

Vorwort zur 3. Auflage

Angeregt durch Rezensionen und zahlreiche Rückmeldungen von Lesern, möchte ich die Neuauflage des vorliegenden Buches dazu nutzen, einige Veränderungen vorzunehmen.

Bereits in der 2. Auflage wurde ein Kapitel über emotionale Dimensionen von Gesundheit und Krankheit aufgenommen, da die neuere psychoneuroimmunologische Forschung interessante Zusammenhänge zwischen emotionaler Befindlichkeit, körpereigener Abwehr und Krankheitsentstehung aufzeigt und die emotionale Befindlichkeit für Therapie und Gesundung von großer Bedeutung ist.

In der 3. Auflage wurde das 2. Kapitel völlig neu bearbeitet, da die Erkenntnisse von neurobiologischen Grundlagen bei der Entstehung von Emotionen und Gefühlen im letzten Jahrzehnt, nicht zuletzt durch die Arbeiten von A. R. Damasio, beträchtlich erweitert wurden. Der Text des 3. Kapitels wurde etwas gestrafft. Das Literaturverzeichnis wurde aktualisiert und, ebenso wie das Glossar, ergänzt. Im Übrigen wurden Inhalte und didaktischer Aufbau des Buches wegen der guten Resonanz bei der Leserschaft unverändert beibehalten.

Wiederum möchte ich Frau Astrid Heitmann für ihre gewissenhaften Schreibarbeiten ganz herzlich danken. Frau Anja Middendorf danke ich für das Erstellen zweier neuer Abbildungen. Frau Ulrike Landersdorfer, Lektorin beim Ernst Reinhardt Verlag, möchte ich für ihre wohlwollende Unterstützung auch bei der Neuauflage dieses Buches sowie wichtige Ratschläge danken. Ganz herzlich möchte ich schließlich meiner Frau und meinem Sohn danken, deren familiärer Rückhalt mir Kraft und Anregung gibt.

Münster, im Oktober 2005

Thomas Hülshoff

Vorwort zur 1. Auflage

Emotionen begleiten unser Denken und Handeln, Stimmungen "legen die Welt aus" und helfen uns, uns in ihr zurechtzufinden.

Das vorliegende Buch will eine integrativ-systemische Übersicht über menschliche Emotionen geben. Basale Gefühlsqualitäten wie Angst, Wut, Trauer usw. sollen zunächst auf unterschiedlichen biologischen, psychischen und sozialen Ebenen erörtert werden. Darüber hinaus werden die Facetten eines Gefühls auf unterschiedlichen Ebenen miteinander in Verbindung gebracht: Das Phänomen der Trauer kann ebenso als Ausdruck basaler hirneischemischer und neurophysiologischer Vorgänge wie auch als psychisches Erleben von herabgesetzter Stimmung und seelischem Schmerz oder als Bindungsemotion im sozialen Miteinander verstanden werden. Diese drei (und weitere) Ebenen interagieren miteinander: eine medikamentöse Behandlung bleibt nicht ohne Folgen auf seelisches Erleben und Sozialverhalten, umgekehrt werden aber auch körperliche Prozesse von psychosozialen Faktoren beeinflusst.

Im Rahmen einer solchen systemisch-integrativen Betrachtungsweise soll nicht nur nach dem Zustandekommen einer Emotion, sondern auch nach deren jeweiliger Bedeutung (auf verschiedenen Ebenen) gefragt werden. Auf diese Weise kann man m. E. zu einem tieferen und adäquateren Verständnis von Emotionen gelangen.

Zunächst werden anatomische, neurophysiologische sowie biochemische Grundlagen emotionalen Erlebens erläutert. In den folgenden Kapiteln werden die Emotionen der Angst, Trauer, Freude, Liebe sowie Wut/Aggression vorgestellt.

Zwei weitere Kapitel befassen sich mit den emotional-kognitiven Komplexen von Scham und Schuldgefühl.

Abschließend wird auf Emotionen in der Pubertät, Zusammenhänge von Familiensystemen und Emotionen sowie auf die Verbindung von Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und die Integration von Gefühlen eingegangen.

Das Buch entstand im Rahmen meiner Lehrtätigkeit in einer Fachhochschule für Heilpädagogik, Sozialpädagogik und Sozialarbeit. Es richtet sich zum einen an Studierende der Human- und Sozialwissenschaften (Pädagogik, Anthropologie, Psychologie, Sozialarbeit etc.), zum anderen an Angehörige beratender, therapeutischer, pädagogischer und sozialer Berufe, insbesondere Sozialarbeiterinnen, Sozial- und HeilpädagogInnen, Familien- und LebensberaterInnen, SozialtherapeutInnen, LehrerInnen usw.

Ich habe versucht, auch komplexe Sachverhalte und neuere Forschungsergebnisse so anschaulich wie möglich darzustellen. Dabei habe ich, wo immer dies möglich war, Fallbeispiele, Übungen oder Abbildungen herangezogen. Das Buch stützt sich nicht auf eigene Forschungsergebnisse, sondern rezipiert die aktuelle Literatur, die m. E. einen ersten Überblick über den Stand des heutigen Wissens gibt. Bücher, auf die ich mich in besonderer Weise beziehe oder die zur Vertiefung hilfreich sind, werden am Ende des Buches im Literaturverzeichnis kommentiert. Am Ende eines jeden Kapitels finden sich einige Multiple-Choice-Fragen sowie Vertiefungsfragen, mit deren Hilfe Sie Ihr Wissen überprüfen können.

An dieser Stelle möchte ich ganz herzlich Frau Astrid Heitmann für ihre gewissenhaften und umfangreichen Schreibarbeiten danken. Mein besonderer Dank gilt auch Herrn Hartwig Bruns, von dem viele computergestützte Abbildungen stammen. Herrn Oliver Faust und Herrn Thomas Bartels danke ich für ihre technische Hilfe. Frau Hildegard Wehler, Geschäftsführerin und Lektorin des Ernst Reinhardt Verlags, danke ich für ihren Rat und ihre Unterstützung.

Ganz herzlich möchte ich schließlich meiner Frau für die Geduld und das Verständnis danken, das sie mir für meine Arbeit an diesem Buch entgegengebracht hat.

Münster, im August 1998

Thomas Hülshoff