

# 1 Theoretischer Hintergrund zur Emotionsregulation

*Tina In-Albon*

*When afraid, we may run, but do not always do so.  
When angry, we may strike, but do not always do so.  
And when amused, we may laugh, but do not always do so.  
How we regulate our emotions matters:  
Our well-being is inextricably linked to our emotions.*  
(Gross, 2002, S. 281)

In diesem Kapitel werden die Begriffe Emotionen und Emotionsregulation thematisiert und die wichtigsten Definitionen erläutert. Ausführlich vorgestellt werden das Prozessmodell von James Gross und das multidimensionale Modell von Gratz und Roemer. Abgeschlossen wird das Kapitel mit einem Ausblick in die Emotionsregulation und Psychopathologie.

## 1.1 Emotionen

Emotionen wie Freude, Trauer, Wut und Angst prägen unser Leben. Sie können uns vieles erleichtern (z.B. soziale Beziehungen), aber auch zum falschen Ort, zur falschen Zeit und in falscher Intensität auftreten. Emotionen steigen auf, wenn uns etwas Wichtiges berührt (Greenberg & Paivio, 2000) oder wenn wir einer Situation einen für uns aktuellen und relevanten Zweck zuschreiben (Lazarus, 1991). Zentral ist, dass es die Bedeutung ist, die wir einer Situation zuschreiben, welche Emotionen auslöst. Da sich diese Bedeutungen über die Zeit hinweg verändern können, ändern sich auch Emotionen. Schließlich sollen uns Emotionen motivieren, etwas zu tun. Dabei lassen sie Raum für das Ausmaß und die Art der Reaktion.

Bereits Aristoteles (384–322 v. Chr.; 1999) hat sich mit der Definition von Emotionen beschäftigt. Dabei hat er sich vor allem mit der Emotion Wut auseinandergesetzt. »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« (S. 61, übersetzt durch die Autorin). Dieses Zitat ist noch immer zeitgemäß. Es verweist darauf, dass Emotionen unser Verhalten prägen und eine bedeutsame Rolle für zwischenmenschliche Beziehungen spielen. Somit hat der Umgang mit Emotionen eine zentrale Bedeutung für die allgemeine psychische Gesundheit. Aristoteles' Analyse von Wut beinhaltet denn

auch eine kognitive Komponente, einen sozialen Kontext, eine Verhaltenstendenz und körperliches Arousal. Er ging davon aus, dass Emotionen für ein gutes Leben essentiell sind. Der kognitiven Komponente hat er einen besonders wichtigen Stellenwert zugeschrieben. So ging er davon aus, dass durch Argumente Emotionen verändert werden können, d.h. ein Gedanke kann dazu führen, eine Situation anders zu bewerten und somit eine andere Emotion auszulösen.

Eine konkrete Definition von Emotion gibt es nicht. LeDoux hat es folgendermaßen ausgedrückt: »Eines der wichtigsten Dinge, was jemals über Emotionen gesagt wurde, könnte sein, dass alle wissen, was damit gemeint ist, bis sie gefragt werden, sie zu definieren« (LeDoux, 1996, S. 23. übersetzt durch die Autorin). Ganz allgemein können positive Emotionen wie Freude abgegrenzt werden von negativen Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer. Allen theoretischen Ansätzen ist gemein, dass es sich bei Emotionen um komplexe Antworten auf die für den Organismus wichtige interne oder externe Situationen handelt, welche Reaktionen auf Verhaltens-, Wahrnehmungs- und physiologischer Ebene auslösen (Buck, 1988; Garber & Dodge, 2004; Frijda, 1986). Beispielsweise wenn wir Angst empfinden, spüren wir physische Reaktionen, wie z.B. Schwitzen, Zittern und/oder Herzklopfen. Emotionen sind auch handlungsweisend. Das Wort »motion« für Bewegung findet sich bereits im Wort Emotion, so ist die Absicht einer Emotion, in Bewegung bzw. in Handlung zu kommen, im Wort eingebettet. Emotionen beeinflussen ebenso die kognitiven Prozesse und tragen dazu bei, eine Entscheidungsfindung entweder zu erleichtern oder zu erschweren (Greenberg & Paivio, 2000). Des Weiteren sind Emotionen zentral für die Gestaltung von interpersonellen Beziehungen. Dies geschieht in Form von Mimik, Gestik, empathischem Verständnis und Verhalten (Ekman et al., 1972; Fridlund, 1994).

Die primäre Funktion von Emotionen ist, den Organismus zu befähigen, schnell auf Anforderungen zu reagieren, d.h. im Gegensatz zu Gefühlen werden Emotionen meist automatisch ausgelöst. Zum Beispiel weichen wir ohne zu überlegen automatisch zurück, wenn wir einer Schlange begegnen. So verweist LeDoux (2001) darauf, dass das Gehirn Verhaltensziele oft ohne Beteiligung des Bewusstseins verwirklicht. Dies ist so zu verstehen, dass das Ergebnis einer emotionalen Bewertung zwar bewusst wird, aber nicht, dass wir die Grundlage der Bewertung bewusst verstehen. Emotionen beeinflussen zudem, wie wir auf Herausforderungen und Gelegenheiten reagieren (Gross, 2002). Seinem Ärger Luft zu machen oder ihn herunter zu schlucken, sind mögliche Strategien für den Umgang mit Emotionen. Beide Strategien können, je nach Situation, adaptiv sein oder nicht. Jedoch nicht jede Situation ruft eine emotionale Reaktion hervor und in derselben Situation können Menschen mit unterschiedlichen Emotionen reagieren (Ekman, 1993).

Bereits William James (1884) sah Emotionen als Antworten an, welche durch verschiedene Faktoren moduliert werden können. Die Funktion, dass Emotionen uns unterbrechen können, in dem, was wir gerade tun, und in unser Bewusstsein vordringen können, nannte Frijda (1986) »control precedence«. Gross (2002) geht davon aus, dass dieser Aspekt der Fähigkeit zur Emotionsmodulation zentral ist, indem sie die Grundlage darstellt, dass Emotionsregulation überhaupt stattfinden kann.

## 1.2 Emotionen und Kognitionen

Bower (1981) stellte eine Netzwerktheorie der Emotionen auf, in welcher Emotionen und somit bspw. auch Ängste als Knoten in einem semantischen Gedächtnisnetzwerk repräsentiert sind. Diese Emotionsknoten stehen in Verbindung mit anderen Knoten, die emotionsbezogene Informationen enthalten (z. B. Ereignisse, bei denen die jeweilige Emotion auftrat, Ausdrucksverhalten, auslösende Bewertungen, physiologische Reaktionen und sprachliche Bezeichnungen der Emotionen). Durch die vielfältigen Verbindungen erklärt sich, dass Emotionen durch viele unterschiedliche Reize aktiviert werden können. Nach Bower kann die Aktivierung der Netzwerkstrukturen schon vor der bewussten Wahrnehmung wirksam werden. Aus dieser Theorie lässt sich ableiten, dass sich Informationen, die z. B. mit Angst assoziiert sind, in ängstlicher Stimmung besser abrufen lassen als in anderen emotionalen Zuständen, während der Abruf anderer Inhalte erschwert ist.

Die Emotionstheorie von Lang (1979, 1988) baut auf Bowers Modell auf. Nach Lang sind – um bei der Emotion Angst zu bleiben – angstbezogene Informationen über Reize, Reaktionen und Bedeutungen in einem assoziativen Netzwerk gekoppelt, d. h. Angst kann durch Reaktionen, Bedeutungen und durch Reize ausgelöst werden. Lang betont die Schnelligkeit und den Automatismus der Informationsverarbeitungsprozesse bei Ängsten.

Foa und Kozak (1986) erweiterten die Theorie von Lang. Ihre Informations-Prozess-Theorie besagt, dass auch Informationen über die Auftretenswahrscheinlichkeit und die Wertigkeit von Ereignissen im Netzwerk gespeichert sind. Ihrer Ansicht nach sind potentielle Angstauslöser über die Gedächtnisstruktur mit einer Schadensüberzeugung, d. h. befürchteten Konsequenzen, verbunden. Die Autoren nehmen an, dass bei der Angstentstehung immer Bewertungsvorgänge beteiligt sind. Diese sind den Betroffenen häufig nicht bewusst. Mithilfe einer Konfrontationstherapie kann die Gedächtnisstruktur durch Informations- und Habituationsprozesse so verändert werden, dass die Wahrscheinlichkeitseinschätzungen betreffend der befürchteten Konsequenzen realistischer werden.

## 1.3 Emotionen und Emotionsregulation: Sind sie unterscheidbar?

Emotionen und Emotionsregulation sind miteinander verbunden, so dass kontrovers diskutiert wird, ob diese unterscheidbar sind oder nicht. Die eine Seite argumentiert, dass Emotionen und Emotionsregulation nicht zu unterscheiden sind und dass alle Emotionen zu einem gewissen Maß reguliert werden, so dass die Emotionsregulation als Teil der Emotionen zu betrachten sei (Campos, Frankel & Camras, 2004; Frijda, 1986). Die andere Seite argumentiert gegen die Annahme,

dass alle Emotionen regulierte Emotionen sind. Sie geht davon aus, dass Emotionen und Emotionsregulation zu unterscheiden sind, da die Annahme, dass jedes Verhalten unbewusst motiviert ist, nicht überprüfbar sei (Gross, 2007; Kring & Werner, 2004). Zudem sind diese Autoren der Meinung, dass eine Trennung der beiden Konstrukte relevant ist für das grundsätzliche Verständnis emotionsbezogener Probleme, individuelle Unterschiede und den Zusammenhang von Emotionsregulation und Psychopathologie (Bloch, Moran & Kring, 2010). Eine zukünftige Herausforderung ist die Untersuchung der Wechselseitigkeit zwischen dem limbischen Zentrum, welches Emotionen generiert, und dem kortikalen Bereich, welcher Emotionen reguliert (Ochsner & Gross, 2007). Gross und Thompson (2007, S. 18) schlagen daher folgende Hypothesen vor, die zukünftig überprüft werden müssen: 1. Emotionsregulation tritt häufig gemeinsam mit Emotionen auf, ob Emotionsregulation explizit manipuliert wird oder nicht und 2. Emotionsregulation nimmt oft die gleichen Hirnareale in Anspruch wie die Generierung von Emotionen.

## 1.4 Emotionsregulation

Emotionsregulation hat ihre Ursprünge in der Psychoanalyse und den Arbeiten von Lazarus (1966) und Selye (1956) zu Stressbewältigung und Coping. Freud (1926/1959) beschrieb in seinem Strukturmodell der Persönlichkeit zwei Strategien Angst zu regulieren. Zum einen die Unterdrückung von Verhaltensweisen und zum anderen die Vermeidung angstauslösender Situationen. Selye (1974) unterschied zwischen zwei Arten von Stress: den Eustress, assoziiert mit positiven Gefühlen, und den Distress, welcher mit negativen Gefühlen in Zusammenhang gebracht wird. Das Modell von Lazarus sieht Stresssituationen als komplexe Wechselwirkungsprozesse zwischen den Anforderungen der Situation und der handelnden Person. Entscheidend dabei ist die subjektive Bewertung, ob eine Situation Stress auslöst oder nicht. Diese kann von Person zu Person variieren. Lazarus unterschied Coping-Reaktionen. So beschrieb er problem-fokussiertes Coping, welches die Lösung von Problemen anstrebt, und emotions-fokussiertes Coping, welches zum Ziel hat, negative Emotionen zu verringern. Das Konstrukt von emotions-fokussiertem Coping legte den Grundstein für die Studien zur Emotionsregulation (Gross, 1999).

Eine einheitliche Definition von Emotionsregulation liegt bis heute nicht vor. Gross (2002, S. 282) definiert Emotionsregulation folgendermaßen: »Emotion regulation refers to the processes by which we influence which emotions we have, when we have them, and how we experience and express them.« Übersetzt: Emotionsregulation bezieht sich auf alle Prozesse, die einen Einfluss darauf haben, ob und wann welche Emotion auftritt, wie intensiv wir sie wahrnehmen und wie sie ausgedrückt wird. Die Definition von Gross lokalisiert die Emotionsregulation im Individuum selbst. Eher entwicklungspsychologisch orientierte Definitionen be-

tonen intrinsische (z. B. Temperament) und extrinsische Faktoren (z. B. die Beziehung des Kindes zu den Eltern). Beispielsweise definiert Thompson (1994, S. 27) Emotionsregulation wie folgt: »Emotion regulation consists of the extrinsic and intrinsic processes responsible for monitoring, evaluation, and modifying emotional reactions, especially their intensive and temporal features, to accomplish one's goals.« So ist die Emotionsregulation bei Säuglingen fremdreguliert und erst im Verlauf der Entwicklung von Kindern beginnt die Entwicklung intrapersoneller regulatorischer Fähigkeiten. Zusätzlich beschreibt er mehrere Möglichkeiten wie Emotionen reguliert werden können, z. B. durch neurophysiologische Reaktionen, Aufmerksamkeitsprozesse, Attributionen, Verfügbarkeit von Coping-Ressourcen, Konfrontation und Verhalten.

In einer gemeinsamen Konzeptualisierung wurden die beiden Definitionen von Gross und Thompson kombiniert. Sie besagt, dass Emotionsregulation auf einem Kontinuum von bewusster, mühsamer und kontrollierter Regulation zu unbewusster, müheloser und automatischer Regulation abläuft (Gross & Thompson, 2007). Diese Sichtweise erlaubt interne und externe Strategien der Emotionsregulation. Vorteil dieser Definition ist die Möglichkeit des Einsatzes in der Grundlagenforschung und im Zusammenhang mit der Psychopathologie. Die Definition der Emotionsregulation nach Gratz und Roemer wird im übernächsten Abschnitt wiedergegeben. Für weitere Definitionen siehe Bloch et al. (2010, S. 90).

Allgemein kann festgehalten werden, dass mit dem Begriff der Emotionsregulation alle Prozesse bezeichnet werden, die der mentalen Verarbeitung emotionaler Zustände dienen, d. h. Prozesse, durch die Individuen das Entstehen, die Bewertung, den Verlauf und den Ausdruck von Emotionen modifizieren (Bridges, Denham & Ganiban, 2004; Cole, Martin & Dennis, 2004; Davidson, Jackson & Kalin, 2000; Garber & Dodge, 2004; Gross, 1998, 1999).

Emotionsregulation bedeutet des Weiteren, Ziele zu verfolgen, auch wenn negative Gefühle erwartet werden, und eigene Impulse zu kontrollieren. Emotionsregulation heißt auch, Regulationsstrategien einsetzen zu können, die der Situation angemessen sind (Gross & Thompson, 2007). Daher sollten Emotionen nicht ungefiltert an die Umwelt weitergegeben werden (Gratz & Roemer, 2004; Thompson, 1994). Für ein kleines Kind mag es adaptiv sein, aus Hunger oder Müdigkeit zu schreien. Bei einer erwachsenen Person wäre ein solches Verhalten jedoch inakzeptabel.

Individuelle Ziele der Emotionsregulation mögen relativ vage sein, es ist jedoch klar, dass Emotionsregulation zwei grundlegende Aspekte beinhaltet, die Reduktion negativer und die Steigerung positiver Emotionen. Wichtig ist dabei, dass positive und negative Emotionen funktional sind und ihre Berechtigung haben und daher keine a priori-Annahmen getroffen werden sollten, ob eine bestimmte Emotionsregulation gut oder schlecht ist. Es kann jedoch zwischen adaptiver und maladaptiver Emotionsregulation differenziert werden. Eine adaptive Emotionsregulation beinhaltet, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, sie zu verstehen und sie anzunehmen. Werner und Gross (2010) beschreiben die adaptive Emotionsregulation anhand von vier Schritten: 1. Innehalten und Durchatmen, 2. Wahrnehmen und Erkennen der Emotion, 3. Entscheiden, wie die Emotion und die Situation kontrollierbar sind, und 4. Handeln im Sinne langfristiger Ziele. Im

Gegensatz dazu ist die Emotionsregulation maladaptiv, wenn sich die Emotion nicht in die gewünschte Richtung verändert oder wenn langfristige Kosten die Vorteile kurzfristiger emotionaler Veränderungen überwiegen.

### 1.4.1 Das Prozessmodell der Emotionsregulation nach Gross (1998, 2002)

Die Definition der Emotionsregulation von Gross wurde bereits weiter oben wiedergegeben. Gross (2002) bezeichnet das Erleben, Ausdrücken und Beeinflussen von Emotionen als Emotionsregulation. Dies zeigt sich auch in seinem Prozessmodell der Emotionsregulation (► **Abb. 1.1**). Das Modell beschreibt zunächst den zeitlichen Ablauf von Situation, Aufmerksamkeit, Bewertung und Reaktion. Bei diesen Prozessen setzen fünf Emotionsregulationsstrategien an. Die Prozesse können automatisch oder kontrolliert und bewusst oder unbewusst ablaufen. Dabei werden die Emotionsregulationsstrategien in zwei Strategien eingeteilt, die zu unterschiedlichen Zeiten der Emotionsregulation eingesetzt werden, nämlich die antizipatorischen und die reaktive. Die *antizipatorischen* Strategien beziehen sich auf die Zeit, bevor eine Emotion entfaltet ist. Die antizipatorischen Strategien umfassen die Situationsauswahl, die Situationsmodifikation, die Aufmerksamkeitslenkung und die Kognitive Veränderung. Die *reaktive* Strategie hingegen fokussiert auf die unmittelbare emotionale Reaktion, wenn die Emotion bereits erlebt wird. Als reaktive Strategie wird die Strategie der Reaktionsveränderung beschrieben.

Die genannten fünf Emotionsregulationsstrategien werden im Folgenden beschrieben. Die *Situationsauswahl* beinhaltet die Selektion von Situationen, Personen oder Orten. Typisches Beispiel ist das Vermeidungsverhalten von Patienten mit Angststörungen, bspw. vermeiden Personen mit sozialen Ängsten soziale Situationen, was kurzfristig zu einer Angstreduktion, langfristig jedoch zu einer Angststeigerung führt. Die *Situationsmodifikation* beinhaltet die Kontrolle und die aktive Veränderung der Situation, bspw. durch das Durchführen von Sicherheitsverhalten (Begleitperson dabei haben, Rückversicherung einholen) oder die Einnahme von Medikamenten. Bei der *Aufmerksamkeitslenkung* geht es um die Fokussierung einzelner Aspekte, bspw. wenn ich etwas Falsches in der Schulklasse sage, werden mich alle auslachen. Die Strategie der *Kognitiven Veränderung* beschreibt, welche Bedeutung einer Situation zugeschrieben wird. An diesem Punkt kann eine kognitive Neubewertung (Reappraisal) stattfinden, indem man die Situation neu bewertet und ihr eine andere Bedeutung zuweist.

Die Strategie der *Reaktionsveränderung* ist diejenige, welche reaktiv eingesetzt werden kann. Die vorhandene Emotion kann zwar nicht mehr verändert, hingegen unterdrückt oder überspielt werden. Die Reaktionen auf die Emotion können sich im Verhalten, im Erleben und in physiologischen Reaktionen widerspiegeln. Die beiden Strategien der kognitiven Neubewertung (Reappraisal) als antizipatorische und Unterdrückung (Suppression) als reaktive Strategie wurden bislang am häufigsten untersucht. Die Unterdrückung (Suppression) wird definiert als die Hemmung von anhaltendem emotionalem Verhalten. Die kognitive Neubewertung

(Reappraisal) ist eine Form kognitiver Veränderung, die darin besteht, eine potentiell emotionserzeugende Situation in einer Art und Weise zu konstruieren, dass deren emotionales Potential verringert wird. Beide Strategien, Neubewertung und Unterdrückung, dienen der Down-Regulation von Emotionen und haben affektive, kognitive und soziale Konsequenzen, welche in den folgenden Abschnitten erläutert werden.

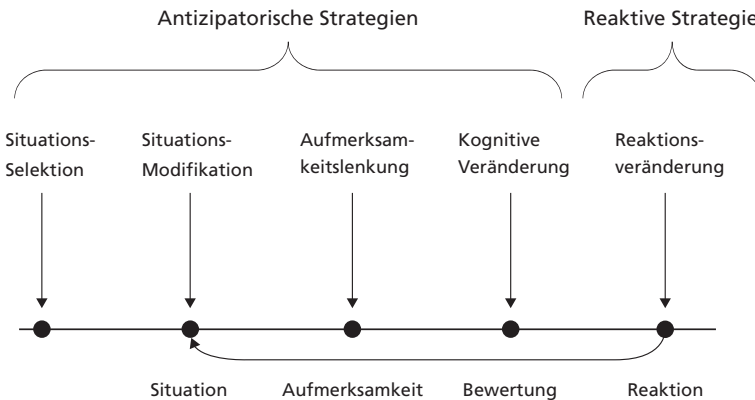


Abb. 1.1: Prozessmodell der Emotionsregulation (nach Gross & Thompson, 2007, mit freundlicher Genehmigung von Guilford Press)

## Affektive Konsequenzen

Gemäß dem Prozessmodell von Gross (2002) wird angenommen, dass die Neubewertung die emotionale Reaktion verändert und somit zu geringeren Reaktionen auf der Erlebens-, Verhaltens- und physiologischen Ebene führt. Hingegen kann Unterdrückung das Ausdrucksverhalten verändern, nicht aber das emotionale Erleben. Die physiologische Reaktion kann dadurch sogar verstärkt werden (Gross, 1998). Labor- und Fragebogenuntersuchungen weisen darauf hin, dass sich die affektiven Konsequenzen individuell unterscheiden (Gross, 2002). Personen mit wiederholter Unterdrückung als Emotionsregulationsstrategie erleben häufiger negative und weniger positive Emotionen. Das Ausdrucksverhalten nach außen wird jedoch gehemmt. Personen mit der Regulationsstrategie Neubewertung erfahren weniger negative, jedoch mehr positive Emotionen und zeigen dies entsprechend auch nach außen. Nach Gross und John (2003) können beide Regulationsstrategien langfristige Einflüsse auf Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden und Depression haben, wobei Neubewertung mit einer positiven und Unterdrückung mit einer negativen Assoziation einhergeht (Gross & John, 2003). Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Unterdrückung und Neubewertung unterschiedliche affektive Konsequenzen haben.

## Kognitive Konsequenzen

Die Strategie der Unterdrückung erfordert Selbstkontrolle und benötigt somit kognitive Ressourcen. Daraus geht die Annahme hervor, dass Unterdrückung im Vergleich zu Neubewertung zu einem schlechteren Erinnerungsvermögen führt. Dies konnten Richards und Gross (2000) in einer Studie zur Erinnerungsleistung zeigen. Im Gegensatz zur Strategie Unterdrückung erfordert Neubewertung keine kontinuierliche Selbstkontrolle, daher bleiben die Erinnerungsleistungen intakt.

## Soziale Konsequenzen

Der emotionale Ausdruck spielt eine wichtige Rolle bei sozialen Interaktionen. Das Ausdrucksverhalten und die Mimik senden soziale Signale aus, welche die Kommunikation erleichtern.

Die Annahme des Prozessmodells geht davon aus, dass Unterdrückung sowohl negative als auch positive Emotionsausdrücke reduziert. Somit werden wichtige soziale Signale maskiert, welche dem Interaktionspartner zur Verfügung stehen würden. Diese Annahme wurde in einer Studie von Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson und Gross (2003) untersucht. Personen, welche Unterdrückung als Emotionsregulation verwendeten, zeigten bei Interaktionen weniger positive Gefühle und waren unempfindlich gegenüber emotionalen Cues. Das heißt, sie zeigten weder soziale Signale noch nahmen sie diese von ihren Interaktionspartnern wirklich wahr. Eine erhöhte physiologische Aktivität bei der Unterdrückung wurde ebenfalls gezeigt. Weitere soziale Konsequenzen, wie das Ausmaß an sozialer Hilfe und Beliebtheit, wurden anhand von Fragebögen erfasst (Gross & John, 2003). Die Ergebnisse wiesen darauf hin, dass Personen mit Unterdrückung als Emotionsregulationsstrategie weniger beliebt waren als Personen, welche Neubewertung als Regulationsstrategie verwendeten. Ebenfalls wurde Unterdrückung mit weniger sozialer Hilfe im Vergleich zur Neubewertung in Verbindung gebracht. In einer Studie von Mauss, Cook, Cheng und Gross (2007) wurde das Gefühl Ärger experimentell ausgelöst. Dabei wurden kardiovaskuläre Werte gemessen sowie die Emotionsregulationsstrategie anhand eines Fragebogens erfasst. Die Ergebnisse zeigten, dass die Probanden mit hohen Werten in der Emotionsregulationsstrategie Neubewertung signifikant weniger Ärger verspürten als die Probanden, die niedrige Werte aufwiesen. Die Autoren schließen aus diesen Ergebnissen, dass die Strategie der Neubewertung sich positiv auf die eigene Gesundheit und die sozialen Beziehungen auswirkt (Gross, 2002; Mauss et al., 2007).

Insgesamt kann aus den bisherigen Ergebnissen abgeleitet werden, dass die Strategie Unterdrückung mehr negative Auswirkungen auf affektiver, kognitiver und sozialer Ebene hat und somit Neubewertung eine erfolgreichere Strategie zur Emotionsregulation darstellt. Es können jedoch alle fünf aufgeführten Strategien des Prozessmodells Stolpersteine darstellen und eine maladaptive Emotionsregulation zur Folge haben.

Erfolgslose Strategien gehen grundsätzlich mit negativen Auswirkungen in verschiedenen Bereichen, wie Lebenszufriedenheit oder Wohlbefinden, einher



(siehe auch Übersicht Gross & Thompson, 2007). Jedoch wurde in bisherigen Studien der Fokus nur auf die zwei Regulationsstrategien Neubewertung und Unterdrückung gelegt und andere außer Acht gelassen. Anzumerken ist des Weiteren, dass die Prozesse, obwohl sie voneinander getrennt und nacheinander dargestellt sind, wahrscheinlich nicht getrennt nacheinander ablaufen, sondern überlappend oder teilweise sogar parallel stattfinden. Barnow (2012) hält zudem fest, dass das Prozessmodell bisher noch zu wenig Aussagen zur Bedeutung und Spezifität der einzelnen Emotionsregulationsstrategien im Hinblick auf spezifische psychische Störungen und kulturelle Kontexte zulässt.

### 1.4.2 Das Modell der Emotionsregulation von Gratz und Roemer

Gratz und Roemer (2004) fassen mehrere Teilbereiche von Emotionsregulation zu einem umfassenden, multidimensionalen Modell zusammen. Wie Thompson (1994) gehen sie davon aus, dass eine adaptive Regulation flexibel ist, d.h. auch abhängig von Kontextinformationen betrachtet werden muss und unter anderem die Modulierung von Emotionen beinhaltet und nicht die Elimination bestimmter Emotionen. Für eine adaptive Regulation ist es auch zentral Emotionen zu akzeptieren und zu validieren (Linehan, Bohus & Lynch, 2007), da Versuche Emotionen zu unterdrücken die Gefahr für Emotionsdysregulation erhöhen. Eine erfolgreiche Emotionsregulation hat die Veränderung von Intensität und Dauer einer Emotion zur Folge, die Emotion selbst bleibt gleich. Zudem ermöglicht eine erfolgreiche Emotionsregulation einer Person unangemessene oder impulsive Verhaltensweisen, trotz negativer Emotionen, zu kontrollieren (Linehan et al., 2007). Des Weiteren verstehen Gratz und Roemer Emotionsregulation nicht nur als die Fähigkeit, das emotionale Erleben und den emotionalen Ausdruck zu kontrollieren, sondern fügen an, dass die zentrale Voraussetzung für eine erfolgreiche Emotionsregulation im Wahrnehmen der eigenen Emotionen liegt.

Basierend auf den genannten Konzepten der Emotionsregulation, entwickelten Gratz und Roemer (2004, S. 42) ihr integratives Modell. Sie definieren Emotionsregulation wie folgt:

»Emotionsregulation beinhaltet:

- 1) Das Bewusstsein und Verständnis von Emotionen,
- 2) Die Akzeptanz von Emotionen,
- 3) die Fähigkeit impulsives Verhalten zu kontrollieren und trotz negativer Emotionen zielgerichtet zu handeln,
- 4) die Fähigkeit situationsangepasste Emotionsregulationsstrategien flexibel zu nutzen, um Emotionen wie gewünscht modulieren und Ziele erreichen zu können.«

Fehlen eine oder mehrere dieser Fertigkeiten, so kommt es zu Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation. In Anlehnung an dieses Modell entwickelten Gratz und Roemer (2004) die »Difficulties in Emotion Regulation Scale« (DERS) zur Erhebung von Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation (► Kap. 3 »Diagnostische Verfahren der Emotionsregulation«).

## 1.5 Emotionsregulation und Psychopathologie

Die Fähigkeit emotionale Reaktionen auf Ereignisse zu regulieren, ist zentral für die psychische Gesundheit. Da Psychopathologie mehrheitlich durch exzessive negative Emotionen charakterisiert ist, geht es dabei vor allem um die Regulation negativer, aversiver Emotionen. Eine Gemeinsamkeit verschiedener psychischer Störungsbilder sind Schwierigkeiten im Umgang mit der Emotionsregulation. Diese Gemeinsamkeit spiegelt sich auch im aktuellen Klassifikationssystem (DSM-IV-TR) wider, in dem mehr als die Hälfte der Diagnosekriterien für Achse-I-Störungen und für alle Achse-II-Störungen eine dysfunktionale Emotionsregulation impliziert. Beispiele sind das Vermeidungsverhalten bei den Angststörungen, die »eingeschränkte Bandbreite des Affekts« bei der Posttraumatischen Belastungsstörung, »Schwierigkeiten, Wut zu kontrollieren« und die Impulsivität bei der Borderline Persönlichkeitsstörung (APA, 2000).

Dabei stellt sich die Frage, was mit dysfunktionaler Emotionsregulation gemeint ist und wie sie sich von der adaptiven Emotionsregulation unterscheidet. Emotionsdysregulation ist nach Guyer et al. (2007) die Unfähigkeit, trotz aller Anstrengungen, emotionale Hinweise, Handlungen, verbale Reaktionen und nonverbale Ausdrücke zu regulieren. Gemäss Cicchetti, Ackerman und Izard (1995) ist die »Emotionsdysregulation« die maladaptive Implementierung von Emotionsregulationsstrategien, wenn die Fähigkeit der Implementierung dieser Strategien sonst intakt ist. Zudem schlagen die Autoren vor, dass sich »Probleme in der Emotionsregulation« auf die Abwesenheit oder Defizite bei Regulationsprozessen beziehen, wenn die Fähigkeit zur Implementierung beeinträchtigt ist. Es stellt sich die Frage, ob diese beiden Aspekte sinnvoll sind. Bloch et al. (2010) schlagen vor, dass die Konzeptualisierung von Gross und Thompson vorzuziehen ist, welche davon ausgeht, dass es zunächst notwendig ist, Emotionsregulationsfähigkeiten zu entwickeln und dann diese Fähigkeiten kontextabhängig und angemessen einzusetzen sind.

Allgemein kann festgehalten werden, dass adaptive Emotionsregulationsstrategien als protektiver Faktor für psychische Störungen gelten (Southam-Gerow & Kendall, 2002). Adaptive Regulationsstrategien haben einen Einfluss auf soziale Beziehungen. Personen, die über solche Strategien verfügen, erreichen eine bessere Qualität in sozialen Interaktionen. Sie werden von Peers als sensibler und prosozialer wahrgenommen, positiver eingeschätzt und Freundschaften mit ihnen werden als gegenseitig und lohnend empfunden (Lopes, Salovey, Côte & Beer, 2005).

Auf die verschiedenen Zusammenhänge von maladaptiver Emotionsregulation und Psychopathologie im Kindes- und Jugendalter gehen die einzelnen Kapitel dieses Buches ein.