

Irrationale und rationale Kognitionen als Determinanten positiver Emotionen



Friedrich Försterling & Matthias Spörrle

Ludwig-Maximilians-Universität München

Kurzzusammenfassung

Der Rational-Emotiven-Theorie (RET) von Ellis zufolge, sind irrationale (d.h. rigide, übersteigerte) Gedanken Ursache maladaptiver Emotionen (z.B. Schuld, Angst). Positive Emotionen wurden hierbei bislang kaum empirisch untersucht. Eine erste experimentelle Szenariostudie überprüft daher, ob zentrale positive Emotionen (Dankbarkeit, Freude, Stolz, Überraschung, Zuversicht) in ihrer Intensität von der Rationalität der erlebenden Person abhängen. Alle Emotionen werden dann intensiver erlebt, wenn Rationalität bei der Stimulusperson vorlag. Für Freude und Stolz wird dieser Unterschied nicht signifikant. In einer zweiten experimentellen Szenariostudie sollten daher Freude und Stolz mittels forced-choice Antwortalternativen rationalen oder irrationalen Gedanken zugeordnet werden. Zudem wurden die über Kognition oder Emotion charakterisierten Stimuluspersonen hinsichtlich Selbstwertkonzept und Problemverarbeitungsfähigkeit eingeschätzt. Irrationale Gedanken werden signifikant häufiger mit Stolz verbunden, Selbstwertkonzept und Problemverarbeitungsfähigkeit wird bei Personen, die durch Irrationalität und Stolz charakterisiert sind, dysfunktionaler eingeschätzt. Zusätzlich erhobene emotionstheoretische Variablen (Typizität, Einflussweite, Funktionalität, (Un-)Lust, Aktivierung, Dauer) bestätigen eine Klassifikation von Stolz als maladaptive und Freude als adaptive Emotion.

1. Einleitung

In der Konzeptionalisierung der RET (Ellis, 1962) unterscheidet Ellis:

1. Rationale von irrationalen Kognitionen
2. Adaptive von maladaptiven Emotionen
3. Funktionales von dysfunktionalem Verhalten

Irrationale Kognitionen (rigide, übersteigerte und absolutistische Überzeugungen, z.B. „ich muss unbedingt [ein Ziel] erreichen“) führen zu dysfunktionalen Verhaltenskonsequenzen und sind Ursache maladaptiver Emotionen und dysfunktionaler Verhaltensweisen. Rationale Kognitionen (z.B. „ich möchte gerne [ein Ziel] erreichen“) hingegen bedingen adaptive Emotionen und funktionales Verhalten. Diese Verbindung konnte für Emotionen im Zusammenhang mit negativ erlebten sozialen und Leistungssituationen (z.B. das Ende einer Beziehung oder Prüfungsversagen) nachgewiesen werden (z.B. David, Schnur & Belloiu, 2002; Spörrle & Försterling, 2002a, b). Positive Emotionen wurden in diesem Zusammenhang bisher kaum betrachtet. Auch eine Miteinbeziehung individueller Selbstwertkonzepte erfolgte in diesem Kontext noch nicht.

Zwei Fragebogenstudien beschäftigen sich daher mit positiven Emotionen im Zusammenhang mit rationalem bzw. irrationalen Denken und funktionalen bzw. dysfunktionalen Verhaltensweisen sowie mit selbstwertbezogenen Einstellungen.

2. Fragestellungen

- Besteht auch für das Erleben positiver Emotionen ein Unterschied zwischen vorauslaufenden rationalen und irrationalen Gedanken?
- Welche qualitativen und quantitativen Unterschiede bestehen zwischen positiven Emotionen, die mit rationalen Kognitionen verbunden werden und denjenigen, die mit irrationalen Kognitionen verbunden werden?
- Existieren adaptive und maladaptive positive Emotionen?
- Werden auch in Situationen, die mit positiven Emotionen verbunden sind, funktionale Verhaltensweisen rationalen Kognitionen und adaptiven Emotionen zugeordnet?

3. Methode

In zwei Fragebogenstudien wurden jeweils 60 Teilnehmenden (insgesamt 48% weiblich, Durchschnittsalter 27 Jahre, Altersspanne von 19 bis 74 Jahren) positiv evaluierte Situationen vorgelegt, die jeweils von einer irrational und von einer rational denkenden Stimulusperson erlebt wurden (Kognition als UV in zwei Ausprägungen).

Erste Studie:

Es wurden den Teilnehmenden fünf soziale und Leistungssituationen vorgelegt, in denen die Stimuluspersonen jeweils Dankbarkeit, Freude, Stolz, Überraschung oder Zuversicht empfanden. Die Teilnehmenden sollten auf einer 11-stufigen Ratingskala angeben, als wie stark sie das Gefühl bei den beiden Stimuluspersonen jeweils einschätzen (Stärke der Emotion als AV).

Zweite Studie:

Hier wurde eine erfolgreich bewältigte Leistungssituation vorgelegt, in der sich die beiden Stimuluspersonen befanden. Die Teilnehmenden sollten mittels dichotomer forced-choice Antwortalternativen angeben, bei welcher der beiden Personen sie entweder Freude oder Stolz vermuten würden. Zudem sollten die Teilnehmenden ebenfalls mittels forced-choice angeben, bei welcher der beiden Personen sie eher vermuten, dass diese Person nach dem Erfolg glaubt, „als Mensch mehr Wert“ zu sein und für welche Person es schwieriger gewesen wäre, einen Misserfolg in dieser Situation zu bewältigen (Zuordnung zu den Emotionen, zur Selbstwertveränderung und zur verringerten Bewältigungskompetenz als AV).

Abschließend sollten die Probanden die beiden Emotionen noch auf 11-stufigen Ratingskalen hinsichtlich der Emotionsdimensionen Typizität, Einflussweite, Funktionalität, Angenehmheit, Unangenehmheit, Aktivierung und Dauerhaftigkeit einschätzen (vgl. Spörrle & Försterling, 2002a).

In einer zweiten ansonsten identischen Version dieses Fragebogens (Beantwortung durch jeweils 30 Probanden) wurden die Stimuluspersonen nicht mittels ihrer Kognition (rational vs. irrational) sondern mittels ihrer Emotion (UV: Freude vs. Stolz) beschrieben. Anzugeben war hierbei, bei welcher der Personen eher rationale bzw. irrationale Gedanken erwartet würden. Die anderen Fragen waren analog identisch.



„Das Leben ist eine Komödie für jene, die denken, eine Tragödie aber für jene, die fühlen.“

Oscar Wilde

4. Ergebnisse

Erste Studie:

Bei den insgesamt 5 x 60 = 300 Einschätzungen wurde in 207 Fällen bei der rational denkenden Person die Emotion als intensiver eingeschätzt und in 32 Fällen als gleich. In 60 Fällen wurde die jeweilige Emotion bei der irrational denkenden Person als höher empfunden (ein fehlender Wert, $\chi^2(2, N = 299) = 177.3, p < .001$). Ein Mittelwertvergleich über alle Teilnehmenden zeigt, dass jede Emotion bei der rational denkenden Person als intensiver eingeschätzt wurde (siehe Tabelle 1). Da sich für Freude und Stolz kein signifikanter Unterschied ergibt, werden diese beiden Emotionen in der zweiten Studie differenzierter betrachtet.

Zweite Studie:

In 73% der Fälle wurde der irrational denkenden Person Stolz zugeschrieben und der rational denkenden Person Freude, in 27% der Fälle erfolgt die Zuordnung vertauscht ($p < .05$). 87% der Probanden gaben an, das der „Wert als Mensch“ bei der irrational denkenden Person erhöht sei und 93% waren der Meinung, dass für die irrational denkende Person ein möglicher Misserfolg schwerer zu verarbeiten gewesen wäre (für beide $p < .001$). Bei der Beschreibung der Stimuluspersonen mittels ihrer Emotionen vermuteten 60% bei der Stolz empfindenden Person irrationale Gedanken ($p < .40$), 93% eine Erhöhung des Wertes als Mensch und 77% eine höhere Problematik der Verarbeitung (für beide $p < .01$).

Die Mittelwerte der Emotionsdimensionen sind in Tabelle 2 dargestellt.

Tabelle 1: Durchschnittliche Intensitätseinschätzung der 5 Emotionen für die rational und die irrational denkende Stimulusperson über alle Teilnehmenden

	Zuversicht	Stolz	Freude	Überraschung	Dankbarkeit	Durchschnitt
Rational	6.2	7.7	8.0	6.4	7.9	7.3
Irrational	3.7	7.0	7.7	2.4	4.2	5.0

Anmerkung: Mit Ausnahme der Emotionen Freude und Stolz sind alle abhängigen Mittelwertvergleiche signifikant mit $p < .001$.

Tabelle 2: Mittelwerte der Emotionsdimensionen für die Emotionen Freude und Stolz

	Typizität	Einflussweite	Funktionalität	Angenehmheit	Unangenehmheit	Aktivierung	Dauerhaftigkeit
Stolz	6.9	6.0	4.4	7.0	3.5	6.7	5.6
Freude	9.3	8.3	7.6	9.1	1.1	8.1	5.7

Anmerkung: Mit Ausnahme der Dauerhaftigkeitseinschätzung sind alle abhängigen Mittelwertvergleiche signifikant mit $p < .001$.

5. Fazit und Diskussion

- Positive Emotionen werden bei rationalem Denken als intensiver eingeschätzt.
- Nicht alle positiven Emotionen werden als gleichwertig (und im Sinne von Ellis als gleich adaptiv) empfunden: Stolz wird überwiegend in Verbindung mit irrationalen Denken und niedrigerer Problemlösefähigkeit gesehen, Freude ist demgegenüber mit rationalem Denken und hoher Problemlösefähigkeit assoziiert.
- Auch die nach Ellis nachteilige Verknüpfung des Selbstwertes mit den eigenen Leistungen wird in stärkerer Weise bei irrationalen Denken und Stolz vermutet.
- In emotionstheoretisch relevanten Dimensionen (insbesondere Funktionalität) werden Freude und Stolz unterschiedlich eingeschätzt.

Literatur

- David, D., Schnur, J. & Belloiu, A. (2002). Another search for the "hot" cognitions: Appraisal, irrational beliefs, attributions, and their relation to emotion. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 20 (2), 93-132.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Spörrle, M. & Försterling, F. (2002a). Empirische Überprüfung der Appraisal-Theorie von Albert Ellis. [Abstract]. In M. Baumann, A. Keinath & J. Krems (Hrsg.), *Experimentelle Psychologie. Abstracts der 44. Tagung experimentell arbeitender Psychologen* (S. 212). Regensburg: S. Roderer.
- Spörrle, M. & Försterling, F. (2002b). Was ging in ihm vor? Laientheorien über kognitive und emotionale Vorgänge eines Selbstmörders. [Abstract]. In E. van der Meer, H. Hagendorf, R. Beyer, F. Krüger, A. Nuthmann & S. Schulz (Hrsg.), *43. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie* (S. 422). Lengerich: Pabst Science Publishers.