



Studienabschlussarbeiten

Fakultät für Sprach- und
Literaturwissenschaften

Johanna, Tönjes:

Zur Rolle von Sprache im Emotionscoping

Masterarbeit, Wintersemester 2018

Gutachter: Werani, Anke

Fakultät für Sprach- und Literaturwissenschaften
Institut für Phonetik und Sprachverarbeitung
Psycholinguistik

Ludwig-Maximilians-Universität München

<https://doi.org/10.5282/ubm/epub.62047>



LUDWIG-
MAXIMILIANS-
UNIVERSITÄT
MÜNCHEN



Phonetik & Psycholinguistik

Münchener Beiträge zur Sprachwissenschaft

Abschlussarbeiten zur Erlangung des akademischen Grades
eines Master of Arts (M.A.)

Zur Rolle von Sprache im Emotionscoping

Johanna Tönjes

betreut von PD Dr. Anke Werani

Januar 2018

Band 1

Kurzfassung

Die menschliche Sprache ist ein einzigartiges Konstrukt, dessen Wirkungskreis von sozialen Interaktionen bis hin zu kognitiven Prozessen innerhalb eines Individuums reicht. Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, welche Rolle Sprache bei der Bewältigung von negativen Emotionen einnimmt. Die zugrundeliegenden Prozesse des Verhältnisses von Sprache und Emotionsbewältigung werden auf Basis vorhandener Theorien zu Sprachfunktionen, Emotionen und Coping in Beziehung gesetzt. Auf Grundlage der Literatur zu diesem Thema wird der Begriff des Emotionscopings eingeführt, der als die Bemühungen zur Regulation und Anpassung emotionaler Reaktionen auf potenziell bedrohliche Situationen definiert wird. In einer explorativen Studie werden drei Experten zu der Rolle von Sprache im Emotionscoping befragt und eine qualitative Inhaltsanalyse anhand der Interview-Transkripte durchgeführt. Die Ergebnisse legen nahe, dass die Sprache vor allem durch die Steuerung kognitiver Ressourcen wie Bewusstsein und Aufmerksamkeit am Emotionscoping beteiligt ist. Dabei kommt der Sprache besonders bei der Verbalisierung der Emotion und bei der Modulation ihres Entstehungsprozesses eine zentrale Bedeutung zu. Auf Basis der Ergebnisse wird im Rahmen dieser Arbeit ein Modell zum sprachbasierten Emotionscoping entwickelt. Das Modell bildet neben den übergeordneten Schritten des Coping-Prozesses auch die Wechselwirkungen und Zusammenhänge der einzelnen Prozessschritte untereinander ab.

Schlagerwörter: Emotionen, Emotionsregulation, Coping, Emotionscoping, Sprachfunktionen, kognitive Funktion von Sprache

Abstract

The human language is a unique construct which allows not only for social interactions but also for cognitive processes within an individual. The present study aims to analyze the role of language in the case of coping with negative emotions. In order to get an impression of the underlying processes, literature in the field of language functions, emotions and coping has been reviewed. Based on the literature, the term ‘Emotionscoping’ has been defined as the conscious efforts to regulate and adapt emotional reactions to potentially stressful events. In an explorative study, three experts are interviewed on the role of language in processes of emotional coping. A qualitative content analysis is performed based on the transcriptions of the interviews. The results suggest that language contributes particularly to the coping process by (re)directing cognitive resources such as awareness and attention. Language is especially important during the verbalization of the emotion and the modulation of its formation process. Based on the results, the present

study develops a model which displays the underlying processes of language-based emotional coping. In addition to considering the individual steps of the coping process, the model also takes into account the interactions and relationships among the modules.

Keywords: emotions, emotion regulation, coping, emotional coping, language functions, cognitive functions of language

Inhaltsverzeichnis

Kurzfassung	2
Abstract	2
Inhaltsverzeichnis	4
Abbildungsverzeichnis	5
1 Einleitung	6
2 Funktionen von Sprache	7
2.1 Die kommunikative Funktion von Sprache	8
2.2 Nicht-kommunikative Funktionen von Sprache.....	9
3 Emotionen	15
3.1 Entstehung von Emotionen.....	15
3.2 Funktionen von Emotionen	19
3.3 Sprache und Emotionen.....	22
4 Coping	24
4.1 Der Coping-Prozess	25
4.2 Arten von Coping	26
4.3 Emotionsregulation und Emotionscoping	28
5 Explorative Studie	32
5.1 Methodik.....	32
5.2 Durchführung und Auswertung	35
5.3 Ergebnisse.....	39
6 Diskussion und Modellbildung	49
7 Fazit und Ausblick	54
Literaturverzeichnis	56
Anhang	63
Anhang A – Fragebogen	63
Anhang B – Einverständniserklärung für Tonaufnahmen	65
Anhang C – Erläuterungen zum Transkriptionssystem	66

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Modell zum sprachbasierten Emotionscoping..... 49

1 Einleitung

Es gibt nichts, das in Hinblick auf die Natur und Funktion der Sprache offensichtlich wäre. Die Entdeckung ihrer Natur ist so schwierig wie ein Versuch, unsere eigene Netzhaut zu sehen oder die Bewegung des Planeten unter unseren Füßen zu spüren.
(Lenneberg, 1974, S. 53)

An Komplexität und Vielfalt unübertroffen bedeutet die menschliche Sprache für die meisten ihrer Sprecher vor allem eins: Kommunikation. Mit einem begrenzten Inventar an Buchstaben und Regeln ermöglicht sie es denjenigen, die sie beherrschen, eine schier endlose Zahl an Äußerungen zu tätigen. Diese Produktivität hält für den Menschen ein einzigartiges Repertoire an Möglichkeiten des sozialen Austauschs bereit, welches auch von hochentwickelten Spezies im Tierreich unerreicht bleibt. Doch die menschliche Sprache hat sich nicht nur als Medium der Kommunikation bewährt, sondern wirkt auch innerhalb eines Individuums. So bilden die, durch die Muttersprache vorgegebenen, sprachlichen Kategorien das Grundgerüst der menschlichen Wahrnehmung und ihre entlastende Wirkung auf die Psyche des Menschen wird von verschiedensten Autoren bereits über Jahrhunderte hinweg geschildert.

Dem Phänomen der entlastenden Wirkung von Sprache geht auch die vorliegende Arbeit nach. Im Zentrum der Untersuchung steht dabei die Frage, welche Rolle die Sprache bei der Bewältigung von negativen emotionalen Zuständen einnimmt. In Kapitel zwei bis vier wird der begriffliche und theoretische Bezugsrahmen hergestellt sowie auf den aktuellen Forschungsstand in den Bereichen der Sprachfunktionen, der Emotionen und des Copings eingegangen. Im Rahmen einer explorativen Studie werden drei Experten auf dem Gebiet der sprachbasierten Emotionsarbeit zur Rolle der Sprache bei der Bewältigung von Emotionen befragt. Das Ziel dabei ist es, die Prozesse, welche die Rolle von Sprache bei der Bewältigung von Emotionen kennzeichnen, zu identifizieren und miteinander in Bezug zu setzen. Das methodische Vorgehen der leitfadenbasierten Experteninterviews sowie der qualitativen Inhaltsanalyse werden in Kapitel fünf erläutert. Die Essenz der Einschätzungen der Experten wird im Ergebnisteil präsentiert und anschließend im Diskussionsteil in den Kontext von bestehenden Theorien auf diesem Bereich gesetzt. Mit Hilfe der Erkenntnisse aus den Experteninterviews wird in dieser Arbeit ein Modell zum sprachlichen Emotionscoping entwickelt und vorgestellt. Abschließend liefert die vorliegende Arbeit wichtige Ansatzpunkte für die weitere Forschung auf dem Gebiet der sprachbasierten Emotionsregulation.

2 Funktionen von Sprache

Die herausragenden Kommunikationseigenschaften der menschlichen Sprache lassen sie vor allem in ihrer Rolle als Kommunikationsmedium zum Gegenstand der wissenschaftlicher Untersuchungen werden. Die sprachtheoretischen Überlegungen zu diesem Thema fasst die linguistische Literatur unter dem Begriff der kommunikativen Funktion von Sprache zusammen (Lehmann, 2017; De Bleser, 2012; Gardt, 1995; Ortner, 1992). Trotz aller Berechtigung des hohen Stellenwertes der Kommunikation in der wissenschaftlichen Sprachtheorie, gehen die Funktionen von Sprache weit über die des Austauschs von Informationen hinaus. Anders als im Tierreich dient die Sprache des Menschen nicht ausschließlich der Verständigung, sondern leistet obendrein einen nicht zu unterschätzenden Beitrag in verschiedenen Bereichen der Kognition, wie beispielsweise der Strukturierung des Denkens, der Speicherung von Informationen, der Selbstregulation oder der psychischen Entlastung (Gardt, 1995). Diese Sprachfunktionen, die nicht vorrangig der Kommunikation dienen, werden in der wissenschaftlichen Literatur häufig unter dem Begriff der kognitiven Funktionen von Sprache zusammengefasst. So benennt beispielsweise Kegel (1993) vor dem Hintergrund des kindlichen Spracherwerbs eine kognitive und eine kommunikative Funktion von Sprache. Diese Dichotomie wird auch in einer Reihe weiterer Publikationen aufgegriffen, auf die im Rahmen dieser Arbeit nicht näher eingegangen werden kann. Nähere Darstellungen dazu finden sich bei Werani (2011).

Allerdings greifen nicht alle sprachtheoretischen Ausführungen über die Funktionen von Sprache auf die Begrifflichkeiten von kommunikativer und kognitiven Funktionen zurück. Es finden sich immer wieder Modelle in der linguistischen Literatur, die auf spezifische Kontexte zugeschnitten sind und darauf aufbauend andere Begriffe für die Funktionen von Sprache verwenden. So spricht beispielsweise Ortner (1992) von einer epistemischen und einer pragmatischen Dimension von Sprache. Dabei ordnet er der epistemischen Dimension die Erarbeitung von Gegenständen und Sachverhalten zu, während er im Zusammenhang mit der pragmatischen Dimension die intersubjektive und symbolvermittelnde Komponente betont. Auch Lehmann (1984) benennt in seinem Zweifunktionsmodell der Sprache eine epistemische Funktion von Sprache, welche der Erkenntnis dient, und stellt dieser eine soziale Funktion an die Seite.

Aufgrund der Vielfalt der Begrifflichkeiten bei der Benennung der Funktionen von Sprache möchte die Darstellung dieser Arbeit alle Funktionen von Sprache, die nicht der sozialen Interaktion dienen, unter dem Oberbegriff der nicht-kommunikativen Sprachfunktionen bündeln. Der im Rahmen dieser Arbeit verwendete Sprachbegriff folgt dabei dem Verständnis von Lehmann, der Sprache als „das Schaffen von interindividuell verfügbaren Bedeutungen“ (christianlehmann.eu, o.S.) definiert. Mit dieser Definition folgt Lehmann dem Verständnis von Wilhelm von Humboldt (1836), welcher Sprache als die „Arbeit des Geistes, den artikulierten Laut zum Ausdruck des Gedankens fähig zu machen“

ansieht und damit ihr Wesen als menschliche Handlung betont (S. 418). Dabei geht es nicht um die Tätigkeit der Sprachproduktion, sondern um die geistige Arbeit der Transformation von Gedanken in Symbole auf Seiten des Sprechers, sowie deren Dekodierung auf Seiten des Hörers (Lehmann, 1984). Um einen besseren Überblick über die funktionale Komponente der menschlichen Sprache zu erhalten, werden im Folgenden sowohl die kommunikative Funktion von Sprache als auch diejenigen, die unter dem Begriff der nicht-kommunikativen Funktionen zusammengefasst werden, vorgestellt und kurz erläutert.

2.1 Die kommunikative Funktion von Sprache

John Locke schreibt in seinem „Essay Concerning Human Understanding“, dass Gott den Menschen die Sprachfähigkeit gegeben habe, weil er ihn zu einem geselligen Wesen bestimmt habe (Nidditch, 1977). Mit dieser Auffassung von Sprache steht Locke nicht alleine da. Die Beispiele für die Annahme einer vorrangig oder sogar ausschließlich kommunikativen Ausrichtung der Sprachfunktion sind zahlreich und lassen sich bis über zwei Jahrtausende zurückdatieren. So bezeichnete bereits Platon Wörter als „Werkzeuge zum Mitteilen und zum Unterscheiden der Dinge“ (Haag, 1933, S. 388). Doch auch in der modernen Sprachtheorie erfreut sich das Konzept der Kommunikationsfunktion von Sprache ungebrochener Beliebtheit (Röhner & Schütz, 2016). So werden beispielsweise in der Textlinguistik Texte als „kommunikative Äußerungen“ definiert (Kallmeyer, 1974, S. 24), die „in konkrete Handlungskontexte eingebunden [...] [sind] und der Verwirklichung sozialer Ziele [...] [dienen]“ (Heinemann & Viehweger, 1991, S. 88). Oomen (1971) bezeichnet in diesem Zusammenhang die „kommunikativen Funktionen“ (S.12) als Basis eines jeden Textes und Breuer (1974) spricht davon, dass ein Text „immer zu einem kommunikativen Zweck“ gemacht sei (S. 138). Demnach steht die Kommunikationsfunktion eines Textes stets im Fokus des Verfassers, welcher bereits bei der Textproduktion die Kommunikationspartner beziehungsweise den Adressaten sowie die Wirkungsabsicht des Textes berücksichtigen muss (Gardt, 1995). Busse (1992) geht noch einen Schritt weiter und unterstellt den Autoren von Texten konkrete Vorstellungen darüber, „welche Handlungen auf die Rezeption folgen sollen“ (S.16).

Die kommunikativen Absichten bei der Verwendung von Sprache ziehen sich durch die gesamte Geschichte der Reflexion von Sprache und finden in der pragmatischen Wende der neuen Sprachtheorie ihren vorläufigen Höhepunkt (Röhner & Schütz, 2016). Im Zentrum der Überlegungen steht stets die Annahme, dass der „Zweck von Sprache und Sprechen stets ein kommunikativer ist“ und sprachliche Äußerungen niemals gleichgültig gegenüber einem anderen verwendet werden (Gardt, 1995, S. 157). Dennoch erwähnen viele der Autoren, die sich mit der kommunikativen Funktion von Sprache beschäftigt

haben, gleichzeitig die Existenz weiterer Sprachfunktionen, die nicht primär dem interindividuellen Austausch dienen und Aufgaben jenseits sozialer Interaktionen erfüllen. Auf diese, unter dem Begriff der nicht-kommunikativen Funktionen zusammengefassten Facetten von Sprache, wird im folgenden Abschnitt näher eingegangen.

2.2 Nicht-kommunikative Funktionen von Sprache

Auch wenn die nicht-kommunikativen Funktionen von Sprache weit weniger im Zentrum der sprachtheoretischen Überlegungen standen als die kommunikative Funktion, taucht in der Geschichte der Sprachwissenschaften doch immer wieder die Auffassung auf, dass Sprache nicht ausschließlich kommunikativen Zwecken dient. Einschätzungen inwieweit diese nicht-kommunikativen Funktionen der kommunikativen Funktion unterlegen sind, ihr gleichberechtigt an der Seite stehen oder möglicherweise sogar einen höheren Stellenwert einnehmen können, unterscheiden sich stark zwischen den einzelnen Autoren. Einen guten Überblick über nicht-kommunikative Funktionen von Sprache findet sich bei Gardt (1995). Dieser unterscheidet von der kommunikativen eine sprecherzentrierte Funktion von Sprache und unterteilt diese wiederum in drei Varianten: eine kognitive Variante, die der Strukturierung des Denkens dient; eine mnemotechnische Variante, welche Informationen im Bewusstsein des Sprechers speichert und eine kathartische Variante, die zur psychischen Regeneration des Sprechers beiträgt.

Im Folgenden werden die drei von Gardt (1995) genannten Varianten der sprecherzentrierten Sprachfunktion näher vorgestellt und anhand von Beispielen aus der linguistischen Literatur erläutert. Besonders anschaulich ist in diesem Zusammenhang ein Zitat von John Locke, der neben der kommunikativen Funktion von Sprache eine ebenso bedeutende und ausschließlich auf den Sprecher bezogene Funktion beobachtet (Nidditch, 1977). In dem bereits erwähnten „Essay Concerning Human Understanding“ schreibt Locke:

Der Wert, den diese Zeichen für die Menschen haben, besteht entweder darin, ihre eigenen Gedanken zur Unterstützung ihres eigenen Gedächtnisses einzuprägen oder ihre Vorstellungen nach außen zu tragen und den Augen anderer zu unterbreiten.
(1690, zitiert nach Nidditch, 1977 S. 2)

Damit stellt Locke die mnemotechnische Variante in den Fokus der sprecherzentrierten Funktionen von Sprache. Diese unterstützt das Gedächtnis bei der Speicherung von Informationen und kommt beispielsweise auch im Bildungswesen häufig zum Einsatz. So fällt es Individuen leichter, Erinnerungen abzurufen, wenn sie diese vorher in Worte gefasst und bestenfalls sogar laut artikuliert haben. Auf diesem engen Zusammenhang zwi-

schen Sprache und Erinnerung basiert auch das Phänomen der Infantilen Amnesie, welches die Unfähigkeit bezeichnet, sich an Ereignisse aus den ersten drei Lebensjahren zu erinnern. Forscher sehen den Grund dafür in der zu diesem Zeitpunkt noch nicht ausreichend entwickelten Sprachfähigkeit des Kleinkindes, die den späteren Zugriff auf die Erinnerung verhindert (Geißler & Sassenfeld, 2013).

Neben der mnemotechnischen Funktion findet aber vor allem die bereits angesprochene, kognitive Funktion von Sprache in verschiedenen Ausführungen zum Thema Sprachfunktionen Erwähnung. Diese wird in der Regel als eine „das eigene Denken klärend strukturierende Funktion“ verstanden, die auf die Wechselwirkungen von Sprache und Denken abzielt (Gardt, 1995, S. 157). Diese Auffassung vertritt auch Gottfried Wilhelm Leibniz (1965) in seiner Überzeugung, dass wir ohne die Sprachzeichen „niemals etwas deutlich denken noch schließen“ könnten (S. 184). Damit lässt er die Sprache zum Mittel des Sprechers werden, um sich die Welt kognitiv verfügbar zu machen. Diese Ansicht wird auch in aktueller Literatur zu diesem Thema vertreten, wie beispielsweise bei Hacker & Sachse (2014), welche im Kontext der Ausführungsregulation auf „die Rolle sprachlicher Tätigkeiten in der differenzierten Erkenntnis der Umwelt“ hinweisen und in ihr die kognitive Funktion von Sprache sehen (S. 183). Ein weiteres Beispiel findet sich bei Ria de Bleser (2012), die im Zusammenhang der Neuropsychologie die kognitive Funktion von Sprache als „symbolisches Verfahren, mit dem bestimmte gedankliche Operationen vorgenommen werden“ definiert (S. 424). Die Hinweise auf das Vorhandensein einer kognitiven Funktion von Sprache ziehen sich durch die gesamte Geschichte der Sprachtheorie und stammen aus den verschiedensten Denkrichtungen. Sie reichen von der durch Leibniz vertretenden Tradition der aufklärerisch-rationalistisch argumentierenden Sprachtheoretiker bis hin zu Romantikern wie August Wilhelm Schlegel (Gardt, 1995). Letzterer bezeichnet Sprache als ein „Gedanken-Organ“ und als „Mittel, selbst zu Besinnung zu gelangen“ (1989, S. 399).

Nach der kognitiven und der mnemotechnischen Variante der sprecherzentrierten Funktion von Sprache wird nun auch auf die dritte Variante, die kathartische Sprachfunktion eingegangen. Ein treffendes Beispiel, welches einen zentralen Aspekt der kathartischen Funktion von Sprache veranschaulicht, stammt von Franz Kafka (1974). Dieser leitet eines seiner Tagebücher mit folgenden Worten ein: „Eröffnung des Tagebuchs zu dem besonderen Zweck, mir Schlaf zu ermöglichen“ (S. 304). Kafka greift damit ein Phänomen auf, was sich bereits Joseph Breuer und Sigmund Freud zu Beginn ihrer Therapieversuche zu Nutzen gemacht haben: den Zusammenhang zwischen der Versprachlichung von Erfahrungen und dem Gefühl der emotionalen Befreiung (Ortner, 1992). Breuer und Freud (1970) nennen dieses Verfahren die „kathartische Methode“ und nutzen damit den Katharsisbegriff in ähnlicher Weise wie es auch Gardt (1995) und zuvor Heeschen (1976) taten. Letzterer benennt als erster eine kathartische Sprachfunktion und definiert sie als

die „Befreiung von heftigen Gefühlen und Leidenschaften durch deren sprachliche Fassung“ (S. 276). Mit ihren Ausführungen zur Entlastungsfunktion des Sprechens und des Schreibens sowie deren Rolle in der psychischen Regeneration liefern Volker Heeschen (1976) und zuvor Bronislaw Malinowski (1948) einen wichtigen Beitrag für das Verständnis der psychischen Entlastung durch Sprache, auf dem auch Gardts (1995) Auffassung von einer kathartischen Sprachfunktion basiert.

Für Gardt (1995) existiert die kathartische Variante der sprecherzentrierten Funktion von Sprache aber nicht nur in einem therapeutischen Kontext, sondern umfasst darüber hinaus auch das Verfassen von literarischen Texten und die kognitive Verarbeitung der Sprache. Besonders die Überlegungen zur Sprachverarbeitung überschneiden sich jedoch zum Teil stark mit denen der kognitiven Variante der sprecherzentrierten Funktion von Sprache und können nicht immer sauber abgegrenzt werden. Ein Beispiel dafür findet sich bei Vygotskij (2002), der sich mit der Entwicklung des Inneren Sprechens im Kindesalter beschäftigt und in ihm die Grundlage des Denkens sieht. Diese Ansicht wird auch von Karl Bühler (1918) vertreten, der sich mit der Rolle der Sprache „im einsamen Seelenleben“ beschäftigt, „wo an Mitteilung nicht gedacht ist“ und in diesem Zusammenhang die wichtigen Dienste betont, welche die Sprache für unser Denken leistet und damit auch eine Erklärung für das Innere Sprechen findet (S. 13).

Neben dem Kontext der Sprachverarbeitung nennt Gardt (1995) auch das Verfassen von literarischen Texten als Ausdruck der kathartischen Variante der sprecherzentrierten Funktion von Sprache. Er sieht in dem Schaffensdrang eines Autors stets den „Wunsch nach Versprachlichung ureigener Gedanken und Gefühle“ und damit die Reinform einer sprecherzentrierten Sprachfunktion (S. 163). Dies wird auch bei Hermann Hesse (1975) deutlich, der das Herzstück des Schreibens nicht in der Orientierung am Leser sieht, sondern darin, dass „durch die Magie des Wortes sein eigenes Wesen und Erleben sich selber zeigt und deutet“ (S. 169). Damit spricht Hesse (1975) eine zentrale Funktion sprecherzentrierter Sprache an, die Eugenio Coseriu (1981) als „Objektivierung seiner selbst“ bezeichnet und die besonders in der Literatur Ausdruck findet (S. 62). Ein weiteres Beispiel für die kathartische Funktion von Sprache in der Literatur findet sich bei Johann Wolfgang von Goethe (1955), der über seinen Briefroman „Die Leiden des jungen Werther“ sagt, dass er die Funktion einer Generalbeichte für ihn gehabt habe. In einer anderen Quelle schreibt Goethe (1962) über das Phänomen:

Und so begann diejenige Richtung, von er ich mein ganzes Leben nicht abweichen konnte, nämlich dasjenige, was mich erfreute oder quälte, oder sonst beschäftigte, in [...] ein Gedicht zu verwandeln und darüber mit mir selbst abzuschließen, um sowohl meine Begriffe von den äußeren Dingen zu berichtigen, als mich im Inneren deshalb zu beruhigen. (S. 66)

Die entlastende Wirkung von Sprache tritt allerdings nicht nur beim Verfassen literarischer Texte auf, sondern findet beispielsweise auch in dem auch heutzutage noch weit verbreiteten Führen eines Tagebuchs Ausdruck. Bereits im 19. Jahrhundert gibt es in der Heilkunde eine Strömung, die sich der entlastenden Wirkung von Sprache bewusst ist und „im Sinne moderner Schreibtherapien die ‚redliche Führung‘ eines Tagebuchs“ empfiehlt (Ortner, 1992, S. 273). Das Schreiben sei demnach ein „wahrhaft diätetisches Stärkungsmittel“, welches einem die Möglichkeit gibt, sich „von einem quälenden Gedanken, von einer drückenden Empfindung“ zu befreien, „indem man ihn klar niederschreibt, indem man sie rein darstellt“ (Dittmann, 1986, S. 260). Auch Ludwig (1980) spricht in seinem Aufsatz über die „Funktionen geschriebener Sprache“ über den „Zweck, sich durchs Schreiben von einem inneren Zustand freizumachen“ (S. 86). Die psychisch entlastende Funktion des Tagebuch-Schreibens wird auch von Surd-Büchele (2013) betont, die diese jedoch weniger als eine eigenständige Funktion, als vielmehr ein Resultat kognitiver und mnemotechnischer Prozesse beschreibt. So kann laut Surd-Büchele (2013) die psychische Entlastung geschriebener Sprache sowohl aus der Selbststeuerung als auch aus der Fixierung von Gedanken und Ereignissen hervorgehen.

Die bisher aufgeführten Beispiele für nicht-kommunikative Funktionen von Sprache basieren weitgehend auf der Darstellung von Gardt (1995). Auch wenn sich viele Ausführungen anderer Autoren zu dem Thema in die Auffassung von Gardt (1995) integrieren lassen, so werden in der wissenschaftlichen Literatur noch weitere, nicht-kommunikative Funktionen von Sprache genannt, die über die Darstellung von Gardt (1995) hinausgehen. So sprechen beispielsweise Hacker & Sachse (2014) im Zusammenhang der Arbeitspsychologie von einer intern regulativen Funktion von Sprache, welche auf die Umsetzung von Informationen in Anweisungen oder Selbstbefehle und Aktionsprogramme sowie deren Verwirklichung und Kontrolle abzielt. Dabei ist die Sprache an der Umkodierung von Informationen, der Ermittlung der wichtigsten Glieder sowie der Hemmung störender Bewegungen beteiligt (Hacker & Sachse, 2014). Die daraus hervorgehende Kontrollfunktion der Sprache macht sie nach Ansicht der Autoren zu einem wichtigen Glied im Vollzug der Selbstregulation. Der zentrale Aspekt der Regulation geht dabei auf die begriffliche Widerspiegelung und Speicherung der Informationen zurück, welche aus ihrer Benennung hervorgehen (Hacker & Sachse, 2014). Dabei ist die regulative Funktion von Sprache eng mit der kognitiven Funktion von Sprache verbunden. Dies zeigt sich vor allem beim inneren Sprechen, dem im Rahmen der Selbstregulation eine hohe Bedeutung bei der Objektivierung, Differenzierung, Fixierung, Abstraktion sowie der Planung des äußeren Handelns zukommt (Hacker & Sachse, 2014).

Die enge Verbindung und wechselseitige Beeinflussung der einzelnen Sprachfunktionen wird auch bei Schlegel (1989) deutlich. Er betrachtet die kommunikative und die nicht-kommunikativen Funktionen von Sprache nicht als sich gegenseitig ausschließend, sondern vielmehr als sich einander ergänzend. So geht laut Schlegel (1989) die kognitive

Sprachfunktion zwangsläufig der kommunikativen Funktion voraus. Das bedeutet, dass erst die, durch die Versprachlichung eintretende, Strukturierung des Denkens die Kommunikation ermöglicht.

Diesem integrativen Ansatz der Funktionen von Sprache folgt auch Gardt (1995). In seiner Auseinandersetzung mit den Funktionen der Sprache nennt er aber nicht nur Beispiele aus den Sprachwissenschaften, sondern auch solche, die ihren Ursprung in der Mathematik und der Physik haben. So schreibt Jäger (1993) über die Sprache der Mathematik, dass sie dazu diene „Begriffe und Sätze [...] mitzuteilen und [...] uns selbst das Denken zu erleichtern“ (S. 13). Eine ähnliche Aussage findet sich bei Meessen (1993), der sich mit der Sprache der Physik beschäftigt. Dieser betont, dass „Sprachen nicht nur den Informationsaustausch mit anderen ermöglichen“, sondern uns darüber hinaus erlauben „mit uns selbst zu reden“ (S. 48). Meessen (1993) hält die Sprache für „denknotwendig, weil sie die Wirklichkeit durch Symbole repräsentiert und das Denken strukturiert“ (S. 48). Aus diesen Beispielen geht eindeutig die doppelte Funktionszuweisung hervor, mit der automatisch auch die Existenz einer sprecherzentrierten Funktion von Sprache einhergeht.

Als Beispiel aus der Sprachwissenschaft sei in diesem Zusammenhang Peter von Polenz (1974) genannt, der Sprache neben ihrer Funktion als Kommunikationsmedium auch als „Mittel des Denkens und des Gedächtnisses“ versteht und damit sowohl auf die kognitive, als auch auf die mnemotechnische Funktion von Sprache eingeht (S. 104). Lehmann (1984) geht noch einen Schritt weiter, indem er die Ansicht vertritt, dass jede der beiden Funktionen genau dann „in einem humanen Sinne vollkommen erfüllt [wird], wenn gleichzeitig die andere erfüllt wird“ (christianlehmann.eu, o.S.). Er argumentiert, dass Denken und Erkennen in ihrer vollkommensten Form dialogisch verlaufen und beruft sich dabei auf die philosophische Tradition von Sokrates bis Paul Lorenzen (Lorenzen & Lorenz, 1978). Gleichzeitig ist für Lehmann (1984) die Kommunikation dann am vollendetsten, wenn sie Bedeutungen und Erkenntnisse austauscht. Die menschenwürdigste Form von Sprache sieht er demnach dort, wo beide Funktionen gemeinsam erfüllt sind und zitiert in diesem Zusammenhang Wilhelm von Humboldt (1836), der diesen Ort im gemeinschaftlichen Denken sieht (Lehmann, 1984).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass es sich bei nicht-kommunikativen Funktionen von Sprache um ein allgemeines Sprachphänomen handelt, welches sich mit dem oben erwähnten Verständnis von Sprache als Handlung vereinbaren lässt. Voraussetzung dafür ist, dass sich hinter dem Begriff der „Handlung“ nicht zwangsläufig eine kommunikative Handlung verbirgt. So würde sich das „sprachliche Handeln“ als die sprecherzentrierte Verwendung von Sprache vom „kommunikativen sprachlichen Handeln“ als die auf andere gerichtete Verwendung von Sprache unterscheiden (Baldauf, 2002). Allerdings handelt es sich bei den Funktionen von Sprache nicht um eine Dichotomie, in der sich die einzelnen Funktionen gegenseitig ausschließen. Vielmehr kann eine sprachliche Äußerung gleichzeitig sowohl kommunikativen als auch nicht-kommunikativen Zwecken

dienen. Dabei können beide Funktionen von Sprache gleichwertig erfüllt werden oder die eine der anderen untergeordnet sein.

Die Integration der beiden Hauptkategorien von Sprachfunktionen liegt nicht zuletzt darin begründet, dass eine klare Abgrenzung von kommunikativen und nicht-kommunikativen Sprechsituationen nicht möglich ist (Baldauf, 2002). Die Komplexität, auf die in der Verwendung der menschlichen Sprache zurückgegriffen werden kann, ermöglicht einen fließenden Übergang zwischen kommunikativen und nicht-kommunikativen Sprechsituationen. Dieser Übergang ist durch die bereits von Goffman (1981) erwähnte „offene Sprechsituation“ gekennzeichnet, bei der es sich nach Baldauf (2002) um Umstände handelt, unter denen man „sprechen kann, aber nicht muss und in denen es möglich ist, relativ unmarkiert zwischen Reden und Schweigen zu wechseln“ (S. 52). Dies ist beispielsweise beim gemeinsamen Fernsehen oder Beobachten von Menschen auf der Straße der Fall.

Der Fokus der vorliegenden Arbeit liegt allerdings weniger in der Betrachtung verschiedener Sprechsituationen, als in dem Einfluss, der durch die Funktionen von Sprache auf emotionale Zustände sowie dessen Bewältigung genommen werden kann. Dazu wird im Folgenden zunächst ein Überblick über den aktuellen Stand der Emotionsforschung gegeben, bevor anschließend auf das Konzept von Coping als Bewältigung von Stresssituationen eingegangen wird.

3 Emotionen

Der Begriff Emotion geht auf das lateinische Wort „e-movere“ zurück, was „vertreiben“ oder „weg bewegen“ bedeutet und wird erst seit Beginn des 20. Jahrhunderts in seiner gegenwärtigen Bedeutung im Sinne individueller Veränderungen der Psyche verwendet (Sokolowski, 2008). Bei Emotionen handelt es sich um „bewertende Stellungnahmen zu Umweltereignissen, die verschiedene physische und psychische Teilsysteme zum Zwecke einer möglichst optimalen Reaktion koordinieren“ (Sokolowski, 2008, S. 299). Sie sind damit also an der Schnittstelle von körperlichen und seelischen Vorgängen angesiedelt. Zu möglichen Ausdrucksformen von Emotionen gehören physiologische Erregung, Gefühle, kognitive Prozesse und Reaktionen im Verhalten. Aus diesem Verständnis des Emotionsbegriffs geht hervor, dass Emotionen nicht mit Gefühlen gleichgesetzt werden können. Gefühle beschreiben lediglich die erlebnisbezogene Seite einer Emotion und stellen somit nur die subjektive Komponente von Emotionen dar. Emotionen umfassen darüber hinaus auch noch eine physiologische, eine behaviorale, eine expressive und eine kognitive Komponente, auf die im weiteren Verlauf des Kapitels an gegebener Stelle näher eingegangen wird (Sokolowski, 2008).

Gerrig und Zimbardo (2008) sprechen bei Emotionen von einem „komplexen Muster körperlicher und mentaler Veränderungen [...] als Antwort auf eine Situation, die als persönlich bedeutsam wahrgenommen wird“ (S. 454). Eine ebenfalls wichtige Unterscheidung in diesem Zusammenhang ist die zwischen Emotion und Stimmung. Der Unterschied liegt vor allem in der Dauer und der Intensität der Empfindung. Während Emotionen in der Regel kurzlebig und intensiv sind, weisen Stimmungen eine geringere Intensität auf und können bis zu mehrere Tage anhalten (Gerrig & Zimbardo, 2008). Auch erscheint die Beziehung zwischen der auslösenden Situation und einer Stimmung oft weniger direkt als dies bei Emotionen der Fall ist.

Um eine Grundlage für die Untersuchung der Rolle von Sprache bei der Bewältigung von negativen Emotionen zu schaffen, wird in den folgenden Abschnitten näher auf die Entstehung und Funktionsweise von Emotionen eingegangen sowie bisherige Erkenntnisse der Beziehung von Sprache und Emotionen erläutert.

3.1 Entstehung von Emotionen

Emotionen werden sowohl von externen Faktoren als auch von Innenreizen ausgelöst und können bewusst beeinflusst werden. Auf physiologischer Ebene entstehen sie durch die Aktivierung des sympathischen und des parasympathischen Teils des autonomen Nervensystems. Dabei lösen leichte Reize, die zu unangenehmen Emotionen führen, eine Aktivierung des sympathischen Teils aus, während bei leicht angenehmen Reizen der parasympathische Teil aktiviert wird. Mit steigender Intensität der Stimulation, unabhängig

von der Art des Reizes, sind zunehmend beide Teile involviert. Starke Emotionen wie beispielsweise Furcht oder Ärger aktivieren außerdem das Notfallreaktionssystem des Körpers, um einer potenziellen Gefahr bestmöglich begegnen zu können. Dabei veranlasst das sympathische Nervensystem die Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Noradrenalin, welche zu einer Erhöhung des Blutdrucks sowie vermehrter Speichel- und Schweißproduktion führen. Das parasympathische Nervensystem hingegen hemmt die Ausschüttung der aktivierenden Hormone, um dem Körper eine Rückkehr zum physiologischen Normalzustand zu ermöglichen, sobald die Notfallsituation vorüber ist (Gerrig & Zimbardo, 2008). Diese körperlichen Veränderungen beschreiben die physiologische Komponente einer Emotion.

Die Frage, ob die Wahrnehmung von physiologischen Veränderungen der emotionalen Empfindung vorausgeht oder die Emotion diese erst auslöst, war vor allem zu Beginn der Emotionsforschung eine zentrale Thematik. Die Problematik der Reihenfolge von Wahrnehmung und Emotion spiegelt sich auch in den zwei wichtigsten Meilensteinen der Theorieentwicklung der Emotionen wieder: die James-Lange-Theorie und die Zwei-Faktoren-Theorie von Schachter und Singer (Sokolowski, 2008). Die James-Lange-Theorie der Emotionen basiert auf den Überlegungen des amerikanischen Psychologen und Philosophen William James (1884) und des dänischen Physiologen Carls Lange (1885). Unabhängig voneinander veröffentlichten beide fast zur gleichen Zeit ihre Emotionstheorien, die in den wesentlichen Aspekten übereinstimmen. Aufgrund der großen Ähnlichkeit zwischen den Theorien wird ihr theoretischer Ansatz als James-Lange-Theorie bezeichnet. Beide Theorien brechen mit der bis dahin gängigen Auffassung, dass die Wahrnehmung eines Reizes zu einer Emotion führt, die dann wiederum körperliche Veränderungen und Verhalten auslöst. Die James-Lange-Theorie dreht dieses Verhältnis von Ursache und Wirkung um, indem sie davon ausgeht, dass erst das Bewusstsein für die körperlichen Veränderungen die Gefühle auslösen (Sokolowski, 2008). Dabei steht aber nicht die bloße Wahrnehmung im Vordergrund, sondern die als bedeutsam bewertete Gesamtsituation, in der die Veränderung auftritt. Diese beeinflusst die Bewertung der körperlichen Reaktion und erklärt, wie der gleiche Reiz unter verschiedenen Umständen zu unterschiedlichen Reaktionen führen kann. Die James-Lange-Theorie wurde vor allem von Cannon (1927) scharf kritisiert, der vorwiegend physiologische Gegebenheiten anführte, die gegen die Theorie sprachen. Trotzdem bleibt die James-Lange-Theorie bis heute ein wichtiger Meilenstein in der Theorieentwicklung der Emotionsforschung.

Eine nicht minder bedeutsame Emotionstheorie, die bis in die Gegenwart großen Einfluss nimmt, stammt von Schachter und Singer (1962). Die sogenannte Zwei-Faktoren-Theorie geht davon aus, dass das Emotionserlebnis von drei Faktoren abhängt: der Interpretation einer Situation als emotionsauslösend, das Vorliegen einer physiologischen Erregung sowie die subjektiv empfundene, kausale Verknüpfung von emotionaler Situation und phy-

siologischer Aktivierung (Sokolowski, 2008). Dabei beeinflusst das Ausmaß der physiologischen Aktivierung die Intensität der erlebten Emotion, während die kognitive Interpretation starken Einfluss auf deren Qualität nimmt (Sokolowski, 2008). Dieser Ansatz betont die zentrale Rolle der kognitiven Aspekte einer Situation bei der Entstehung von Emotionen sowie deren Interpretation. Schachter und Singer (1962) gehen davon aus, dass beim Fehlen einer der drei Faktoren keine oder nur eine schwache Emotion erlebt werden kann. Auch wenn die Zwei-Faktoren-Theorie nur teilweise empirisch bestätigt werden konnte, war sie über Jahrzehnte hinweg populär und gilt bis heute als die am häufigsten zitierte Arbeit in der Emotionspsychologie (Sokolowski, 2008).

Sowohl die James-Lange Theorie als auch die Zwei-Faktoren-Theorie gehen davon aus, dass eine emotionale Empfindung nicht willkürlich aus einem Reiz heraus entsteht, sondern immer auch eine kognitive Komponente beinhaltet, die dem Emotionserleben vorausgeht. Diese kognitive Bewertung steht in engem Zusammenhang mit der Gesamtsituation, in der eine Emotion auftritt und umfasst neben Faktoren wie dem individuellen Denkstil oder der momentanen Weite des Aufmerksamkeitsfokus auch tiefer verankerte Aspekte wie individuelle Erfahrungen und Erwartungen des Individuums. Lazarus (1991) vertritt die Auffassung, dass jede Emotion eine für sie typische Person-Umwelt-Beziehung aufweist, welcher ein dreistufiger Bewertungsvorgang vorausgeht. Darin wird im ersten Schritt die Bedeutung eines Ereignisses für die derzeit angestrebten Ziele bewertet, bevor anschließend im zweiten Schritt beurteilt wird, inwieweit das Ereignis zur Zielerreichung beiträgt oder sie möglicherweise behindert. Im dritten Schritt erfolgt dann eine Bewertung der Bedeutung des Ereignisses für Selbstwert, Moral und weiterreichende Ziele des Individuums. Die Einschätzungen, die aus diesem dreistufigen Bewertungsprozess hervorgehen, führen nach Ansicht von Lazarus (1991) schließlich zur Empfindung einer Emotion.

Um ein besseres Verständnis der Rolle von kognitiven Bewertung bei der Entstehung von Emotionen zu erhalten, wurde der Ansatz von Lazarus (1991) im Rahmen verschiedener Untersuchungen überprüft. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass kognitive Bewertungen zwar einen wichtigen Prozess bei der Entstehung von Emotionen darstellen, jedoch nicht zwangsläufig daran beteiligt sein müssen. So gibt es beispielsweise Umstände, unter denen Emotionen ganz ohne kognitive Bewertungen entstehen, sondern aus „angeborene[n], aus der Evolution entstandene[n] Verbindungen“ hervorgehen, die keiner eigenen Interpretation bedürfen (Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 463). Diese Annahme wird auch von Ergebnissen aus neuroanatomischen Untersuchungen gestützt. So gelang es beispielsweise LeDoux (1996) nachzuweisen, dass es zwei parallele Wege der Reizverarbeitung gibt, die zu der Entstehung von Emotionen führen: einen direkten Weg, bei dem sofort eine grobe Bewertung in der Amygdala stattfindet und einen längeren Weg, der über verschiedene Assoziationsfelder führt und kognitive Bewertungen enthält.

Der von LeDoux (1996) beschriebene kurze Weg der Emotionsentstehung wird als affektives Prozessieren bezeichnet und löst rudimentäre Verhaltensreaktionen wie beispielsweise ein Erstarren in Schrecksituationen aus. Der längere Weg der Emotionsentstehung, der als kognitives Prozessieren bezeichnet wird, benötigt mehr Zeit, da er Feinanalysen und Feinbewertungen des Reizereignisses umfasst und aus diesem Grund mehrere neuronale Strukturen, wie etwa den Neocortex oder den Hippocampus durchläuft. Durch diese aufwändigere Art der Reizverarbeitung wird die Entstehung komplexerer Emotionen wie beispielsweise Zufriedenheit oder Hilflosigkeit ermöglicht (Sokolowski, 2008). In Hinblick auf die Rolle der Sprache bei der Entstehung von Emotionen sind vor allem die auf der Arbeit von LeDoux (1996) aufbauenden Untersuchungen von Rolls (2000) von Bedeutung. Rolls (2000) fand heraus, dass die Route des kognitiven Prozessierens über die für Sprache zuständigen Areale des Cortex verläuft. Dies deutet darauf hin, dass Sprache eine nicht zu unterschätzende Bedeutung bei der Entstehung jener Emotionen spielt, die explizite Entscheidungen und mehrstufige Planungen von expliziten Verhaltensabläufen umfassen.

Die durch die Arbeit von LeDoux (1996) und Rolls (2000) gewonnenen Erkenntnisse zur Entstehung von Emotionen stimmen weitgehend mit den bereits 1872 veröffentlichten Annahmen von Charles Darwin überein. So trifft Darwins (1872) Auffassung von Emotionen als „angeborene, spezialisierte mentale Zustände“ auf das affektive Prozessieren von LeDoux (1996) zu (Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 463). Darwin (1872) geht davon aus, dass sich Emotionen gemeinsam mit anderen Strukturen und Funktionen im Laufe der Evolution entwickelt haben und legt mit seinem Buch *Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei dem Menschen und den Tieren* den Grundstein für biologische Ansätze in der Emotionsforschung. Die Auffassung, dass Emotionen zumindest teilweise angeboren sind, legt eine gewisse Universalität nahe. Dies bedeutet, dass grundlegende Emotionen auch über verschiedene Kulturen hinweg auf ähnliche Weise ausgedrückt und interpretiert werden können. Experimente mit Neugeborenen aus verschiedenen Kulturkreisen bestätigen diese Vermutung zumindest weitgehend (Camras, Oster, Campos, Miyake & Bradshaw 1992).

Auf der Auffassung einer kulturübergreifenden Universalität von Emotionen basiert auch das Bemühen einiger Emotionsforscher, primäre Emotionen oder Basisemotionen zu definieren. Dabei handelt es sich um mimisch universelle Gefühlsausdrücke, die kulturübergreifend erkannt und dargestellt werden können (Ekman, 1982). Die Einschätzungen bezüglich Art und Anzahl der Basisemotionen variieren stark. Während Mowrer (1960) von lediglich zwei Basisemotionen ausgeht, sind es bei Arnold (1960) immerhin elf. Allerdings entsprechen auch deren Kriterien für primäre Emotionen nicht immer dem Verständnis von Ekman (1982). Trotzdem gelten die sechs von Ekman (1982) auf Basis der universellen Gesichtsausdrücke definierten Basisemotionen Ekel, Freude, Furcht, Trau-

rigkeit, Überraschung und Wut als einer der am weitesten anerkannten Ansätze der primären Emotionen (Sokolowski, 2008). Neuere Untersuchungen ergeben, dass der Gesichtsausdruck zwar entscheidende Hinweise zur Einschätzung von emotionalen Zuständen liefert, sich diese darüber hinaus aber auch in Stimmführung, Körperhaltung, Gestik und auch grundlegenden Bewegungsparametern wie Richtung, Tempo oder Intensität der Bewegung widerspiegeln (Scherer & Wallbott, 1990).

3.2 Funktionen von Emotionen

Sokolowski (2008) sieht in den an der Emotionsentstehung beteiligten Strukturen und Vorgängen das Ergebnis eines evolutionären Anpassungsprozesses, der von allen psychischen Funktionen durchlaufen wird. Die unterschiedlichen Prozesse, die bei der Entstehung von Emotionen beteiligt sind, lassen den Schluss zu, dass Emotionen eine Reihe von zentralen Funktionen erfüllen. Die meisten Emotionstheorien sehen die Hauptfunktion von Emotionen in der Bewertung der sich ständig ändernden Organismus-Umwelt-Transaktionen. Dabei werden lebenswichtige Ziele des Individuums und Umweltreize aufeinander bezogen und geben eine Einschätzung über Qualität und Grad der Gefährdung beziehungsweise Förderung der Zielerreichung ab (Rolls, 1999). Dabei muss die Bewertung nicht zwangsläufig eine kognitive sein. Neurologische Untersuchungen haben gezeigt, dass bereits auf der Ebene des Zwischenhirns, und damit ohne cortikale Beteiligung, Bewertungsprozesse ablaufen, die für die Entstehung von Emotionen verantwortlich sind (LeDoux, 1996). Sie erfolgen im Rahmen des affektiven Prozessierens und resultieren in groben aber leicht zugänglichen Bewertungen, die von LeDoux (1996) als *quick and dirty* bezeichnet werden. Es ist anzunehmen, dass bei dieser Art der Emotionsentstehung der Sprache eine eher untergeordnete Rolle zukommt, da sie bereits bei Neugeborenen zu beobachten ist und transkulturell große Ähnlichkeiten aufweist (Camras et al., 1992).

Im Gegensatz dazu, entstehen Bewertungen, die aus dem kognitiven Prozessieren hervorgehen, unter hoher Beteiligung der kortikalen Strukturen. Sie können daher als kognitiv bezeichnet werden und unterliegen daher in größerem Maße dem Einfluss von Sprache (Sokolowski, 2008). Neben der Bewertungsfunktion nennt Sokolowski (2008) noch zwei weitere Funktionen von Emotionen, die auf der Bewertungsfunktion aufbauen. Diese bestehen in der Verhaltensvorbereitung und Motivation sowie der Kommunikation. Die Funktion der Verhaltensvorbereitung und der Motivation baut auf der Bewertungsfunktion der Emotionen auf. In Abhängigkeit von der im ersten Schritt erfolgten Beurteilung des Reizes sowie seiner Auswirkungen auf die Ziele des Individuums, wird nun eine angemessene Handlung vorbereitet. Diese umfasst auf der kognitiven Ebene die Informationsselektion, auf der physiologischen Ebene die körperliche Aktivierung, und auf der

behavioralen Ebene die Bereitstellung von Verhaltensprogrammen (Scherer, 1990). Plutchik (1984) ist der Ansicht, dass jede Basisemotion ein spezifisches Verhaltensprogramm in sich trägt, welches sich im Laufe der Evolution als bedeutsam für eine zentrale Überlebensaufgabe erwiesen hat. So ordnet er beispielsweise der Emotion Wut das Verhaltensprogramm „angreifen“ zu, das der Zerstörung einer potenziellen Gefahrenquelle dient. Freude oder Entzücken hingegen lösen das Verhaltensprogramm „sich paaren“ beziehungsweise „Besitz ergreifen“ aus, wodurch die Reproduktion gesichert wird (Plutchik, 1984).

Bei dieser Emotionsfunktion ist vor allem die Verzahnung der physiologischen und der behavioralen Komponente von großer Bedeutung. So gehen die Bereitstellung von Verhaltensprogrammen und die physiologische Aktivierung des Organismus Hand in Hand, wie beispielsweise Salzen (1991) in seinen Untersuchungen zu autonomen und behavioralen Reaktionsmustern zeigen konnte. Gleichzeitig betont Salzen (1991), wie zuvor bereits Bischof-Köhler (1985), dass Emotionen Verhalten nicht im Voraus festlegen, sondern lediglich Bereitschaften generieren. Dadurch besteht der Vorteil von Emotionen in der größeren Flexibilität bei der Bewältigung von wechselnden Umwelanforderungen im Vergleich zu den starren Reiz-Reaktions-Verkopplungen der Instinkte. Eine Emotion löst also nicht wie ein Instinkt eine genetisch vorgegebene Reaktion aus, sondern legt in Form eines emotionalen Appells die Richtung fest und ermöglicht somit die Entwicklung von adaptiven Verhaltensweisen. Der Grad der Wahlfreiheit des Organismus wird dabei von der Intensität der Emotion beeinflusst. Sokolowski (2008) geht davon aus, dass je intensiver eine Emotion wahrgenommen wird, desto drängender und damit unkontrollierbarer das von ihr angeregte Verhaltensmuster wird. Die Intensität einer Emotion entscheidet demnach also über den Grad der Handlungsfreiheit, die einem Individuum bleibt.

Die dritte Funktion von Emotionen, die bereits von Darwin (1872) erwähnt wurde, besteht in der Kommunikation. Sie umfasst die expressive Komponente von Emotionen, die der Verständigung mit Artgenossen über innere Zustände und Absichten dient und als paralinguistisches Kommunikationssystem verstanden werden kann (Fridlund, 1991). Scherer und Wallbott (1990) unterscheiden in diesem Zusammenhang zwischen vier kommunikativen Funktionen von Emotionen: die Anzeige von Zustand und Reaktion, die Anzeige der Verhaltensintention, die soziale Repräsentation sowie die Anzeige und Veränderung von Beziehungen. Die Anzeige von Zustand und Reaktion umfasst die Interpretation der „momentanen emotionalen oder motivationalen Lage der Artgenossen [...] [sowie] deren Reaktion auf äußere Ereignisse“ und ermöglicht dadurch die Auswahl einer entsprechenden Verhaltensstrategie (Sokolowski, 2008, S. 312). Die Anzeige der Verhaltensintention bezieht sich auf das Erkennen von Verhaltensabsichten sowie einer Einschätzung bezüglich der Bereitschaft, diese umzusetzen. Die Funktion der sozialen Repräsentation beinhaltet die Übertragung von Stimmungen oder Gefühlen auf Artgenossen. Sie ermöglicht, dass innerhalb kürzester Zeit eine gesamte Gruppe in die gleiche Antriebslage versetzt

werden kann. Dies ist vor allem bei Gefahrensituationen von Vorteil, die eine kollektive Flucht erfordern. Als letzte der vier kommunikativen Funktionen von Emotionen nennen Scherer und Wallbott (1990) die Anzeige und Veränderung von Beziehungen. Diese Funktion zielt auf die Kommunikation von sozialen Beziehungen innerhalb einer Gruppe ab. Darunter fällt beispielsweise die soziale Rangordnung, aber auch die überlebenswichtige Mutter-Kind-Bindung, die durch den Ausdruck von Emotionen gefestigt wird.

Die Kommunikationsfunktion der Emotionen ist besonders für das Leben in Gruppen von Bedeutung, kann sich aber auch auf die Kommunikation innerhalb eines Organismus beziehen. Dabei spielt vor allem die subjektive Komponente von Emotionen eine entscheidende Rolle, deren Funktion in der nach innen gerichteten Kommunikation gesehen werden kann (Sokolowski, 2008). Durch das Empfinden einer Emotion, also das Gefühl, wird das Individuum auf sie aufmerksam gemacht und erhält Informationen über die aktuelle Person-Umwelt-Beziehung. Salzen (1991) sieht in dieser innerorganischen Signalgebung das Zusammenspiel der expressiven, physiologischen und behavioralen Veränderungen, die mit einer Emotion einhergehen. Durch sie erhält das Individuum die Möglichkeit sich mit der Entstehung sowie möglichen Konsequenzen der Emotion auseinanderzusetzen und das eigene Handeln zu reflektieren. Darüber hinaus ist das durch die Gefühlskomponente geschaffene Bewusstsein für eine Emotion die Voraussetzung, um sie kontrollieren und bewältigen zu können (Sokolowski, 2008). Die erlebnisbezogene Seite einer Emotion ist also als „Auslöser, Ausgangspunkt und Erfolgskriterium“ ein zentraler Faktor bei der Emotionskontrolle (Sokolowski, 2008, S. 311). Um ein besseres Verständnis dafür zu bekommen, welche Rolle die Sprache in diesem Prozess der Kontrolle und Bewältigung von Emotionen spielt, beschäftigt sich der nächste Abschnitt mit dem Verhältnis von Sprache und Emotionen.

3.3 Sprache und Emotionen

Die Beziehung zwischen Sprache und Emotionen ist keine neue Entdeckung, sondern findet bereits in der Bibel Erwähnung. So schreibt Matthäus (12, 34) „Wes das Herz voll ist, des gehet der Mund über“. Der Bibelvers, der mittlerweile zu einem Sprichwort geworden ist, beschreibt nach Ansicht von Battacchi, Suslow und Renna (1997) das weit verbreitete Phänomen, dass die Empfindung starker Emotionen mit dem Bedürfnis einhergeht, sie anderen mitzuteilen. Die daraus hervorgehende psychische Entlastung, die bereits im ersten Kapitel zu den Funktionen von Sprache thematisiert wurde, findet sowohl in der Psychotherapie als auch in der Psychoanalyse Anwendung. Gerade psychoanalytische Autoren arbeiteten in diesem Zusammenhang die Funktion der Sprache als Brücke zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit heraus (Freedman & Grand, 1977). Dabei lag der Fokus der psycholinguistischen Literatur vor allem auf der Erarbeitung eines allgemeinen Sprachverständnisses und weniger darauf, wie Sprache und Emotionen sich wechselseitig beeinflussen.

Eine Möglichkeit sich der Beziehung von Sprache und Emotionen zu nähern besteht in der Sprachinhaltsanalyse. Dabei wird die Sprache eines Sprechers oder Autors analysiert, um so Rückschlüsse auf seine Eigenschaften, Motivation und seinen emotionalen Zustand zu ziehen. Dieses Vorgehen wird zum Beispiel auch im Rahmen von Ermittlungen der Kriminalpolizei angewandt, etwa wenn ein Erpresserbrief oder eine anderes Beweisstück vom Täter auf sprachliche Besonderheiten hin untersucht wird. Wissenschaftliche Untersuchungen zur Validität der Sprachinhaltsanalyse zeigen, dass Zustandsemotionen ebenso wie emotionale Dispositionen einen systematischen Einfluss auf die Produktion von Sprache haben und damit ein wertvolles Instrument zur Bestimmung von individuellen Charakteristika und emotionalen Zuständen darstellen (Suslow, 1993).

Ein weiteres Themengebiet, welches Rückschlüsse auf die Beziehung von Sprache und Emotionen zulässt, ist der Erwerb von Emotionswörtern. Dieser wird in großem Maße von kulturellen und individuellen Faktoren geprägt, wie beispielsweise der Muttersprache im Allgemeinen, aber auch dem Wortangebot der Eltern beziehungsweise Pflegepersonen im Speziellen sowie der Schriftsprache und der Sprache der Medien (Battacchi, Suslow & Renna, 1997). Daraus ergibt sich, dass sich die Ausprägung des strukturellen und funktionalen Verständnisses eines Emotionsbegriffs von Person zu Person unterscheidet. Trotz dieser individuellen Unterschiede ist zu beobachten, dass vor allem bei Mitgliedern einer Kultur oder einer Sprachgemeinschaft bedeutsame Übereinstimmungen hinsichtlich der Wortbezüge und Wortfunktionen auftreten (Battacchi, Suslow & Renna, 1997).

Dieser Zusammenhang unterstreicht noch einmal den wechselseitigen Einfluss, welcher die hochkomplexe Beziehung von Sprache und Emotion kennzeichnet. So können Emotionen den Inhalt von Sprache sowie paralinguistische Aspekte gezielt beeinflussen wäh-

rend es sprachliche Prozesse gleichzeitig vermögen, emotionale Zustände auszulösen beziehungsweise sie zu verstärken. Untersuchungen mit sprachlichen Emotionsinduktionstechniken, wie sie beispielsweise von Velten (1968) oder Brewer, Doughtie und Lubin (1980) durchgeführt wurden, bestätigen dies. Was in diesem Zusammenhang allerdings bisher weitgehend außer Acht gelassen wurde, ist die Rolle, die der Sprache bei der Kontrolle und Bewältigung von Emotion zukommt. Einen ersten Hinweis aus der jüngeren Forschung liefert die Arbeit von Kazzer (2015), der sich in seiner Doktorarbeit mit dem Zusammenhang von verbaler Kommunikation und Emotionsregulation auseinandersetzt. Dazu untersuchte er auf neuronaler und psychophysiologischer Ebene die Wirkungen verbaler Regulationsstrategien. Die Ergebnisse zeigen, dass die Verbalisierung der Emotion „die emotionale Reaktion des Sprechers reguliert“ und dass die „emotionale Verarbeitung durch das eigene Sprechen [...] reguliert werden kann“ (Kazzer, 2015, S. 4).

Die vorliegende Arbeit möchte auf diesen Erkenntnissen, die einen Zusammenhang von Sprache und Emotionsregulation nahelegen, aufbauen und sich der Thematik auf einer funktionalen Ebene nähern. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage nach der Rolle von Sprache in emotionalen Bewältigungsprozessen. Dazu wird im folgenden Kapitel das Konzept von Coping betrachtet und hierbei der Schwerpunkt auf emotionale Coping-Prozesse gelegt.

4 Coping

Coping ist seit über 70 Jahren ein wichtiges Konzept in der Psychologie. In den 40er und 50er Jahren des 19. Jahrhunderts half das Thema bei Strukturierung klinischer Beschreibungen und Beurteilungen und seit den 90er Jahren wird es vor allem in Zusammenhang mit psychischer Entlastung untersucht. Dabei wird der Begriff sowohl umgangssprachlich als auch in einem wissenschaftlichen Kontext verwendet. Kleinke (2007) definiert Coping in Anlehnung an Lazarus und Folkman (1984) als „die Anstrengungen, die unternommen werden, um Situationen zu bewältigen, die als potenziell bedrohlich eingestuft wurden“ (S. 290 f., eigene Übersetzung). Ein ähnliches Verständnis findet sich bei Buchwald (2002), die Coping für den „Versuch, Anforderungen der Umwelt so zu begegnen, dass negative Konsequenzen vermieden werden können“ erklärt (S. 71, eigene Übersetzung). Beide Definitionen beschreiben Coping als den Versuch, eine unangenehme Situation zu bewältigen. Dieses Verständnis von Coping beinhaltet nach Kleinke (2007) drei Hauptmerkmale, anhand derer verschiedene Arten und Strategien des Copings untersucht und bewertet werden können.

Bei dem ersten Merkmal handelt es sich um die Tatsache, dass Coping ein gewisses Maß an Anstrengungen und Planung mit sich bringt. Dies setzt einen bestimmten Grad an Objektivität voraus, der eine erste Einschätzung der Situation ermöglicht, um auf Basis dieser den Coping-Prozess einleiten zu können. Nach diesem Verständnis von Coping würden Affekthandlungen, als unkontrollierbare reaktive Handlungen in Folge einer intensiven Gefühlsregung, nicht als Coping gelten, da sie das Kriterium der bewussten Bemühung und Planung nicht erfüllen. Das zweite Kriterium besagt, dass das Ergebnis von Coping nicht zwangsläufig ein positives sein muss. Das bedeutet, dass die aus dem Coping resultierenden Verhaltensweisen und Einstellung nicht immer zielführend und teilweise sogar destruktiv sein können. So fallen beispielsweise auch der Konsum von Alkohol oder Drogen unter den Begriff Coping, obwohl die Problemsituation dadurch mittel- und langfristiger eher noch verschärft werden würde. Das dritte Hauptmerkmal betont, dass es sich bei Coping um einen Prozess handelt, der sich über eine gewisse Zeitspanne erstreckt. Coping ist also kein statischer Akt, sondern ein andauernder Vorgang, in dem sich fortlaufend etwas ändert. Wie genau dieser Coping-Prozess abläuft, wird im folgenden Abschnitt thematisiert.

4.1 Der Coping-Prozess

Wenn ein Mensch mit einer potenziellen Stresssituation konfrontiert wird, nimmt er zunächst eine kognitive Bewertung vor. Lazarus und Folkman (1984) beschreiben den Coping-Prozess als eine Reihe an Bewertungen und Neubewertungen der Beziehung zwischen dem Individuum und der Umwelt. Die Veränderungen können dabei die Folge bewusster Bemühungen im Rahmen des Coping-Prozesses sein oder aber auf einen Wandel der Umgebung zurückzuführen sein. Eine erste kognitive Bewertung der Situation trifft eine Einschätzung über das Vorhandensein einer akuten Bedrohung oder Gefahr für das körperliche und psychische Wohlbefinden der betroffenen Person. Lazarus und Folkman (1984) sprechen in diesem Zusammenhang von einer Erstbewertung und unterscheiden drei Kategorien möglicher Beurteilungen: irrelevant, gutartig-positiv und belastend. Bewertungen, die in die Kategorie „irrelevant“ fallen, umfassen Situationen, die keine Bedrohungen bereithalten, die das Individuum betreffen. Verschiedene Ausgänge der Situation hätten keinerlei Auswirkungen auf die Person (Lazarus & Folkman, 1984). Bei der Kategorie „gutartig-positiv“ ist dieser Aspekt bereits nicht mehr gewährleistet. Für das betroffene Individuum steht zwar etwas auf dem Spiel, jedoch ist es optimistisch, was den Ausgang der Situation angeht. So geht die Person davon aus, dass ihr körperliches und psychisches Wohlergehen weiterhin gewährleistet sein wird (Lazarus & Folkman, 1984). Eine Beurteilung der Kategorie „bedrohlich“ tritt ein, sobald die Person im Rahmen der Erstbewertung zu dem Schluss kommt, tatsächlich einer Bedrohung oder Gefahr ausgesetzt zu sein (Lazarus & Folkman, 1984). In diesem Fall erfolgt eine Zweitbewertung.

Diese Zweitbewertung beschäftigt sich mit der Frage, was einer bestimmten Stresssituation entgegen gesetzt werden kann und welche Ressourcen zur Bewältigung dieser zur Verfügung stehen. Es handelt sich dabei also um einen komplexen, evaluativen Prozess, der bereits erste Pläne für Coping-Strategien sowie eine Einschätzung zu deren Wirksamkeit beinhaltet (Lazarus & Folkman, 1984). Bandura (1982) unterscheidet in diesem Zusammenhang zwischen der Erwartungshaltung, dass eine bestimmte Coping-Strategie auch zu einem entsprechenden Ergebnis führt und einer subjektiven Einschätzung bezüglich der erfolgreichen Umsetzung des gewählten Verhaltens. Darüber hinaus umfasst die Zweitbewertung eine Beurteilung der Konsequenzen, die mit der Anwendung einer bestimmten Coping-Strategie verbunden sind sowie anderen inneren oder äußerlichen Anforderungen, die gleichzeitig eintreten könnten. So kann zum Beispiel eine kognitive Neubewertung dazu führen, dass bisherige Handlungen in Frage gestellt und zukünftiges Verhalten angepasst werden muss.

Aus der von Lazarus und Folkman (1984) vorgestellten Annäherung an den Coping-Prozess mit Hilfe von Erstbewertung und Zweitbewertung geht deutlich die große Bedeutung der Kognition in der Stressbewältigung hervor. So basieren beispielsweise Ausmaß und Art der emotionalen Stressreaktion auf zwei grundlegenden, kognitiven Bewertungen, die

wiederum miteinander interagieren. Dabei hängt das wahrgenommene Stresspensum stark davon ab, inwieweit sich eine Person der Bewältigung einer Situation gewachsen sieht. Dies steht wiederum in Zusammenhang mit der Bewertung der eigenen Ressourcen, die ebenfalls einen kognitiven Prozess darstellt. Wenn ein Individuum den Eindruck erhält, einer Stresssituation hilflos ausgeliefert zu sein, wird es wesentlich mehr Stress empfinden als eine Person, die den Umständen selbstbewusst gegenübersteht. Dabei ist es zunächst zweitrangig, ob die kognitive Bewertung auch zutrifft. Möglich ist also auch, dass zwei Personen, die mit der gleichen Situation konfrontiert und mit identischen Mitteln ausgestattet sind, zu völlig unterschiedlichen kognitiven Bewertungen kommen.

4.2 Arten von Coping

In der psychologischen Forschung zum Thema Coping wird eine Reihe von Unterscheidungen in Bezug auf die Art der Coping-Prozesse getroffen. Die Zuordnung verschiedener Vorgehensweisen in Coping-Prozessen zu verschiedenen Kategorien erlaubt eine differenzierte Beurteilung der Effektivität verschiedener Coping-Strategien in unterschiedlichen Situationen und ist somit eine wichtige Grundlage der Coping-Forschung. Kleinke (2007) trifft bei der Bewältigung von Stresssituationen beispielsweise eine Unterscheidung zwischen aktiv-kognitiven Methoden und Methoden der Vermeidung. Ein weiteres Beispiel findet sich in dem Modell von Compas, Jaser, Dunn und Rodriguez (2012), das Coping in Prozesse der Primärkontrolle, der Sekundärkontrolle sowie der Loslösung einteilt. Dabei wendet sich die Primärkontrolle direkt an die Ursache des Stressses und an die dadurch ausgelösten eigenen Emotionen, während die Sekundärkontrolle sich um die Anpassung an die Hintergründe bemüht, wie sie beispielsweise durch Akzeptanz oder kognitive Neubewertungen erreicht werden kann. Als letzte Art des Copings nennen Compas et al. (2012) Prozesse der Loslösung, welche auf eine Neuausrichtung der Aufmerksamkeit, weg von dem Auslöser des Stressses abzielen, wie es bei Vermeidung oder Verleugnung der Fall ist. Für diese Arbeit ist jedoch eine weitere Einteilung von Coping-Prozessen von zentraler Bedeutung, die von Lazarus und Folkman (1984) getroffen wurde. So benennen Lazarus und Folkman (1984) zwei grundlegende Arten von Coping, die sich darin unterscheiden, welchen vorrangigen Fokus die Bewältigung der Stresssituation hat: das Problem oder die Emotion.

Die problemorientierte Art des Copings ähnelt Strategien der Problemlösung und richtet sich vor allem auf die Bewältigung oder Anpassung des Problems, welches dem Stress zugrunde liegt. Dazu gehören die Erfassung des Problems, die Entwicklung alternativer Lösungen, sowie die Abwägung von den damit verbundenen Vorteilen und Nachteilen. So kann der Druck der Umgebung reduziert und Hindernisse überwunden sowie neue Ressourcen und Verfahrensweisen aufgebaut werden (Kahn et al. 1964). Trotz der Ähn-

lichkeit zur klassischen Problemlösung gehen problemorientierte Arten des Copings darüber hinaus und bieten neben der Analyse der Umwelt auch Strategien, die nach innen gerichtet sind. So beinhaltet nach innen gerichtetes, problemorientiertes Coping Vorgehensweisen, die auf motivationale und kognitive Veränderungen ausgerichtet sind und die Anpassung der Erwartungshaltung, die erneute Betrachtung der eigenen Einstellungen und Bedürfnisse oder die Entwicklung neuer Fähigkeiten umfassen (Lazarus & Folkman, 1984). Diese Art von Coping wird vorwiegend dann verwendet, wenn die betroffene Person den Eindruck hat, das Problem beeinflussen zu können (Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo & Katon, 1990). Wenn, im Gegensatz dazu, der Eindruck entsteht, dass die Bewältigung des Problems nicht in der Macht des Individuums steht, ist die Wahrscheinlichkeit höher eine emotionsbasierte Coping-Strategie zu wählen (Kleinke, 2007).

Bei emotionsorientierten Arten des Copings stehen der Umgang und die Regulierung von negativen Gefühlen und emotionalem Stress im Vordergrund. In der Literatur findet sich eine große Reihe an Coping-Strategien, die darauf abzielen (Compas et al., 2017; Kleinke, 2007). Viele dieser Strategien lassen sich einer Gruppe zuordnen, die aus kognitiven Prozessen besteht und der Verminderung des emotionalen Stresses dient. Dazu gehören Vorgehensweisen wie Vermeidung oder Verharmlosung, die Distanzierung vom Problem, das Streben nach positiven Vergleichen oder der Versuch der negativen Situation etwas Positives abzugewinnen (Lazarus & Folkman, 1984). Eine weitere, aber wesentlich kleinere Gruppe kognitiver Strategien richtet sich auf die Zunahme von emotionalem Stress. Einigen Individuum fällt es leichter sich den negativen Gefühlen hinzugeben, bevor sie sich anschließend wieder besser fühlen können. Um ihren Kummer zunächst intensiv zu empfinden, geben sie sich selbst die Schuld für die Problemsituation und bestrafen sich dafür. In manchen Fällen erhöhen betroffene Personen auch ganz bewusst ihren emotionalen Stress, um dadurch ihre Kräfte für eine Handlung zu mobilisieren.

Neben den kognitiven Varianten des emotionsorientierten Copings, gibt es noch weitere Möglichkeiten, die durch eine Stresssituation ausgelöste psychische Belastung zu reduzieren. Dazu gehören soziale Aspekte, wie der Ausdruck von Gefühlen oder die Suche nach Unterstützung (Kleinke, 2007), genauso wie körperbezogene Herangehensweisen, zu denen etwa das Treiben von Sport, Meditation, aber auch vermehrtes Essen oder der Konsum von Alkohol und Drogen zählen. Besonders anhand der letztgenannten Coping-Strategien wird eine weitere Unterscheidung deutlich, die Buchwald (2002) trifft: die Einteilung in funktionale und dysfunktionale Strategien. Während sich funktionale Coping-Strategien bei der Bewältigung von Stress und negativen Erfahrungen als wirksam herausgestellt haben, ist dies bei dysfunktionalen Strategien nicht der Fall. Da diese Unterscheidung jedoch bereits eine Bewertung der Qualität verschiedener Arten von Coping beinhaltet, soll im Rahmen dieser Arbeit nicht weiter darauf eingegangen werden. Eine ausführliche Übersicht über die Effektivität unterschiedlicher Coping-Strategien findet sich bei Monat, Lazarus, Reevy und Duncan (2007).

Die Unterscheidung zwischen problemorientierten und emotionsorientierten Arten von Coping leistet einen wichtigen Beitrag in der Copingforschung und liefert die Grundlage für ein tieferes Verständnis verschiedener Coping-Prozesse. Trotzdem schließen sich die beiden Herangehensweisen nicht gegenseitig aus. Im Gegenteil, findet sich in der Realität in den meisten Situationen eine Kombination von mehreren Coping-Strategien, die sowohl auf die Bewältigung des Problems als auch der damit verbundenen Emotionen abzielt (Kleinke, 2007). So kann beispielsweise eine Situation, in der ein bevorstehendes Vorstellungsgespräch emotionalen Stress verursacht, am besten bewältigt werden, indem sich die betroffene Person einerseits gründlich vorbereitet und damit problemorientiert vorgeht und gleichzeitig bemüht ist, möglichst entspannt und mit einer geringen Erwartungshaltung an die Situation herangeht.

4.3 Emotionsregulation und Emotionscoping

Die von Lazarus und Folkmann (1984) getroffene Unterscheidung zwischen problemorientierten und emotionsorientierten Arten von Coping bietet eine gute Grundlage, um den Untersuchungsgegenstand der vorliegenden Arbeit zu spezifizieren. Da die Rolle von Sprache bei der Bewältigung von negativen Emotionen im Zentrum der Untersuchung steht, sind vor allem die Vorgehensweisen bei emotionsorientierten Arten von Coping von Relevanz. In diesem Zusammenhang soll an dieser Stelle näher auf das Konzept der Emotionsregulation eingegangen werden, das bereits in verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen thematisiert wurde (Gross, 1998; Webb, Miles & Sheeran, 2012, In-Alban, 2013). Eine zentrale Bedeutung kommt dabei dem Modell der Emotionsregulation von Gross (1998) zu, das im Folgenden vorgestellt wird.

In seinem Modell der Emotionsregulation unterscheidet Gross (1998) zunächst zwischen zwei grundlegenden Strategien der Emotionsregulation, die zu verschiedenen Zeitpunkten im Entstehungsprozess der Emotion ansetzen: antizipatorische und reaktive Strategien der Emotionsregulation. Antizipatorische Strategien kommen bereits vor der Entfaltung einer Emotion zum Einsatz und versuchen sie entsprechend der individuellen Ziele anzupassen noch bevor sie empfunden werden. Zu den antizipatorischen Strategien gehören die Situationsauswahl, die Situationsmodifikation, die Aufmerksamkeitssteuerung sowie die Kognitive Veränderung. Reaktive Strategien hingegen setzen dann an, wenn die Emotion bereits voll entfaltet ist. Gross (1998) benennt in diesem Zusammenhang die Reaktionsveränderung als reaktive Strategie. So umfasst das Prozessmodell von Gross (1998) insgesamt fünf grundlegende Emotionsregulationsstrategien, auf die im folgenden Absatz näher eingegangen wird.

Die Situationsauswahl und die Situationsmodifikation setzen am ersten Schritt des zeitlichen Ablaufs der Emotionsentstehung an, der aus Situation, Aufmerksamkeit, Bewertung und Reaktion besteht (Gross, 1998). Zu der Situationsauswahl gehört die Selektion von

Situationen, Personen und Orten, wie sie beispielweise bei der systematischen Vermeidung von sozialen Situationen durch Personen mit sozialen Ängsten auftritt (In-Albon, 2013). Die Situationsmodifikation hingegen zielt auf die aktive Veränderung der Situation ab, die durch bestimmtes Verhalten, wie etwa dem Treffen von Sicherheitsvorkehrungen, oder aber der Einnahme von Medikamenten bewirkt wird. Die Aufmerksamkeitssteuerung bezieht sich bereits auf den nächsten Schritt des zeitlichen Ablaufs der Emotionsentstehung: der Aufmerksamkeit. Bei der Aufmerksamkeitssteuerung werden einzelne Aspekte der emotionsauslösenden Situation fokussiert. So kann die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf einen weniger emotional erregenden Aspekt zu einer Regulation der emotionalen Reaktion führen. Die letzte antizipatorische Strategie der Emotionsregulation ist die Kognitive Veränderung. Diese setzt bei der Bewertung der Situation an und entsteht durch den Abgleich ihrer Auswirkungen mit den Zielen des Individuums. Eine Regulation der Emotion kann in dieser Phase durch eine kognitive Neubewertung erfolgen, welche die Situation so einschätzt, dass ihr emotionsauslösendes Potenzial verringert wird. Als einzige reaktive Strategie der Emotionsregulation nennt Gross (1998) die Reaktionsveränderung. Zu diesem Zeitpunkt kann die Emotion zwar nicht mehr verhindert werden, aber die subjektiven, behavioralen und physiologischen Reaktionen, die sie auslöst, können unterdrückt oder überspielt werden.

Auf dem Prozessmodell von Gross (1998) aufbauend haben Ochsner, Silvers und Buhle (2012) die Beteiligung neuronaler Systeme am Prozess der Emotionsregulation untersucht. So gehen sie von denselben Emotionsregulationsstrategien aus wie Gross (1998) und entwickeln darauf aufbauend ein Modell der kognitiven Emotionskontrolle. Anhand der gewonnenen Erkenntnisse über die beteiligten Gehirnstrukturen definieren Ochsner et al. (2012) die wichtigsten exekutiven Funktionen der Emotionsregulation in der selektiven Aufmerksamkeit, der Aktualisierung des Arbeitsgedächtnisses, dem Konflikt-Monitoring sowie der Impulskontrolle. Eine weitere, auf dem Prozessmodell von Gross (1998) aufbauende Studie ist die von Webb, Miles und Sheeran (2012) durchgeführte Metaanalyse auf Basis verschiedener Untersuchungen zu emotionalen Regulationsstrategien. Es gelang Ihnen die fünf Hauptstrategien der Emotionsregulation noch weiter zu differenzieren und in sieben Arten der Aufmerksamkeitssteuerung, vier Arten der Kognitiven Veränderung und vier Arten der Reaktionsveränderung zu unterteilen (Webb et al., 2012).

Zu den Formen der Aufmerksamkeitssteuerung gehören die unter der Strategie der Ablenkung zusammengefasste Unterscheidung zwischen aktiver und passiver, sowohl positiver und neutraler Ablenkung (Webb et al., 2012). Die ebenfalls zur Aufmerksamkeitssteuerung gehörende Strategie der Fokussierung umfasst jeweils die Fokussierung auf Gefühle, auf Gründe und Auswirkungen sowie eine Mischung aus beidem (Webb et al., 2012). In diesem Zusammenhang spielt nach Ansicht von Ochsner et al. (2012) auch das Arbeitsgedächtnis eine Rolle, da bei der bewussten Steuerung der Aufmerksamkeit auf

dessen Inhalte zurückgegriffen wird. Im Bereich der Kognitiven Veränderung differenzieren Webb et al. (2012) zwischen der Neubewertung der emotionalen Reaktion, der Neubewertung des emotionalen Reizes, der Neubewertung durch die Annahme einer möglichst objektiven Perspektive sowie einer Mischung aller zuvor genannten Formen der Neubewertung. Als letzte Unterscheidung definieren Webb et al. (2012) die Arten der Reaktionsveränderung als die Unterdrückung von entweder dem Emotionsausdruck, der Empfindung der Emotion, der Gedanken an die emotionsauslösende Situation oder einer Mischung aus den dreien.

Die verschiedenen von Webb et al. (2012) genannten Unterkategorien der von Gross (1998) definierten Strategien zur Bewältigung emotionaler Zustände liefern erste Anhaltspunkte für weitere Untersuchungen hinsichtlich der zugrundeliegenden Prozesse sowie der Rolle, die der Sprache darin zukommt. Der Zusammenhang zwischen der Äußerung einer Emotion und der Reduzierung der emotionalen Erregung wurde bereits in verschiedenen Studien mit neuronalen und psychophysiologischen Parametern bestätigt. So konnte nachgewiesen werden, dass das Benennen von Emotion mit einer reduzierten Aktivität der Amygdala und einem niedrigeren Hautleitwert einhergehen (Hariri, Tessitore, Mattay, Fera & Weinberger, 2002; Tabibnia, Lieberman & Craske, 2008). Kennedy-Moore und Watson (2001) sehen den Grund für die Reduzierung der emotionalen Erregung in der Erleichterung durch die Äußerung selbst sowie die mit der Verbalisierung einhergehende Förderung der Einsicht.

Weitere Studien haben ergeben, dass der regulatorische Effekt der Benennung von Emotionen in enger Verbindung mit der Fähigkeit zur urteilsfreien Identifikation dieser steht. Probanden, denen es besser gelingt, ihre eigenen Emotionen urteilsfrei zu identifizieren, haben auch bei der Regulation der Emotion durch ihre Benennung größeren Erfolg (Cresswell, Way, Eisenberger & Lieberman, 2007). Die zentrale Rolle der urteilsfreien Identifikation einer Emotion bei deren Bewältigung spricht auch für die Erkenntnis, dass die Benennung der Emotion nicht zwangsläufig von der betroffenen Person erfolgen muss. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich der psychische Entlastungseffekt gleichermaßen einstellt, wenn eine andere Person, wie beispielsweise ein Therapeut oder eine Therapeutin, die empfundene Emotion paraphrasiert (Seehausen, Kazzer, Bajbouj & Prehn, 2012).

Emotionscoping

Aufbauend auf dem Konzept der Emotionsregulation wird an dieser Stelle ein neuer Begriff eingeführt, der an der Schnittstelle von Emotionsregulation und Coping angesiedelt ist: das Emotionscoping. Es zielt, wie die Emotionsregulation, auf die Kontrolle und Anpassung von Emotionen ab, beschränkt sich dabei aber auf die Bewältigung negativer Gefühle, die in Folge potenziell bedrohlicher Umstände entstanden sind. Als eine Form

des Copings handelt es sich auch beim Emotionscoping um einen gesteuerten und anstrengenden Prozess, der bewusste und zielgerichtete Gedanken und Handlungen umfasst (Compas, et al., 2017). Der Begriff des Emotionscopings ist stark an das von Lazarus und Folkman (1984) eingeführte, englische emotion-focused coping angelehnt und soll auf dem Verständnis von Coping und Emotionsregulation aufbauend als die bewussten Bemühungen zur Regulation und Anpassung emotionaler Reaktionen auf potenziell bedrohliche Situationen definiert werden. Dabei verbindet Emotionscoping die etwas weiter gefassten Begriffe des Copings und der Emotionsregulation und grenzt sie inhaltlich ein. Die Prozesse des Emotionscopings beschränken sich auf diejenigen, die der Regulation von negativen Gefühlen dienen und schließen somit sämtliche Anstrengungen aus, die auf die Bewältigung des zugrundeliegenden Problems abzielen. Während die Emotionsregulation sowohl die Anpassung negativer als auch positiver Gefühle umfasst, fokussieren sich die Bemühungen des Emotionscopings ausschließlich auf die Bewältigung negativer Emotionen, die in Folge einer Stresssituation entstanden sind. Damit fallen Anpassungsprozesse von positiven emotionalen Reaktionen wie Freude oder Begeisterung nicht mehr unter den Begriff des Emotionscopings.

Durch die Einführung des Begriffs des Emotionscopings kann der Untersuchungsgegenstand der vorliegenden Arbeit präziser benannt und prägnanter umrissen werden als es mit den bisher verwendeten Begriffen der Emotionsregulation und des Copings möglich ist. Er bietet daher eine gute Grundlage für die weiterführende Forschung in Bereichen der Emotionspsychologie sowie des Copings, die darauf abzielen, die zugrundeliegenden Prozesse und Mechanismen psychischer Entlastung feiner auszudifferenzieren.

5 Explorative Studie

Nachdem verschiedene Studien bereits den Einfluss von Sprache auf die Bewältigung von Emotionen nachgewiesen haben, möchte die vorliegende Arbeit sich der Thematik auf funktionaler Ebene nähern. Dazu werden im Rahmen einer explorativen Studie Experteneinschätzungen eingeholt und qualitativ analysiert. Das Ziel dabei ist es, neue Einsichten in die zugrundeliegenden Prozesse der Bewältigung von Emotionen zu erhalten und darauf aufbauend Ansätze für die weitere Forschung zu entwickeln. Das folgende Kapitel widmet sich der genauen Vorgehensweise der explorativen Studie. Eine besondere Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang der verwendeten Methodik zu, die im folgenden Abschnitt im Einzelnen thematisiert wird. Im Anschluss wird die Durchführung der Erhebung sowie die Auswertung der qualitativen Daten erläutert, bevor im letzten Abschnitt dieses Kapitels die Ergebnisse der einzelnen Untersuchungen vorgestellt werden. Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten aber selbstverständlich gleichermaßen für beide Geschlechter.

5.1 Methodik

Die Basis der Untersuchung bildet die Befragung von Experten auf dem Gebiet des Emotionscopings. Als Experten gelten in diesem Fall Personen, die aufgrund ihrer beruflichen Funktion und Erfahrung regelmäßig mit Situationen konfrontiert werden, die auf die Regulation und Anpassung emotionaler Reaktionen abzielen. Es werden insgesamt drei Experten befragt, die jeweils eine leitende Position mit Ausbildungsverantwortung bei einer relevanten Institution bekleiden. Experte I ist männlich, 48 Jahre und kann auf 25 Jahre Berufserfahrung in der Psychotherapie zurückblicken. Expertin II ist weiblich und seit über 20 Jahren in der Mediation tätig. Experte III ist 62 Jahre und arbeitet seit über 30 Jahren im psychologischen Dienst der Polizei. Die Befragung von mehreren Interviewpartnern mit verschiedenen beruflichen Hintergründen ermöglicht ein unterschiedlich tiefes Eindringen in die Thematik und damit umfassendere Einblicke in die Rolle der Sprache im Emotionscoping.

Die Expertenbefragung wird anhand eines Leitfadenterviews in semi-standardisierter Form durchgeführt. Diese Vorgehensweise ermöglicht einen Zugriff auf den komplexen Wissensbestand des Interviewpartners über den Untersuchungsgegenstand. Dieser Wissensbestand wird von Scheele und Groeben (1988) als Subjektive Theorien bezeichnet und umfasst „explizit-verfügbare Annahmen, die der Interviewpartner spontan auf offene Fragen äußern kann, und implizite Annahmen, für deren Artikulation er durch methodische Hilfen unterstützt werden sollte“ (Flick, 1999, S. 100). Die methodischen Hilfen, die

der Rekonstruktion der subjektiven Theorien des Befragten dienen, bestehen in der Verwendung mehrerer Fragetypen: offene Fragen, theoriegeleitete Fragen und Konfrontationsfragen (Flick, 1999).

Bei einem semi-standardisierten Interview werden für jeden thematischen Bereich der Untersuchung Frageblöcke konstruiert, in denen die einzelnen Fragen entsprechend ihres Typs in der oben aufgeführten Reihenfolge angeordnet werden. Die Theorie sieht also vor, dass jeder Frageblock mit einer offenen Frage beginnt und mit einer Konfrontationsfrage abschließt. Die offenen Fragen ermöglichen es dabei dem Interviewten, mit seinem unmittelbar verfügbaren Wissen zu antworten (Flick, 1999). Das Ziel der theoriegeleiteten Fragen hingegen ist es, das nicht unmittelbar verfügbare, implizite Wissen des Interviewpartners freizulegen. Dies gelingt durch die in der Fragestellung formulierten Zusammenhänge, die dem Interviewten als Angebote dienen und die er in Abhängigkeit seiner subjektiven Theorien aufgreifen oder ablehnen kann. Theoriegeleitete Fragen orientieren sich an der wissenschaftlichen Literatur zu dem Thema und beinhalten bereits mögliche Annahmen der Forscher (Flick, 1999). Sofern die Studie konkrete Forschungshypothesen aufweist, können diese in einer Frage direkt formuliert werden. In dem Fall spricht man von hypothesengerichteten Fragen. Da die vorliegende Studie jedoch explorativ vorgeht und noch keine konkreten Hypothesen vorliegen, kommen in dieser Untersuchung lediglich theoriegeleitete Fragen zum Einsatz.

Als letzte Fragekategorie eines jeden Themenblocks sieht die Theorie von Scheele und Groeben (1988) Konfrontationsfragen vor. Bei ihnen geht es darum, die zuvor entwickelten Theorien und Zusammenhänge noch einmal kritisch zu hinterfragen und zu diesem Zweck mögliche Alternativen aufzuzeigen (Flick, 1999). Damit die Fragen tatsächlich in thematischer Konkurrenz zu den subjektiven Theorien des Befragten stehen, werden im Vorfeld des Interviews verschiedene Fragen dieses Typs formuliert und im Leitfaden festgehalten. In der konkreten Interviewsituation kann dann in Abhängigkeit von der bis dahin entwickelten Sichtweise auf den Gegenstand eine passende Auswahl getroffen werden (Flick, 1999). Konfrontationsfragen gehen mit dem Risiko einher, Irritationen bei dem Interviewpartner auszulösen. Sie müssen daher in behutsame Formulierungen eingebettet werden, welche eine mögliche Kritik an den zuvor getätigten Aussagen ausschließen und den Fokus sanft auf die Einführung alternativer Sichtweisen legen. Da die vorliegende Arbeit eine explorative Studie umfasst, die zum Zeitpunkt der Untersuchung noch keine konkreten Forschungshypothesen beinhaltet, wird in Abwesenheit alternativer Perspektiven auf die Verwendung von konfrontativen Fragen verzichtet. Auf diese Weise wird der Schwerpunkt der Befragung auf die offenen und die theoriegeleiteten Fragen verlagert, was eine ergebnisoffene und möglichst umfassende Analyse der erhobenen Daten ermöglicht.

Die unterschiedlichen Fragetypen stellen verschiedene Ansätze dar, um implizites Wissen freizusetzen und somit einer Interpretation zugänglich zu machen. Damit leistet die

oben beschriebene Vorgehensweise einen wichtigen Beitrag für die qualitative Forschung und lässt gleichzeitig genügend Spielraum für verschiedene Anwendungsgebiete. So ist es laut Flick (1999) möglich, mit Hilfe des semi-standardisierten Interviews sowohl die „Entwicklung gegenstandsbegründeter Theorien“ als auch „die Anwendung fallweiser Auswahlstrategien“ zu realisieren (S. 105). Als spezielle Anwendungsform des Leitfadenterviews wird in der vorliegenden Arbeit das Experteninterview verwendet. Dabei wird der Interviewpartner in seiner Rolle als Repräsentant einer bestimmten Experten-Gruppe und nicht als individuelle Person interviewt. Die Biographie des Befragten rückt damit in den Hintergrund des Interviews und die Bandbreite der potenziell relevanten Informationen wird eingeschränkt (Meuser & Nagel, 1991). Flick (1999) betont in diesem Zusammenhang noch einmal die große Bedeutung des Leitfadens, der bei Experteninterviews eine Steuerungsfunktion in Hinblick auf den Ausschluss irrelevanter Themen erfüllt. Ein zentraler Aspekt bei der Befragung von Experten besteht also in der Begrenzung des Interviewten auf den für die Untersuchung interessanten Wissensbestand. Gleichzeitig dient die Erstellung des Leitfadens der Aneignung von Wissen seitens des Interviewers. Durch die Entwicklung der theoriegeleiteten Fragen ist der Forscher gezwungen, sich mit der Thematik ausreichend vertraut zu machen und wird so für den Experten zu einem kompetenten Gesprächspartner (Meuser & Nagel, 1991).

Der Leitfaden der gegenwärtigen Untersuchung gliedert sich in zwei Themenblöcke. Der erste Themenblock widmet sich dem theoretischen Wissen der Experten bezüglich des Zusammenhangs von Sprache und Emotionscoping. Zu Beginn des ersten Block zielt eine offene Frage auf das grundlegende Verständnis der Rolle von Sprache in Prozessen des Emotionscopings ab. Anschließend wird in theoriegeleiteten Fragen näher auf die Herkunft des Wissens über Sprache und Emotionscoping sowie einen möglichen Zusammenhang zu zugrundeliegenden Theorien und Modellen eingegangen. Der zweite Themenblock widmet sich einer spezifischen Anwendungssituation, anhand derer das zuvor erläuterte Wissen veranschaulicht und konkretisiert wird. Dazu wird der Experte gebeten, sich gedanklich in eine akute Stresssituation zu versetzen, mit deren Bewältigung er im Rahmen seiner Funktion konfrontiert wurde. Mehrere offene Fragen zu Beginn des Frageblocks zielen auf die Beschreibung einer in einem solchen Fall verwendeten Vorgehensweise sowie ihrer Zielsetzung ab. Anschließend wird in theoriegeleiteten Fragen näher auf die Rolle der Sprache und ihre Funktionen bei der Bewältigung von Stresssituationen eingegangen bevor das Interview mit einer Frage zu einem möglichen Zusammenhang mit Gedächtnisleistungen abgeschlossen wird. Eine detaillierte Ansicht des Fragebogens befindet sich in Anhang A.

5.2 Durchführung und Auswertung

Die im Rahmen dieser Untersuchung befragten Experten werden entweder durch Telefonate oder durch Anfragen per E-Mail akquiriert. Die Interviewpartner werden dabei kurz über den Inhalt der Studie informiert und um ihre Mithilfe in Form einer 20 bis 30-minütigen Expertenbefragung gebeten. Bei positiver Rückmeldung wird in gegenseitigem Einvernehmen ein Termin vereinbart, an dem das Interview durchgeführt wird. Die Befragung findet jeweils in den Büros der Experten statt. Vor Beginn des Interviews wird noch einmal der Untersuchungsgegenstand der Arbeit umrissen und die Einverständniserklärung ausgehändigt. Darin wird auf die Freiwilligkeit des Interviews sowie auf deren anonymisierte Auswertung hingewiesen. Die detaillierte Einverständniserklärung kann in Anhang B eingesehen werden. Sofern keine weiteren Fragen bestehen, wird nach der Unterzeichnung der Einverständniserklärung die Tonaufnahme gestartet und mit der Befragung begonnen. Die Aufzeichnung des Gesprächs erfolgt mit Hilfe der Aufnahmefunktion eines Smartphones. Dies hat neben praktischen Gründen den Vorteil, dass die Aufnahme unauffällig abläuft und so den Experten möglichst wenig beeinflusst. Nach Beendigung des Gesprächs erhält der Interviewpartner als Dankeschön eine kleine Aufmerksamkeit in Form von Schokolade oder selbst gebackenen Plätzchen. Anschließend wird die Interviewsituation mit einer Verabschiedung beendet.

Im nächsten Schritt erfolgt die Aufbereitung der erhobenen Daten, um sie für die anschließende qualitative Inhaltsanalyse leichter zugänglich zu machen. Dazu werden die Audioaufzeichnungen transkribiert. Das Vorgehen folgt dabei dem Transkriptionssystem von Dresing und Pehl (2011). Dies kennzeichnet sich vor allem durch die wörtliche Transkription, die auf Lautsprache oder eine Zusammenfassung verzichtet. Wortverschleifungen werden an das Schriftdeutsch angenähert und Satzabbrüche, Stottern sowie die Interpunktion geglättet beziehungsweise ausgelassen. Aufgrund des inhaltlich geprägten Untersuchungsgegenstands der Studie werden einige kleine Anpassungen am Transkriptionssystem vorgenommen. So erfolgt keine Transkription von Verzögerungssignalen, sowie Wortabbrüchen und außersprachlichen Handlungen. Dies dient der besseren Lesbarkeit des Transkripts und erleichtert deren inhaltliche Analyse.

Die vorliegende Arbeit kommt damit dem Hinweis von Flick (1999) nach, der auf die unnötige Bindung von zeitlichen und energetischen Ressourcen bei sehr genauer Transkription aufmerksam macht. Nach Ansicht von Flick (1999) ist eine sehr genaue Transkription bei psychologischen oder soziologischen Fragestellungen in der Regel nicht notwendig, da die Sprache meist als „Medium zur Untersuchung bestimmter Inhalte“ dient und nicht selbst zum Untersuchungsgegenstand wird, wie es beispielsweise bei sprachanalytischen Untersuchungen der Fall ist (S. 192). Auch wenn die Sprache im Rahmen der vorliegenden Studie ebenfalls einen bedeutenden

Teil des Untersuchungsgegenstands darstellt, so geht es jedoch um die Sprache als generelles Konstrukt und nicht um die spezifische, vom Interviewpartner verwendete Sprache. Deshalb wird auf eine Transkription sprachlicher Details wie Verzögerungssignale oder Wortabbrüche verzichtet. Detaillierte Erläuterungen zum verwendeten Transkriptionssystem befinden sich in Anhang C. Die Interviews werden zum Teil nur abschnittsweise transkribiert, um die zur Verfügung stehenden zeitlichen und energetischen Ressourcen bestmöglich zu nutzen. So werden nur diejenigen Abschnitte transkribiert, die für die Beantwortung der Forschungsfrage relevante Informationen enthalten. Passagen, die in Erzählungen übergehen und keinen Bezug zum Untersuchungsgegenstand aufweisen, werden somit nicht transkribiert und von der Auswertung ausgeschlossen.

Nach der Verschriftlichung der erhobenen Daten werden diese ausgewertet und interpretiert. Die vorliegende Arbeit verfährt dabei nach dem Prinzip der qualitativen Inhaltsanalyse, welches auf eine Reduktion des Materials in Zusammenhang mit dessen Interpretation abzielt. Der wohl bekannteste Ansatz für die qualitative Inhaltsanalyse stammt von Philipp Mayring (1983). Ihm gelang es als einem der ersten, ein qualitatives, inhaltsanalytisches Verfahren zu entwickeln, welches sich an der Komplexität der Informationen und am Verstehen orientiert und gleichzeitig theorie- und regelgeleitet vorgeht (Gläser & Laudel, 2010). Dabei bezog Mayring (1983) nicht nur die quantitative Inhaltsanalyse, sondern auch die Hermeneutik, die Literaturwissenschaften und die Psychologie der Textverarbeitung mit ein.

Der große Fortschritt gegenüber der quantitativen Inhaltsanalyse bestand darin, dass die theoretisch abgeleiteten Kategorien am Material überprüft wurden und so qualitative Aspekte besser erfasst werden konnten. Trotz dieser Weiterentwicklung kritisieren Gläser und Laudel (2010) die große Nähe des von Mayring (1983) entwickelten Verfahrens zur quantitativen Inhaltsanalyse. So sieht die Vorgehensweise von Mayring (1983) vor, dass das Kategoriensystem anhand von weniger der Hälfte der Daten entsteht und nachträglich nicht mehr geändert werden kann. Außerdem weisen Gläser und Laudel (2010) darauf hin, dass das Verfahren letztendlich nicht der Extraktion von Informationen dient, sondern auf die Analyse von Häufigkeiten abzielt. Aus diesem Grund wird in der vorliegenden Arbeit nicht das Mayringsche Verfahren benutzt, sondern die darauf aufbauende Methode von Gläser und Laudel (2010). Diese hat den Vorteil, dass sie „die Extraktion komplexer Informationen aus Texten ermöglicht und während des gesamten Analyseprozesses offen für unvorhergesehene Informationen ist“ (Gläser & Laudel, 2010, S. 199).

Ein zentraler Aspekt dabei ist die Unterscheidung von Extraktion und Kodierung. Während bei der Kodierung Text und Index zum gemeinsamen Gegenstand der Auswertung werden, zielt die Extraktion auf die Reduktion der Informationsfülle auf die für die Beantwortung der Forschungsfrage relevanten Aspekte ab. Darüber hinaus bleibt die Position der Informationen im Text bei der Extraktion unberücksichtigt. Daraus ergibt sich, dass das Verfahren Anwendungsbereiche ausschließt, bei denen die Struktur von Texten

Gegenstand der Untersuchung ist. So liegt der Fokus der Vorgehensweise von Gläser und Laudel (2010) auf dem Kontext einer Einzelinformation, nicht aber auf den „Eigenschaften des Textes als geschlossene Erzähleinheit“ (S. 204). Dies macht sie vor allem für Untersuchungen mit explorativer Ausrichtung, wie es bei der gegenwärtigen Studie der Fall ist, besonders geeignet. Das von Gläser und Laudel (2010) entwickelte Verfahren gliedert sich in vier Hauptschritte, die im Folgenden näher erläutert werden: Vorbereitung der Extraktion, Extraktion, Aufbereitung der Daten sowie deren Auswertung.

Der erste Schritt der qualitativen Inhaltsanalyse nach Gläser und Laudel (2010) besteht in der Vorbereitung der Extraktion. Bei der inhaltlichen Vorbereitung wird ein Suchraster auf Basis der theoretischen Vorüberlegungen konstruiert. Dieses Suchraster zielt auf die Extraktion der für die Beantwortung der Forschungsfrage relevanten Informationen ab und basiert zunächst auf den theoriegeleiteten Variablen und deren Dimensionen sowie den Annahmen über zugrundeliegende Kausalmechanismen. Im Fall der vorliegenden Arbeit wird zunächst von den Kategorien ausgegangen, die durch den Leitfaden des Interviews vorgegeben sind. Dazu gehören allgemeine Einschätzungen zur Rolle von Sprache in Emotionscoping-Prozessen, mögliche zugrundeliegende Theorien und Modelle sowie Angaben zur Herkunft des Wissens und den Einsatz von Sprache. Gemeinsam bilden die Variablen und die vermuteten Kausalmechanismen die Grundlage der Auswertungskategorien, welche im Laufe der Untersuchung in Abhängigkeit vom Material modifiziert werden können (Gläser & Laudel, 2010). Dabei werden die bestehenden Kategorien durch neue Erkenntnisse aus dem Material ergänzt, ohne dass sie verworfen werden und theoretisches Wissen verloren geht. Dies hat den Vorteil, dass die qualitative Inhaltsanalyse das theoriegeleitete Vorgehen gut unterstützt und ein Zusammenhang zu dem bereits existierenden Wissen über den Untersuchungsgegenstand bestehen bleibt (Gläser & Laudel, 2010).

Ein weiterer Teil der Vorbereitung der Extraktion besteht in der Bestimmung der Indikatoren, anhand derer die Informationen den Variablen und deren Ausprägungen zugeordnet werden können. Diese inhaltlichen Vorüberlegungen haben den Vorteil, dass durch sie noch einmal das gesamte Wissen über den Untersuchungsgegenstand mobilisiert wird, was aufwendigen Korrekturen im weiteren Verlauf der Inhaltsanalyse vorbeugt (Gläser & Laudel, 2010). Auf methodischer Ebene der Vorbereitungen wird im Vorfeld der Extraktion das Material fixiert und die Analyseeinheit festgelegt. Unter der Fixierung des Materials verstehen Gläser und Laudel (2010) die Entscheidung, auf welche Texte die Inhaltsanalyse angewendet werden soll. Dazu gehören im Fall von Experteninterviews vor allem die Transkripte der Befragungen. Es können aber auch zusätzliche Dokumente aus dem Feld, wie beispielsweise Regelwerke, ergänzend zur Analyse hinzugezogen werden (Gläser & Laudel, 2010). Ganze Transkripte werden nur in Ausnahmefällen von der Analyse ausgeschlossen, etwa dann, wenn sich nachträglich herausstellt, dass der Befragte nicht über ausreichend Wissen in dem untersuchten Themengebiet verfügt. Die

Analyseeinheit kann sowohl aus dem gesamten Text bestehen, oder nur einen Ausschnitt aus dem Text umfassen. Bei Experteninterviews bieten sich in der Regel Absätze als Analyseeinheiten an. Dies gilt auch die vorliegende Untersuchung. So wird nicht das gesamte Interview analysiert, sondern nur diejenigen Absätze, die für die Beantwortung der Forschungsfrage relevante Informationen enthalten.

Der zweite Schritt der Methode von Gläser und Laudel (2010) ist die Extraktion der relevanten Informationen mit Hilfe des zuvor konstruierten Suchrasters. Dabei wird das gesamte Material durchlaufen und bereits einer ersten Interpretation unterzogen, anhand derer die relevanten Informationen über Ausprägungen von Variablen extrahiert werden. Die Extraktion dient der Reduktion der vorhandenen Fülle an Informationen sowie deren Strukturierung. Wichtig ist, dass das gesamte Material gleichberechtigt behandelt wird, sodass auch Informationen, die nicht der Forschungshypothese entsprechen, mit in die Interpretation einfließen. Das Kategoriensystem umfasst Merkmalsausprägungen, die frei verbal beschrieben und im Laufe des Analyseprozesses immer weiter geformt werden. Das bedeutet, dass neue Indikatoren und neue Ausprägungen mit in das Kategoriensystem aufgenommen werden und bereits bestehende Variablen auch nachträglich noch geändert werden können, sofern es das Material indiziert. So entsteht eine nominalskalierte Liste an Ausprägungen, in deren Entwicklung bereits die Verstehensprozesse des Wissenschaftlers mit eingehen (Gläser & Laudel, 2010).

Auf diese Weise ergeben sich neue Auswertungskategorien für die inhaltliche Analyse der Transkripte, die das ursprüngliche Suchraster ergänzen oder ersetzen. Sie werden in Hinblick auf die weitere Ausdifferenzierung des Verhältnisses von Sprache und Emotionscoping gebildet und geformt. Dabei haben sich bei der vorliegenden Studie Informationen zur Bedeutung des Einsatzes von Sprache, zur Verbalisierung von Emotionen und zur Erkenntnis ihres Entstehungsprozesses sowie Aussagen zu Störungen der Verbalisierungen und dem Einsatz von Sprache zur Deeskalation als Auswertungskategorien herauskristallisiert. Anhand dieser Kategorien werden die Informationen aus dem Ursprungstext extrahiert, um eine im Verhältnis zum Ursprungstext reduzierte und besser strukturierte Informationsbasis zu erhalten, die der Beantwortung der Forschungsfrage dient.

Im nächsten Schritt werden die extrahierten Rohdaten aufbereitet, um deren Qualität zu verbessern. Das bedeutet, dass verstreute Informationen zusammengefasst und Redundanzen beseitigt werden. Außerdem werden die Daten nach zeitlichen oder sachlichen Aspekten sortiert und elementare Fehler beseitigt. Fehler sind in diesem Zusammenhang Informationen, deren „Fehlerhaftigkeit sich eindeutig und sicher aus dem Vergleich mit anderen Extraktionsergebnissen ergibt“ (Gläser & Laudel, 2010, S. 230). Durch die Aufbereitung verringert sich noch einmal der Umfang des Rohmaterials, was zusammen mit der inhaltlichen Strukturierung die Interpretation der Daten zusätzlich erleichtert. Auch dieses Vorgehen beinhaltet bereits Aspekte des Interpretationsprozesses, da das Treffen

einer Auswahl bereits einen Bewertungsprozess beinhaltet, der vom individuellen Verstehen des Wissenschaftlers abhängt. Die anschließende Auswertung umfasst eine Rekonstruktion der untersuchten Fälle sowie die darauf aufbauende Suche nach den zugrundeliegenden Zusammenhängen. Im Rahmen dieses Arbeitsschrittes werden bei der vorliegenden Studie die jeweils einer Kategorie zugehörigen Aussagen der drei Experten abstrahiert und inhaltlich zusammengeführt. So werden Wiederholungen vermieden und ein einheitliches Bezugssystem geschaffen, das die Grundlage für die abschließende Interpretation sowie die Erstellung eines übergeordneten Modells liefert.

Als letzter Schritt der qualitativen Inhaltsanalyse erfolgt die Auswertung der Daten in Hinblick auf die Beantwortung der Forschungsfrage. Die Vorgehensweise hängt dabei sowohl stark vom Untersuchungsgegenstand als auch der Forschungsfrage ab. Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Kausalmechanismen zu identifizieren, die dem Verhältnis von Sprache und Emotionscoping zugrunde liegen. Im ersten Schritt werden dabei die im Material angesiedelten Kausalitäten herausgearbeitet. Es handelt sich dabei um die Ansichten und Einschätzungen der Experten über die Kausalmechanismen, die dem Zusammenhang von Sprache und Emotionscoping zugrunde liegen. Diese Einschätzungen sind zunächst stark von der individuellen Perspektive geprägt und können daher unvollständig sein und einander widersprechen (Gläser & Laudel, 2010). Deshalb werden die Interpretationen der Experten im nächsten Schritt durch die Rekonstruktion der Kausalzusammenhang überprüft.

Dieser Teilschritt der Auswertung bezieht alle vorhandenen Informationen über den Fall mit ein und leitet aus ihnen einen Kausalmechanismus ab. Der so konstruierte Kausalzusammenhang steht, anders als die subjektiven Theorien der Experten, in keinerlei Widerspruch zu den Informationen aus dem empirischen Material und erklärt alle von den Experten berichteten Fälle. Wenn die Informationen nicht eindeutig sind, können mehrere alternative Modelle entworfen werden. Dies ist bei der vorliegenden Arbeit allerdings nicht der Fall. Im Anschluss an die Konstruktion der Kausalmechanismen erfolgt eine vergleichende Analyse, welche der Erklärung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden zwischen den Fällen dient. Darauf aufbauend wird ein Kausalmodell erstellt, welches die Zusammenhänge von Ursachen und Wirkungen in Hinblick auf die Forschungsfrage erklärt. Im nun folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse der drei, im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten, Experteninterviews vorgestellt.

5.3 Ergebnisse

Die Befragung der Experten lässt den Schluss zu, dass der Sprache eine zentrale Rolle bei der Bewältigung von emotionalen Zuständen zukommt. Dies gilt nicht nur für die Sprache als Kommunikationsmedium, wie sie die drei Experten in Form von Begleitung

und Unterstützung der Emotionsbewältigung in ihrem beruflichen Alltag einsetzen, sondern auch als Instrument für kognitive Prozesse des Emotionscopings. Sowohl in der Psychotherapie als auch in der Mediation und der polizeipsychologischen Arbeit ist die Sprache das wichtigste und in den ersten beiden Fällen neben der Beziehungsgestaltung auch das einzige Instrument zur Ausübung ihrer Tätigkeiten und daher von großer Bedeutung. Im Folgenden werden die Ergebnisse der Inhaltsanalyse anhand der im vorangegangenen Abschnitt genannten Auswertungskategorien vorgestellt und erläutert.

Die Bedeutung des Einsatzes von Sprache

Die Relevanz der Sprache zeigt sich in allen drei Berufsfeldern bereits in der Ausbildung. Experte III nennt die Sprache das „wichtigste Einsatzmittel“ (Transkript III, Zeile 75) und die „erste Waffe“ (Transkript III, Zeile 76) eines Polizeibeamten. Auch Expertin II schätzt die Vermittlung des Bewusstseins für Sprache als einen extrem wichtigen Teil der Ausbildung ein und sagt darüber:

Also das lehren wir ganz stark. Also zumindest ich und meine Kolleginnen, wir legen da ganz großen Wert darauf, weil alles andere geht ja nicht. Sie können ja nicht irgendwelche Medianten jetzt erst einmal joggen schicken. (Transkript II, Zeile 54 ff.).

In der Ausbildung steht dabei vor allem das Erlernen von Strategien der Gesprächsführung im Mittelpunkt. Die Auszubildenden sollen mittels dieser Strategien dazu befähigt werden, Gespräche so zu führen, dass sie sich in entscheidenden Aspekten „von Alltagsgesprächen unterscheiden“ (Transkript I, Zeile 49 f.). Das bedeutet sowohl für die Psychotherapie als auch für die Mediation und die Polizeipsychologie, dass die subjektiven Empfindungen des Individuums im Mittelpunkt des Gespräches stehen und eine von Vertrauen geprägte Atmosphäre angestrebt wird. Expertin II nennt diese Vorgehensweise aktives Zuhören. Dabei geht es vor allem um Verständnis und Wertschätzung für die Emotion. Die Sprache dient in diesem Zusammenhang sowohl als Kommunikationsmedium als auch als kognitives Instrument. So wird sie im Rahmen der Beziehungsgestaltung beispielsweise zum Aufbau von Vertrauen eingesetzt. Experte III spricht in diesem Zusammenhang von der großen Bedeutung, „den anderen so anzusprechen, dass er ein gewisses Vertrauen schöpft. [...] Psychologisch sagt man auch, dass ein gewisser Rapport hergestellt wird“ (Transkript III, Zeile 52 ff.). Neben der Kommunikationsfunktion erfüllt die Sprache aber auch kognitive Funktionen. Eine davon geht aus der Einschätzung von Expertin II hervor, welche die Hauptfunktionen der Sprache im „Benennen und Würdigen“ der Emotionen sieht (Transkript II, Zeile 70).

Verbalisierung von Emotionen

Die Einschätzung, dass der Verbalisierung von Emotionen eine zentrale Rolle bei ihrer Bewältigung zukommt, wird auch von den anderen Experten geteilt. So ist für Experte I die korrekte Benennung einer Emotion die Grundlage für ihre kognitive Regulation. Durch die Verbalisierung wird eine Emotion, die einen präverbaler Zustand darstellt, eingegrenzt und greifbarer gemacht. Aus „etwas Diffusem [wird] etwas Konkretes. Je konkreter etwas ist, desto weniger ängstigend ist es“ (Transkript I, Zeile 172 f.). „Sobald ich etwas verbalisiere, begreife ich es. Das Wort sagt schon sehr viel. Ich begreife etwas. Ich mache etwas sozusagen wieder fest. In den meisten Fällen ist das sehr, sehr positiv“ (Transkript I, Zeile 159 ff.). Diese Einschätzung wird auch von Expertin II geteilt. Für sie geht die Benennung einer Emotion mit einem Verständnis für sich selbst einher, welches für das Emotionscoping extrem hilfreich ist. Ihrer Meinung nach ist also „die Benennung dessen, was da in mir passiert, extrem wichtig“ (Transkript II, Zeile 18).

Mit dem Benennen der Emotion findet zugleich eine Eingrenzung und Fixierung dieser statt. Diese resultiert aus der Kategorisierung, die mit der Versprachlichung einer Emotion einhergeht. Gleichzeitig setzt die Kategorisierung einen gewissen Grad an Öffnung voraus, der durch die Bereitschaft gekennzeichnet ist, sich mit dem eigenen emotionalen Zustand auseinanderzusetzen und ohne die eine Versprachlichung nicht möglich wäre. Experte III nennt die Sprache deshalb einen „Akt der Öffnung, ein Akt der Offenbarung, der Selbstoffenbarung“, der bereits mit der Benennung des emotionalen Zustands beginnt (Transkript III, Zeile 58 f.). Häufig wird dieser erste Schritt im Emotionscoping bereits als psychisch entlastend wahrgenommen. Die Entlastung durch die Verbalisierung ist etwas, das auch Expertin II in ihrem Beruf regelmäßig beobachtet. Sie beschreibt es als ein Tropfen „von hoher emotionaler Überlastung [...], [das] so richtig schön runter [geht]“ bis die „Emotion nicht mehr in der Heftigkeit da [ist]“ (Transkript II, Zeile 63 ff.). In diesem Prozess spielt für Expertin II das aktive Zuhören eine entscheidende Rolle. Dazu gehört sowohl die Verbalisierung der Emotion als auch die Tatsache, dass man als Mediator oder Therapeut „ernsthaft den Versuch macht, ihn in genau in dem zu verstehen, was seine Emotion ist, ohne es zu werten, sondern nur einfach zu verstehen, dass es bei ihm gerade so ist und warum es so ist“ (Transkript II, Zeile 60 ff.).

Das Konzept der wertfreien Identifikation taucht auch bereits in den Arbeiten von Creswell et al. (2007) auf, welche in ihr den entscheidenden Faktor der psychischen Entlastung sehen. Dabei spielt es für Creswell et al. (2007) keine Rolle, ob die Emotion selbst benannt oder von einer anderen Person verbalisiert wird. Wichtig ist in diesem Zusammenhang nur, dass ein vertrauensvolles Verhältnis besteht, wie es beispielsweise bei einem Therapeuten oder einem Mediator der Fall sein sollte.

Während die Erkenntnisse von Creswell et al. (2007) sich gut mit den Einschätzungen von Expertin II vereinbaren lassen, lehnt Experte I die Vorstellung einer objektiven

Wahrnehmung von Emotionen ab. Für ihn können Emotionen nicht objektiv sein, da sie „stets subjektiv“ sind.

Nur, ich bin da ein bisschen vorsichtig und wie Sie raushören kritisch bei dem Benennen. Man sagt ja immer ich habe vorurteilsfrei meine Aggressionen gegenüber meiner Mutter wahrgenommen. Und ich sage, das geht nicht. Solange du nicht Buddha oder Jesus bist, kannst du das nicht so machen. Was machbar ist, und das ist ein wunderbares Ziel und ein sehr hohes Ziel, den emotionalen Zustand zu benennen, den Impuls, der damit verbunden ist, die Emotion hat ja ‚movere‘ drin im Wort, den zu bemerken und dem nicht zu folgen. Das ist auch eine hohe Kunst. Das können nicht viele Menschen. Deswegen, da bin ich schon bei Ihnen, aber dieses Vorurteilsfreie oder dieses Neutrale, da meinen die Menschen, dass sie etwas können, was sie meiner Meinung nach nicht können. (Transkript I, Zeile 138 ff.)

Aus diesem Grund bevorzugt Experte I den Begriff der subjektiven Verobjektivierung, da er die Tatsache berücksichtigt, dass jeder Emotion ein individuelles Verständnis zugrunde liegt, welches von persönlichen Eindrücken und Erfahrungen geprägt ist. Wenn also zwei Personen über die gleiche Emotion sprechen, so handelt es sich doch um zwei verschiedene Konstrukte, welche nur unter dem gleichen Oberbegriff zusammengefasst wurden. Trotz gewisser Unterschiede in den Einschätzungen der Experten zum Grad der Subjektivität, bleibt jedoch die Relevanz des Konzepts der Verobjektivierung für das Emotionscoping unbeeinträchtigt.

Erkenntnis des Entstehungsprozesses

Neben der direkten psychischen Entlastung, welche durch die Eingrenzung der Emotion bei ihrer Benennung entsteht, identifizieren die Experten noch einen weiteren, zentralen Effekt der Verbalisierung, welcher der Bewältigung von emotionalen Zuständen dienen. So geht Experte I davon aus, dass durch die Benennung einer Emotion eine Grundlage für das Verständnis ihres Entstehungsprozess geschaffen wird. Da es sich bei Emotionen um Bewertungsprozesse handelt, unterliegen sie keinen automatisierten Reiz-Reaktions-Verkopplungen, wie es beispielsweise bei Instinkten der Fall ist. Die Beziehung von Reiz und Emotion ist durch einen Bewertungsprozess gekennzeichnet, welcher durch „überdauernde Eigenschaften, [...] innere Haltungen und physiologische Grundbereitschaften“ (Transkript I, Zeile 20 ff.) des Organismus beeinflusst wird und der in der Regel dem „Betroffenen nicht klar“ ist (Transkript I, Zeile 23). Durch die Versprachlichung erhält das Individuum die Möglichkeit, „das als Prozess [zu] erkennen, was da passiert und nicht als binäres Phänomen“, auf das es keinen Einfluss nehmen kann (Transkript I, Zeile 11 f.). Die Sprache ermöglicht demnach eine Adaptation

diese[r] Mini-Sequenz in der Situation, [...] auf eine viel höhere Verständnisebene. Das heißt, ich bin da nicht mehr meiner Wut hilflos ausgeliefert. Ich weiß, sobald etwas passiert, das ich so wahrnehme [...], da wird bei mir ein ganz bestimmtes Muster getriggert [...]. Wenn ich dieses Muster bei mir gut kennen lerne, bin ich etwas unabhängiger von diesen Reaktionen. (Transkript I, Zeile 150 ff.)

Das Bewusstsein für den Prozess der Emotionsentstehung ermöglicht es dem Individuum, mehr Kontrolle über den Prozess zu erlangen und ihn durch die Veränderung der Bewertungen bewusst zu modulieren.

Zu einer ähnlichen Einschätzung kommt auch Expertin II. Ihrer Ansicht nach dient die Sprache bei der Bewältigung von negativen Emotionen neben der Benennung vor allem als Instrument zur Extraktion der Ursachen einer Emotion. Für sie ist der zentrale Aspekt des Emotionscopings, zu überlegen „worum es mir wirklich geht. Und da kriege ich ja ein bisschen Distanz zu meiner Emotion“ (Transkript II, Zeile 13 f.). In diesem Zusammenhang bezieht sich Expertin II auf Marshall Rosenberg, den Vater des Konzepts der gewaltfreien Kommunikation, und seiner Einschätzung, dass jeder Emotion ein Bedürfnis zugrunde liegt.

Es ist ja auch interessant, dass viele Menschen überhaupt keine Ahnung haben, warum sie so wütend sind. Sie denken immer, sie sind so wütend, weil der andere so gemein zu ihnen ist, aber das ist ja ein Irrtum. Ich meine, man ist ja wirklich so wütend, weil man irgendein Bedürfnis hat, was man nicht kriegt. Also das beste Beispiel ist dafür, es macht jemand etwas, sagen wir mal etwas Kontroverses, sagt vielleicht irgendetwas Doofes und der eine ist da oben vor Wut und der andere sagt „Naja, ist ein bisschen doof“. Aber es war der gleiche Satz. (Transkript II, Zeile 194 ff.)

Demnach weisen die Emotionen nur einen eher untergeordneten Bezug zur „bösen Tat des Anderen“ auf, und hängen vielmehr mit den eigenen Bedürfnissen zusammen (Transkript II, Zeile 211 f.). Die Schwierigkeit im Emotionscoping sieht Expertin II vor allem darin, dass dies

für einen Menschen schwer zu akzeptieren [ist], weil es ja viel leichter ist zu sagen, ich bin so wütend, weil der so gemein war. Statt zu sagen, ich bin so wütend, weil mir etwas so wichtig ist, was ich nicht bekommen habe. (Transkript II, Zeile 212 ff.)

Aus den Einschätzungen der Experten geht hervor, dass eine zentrale Aufgabe bei der Bewältigung von negativen Emotionen darin liegt, ein Bewusstsein für den Hintergrund zu schaffen, vor dem eine Emotion entsteht. Deshalb legt Expertin II großen Wert darauf „seine eigenen Bedürfnisse und Werte [...] sehr differenziert zu kennen [...] [und] zu

benennen“ (Transkript II, Zeile 205 ff.). Der Sprache kommen in diesem Prozess zwei wichtige Rollen zu. Sie dient einerseits der Eingrenzung der Emotion und andererseits der Identifikation der Bedürfnisse, welche ihr zugrunde liegen. Sowohl Experte I als auch Expertin II betonen die Bedeutung der Sprache bei der Modulation des Verhältnisses von Reiz und Emotion, welche durch Eigenschaften des Individuums, zu denen auch Bedürfnisse gehören, gekennzeichnet werden.

Wenn ich zum Beispiel in der Mediation jemanden habe, der einfach über irgendetwas sowas von irritiert ist und ich dann mit ihm versuche herauszufinden, was es ist, um was es ihm da wirklich geht, dann ist das wie ein heilender Prozess. (Transkript II, Zeile 220 ff.)

Störungen der Verbalisierung

Die zentrale Bedeutung, die der Sprache bei der Bewältigung von Emotionen zukommt, geht allerdings auch mit dem Risiko einher, dass sich Störungen bei der Identifikation und Benennung von Emotionen negativ auf das Emotionscoping auswirken können. Solche Störungen können beispielsweise aus Defiziten im Sozialisationsprozess und vor allem dem Spracherwerb resultieren, in dem Experte I die Fähigkeit zur Benennung von Emotionen verankert sieht. „Kein Mensch kommt auf die Welt und weiß, wie er seine emotionalen Zustände zu benennen hat“ (Transkript I, Zeile 83 f.). Das bedeutet, dass die Fähigkeit zur Benennung von Emotionen und damit die Voraussetzung für dessen sprachbasierte Regulation erst einmal erlernt werden muss. Dies passiert in der Regel im Rahmen des Spracherwerbs als Teil des Sozialisationsprozesses, indem die emotionalen Zustände wie Hunger, Freude oder Traurigkeit von den Bezugspersonen benannt werden.

Die Verbalisierung von emotionalen Zuständen wird im Laufe der Entwicklung vom Kind übernommen und bildet die Basis für deren Fähigkeit zur Emotionsbewältigung. Gleichzeitig ist dieser Prozess aber auch anfällig für Störungen. Wenn beispielsweise die Bezugsperson „keinen guten Blick für die emotionalen Zustände des Kindes“ hat, kann dieser Prozess auch pathologisch ablaufen (Transkript I, Zeile 98). Das Kind lernt dann nicht, „wie das heißt, was es empfindet“ (Transkript I, Zeile 99) und entwickelt einen Mangel in der Fähigkeit, die eigenen emotionalen Zustände „adäquat zu benennen, sodass das Kind diese dann später auch verwenden kann“ (Transkript I, Zeile 112). Dieser Mangel kann im Laufe der Entwicklung zu Problemen bei der Bewältigung von emotionalen Zuständen führen. Die große Bedeutung der Sprache im Emotionscoping geht also mit der Gefahr einher, dass sich Defizite in der Sprachkompetenz negativ auf die emotionale Kompetenz auswirken.

So kann die Verbalisierung von emotionalen Zuständen auch destruktiv wirken. Dies geschieht beispielsweise dann, wenn ein Individuum seine Emotion nicht korrekt benennen kann oder sich in einen negativen emotionalen Zustand hinein redet und ihn so durch

Sprache noch weiter verstärkt. „Da reden Sie sich ja eigentlich nur in ihre Wut hinein. Es sei denn, jemand stellt Ihnen kluge Fragen“ (Transkript II, Zeile 262 f.). Wenn Sprache also bewusst oder unbewusst destruktiv eingesetzt wird, kann sie sich auch negativ auf das Emotionscoping auswirken. Die Sprache ist ein „extrem mächtiges Instrumentarium [...], [das] alle drei Entitäten [beeinflusst]“, das Denken, das Fühlen und das Handeln (Transkript I, Zeile 241). So kann „ein Satz [...] schärfer sein als ein Messer“ (Transkript I, Zeile 241) und eine „ganze Beziehung kaputt machen“ (Transkript I, Zeile 245).

Deshalb beschreibt Experte I die Verbalisierung auch als ein „zweischneidiges Schwert“, welches „eine Sache töten“ oder „auf eine höhere, noch differenziertere Ebene bringen [kann]“ (Transkript I, Zeile 381 ff.). Bei der Benennung wird Sprache als Instrument eingesetzt, um eine Emotion einzugrenzen und dadurch greifbar zu machen. Dies führt jedoch nicht in allen Fällen zu einer Entlastung, sondern kann auch entemotionalisierend wirken. So nennt Experte I Beispiele für „Situationen, wo die Sprache vieles zerstören kann“ (Transkript I, Zeile 162). Dies geschieht, wenn durch die Verbalisierung „etwas fest [gemacht wird], das sowieso schon klar ist und dadurch [...] die Magie [genommen wird]“ (Transkript I, Zeile 169 f.). Im Fall von unpassenden Äußerungen geschieht dies in der Regel unbewusst.

Gleichzeitig kann die Verbalisierung von emotionalen Zuständen auch manipulativ verwendet werden. Dies ist häufig bei Individuen der Fall, die eine hohe Sprachkompetenz aufweisen und sich differenziert ausdrücken können. Einerseits ergibt sich daraus eine gute Grundlage für die Benennung und Regulation der eigenen Emotionen, andererseits birgt diese Chance auch das Risiko einer manipulativen Entemotionalisierung durch Sprache. So weist Experte I darauf hin, dass Sprache durchaus zu einer „Mogelpackung“ werden kann, mit Hilfe derer beispielsweise psychotherapeutische Interventionen ausgehebelt werden können (Transkript I, Zeile 420).

Der Perls, der Erfinder oder der Vater der Gestalttherapie, der hat zu dieser Art der Verbalisierung, bitte verzeihen Sie den Ausdruck, ‚Mind-fucking‘ gesagt. Das heißt, dass ich emotionale Prozesse töten kann, indem ich sie rational, mit Hilfe von Sprache, quasi klein halte. (Transkript I, Zeile 424 ff.)

Dies geschieht unter anderem dann, wenn der Fokus mit Hilfe von Benennungsprozessen bewusst weg von der eigenen Person und auf mögliche emotionale Zustände des Gegenübers gelenkt wird, sodass potenzielle Mängel im eigenen Verhalten oder kognitiven Prozessen von der Emotion entkoppelt werden und dadurch schwieriger zu bewältigen sind.

Sprachkompetenz als Instrument der Emotionsregulation

Trotz der Gefahr des destruktiven Einsatzes von Sprache überwiegt nach Ansicht der Experten der positive Einfluss, den Sprache auf die Bewältigung von Emotionen nimmt. Das

bedeutet auch, dass sich Sprachkompetenz positiv auf das Emotionscoping auswirkt. So bringt Expertin II Sprachfähigkeit mit Handfestigkeit in Verbindung und ist der Meinung, dass „ein Mensch, der keine Sprachkraft hat, [...] es auch mit seinen Emotionen wahrscheinlich schwer [hat]“ (Transkript II, Zeile 229 f.). Die Ursache dafür sieht sie darin, dass Individuen mit gering ausgeprägter Sprachkompetenz ein weniger ausdifferenziertes Instrument bei der Benennung der Emotion sowie der Identifikation ihrer Ursachen zur Verfügung steht.

Naja, wenn er gar nicht sagen kann, worum es ihm geht. Also wenn er wirklich hilflos den Emotionen ausgesetzt ist [...], also da haben es Menschen schon sehr schwer. Ich glaube, dass es diese Fähigkeit zur Reflexion schon eine unglaublich hilfreiche Fähigkeit ist, um mit Emotionen fertig zu werden. (Transkript II, Zeile 232 ff.)

Trotz der Bedeutung, die Expertin II sprachlichen Fähigkeiten bei der Bewältigung von negativen Emotionen einräumt, sieht sie in diesem Zusammenhang auch starke interindividuelle Unterschiede. Zur Rolle der Sprachkompetenz im Emotionscoping sagt sie: „Ja, also insofern empfinde ich es für mich als extrem wichtig. Aber ich kenne auch Leute, bei denen ist das ganz anders. Für die ist die Sprache überhaupt nicht der Punkt, sondern da ist es die Bewegung“ (Transkript II, Zeile 24 ff.). Sie bezieht sich dabei auf ein bisher unveröffentlichtes Modell zu Denkmustern, welches sich mit der Reihenfolge beschäftigt, in der Menschen die Impulse, die von außen kommen, im Gehirn ordnen. Dabei können verschiedene Kanäle identifiziert werden, über die Reize verarbeitet werden, wie beispielsweise der visuelle oder der auditive Kanal.

Expertin II sieht in dem auditiven Kanal denjenigen, der engsten mit Sprache verbunden ist. „Es gibt Menschen, die haben den auditiven Kanal am aller offensten. Da geht alles als allererstes über Sprache rein, die sind am wachsten in der Sprache“ (Transkript II, Zeile 43 ff.). Es ist anzunehmen, dass diese Individuen auch bei der Bewältigung von emotionalen Zuständen verstärkt auf Sprache zurückgreifen und die oben identifizierten Mechanismen des sprachbasierten Emotionscopings in Anspruch nehmen. Expertin II macht aber auch klar, dass das nicht für jeden gilt. „Und insofern habe ich verstanden, warum Menschen so unterschiedlich sind. Also warum zum Beispiel manche Menschen sich bewegen MÜSSEN. Und auch bewegen müssen, wenn sie in der Emotion sind“ (Transkript II, Zeile 47 ff.).

Einsatz von Sprache zur Deeskalation

Das von den Experten geschilderte Verständnis der Rolle von Sprache in Prozessen des Emotionscopings spiegelt sich auch in ihrem Vorgehen in akuten Stresssituationen wieder. Auf die Frage nach ihrem konkreten Vorgehen bei akuter Selbstmordgefährdung schildern Experte I und Experte III sehr ähnliche Handlungsweisen. So besteht der erste

Schritt in der Regel darin, über die Sprache eine Verbindung zum Betroffenen aufzubauen und ihn zum Antworten zu bewegen. Der Sprache kommt also auf kommunikativer Ebene die Funktion zu, Respekt und Wertschätzung gegenüber dem Individuum und seinen Emotionen zu vermitteln. Sobald eine Verbindung zu dem Betroffenen besteht, zielt das sprachliche Vorgehen darauf ab, Anhaltspunkte für die Hintergründe der Situation in Erfahrung zu bringen und diese konkret zu benennen. Dabei ginge es darum „den Weg kennenzulernen“ (Transkript I, Zeile 347 f.) und zu „verstehen, was [...] ihn dazu gebracht [hat], zu entscheiden, dass sich umzubringen, sich zu töten, der beste Ausweg ist“ (Transkript I, Zeile 352 f.).

Der nächste Schritt zielt darauf ab, eine Alternative zum Suizid zu erarbeiten. Es steht also die Frage im Mittelpunkt und sei sie „auch nur rhetorisch [...], ob es nicht vielleicht auch eine Möglichkeit gibt, von dem Baukran wieder runterzukommen, ohne sich das Leben zu nehmen“ (Transkript III, Zeile 106 ff.). Hierbei dient die Sprache der Modulation der Beziehung zwischen Reiz und Emotion. So kann sie beispielsweise dabei helfen, den Aufmerksamkeitsfokus der betroffenen Person weg vom Auslöser der Situation hin zu möglichen Alternativen zu lenken. Für Experte III beginnt das bereits bei der eigenen Wortwahl.

Also erst einmal benenne ich ja schon oder fange ich ja schon an, indem ich spreche, bei ihm etwas auszulösen. Mit bestimmten Worten, mit bestimmten Begriffen. Es macht zum Beispiel einen großen Unterschied, ob ich sage, ‚Tun Sie sich jetzt doch bloß nichts an, Sie werden doch jetzt nicht das Leben nehmen wollen‘ oder dergleichen oder ob ich sage ‚Es wäre schön, wenn Sie erst einmal am Leben bleiben und wir miteinander reden könnten. Vielleicht hilft Ihnen das‘. (Transkript III, Zeile 123 ff.).

Experte III sieht den zentralen Aspekt in diesem Zusammenhang in den Assoziationen, die mit Hilfe von Sprache ausgelöst werden.

Begriffe wie Hilfe, Rettung, Unterstützung, sich kümmern um, das sind alles positiv besetzte Begriffe. Wenn ich die nenne, löse ich beim Anderen möglicherweise tatsächlich so etwas aus wie ‚Ach ja, da ist ja ein Strohhalm‘. Während wenn ich negative Begriffe nenne, wie Selbstmord, ‚Sie werde doch nicht so dumm sein‘, ‚Es ist doch nicht alles verloren‘, dann assoziiere ich oder löse ich Assoziationen aus, die in die falsche Richtung gehen. Nämlich eben in die Richtung von Verzweiflung und von Ausweglosigkeit und so weiter. (Transkript III, Zeile 128 ff.)

Diese, durch Sprache ausgelösten Assoziationen, stehen wiederum in enger Verbindung mit dem Verhalten der betroffenen Person und können sowohl entscheidende Impulse zur psychischen Entlastung geben als zu einer weiteren Verschärfung der Situation beitragen.

Im gesamten Prozess erfüllt die Sprache sowohl eine kommunikative als auch sprecherzentrierte Funktionen. Experte I teilt in diesem Zusammenhang das von Gardt (1992) vertretene integrative Verständnis der Sprachfunktionen. So ist er überzeugt, dass „Sprache [...] nicht nicht alle Funktionen beeinflussen [kann]“ (Transkript I, Zeile 232). So stellt für ihn das Innere Sprechen eine Kommunikation mit dem Selbst da, in dem die Sprache eine kommunikative Funktion erfüllt. Experte I bezieht sich dabei auf die Theorie der multiplen Selbst, die davon ausgeht, dass „wir Menschen nicht ein Selbst haben, sondern mehrere Selbst“ (Transkript I, Zeile 264 f.). Diese Selbst befinden sich „ständig in einer inneren Kommunikation“, sodass es „ein ständiges Selbstgespräch [gibt]“ (Transkript I, Zeile 269 f.). Durch die Verbalisierung wird ein Bewusstsein für diese Gespräche geschaffen und damit eine Basis für Selbstreflexion. Experte I ist der Meinung, dass das erste Axiom von Paul Watzlawick auch innerhalb eines Individuums gültig ist und auch das eigene Selbst „nicht nicht kommunizieren [kann]“ (Transkript I, Zeile 277 f.).

Zusammenfassend lässt sich an dieser Stelle die große Bedeutung von Sprache bei der Regulation von negativen Emotionen festhalten, die von allen drei Experten betont wird. Dabei spielt vor allem die Verbalisierung der Emotion eine zentrale Rolle, welche zusammen mit der Erkenntnis ihres Entstehungsprozesses die Grundlage für weitere Regulationsprozesse bildet. Im folgenden Abschnitt werden die oben aufgeführten Ergebnisse der Expertenbefragung diskutiert und auf ihnen aufbauend ein Modell zum sprachbasierten Emotionscoping vorgestellt.

6 Diskussion und Modellbildung

Die aus der Befragung der Experten hervorgehenden Erkenntnisse legen nahe, dass der Sprache eine zentrale Bedeutung bei der Bewältigung von negativen Emotionen zukommt. Diese beginnt bereits bei der Wahrnehmung des Reizes, welche maßgeblich durch Sprache beeinflusst wird und setzt sich über kognitive Prozesse der Bewusstwerdung und des Inneren Sprechens bis hin zum sozialen Austausch mit anderen Personen fort. Im Zentrum des sprachbasierten Emotionscopings stehen dabei zwei Prozesse, in denen die Sprache in ihrer sprecherzentrierten Funktion eine übergeordnete Rolle einnimmt. Es handelt sich um die Benennung der Emotion zu Beginn des Bewältigungsprozesses sowie die Modulation des Entstehungsprozesses der Emotion. Zur Veranschaulichung der Zusammenhänge wurde im Rahmen der vorliegenden Arbeit auf Grundlage der Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse der Experteninterviews das Modell in Abbildung 1 entwickelt, welches im folgenden Abschnitt vorgestellt wird.

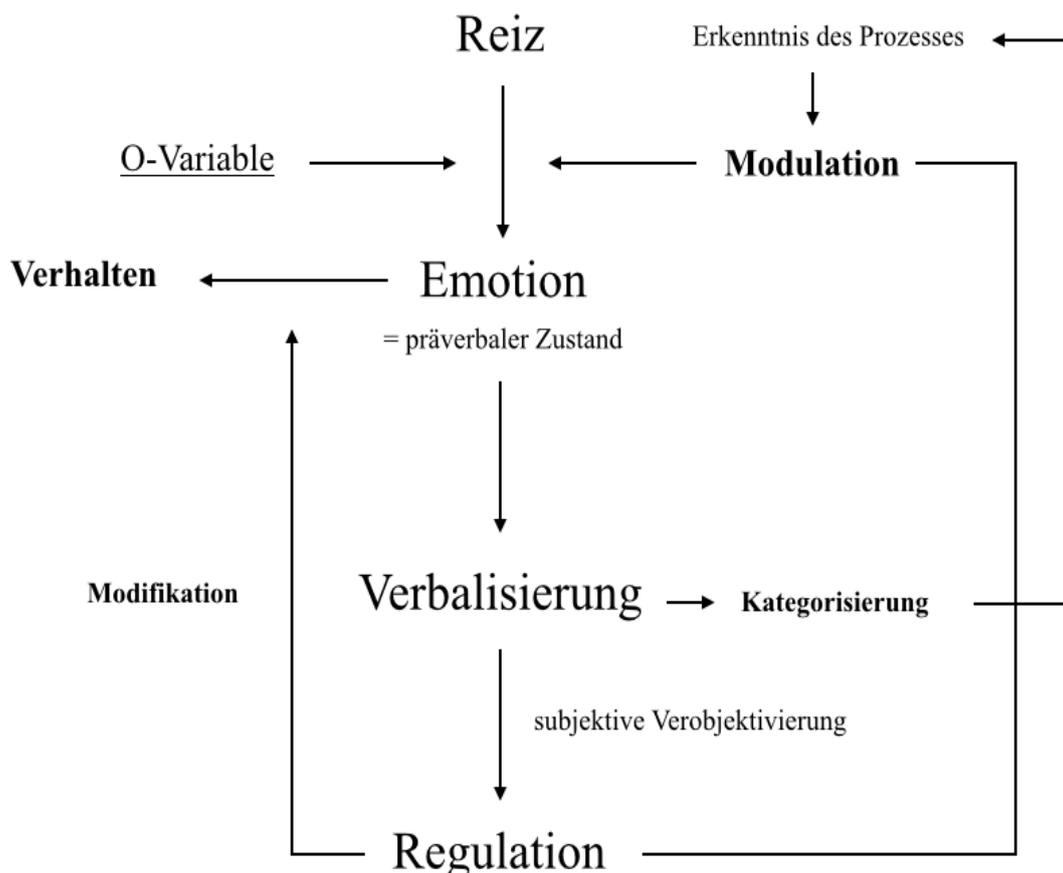


Abbildung 1: Modell zum sprachbasierten Emotionscoping

Das Modell bildet die verschiedenen Schritte des Emotionscopings ab und stellt ihre Zusammenhänge dar. Dabei orientiert es sich an den zu Beginn der Arbeit vorgestellten theoretischen Grundlagen in den Bereichen der Sprachfunktionen und des Emotionscoping und berücksichtigt bereits bestehende Modelle der Sprachfunktionen und der Emotionsregulation. Zu Beginn des Prozesses steht der emotionsauslösende Reiz, auf Basis dessen im Individuum eine Emotion entsteht. Dabei ist das Verhältnis von Reiz und Emotion nicht von vornherein vorgegeben, sondern hängt von dem Ergebnis des kognitiven Bewertungsprozesses ab, der wiederum von einer Reihe individueller Faktoren beeinflusst wird. Diese individuellen Faktoren werden unter dem Begriff der O-Variable subsumiert und umfassen neben überdauernden Eigenschaften und inneren Haltungen auch kognitive Einstellungen und physiologische Gegebenheiten des Individuums. Dem Reiz kommt in diesem Zusammenhang die Rolle eines Impulsgebers zu, der eine mögliche Bewegungsrichtung für das Verhalten vorgibt. Diese muss jedoch vom Individuum nicht zwangsläufig verfolgt werden. Aufgrund des komplexen Zusammenhangs zwischen Reiz und Emotion kommt dem Entstehungsprozess der Emotion auch bei ihrer Bewältigung eine zentrale Bedeutung zu.

Nach der Entstehung einer negativen Emotion und ihrer präverbalen Wahrnehmung durch das Individuum kann ihre Regulation beginnen. Voraussetzung für sprachliche Regulationsprozesse ist die korrekte Identifikation der Emotion. Sie erfolgt durch ihre Verbalisierung, welche den nächsten Schritt des Modells darstellt. Durch die Benennung wird der wahrgenommene Reiz gezielt ins Bewusstsein gerufen und kann so zum Gegenstand der eigenen Aufmerksamkeit werden. Durch die Verbalisierung erfolgt außerdem eine sprachliche Eingrenzung und Fixierung, da die subjektive Empfindung einer sprachlichen Kategorie zugeordnet werden muss. Die Sprache wirkt in diesem Schritt des Emotionscopings in ihrer kognitiven Funktion, indem sie als Instrument zur Konzeptualisierung der Emotion eingesetzt wird. Dieser Prozess wird in dem vorgestellten Modell als subjektive Verobjektivierung bezeichnet. Durch sie erfährt das Individuum eine erste Distanzierung vom eigenen emotionalen Zustand und erhält zusätzliche Kontrolle über die Emotion. In den meisten Fällen geht dieser Schritt des Emotionscopings bereits mit einer ersten psychischen Entlastung einher.

Im nächsten Schritt erfolgt die Regulation der Emotion. Sie besteht in der Modulation der Beziehung von Reiz und Emotion. Um das Verhältnis von Reiz und Emotion modulieren zu können, muss das Individuum zunächst ein Bewusstsein für den Prozess der Emotionsentstehung entwickeln. Dies geschieht über die Verbalisierung der Emotion und darauf aufbauend über die Reflexion der Hintergründe der Empfindung. Durch die Reflexion erhält das Individuum die Möglichkeit, den zugrundeliegenden Prozess der Emotionsentstehung zu erkennen und herauszufinden, worum es ihm in dem Bewertungsprozess wirklich geht. Besonders wichtig in diesem Zusammenhang ist das Bewusstsein dafür, dass die Entstehung der Emotion nicht alleine von dem auslösenden Reiz abhängt,

sondern auch von den individuellen Faktoren der O-Variable beeinflusst wird. Die Sprache dient dabei als kognitives Instrument, welches den Vorgang steuert und begleitet.

Durch das Bewusstsein für den Entstehungsprozess der Emotion entsteht eine gewisse Distanzierung von der subjektiven Empfindung, welches mit einem zusätzlichen Gefühl der Kontrolle einhergeht. Die subjektive Kontrolle wird dadurch weiter verstärkt, dass das Individuum erkennt, dass es seinen Emotionen nicht hilflos ausgeliefert ist und es die Möglichkeit hat, den Entstehungsprozess bewusst zu beeinflussen. Die Modulation des Verhältnisses von Reiz und Emotion ist der zentrale Bestandteil der sprachbasierten Emotionsregulation und äußert sich in Vorgängen wie der Neubewertung des emotionsauslösenden Reizes oder der bewussten Verlagerung des Aufmerksamkeitsfokus, wie es beispielsweise bei Strategien der Unterdrückung oder der Ablenkung der Fall ist.

Die Sprache steuert den Prozess der Emotionsregulation durch die Benennung von Absichten und Ziele sowie den gezielten Einsatz des Inneren Sprechens, um kognitive Ressourcen, wie beispielsweise die Aufmerksamkeit, bewusst und entsprechend der eigenen Absichten zu lenken. Experte I spricht in diesem Zusammenhang davon, dass die Rolle der Sprache im Emotionscoping in der „Verankerung von [...] Strategien“ der Emotionsregulation wie zum Beispiel Ablenkung, Fokussierung, Neubewertung oder Unterdrückung liegt (Transkript I, Zeile 299).

Die Sprache dient bei Regulationsstrategien wie der Unterdrückung oder der Ablenkung vor allem der Steuerung von Aufmerksamkeit und Bewusstsein. Darüber hinaus wirkt sie bei der Strategie der Neubewertung, ebenso wie bei der Verbalisierung der Emotion, auch auf Ebene der Konzeptualisierung. So werden möglicherweise bestimmte Aspekte des emotionsauslösenden Reizes anderen sprachlichen Kategorien zugeordnet, sodass die daraus resultierenden, kognitiven Bewertung des Reizes in einem weniger starken Konflikt mit den übergeordneten Zielen des Individuums steht. Aus der Entschärfung des Konfliktes zwischen dem Reiz und Selbstwert, Moral oder anderen Zielen des Individuums resultiert die empfundene psychische Entlastung. Die negative Emotion ist reguliert und beeinflusst weniger stark das Verhalten der Person. Die Regulation des emotionalen Zustands äußert sich folglich in der Modifikation des Verhältnisses von Emotion und Verhalten.

Diese Schlussfolgerung setzt allerdings voraus, dass das mit einer Emotion einhergehende Verhalten nicht auf der Ebene des Gefühls und der körperlichen Veränderungen angesiedelt ist. Das Emotionsmodell von Sokolowski (2008), auf das sich die vorliegende Arbeit bezieht, benennt fünf verschiedenen Komponenten von Emotionen, vernachlässigt jedoch mögliche Hierarchien oder Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Komponenten. Aus diesem Grund wird in der vorliegenden Arbeit eine weitere Ausdifferenzierung des Emotionskonzepts vorgenommen. Diese sieht sowohl eine zeitliche als auch eine hierarchische Strukturierung der einzelnen Komponenten der Emotion vor.

In dem Modell wird postuliert, dass die kognitive Komponente von Emotionen eine übergeordnete Rolle einnimmt, die den anderen Komponenten vorausgeht. Die kognitive Komponente beinhaltet dabei den Bewertungsprozess, der auf Basis des emotionsauslösenden Reizes und den Faktoren der O-Variable vorgenommen wird. Darauf aufbauend entstehen die subjektive und die physiologische Komponente, die auf der gleichen Ebene angesiedelt sind und sich wechselseitig beeinflussen. Die behaviorale Komponente ergibt sich ebenfalls aus der kognitiven, umfasst allerdings noch nicht das tatsächliche Verhalten des Individuums, sondern lediglich einen Handlungsimpuls beziehungsweise eine Verhaltensrichtung. Scherer (1990) spricht in diesem Zusammenhang von der Bereitstellung von Verhaltensprogrammen. Diese Einschätzung wird auch von den Aussagen der Experten gestützt. So geht beispielsweise Experte I davon aus, dass eine Emotion zwar mit einem Handlungsimpuls einhergeht, das Individuum jedoch die Möglichkeit hat, den Impuls wahrzunehmen, ohne ihm zu folgen.

Dies legt nahe, dass das tatsächlich ausgeführte Verhalten von der Emotion getrennt zu betrachten ist und nicht unabhängig von Gefühl und körperlichen Veränderungen aus dem kognitiven Bewertungsprozess hervorgeht. Vielmehr ist das Verhalten das Ergebnis eines Wechselspiels von Gefühl, körperlichen Veränderungen und Handlungsimpulsen sowie dem bis dato erreichten Grad der Regulation dieser Emotionskomponenten.

Die expressive Komponente von Emotionen nimmt nach Ansicht der vorliegenden Arbeit keine eigenständige Rolle ein, sondern äußert sich in Aspekten der physiologischen und der behavioralen Komponente von Emotionen. So haben die körperlichen Veränderungen bei emotionaler Erregung, wie beispielsweise Herzrasen oder eine erhöhte Schweißproduktion, expressive Elemente, die von außen wahrgenommen werden können. Stärkere körperliche Reaktionen auf den Reiz, wie eine Veränderung der Körperhaltung, der Gestik oder der Mimik können, je nach Definition, bereits dem Verhalten zugeordnet werden. In dem Verhalten, welches aus einer Emotion hervorgeht, äußert sich die expressive Komponente von Emotionen am stärksten. Dies kann durch konkrete Handlungen geschehen, aber auch durch den sprachlichen Ausdruck der Empfindung sowie ihren Folgen für das Individuum. Allerdings ist das tatsächlich ausgeführte Verhalten, wie oben erläutert, nicht mehr als Komponente der Emotion zu betrachten. Inwieweit der Verhaltensimpuls bereits expressive Aspekte aufweist, hängt von der jeweiligen Situation und dem Individuum ab.

Die Sprache stellt bei der Bewältigung von negativen Emotionen ein wirksames Mittel zur Identifikation der Emotion und der Steuerung von kognitiven Prozessen dar. Aus diesem Grund sind Strategien der Emotionsregulation, bei denen die Sprache eine übergeordnete Rolle spielt, meist effektiver und können den funktionalen Coping-Strategien zugeordnet werden. Neben sprachbasierten Strategien des Emotionscopings gibt es auch körperbezogene Möglichkeiten, negative Emotionen zu bewältigen. Dazu zählen beispiels-

weise das Treiben von Sport, vermehrtes Essen oder der Konsum von Alkohol oder Drogen. Diese Strategien wirken vor allem auf Ebene des Gefühls, indem sie die Ausschüttung von Glückshormonen ankurbeln und so zu einer Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Die Wirkung beschränkt sich folglich auf die subjektive Komponente von Emotionen. Beim Treiben von Sport wird außerdem auf der Ebene des Körpers eine Veränderung herbeigeführt, indem der Abbau von Stresshormonen zu einer emotionalen Entlastung beiträgt.

Trotz der positiven Wirkung von Sport vermögen es körperbezogenen Coping-Strategien nicht, Einfluss auf die kognitive Ebene der Emotionen zu nehmen und somit beispielsweise den Bewertungsprozess, welcher der Emotion zugrunde liegt, zu modulieren. Der Vorteil des Einsatzes von Sprache hingegen liegt ihrem Zugriff auf die kognitive Komponente von Emotionen, was sie zu einem bedeutsamen Instrument bei der wirksamen und langfristigen Bewältigung von Emotionen macht. Aus diesem Grund bewertet Experte I die sprachbasierten Strategien des Emotionscopings den körperbezogenen als überlegen. Seiner Meinung nach sind Letztere ein Versuch, den eigentlichen Hintergründen der Emotion aus dem Weg zu gehen. Der Sprache kommt demnach in Prozessen des Emotionscopings eine zentrale Rolle zu, die sich vor allem in der Verbalisierung der Emotion und der Modulation ihres Entstehungsprozesses äußert.

7 Fazit und Ausblick

Die vorliegende Arbeit hat sich mit der Frage beschäftigt, welche Rolle der Sprache bei der Bewältigung von negativen Emotionen zukommt. Das Ziel dabei war es, einen Einblick in die zugrundeliegenden Prozesse des Zusammenhangs von Sprache und Emotionscoping zu erhalten und, darauf aufbauend, Ansätze für die weitere Forschung zu entwickeln. Die aus der qualitativen Inhaltsanalyse der Experteninterviews hervorgegangenen Ergebnisse legen nahe, dass die Sprache eine zentrale Rolle im Emotionscoping einnimmt. So haben alle drei befragten Experten wiederholt ihre Bedeutung sowohl als Kommunikationsmedium als auch als kognitives Instrument hervorgehoben.

Auf Basis der Experteneinschätzungen wurden zwei zugrundeliegende Prozesse identifiziert, welche die Rolle von Sprache bei der Bewältigung von negativen emotionalen Zuständen in besonderer Weise kennzeichnen: die Verbalisierung der Emotion und die Modulation ihres Entstehungsprozesses. Die Verbalisierung hat die Funktion, die Emotion einzugrenzen und zu fixieren und sie so zum Objekt der eigenen Aufmerksamkeit zu machen. Damit bildet sie die Grundlage für das weitere Emotionscoping, da die Emotion erst durch ihre Identifikation zum Gegenstand eines Regulationsprozesses werden kann.

Im nächsten Schritt erfolgt dann die sprachbasierte Regulation der Emotion. Sie besteht aus der Modulation des Verhältnisses von Reiz und Emotion. Dieser Modulationsvorgang setzt jedoch ein gewisses Bewusstsein für den Entstehungsprozess der Emotion voraus. Der Kern dieses Bewusstseins liegt in der Erkenntnis, dass die Emotion nicht nur auf dem auslösenden Reiz basiert, sondern auch erheblich von den individuellen Faktoren der O-Variable beeinflusst wird. Aufbauend auf dieser Erkenntnis hat das Individuum die Möglichkeit, über verschiedene Regulationsstrategien das Verhältnis zwischen Reiz und Emotion sprachlich zu modulieren. Die Sprache dient dabei als Instrument, um über das Innere Sprechen die kognitiven Prozesse zu steuern, die an der Modulation des Verhältnisses von Reiz und Emotion beteiligt sind. Durch die gezielte Beeinflussung des Entstehungsprozesses einer negativen Emotion kann auch das aus der Emotion resultierende Verhalten modifiziert werden, was vor allem in sozialen Kontexten entlastend wirkt.

Die im Rahmen dieser Studie erlangten Erkenntnisse lassen den Schluss zu, dass der Sprache im Emotionscoping eine zentrale Rolle zukommt. Die übergeordnete Bedeutung der Sprache ist dabei vor allem auf ihre kognitive Funktion zurückzuführen. Da es sich bei dieser Arbeit um eine der ersten Untersuchungen handelt, die sich dem Verhältnis von Sprache und Emotionscoping auf funktionaler Ebene nähern, müssen die hier gewonnenen Erkenntnisse im Rahmen weiterer Studien überprüft werden.

In diesem Zusammenhang bietet sich vor allem die Untersuchung der Beziehung von sprachlicher und emotionaler Intelligenz an. Die Einschätzungen der Experten legen

nahe, dass sich eine ausgeprägte Sprachkompetenz positiv auf die Bewältigung von Emotionen auswirkt. Diese Vermutung müsste in Korrelationsstudien auf Basis sprachlicher und emotionaler Intelligenztests überprüft werden.

Ein anderer Ansatzpunkt für die weitere Forschung ergibt sich aus den Wirkungsweisen der verschiedenen Coping-Strategien. So sollten weiterführende Studien zum Emotionscoping die Rolle der verschiedenen Komponenten einer Emotion berücksichtigen. Darüber hinaus bietet es sich an, zu untersuchen, wie sich verschiedene Strategien der Emotionsregulation auf die unterschiedlichen Komponenten auswirken. Die im Rahmen dieser Arbeit getätigten Annahmen bezüglich der Wirkmechanismen der verschiedenen Strategien basieren lediglich auf Studien, die vor einem anderen fachlichen Hintergrund angefertigt wurden und bei denen mögliche psycholinguistische Auswirkungen unberücksichtigt blieben. Aus diesem Grund kann es hilfreich sein, die konkreten Wirkweisen von verschiedenen Strategien im Kontext des Emotionscopings und unter Berücksichtigung der einzelnen Komponenten einer Emotion zu untersuchen.

Die Literatur im Bereich des Emotionscopings stellt an unterschiedlichen Stellen Bezüge zum Gedächtnis her. So wurde in mehreren Studien nachgewiesen, dass die Gedächtnisbildung eng mit der emotionalen Verarbeitung verknüpft ist (Sokolowski, 2008). Darüber hinaus gibt es vor allem auf neuronaler Ebene einige Überschneidungen, die auf eine mögliche Verbindung von Gedächtnis und Emotionscoping hinweisen. So fand beispielsweise LeDoux (1996) heraus, dass der Hippocampus durch seine feinen Merkmalsanalysen eine emotionseindämmende Coping-Funktion einnimmt. Gleichzeitig gilt der Hippocampus als zuständig für explizite Gedächtnisleistungen. Da es bei der, von dieser Arbeit vorgenommenen, funktionalen Annäherung an die Thematik keine Anhaltspunkte für einen möglichen Zusammenhang von Gedächtnis und Emotionscoping gab, sollte dieser Frage im Rahmen weiterführender Untersuchungen nachgegangen werden.

Die vorliegende Arbeit hat sich dem Zusammenhang von Sprache und Emotionscoping auf funktionaler Ebene genähert und hat so einen Grundstein für weitere Forschungsarbeiten im Bereich des Emotionscopings gelegt. Auf Grund ihrer explorativen Herangehensweise und dem daraus resultierenden, breiten Fokus der Untersuchung, sind ihre Aussagen jedoch nur als erste Anhaltspunkte zu verstehen, die der Überprüfungen durch weiterführende Studien bedürfen.

Literaturverzeichnis

- Arnold, M. (1960). *Emotion and Personality*. New York: Columbia University Press.
- Baldauf, H. (2002). *Knappes Sprechen*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Battacchi, M. W., Suslow, T. & Renna, M. (1997). *Emotion und Sprache - Zur Definition der Emotion und ihren Beziehungen zu kognitiven Prozessen, dem Gedächtnis und der Sprache*. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH.
- Bischof-Köhler, D. (1985). Zur Phylogenese menschlicher Motivation. In: L. H. Eckensberger & E.-D. Lantermann (Hrsg.). *Emotion und Reflexivität* (S. 3-50). München: Urban & Schwarzenberg.
- Buchwald, P. (2002). *Dyadisches Coping in mündlichen Prüfungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Bühler, K. (1918). Kritische Musterung der neuen Theorien des Satzes. In: W. Streitberg & A. Walde (Hrsg.), *Indogermanisches Jahrbuch im Auftrag der Indogermanischen Gesellschaft herausgegeben*. Strassburg: Karl J. Trübner Verlag.
- Breuer, D. (1974). *Einführung in die pragmatische Texttheorie*. München: utb.
- Brewer, D., Doughtie, E. & Lubin, S. (1980). Induction of mood and mood shift. *Journal of Psychology*, 26, 215-226.
- Busse, D. (1992). *Textinterpretation. Sprachtheoretische Grundlagen einer explikativen Semantik*. Opladen: Westdeutscher Verlag GmbH.
- Camras, L. A., Oster, H., Campos, J.J., Miyake, K. & Bradshaw, D. (1992). Japanese and American infants' responses to arm restraint. *Developmental Psychology*, 28, 578-583.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology*, 39, 106-124.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunn, M. J. & Rodriguez, E. M. (2012). Coping with chronic illness in childhood and adolescence. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 455-480.

- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E. & Thigpen, J. C. (2017). Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991.
- Coseriu, E. (1981). *Textlinguistik* (2. Auflage). Tübingen: gunter narr verlag.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I. & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560-565.
- Dittmann, Ulrich (1986). *Kommentar zu Adalbert Stifters ‚Studien‘*. Unveröffentlichtes Manuskript.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: Hohn Murray.
- De Bleser, R. (2012). Aufbau und Funktionen der Sprache. In: H.-O. Karnath & P. Thier (Hrsg.), *Kognitive Neurowissenschaften* (3. Auflage). Berlin: Springer Medizin.
- Dresing, T. & Pehl, T. (2011). *Praxisbuch Transkription. Regelsysteme, Software und praktische Anleitungen für qualitative ForscherInnen*. Marburg: Eigenverlag.
- Ekman, P. (1982). *Emotion in the human face*. New York: Cambridge University Press.
- Flick, U. (1999). *Qualitative Forschung: Theorie, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften*. Reinbek bei Hamburg: rowohlt's Enzyklopädie.
- Freedman, N. & Grand, S. (1977). Prologue: a gesture towards a psychoanalytic theory of communication. In: N. Freedman & S. Grand (Hrsg.), *Communicative structures and physic structures*. New York: Plenum Press.
- Freud, S. & Breuer, J. (1970). *Studien über Hysterie*. Frankfurt: Fischer-Bücherei.
- Fridlund, A. J. (1991). Evolution and facial action in reflex, social motive, and paralanguage. *Biological Psychology*, 32, 3-113.
- Gardt, A. (1995). Die zwei Funktionen von Sprache: kommunikativ und sprecherzentriert. *Zeitschrift für germanistische Linguistik*, 23, 153.
- Geißler, P. & Sassenfeld, A. (2013). *Jenseits von Sprache und Denken: Implizite Dimensionen im psychotherapeutischen Geschehen*. Gießen: Psychosozial-Verlag.

- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2008). *Psychologie* (18., aktualisierte Auflage). München: Pearson Studium.
- Gläser, J. & Laudel, G. (2010). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse* (4. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- von Goethe, J. W. (1955). *Dichtung und Wahrheit* (Hamburger Ausgabe, Band 9). Hamburg: Wegener Verlag.
- von Goethe, J. W. (1962). *Dichtung und Wahrheit. Zweiter Teil*. München: dtv.
- Goffman, E. (1981). *Forms of talk*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271.
- Haag, E. (1933). *Platons Kratylos. Versuch einer Interpretation* (Vol. 19). Stuttgart: Kohlhammer.
- Hacker, W. & Sachse, P. (2014). *Allgemeine Arbeitspsychologie: Psychische Regulation von Tätigkeiten*. Göttingen: Hogrefe.
- Hariri A. R., Tessitore A., Mattay V. S., Fera F. & Weinberger, D. R. (2002). The amygdala response to emotional stimuli: A comparison of faces and scenes. *Neuroimage*, 17(1), pp. 317–323.
- Heeschen, Volker (1976): Überlegungen zum Begriff sprachliches Handeln. *Zeitschrift für germanistische Linguistik*, 4, 273-301.
- Heinemann, W. & Viehweger, D. (1991). *Textlinguistik: Eine Einführung*. Tübingen: De Gruyter.
- Hesse, H. (1975). *Lektüre für Minuten* (Band 2). Frankfurt: Suhrkamp.
- von Humboldt, W. (1836). *Über die Verschiedenheit des menschlichen Sprachbaues und ihren Einfluss auf die geistigen Entwicklung des Menschengeschlechts*. Berlin: Königliche Akademie der Wissenschaften.
- In-Albon, T. (2013). Theoretischer Hintergrund der Emotionsregulation. In: T. In-Albon (Hrsg.), *Emotionsregulation und psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter: Grundlagen, Forschung und Behandlungsansätze* (S. 15-26). Stuttgart: Kohlhammer.

- Jäger, W. (1993). Die Sprache der Mathematik. In: P. Weingartner (Hrsg.), *Die Sprache in den Wissenschaften*. Freiburg: Karl Alber Verlag.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.
- Kafka, F. (1974): Tagebücher 1910-1913. In: M. Brod & J. Born (Hrsg.), *Gesammelte Werke in Einzelausgaben*. Frankfurt: Fischer.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D. & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. New York: Wiley.
- Kallmeyer, W. (1974). *Lektürekolleg zur Textlinguistik*. Frankfurt: Athenäum.
- Kazzer, P. (2015). *Sprache reguliert Emotion: Muster auf neuronaler und psychophysiologischer Ebene reflektieren diesen Prozess*. Dissertation, Medizinische Fakultät Charité - Universitätsmedizin Berlin.
- Kegel, G. (1993). Entwicklung von Sprache und Kognition. In: M. Markefka & B. Nauck (Hrsg.), *Handbuch der Kindheitsforschung*. Neuwied: Luchterhand Verlag.
- Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5(3), 187.
- Kleinke, C. L. (2007). What Does It Mean to Cope? In: A. Monat, R.S. Lazarus, G. Reevy & D. F. Duncan (Hrsg.), *The Praeger Handbook on Stress and Coping*. Westport: Praeger.
- Lange, C. G. (1885). *Om Sindsbevoegelser: Et psykofysiologiske Studie*. Kopenhagen: Kronar (deutsch 1887: *Über Gemuehsbewegungen*). Leipzig: Theodor Thomas.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
- Lehmann, C. (1984). *Der Relativsatz: Typologie seiner Strukturen, Theorie seiner Funktionen, Kompendium seiner Grammatik*. Tübingen: Gunter Narr Verlag.
- Lehmann, C. (2017). *Sprachtheorie*. Verfügbar unter https://www.christianlehmann.eu/ling/ling_theo/index.html?https://www.christianlehmann.eu/ling/ling_theo/umfeld.php [10.10.2017].

- Leibniz, G. W. (1965). *Characteristica Universalis*. In: C. J. Gerhardt (Hrsg.), *Die philosophischen Schriften von Gottfried Wilhelm Leibniz*. Hildesheim: Geor Olms Verlag.
- Lenneberg, Eric H. (1974). Ein Wort unter uns. In: H. Leuninger, M. H. Miller & F. Müller (Hrsg.), *Linguistik und Psychologie*. Ein Reader (Band 2). Frankfurt: Athenäum Fischer Taschenbuch Verlag.
- Lorenzen, P. & Lorenz, K. (1978). *Dialogische Logik*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Ludwig, O. (1980). Funktionen geschriebener Sprache und ihr Zusammenhang mit Funktionen der gesprochenen und inneren Sprache. *Zeitschrift für germanistische Linguistik*, 8, 74-92.
- Malinowski, B. (1948). The Problem of Meaning in Primitive Languages. In: C. K. Ogden & J. A. Richards (Hrsg.), *The Meaning of Meaning. A Study of the Influence of Language upon Thought and of the Science of Symbolism*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Mayring, P. (1983). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken (2. Auflage)*. Weinheim: Deutscher Studien Verlag.
- Meessen, A. (1993). Die Sprache der Physik. In: P. Weingartner (Hrsg.), *Die Sprache in den Wissenschaften*. Freiburg: Karl Alber Verlag.
- Meuser, M. & Nagel, U. (1991). ExpertInneninterviews - vielfach erprobt, wenig bedacht. Ein Beitrag zur qualitativen Methodendiskussion. In: D. Garz & K. Kraimer (Hrsg.), *Qualitativ-empirische Sozialforschung* (S. 441-468). Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Monat, A., Lazarus, R. S., Reevy, G. & Duncan, D. F. (Hrsg.) (2007). *The Praeger Handbook on Stress and Coping*. Westport: Praeger.
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. New York: Wiley.
- Nidditch, P. H. (Hrsg.) (1977). John Locke: An essay concerning human understanding. *Philosophy* 52 (200), 227-230.
- Oomen, U. (1971). Systemtheorie der Texte. *Folia Linguistica*, 5(1-2), 12-34.
- Ortner, H. (1992). Nachdenken über die Funktionen der Sprache. *Zeitschrift für germanistische Linguistik*, 20, 271.

- Plutchik, R. (1984). Emotion: A general psychoevolutionary theory. In: K. R. Scherer & P. Ekman (Hrsg.), *Approaches to emotions* (S.197-219). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- von Polenz, P. (1974). *Idiolektale und soziolektale Funktionen von Sprache*. Leuvense Bijdragen, 63, 99-112.
- Rickheit, G., Hermann, T. & Deutsch, W. (Hrsg.) (2003). *Psycholinguistik: Ein internationales Handbuch* (Band 24). Berlin: Walter de Gruyter.
- Röhner, J. & Schütz, A. (2016). *Psychologie der Kommunikation* (2. Auflage). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Rolls, E. T. (1999). *The brain and emotion*. Oxford: Oxford University Press.
- Rolls, E.T. (2000). Précis of 'The brain and emotion'. *Behavioral and Brain Sciences*, 23, 177-234.
- Salzen, E. A. (1991). On the nature of emotion. *International Journal of Comparative Psychology*, 5, 47-88.
- Schachter, S. & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Scheele, B. & Groeben, N. (1988). *Dialog-Konsens-Methode zur Rekonstruktion Subjektiver Theorien*. Tübingen: Francke.
- Scherer, K. (1990). Theorien und aktuelle Probleme der Emotionspsychologie. In: K. R. Scherer (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie*, Teilband C/IV/3, Psychologie der Emotion (S. 345-423). Göttingen: Hogrefe.
- Scherer, K. R. & Wallbott, H. G. (1990). Ausdruck von Emotionen. In: K. R. Scherer (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie*, Teilband C/IV/3, Psychologie der Emotion (S. 345-423). Göttingen: Hogrefe.
- Schlegel, A. W. (1989). Vorlesungen über schöne Literatur und Kunst. In: E. Behler (Hrsg.), *Vorlesungen über Ästhetik I (1798–1803)*. Paderborn: Schöningh.
- Schmidt, W. (1983). *Sprache - Bildung und Erziehung* (3. Auflage). Leipzig: VEB Bibliographisches Institut.
- Seehausen, M., Kazzer, P., Bajbouj, M., & Prehn, K. (2012). Effects of empathic paraphrasing – extrinsic emotion regulation in social conflict. *Frontiers in psychology*, 3.

- Serébrennikow, B. A. (1972): *Allgemeine Sprachwissenschaft*. München: Wilhelm Fink Verlag.
- Sokolowski, K. (2008). Emotion. In: J. Müsseler (Hrsg.) *Allgemeine Psychologie* (S. 296-338). Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Surd-Büchle, S. (2013). *Tagebuch: Schreiben und Denken. Beiträge zu einer empirischen Verhältnisbestimmung*. Berlin: Lehmanns Media.
- Suslow, T. (1993). *Die sprachinhaltsanalytischen Angst- und Aggressivitätsskalen nach Gottschalk und Gleser*. Frankfurt: Lang.
- Tabibnia, G., Lieberman, M. D. & Craske, M. G. (2008). The lasting effect of words on feelings: words may facilitate exposure effects to threatening images. *Emotion*, 8(3), 307-317.
- Velten, E. (1968). A laboratory task for induction of mood states. *Behavior Research & Therapy*, 6, 473-482.
- Vitaliano, P. P., DeWolfe, D. J., Maiuro, R. D., Russo, J. & Katon, W. (1990). Appraised changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: A test of the hypothesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 582-592.
- Vygotskij, L. S. (2002). *Denken und Sprechen*. Weinheim: Beltz.
- Webb, T. L., Miles, E. & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological bulletin*, 138(4), 775.
- Werani, A. (2011). *Inneres Sprechen: Ergebnisse einer Indiziensuche* (Vol. 38). Berlin: lehmanns media.

Anhang

Anhang A – Fragebogen

Die Rolle von Sprache im Emotionscoping

Semi-standardisiertes Interview im Rahmen der Masterarbeit von Johanna Tönjes am Institut für Phonetik und Sprachverarbeitung der Ludwigs-Maximilian-Universität in München. Es handelt sich dabei um eine Expertenbefragung zur Rolle von Sprache bei der Bewältigung von negativen Emotionen. Zu Beginn des Interviews wird eine Einverständniserklärung eingeholt und anschließend wird das Aufnahmegerät eingeschaltet, mit dem das Gespräch aufgezeichnet wird.

Block I: Theorie und Modelle

1. Wie würden Sie die Rolle von Sprache in Prozessen des Emotionscopings beschreiben?
2. Woher kommt Ihr Bewusstsein für Sprache und ihren Einsatz?
 - Wird die Rolle der Sprache bereits in der Ausbildung vermittelt?
 - Oder entsteht das Wissen darüber erst während der Ausübung des Jobs?
3. Liegt Ihrem Verständnis des Zusammenhangs von Sprache und Emotionscoping eine Theorie oder ein Modell zugrunde? Was sind Ihre Erfahrungswerte damit?
4. Welche Rolle spielt Sprache Ihrer Meinung nach bei verschiedenen Strategien des Emotionscopings, wie beispielsweise ... ?
 - Ablenkung,
 - Fokussierung,
 - Neubewertung,
 - Unterdrückung / Impulskontrolle
5. Welche anderen Strategien werden neben dem Einsatz von Sprache noch verwendet?

Wie wird das Wissen um den Zusammenhang von Sprache und Emotionen in bestimmten Situationen eingesetzt? Also angenommen Sie befinden sich in einer akuten Stresssituation wie beispielweise einer Selbstmordgefährdung (auf einem Dach oder auch am Telefon) oder vielleicht haben Sie eine andere Situation im Hinterkopf, die als Beispiel geeignet ist ... (schildern lassen).

Block II: Anwendungsbeispiel

1. Wie würden Sie in einem solchen Fall vorgehen?
2. Können Sie den Verlauf beschreiben? Gibt es bestimmte Schritte, die dabei abgearbeitet werden?
3. Was genau sind dabei die Ziele Ihrer Vorgehensweise?
4. Wie erfolgreich schätzen Sie diese Vorgehensweise ein?
 - Gibt es irgendwelche Einschränkungen? Also funktioniert sie beispielsweise nur bei bestimmten Emotionen oder bei Personen mit bestimmten Eigenschaften?
5. Welche Rolle spielt die Sprache in diesem Moment? Ist sie ein reines Kommunikationsmedium oder erfüllt sie noch anderen Funktionen?
 - Kommt beispielsweise die Entlastungsfunktion der Sprache zum Einsatz?
6. Welche Rollen spielen Gedächtnisleistungen im Sinne von Erinnerungen in diesem Zusammenhang?

Vielen Dank für Ihre Einschätzungen!

Anhang B – Einverständniserklärung für Tonaufnahmen

Institut für Phonetik und Sprachverarbeitung der LMU München,

Schellingstraße 3 in 80799 München; Telefon: 089/2180-2758

Angaben zur Person:

Name: _____

Alter: _____

Position: _____

Berufserfahrung: _____

E-Mail Adresse: _____

Mit meiner Unterschrift willige ich der Aufzeichnung von Tonaufnahmen im Rahmen der Masterarbeit von Johanna Tönjes im Wintersemester 2017/2018 am Institut für Phonetik und Sprachverarbeitung (IPS) der LMU München ein. Die Aufzeichnung und das Transkript werden zur inhaltlichen Analyse verwendet und anonymisiert ausgewertet.

Die Aufnahme erfolgt freiwillig und kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen beendet werden. Nach Abschluss der schriftlichen Auswertung werden die Aufnahmen und alle personenbezogenen Daten gelöscht. Einer möglichen Veröffentlichung verwendeter Transkriptauszüge in der Arbeit stimme ich zu.

Ort, Datum

Unterschrift

Anhang C – Erläuterungen zum Transkriptionssystem

Die Vorgehensweise bei der Transkription folgt dem Vereinfachten Transkriptionssystem von Dresing und Pehl (2011).

I: Interviewer

B: Befragter

T: Therapeut

P: Patient

Nach jeder Analyseeinheit wird eine Zeitmarke mit einer Nummerierung angegeben:
#Stunde:Minute:Sekunde-Nummer#

Zeicheninventar

<u>Zeichen:</u>	<u>Bedeutung:</u>
GROßSCHREIBUNG	besondere Betonung
(Kopfschütteln)	Charakterisierung von nonverbalen Äußerungen
(unv.)	Unverständliche Äußerung
„Anführungszeichen“	Wörtliche Rede
(Wortlaut?)	Vermuteter Wortlaut
(...)	Auslassung

Die Tonbandaufnahmen und die Einverständniserklärungen liegen vor, werden aber aus Gründen der Anonymisierung nicht mit beigefügt.