Milder Frust statt Wut

Autor(en): **Kuster, Farah / Di Potenza, Francesco**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **11 (2009)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992035

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Milder Frust statt Wut

Alle Menschen haben sie. Manche leiden darunter, andere spielen damit oder nützen sie für ihre Zwecke. Auf den Spuren der Basisemotionen Freude, Wut, Trauer und Co.

Text: Farah Kuster, Francesco Di Potenza; Foto: Keystone

Jedes Wochenende flimmern Bilder von Siegern und Verlierern über den Bildschirm. Freude und Enttäuschung sind in den Gesichtern der Sportler/-innnen, der Coachs, der Zuschauer und manchmal sogar auf jenen der Funktionäre zu lesen. Grosse Emotionen gehören in die Welt des Sports. Der Gedanke an Sportevents ohne Emotionen ist irgendwie trostlos. Doch nicht nur Grossanlässe sind von Emotionen geprägt. Auch jede Sportunterricht erteilende Lehrperson, jeder Trainer, jeder Leiter erlebt sie immer wieder in seinem Mikrokosmos: etwa der Jugendliche, der im Unihockey endlich ein Tor erzielt hat, oder beim

Kindergärtler, der nach etlichen Versuchen endlich den ersten Purzelbaum hingekriegt hat.

Dass jubelnde Freude oder auch Riesenärger ausschliesslich den Gedanken entspringen, ist eine überholte Theorie. Genauso wenig funktionieren alle Emotionen ganz ohne das Denken (siehe Kasten). Wie aber entstehen dann Emotionen? Ein neues Modell dazu haben Prof. Dr. Albert Newen und seine Mitarbeiterin Alexandra Zinck vom Institut für Philosophie der Ruhr-Universität in Bochum entwickelt. Es nutzt entwicklungspsychologische Erkenntnisse und klassifiziert alle menschlichen Emotionen nach ansteigender Komplexität in vier Entwicklungsstufen: in Prä-Emotionen, Basisemotionen sowie primäre und sekundäre kognitive Emotionen. Auf diesem Wege entsteht zum Beispiel aus einem vagen Wohlbefinden erst Freude, dann Zufriedenheit und schliesslich Stolz.

Signale und Verhaltensmuster

Doch werfen wir einen Blick auf die sogenannten Basisemotionen: Angst, Wut, Trauer, Freude, Überraschung und Ekel. Charles Darwin, der sich als Erster mit dem emotionalen Ausdruck bei Tieren und Menschen beschäftigte, postulierte, dass es für jede der Basisemotionen einen spezifischen, universellen Gesichtsausdruck gibt. Sie werden also kulturübergreifend von allen Personen gleich verstanden und interpretiert, was das menschliche Zusammenleben um einiges vereinfacht. Mimische Signale informieren andere Personen nämlich über eigene Handlungsabsichten, wodurch man sich gegenseitig besser aufeinander einstellen kann und es in der sozialen Interaktion zu weniger Missverständnissen kommt.

Primäremotionen, wie man die Basisemotionen auch nennt, können in ihrer Intensität variieren und sind genetisch angelegte Verhaltensmuster, die sich im Laufe der Evolution herausgebildet haben, um eine optimale Anpassung an die Umwelt zu gewährleisten. Bei der Frage um ihre Funktion ging es ursprünglich also ausschliesslich darum, welchen Anpassungsvorteil sie im Laufe der Evolution mit sich bringen. Im Kampf ums Überleben nützen Emotionen dem Individuum beispielsweise, indem sie es zuverlässig und flexibel auf Umweltereignisse reagieren lassen. Allgemein lässt sich daher sagen, dass Emotionen feste, ungelernte Bestandteile des menschlichen Reaktionsvermögens bilden, die dem Individuum ein schnelles und der Situation angepasstes Handeln ermöglichen. Eine Emotion, die sich in ihrem Erstauftreten kaum beeinflussen lässt, dient dem Menschen sozusagen als Alarm – als eine Art Vorankündigung, die uns spüren lässt, dass etwas auf uns zukommt, dass eine sofortige Handlung erfordert wird. Oder anders gesagt: Mach etwas und mach es schnell, mach es mit aller Konsequenz.

Der Begriff Emotion wird aus dem lateinischen Wort «emovere» abgeleitet, was so viel bedeutet wie «sich bewegen». Nach Nitsch (2004) sind Emotionen handlungsregulierend, werden durch Handlungen reguliert und sind von Handlungserfahrungen abhängig. Sie werden stets von Handlungsimpulsen begleitet, welche emotions- und situationsspezifisch sind. Es wird daher automatisch eine der Situation entsprechende Handlung ausgelöst (siehe Seite 24).

Gezähmte Reaktionen

Im Wandel der Zeit haben Emotionen jedoch etwas an ihrer rein evolutionsbiologischen Funktion verloren. Die Menschheit hat sich weiterentwickelt und mit ihr auch das Emotionsverständnis. Wir sind nicht mehr die «primitiven» Wesen, wie wir sie einst waren. Vieles, was früher noch als sinnvolles Verhalten gegolten hat, ist in unserer heutigen Gesellschaft schon lange nicht mehr angebracht oder gar akzeptiert. Neue Normen und Werte haben sich zum Wohle der Menschheit etabliert, nach denen wir als gesittete Wesen meist stillschweigend funktionieren. So hat es dazu geführt, dass sich auch gewisse Regeln für das Zeigen von Emotionen in Abhängigkeit von der Situation, in der man sich gerade befindet, entwickelt haben.

Solche Regeln werden einem bereits in der frühen Kindheit vom sozialen Umfeld, wie den nahen Bezugspersonen, vermittelt. So können sich diese Normen von Kultur zu Kultur erheblich unterscheiden, je nachdem, was für Werte und Vorstellungen vorherrschen. Die Konsequenz ist, dass auf einen Reiz nicht mehr automatisch und unter allen Umständen das reine, ungefilterte emotionale Verhalten folgt. Der Mensch als soziales Wesen bewertet die erste emotionale Reaktion erst einmal danach, ob sie in der gegebenen Situation denn auch wirklich angebracht ist. Ist sie es nicht, wird die Reaktion nach Möglichkeit so verändert, dass anstelle von Wut beispielsweise nur noch ein milder Frust übrig bleibt. Es existiert also eine enorme individuelle Bandbreite auf Emotionen zu reagieren, ihre Dauer zu begrenzen oder das emotionale Verhalten zu beeinflussen. ■

Wissenswert

So fühlen «als ob»

Emotionen können von vielen Dingen ausgelöst werden, darunter Erinnerungen, Gespräche mit anderen Menschen, das Erblicken einer Wettkampfstätte und die Einschätzung der Gegner. Forscher haben Emotionen untersucht, um festzustellen, warum sie vorkommen und welchen Einfluss sie auf das Verhalten haben. Anfangs dachte man, Emotionen seien einfach das Ergebnis physiologischer Veränderungen, da man feststellte, dass physiologische Symptome, wie erhöhte Herzfrequenz, häufig mit solchen Reaktionen einhergingen. Um diese Theorie zu überprüfen, iniziierten Wissenschaftler Freiwilligen das sogenannte «Stress-Hormon» Epinephrin (Adrenalin), um zu sehen, ob Emotionen im Labor erzeugt werden können. Eine kleine Minderheit der Probanden gab an, sie fühlten echte Emotionen (gewöhnlich Traurigkeit), während die meisten von physiologischen Veränderungen berichteten (was nach der Verabreichung von Adrenalin zu erwarten war) und von «als-ob»-Emotionen – dicht an Gefühlen des Glücklichseins, der Traurigkeit oder des Ärgers, aber nicht «in echt». Spätere Forschungen zeigten, dass Emotionen induziert werden konnten, indem man die Gedanken der Probanden auf emotionale Auslöser lenkte, so wie zum Beispiel auf verstorbene Verwandte (Trauer) oder frühere Erfolge (Stolz). Zusammengefasst: Die Forschung auf diesen Gebieten hat gezeigt, dass sowohl die physiologische Aktivierung als auch die kognitive Interpretation dieser Aktivierung eine wichtige Rolle dabei spielen, welche emotionale Reaktion erfolgt.