von
Emotionsausdruck, körperbezogener
Aufmerksamkeitsfokussierung und emotionaler
Distanzierung*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2009 Diplomica Verlag GmbH
ISBN: 9783836640824

Tony Hofmann

Emotionale Veränderungen beim expressiven Schreiben

Affektive Dynamik in Abhängigkeit von Emotionsausdruck, körperbezogener Aufmerksamkeitsfokussierung und emotionaler Distanzierung

Tony Hofmann

Emotionale Veränderungen beim expressiven Schreiben

*Affektive Dynamik in Abhängigkeit von
Emotionsausdruck, körperbezogener
Aufmerksamkeitsfokussierung und emotionaler
Distanzierung*

Tony Hofmann

Emotionale Veränderungen beim expressiven Schreiben

Affektive Dynamik in Abhängigkeit von Emotionsausdruck, körperbezogener
Aufmerksamkeitsfokussierung und emotionaler Distanzierung

ISBN: 978-3-8366-4082-4

Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2010

Zugl. Bayerische Julius-Maximilians-Universität Würzburg, Würzburg, Deutschland,
Diplomarbeit, 2009

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und der Verlag, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH

<http://www.diplomica.de>, Hamburg 2010

Danksagung

Ich danke Herrn Prof. Dr. Fritz Strack für die Möglichkeit, meine Diplomarbeit am Lehrstuhl für Psychologie II durchzuführen, und für die breite Unterstützung, die damit verbunden war. Ich danke sehr herzlich meinem Betreuer Dipl.-Psych. Sascha Topolinski, vor allem für sein Engagement und seine Offenheit, die er mir und meinem Vorhaben entgegen brachte, für die manchmal inspirierenden, manchmal hitzigen, und immer sehr spannenden Diskussionen bei der konzeptionellen Planung, und für die hervorragende und kompetente Betreuung während der Durchführung des Experiments und während der Schreibphase. Ich danke weiterhin meiner Freundin Anne-Kathrin Lang für ihre Geduld, und für ihre Unterstützung, die mir vor allem während des Schreibens vieles im Alltag erleichterte. Und schließlich danke ich meinen Eltern für den Rückhalt, den ich von ihnen während meines gesamten Studiums erhielt, und an dessen Ende jetzt diese Arbeit steht. Ihr alle habt wirklich viel für mich getan!

Inhaltsverzeichnis	Seite
0. Abstract	5
1. Einleitung	6
2. Literaturüberblick	8
2.1. Das Reflektiv- Impulsiv Modell	8
2.2. Die Rolle des Affekts	11
2.3. Die Rolle des Körpers	12
2.4. Neurologische Modelle	15
2.5. Veränderung affektiver Zustände	17
2.6. Zwischen-Fazit	23
2.7. Kognitive Integration im Paradigma des „emotionalen Schreibens“	23
2.8. Kognitive Integration in der Traumatherapie	25
2.9. Kognitive Integration in den humanistischen Psychotherapieverfahren	27
2.10. Schlussfolgerungen	35
3. Methoden	38
3.1. Rekrutierung der Teilnehmer	38
3.2. Versuchsdesign	38
3.3. Operationalisierung der abhängigen Variablen	41
3.4. Versuchsablauf und Operationalisierung der unabhängigen Variablen	43
3.5. Datenaufbereitung und –analyse	49
4. Ergebnisse	54
4.1. Manipulationschecks	54
4.2. Auswirkungen des Schreibens auf den affektiven Zustand:	
Gruppenunterschiede	55
4.3. Moderatoreffekte von „Genauigkeit“ und „Vollständigkeit“	62
4.4. Auswirkungen des Schreibens auf den affektiven Zustand: Unterschiede	
anhand des Textinhalts (Rating)	64
4.5. Einfluss von Persönlichkeitseigenschaften auf die affektive Dynamik	67
4.6. Zusammenhang von aggressivem Verhalten („Bestrafung“) und	
Änderungen im nachfolgend gemessenen Ärger	69
5. Diskussion	71
5.1. Einzelergebnisse	71
5.2. Entscheidungen über Hypothesen	76

5.3. Implikationen für die therapeutische Praxis	78
5.4. Grenzen dieser Untersuchung und Implikationen für weitere Forschung	79
5.5. Ausblick	82
5.6. Zusammenfassung	83
Anhang	86
Literaturverzeichnis	106

0. Abstract

Die vorliegende Arbeit untersucht unter Bezugnahme auf das RIM (Strack & Deutsch, 2004) als Rahmenmodell Faktoren, die die kognitive Integration impulsiver Inhalte in reflektive Prozesse moderieren, und als Folge davon eine Veränderung affektiver Zustände bewirken. Als mögliche Faktoren werden (1) die Expression affektiver Zustände, (2) der Aufmerksamkeitsfokus auf Körpersensationen und (3) die emotionale Distanz, in der sich ein Individuum zu den prozessierten Inhalten befindet, diskutiert. Um die Rolle dieser Faktoren zu untersuchen, wurde in $N = 92$ Probanden moderater Ärger induziert und darauf folgend verschiedene Bewältigungsstrategien im Umgang mit diesem Ärger experimentell induziert, in denen die obigen Faktoren (teilweise orthogonal) manipuliert wurden. Folgende Ergebnisse wurden dabei gefunden. *Expression*: Probanden, die ihre Emotionen entsprechend des klassischen Pennebaker-Paradigmas ausdrückten, zeigten eine stärkere Verringerung im selbstberichteten Ärger und im Ärgerverhalten im Vergleich zur nicht-expressiven Kontrollgruppe. *Körperbezug*: Im Ärgerverhalten (Verhaltensmaß II) zeigte sich ein Haupteffekt des Körperbezugs. Probanden, die während des Schreibens auf ihren Körper fokussierten, verhielten sich im Nachhinein aggressiver, als Probanden, die nicht auf ihren Körper fokussierten. *Körperbezug und Distanzierung*: Es zeigte sich eine Interaktion zwischen Körperbezug und Distanzierung. Probanden, die beim Schreiben auf ihre Körperempfindungen fokussiert und sich dabei nicht emotional distanziert hatten, lagen im Ärgerverhalten (Verhaltensmaß I) deutlich höher als die Gruppen, die nicht auf Körperempfindungen fokussiert oder sich emotional distanziert hatten. Darüber hinaus wurde ein positiver Zusammenhang zwischen der Stärke der Bestrafung in den beiden Verhaltensmaßen und dem Absinken des selbstberichteten Ärgers nach einer halben Stunde ärger-irrelevanter Tätigkeiten gefunden. Implikationen für die psychotherapeutische Praxis (z.B. „emotion focused therapy“, Greenberg, 2006) und für die Grundlagenforschung (z.B. Rahmenbedingungen für Katharsis) werden diskutiert.

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.

Aristoteles
(384 - 322 v. Chr.)

1. Einleitung

Das Ziel dieser Diplomarbeit ist es, Theorien und praktische Ansätze miteinander zu verknüpfen, die in unterschiedlichen Feldern der Psychologie und Psychotherapie jeweils etabliert und anerkannt, jedoch relativ unabhängig voneinander entstanden sind, und die bisher vorrangig in ihren eigenen Theoriebildungen weiterentwickelt wurden. In der reinen Psychotherapieforschung werden vor allem Studien im (kontrollierten) Prä-Post-Design durchgeführt, welche, um unter anderem auch Finanzierungsfragen zu untermauern, nur auf die reine Effektivität der untersuchten Verfahren rekurrieren (vgl. z.B. Richtlinien des wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie, Schulte & Rudolf, 2007). Die zugrunde liegenden psychologischen Mechanismen werden jedoch nur selten im Detail operationalisiert und grundlagentheoretisch abgesichert. Zwischen in der allgemein- und sozialpsychologischen Forschung diskutierten Grundlagenmodellen und den in der psychotherapeutischen Praxis angenommenen Wirkmechanismen fehlt dadurch bislang eine empirisch fundierte Verlinkung: „Die tatsächlichen Zusammenhänge zwischen Emotionen, Kognitionen und somatischen Prozessen sind immer noch ungeklärt“ (Greenberg, 2006, S. 27).

Es soll deshalb in dieser Arbeit ein Entwurf vorgelegt werden, der am Beispiel der Affektregulation versucht, innerhalb der Konzepte der humanistischen Psychotherapie, des Paradigmas des „emotionalen Schreibens“, der Forschung zur Wirkung der Expression von Emotionen auf die psychische Gesundheit und der aktuellen allgemein- und sozialpsychologischen Forschung Überlappungen zu finden. Ein Verständnis der Zusammenhänge zwischen körperlichen Prozessen, Emotionen und Kognitionen könnte dabei helfen, die Mechanismen besser zu erfassen, die in der Psychotherapie (und auch, ganz allgemein gesehen, im Alltag) emotionalen Veränderungsprozessen zu Grunde liegen.

Hierzu soll zunächst detailliert auf ein theoretisches Rahmenmodell der sozialkognitiven Forschung (das Reflektiv- Impulsiv Modell, RIM, Strack & Deutsch, 2004) eingegangen werden. Darauf aufbauend werden theoretische Ansätze zu Emotion, Intuition,

Körper und Neurologie beschrieben, die die Vorhersagen des RIM differenzieren und erweitern. Einige der Methoden, Interventionsansätze und Ergebnisse der humanistischen Psychotherapie, des emotionalen Schreibparadigmas und der Traumatherapie sollen schließlich anhand dieses Grundgerüsts integriert und interpretiert werden. Auf Basis dieser Überlegungen werden konkrete Hypothesen über Einflussfaktoren auf affektive Veränderungsprozesse abgeleitet.

In einer empirischen Untersuchung wurden die Hypothesen überprüft; die Methodik und die Ergebnisse der Untersuchung werden im dritten und vierten Abschnitt dieser Arbeit ausführlich beschrieben.

Schließlich wird im letzten Teil der Arbeit diskutiert, inwieweit die vorliegenden Ergebnisse mit den oben genannten Grundlagentheorien und deren Implikationen vereinbar sind und an welchen Punkten darauf aufbauend die genannten (psychotherapeutischen und grundlagentheoretischen) Denkansätze einander befruchten und sowohl zu weiteren Forschungsarbeiten als auch zur Ableitung praktischer Empfehlungen anregen können.

2. Literaturüberblick

Im Folgenden sollen zunächst als Rahmen für spätere Argumentationen aktuelle sozial- und allgemeinspsychologische theoretische Grundlagen und einige erweiternde neurologische Modelle beschrieben werden. Darauf aufbauend werden Zusammenhänge zur körperbezogenen Traumatherapie, zur Expression von Emotionen und zu humanistischen Therapieverfahren geschildert.

2.1. Das Reflektiv- Impulsiv Modell

Das Reflektiv- Impulsiv Modell (RIM; Strack & Deutsch, 2004) ist eine Synthese von Modellen der allgemein- und sozialpsychologischen Forschung der letzten Jahrzehnte. Es geht davon aus, dass im Menschen zu jedem Zeitpunkt zwei Prozesse ablaufen: ein reflektiver und ein impulsiver Prozess. Beide Prozesse arbeiten parallel, sind unabhängig voneinander und konkurrieren in jedem Augenblick um die Kontrolle sozialer Handlungen. Zunächst sollen die Merkmale dieser beiden Systeme geschildert werden; zum anderen soll dargelegt werden, wie sie zueinander in Beziehung stehen.

Merkmale der beiden Systeme. Im impulsiven System (IS) werden, entsprechend dem ideomotorischen Prinzip (vgl. James, 1890) unabhängig von Intentionen und Zielen, aber moderiert von Bedürfnissen, von Deprivation und von motivationalen Orientierungen, Verhaltensschemata durch sich assoziativ ausbreitende Aktivierung angeregt. Im reflektiven System (RS) hingegen ist Verhalten die Folge eines Entscheidungsprozesses, in dem die Erwartung und der Wert von verschiedenen Optionen abgewogen und integriert werden, woraus die Wahl eines bestimmten, optimalen Verhaltens resultiert. Mittels eines (sich selbst beendenden) intentionalen Prozesses werden daraus Verhaltensschemata aktiviert. Beide Systeme arbeiten parallel, wobei das IS permanent an der Informationsverarbeitung beteiligt ist, während das RS nur zeitweise rekrutiert wird. Das RS benötigt hohe kognitive Kapazität, ist aufmerksamkeitspflichtig, und seine Prozesse sind zeitaufwendiger als die des IS, weswegen die reflektive, aber nicht die impulsive Verarbeitung von Reizen durch Ablenkung, Ermüdung, zu hohem oder zu niedrigem Arousal, Zeitdruck oder auch geringe Motivation beeinträchtigt werden kann. Es kann jedoch eine Vielzahl von Aufgaben (Nachdenken, Planen, Vorstellung, etc.) durchführen. Das IS ist weniger störanfällig und übernimmt die Kontrolle über das Verhalten unter suboptimalen Umständen. Weiterhin bestehen im IS perzeptuelle, semantische, affektive und motorische Repräsentationen nicht-propositional nebeneinander in einem multimodalen assoziativen Speicher, dessen assoziative Verknüpfungen durch Kontiguitäts- und Ähnlichkeitsprinzipien etabliert werden. So können