

Theorie als mögliche Erklärung der erhaltenen Befunde beschränkt. Die Leserinnen und Leser sollten jedoch wissen, dass auch andere Erklärungen der Effekte von Gefühlen auf Werturteile vorgeschlagen wurden (z. B. Berkowitz et al., 2000; Forgas, 1995). Die Gefühl-als-Information-Theorie beschreibt daher möglicherweise nur einen von mehreren Wegen, auf dem Gefühle und Stimmungen Werturteile beeinflussen können (s. Forgas, 1995).

Als Einführungen in dieses Forschungsgebiet eignen sich unter anderem die Arbeiten von Clore (1992) und Schwarz (2001). Als weiterführende Literatur sei insbesondere auf Clore et al. (2001), Schwarz und Clore (1996) sowie auf Forgas (1995, 2001) verwiesen. Weitere einschlägige Artikel finden sich in drei Sammelbänden, die von Bless und Forgas (2000), Forgas (2000), bzw. von Martin und Clore (2001) herausgegeben wurden. Für deutschsprachige Literatur verweisen wir auf Siemer (1999) sowie auf einschlägige Beiträge in Jerusalem (1999) und in Otto, Euler und Mandel (2000).

## KAPITEL 2

### DIE EMOTIONSTHEORIEN VON ARNOLD UND LAZARUS

Wie wir im Band I (Kapitel 2) ausgeführt haben, wurde die Psychologie im Zeitraum von etwa 1920-1960 vom so genannten *Behaviorismus* (engl. *behavior* = Verhalten) dominiert. Nach Ansicht der Behavioristen ist der legitime Forschungsgegenstand der wissenschaftlichen Psychologie ausschließlich das intersubjektiv beobachtbare Verhalten und die es verursachenden Umweltreize. Deshalb lehnten die Behavioristen den vorausgehenden bewusstseinspsychologischen Ansatz in der Emotionsforschung radikal ab. Mit dem Niedergang des Behaviorismus und der anschließenden "kognitiven Wende", die um 1960 in der Psychologie stattfand (vgl. Band I), gewann die traditionelle, mentalistische und kognitive Sichtweise von Emotionen jedoch schnell wieder an Einfluss. Verantwortlich dafür waren insbesondere die amerikanische Psychologin Magda B. Arnold und der amerikanische Psychologe Richard S. Lazarus, deren Emotionstheorien wir in diesem Kapitel vorstellen (Arnold, 1960; Lazarus, 1966; 1968).

Die Emotionstheorien von Arnold und Lazarus bildeten den historischen Ausgangspunkt der meisten neueren kognitiven Emotionstheorien innerhalb der Psychologie (vgl. Kapitel 3 und 4). Sie haben die Grundkonzeption dieser neueren Theorien geprägt und auch viele ihrer Detailannahmen beeinflusst. Vor allem aber haben die Arbeiten von Arnold und Lazarus dem kognitiven Ansatz in der neueren Emotionspsychologie zum Durchbruch verholfen, indem sie die Mehrheit der Forscher und Forscherinnen (wieder) von der grundsätzlichen Gültigkeit dieses Ansatzes überzeugten (Lazarus, 1993). Aus längerer historischer Perspektive betrachtet, stellten die nichtkognitiven, behavioristischen Emotionstheo-

rien (Band I, Kapitel 2) somit eigentlich nur ein kurzes Intermezzo in der Geschichte der Emotionspsychologie dar. Wie Lazarus (1998) schreibt:

"Die *kognitive Revolution* [war] gar keine Revolution, denn alles was sie tat, bestand darin, die seit langem bestehende, auf Plato und Aristoteles zurückgehende Fokussierung der Psychologie auf...*vermittelnde kognitive Prozesse* wiederherzustellen. Dies erleichterte auch die Akzeptanz von Ansätzen, die sich mit dem subjektiven Erleben beschäftigen. Mit *kognitiver Vermittlung* ist gemeint, dass zwischen dem Umweltreiz und der Reaktion *gedankliche* oder, allgemeiner gesprochen, *mentale* Prozesse... stattfinden und diese Reaktion formen" (S. 214; Hervorhebungen teilweise im Original).

Im Folgenden stellen wir zunächst die Emotionstheorie von Arnold vor und anschließend die Theorie der Stresseemotionen von Lazarus. Dabei werden wir besonders die Übereinstimmungen zwischen diesen beiden Theorien hervorheben. Anschließend beschreiben wir exemplarisch die Untersuchungen, die von Lazarus zur Überprüfung seiner Stresstheorie durchgeführt wurden. Danach gehen wir kurz auf die Bezüge dieser Theorie zur neueren Emotionstheorie von Lazarus (1991a) ein. Abschließend diskutieren wir zwei potentiell problematische Annahmen der Theorien von Arnold und Lazarus.

## 2.1 Die Emotionstheorie von Magda Arnold

Magda Arnold wurde 1903 in Österreich geboren und wanderte 1928 nach Kanada aus. Im Anschluss an ihr Doktorat in Psychologie lehrte sie zunächst an der Universität von Toronto und anschließend bis zu ihrer Emeritierung (1971) an verschiedenen Universitäten in den USA. Sie erhielt für ihre Arbeiten zahlreiche Ehrungen; unter anderem wurde sie für ein Verzeichnis von 500 herausragenden Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen der USA des 20. Jahrhunderts nominiert (Shields, 1999).

In den 1950er-Jahren begann Arnold damit, an ihrem zweibändigen Hauptwerk *Emotion and Personality* zu schreiben, das schließlich 1960 veröffentlicht wurde (s. jedoch bereits Arnold & Gasson, 1954). In diesem Buch entwickelte Arnold eine im Wesentlichen introspektiv begründete Theorie der Emotionen und versuchte, diese Theorie zu den Erkenntnissen der damaligen neurowissenschaftlichen Forschung in Bezie-

hung zu setzen. Wir beschränken uns im Folgenden jedoch auf die Darstellung des "psychologischen Teils" der Emotionstheorie von Arnold.

Arnold (1960) war sich bewusst, dass ihre Emotionstheorie nicht in Übereinstimmung stand "mit der gegenwärtig in Mode befindlichen Art, die Dinge zu betrachten" (S. VI). Damit meinte sie natürlich den Behaviorismus. Insbesondere im Bereich der Emotionspsychologie hielt Arnold den Behaviorismus für einen Irrweg; und zwar hauptsächlich deshalb, weil er den Erlebensaspekt von Emotionen und das Alltagswissen über Emotionen ignorierte. Dadurch, so Arnold, habe er die Theoriebildung in der Emotionspsychologie praktisch zum Erliegen gebracht. Zur Überwindung dieses Zustands schlug Arnold vor, als Ausgangspunkt für die Theoriebildung zur Alltagserfahrung zurückzukehren:

"Um unsere Orientierung wiederzugewinnen, lasst uns zum gewöhnlichen menschlichen Erleben von Emotionen zurückkehren, das dem Psychologen ebenso gut wie dem Laien zugänglich ist und das von beiden in ihrem Alltagsleben mit denselben Begriffen beschrieben wird...Ich werde mich nicht dafür entschuldigen, dass ich dasjenige als Tatsache betrachte, was Sie, die Leser und ich, die Autorin, aus erster Hand erfahren und ohne wissenschaftliches Fachvokabular identifizieren können. Das heißt natürlich nicht, dass wir ohne die von Fachwissenschaftlern gesammelten Befunde auskommen können. Aber es bedeutet, dass wir uns von den Wissenschaftlern nicht ihre jeweilige besondere Definition oder ihre jeweilige besondere Erklärung der Emotionen vorschreiben lassen können, ohne unser Erleben zu berücksichtigen...Das subjektive Erleben muss als primär anerkannt werden" (Arnold, 1960, S. 11-13).

Arnolds Emotionstheorie beruht also—ähnlich wie die im Kapitel 1 besprochene Emotionstheorie Meinongs—auf introspektiven Erkenntnissen und auf der Alltagspsychologie. Dabei knüpfte Arnold, wie sie selbst betonte, wieder an die klassische mentalistische und kognitive Tradition der Emotionspsychologie an. Besonders beeinflusst wurde sie nach ihrer eigenen Auskunft von den emotionspsychologischen Schriften des griechischen Philosophen Aristoteles (ca. 350 v. Chr.) und des mittelalterlichen Kirchengelehrten und Philosophen Thomas von Aquin (1225-1274). Jedoch war sie auch mit neueren kognitiven Analysen der Emotionen vertraut, die innerhalb der auf den Brentano-Schüler Edmund Husserl (1859-1938) zurückgehenden, so genannten phänomenologischen Strömung der europäischen Psychologie entwickelt worden waren (z. B. Sartre, 1948). Zusätzlich griff Arnold auch Anregungen aus den

evolutionspsychologischen Emotionstheorien von Shand (1914) und McDougall (1908/1960) auf (vgl. dazu Band II; Meyer, Schützwohl & Reisenzein, 1999). Das hauptsächliche Ziel der Emotionstheorie Arnolds ist es, die Entstehung und Natur sowie die Auswirkungen von Emotionen *im Allgemeinen* zu klären. Jedoch beschäftigt sich die Theorie auch mit den kognitiven Grundlagen einiger *spezieller* Emotionen, die von Arnold als *Basisemotionen* betrachtet werden, das heißt als psychologisch und biologisch grundlegende Emotionen (vgl. dazu Band II).

### Die kognitiven Voraussetzungen der Emotionen

In Übereinstimmung mit der Brentano-Meinongschen Tradition der Bewusstseinspsychologie, auf die wir im Kapitel 1 eingegangen sind, beginnt Arnold (1960) ihre Analyse der Emotionen mit der Annahme, dass Emotionen (Gefühle), genauso wie Wahrnehmungen oder Überzeugungen, stets *Objekte* haben, auf die sie sich beziehen. Zur Erläuterung nehmen wir als konkretes Beispiel wieder den schon im Kapitel 1 diskutierten Fall des Jungen Albert, der sich bei seinem Geburtstag über den Sachverhalt (= Objekt der Emotion) freut, *dass er eine Dampfmaschine besitzt*. Arnold (1960) postuliert nun:

1. Damit eine auf einen Sachverhalt gerichtete Emotion auftritt, muss die erlebende Person diesen Sachverhalt auf eine bestimmte Art und Weise *einschätzen* (engl. *appraise*, wörtlich "einschätzen, abschätzen, bewerten"). Damit meint Arnold: Die Person muss bestimmte *Kognitionen* über diesen Sachverhalt bilden, nämlich bestimmte *Glaubensannahmen* oder *Überzeugungen*.

2. Die Qualität und Intensität der erlebten Emotionen hängt von der Art dieser Kognitionen bzw. Einschätzungen ab.

3. Die emotionsrelevanten Kognitionen sind von zweierlei Art: *Faktische Kognitionen* oder Tatsachenüberzeugungen und *evaluative Kognitionen* oder Wertüberzeugungen (dabei ist der Begriff "Überzeugung" so weit zu verstehen, dass er auch bloße Vermutungen umfasst). *Tatsachenüberzeugungen* sind Meinungen über die Existenz und faktische Beschaffenheit von Sachverhalten (Zuständen, Ereignissen, Handlungen). *Wertüberzeugungen* sind dagegen Meinungen über den Wert oder Unwert bzw. die Erwünschtheit oder Unerwünschtheit dieser Sachverhalte. (Bei der Lektüre der englischsprachigen Fachliteratur sollten Sie beachten, dass der Begriff *appraisal* von einigen Autoren für diese

Bewertungen reserviert wird). Im Folgenden wollen wir diese dritte Annahme Arnolds etwas näher betrachten.

**Emotionen setzen Tatsachenüberzeugungen voraus.** Arnold erläutert dazu:

"Um eine Emotion zu haben, ist es [zunächst] notwendig, das Objekt auf irgendeine Art wahrzunehmen oder davon Kenntnis zu erlangen, obwohl es nicht erforderlich ist, dass diese Kenntnis präzise oder korrekt ist...Etwas wahrzunehmen oder aufzufassen bedeutet zu erkennen, wie es als Objekt beschaffen ist, *unabhängig von jeder Auswirkung auf mich*" (Arnold, 1960, S. 171; Hervorhebung hinzugefügt).

Damit zum Beispiel Albert Freude über den Besitz der Dampfmaschine erlebt, muss er nach Arnold also zunächst einmal die *Tatsachenüberzeugung* bilden, dass er die Dampfmaschine besitzt; oder wie Arnold (1960) sagt, er muss erkennen, dass dieser Sachverhalt "anwesend" ist. (Auf eine weitere Tatsachenüberzeugung, die nach Arnolds Ansicht für Freude ebenfalls erforderlich ist, kommen wir später zu sprechen).

**Emotionen setzen Wertüberzeugungen voraus.** Tatsachenüberzeugungen allein reichen—wie die Alltagserfahrung lehrt—für das Auftreten von Emotionen nicht aus. So kann zum Beispiel Alberts Überzeugung, dass er nun eine Dampfmaschine besitzt, ihn unter Umständen ganz gleichgültig lassen; sie braucht ihn in keiner Weise emotional zu berühren. Damit eine Emotion entsteht, muss deshalb nach Arnold noch eine weitere Art von Kognition über das auslösende Objekt vorhanden sein. Diese zusätzliche Kognition ist eine *Bewertung* bzw. *Wertüberzeugung*: Die Person muss glauben oder urteilen, dass das Objekt in der einen oder anderen Hinsicht für sie gut oder schlecht, wertvoll oder wertlos, erwünscht oder unerwünscht ist:

"Um eine Emotion auszulösen, muss das Objekt [auch] dahingehend eingeschätzt werden, *dass es mich auf irgendeine Art betrifft*, mich persönlich als ein Individuum mit meinen besonderen Erfahrungen und besonderen Zielen...Ich muss nicht nur erkennen, wie es objektiv, unabhängig von mir beschaffen ist...sondern auch seine Beziehung zu mir einschätzen, es als erwünscht oder unerwünscht, wertvoll oder schädlich für mich bewerten" (Arnold, 1960, S. 171; Hervorhebung hinzugefügt).

Damit Albert Freude über den Besitz der Dampfmaschine erlebt, muss er also nicht nur glauben, dass er die Dampfmaschine besitzt; er muss den Besitz der Dampfmaschine auch positiv bewerten.

Dieses Beispiel lässt sich leicht auf Freude über einen beliebigen Sachverhalt *S* verallgemeinern: Freude über *S* setzt mindestens voraus: man glaubt (ist überzeugt), dass *S* der Fall ist und man bewertet *S* positiv. Leid (oder Kummer) über einen Sachverhalt *S* setzt dagegen voraus: Man ist überzeugt, dass *S* der Fall ist und man bewertet *S* negativ. Kasten 2.1 fasst diese Annahmen zur Verdeutlichung nochmals zusammen.

#### Kasten 2.1

##### Arnolds Analyse von Freude und Leid über einen Sachverhalt

*Freude über einen Sachverhalt S* erlebt man, wenn man (1) überzeugt ist, dass *S* besteht und (2) *S* positiv bewertet.

*Leid über einen Sachverhalt S* erlebt man, wenn man (1) überzeugt ist, dass *S* besteht und (2) *S* negativ bewertet.

Den Leserinnen und Lesern von Kapitel 1 wird nicht entgangen sein, dass Arnolds Analyse der psychischen Grundlagen von Emotionen derjenigen Meinongs (1894) sehr ähnlich ist. In einem Punkt besteht aber ein Unterschied: Nach Arnold sind die unmittelbaren Ursachen von Emotionen ausschließlich Kognitionen (Glaubensannahmen), wenn auch Kognitionen mit unterschiedlichen Inhalten, nämlich *Tatsachenüberzeugungen* und *Wertüberzeugungen*. Nach Meinong sind die unmittelbaren Ursachen von Emotionen dagegen *Tatsachenüberzeugungen* und *Wünsche*. Wünsche sind zwar auch nach Arnold (1960) an der Entstehung von Emotionen beteiligt. Ihrer Auffassung nach sind sie aber nur *indirekte* Ursachen von Emotionen, indem sie nämlich üblicherweise die Grundlage von Wertüberzeugungen bilden. Wir kommen auf diesen Punkt in der Diskussion der Theorien von Arnold und Lazarus zurück (Abschnitt 2.3).

### Die Natur und Funktion von Emotionen

**Die Natur von Emotionen.** Emotionen treten nach Arnold auf, wenn die Person die beschriebenen Tatsachen- und Wertüberzeugungen über ein

Objekt erwirbt. Aber was ist die Emotion (das Gefühl) selbst? Auf diese Frage nach der Natur von Emotionen gibt Arnold folgende Antwort:

"Die...Einschätzung der Situation löst eine Handlungstendenz aus, die als Emotion erlebt wird" (Arnold, 1960, S. 177) "Die emotionale Erlebensqualität [besteht] exakt in dieser nichtüberlegten, unwillkürlichen Anziehung oder Abstoßung" (S. 172; im Original teilweise hervorgehoben).

Anders gesagt: Einschätzungen (Tatsachen- und Wertüberzeugungen über einen Sachverhalt) lösen Wünsche oder Impulse zu bestimmten Handlungen aus; und diese Handlungswünsche werden als Gefühle erlebt. Bei positiven Gefühlen besteht der Handlungswunsch in einem Impuls zur *Annäherung* an das Objekt, bei negativen Gefühlen in einem Impuls zur *Meidung* (inklusive Abstoßung oder Zurückweisung) des Objekts. Zum Beispiel könnte die Freude Alberts über seine Dampfmaschine im erlebten Handlungsimpuls bestehen, die Dampfmaschine zu berühren oder in Funktion zu setzen.

**Die Funktion von Emotionen.** Nach Arnold (1960) beruhen die Emotionen im Kern auf psychischen Mechanismen, die in der Evolution entstanden sind, und zwar deshalb, weil sie in der evolutionären Umwelt des Menschen adaptive Reaktionen auf grundlegende Formen der "Beziehung zwischen der Person und dem Objekt oder der Situation" (S. 193) ermöglichten. In diesem Punkt stimmt Arnold mit McDougall (1908/1960) und anderen evolutionspsychologisch orientierten Emotionstheoretikern überein (vgl. Band II). Die zentrale *Funktion* der Emotionen (der erlebten Handlungsimpulse) besteht nach Arnold dementsprechend darin, evolutionär adaptive Handlungen auszulösen, wie etwa, sich bei Gefahr durch Flucht in Sicherheit zu bringen. Die emotionalen Handlungsimpulse müssen allerdings nicht unbedingt zur Ausführung gelangen. Vielmehr können sie unterdrückt werden, wenn die Handlung, zu der sie einen drängen, in der gegebenen Situation unzweckmäßig erscheint und stattdessen kann eine als vernünftig bzw. zweckmäßig erkannte Handlung ausgeführt werden. Tatsächlich vertritt Arnold im Gegensatz zu Lazarus und zu den meisten neueren evolutionär orientierten Psychologen die Ansicht, dass emotionale Handlungsimpulse *in der heutigen Gesellschaft* meist *nicht mehr* adaptiv sind.

## Der Prozess der Emotionsentstehung

Nach Arnold ist die Aktualgenese von Emotionen im typischen Fall ein dreistufiger Prozess, der folgende Schritte umfasst (vgl. Abbildung 2.1):

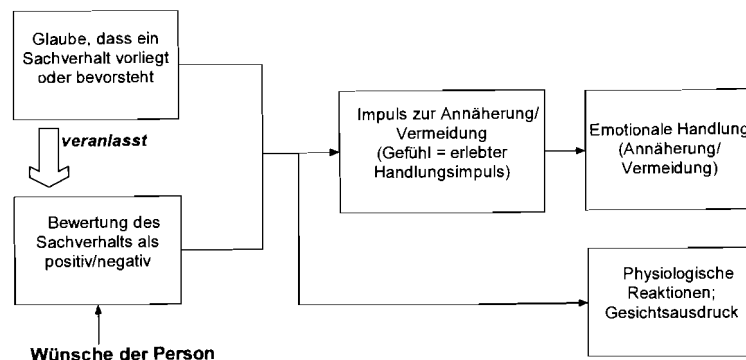


Abbildung 2.1

Arnolds Theorie der Entstehung und der Auswirkungen von Emotionen

1. Zunächst gelangt die Person, zum Beispiel aufgrund von Sinneswahrnehmungen, zum Glauben (zur *Tatsachenüberzeugung*), dass ein bestimmter Sachverhalt vorliegt oder bevorsteht. Zum Beispiel gelangt Albert beim Anblick einer Dampfmaschine auf dem Geburtstagstisch zu der Überzeugung, dass diese ihm gehört.

2. Diese Tatsachenüberzeugung veranlasst dann die Bildung einer Wertüberzeugung, das heißt die *Bewertung des Sachverhalts als positiv oder negativ*. In unserem Beispiel besteht diese Wertüberzeugung in Alberts Gedanken "es ist gut, dass ich die Dampfmaschine besitze". Gebildet wird dieses Werturteil nach Arnold, indem der Sachverhalt mit den Inhalten der momentan vorhandenen Wünsche der Person verglichen wird. Ein positives Werturteil ("das ist gut für mich") bedeutet, dass der Sachverhalt nach Meinung der Person mit ihren Wünschen oder Zielen übereinstimmt, das heißt geeignet ist, diese zu erfüllen. Ein negatives Werturteil ("das ist schlecht für mich") bedeutet dagegen, dass der Sachverhalt nach Meinung der Person mit ihren Wünschen oder Zielen nicht übereinstimmt bzw. diese "frustriert".

Jedoch müssen Wertüberzeugungen nach Arnold nicht immer zum Zeitpunkt der Emotionsentstehung *neu gebildet* werden. Oft sind sie nämlich schon früher gebildet worden und stehen deshalb "abrufbereit" im Gedächtnis zur Verfügung. So könnte zum Beispiel Albert schon lange vor seinem Geburtstag zu der Meinung gekommen sein, dass es gut wäre, wenn er eine Dampfmaschine hätte. In diesem Fall besteht der zum Zeitpunkt der Emotionsentstehung stattfindende Bewertungsprozess bloß im Abruf der bereits vorhandenen Bewertung aus dem Gedächtnis (Arnold, 1970).

3. Zusammen mit der Tatsachenüberzeugung verursacht die Bewertung dann einen *Handlungsimpuls*, der als *Gefühl* erlebt wird (z. B. Freude über den Besitz der Dampfmaschine) und gegebenenfalls in einer entsprechenden *Handlung* resultiert.

Zur Vorbereitung und Unterstützung der emotionalen Handlungen löst die Einschätzung eines Objekts gleichzeitig mit dem Handlungsimpuls—oder möglicherweise auch durch diesen vermittelt—*physiologische Reaktionen* aus, wie zum Beispiel bei Furcht eine Erhöhung der Herzrate und einen Anstieg des Blutdrucks. Diese physiologischen Reaktionen sind nach Arnolds Ansicht zumindest für die Mehrzahl der von ihr näher analysierten Emotionen unterschiedlich, also emotionsspezifisch (vgl. dazu James, 1890/1950; Band I). Darüber hinaus lösen einige Einschätzungen auch eine Tendenz zum Zeigen eines mehr oder weniger emotionsspezifischen *Gesichtsausdrucks* aus. Diese Ausdruckstendenzen können jedoch, ebenso wie die emotionalen Handlungsimpulse, willentlich unterdrückt werden (vgl. die im Band II besprochene Ausdruckstheorie von Ekman, 1972).

**Automatische und nichtautomatische Einschätzungsprozesse.** Die Ausführungen Arnolds (1960) legen nahe, dass der beschriebene Prozess der Einschätzung von Objekten—und damit der Prozess der Emotionsentstehung—auf zwei Weisen oder in zwei Formen ablaufen kann, die man als "automatisch" bzw. als "nichtautomatisch" bezeichnen kann.

Im Regelfall verläuft der Einschätzungsprozess—zumindest der Prozess der Bewertung—nach Arnold automatisch. Damit meint Arnold (1960) Folgendes: (1) Der Bewertungsprozess ist "vor der Introspektion verborgen" (S. 177), das heißt *unbewusst*. (2) Er tritt *ohne oder sogar gegen den Willen der Person* auf. Das heißt, die Person braucht nicht die Absicht zu haben, einen Sachverhalt zu bewerten. Dies geschieht viel-

mehr ganz von selbst, sobald sie ihn zur Kenntnis nimmt; und es geschieht sogar dann, wenn sie sich eines Werturteils enthalten möchte. (3) Der Bewertungsprozess findet *sehr schnell* statt. Automatische Einschätzungsprozesse können deshalb erklären, weshalb Emotionen der Wahrnehmung von Ereignissen oft sehr schnell und reflexartig nachfolgen.

Jedoch gibt es nach Arnold (1960) offenbar auch Fälle, in denen der Einschätzungsprozess nichtautomatisch und bewusst abläuft. Zum Beispiel können der Person die persönlichen Implikationen eines Ereignisses zunächst nicht klar sein. Dann kann es durchaus länger dauernde, bewusste Überlegungen erfordern, ehe die Person etwa erkennt, dass das Ereignis für sie positiv ist, weil es sie einem wichtigen Ziel näher bringt. Darüber hinaus kann eine zunächst getätigte automatische Bewertung nach Arnold durch nachfolgende bewusste Überlegungen ergänzt oder korrigiert werden. Das heißt, derartige Überlegungen können eine *Neueinschätzung (reappraisal)* des Objekts veranlassen. Zum Beispiel bewertet Albert den bevorstehenden Wechsel in eine neue Schule zunächst sehr negativ. Aufgrund weiterer Überlegungen gelangt er aber zu der Auffassung, dass der Schulwechsel für ihn doch nicht so schlecht und vielleicht sogar gut ist. Als Folge dieser Neueinschätzung wird Alberts zunächst vorhandenes Gefühl der Furcht reduziert oder wandelt sich sogar in Hoffnung.

### Die kognitiven Grundlagen spezifischer Emotionen

Die oben am Beispiel von Freude und Leid beschriebene Analyse der kognitiven Grundlagen von Emotionen (vgl. Kasten 2.1) lässt sich nach Arnold grundsätzlich auf alle Emotionen des Menschen anwenden. *Gemeinsam* ist allen Emotionen, dass sie sowohl Wert- als auch Tatsachenüberzeugungen voraussetzen; beide sind also notwendig für Emotionen. Wenn zum Beispiel Albert den Besitz der eben erhaltenen Dampfmaschine weder als gut noch schlecht bewertet, dann erlebt er weder Freude noch Leid. Umgekehrt könnte Albert, wie bereits erwähnt, schon lange vor seinem Geburtstag zu der Ansicht gekommen sein, dass es gut wäre, wenn er eine Dampfmaschine hätte. Freude erlebt er aber erst dann, als er zu der Überzeugung kommt, dass er die Dampfmaschine tatsächlich besitzt.

*Unterschiede* zwischen Emotionen beruhen auf Unterschieden in den ihnen zugrunde liegenden Wert- und Tatsachenüberzeugungen:

(1) Angenehme Gefühle beruhen auf positiven Bewertungen und unangenehme Gefühle auf negativen Bewertungen. (2) Alle weiteren Differenzierungen zwischen positiven Gefühlen (z. B. Freude versus Hoffnung) und zwischen negativen Gefühlen (z. B. Kummer versus Furcht) sind dagegen auf unterschiedliche Tatsachenüberzeugungen zurückzuführen.

Zum Beleg dieser Annahmen hat Arnold (1960) skizziert, welche konkreten Tatsachen- und Wertüberzeugungen einer Reihe der im Alltag unterschiedenen Emotionen zugrunde liegen. Dabei gelangt sie zum Schluss, dass es insgesamt wenigstens *drei* fundamentale *Einschätzungsdimensionen* gibt, das heißt drei grundlegende Arten von emotionsrelevanten Kognitionen: *Bewertung*, *Anwesenheit-Abwesenheit* und *Bewältigbarkeit*. Die ersten zwei dieser Einschätzungsdimensionen haben wir im Wesentlichen bereits bei der Besprechung von Freude und Leid erklärt. Die dritte Einschätzungsdimension (Bewältigbarkeit; eine weitere Tatsachenüberzeugung) wurde dagegen bislang noch nicht erläutert. Arnold beschreibt die drei Einschätzungsdimensionen wie folgt:

1. **Bewertung:** Der Glaube, dass ein Sachverhalt positiv versus negativ für einen ist.

2. **Anwesenheit versus Abwesenheit:** Der Glaube, dass ein Sachverhalt bereits gegenwärtig und sicher vorhanden ist versus noch zukünftig und unsicher ist. Diese Einschätzungsdimension kombiniert offenbar zwei noch grundlegendere Dimensionen, nämlich *die subjektive Wahrscheinlichkeit* (sicher versus unsicher) des Sachverhalts und seine *subjektive zeitliche Lokation* (gegenwärtig/vergangen versus zukünftig). Arnold hat diese zwei Einschätzungsdimensionen vermutlich deshalb zu einer einzigen zusammengefasst, weil gegenwärtige und vergangene Sachverhalte typischerweise sicher sind, zukünftige dagegen unsicher. Nach Ansicht Meinongs (1894; Kapitel 1) ebenso wie mehrerer neuerer Einschätzungstheoretiker (z. B. Ortony, Clore & Collins, 1988; Roseman, 1984) ist für die qualitative Unterscheidung von Gefühlen (wie Freude versus Hoffnung) allerdings nur die subjektive Wahrscheinlichkeit von Sachverhalten bedeutsam, nicht dagegen ihre subjektive zeitliche Lokation.

3. **Bewältigbarkeit:** Der Glaube, einen Sachverhalt leicht, schwer oder gar nicht bewältigen oder kontrollieren zu können. Diese Einschätzung nimmt etwas unterschiedliche Formen an, je nachdem, ob der Sachverhalt noch zukünftig oder schon vorhanden ist (vgl. die 2. Ein-

schätzungsdimension) und ob er positiv oder negativ ist (vgl. die 1. Einschätzungsdimension). Ist der Sachverhalt noch zukünftig, dann bedeutet Bewältigbarkeit die eingeschätzte Fähigkeit, den Sachverhalt *herbeiführen* oder *verhindern* zu können. Ist der Sachverhalt dagegen schon vorhanden, dann bedeutet Bewältigbarkeit, dass man glaubt, den vorhandenen positiven Zustand leicht, schwer oder gar nicht *beibehalten* zu können bzw. den negativen Zustand wieder *beseitigen* oder sich *daran anpassen* zu können.

Aus der Kombination der möglichen Ausprägungen dieser drei Einschätzungsdimensionen ergeben sich unterschiedliche *Einschätzungsmuster*, wie zum Beispiel die Überzeugungen "Ein Sachverhalt ist anwesend; er ist negativ; er ist nicht zu bewältigen". Diese Einschätzungsmuster führen nach Arnold jeweils zu bestimmten Emotionen. Tabelle 2.1 zeigt zur Illustration die Einschätzungsmuster für fünf der insgesamt 12 von Arnold analysierten Emotionen. Arnold bezeichnet diese 12 Emotionen als *Basisemotionen*, weil sie (a) emotionale Reaktionen auf die von ihr als grundlegend betrachteten Formen der Situationseinschätzung sind und (b) die grundlegenden Formen "einfacher erlebter Handlungstendenzen" darstellen (Arnold, 1960, S. 193).

Tabelle 2.1  
Die Einschätzungsmuster für einige Emotionen (nach Arnold, 1960)

Emotionen	Einschätzungsdimensionen		
	1. Bewertung	2. Anwesenheit/ Abwesenheit	3. Bewältigbarkeit
Freude	positiv	anwesend	leicht beizubehalten
Ärger	negativ	anwesend	bewältigbar, wenn auch schwierig
Trübsinn/ Depression	negativ	anwesend	nicht zu bewältigen
Hoffnung	positiv	abwesend	erreichbar, wenn auch schwierig
Furcht	negativ	abwesend	nicht zu verhindern

Zur Illustration von Tabelle 2.1 stellen Sie sich folgende kleine Geschichte vor, die sich um Alberts Dampfmaschine dreht. Albert erhält zum Geburtstag eine Dampfmaschine. Auf Drängen seines Freundes Peter leiht er sie diesem bis zum Wochenende aus, doch Peter bringt die Dampfmaschine zum vereinbarten Termin nicht zurück und ist nicht erreichbar. Als Peter die Dampfmaschine schließlich zurückgibt, ist sie irreparabel beschädigt. Albert vermutet nun, dass sein Vater ihm Vorwürfe machen wird, weil er auf das teure Spielzeug nicht besser Acht gegeben hat. Doch der Vater zeigt Verständnis für Alberts Missgeschick und verspricht Albert eine neue Dampfmaschine, falls er sich in Mathematik auf ein "sehr gut" verbessert. Wir wollen annehmen, dass Albert im Verlauf dieser Geschichte der Reihe nach folgende Gefühle erlebt: *Freude* über den Besitz der Dampfmaschine; *Ärger* darüber, dass Peter sie ihm nicht fristgerecht zurückgegeben hat; *Trübsinn* über ihren Ruin; *Furcht* davor, dass sein Vater ihm Vorwürfe machen wird, weil er auf die Dampfmaschine nicht besser aufgepasst hat; und schließlich, als ihm der Vater eine neue Dampfmaschine in Aussicht stellt, *Hoffnung* auf den Erhalt der neuen Dampfmaschine.

Nach Arnolds Theorie lässt sich die Entstehung dieser Gefühle wie folgt erklären (vgl. Tabelle 2.1).

*Freude* tritt nach Arnold allgemein gesprochen dann auf, wenn die erlebende Person einen Sachverhalt (a) positiv bewertet; (b) glaubt, dass er sicher vorhanden ist; und zudem auch (c) glaubt, dass sie ihn ohne Anstrengung beibehalten kann (diese letztere Einschätzungsdimension haben wir im Kasten 2.1 zur Vereinfachung unterschlagen). Albert hat sich die Dampfmaschine schon lange gewünscht und bewertet ihren Besitz daher positiv. Deshalb erlebt er Freude, als er zu der Überzeugung gelangt, dass er die Dampfmaschine endlich besitzt und glaubt, dass sie ihm auch in absehbarer Zukunft zur Verfügung stehen wird.

*Ärger* tritt nach Arnold allgemein dann auf, wenn aus der Sicht der Person ein negativer Zustand vorliegt, dessen Beseitigung Anstrengung erfordert. Deshalb empfindet Albert Ärger, als Peter die ihm geliehene Dampfmaschine nicht fristgerecht zurückgibt und nicht erreichbar ist.

*Trübsinn* oder *Depression (dejection)* tritt nach Arnold auf, wenn ein vorhandener negativer Zustand nicht bewältigbar scheint. Deshalb ist Albert betrübt, als er feststellt, dass die Dampfmaschine irreparabel beschädigt ist.

*Furcht* tritt auf, wenn der Person ein negativer zukünftiger Sachverhalt möglich oder wahrscheinlich und nicht verhinderbar erscheint. Albert vermutet, dass sein Vater ihm Vorwürfe machen wird und glaubt, dass er dies nicht verhindern kann; deshalb empfindet Albert Furcht.

*Hoffnung* schließlich wird erlebt, wenn ein noch nicht vorhandener positiver Sachverhalt mit Anstrengung erreichbar scheint. Deshalb empfindet Albert Hoffnung, als er erfährt, dass er eine neue Dampfmaschine erhalten wird, falls er seine Mathematiknote verbessert. Denn er glaubt, dass er dies mit Anstrengung erreichen kann.

Arnold (1960) hat für die Mehrheit der von ihr analysierten Emotionen auch den *Handlungswunsch* angegeben, dessen Erleben ihrer Ansicht nach das Gefühl ausmacht. Zum Beispiel ist Hoffnung ein erlebter Impuls zur *Herbeiführung* eines Ereignisses, Furcht ein erlebter Impuls zur *Vermeidung* oder *Flucht* und Ärger ein erlebter Wunsch zum *Angriff*.

## 2.2 Die Emotionstheorie von Richard Lazarus

Richard S. Lazarus wurde 1922 in New York geboren. Er studierte im Hauptfach Psychologie und im Nebenfach Soziologie am City College von New York und promovierte nach dem zweiten Weltkrieg an der Universität von Pittsburgh. Danach lehrte er an verschiedenen amerikanischen Universitäten, am längsten davon an der Universität von Berkeley in Kalifornien (bis zu seiner Emeritierung im Jahre 1991). Auch danach hat sich Lazarus bis zum heutigen Tag aktiv an den aktuellen Debatten der Emotions- und Stressforschung beteiligt (z. B. Lazarus, 1999; 2001). Lazarus gilt zusammen mit Arnold und Schachter (Band I) als Begründer des modernen kognitiven Ansatzes in der Emotionspsychologie (vgl. z. B. Frijda, 1994) und seine Schriften haben einen starken Einfluss auf die neuere Emotions- und Stressforschung genommen.

Den Anstoß zur Entwicklung der Emotionstheorie von Lazarus gaben unter anderem Befunde seiner eigenen Forschungen zur Entstehung und Beschaffenheit von so genannten *Stressreaktionen*, die er bereits in den 1950er-Jahren durchführte. Das Wort *Stress* (eine Entlehnung des englischen Wortes *stress*) stammt ursprünglich aus den Ingenieurwissenschaften (vgl. Appley & Trumbull, 1986; McGrath, 1970). Dort bezeichnet *stress* eine mechanische Kraft, die von außen auf einen physika-

lischen Körper einwirkt und bei diesem eine Beanspruchung und Verformung hervorruft.

Dieses ingenieurwissenschaftliche Konzept wurde in den 1940er-Jahren in die Psychologie übertragen (z. B. Grinker & Spiegel, 1945). Analog zum Fall eines physikalischen Körpers, auf den mechanische Kräfte einwirken und bei diesem Belastungsreaktionen hervorrufen, stellte man sich vor, dass auf die Person Stressreize einwirken, die zu einer psychischen Beanspruchung und gegebenenfalls Überforderung führen, welche sich in verschiedenen Stressreaktionen manifestiert. Die psychologische Stressforschung beschäftigt sich also mit *Reaktionen auf psychische Belastungen*, das heißt auf Anforderungen, welche die Bewältigungsmöglichkeiten der Person beanspruchen oder überfordern; inklusive der Versuche zur *Bewältigung* (engl. *coping*) von Belastungen (vgl. dazu Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984). Die Natur der Stressreize sowie die Art der dadurch hervorgerufenen Reaktionen ist ansonsten aber nicht näher eingegrenzt. Dementsprechend wurde in der Stressforschung eine Vielzahl (potentiell) belastender Situationen untersucht. Dazu gehören Extremsituationen wie militärischer Kampf, Naturkatastrophen, eine bevorstehende Operation, eine schwere Erkrankung oder der Verlust einer geliebten Person. Dazu gehören aber auch weniger dramatische Belastungssituationen wie Fallschirmtraining, die Ankündigung einer Injektion oder eine bevorstehende Klassenarbeit.

Die theoretische Perspektive, aus der die Erforschung von Stress im Zeitraum zwischen 1940 und 1960 von vielen Forschern angegangen wurde, war der zu jener Zeit in den USA dominierende Behaviorismus (vgl. die Einleitung zu diesem Kapitel). In Übereinstimmung mit den Postulaten des Behaviorismus beschränkten sich diese Forscher auf die Feststellung der Beziehungen zwischen beobachtbaren Stressreizen und den dadurch hervorgerufenen beobachtbaren Reaktionen. Intersubjektiv nichtbeobachtbare psychische Prozesse wurden dagegen nicht berücksichtigt. Lazarus gelangte jedoch schon früh zur Auffassung, dass der Behaviorismus keine tragfähige Grundlage für die Stressforschung bildet. Diese Ansicht resultierte unter anderem aus den Ergebnissen eigener Untersuchungen, welche zeigten, dass objektiv identische Stressereignisse bei unterschiedlichen Personen ganz unterschiedliche Reaktionen hervorrufen können (z. B. Lazarus & Eriksen, 1952). Nach Lazarus (1966) sind diese interindividuellen Unterschiede darauf zurückzuführen, dass dasselbe objektive Ereignis von verschiedenen Personen *unterschiedlich*



verarbeitet wird. Zur Erklärung der interindividuellen Unterschiede in den Reaktionen auf Stressereignisse ist es deshalb nach Lazarus—im Widerspruch zur Ansicht der Behavioristen—unabdingbar, die Prozesse der Reizverarbeitung zu berücksichtigen, die zwischen Reiz und Reaktion stattfinden:

"Wir müssen [nicht nur] die...situationalen Anlässe von Stressreaktionen identifizieren, [sondern auch] die vermittelnden Strukturen und Prozesse, von denen es abhängt, wann und in welcher Form die Stressreaktionen auftreten" (Lazarus, 1966, S. 13).

Die Ausarbeitung dieses Gedankens durch Lazarus resultierte in seiner von ihm selbst als *kognitiv-phänomenologisch* bezeichneten Theorie der Stressreaktionen. Lazarus veröffentlichte diese Theorie in ausführlicher Form erstmals 1966 in seinem einflussreichen Buch *Psychological stress and the coping process*. Bereits in diesem Buch betonte Lazarus, dass es sich dabei eigentlich um eine Theorie der Entstehung von *emotionalen Reaktionen* handelt. So genannte Stressreaktionen sind nach Lazarus nämlich entweder bestimmte emotionale Reaktionen (insbesondere Furcht) oder störende Auswirkungen dieser emotionalen Reaktionen auf gerade ablaufende andere kognitive Prozesse und Handlungen. In nachfolgenden Schriften hat Lazarus seine Theorie der Stresseemotionen weiter ausgearbeitet und dabei zum Teil auch modifiziert (insbesondere Lazarus & Launier, 1978), bis sie schließlich in einer allgemeinen kognitiven Emotionstheorie aufging (Lazarus, 1991a).

Im Folgenden konzentrieren wir uns auf die Darstellung von Lazarus' Theorie der *Stresseemotionen*, da es vor allem diese Theorie war, welche die nachfolgende Forschung und Theoriebildung beeinflusst hat. Zudem liegt diese Theorie explizit oder implizit bis heute zahlreichen Untersuchungen im Bereich der Stress- und Bewältigungsforschung zugrunde (Somerfield & McCrae, 2000; Schwarzer, 2000). Auf die neuere Emotionstheorie von Lazarus (1991a) gehen wir kurz im Abschnitt 2.2.3 ein.

### 2.2.1 Lazarus' Theorie der Stresseemotionen

Zur Analyse der Prozesse, die zwischen Stressreizen und Stressreaktionen (nach Lazarus: Stresseemotionen) vermitteln, griff Lazarus nach eigenem Bekunden vor allem auf die Emotionstheorie von Arnold (1960) zurück (vg. Lazarus, 1968). Wie wir im Folgenden sehen werden, weist

Lazarus' Theorie der Stresseemotionen in der Tat viele Ähnlichkeiten zur Emotionstheorie Arnolds auf.

### Die primäre und die sekundäre Einschätzung

Nach Lazarus umfassen die den (Stress-) Emotionen zugrunde liegenden Einschätzungsprozesse zwei Teilprozesse, die er als *primäre Einschätzung* (*primary appraisal*) und als *sekundäre Einschätzung* (*secondary appraisal*) bezeichnet.

**Die primäre Einschätzung.** Im primären Einschätzungsprozess bildet die Person auf der Grundlage von Informationen, die in der aktuellen Situation vorliegen, Überzeugungen über bereits eingetretene oder mögliche zukünftige Ereignisse und deren Bedeutung für die eigenen Wünsche (Lazarus spricht von *Motiven*). Die möglichen Resultate des primären Einschätzungsprozesses sind nach Lazarus und Launier (1978) die Einschätzung einer Situation als *motivirrelevant*, als *günstig-positiv*, als *bedrohlich*, als *Schaden-Verlust* oder als *Herausforderung*. Was damit jeweils gemeint ist, wird in Tabelle 2.2 erklärt.

Tabelle 2.2  
Die möglichen Resultate der primären Einschätzung (nach Lazarus und Launier, 1978)

Einschätzung der Situation als:	liegt vor, wenn:
motivirrelevant	die Person glaubt, dass ein vorhandenes oder antizipiertes Ereignis ihre Wünsche nicht betrifft (weder gut noch schlecht für sie ist).
günstig-positiv	die Person glaubt, dass ein für sie positives (wunschkongruentes) Ereignis (a) eingetreten ist oder (b) eintreten könnte.
bedrohlich	die Person glaubt, dass ein für sie negatives (wunschkongruentes) Ereignis eintreten könnte.
Schaden-Verlust	die Person glaubt, dass ein für sie negatives (wunschkongruentes) Ereignis eingetreten ist.
Herausforderung	die Person die Situation als Gelegenheit betrachtet, mit einer schwierigen Anforderung fertig zu werden und so Können oder Fähigkeit zu demonstrieren oder dazulernen.

Zur Illustration: Peter glaubt, dass er bei seiner bevorstehenden Mathematikprüfung versagen könnte und dass dies sehr negativ für ihn wäre. Nach Lazarus liegt dann bei Peter die primäre Situationseinschätzung *bedrohlich* vor.

**Die sekundäre Einschätzung.** Im sekundären Einschätzungsprozess überprüft die Person nach Lazarus, welche Möglichkeiten sie zur Bewältigung eines vorhandenen oder antizipierten Ereignisses hat. Das Ergebnis dieses Einschätzungsprozesses ist die Überzeugung der Person, dass sie das betreffende Ereignis (z. B. eine Bedrohung) durch diese oder jene Handlung (z. B. Flucht oder Angriff) bewältigen kann; oder aber, dass sie das Ereignis nicht bewältigen kann.

**Ein Vergleich mit Arnold.** Obwohl Lazarus' Konzeption des Einschätzungsprozesses auf den ersten Blick von derjenigen Arnolds abweicht, ist sie bei genauerer Betrachtung damit konsistent. Die sekundäre Einschätzung entspricht nämlich weitgehend dem dritten Einschätzungsprozess Arnolds (der Einschätzung der *Bewältigbarkeit*). Und die primäre Einschätzung ist einfach eine Zusammenfassung der ersten zwei von Arnold postulierten Einschätzungsprozesse in einen einzigen. Die von Lazarus postulierten möglichen Ergebnisse der primären Einschätzung (Spalte 1 in Tabelle 2.2) entsprechen nämlich inhaltlich (s. die Erläuterung in Spalte 2 von Tabelle 2.2) bestimmten Kombinationen der von Arnold postulierten Einschätzungsdimensionen *Bewertung* (positiv-negativ) und *Anwesenheit-Abwesenheit* (sicher-gegenwärtig versus unsicher-zukünftig).

Die Situationseinschätzung *Schaden-Verlust* liegt vor, wenn die Person glaubt, dass ein negatives Ereignis (Bewertung = negativ) bereits eingetreten (= sicher und gegenwärtig) ist. Dagegen liegt die Einschätzung *bedrohlich* vor, wenn die Person glaubt, dass ein negatives Ereignis eintreten könnte (d.h., unsicher und zukünftig ist). Analog liegt die Einschätzung *günstig-positiv* vor, wenn die Person glaubt, dass ein positives Ereignis entweder schon anwesend oder aber möglich ist. Was schließlich die Einschätzung einer Situation als *Herausforderung* betrifft, so kann diese als Sonderfall der Einschätzung *günstig-positiv* aufgefasst werden: Die Person antizipiert eine *bestimmte Art* von Gewinn, nämlich die eigenen Fähigkeiten zu demonstrieren oder dazuzulernen.

Somit postuliert Lazarus letztlich dieselben drei Einschätzungsdimensionen wie Arnold, nämlich (a) Bewertung; (b) Anwesenheit-Abwesenheit (subjektive Wahrscheinlichkeit/zeitliche Lokation); und (c) Bewältigbarkeit. Die ersten zwei dieser drei Einschätzungsdimensionen liegen der primären Einschätzung zugrunde, die dritte Einschätzungsdimension entspricht dagegen der sekundären Einschätzung.

## Die Natur und Funktion von Emotionen

**Die Natur der Emotionen.** In Übereinstimmung mit Arnold nimmt Lazarus an, dass unterschiedliche Einschätzungsmuster zu unterschiedlichen Emotionen führen. Zum Beispiel tritt Furcht auf, wenn die Person eine Situation (a) als bedrohlich einschätzt, das heißt ein negatives Ereignis antizipiert (primäre Einschätzung) und (b) glaubt, dass sie dieses Ereignis nicht verhindern kann (sekundäre Einschätzung).

Lazarus' Ansicht zur *Natur der Emotionen* weicht dagegen von derjenigen Arnolds ab. Im Gegensatz zu Arnold betrachtet Lazarus Emotionen nämlich nicht bloß als Gefühlszustände, sondern als *Reaktionssyndrome*, das heißt als organisierte Muster von psychischen und körperlichen Reaktionen. Nach Lazarus (1968; Lazarus, Averill & Opton, 1970) umfassen emotionale Syndrome folgende vier Komponenten (s. auch Lazarus, Kanner & Folkman, 1980; Lazarus, 1991a): (1) eine *kognitive Komponente*, nämlich die Einschätzung der Situation (z. B. als bedrohlich); (2) eine *Erlebenskomponente* (z. B. das Gefühl der Furcht); (3) eine *konative Komponente* (lat. *conatus* = Streben), nämlich den Impuls oder Wunsch zu einer bestimmten Handlung (z. B. zur Flucht); und (4) eine *physiologische Komponente* (z. B. bei Furcht: Erhöhung der Herzrate und Schwitzen). Im Unterschied zu einigen anderen Syndromtheoretikern der Emotion betrachtet Lazarus die Einschätzung der Situation also nicht bloß als *Ursache*, sondern als einen *Bestandteil* des emotionalen Reaktionssyndroms. Und ebenfalls im Unterschied zu anderen Syndromtheoretikern führt er das emotionale Ausdrucksverhalten—z. B. den Gesichtsausdruck—nicht explizit als Bestandteil von Emotionen auf.

Aber auch in Bezug auf die Natur von *Gefühlen* (der Erlebenskomponente von emotionalen Syndromen) gehen die Ansichten von Lazarus und Arnold auseinander. Nach Arnold besteht das Gefühl, wie gesagt, im Erleben des emotionalen Handlungsimpulses. Nach Lazarus besteht die Erlebenskomponente des emotionalen Syndroms dagegen *im Ge-*

wahrsein aller übrigen Syndromkomponenten (Handlungsimpuls, kognitive Einschätzung, physiologische Rückmeldungen). Dabei werden die einzelnen Bestandteile des emotionalen Erlebens auf nicht näher erläuterte Art und Weise in ein Gesamterleben—das Gefühl—integriert (Lazarus et al., 1980).

**Die Funktion von Emotionen.** Wiederum in Übereinstimmung mit Arnold nimmt Lazarus an, dass Emotionen im Kern in der Evolution entstanden sind (Lazarus, 1968; s. dazu auch Lazarus, 1991a). Emotionale Syndrome können deshalb als letztlich evolutionär bedingte *Strategien zur Bewältigung von motivrelevanten Situationen* aufgefasst werden. Von zentraler Bedeutung ist dabei auch nach Lazarus die *konative Komponente* des emotionalen Syndroms, das heißt der emotionale Handlungsimpuls: Dieser verursacht Handlungen, die zum Beispiel eine Bedrohung beseitigen oder reduzieren sollen.

Nach Lazarus umfassen Bewältigungsstrategien beim Menschen allerdings nicht nur solche, die auf die Änderung der auslösenden Umweltsituation abzielen (so genannte *problemorientierte Bewältigungsstrategien*). Vielmehr umfassen sie auch motorische Handlungen und kognitive Prozesse, deren Ziel es ist, die erlebten, unangenehmen Stressgefühle zu reduzieren (so genannte *emotionsorientierte Bewältigungsstrategien*). Emotionsorientierte Bewältigungsstrategien werden bevorzugt dann eingesetzt, wenn eine Änderung der Situation undurchführbar oder zu aufwendig erscheint. Zum Beispiel könnte Peter, um seine Angst vor einer bevorstehenden Prüfung zu verringern, eine Beruhigungstablette einnehmen. Peter könnte seine Prüfungsangst aber auch durch *rein kognitive* Strategien zu ändern versuchen. Die wichtigsten dieser Strategien sind *Aufmerksamkeitsablenkung* und *Neueinschätzung (reappraisal)*. Zum Beispiel könnte Peter versuchen, den Angst auslösenden Gedanken an die bevorstehende Prüfung zu verdrängen, indem er bewusst an etwas anderes denkt (Aufmerksamkeitsablenkung), oder indem er sich davon zu überzeugen versucht, dass die Wahrscheinlichkeit eines Scheiterns bei der Prüfung gering ist (Neueinschätzung).

### Der Prozess der Emotionsentstehung

Lazarus' Annahmen zum Prozess der Emotionsentstehung sind in Abbildung 2.2 zusammengefasst.

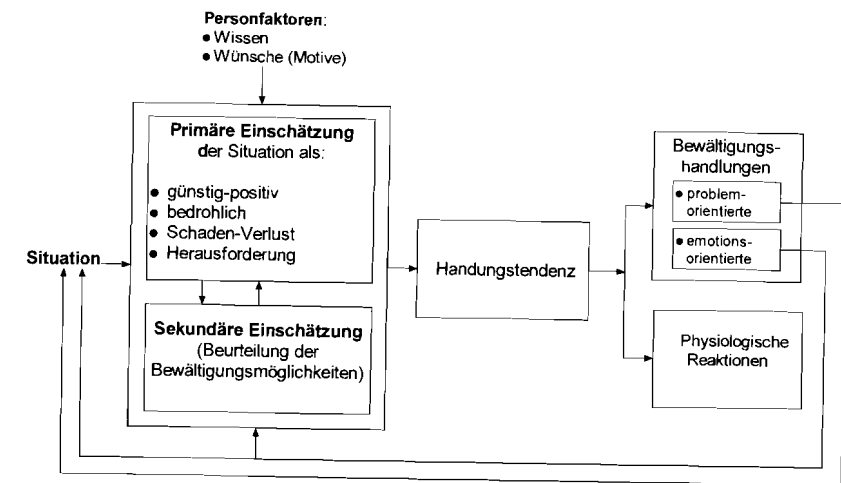


Abbildung 2.2  
Der Prozess der Emotionsentstehung in Lazarus' Theorie der Stressemotionen

1. In Übereinstimmung mit Arnold (1960) entstehen Emotionen dann, wenn die Person ein vorhandenes oder antizipiertes Ereignis als wunsch- bzw. motivkongruent oder als motivinkongruent bewertet (als motivirrelevant eingeschätzte Ereignisse lösen keine Emotionen aus). Die primäre und die sekundäre Einschätzung des Ereignisses finden dabei nicht notwendig in einer bestimmten Reihenfolge statt und können sich gegenseitig beeinflussen (Abbildung 2.2). Wie ein konkretes Ereignis in der primären und sekundären Einschätzung interpretiert wird, hängt einerseits von Informationen über die konkrete *Situation* ab, andererseits von *Personfaktoren*. Letztere sind von zweierlei Art (Abbildung 2.2): (1) Das Wissen der Person über die allgemeine Beschaffenheit der Umwelt und die spezielle Beschaffenheit der gerade vorliegenden Situation sowie über die ihr zur Verfügung stehenden relevanten Ressourcen (z. B. ihre Kenntnisse und Fertigkeiten); (2) die Wünsche oder Motive der Person, welche insbesondere die Grundlage für die Ereignisbewertung bilden. Unterschiede im Wissen und in den Motiven von Personen sind demnach der tiefere Grund für interindividuelle Unterschiede in den emotionalen Reaktionen auf objektiv identische Situationen.

2. In Abhängigkeit von den Resultaten der primären und der sekundären Einschätzung tritt dann zunächst eine bestimmte Handlungstendenz auf (z. B. ein Fluchtimpuls). Falls diese Tendenz nicht bewusst unter-

drückt wird, resultiert sie in einer entsprechenden Handlung (z. B. Flucht). Zur Vorbereitung und Unterstützung der emotionalen Handlung löst der Handlungsimpuls gleichzeitig physiologische Reaktionen aus. Die Situationseinschätzung, der erlebte Handlungsimpuls und die Wahrnehmung physiologischer Erregung verbinden sich dann im Bewusstsein zu einem Gefühl (z. B. Furcht; dieser Aspekt der Theorie wurde in Abbildung 2.2 der Übersichtlichkeit halber nicht berücksichtigt).

3. Ebenfalls in Übereinstimmung mit Arnold nimmt Lazarus an, dass der Einschätzungsprozess—und damit der Prozess der Entstehung von Emotionen—sowohl in einer nichtautomatischen, bewussten Form ablaufen kann als auch in einer automatischen, unbewussten Form. Allerdings misst Lazarus nichtautomatischen Einschätzungsprozessen eine wesentlich größere Bedeutung bei als Arnold (s. jedoch Lazarus, 1991a).

4. Schließlich betont Lazarus, dass es zum Verständnis der Entstehung von Emotionen äußerst wichtig sei, Folgendes zu berücksichtigen: Der Prozess der Emotionsentstehung erschöpft sich in der Regel nicht in einer einmaligen Einschätzung und den daraus resultierenden emotionalen Reaktionen; vielmehr kommt es im Verlauf der Auseinandersetzung mit einer Situation fortwährend zu *Neueinschätzungen* dieser Situation. Das Ergebnis dieser Neueinschätzungen kann sich von dem der ursprünglichen Einschätzung unterscheiden. Das kann entweder deshalb der Fall sein, weil sich die Situation spontan ändert, oder deshalb, weil die motorischen und kognitiven Bewältigungshandlungen auf die Situation oder deren Einschätzung rückwirken (Abbildung 2.2). Als Folge davon verändert sich auch die Intensität oder Qualität der resultierenden Emotionen.

Nehmen Sie zur Illustration an, dass Peter die in einer Woche stattfindende Mathematikprüfung als mäßig bedrohlich einschätzt (primäre Einschätzung) und sich deshalb leicht beunruhigt fühlt. Er ist aber zuversichtlich, einen Misserfolg bei der Prüfung durch intensive Vorbereitung vermeiden zu können (sekundäre Einschätzung) und beginnt mit dem Studium (problemorientierte Bewältigungshandlung). Am Abend vor der Prüfung wird ihm jedoch klar, dass er den Stoff in der verfügbaren Zeit nicht erlernen kann. Als Folge davon schätzt Peter die Prüfung nun als deutlich bedrohlicher ein (Neueinschätzung). Peter sucht nun nach einer anderen direkten Bewältigungsmöglichkeit, findet aber keine (eine Terminverschiebung ist nicht mehr möglich; unentschuldigt nicht zur Prüfung zu erscheinen, kommt ebenfalls nicht in Frage; usw.). Dadurch

nimmt die wahrgenommene Bedrohlichkeit der Situation noch weiter zu (Neueinschätzung) und Peter erlebt jetzt starke Furcht. Er nimmt nun zu emotionsorientierten kognitiven Bewältigungsstrategien Zuflucht, indem er sich etwa einredet, der nichtgelernte Stoff werde wahrscheinlich nicht geprüft werden. Als Folge davon schätzt Peter die Prüfung nun wieder als weniger bedrohlich ein (Neueinschätzung) und seine Furcht nimmt wieder ab.

### Die kognitiven Grundlagen spezifischer Emotionen

Lazarus hat im Rahmen seiner Stresstheorie nur in geringem Umfang ausgeführt, *welche* Einschätzungsmuster *welchen* Emotionen zugrunde liegen. In Übereinstimmung mit Arnold (vgl. Tabelle 2.1) nimmt er an, dass positive Emotionen auftreten, wenn die Person glaubt, dass ein für sie positives Ereignis eingetreten ist oder bevorsteht (d.h., wenn sie die Situation günstig-positiv oder als Herausforderung einschätzt). Negative Emotionen treten dagegen dann auf, wenn die Person glaubt, dass ein negatives Ereignis vorliegt oder bevorsteht (d.h., wenn sie die Situation als Schaden-Verlust oder als Bedrohung einschätzt).

Von zentralem Interesse für Lazarus sind diejenigen negativen Emotionen, die durch *Bedrohlichkeitseinschätzungen* hervorgerufen werden, denn diese Emotionen sind seiner Ansicht nach für Stresssituationen typisch. Die zentrale Stressemotion ist *Furcht*. Furcht tritt nach Lazarus—ebenfalls in Übereinstimmung mit Arnold—dann auf, wenn die Person glaubt, ein antizipiertes negatives Ereignis nicht sicher verhindern zu können (vgl. Tabelle 2.1). Im Unterschied zu Arnold postuliert Lazarus (1966) jedoch, dass Bedrohlichkeitseinschätzungen auch zu Ärger oder Hoffnungslosigkeit führen können. *Ärger* tritt auf, wenn die Person glaubt, die Bedrohung durch Angriff beseitigen zu können. *Hoffnungslosigkeit* dagegen tritt auf, wenn die Person glaubt, dem antizipierten negativen Ereignis nicht entgegen zu können (auch nicht durch Vermeidung). Furcht, Ärger und Hoffnungslosigkeit sind deshalb nach Lazarus (1966) die typischen *negativen* emotionalen Reaktionen auf psychische Belastungen. Jedoch können Belastungssituationen durchaus auch zu *positiven* Emotionen wie Enthusiasmus oder Vorfriede führen (Lazarus & Launier, 1978). Dies ist dann der Fall, wenn eine Belastungssituation nicht als *Bedrohung* eingeschätzt wird, sondern als *Herausforderung*; das heißt, als günstige Gelegenheit, mit einer schwierigen Anforderung fertig

zu werden und so Können oder Fähigkeit zu demonstrieren oder dazuzulernen (vgl. die Tabelle 2.2).

### 2.2.2 Empirische Überprüfungen der Theorie von Lazarus

Anders als Arnold hat Lazarus seine Emotionstheorie in zahlreichen Untersuchungen empirisch überprüft (zsf. Lazarus, 1968; Lazarus & Launier, 1978; Lazarus & Opton, 1966). Diese Untersuchungen befassen sich zunächst mit der Beziehung zwischen Stresseemotionen und dem *primären Einschätzungsprozess*. Spätere Untersuchungen konzentrierten sich dagegen auf den *sekundären Einschätzungsprozess* und damit verbunden, auf die Bedeutung von Bewältigungsstrategien für Emotionen.

#### Die Beziehung zwischen Stresseemotionen und der primären Einschätzung

Im Mittelpunkt der Untersuchungen von Lazarus und Mitarbeitern stand zunächst die Hypothese, dass Stresseemotionen (insbesondere Furcht) dann auftreten, wenn eine Situation als *Bedrohung* eingeschätzt wird, also wenn die Person glaubt, dass ein für sie negatives Ereignis eintreten könnte. Dabei nimmt die *Intensität* der Stresseemotionen mit dem *Grad* der wahrgenommenen Bedrohung zu (vgl. Lazarus, 1966). Zur Überprüfung dieser Hypothese versuchten Lazarus und Mitarbeiter unter anderem, die Einschätzung von typischerweise als bedrohlich eingeschätzten Ereignissen durch *verbale Informationen* über diese Ereignisse zu beeinflussen.

Die erste dieser Untersuchungen war ein vielzitiertes Experiment von Speisman, Lazarus, Mordkoff und Davidson (1964). Den Teilnehmern dieses Experiments wurde ein 17-minütiger Film vorgeführt, in dem Beschneidungsrituale an männlichen Jugendlichen eines australischen Ureinwohnerstammes gezeigt wurden. Die Jugendlichen wurden dabei von älteren Männern festgehalten, während ihnen mit einem scharfen Feuerstein ein tiefer, langer Schnitt an der Unterseite des Penis angebracht wurde. Insgesamt wurden in dem Film fünf derartige Operationen gezeigt, die jeweils durch die unmittelbar vorausgehenden Filmereignisse angekündigt wurden. Dadurch sollte die Erwartung von negativen Ereignissen (Schmerzen, Verletzung usw.) und somit eine Bedrohungskognition erzeugt werden. Diese Ereignisse betrafen zwar nicht die Versuchsteilnehmer selbst. Jedoch nahmen Speisman et al. an, dass die Ver-

suchsteilnehmer sich mit den Jugendlichen im Film identifizieren und deshalb ähnlich reagieren würden, als stünden ihnen die Schmerzen und körperlichen Verletzungen selbst bevor.

Zur Manipulation der Bedrohlichkeitseinschätzung wurde der Film in einigen Versuchsgruppen von erläuternden Kommentaren begleitet. Wir berichten hier zur Vereinfachung nur über drei der (insgesamt vier) Versuchsgruppen. In der ersten dieser Versuchsgruppen wurde der Film von einem so genannten *leugnenden* Kommentar begleitet. Dieser spielte die negativen Aspekte des Beschneidungsrituals und damit seine Bedrohlichkeit herunter und hob seine positiven Aspekte hervor. So wurde unter anderem behauptet, das Ritual sei ungefährlich und nicht schmerzhaft; es stelle für die Jugendlichen vielmehr eine freudige Angelegenheit dar, da sie dadurch endlich als erwachsene Mitglieder des Stammes anerkannt würden. In einer zweiten Experimentalgruppe wurde der Film dagegen von einem *traumatisierenden* Kommentar begleitet, der die Grausamkeit und die Gefahren des Beschneidungsrituals sowie die dabei erlebten Schmerzen betonte. Die dritte Versuchsgruppe diente als *Kontrollgruppe*; sie sah den Film ohne Kommentar. Die Bedrohlichkeitseinschätzung wurde in dieser Untersuchung also hauptsächlich dadurch manipuliert, dass die *Bewertung* der Operation bzw. die Einschätzung ihrer Aversivität beeinflusst wurde.

Im Einklang mit der Stresstheorie von Lazarus erwarteten Speisman et al. (1964) Folgendes: (a) Der vom Leugnungs-Kommentar begleitete Film löst schwächere Stresseemotionen aus als der Film ohne Kommentar; (b) der vom Trauma-Kommentar begleitete Film verursacht dagegen stärkere Stresseemotionen als der Film ohne Kommentar. Gemessen wurden die physiologische und die Erlebenskomponente der Stresseemotionen. Die physiologischen Stressreaktionen wurden erfasst, indem über die gesamte Filmdauer hinweg die elektrische Hautleitfähigkeit sowie die Herzrate der Versuchsteilnehmer gemessen wurde. Das Stresserleben wurde erfasst, indem die Versuchspersonen unmittelbar nach dem Film einen Gefühlsfragebogen beantworteten, in dem sie unter anderem nach der Intensität von erlebter Angst, Anspannung und Unbehagen befragt wurden.

Die Ergebnisse der Untersuchung erbrachten eine teilweise Bestätigung der beschriebenen Hypothesen. Was die physiologischen Stressreaktionen betrifft, so fanden sich die vorhergesagten Unterschiede zwi-

schen den Versuchsgruppen am deutlichsten für die Hautleitfähigkeit. Diese Ergebnisse sind in Abbildung 2.3 dargestellt.

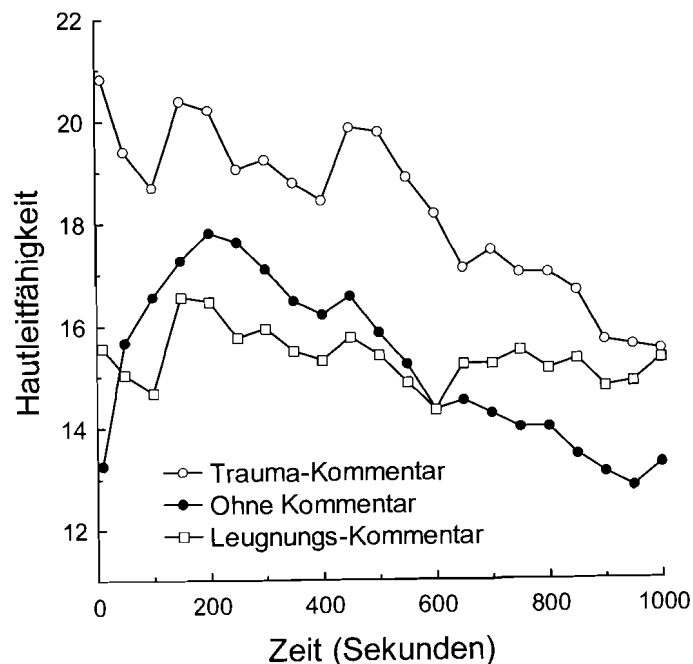


Abbildung 2.3

Effekte unterschiedlicher Begleitkommentare auf die physiologische Stressreaktion (Hautleitfähigkeit) während der Betrachtung eines Stressfilms (nach Speisman et al., 1964)

In Übereinstimmung mit den Vorhersagen von Speisman et al. (1964) war die Hautleitfähigkeit (a) über den gesamten Film hinweg in der Gruppe mit dem traumatisierenden Kommentar am stärksten sowie (b) zumindest während der ersten Hälfte des Films in der Leugnungsgruppe am niedrigsten. In der zweiten Filmhälfte war die Hautleitfähigkeit in der Kontrollgruppe dagegen niedriger als in der Leugnungsgruppe. Insgesamt hatte also der traumatisierende Kommentar offenbar einen stärkeren Effekt auf die Stressemotionen als der leugnende Kommentar. Dies wurde durch die Gefühlsberichte bestätigt: Die Versuchsteilnehmer in der Traumagruppe fühlten sich signifikant unwohler als diejenigen in den beiden anderen Gruppen; zwischen der Leugnungsgruppe und der Kon-

trollgruppe bestanden dagegen keine signifikanten Unterschiede im Gefühlserleben.

In einer nachfolgenden Untersuchung fanden Lazarus und Alfert (1964) jedoch auch klare Belege für die stressreduzierende Wirkung des Leugnungs-Kommentars. In diesem Experiment wurde der Beschneidungsfilm entweder zusammen mit dem Leugnungs-Kommentar (vor oder während des Films) oder aber ohne Kommentar präsentiert. Es zeigte sich, dass der Film im ersten Fall schwächere physiologische Reaktionen (Hautleitfähigkeit) und weniger intensive negative Gefühle auslöste als im zweiten Fall. Um sicherzustellen, dass diese Effekte tatsächlich auf eine reduzierte Bedrohlichkeitseinschätzung in den Leugnungsgruppen zurückzuführen waren, führten Lazarus und Alfert (1964) zudem eine nachträgliche Befragung zur Filmwahrnehmung durch. Diese Befragung bestätigte, dass die Versuchsteilnehmer in den Leugnungsgruppen den Film als weniger bedrohlich einschätzten als diejenigen in der Kontrollgruppe.

Ähnliche Ergebnisse wurden auch in einer Reihe weiterer Experimente von Lazarus und Mitarbeitern erhalten (z. B. Lazarus, Opton, Nomikos und Rankin, 1965; Mordkoff, 1964; zsf. Lazarus, 1968; Lazarus & Launier, 1978). Insgesamt bestätigten diese Untersuchungen somit die Hypothese, dass die Intensität von Stressemotionen von der primären Einschätzung der *Bedrohlichkeit* abhängt.

### Die sekundäre Einschätzung und die Rolle von Bewältigungsstrategien

In nachfolgenden Untersuchungen beschäftigten sich Lazarus und seine Mitarbeiter zunehmend mit dem *sekundären Einschätzungsprozess*—der Einschätzung der Bewältigbarkeit—und damit verbunden mit den Prozessen der Stressbewältigung (vgl. dazu Lazarus & Folkman, 1984). Diese Verschiebung des Forschungsschwerpunkts war unter anderem durch folgende Überlegung motiviert: Wie sich Stress auf das psychische Wohlbefinden, das soziale Funktionieren und auf die Gesundheit auswirkt, wird weniger durch belastende Ereignisse *per se* bestimmt, sondern vielmehr durch den Umgang mit ihnen. Auch diese Untersuchungen hatten zunächst die Form von Laborexperimenten (s. dazu Averill, 1973; Thompson, 1981). Später wandten sich Lazarus und seine Mitarbeiter dagegen nichtexperimentellen Untersuchungen von alltäglichen Belastungssituationen zu.

Ein primäres Ziel dieser Felduntersuchungen war die Ermittlung der Strategien, die zur Bewältigung von Belastungssituationen im Alltag verwendet werden. Zur Erfassung dieser Strategien entwickelten Folkman und Lazarus (1980; 1988) den so genannten *Ways of Coping*-Fragebogen. Dieser Fragebogen besteht aus einer umfangreichen Liste möglicher Stressbewältigungsstrategien, die entweder primär *problemorientiert* sind (z. B. "Ich überlegte mir einen Handlungsplan und ging entsprechend vor") oder primär *emotionsorientiert* (z. B. positive Neuschätzung der Situation wie "Ich fand neue Zuversicht"). Die befragten Personen sollen angeben, welche dieser Strategien sie zur Bewältigung von konkreten Stresssituationen verwendet haben. Diese Angaben werden dann zu verschiedenen Indikatoren von Stressreaktionen oder anderen interessierenden Variablen wie zum Beispiel der körperlichen Gesundheit in Beziehung gesetzt.

Der *Ways of Coping*-Fragebogen und vergleichbare Fragebögen wurden in der Folgezeit in hunderten von Untersuchungen eingesetzt (Coyne and Racioppo, 2000). Man erhoffte sich von dieser Forschung eindeutige und praktisch verwertbare Antworten auf Fragen wie die folgenden: Welche interindividuellen Unterschiede bestehen im Umgang mit Stresssituationen (gehen zum Beispiel Frauen mit Stress anders um als Männer)? Welche Beziehungen bestehen zwischen Stress, Stressbewältigung und Erkrankungen? Welche Methoden der Stressbewältigung sind für bestimmte Arten von belastenden Ereignissen und bestimmte Personen optimal? Wir können auf diese Forschung hier aus Platzgründen nicht näher eingehen (s. z. B. Krohne, 1996; Schwarzer, 2000). Festgehalten werden soll jedoch, dass sie zwar manch interessantes Ergebnis erbracht hat, aber die in sie gesetzten hohen Erwartungen nicht erfüllen konnte. Selbst Lazarus (1999) hat den Ertrag der Forschung mit den Stressbewältigungs-Fragebögen rückblickend als eher bescheiden bewertet. Andere Forscher haben sich noch wesentlich kritischer dazu geäußert:

"Nach zwei Jahrzehnten Forschung mit den Stressbewältigungs-Fragebögen sind die Forscher mit unerfüllten Versprechungen und mit nur wenigen nützlichen, generalisierbaren Befunden verblieben" (Coyne & Racioppo, 2000, S. 656). "Diese Forschung, von der man einmal glaubte, dass sie ungeheures Potential für die Bereitstellung einer wissenschaftlichen Basis für klinische Interventionen bereithält, [hat]...keine durchbrechend neuen Methoden zur Stressbewältigung hervorgebracht. Klinische Psychologen und Berater würden in der umfangreichen Literatur zu Stress und

Stressbewältigung nur wenig von nachgewiesenem praktischen Wert vorfinden" (Somerfield & McCrae, 2000, S. 621).

Als Grund für den mangelnden Ertrag der Bewältigungsforschung werden von ihren Kritikern insbesondere methodische Probleme der Untersuchungen angeführt. Dazu gehört unter anderem die Tatsache, dass mit dem Wechsel von der Labor- zur Feldforschung meist auch die experimentelle Kontrolle aufgegeben wurde, wodurch eindeutige Aussagen über Ursache-Wirkungs-Beziehungen sehr schwierig wurden. Um aussagekräftige Befunde zur Rolle von Bewältigungsstrategien im Alltag zu erhalten, sind kontrollierte Längsschnitt- und Interventionsstudien erforderlich (z. B. Schröder, Schwarzer & Konertz, 1998; Tennen, Affleck, Armeli & Carney, 2000; s. auch Lazarus, 2000).

### 2.2.3 Zur Emotionstheorie von Lazarus (1991)

Lazarus hat seine Theorie der Stresseemotionen von Anfang an als Kern einer umfassenden kognitiven Emotionstheorie verstanden (vgl. Lazarus et al., 1970). Zur Entwicklung einer solchen Theorie, so Lazarus et al., sei vor allem die detaillierte Angabe der Einschätzungen erforderlich, die den einzelnen Emotionen zugrunde liegen. Lazarus selbst hat eine derartig ausgearbeitete Einschätzungstheorie allerdings erst zu Beginn der 1990er-Jahre vorgelegt (Lazarus, 1991a). Zu diesem Zeitpunkt waren vergleichbar detaillierte Einschätzungstheorien bereits von mehreren anderen neueren Autoren formuliert worden (vgl. dazu Kapitel 3 und 4). Lazarus' (1991a) Emotionstheorie stimmt mit diesen Theorien in zahlreichen Punkten überein, nicht zuletzt deshalb, weil sie verschiedene Anregungen daraus aufgriff (vgl. dazu Smith & Lazarus, 1990). Aus diesen Gründen beschränken wir uns hier auf einige Hinweise zur Beziehung der Emotionstheorie von Lazarus zu seiner früheren Stressstheorie sowie zu den in den Kapiteln 3 und 4 besprochenen neueren Einschätzungstheorien.

Die Emotionstheorie von Lazarus (1991a) ist eine Ausarbeitung und Modifikation seiner früheren Stressstheorie; vor allem in Bezug auf die Frage, welche kognitiven Einschätzungen spezifischen Emotionen zugrunde liegen. Lazarus beantwortet diese Frage, indem er die Einschätzungsmuster für etwa 15 als grundlegend betrachtete Emotionen spezifiziert. Zur Klärung der kognitiven Voraussetzungen dieser Emotionen postuliert Lazarus nun insgesamt sechs Einschätzungsdimensionen, wel-

che er als Ausdifferenzierungen der in seiner früheren Stresstheorie postulierten primären bzw. sekundären Einschätzung ansieht. Eine genauere Analyse legt allerdings nahe, dass diese sechs Einschätzungsdimensionen auf vier reduziert werden können. Diese sind: (1) Die *Bewertung* eines Ereignisses, die in eine Reihe unterschiedlicher Arten differenziert wird; (2) die *subjektive Wahrscheinlichkeit/zeitliche Lokation* des Ereignisses; (3) das *Bewältigungspotential* und (4) die *Zuschreibung von Verdienst oder Verschulden* (*credit* bzw. *blame*) für ein positives bzw. ein negatives Ereignis. Die ersten drei dieser Einschätzungsdimensionen sind schon in der ursprünglichen Stresstheorie von Lazarus enthalten: Die Dimensionen *Bewertung* und *subjektive Wahrscheinlichkeit/zeitliche Lokation* entsprechen in dieser Theorie der primären Einschätzung; die Dimension *Bewältigungspotential* entspricht dort der sekundären Einschätzung. Gegenüber der früheren Stresstheorie von Lazarus wird somit eigentlich nur die Bewertungsdimension ausdifferenziert und die Dimension *Zuschreibung von Verdienst oder Verschulden* hinzugefügt.

Wie wir in den Kapiteln 3 und 4 sehen werden, entsprechen die genannten Einschätzungsdimensionen weitgehend ähnlichen Dimensionen, die von den dort besprochenen kognitiven Emotionstheoretikern postuliert wurden (Ortony et al., 1988; Weiner, 1995). Die Ausnahme ist die Dimension *Bewältigungspotential*, die von diesen Autoren entweder nicht berücksichtigt (Weiner, 1995) oder zumindest nicht als *unmittelbare* Determinante von Emotionen aufgefasst wird (Ortony et al., 1988).

Die Bedeutung der Einschätzungsdimension *Bewältigbarkeit* für Emotionen ist jedoch auch von Lazarus (1991a) selbst relativiert worden. Zwar führt er sie, wie gesagt, nach wie vor als eine grundlegende Einschätzungsdimension auf. Gleichzeitig betrachtet er die Einschätzung der vorhandenen oder fehlenden Bewältigbarkeit nun aber—in Übereinstimmung mit anderen Autoren—offenbar nicht länger als eine *direkte* kognitive Ursache von Emotionen. Vielmehr wirkt sich die wahrgenommene Bewältigbarkeit nur *indirekt* auf Emotionen aus, nämlich dadurch, dass sie die primäre Einschätzung beeinflusst (s. bereits Lazarus & Launier, 1978). So löst etwa ein mögliches negatives Ereignis in der Regel keine Furcht aus, wenn man glaubt, es leicht verhindern zu können. Der Grund dafür ist jedoch nicht *direkt* die wahrgenommene leichte Verhinderbarkeit des Ereignisses, sondern die dadurch veranlasste Überzeugung, dass das Ereignis nicht eintreten wird (denn meist wird man auch beabsichtigen, es zu verhindern). Mit anderen Worten, die wahrgenom-

mene leichte Verhinderbarkeit des Ereignisses hat zur Folge, dass man das Ereignis nicht länger als bedrohlich einschätzt. Dies ist der *unmittelbare* Grund dafür, dass man vor leicht verhinderbaren negativen Ereignissen gewöhnlich keine Furcht hat. Solange man nur an den unmittelbaren kognitiven Ursachen von Furcht interessiert ist, braucht man die Bewältigbarkeitseinschätzung deshalb nicht zu berücksichtigen.

Lazarus (1991a) hat dieser Überlegung in seiner neueren Emotionstheorie dadurch Rechnung getragen, dass er die Einschätzung der Nichtbewältigbarkeit nun nicht länger als notwendige Voraussetzung für Furcht betrachtet. Aber auch die meisten anderen der von Lazarus (1991a) analysierten Emotionen setzen eine Einschätzung der fehlenden oder vorhandenen Bewältigbarkeit offenbar nicht zwingend voraus. Die einzige Ausnahme ist Traurigkeit: Traurigkeit tritt auf, wenn man glaubt, dass ein negatives Ereignis eingetreten ist, das man nicht bewältigen kann.

## 2.3 Diskussion der Emotionstheorien von Arnold und Lazarus

In unserer Diskussion der Theorien von Arnold und Lazarus wollen wir zwei potentiell problematische Postulate dieser Theorien thematisieren. Es sind dies (1) die Annahmen von Arnold und Lazarus zur Natur von Gefühlen, insbesondere zur Beziehung zwischen Gefühlen und Handlungswünschen sowie (2) ihre Annahmen zur Bedeutung von Wertüberzeugungen für die Entstehung von Emotionen. Im Rahmen der Erörterung des zweiten Punktes werden wir auf eine wichtige Unterscheidung zwischen *zwei Typen* von kognitiven Emotionstheorien eingehen, die *kognitiv-evaluativen* Theorien einerseits und die *kognitiv-motivationalen* Theorien andererseits.

### Die Natur von Gefühlen

Nach Arnold (1960) *bestehen* Gefühle im Erleben der Handlungsimpulse (Handlungswünsche), die durch Einschätzungen verursacht werden. Lazarus (1968, s. auch 1991a) setzt Gefühle zwar nicht mit erlebten Handlungswünschen gleich; doch auch er betrachtet erlebte Handlungswünsche als *notwendige Bestandteile* von Gefühlen.



Zum Beleg dieser Annahmen führen Arnold und Lazarus allerdings im Wesentlichen nur an, dass unterschiedliche Gefühle typischerweise mit unterschiedlichen Handlungswünschen *einhergehen*, das heißt, zusammen mit diesen auftreten. Dies wird sicherlich durch die Alltagserfahrung gestützt: Wer ärgerlich ist, erlebt typischerweise einen Impuls zum Angriff, und wer sich fürchtet, erlebt gewöhnlich einen Wunsch zur Flucht oder zur Vermeidung des gefürchteten Objekts. Ergebnisse systematischer empirischer Untersuchungen haben das bestätigt (z. B. Fridja, Kuipers & ter Schure, 1989). Daraus kann man jedoch nicht zwingend schließen, dass "emotionale" Handlungswünsche notwendige *Komponenten* von Gefühlen sind (Lazarus) oder gar, dass Gefühle *nichts anderes sind* als erlebte Handlungswünsche (Arnold). Genauso gut wäre denkbar, dass emotionale Handlungswünsche *Begleiterscheinungen* von Gefühlen sind, oder dass sie durch Gefühle *verursacht* werden. Letzteres wird zum Beispiel von Weiner (1986) angenommen (vgl. Kapitel 3). Tatsächlich spricht eine Reihe von Überlegungen *gegen* die Gefühlstheorien von Arnold und Lazarus. Die wichtigsten dieser Überlegungen sind die folgenden (Reisenzein, 1996):

1. *Gefühle und die mit ihnen einhergehenden emotionalen Handlungswünsche haben nicht dasselbe Objekt.* Das Objekt eines Gefühls ist dasjenige (z. B. ein Ereignis), worüber man sich freut oder traurig ist, wovon man sich fürchtet usw. Der Gegenstand eines emotionalen Handlungswunsches ist dagegen dasjenige, was man tun möchte, wenn man das betreffende Gefühl erlebt. Zum Beispiel fürchtet sich Albert davor, *dass ihn der Nachbarshund beißen könnte* (Objekt der Furcht) und er möchte *vor dem Hund davonlaufen* (Gegenstand des emotionalen Handlungswunsches). Oder Peter ärgert sich *über eine verletzend Bemerkung Alberts* (Objekt des Ärgers) und erlebt einen Impuls, *Albert seinerseits zu verletzen* (Gegenstand des Handlungswunsches). In beiden Fällen ist das Objekt der Emotion offenbar verschieden von dem des "zugehörigen" Handlungswunsches. Wenn Gefühle aber andere Objekte haben als die zugehörigen Handlungswünsche, dann können sie—entgegen der Ansicht Arnolds (1960)—nicht mit diesen Handlungswünschen gleichgesetzt werden.

2. *Einige Gefühle scheinen mit keinen Handlungstendenzen verbunden zu sein.* Tatsächlich konnte bereits Arnold (1960) für Trübsinn/Depression und Hoffnungslosigkeit keinen Handlungswunsch angeben. Ihre Ausführungen legen vielmehr nahe, dass für diese Gefühle die *Abwesen-*

*heit* von Handlungswünschen charakteristisch ist. Auch Lazarus (1966, 1991a) nimmt an, dass für Depression und Hoffnungslosigkeit das Fehlen von Handlungswünschen typisch ist. Und für einige weitere Gefühle, wie Traurigkeit, Zufriedenheit, Stolz und Erleichterung sei ein Handlungswunsch zumindest schwer angebbbar (Lazarus, 1991a).

3. *Dasselbe Gefühl kann in unterschiedlichen Situationen zusammen mit unterschiedlichen Handlungswünschen auftreten.* So muss zum Beispiel bei Furcht nicht immer ein Wunsch zur Flucht auftreten; es kann auch der Impuls auftreten, sich "totzustellen" oder sich durch Angriff zu verteidigen (z. B. Shand, 1914). Und falls man völlig überzeugt ist, nichts tun zu können, um eine Bedrohung zu beseitigen, könnte ein Handlungsimpuls auch bei Furcht fehlen.

Falls auch die Einwände 2 und 3 zutreffen, ist nicht nur Arnolds Annahme unhaltbar, dass Gefühle nichts anderes sind als erlebte Handlungswünsche. Vielmehr ist dann auch die schwächere Annahme von Lazarus unhaltbar, dass Handlungswünsche *notwendige Bestandteile* von Gefühlen sind.

### Kognitiv-evaluative versus kognitiv-motivationale Theorien der Emotion

Bei der Besprechung der Emotionstheorie Arnolds haben wir darauf hingewiesen, dass diese Theorie der Meinongschen Theorie der Urteilsgefühle (Kapitel 1) im Grundsätzlichen recht ähnlich ist. Dasselbe gilt im Übrigen auch für die Theorie von Lazarus. Dennoch besteht zwischen den Emotionstheorien von Arnold und Lazarus einerseits und der Theorie von Meinong andererseits ein Unterschied, der bedeutsam genug erscheint, um von *zwei unterschiedlichen Typen* kognitiver Emotionstheorien zu sprechen (vgl. Green, 1992): Die Theorien von Arnold und Lazarus sind—ebenso wie die meisten neueren Einschätzungstheorien—*kognitiv-evaluative* Theorien der Emotion; die Theorie Meinongs ist dagegen eine *kognitiv-motivationale* Theorie der Emotion.

Grundlage dieser Unterscheidung sind die in den jeweiligen Theorien postulierten *unmittelbaren* Ursachen von Emotionen. Nach Arnold und Lazarus sind diese Ursachen ausschließlich *Kognitionen*, nämlich Tatsachenüberzeugungen und Wertüberzeugungen. Zum Beispiel setzt die Freude Alberts über seine Dampfmaschine folgendes voraus: Albert glaubt, dass er die Dampfmaschine besitzt (Tatsachenüberzeugung) und er glaubt, dass dies gut für ihn ist (Wertüberzeugung). Meinong (1894)

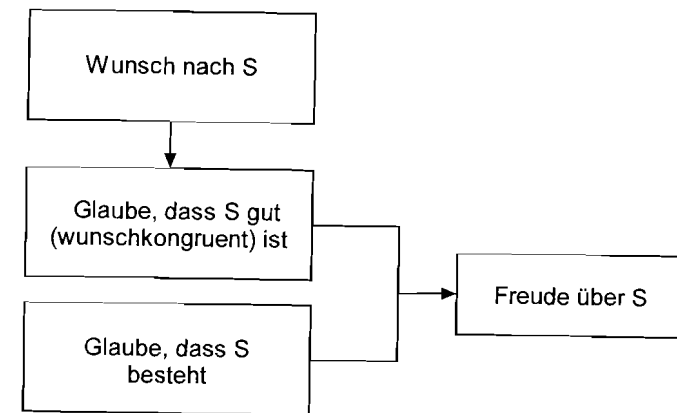
dagegen postuliert, dass die unmittelbaren Ursachen von Emotionen nicht ausschließlich Kognitionen sind, sondern *Kognitionen* und *Wünsche* (also *motivationale Zustände*). Zum Beispiel erlebt Albert Freude über den Besitz der Dampfmaschine, wenn er sich wünscht, die Dampfmaschine zu besitzen und zum Glauben kommt, dass er sie tatsächlich besitzt.

Zwar nehmen auch Arnold und Lazarus an, dass Wünsche normalerweise an der Entstehung von Emotionen beteiligt sind. Die von ihnen postulierte Bewertung eines Ereignisses als gut oder schlecht ist ja nichts anderes als die Überzeugung der Person, dass das Ereignis mit ihren Wünschen übereinstimmt bzw. nicht übereinstimmt. Um die Bedeutung von motivationalen Zuständen für die Entstehung von Emotionen zu betonen, bezeichnet Lazarus (1991a) seine neuere Emotionstheorie sogar explizit als "kognitiv-motivational". Dennoch ist auch Lazarus' neuere Theorie keine kognitiv-motivationale Emotionstheorie *in unserem Sinn*, sondern eine kognitiv-evaluative Theorie. Denn wie der früheren Stress- theorie von Lazarus und in der Theorie Arnolds sind Wünsche nach wie vor nur *indirekte* Ursachen von Emotionen, indem sie nämlich zunächst die Bildung von Wertüberzeugungen veranlassen. Nach der kognitiv-evaluativen Theorie der Emotion verursacht also zum Beispiel der Wunsch Alberts nach einer Dampfmaschine sein Freudegefühl nicht direkt, sondern nur "kognitiv vermittelt", nämlich indem Albert die Überzeugung bildet, dass der Besitz der Dampfmaschine mit seinen Wünschen übereinstimmt (d.h., gut für ihn ist). In Abbildung 2.4 haben wir den Unterschied zwischen der kognitiv-evaluativen und der kognitiv-motivationalen Emotionstheorie am Beispiel der Entstehung von Freude über einen Sachverhalt nochmals graphisch verdeutlicht.

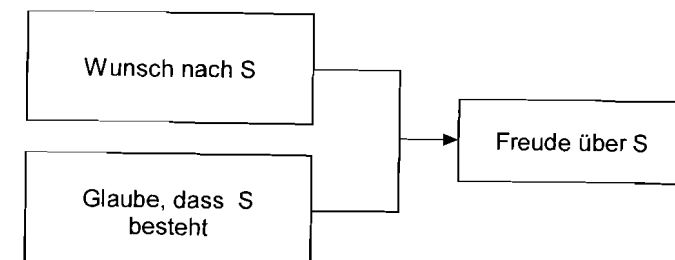
Wie erwähnt, sind die meisten neueren Einschätzungstheorien vom Typ der kognitiv-evaluativen Theorie der Emotion. Gegen diese Version der kognitiven Emotionstheorien wurden jedoch eine Reihe von Einwänden vorgebracht (z. B. Green, 1992). Der zentrale Einwand lautet: Im Gegensatz zu den Annahmen dieser Theorie sind Wertüberzeugungen für Emotionen weder (a) notwendig noch (b) zusammen mit Tatsachenüberzeugungen dafür hinreichend.

*Wertüberzeugungen sind nicht notwendig für Emotionen.* Ein Argument gegen die Annahme, dass Wertüberzeugungen für Emotionen notwendig sind, ist das folgende: Wie im Kapitel 1 erörtert wurde, sind Gefühle nach Ansicht Meinongs, ebenso wie neuerer Emotionspsycholo-

gen, die (oder zumindest eine) *Grundlage* von Werturteilen. Diese Hypothese wird durch empirische Befunde gestützt. Falls man sie als zutreffend akzeptiert, kann man aber nicht zugleich annehmen, dass Gefühle (stets) Werturteile voraussetzen—das heißt, dass Werturteile für Gefühle notwendig sind—denn man gelangt dann in einen Erklärungszirkel: Gefühle setzen Werturteile voraus und diese setzen ihrerseits wieder Gefühle voraus.



A. Die kognitiv-evaluative Theorie der Emotion



B. Die kognitiv-motivationale Theorie der Emotion

Abbildung 2.4  
Die kognitiv-evaluative (A) versus die kognitiv-motivationale (B) Theorie der Emotion, am Beispiel der Entstehung von Freude

*Wert- und Tatsachenüberzeugungen sind nicht hinreichend für Emotionen.* Die Alltagserfahrung weist darauf hin, dass die von der kognitiv-evaluativen Theorie der Emotionen postulierten Tatsachen- und Werturteile für die Entstehung von Emotionen nicht ausreichen (s. auch Green, 1992; Stocker, 1987). Zum Beispiel ist einem die eigene Gesundheit zumeist viel wert; der Gedanke daran, dass man gesund ist (Tatsachenurteil), und dass dies gut sei (Werturteil), löst aber in aller Regel keine merklichen positiven Gefühle aus. Und kommt es nicht immer wieder einmal vor, dass man glaubt, es wäre gut, wenn dieses oder jenes Ereignis eintreten würde; zur eigenen Überraschung aber keine Freude empfindet, wenn es dann tatsächlich eintritt?

Die kognitiv-motivationale Theorie der Emotion ist beiden geschilderten Einwänden von vornherein nicht ausgesetzt. Denn nach dieser Theorie sind Wertüberzeugungen, erstens, keine *notwendige* Voraussetzung von Emotionen (Abbildung 2.4B). Damit zum Beispiel Albert Freude über den Erhalt der Dampfmaschine erlebt, genügt es, dass er sie zu besitzen glaubt und sich ihren Besitz gewünscht hat; er muss nicht zusätzlich auch noch glauben, dass der Besitz der Dampfmaschine gut für ihn ist oder dass sein Wunsch in Erfüllung gegangen ist.

Zweitens sind Wert- und Tatsachenüberzeugungen nach der kognitiv-motivationalen Theorie der Emotion nicht *hinreichend* für Emotionen. Es genügt zum Beispiel nicht, zu *glauben*, dass ein vorhandenes oder antizipiertes Ereignis gut (wunschkongruent) ist, um ein darauf bezogenes positives Gefühl zu erleben. Vielmehr muss man sich das Ereignis *tatsächlich* wünschen (vgl. Abbildung 2.4). Nicht alles, was man als gut beurteilt, wünscht man sich aber (zum selben Zeitpunkt). Denn zum einen werden Wünsche "ausgelöscht", sobald man zur Überzeugung kommt, dass sie erfüllt sind (Meinong, 1894; vgl. Kapitel 1). Deshalb löst zum Beispiel der Gedanke daran, dass man gesund ist und dass dies gut sei, meist kein merkliches Gefühl aus. Denn der Wunsch, gesund zu sein, ist zum Zeitpunkt dieses Gedankens meist längst erfüllt. Und zum anderen scheint die Annahme plausibel, dass man sich in Bezug auf seine Wünsche gelegentlich irren kann oder sich darüber im Unklaren ist. Diese Annahme kann erklären, weshalb das Eintreten eines positiv bewerteten Ereignisses manchmal keine Freude auslöst: Man *glaubte* nur, dass man sich das betreffende Ereignis wünschte; in Wahrheit war es einem aber nicht wichtig.

Zusammenfassend sprechen also verschiedene Überlegungen gegen die kognitiv-evaluative Version der kognitiven Emotionstheorien und für die kognitiv-motivationale Version. Nachdem wir auf diesen Punkt hingewiesen haben, werden wir ihn in den folgenden Kapiteln, in denen wir neuere Emotionstheorien des kognitiv-evaluativen Typs vorstellen, aber nicht weiter hervorkehren; und zwar aus zwei Gründen. Erstens dürften die kognitiv-evaluativen Emotionstheoretiker die hier vorgebrachten Einwände gegen ihre Theorie vermutlich nicht unwidersprochen hinnehmen (eine Diskussion darüber hat bislang innerhalb der Psychologie nicht stattgefunden). Zweitens könnten die kognitiv-evaluativen Emotionstheorien, falls der Wunsch danach besteht, ohne großen Aufwand in kognitiv-motivationale Theorien umformuliert werden könnten. Dazu müsste man nur in Abbildung 2.4A die zwischen Wunsch und Gefühl vermittelnde Wertüberzeugung "wegstreichen".

## 2.4 Zusammenfassung

In diesem Kapitel wurden die kognitiven Emotionstheorien von Arnold und Lazarus besprochen. Diese Theorien waren entscheidend mitverantwortlich dafür, dass die "kognitive Wende", die mit dem Niedergang des Behaviorismus zu Beginn der 1960er-Jahre stattfand, rasch auch die Emotionspsychologie erfasste. Die Emotionstheorien von Arnold und Lazarus haben nicht nur die Grundkonzeption der meisten späteren Einschätzungstheorien geprägt, sondern auch viele ihrer Detailannahmen beeinflusst.

Nach Arnold und Lazarus setzen Emotionen zwei Arten von Kognitionen bzw. Glaubensannahmen voraus, nämlich Tatsachenüberzeugungen und Wertüberzeugungen. Angenehme Gefühle treten auf, wenn man glaubt, dass ein positiver Sachverhalt vorliegt oder möglicherweise eintreten könnte; unangenehme Gefühle treten dagegen dann auf, wenn man einen negativen Sachverhalt für bestehend oder möglich hält. Weitere Differenzierungen zwischen positiven und negativen Gefühlen beruhen auf Unterschieden in den Tatsachenüberzeugungen.

Nach Arnold variieren die emotionsrelevanten Kognitionen genauer betrachtet auf *drei* fundamentalen Einschätzungsdimensionen: *Bewertung* (der Sachverhalt ist gut versus schlecht), *Anwesenheit-Abwesenheit* (der Sachverhalt ist gegenwärtig und sicher versus zukünftig und unsicher)

und *Bewältigbarkeit* (der Sachverhalt ist leicht, schwer oder gar nicht bewältigbar). Durch die Kombination der möglichen Ausprägungen dieser Einschätzungsdimensionen ergeben sich unterschiedliche Einschätzungsmuster, die mit jeweils unterschiedlichen Emotionen verbunden sind. Die Emotionen selbst sind nach Arnold erlebte Handlungsimpulse, die durch die Einschätzungen verursacht werden. Positive Gefühle sind erlebte Annäherungstendenzen, negative Gefühle sind dagegen erlebte Meidungstendenzen. Je nach Art der Einschätzung nehmen diese Handlungsimpulse unterschiedliche spezifischere Formen an, wie zum Beispiel die Form eines Angriffsimpulses bei Ärger oder eines Fluchtimpulses bei Furcht. Sowohl die Einschätzungsprozesse als auch die von den Einschätzungen aktivierten emotionalen Handlungswünsche beruhen nach Arnold auf psychischen Mechanismen, die in der Evolution entstanden sind, um eine Reihe grundlegender Anpassungsprobleme zu lösen. Zur Unterstützung der emotionalen Handlungsimpulse wird physiologische Aktivierung ausgelöst sowie bei einigen Emotionen auch eine Tendenz zum Zeigen eines Gesichtsausdrucks.

Der Prozess der Emotionsentstehung ist nach Arnold typischerweise wie folgt beschaffen: Zunächst bildet die Person die Tatsachenüberzeugung, dass ein bestimmter Sachverhalt besteht oder eintreten könnte. Diese Überzeugung veranlasst dann eine Bewertung des Sachverhalts, indem dieser mit den Inhalten der momentan vorhandenen Wünsche der Person verglichen wird. Falls diese Bewertung allerdings schon früher gebildet worden ist, kann sie auch einfach aus dem Gedächtnis abgerufen werden. Zusammen mit der Tatsachenüberzeugung verursacht die Bewertung dann einen Handlungsimpuls (z. B. zur Annäherung), der als Gefühl (z. B. Freude) erlebt wird und gegebenenfalls in einer entsprechenden Handlung resultiert. Der Prozess der Situationseinschätzung, insbesondere der Prozess der Bewertung, läuft nach Arnold typischerweise automatisch ab. Das heißt, dieser Prozess ist unbewusst, tritt ohne und sogar gegen die Absicht der Person auf und findet sehr schnell statt. Dies erklärt, weshalb Emotionen häufig schnell und reflexartig im Anschluss an die Wahrnehmung eines Sachverhalts auftreten. In besonderen Fällen kann die Einschätzung jedoch auch in nichtautomatischer Form stattfinden, das heißt die Gestalt von bewussten Überlegungen oder Schlussfolgerungen haben.

Den Anstoß zur Entwicklung der Emotionstheorie von Lazarus gaben unter anderem Befunde seiner eigenen Forschungen, die große in-

terindividuelle Unterschiede in den Reaktionen auf objektiv gleiche Stressereignisse dokumentierten. Zur Erklärung dieser Unterschiede ist es nach Lazarus unabdingbar, die psychischen Prozesse zu spezifizieren, die zwischen Reiz und Reaktion stattfinden. Die Ausarbeitung dieses Gedankens durch Lazarus resultierte in seiner kognitiven Theorie der Stresseemotionen. Diese Theorie ist im Wesentlichen eine Ausarbeitung der Theorie Arnolds für eine Teilgruppe der Emotionen, insbesondere solcher, die in psychischen Belastungssituationen auftreten. Im Unterschied zu Arnold unterscheidet Lazarus zwar nur zwei und zudem anders benannte Einschätzungsprozesse, die *primäre Einschätzung* und die *sekundäre Einschätzung*. Die sekundäre Einschätzung entspricht jedoch im Wesentlichen der Bewältigbarkeitseinschätzung Arnolds und die primäre Einschätzung ist eine Zusammenfassung der von Arnold postulierten Einschätzungsdimensionen Bewertung und Anwesenheit-Abwesenheit in eine einzige. Auch die Auswirkungen von Einschätzungen und der Prozess der Emotionsentstehung werden von Lazarus ganz ähnlich konzipiert wie von Arnold.

Im Gegensatz zu Arnold ist Lazarus jedoch der Ansicht, dass Emotionen nicht mit Gefühlen gleichgesetzt werden können. Vielmehr sind Emotionen Reaktionssyndrome, die Gefühle, Handlungstendenzen, physiologische Erregung und sogar die kognitive Einschätzung selbst als Bestandteile enthalten. Auch in Bezug auf die Natur der Gefühle (der subjektiven Komponente emotionaler Syndrome) weichen Lazarus' Ansichten von denen Arnolds ab: Nach Lazarus sind Gefühle nicht bloß erlebte Handlungsimpulse, sondern bestehen im Gewahrsein aller übrigen Komponenten des emotionalen Syndroms (Handlungsimpuls, physiologische Erregung, kognitive Einschätzung). Wiederum in Übereinstimmung mit Arnold nimmt Lazarus an, dass die Emotionen im Kern in der Evolution entstanden sind, weil sie effektive Lösungen wiederkehrender Anpassungsprobleme darstellten. Die von den Einschätzungen angeregten Bewältigungsstrategien umfassen nach Lazarus allerdings nicht nur solche, die direkt auf die Änderung der auslösenden Umweltsituation abzielen. Vielmehr umfassen sie auch Handlungen und kognitive Prozesse (wie Aufmerksamkeitsablenkung und Neueinschätzung), deren primäres Ziel die Reduktion der erlebten Stressgefühle ist.

Im Unterschied zu Arnold hat Lazarus seine Theorie der Stressemotionen in zahlreichen Untersuchungen empirisch überprüft. Im Mittelpunkt dieser Untersuchungen stand zunächst die postulierte Beziehung

zwischen Stresseemotionen und der primären Einschätzung. Konkret wurde die Hypothese überprüft, dass die Intensität von Stresseemotionen (insbesondere Furcht) vom Grad der eingeschätzten Bedrohlichkeit einer Situation abhängt. Zur Überprüfung dieser Annahme führten Lazarus und seine Mitarbeiter eine Serie von Laborexperimenten durch, in denen Personen unter anderem bedrohlichen Filmen ausgesetzt und ihre Bedrohlichkeitseinschätzungen durch unterschiedliche erläuternde Kommentare entweder intensiviert oder reduziert wurden. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen bestätigten den postulierten Zusammenhang zwischen dem Grad der Bedrohlichkeitseinschätzung und der Intensität von Stresseemotionen. In späteren Untersuchungen beschäftigten sich Lazarus und seine Mitarbeiter zunehmend mit der Bedeutung der sekundären Einschätzung (der Einschätzung der Bewältigbarkeit) für Emotionen und damit verbunden mit der Rolle von Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Stress. Mit dieser Verschiebung des Forschungsschwerpunkts kam es auch zu einem Wechsel von der Laborforschung zur nichtexperimentellen Feldforschung. Ein Hauptziel dieser Felduntersuchungen war die Ermittlung der Strategien, die zur Stressbewältigung im Alltag verwendet werden. Zu deren Erfassung entwickelten Lazarus und Mitarbeiter den so genannten *Ways of Coping*-Fragebogen. Dieser und ähnliche Bewältigungsfragebögen wurden in der Folge in hunderten von Untersuchungen eingesetzt. Obwohl diese Forschung eine Reihe interessanter Befunde zutage gefördert hat, konnte sie die in sie gesetzten hohen Erwartungen nicht erfüllen.

Abschließend haben wir zwei potentiell problematische Annahmen der Emotionstheorien von Arnold und Lazarus diskutiert. Die erste davon ist das Postulat, dass Gefühle erlebte Handlungswünsche sind (Arnold) oder solche Handlungswünsche zumindest als notwendige Komponente enthalten (Lazarus). Wir haben darauf hingewiesen, dass es für diese Gefühlstheorien keine überzeugenden empirischen Belege gibt und dass eine Reihe von Überlegungen gegen sie sprechen: (a) Gefühle und die "zugehörigen" Handlungswünsche haben verschiedene Objekte; (b) einige Gefühle scheinen mit keinen Handlungswünschen verbunden zu sein; und (c) dasselbe Gefühl kann in verschiedenen Situationen mit unterschiedlichen Handlungswünschen einhergehen.

Das zweite diskutierte Postulat der Emotionstheorien von Arnold und Lazarus betrifft die Rolle von Wertüberzeugungen bei der Entstehung von Emotionen. Arnold und Lazarus vertreten eine *kognitiv-*

*evaluative* Theorie der Emotionen: Sie gehen davon aus, dass die unmittelbaren psychischen Ursachen von Emotionen Tatsachen- und Wertüberzeugungen sind. Im Unterschied dazu vertritt Meinong (Kapitel 1) eine *kognitiv-motivationale* Theorie der Emotionen: Seiner Ansicht nach sind die unmittelbaren Ursachen von Emotionen Tatsachenüberzeugungen und Wünsche. Für diese letztere Variante der kognitiven Emotionstheorien sprechen zwei Überlegungen: (1) Anders als die kognitiv-evaluative Theorie der Emotionen ist die kognitiv-motivationale Theorie leicht mit der Annahme in Einklang zu bringen, dass Gefühle eine Grundlage von Wertüberzeugungen darstellen. (2) Im Gegensatz zur kognitiv-evaluativen Theorie der Emotionen kann die kognitiv-motivationale Theorie das durch Alltagsbeobachtungen dokumentierte Phänomen erklären, dass Wert- und Tatsachurteile nicht hinreichen, um Emotionen auszulösen. Die kognitiv-evaluativen Emotionstheorien könnten jedoch ohne viel Aufwand in kognitiv-motivationale Theorien umformuliert werden.

## 2.5 Weiterführende Literatur

Zur näheren Information über die Emotionstheorie Arnolds ist ihr Buch (Arnold, 1960, Band I) nach wie vor die zentrale Quelle. Empfehlenswert ist darüber hinaus eine Arbeit von Roseman, Spindel und Jose (1990), in der Arnolds Annahmen zu spezifischen Emotionen mit denen anderer Einschätzungstheoretiker verglichen werden. Für die Darstellung der Stress Theorie von Lazarus empfehlen wir vor allem Lazarus (1968), Lazarus und Launier (1978) sowie Lazarus (1999).

Zusammenfassungen der frühen empirischen Untersuchungen von Lazarus und Mitarbeitern finden sich in Lazarus (1966, 1968) sowie in Lazarus und Launier (1978). Über die (von uns nicht berichteten) Ergebnisse der Laborexperimente der Lazarus-Gruppe zur Bedeutung der wahrgenommenen *Bewältigbarkeit* für Stressreaktionen informieren außerdem die Übersichtsarbeiten von Averill (1973) und Thompson (1981). Krohne (1996) und Lazarus (1999) erörtern zudem auch die neuere Forschung zu Stress und Stressbewältigung (s. auch Schwarzer, 2000). Weber (2001) gibt eine Übersicht über Stressbewältigungsprogramme. Zur weiteren Vertiefung verweisen wir auf das *Handbook of*

*Coping* (Zeidner & Endler, 1996) sowie auf das Juni-Heft 2000 der Zeitschrift *American Psychologist*.

Über die physiologischen Reaktionsmuster, die in Bedrohungs- versus Herausforderungssituationen auftreten, berichten Tomaka, Blascovich, Kibler und Ernst (1997; s. auch Blascovich & Mendes, 2000). Neuere Überlegungen zu den kognitiven Grundlagen von Furcht und zur Funktion von Furchtgefühlen für die Handlungsregulation finden sich bei Loewenstein, Weber, Hsee und Welch (2001).

Die neuere Emotionstheorie von Lazarus (1991a) wird außer in seinem Buch in kürzerer Fassung in Lazarus (1991b, 1992) dargestellt; empfehlenswert sind als Ergänzung darüber hinaus die Arbeiten von Lazarus (1998; 2001). Eine in einigen Details abweichende Variante dieser Theorie wird von Smith und Lazarus (1990; 1993; s. auch Smith, Haynes, Lazarus & Pope, 1993) beschrieben; die Unterschiede werden in Smith und Lazarus (1993) zusammengefasst.

## KAPITEL 3

# DIE EMOTIONSTHEORIE VON WEINER

In diesem Kapitel stellen wir eine neuere kognitive Emotionstheorie vor, die von dem amerikanischen Psychologen Bernard Weiner entwickelt wurde (z. B. Weiner, 1986, 1995). Weiner war nach Arnold (1960; vgl. dazu Kapitel 2) einer der ersten zeitgenössischen Emotionspsychologen, der sich mit der Frage beschäftigte, welche Kognitionen spezifischen Emotionen zugrunde liegen. Zudem wurde seine Theorie ausführlicher überprüft als jede andere kognitive Emotionstheorie. Allerdings strebt Weiner nicht an, eine *umfassende* Emotionstheorie zu entwickeln. Vielmehr konzentriert er sich bewusst auf eine Teilgruppe der Emotionen. Dabei handelt es sich um Gefühle, die eine ganz bestimmte Art von Kognitionen voraussetzen: Nämlich Überzeugungen über die *Ursachen* von Ereignissen sowie (zum Teil) auch darauf beruhende Urteile über die *persönliche Verantwortlichkeit* für diese Ereignisse. Mit diesen Gefühlen—unter anderem Stolz, Schuld, Ärger, Dankbarkeit und Mitleid—haben sich weder Meinong noch Arnold und Lazarus im Detail beschäftigt (vgl. Kapitel 1 und 2).

Weiners Emotionstheorie entstand im Rahmen der so genannten Attributionsforschung, die sich in den 1960er-Jahren innerhalb der Sozialpsychologie entwickelte und in den folgenden zwei Jahrzehnten zu einem ihrer umfangreichsten Forschungsprogramme wurde. Attributionstheoretische Fragestellungen stimulieren bis heute zahlreiche Untersuchungen nicht nur in der Sozialpsychologie, sondern auch in vielen anderen Teilgebieten der Psychologie (allein Weiners Arbeiten werden im Jahr weltweit mehr als 400mal zitiert). Zum besseren Verständnis der Emotionstheorie Weiners geben wir zuerst einige Hintergrundinformationen zur Attributionsforschung. Anschließend stellen wir Weiners