

# Kognitive Emotionstheorien

## Arnold & Lazarus

Knut Drawing  
Uni Gießen

### Behaviorismus → Kognitivismus

#### Behaviorismus:

Situation → Reaktion

- bestenfalls Annahmen über Assoziation

#### Kognitivismus:

Situation → interne Verarbeitung → Reaktion

### Überblick

- I. Magda Arnolds Theorie
- II. Lazarus Theorie zu „Stresseemotionen“
  - a. Streßforschung
  - b. Theorie
  - c. Empirie
- III. Kritik

### Überblick

- I. Magda Arnolds Theorie
- II. Lazarus Theorie zu „Stresseemotionen“
  - a. Streßforschung
  - b. Theorie
  - c. Empirie
- III. Kritik

### Magda Arnolds Theorie (1960)

Ausgangspunkt: Zurück zum emotionalen Erleben



- 1) Emotionen sind *objektgerichtet*  
Freude über ein Auto, Angst vor einem Bär
  - 2) Zwei Arten von Kognitionen notwendig:
    - *Faktische Kognitionen*  
= Tatsachenüberzeugungen über Sachverhalte  
„Ich besitze ein Auto“, „Vor mir steht ein Bär“
    - *Evaluative Kognitionen (Appraisal)*  
= Wert/Unwert, Erwünschtheit der Sachverhalte  
„Wie betrifft mich das Objekt?“  
„Auto ist gut für mich“ – „Bär ist bedrohlich“  
(≠ Wünsche, diese *indirekt* beteiligt)
- *Handlungstendenz* ≈ *Erlebte Emotion*  
Annäherung vs. Meidung

Arnolds Theorie

### Funktion & Handlungstendenz

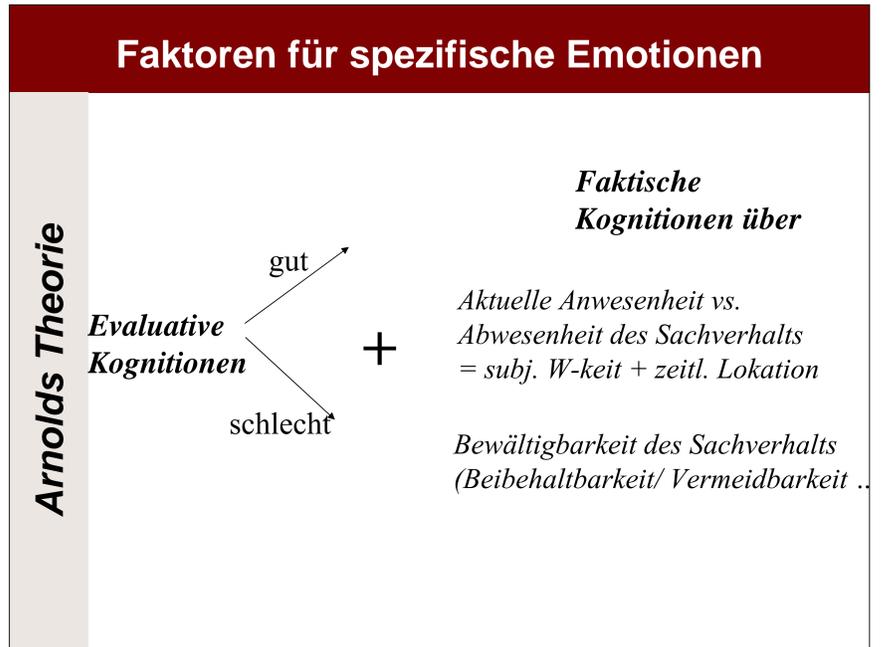
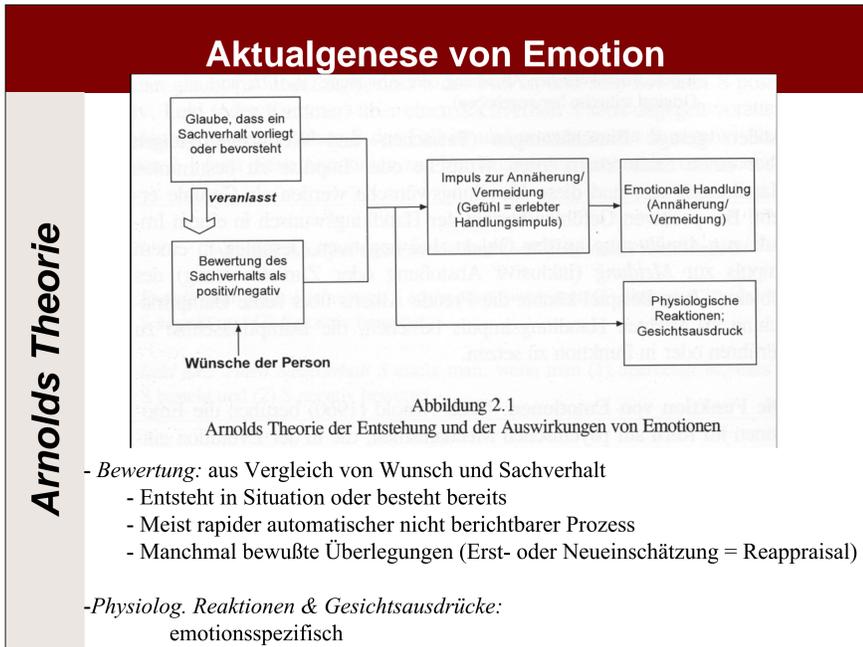
Funktion gemäß evolutionärer Interpretation:

Emotionsbestandteil „Handlungsimpuls“ phylogenetisch adaptiv  
z.B. *bedrohlich eingeschätzter Bär* → *Meidung*

Merke:

- Handlungsimpuls unterliegt Kontrolle des Subjekts
- Adaptivität gilt für das Leben auf den Bäumen, nicht unbedingt für „modernes“ Leben

Arnolds Theorie



### Einige spezifische Emotionen

**Arnolds Theorie**

Emotionen	Einschätzungsdimensionen		
	1. Bewertung	2. Anwesenheit/ Abwesenheit	3. Bewältigbarkeit
Freude	positiv	Anwesend	leicht beizubehalten
Ärger	negativ	Anwesend	bewältigbar (aber schwierig)
Trübsinn	negativ	Anwesend	nicht zu bewältigen
Hoffnung	positiv	Abwesend	erreichbar (schwierig)
Furcht	negativ	abwesend	nicht zu verhindern

→ 12 Basisemotionen nach Arnold

- ### Überblick
- I. Magda Arnolds Theorie
  - II. Lazarus Theorie zu „Stresseemotionen“
    - a. Streßforschung
    - b. Theorie
    - c. Empirie
  - III. Kritik

### Stressforschung (seit 40er Jahren)

**Streßforschung**

*Frühe Streßforschung (behavioristisch):*  
 Stressor: psychische Beanspruchung/Belastung (Krieg bis Klassenarbeit)  
 → Stressreaktionen (nicht näher eingegrenzt)

*Coping:*  
 Versuche der Bewältigung der Belastungen

"Stress ist ein Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf Reizereignisse, die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeit zur Bewältigung strapazieren oder überfordern. Diese Reizereignisse umfassen eine ganze Bandbreite externer und interner Bedingungen, die allesamt als Stressoren bezeichnet werden. Ein Stressor ist ein Reizereignis, das vom Organismus eine adaptive Reaktion verlangt." (Zimbardo, S.575)

### Social Readjustment Rating Scale (SRRS)

**Streßforschung**

1. Death of a spouse	100
2. Divorce	73
3. Marital Separation	65
4. Jail term	63
5. Death of a close family member	63
6. Personal injury or illness	53
40. Change in eating habits	15
41. Vacation	13
42. Holidays	12
43. Minor violation of laws	11

**SCORING**  
 Each event should be considered if it has taken place in the last 12 months. Add values to the right of each item to obtain the total score.  
 Your susceptibility to illness and mental health problems:

Low	< 149
Mild	= 150-200
Moderate	= 200-299
Major	>300

(Holmes & Rahe, 1967)

## Überblick

- I. Magda Arnolds Theorie
- II. Lazarus Theorie zu „Stressemotionen“
  - a. Streßforschung
  - b. Theorie
  - c. Empirie
- III. Kritik

## Lazarus Theorie zum Stress

### Lazarus Ausgangspunkte (1952, 66):

*Behavioristische Sicht:* Stressor → Stressreaktion  
*Eigene Untersuchungen:* große interindividuelle Unterschiede in Reaktion auf objektiv identische Ereignisse

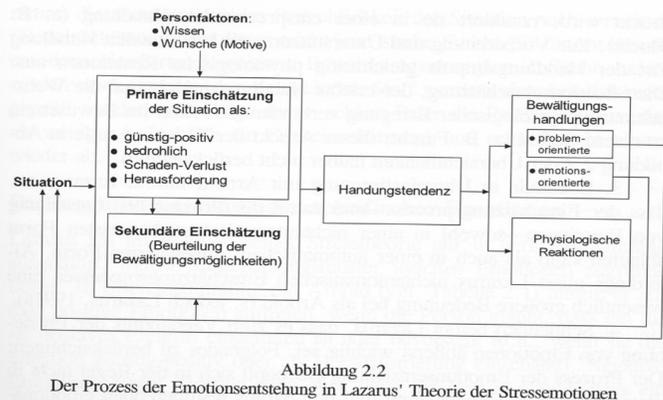
→ Zuwendung zu vermittelnden *Strukturen/Prozessen*

*Stressreaktion:* bestimmte *emotionale Reaktionen* oder *störende Auswirkungen* dieser Reaktionen auf gerade ablaufende andere kognitive Prozesse und Handlungen



Lazarus - Theorie

## Lazarus Theorie zum Stress



**Primäre Einschätzung:** Überzeugungen über aktuelle Ereignisse und deren Bedeutung für die eigenen Wünsche (= Motive)

**Sekundäre Einschätzung:** Überprüfung der Bewältigungsmöglichkeiten

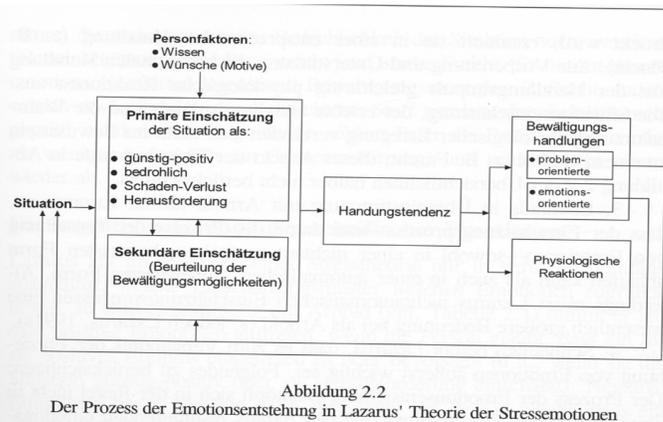
Lazarus - Theorie

## Primäre Bewertung

Einschätzung der Situation als:	Liegt vor, wenn:
motivirrelevant	die Person glaubt, dass ein vorhandenes oder antizipiertes Ereignis ihr Wünsche nicht betrifft
günstig-positiv	die Person glaubt, dass ein für sie <i>positives</i> Ereignis (a) eingetreten ist oder (b) eintreten könnte
bedrohlich	Die Person glaubt, dass ein für sie <i>negatives</i> Ereignis eintreten könnte
Schaden-Verlust	Die Person glaubt, dass ein für sie <i>negatives</i> Ereignis eingetreten ist
Herausforderung	Die Person die Situation als Gelegenheit betrachtet, mit einer schwierigen Anforderung fertig zu werden

Lazarus - Theorie

## Lazarus Theorie zum Stress



Lazarus - Theorie

## What is an emotion?

*Kognitive Komponente:* Einschätzung der Situation

+

*Konative Komponente:* Handlungsimpuls (zB Flucht)

+

*Physiolog. Komponente:* Herzschlag etc ...

+

*Erlebenskomponente:* Gefühl aus

„Gewahrsein der 3 anderen Komponenten“

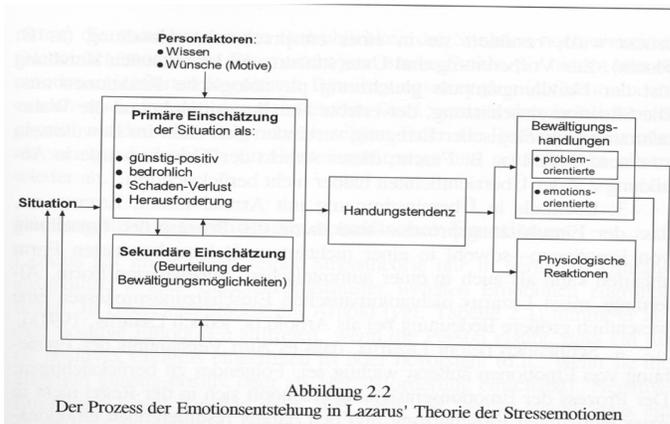
„Syndrom“

„Strategie zur Bewältigung motivrelevanter Situation“  
(also phylogenetisch adaptiv)

Lazarus - Theorie

## Lazarus Theorie zum Stress

Lazarus - Theorie



## Bewältigungsstrategien

Lazarus - Theorie

*Problemorientiert:*

- zielen auf Änderung der Umwelt/Situation

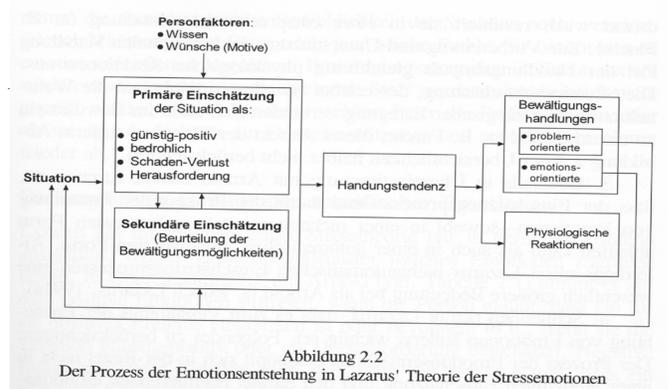
+

*Emotionsorientiert:*

- zielen auf Reduzierung der Stressreaktion  
(wenn problemorientierte Strategien schwierig/unmöglich)
- vor allem: Umbewertung / Ablenkung

## Aktualgenese

Lazarus - Theorie



Einschätzung:

- Interaktion Person X Situation (Wissen, Ressourcen, Motive)
- Automatische & Nicht-automatische Prozesse
- permanente Neueinschätzungen (Reappraisal)

## Emotionsdifferenzierung

Lazarus - Theorie

*Zur Erinnerung: Theorie des Stress, daher*

*Furcht*

- zentrale Stressemotion
- antizipiertes negatives Ereignis kann nicht sicher verhindert werden

*Ärger*

- Glaube, dass Bedrohung durch Angriff beseitigbar

*Hoffnungslosigkeit*

- Bedrohung nicht beseitig- oder vermeidbar

*Freude bzgl. Herausforderung*

- Belastung als günstige Gelegenheit, Können zu demonstrieren

## Lazarus Emotionstheorie (1991)

Lazarus - Theorie

### 4 Dimensionen der Emotionsdifferenzierung

*Bewertung eines Ereignisses (primary appraisal)*

*Subjektive Wahrscheinlichkeit (primary appraisal)*

*Bewältigungspotential (secondary appraisal)*

*Zuschreibung von Verdienst/Verschulden (neu)*

Table 1 Emotions and their core relational themes

Emotion	Core relational theme
anger	a demeaning offense against me and mine
anxiety	facing uncertain, existential threat
fright	an immediate, concrete, and overwhelming physical danger
guilt	having transgressed a moral imperative
shame	failing to live up to an ego-ideal
sadness	having experienced an irrevocable loss
envy	wanting what someone else has
jealousy	resenting a third party for the loss of, or a threat to, another's affection or favor
disgust	taking in or being too close to an indigestible object or (metaphorically speaking) idea
happiness	making reasonable progress toward the realization of a goal
pride	enhancement of one's ego-identity by taking credit for a valued object or achievement, either one's own or that of someone or group with whom one identifies
relief	a distressing goal-incongruent condition that has changed for the better or gone away
hope	fearing the worst but wanting better
love	desiring or participating in affection, usually but not necessarily reciprocated
compassion	being moved by another's suffering and wanting to help

## Überblick

- I. Magda Arnolds Theorie
- II. Lazarus Theorie zu „Stresseemotionen“
  - a. Streßforschung
  - b. Theorie
  - c. Empirie
- III. Kritik

## Empirie – primäre Einschätzung

### Hypothesen:

- I. Bedrohungseinschätzung → Streßemotionen (insbsd. Furcht)
- II. Grad der wahrgenommenen Bedrohung ~ Intensität der Emotion

### Methode:

- Film über Beschneidung (5 Beschneidungen in Folge mit ankündigenden Ereignissen)
- Annahme, dass dies *Bedrohungskognition* bei Betrachter auslöst

### - 3 Gruppen

Leugnender Kommentar	Traumatisierender Kommentar	Kein Kommentar
-------------------------	--------------------------------	-------------------

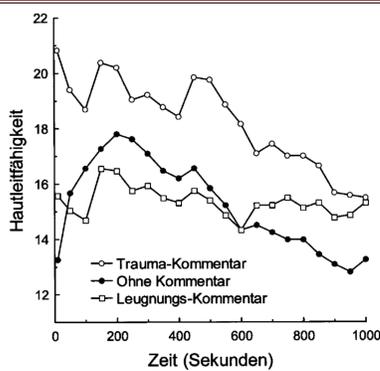
### Emotionsmessung:

- Hautleitfähigkeit, Herzrate
- Gefühlsfragebogen

Speisman, Lazarus, Mordkoff & Davidson, 1964

Lazarus - Empirie

## Empirie – primäre Einschätzung



-Hier: Trauma-Kommentar erhöht emotionale Belastung (auch Fragebögen)

-Andere Studien: Leugnungs-Kommentar senkt em. B

Speisman, Lazarus, Mordkoff & Davidson, 1964

Lazarus - Empirie

## Sekundäre Einsch. & Ways of Coping

- | niemals  | selten | schon eher | häufig |
|--|--------|------------|--------|
| 1. Ich konzentriere mich auf das, was ich als nächstes tue; das heißt auf den nächsten Schritt.                                    |        |            |        |
| 2. Ich denke über das Problem nach, um es besser zu verstehen.   |        |            |        |
| 3. Ich versuche, mich abzulenken, indem ich mich der Arbeit oder anderen Aktivitäten zuwende.                                      |        |            |        |
| 4. Ich habe das Gefühl, daß die Dinge sich mit der Zeit von alleine regeln, und daß man nur Geduld haben und abwarten muß.         |        |            |        |
| 5. Ich versuche, durch sorgfältiges Nachdenken den Problemen auch eine positive Seite abzugewinnen.                                |        |            |        |
| 6. Ich versuche irgend etwas, auch wenn ich davon überzeugt bin, daß es nichts nützt; nur um überhaupt etwas zu tun.               |        |            |        |
| 7. Ich versuche denjenigen, der mir die Probleme macht, anzusprechen und darauf hinzuwirken, daß er seine Haltung ändert.          |        |            |        |
| 8. Ich unterhalte mich mit anderen darüber, um die ganze Angelegenheit besser zu verstehen.  |        |            |        |
| 9. Ich mache mir selbst Vorwürfe.  |        |            |        |
| 10. Ich vermeide es auf jeden Fall, die Brücken hinter mir abzubauen und versuche statt dessen, die Dinge irgendwie offenzuhalten. |        |            |        |
| 11. Ich hoffe auf ein Wunder.  |        |            |        |
| 12. Ich ergebe mich dem Schicksal, manchmal hat man eben Pech.   |        |            |        |
| 13. Ich mache weiter, als wenn gar nichts geschehen wäre.  |        |            |        |
| 14. Ich versuche, meine Gefühle für mich zu behalten.  |        |            |        |
| 22. Ich bemühe mich um sachkundige Hilfe.  |        |            |        |
| 23. Ich habe das Gefühl, mit den Problemen zu wachsen und auf diese Weise stärker zu werden.                                       |        |            |        |
| 24. Ich warte ab, was geschieht, bevor ich etwas unternehme.   |        |            |        |
| 25. Ich entschuldige mich, oder versuche irgend etwas, um die Probleme beizulegen.   |        |            |        |

emotionsorientiert      problemorientiert

### Lazarus Ansatz:

Anwendung der Fragebögen auf konkrete Situation  
Zusammenhang zu Streßindikatoren/Gesundheit

Lazarus - Empirie

## Ways of coping - Skala

- Ways of Coping-Skala (Folkman & Lazarus, 1988)

Konfrontierendes Coping	„Ich hielt die Stellung und kämpfte für meine Interessen“
Distanzieren	„Ich tat, als ob nichts geschehen wäre“
Selbstkontrolle	„Ich versuchte, meine Gefühle nicht zu zeigen“
Suche nach sozialer Unterstützung	„Ich sprach mit jemandem, der konkret etwas zu dem Problem beitragen konnte.“
Übernahme von Verantwortung	„Ich kritisierte mich selbst“
Flucht/Vermeidung	„Ich hoffte, die Situation würde sich von selbst erledigen“
Geplante Problemlösung	„Ich wusste, was zu tun war, und verdoppelte meine Anstrengungen“
Positive Neueinschätzung	„Ich fand neue Zuversicht“

Lazarus - Empirie

## Überblick

- I. Magda Arnolds Theorie
- II. Lazarus Theorie zu „Stresseemotionen“
  - a. Streßforschung
  - b. Theorie
  - c. Empirie
- III. Kritik

## Rolle der Handlungsimpulse bei Gefühlen

*Postulat:* Handlungsimpulse sind notwendige Komponenten von Gefühlen (Lazarus) / deren einzige Grundlage (Arnold)

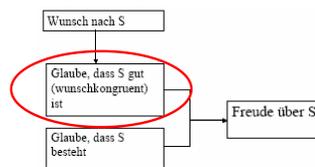
*Reisenzeins Gegenargumente (1991):*

1. Gefühle haben andere Objekte als Handlungsimpulse  
„Furcht → Hundebiß“, „Impuls → Weglaufen  
„über Zaun springen“
2. Es gibt Gefühle ohne Handlungsimpuls  
„Trübsinn, Hoffnungslosigkeit (Stolz, Erleichterung?)“
3. Unterschiedliche Handlungsimpulse ↔ ein Gefühl  
„Flucht, Totstellen“ ↔ „Furcht“

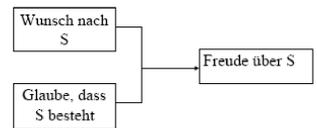
**Kritik**

## Rolle der Wertüberzeugungen

„kognitiv-evaluativ“  
(Arnold, Lazarus)



„kognitiv-motivational“



ABER

*Oft: Gefühle → Wertüberzeugung (oben andersherum)*  
*Wertüberzeugung ruft nicht immer Gefühle hervor*  
„Ich bin gesund. Das ist gut.“ →? Freude ?

**Kritik**

## Überblick

- I. Magda Arnolds Theorie  
→ zurück zu Erleben, internen Variablen
- II. Lazarus Theorie zu „Stresseemotionen“  
- primary appraisal, secondary appraisal, reappraisal  
- emotions- und problemorientiertes Coping
- III. Kritik  
- Wertüberzeugung  
- Handlungsimpuls & Gefühl