

# Emotionales Erleben – Ein Modell für die psychotherapeutische Praxis

3. Kongress der  
Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie  
„Fühlen und Erleben in schwierigen Zeiten“  
Berlin, Sept. 2017

Ulfried Geuter (Berlin/Marburg)

# Gestörte Emotionalität

- Alexithymie: nichts fühlen können
- Depression: nur noch Leere empfinden
- Persönlichkeitsstörung: Trauer, Angst oder Ärger halten an; jede emotionale Erregung ist zu intensiv -- oder emotionale Erregung wird begrenzt durch Selbstverletzung
- Posttraumatische Störung: vom Erleben dissoziiert sein, erstarrt und betäubt oder ruhelos und dauererregt sein
- Somatoforme Störungen: Schmerzen empfinden, keine Gefühle, nicht einmal maladaptive

# Bewertung von Emotionen in der Therapie

- **Kognitive Therapeuten:** Das emotionale Erleben soll **schwächer** werden
  - **Emotionskontrolle**
- **Interpersonale Therapeuten:** Das emotionale Erleben soll **stärker** werden
  - **Emotionserleben**

[Quelle: Bischkopf, J. (2009). Emotionen in der Psychotherapie – Ergebnisse empirischer Psychotherapieforschung und ihre Umsetzung in der Emotionsfokussierten Therapie. In R. Esterbauer & S. Rinofner-Kreidl (Hrsg.), Emotionen im Spannungsfeld von Phänomenologie und Wissenschaften (S. 95-110). Frankfurt: Peter Lang]

# Zwei Arbeitsmodelle



Sich Spüren -  
Ins Gleichgewicht  
Kommen -  
Aufmerksam sein



Aktivierung -  
Ausdruck von  
Emotionen



© www.f1online.de Bildnr./image no: 1917503



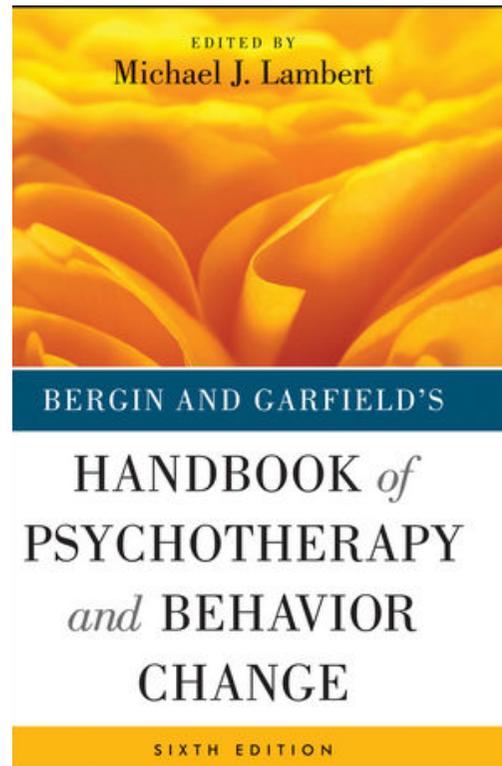
© Georg Tedeschi



SCIENCEPHOTOLIBRARY



# Erleben fördern – Emotionen produktiv verarbeiten: Voraussetzungen für Therapieerfolg



“Das körperlich gefühlte Erleben zu prozessieren und dies in der Therapie zu vertiefen”, ist ein “Kernbestandteil” therapeutischer Veränderung “unabhängig vom Verfahren”.

Die produktive Verarbeitung von Emotionen scheint “von allen bisher untersuchten Prozessvariablen der beste Prädiktor des Erfolgs zu sein.”

Elliott, Greenberg, Watson, Timulak & Freire (2013)

Emotion

Begriffe .....

Affekt

Gefühl

Angst

Spannung

Lust Aggression

Interrupt-Affekte

Prä-Emotionen

Basisemotionen

Vitalitätsaffekte

Kernaffekt

me-emotions

konzeptuelle Emotionen

Ulfried Geuter

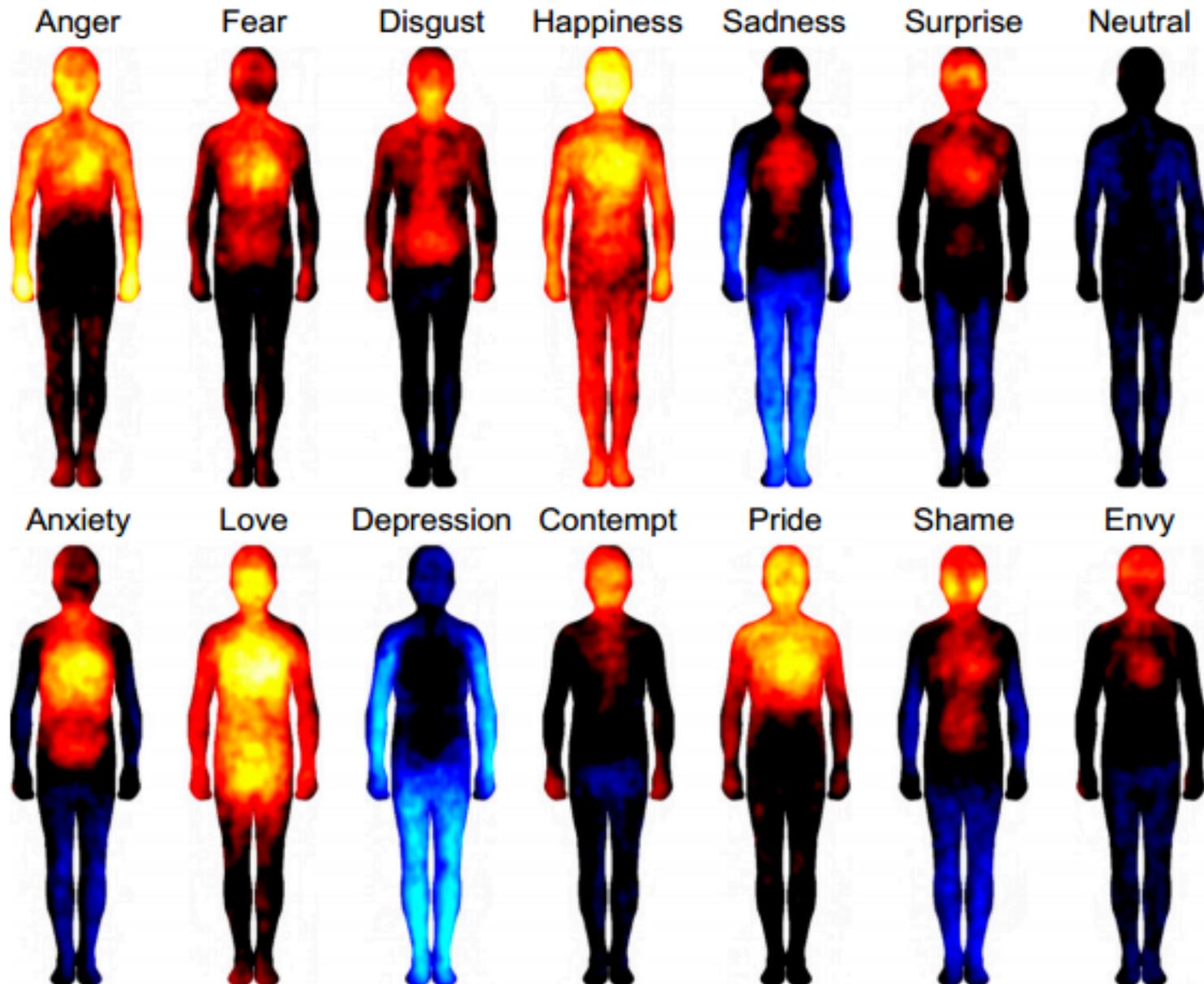
# Emotionen

## Emotionen

- sind komplexe, körperbasierte Bewertungen
- ereignen sich in der Beziehung zwischen einem Subjekt und einer Situation oder einem Ereignis von Bedeutung

Es gibt keine Emotionen ohne die Wahrnehmung propriozeptiver und interozeptiver Signale.

# Bodily maps of emotions



[Quelle: Nummenmaa et al., PNAS, 2014, 111, 646-651]

# Interozeptive Wahrnehmung

Wahrnehmung des inneren Milieus, der physiologischen Verfassung des Körpers, der Organtätigkeiten; Eingeweidesensibilität

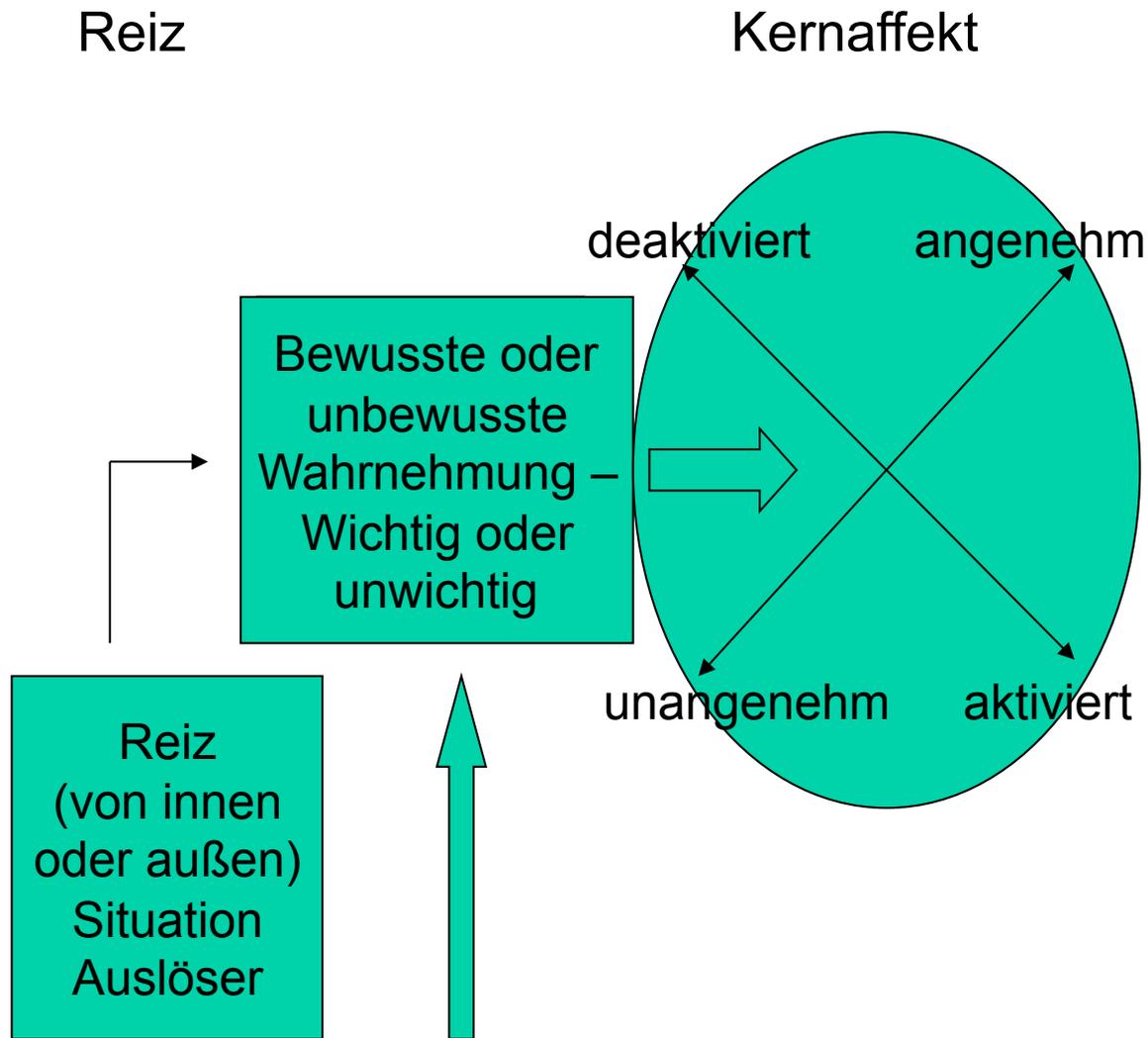


**Das Gefühl im Bauch vermittelt die Bedeutung eines Gedankens**

Gendlin - Focusing:  
den Felt Sense  
erkunden



# Struktur emotionaler Prozesse

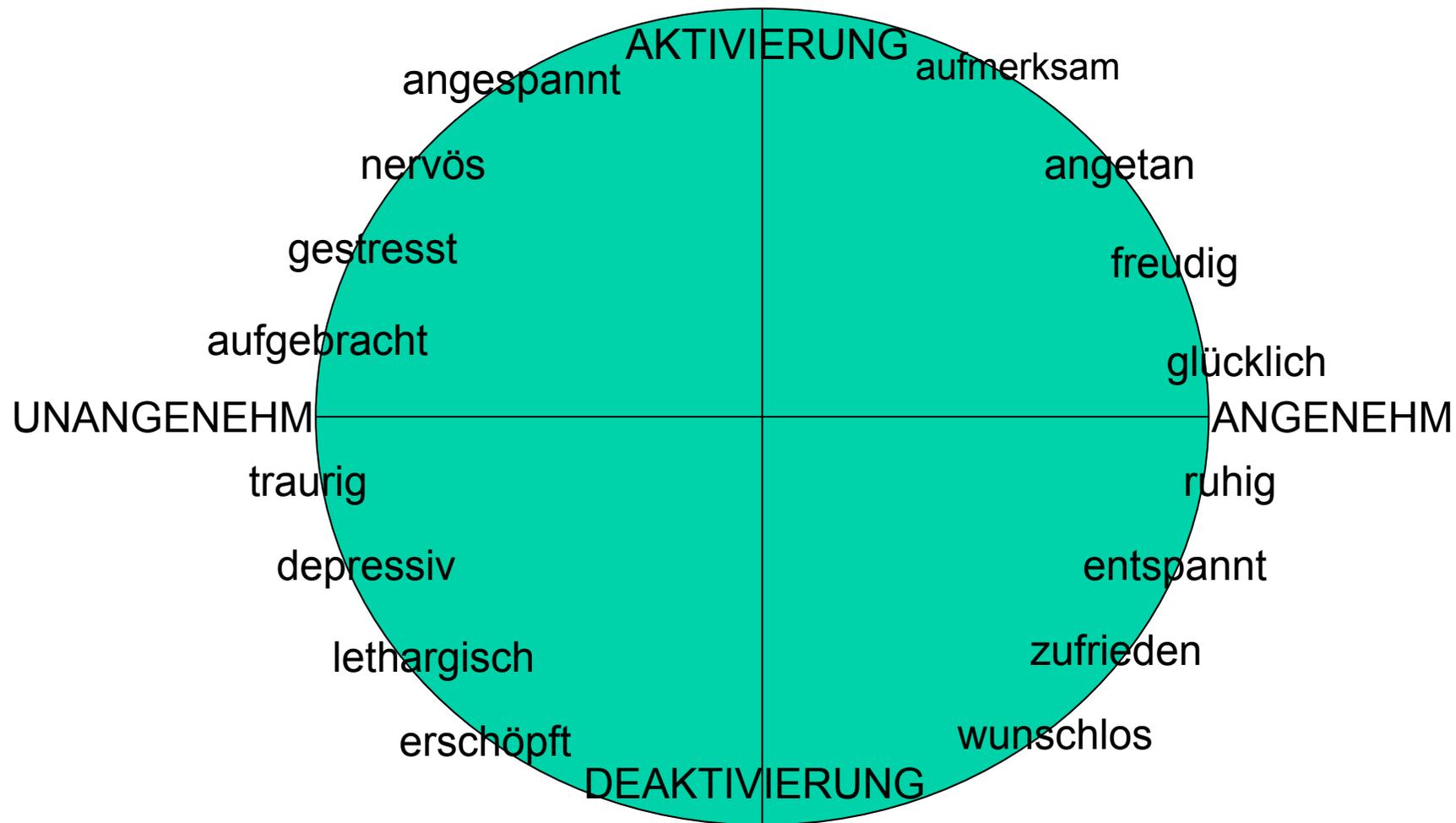


Erste Bewertung

Ulfried Geuter

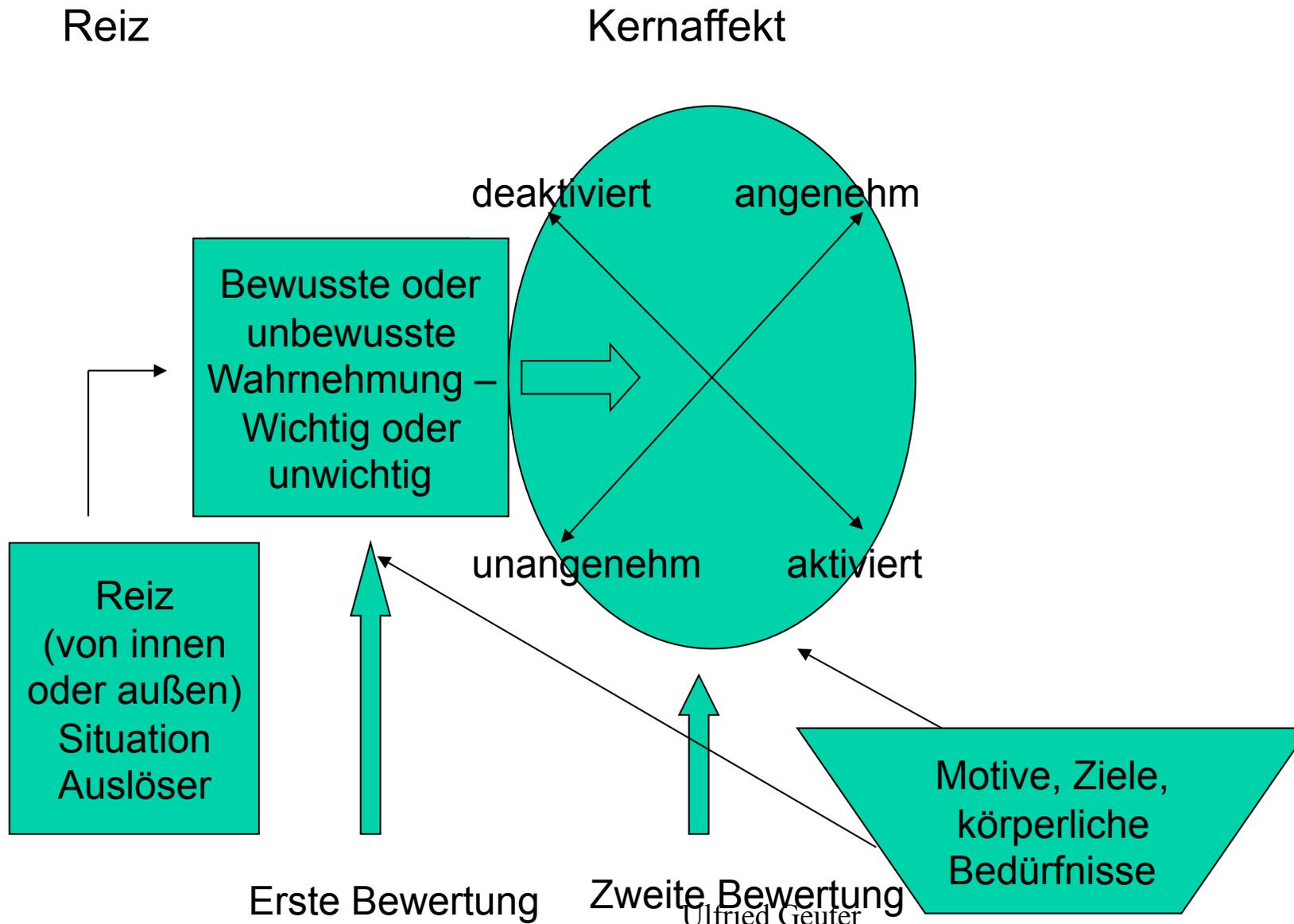
# Die zweidimensionale Struktur des Kernaffektes

(nach Feldman Barrett & Russell, The Structure of Current Affect, Psychological Science, 8, 1999, 10-14)



Ulfried Geuter

# Struktur emotionaler Prozesse



# Affektsperre

## Affektsperre:

Ein Mensch kann nicht mehr fühlen.

Er spürt nicht

- ob ihn etwas aktiviert oder deaktiviert

- ob es angenehm oder unangenehm ist



Wilhelm Reich



## „Körperpanzer“:

Abwehr von Gefühlen

durch chronische Verhärtung

Lähmung, Dissoziation: Keine emotionale Ansprechbarkeit

Kehrseite: Übererregung:

Psychische Verarbeitung fällt aus

Ulfrid Geuter

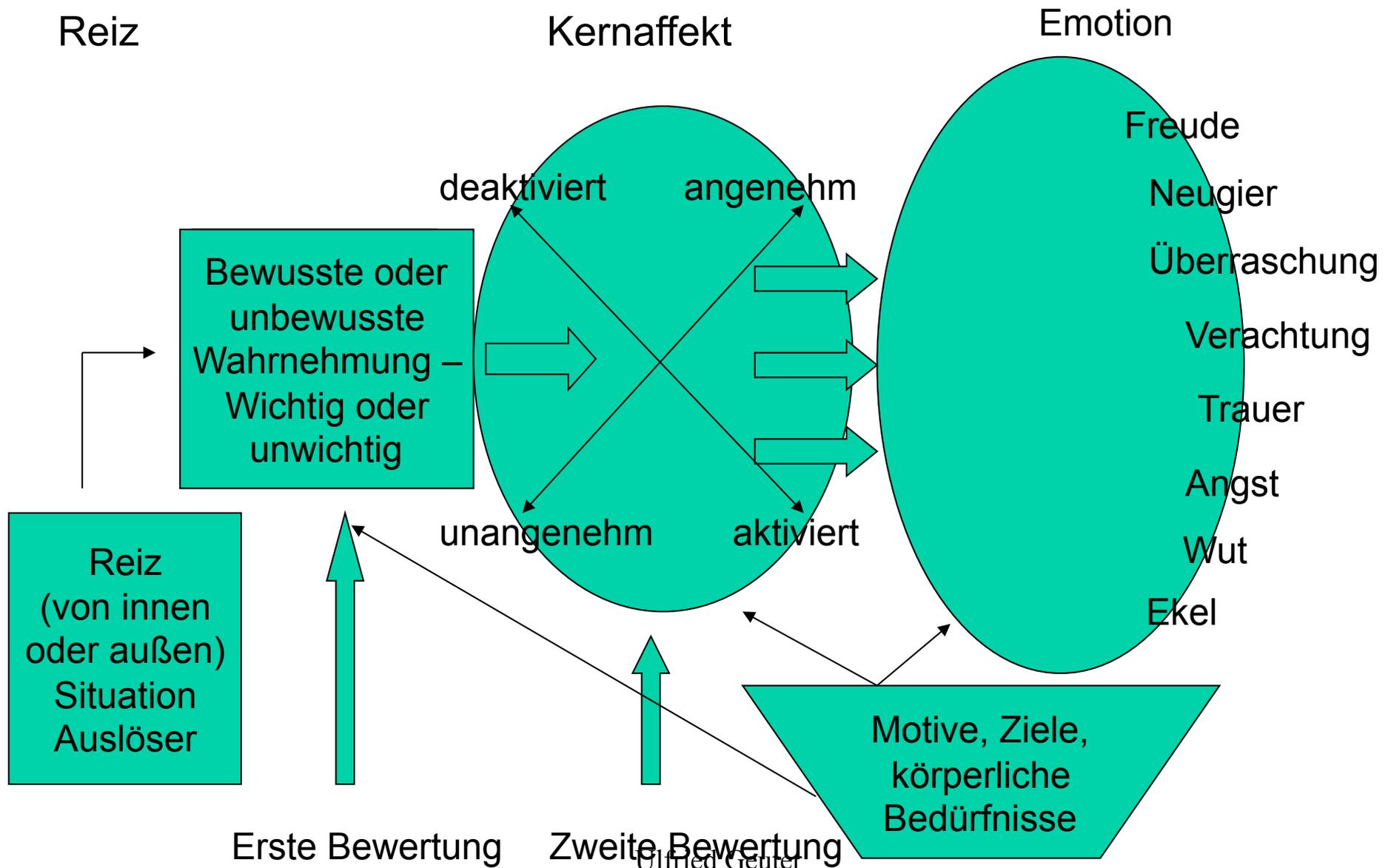
# Kernaffekt $\neq$ Vitalitätsaffekt

Aktivierungsgrad &  
hedonischer Tonus

Verlaufskontur  
eines Affekts

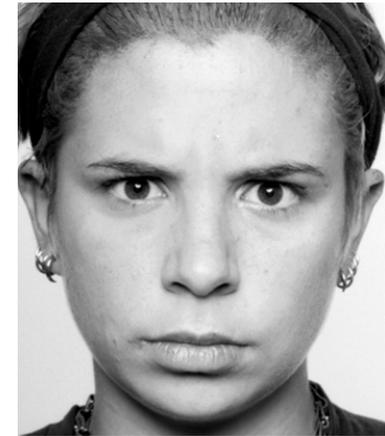
Beispiele - aufschließen  
- langsam anschwellen  
- pulsierendes Muster  
- gleitendes Muster

# Struktur emotionaler Prozesse





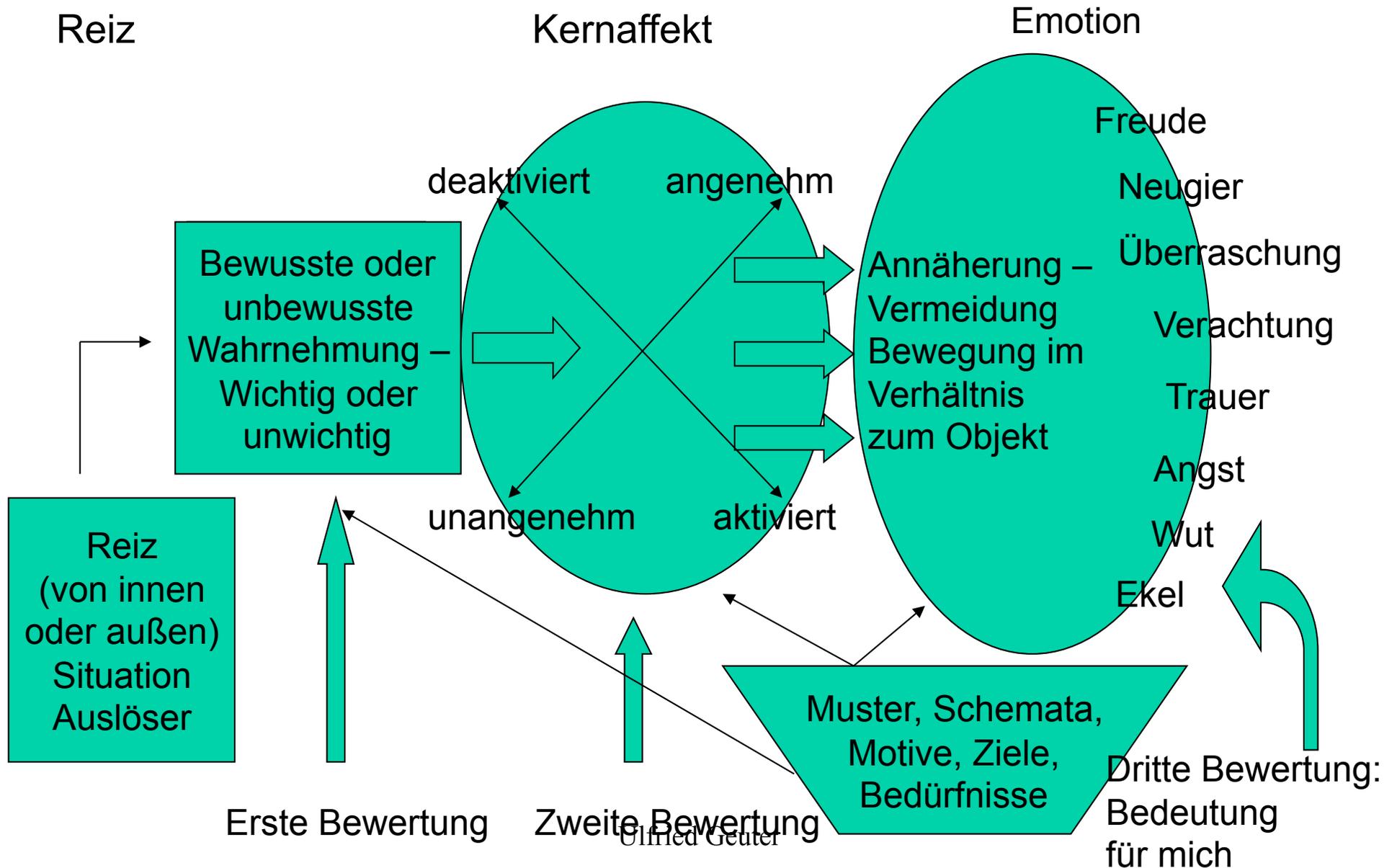
# Basisemotionen



- Freude/Glück
- Wut/Ärger
- Ekel
- Interesse/Neugier
- Furcht/Angst
- Überraschung/Schreck
- Trauer/Schmerz
- Verachtung



# Struktur emotionaler Prozesse



# Therapeutische Arbeit mit Emotionen

1. Arbeit an der Aufmerksamkeit – Achtsamkeit – Wahrnehmung
2. Arbeit an der Erregung/Aktivierung und am hedonischen Tonus  
(= Affektregulation nach Russell; Modulation des Kernaffekts)

z.B. Aktivierung bei schwacher Erregung  
Deaktivierung bei starker Erregung

Lit.: Russell, J. A. (2003). Core Affect and the Psychological Construction of Emotion. *Psychological Review*, 110, 145-172

# Die zweidimensionale Struktur des Kernaffektes

(nach Feldman Barrett & Russell, 1999)

## und die Aufgaben kernaffektiver Modulation



# Therapeutische Arbeit mit Emotionen

1. Arbeit an der Aufmerksamkeit – Achtsamkeit – Wahrnehmung
2. Arbeit an der Erregung/Aktivierung und am hedonischen Tonus  
(= Affektregulation nach Russell; Modulation des Kernaffekts)
3. Arbeit an den Emotionen  
(= Emotionsregulation nach Russell)

## Den Bezug herstellen:

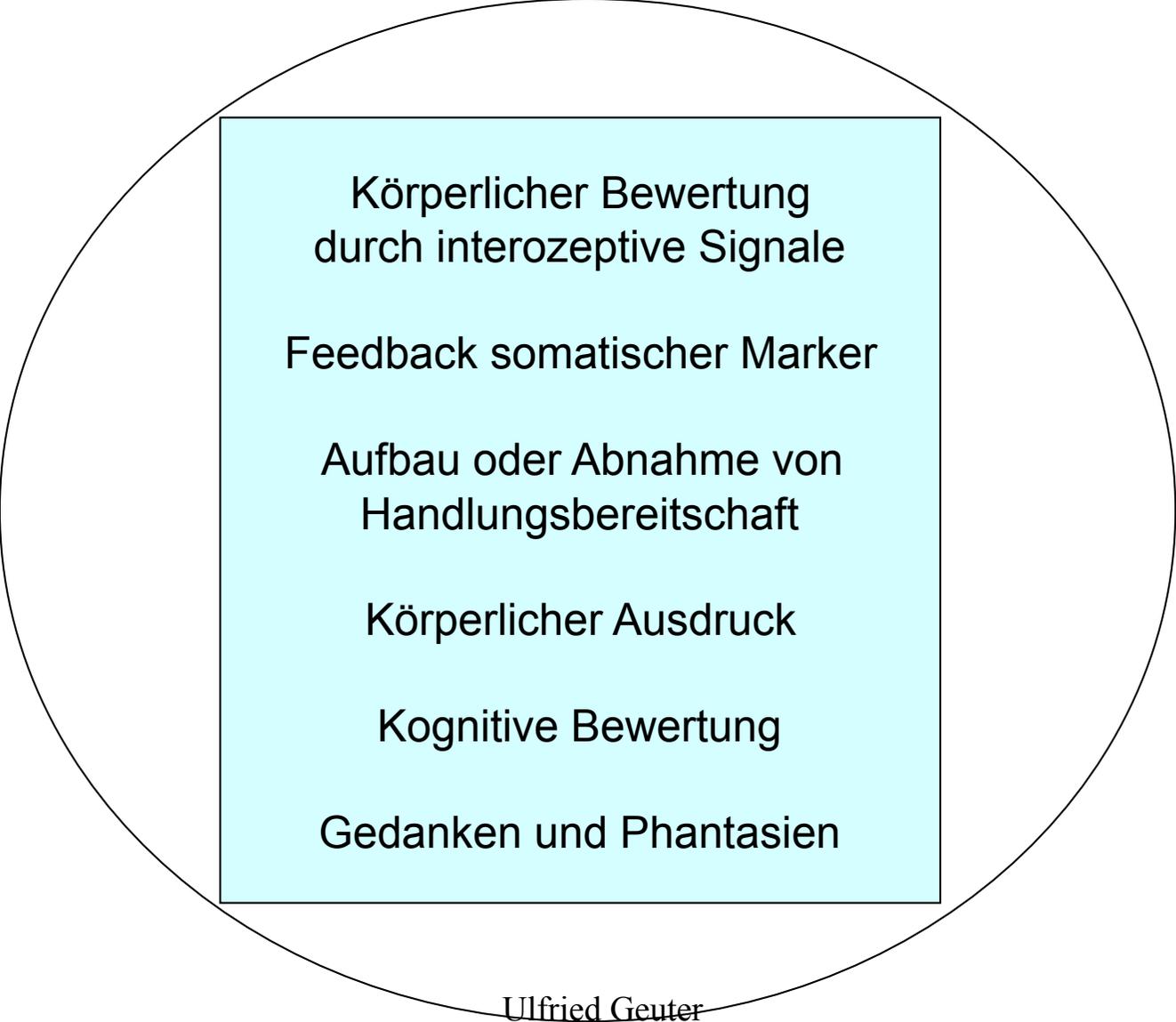
- Was hat die Emotion erzeugt?
- Worauf bezieht sich die Emotion?
- Was ist die Intention der Emotion?
- Was möchte ich mit ihr erreichen und tun?

L. Greenberg: Emotionen durch Emotionen verändern

# Drei Prinzipien der Emotionsarbeit nach Greenberg und die drei therapeutischen Aufgaben

1. emotion awareness → Aufmerksamkeit fördern
2. emotion regulation → den Kernaffekt regulieren
3. emotion transformation → die kategoriale Emotion verändern und ihren Bezug zum intentionalen Objekt herstellen

# Elemente des affektiven Erlebens



Körperlicher Bewertung  
durch interozeptive Signale

Feedback somatischer Marker

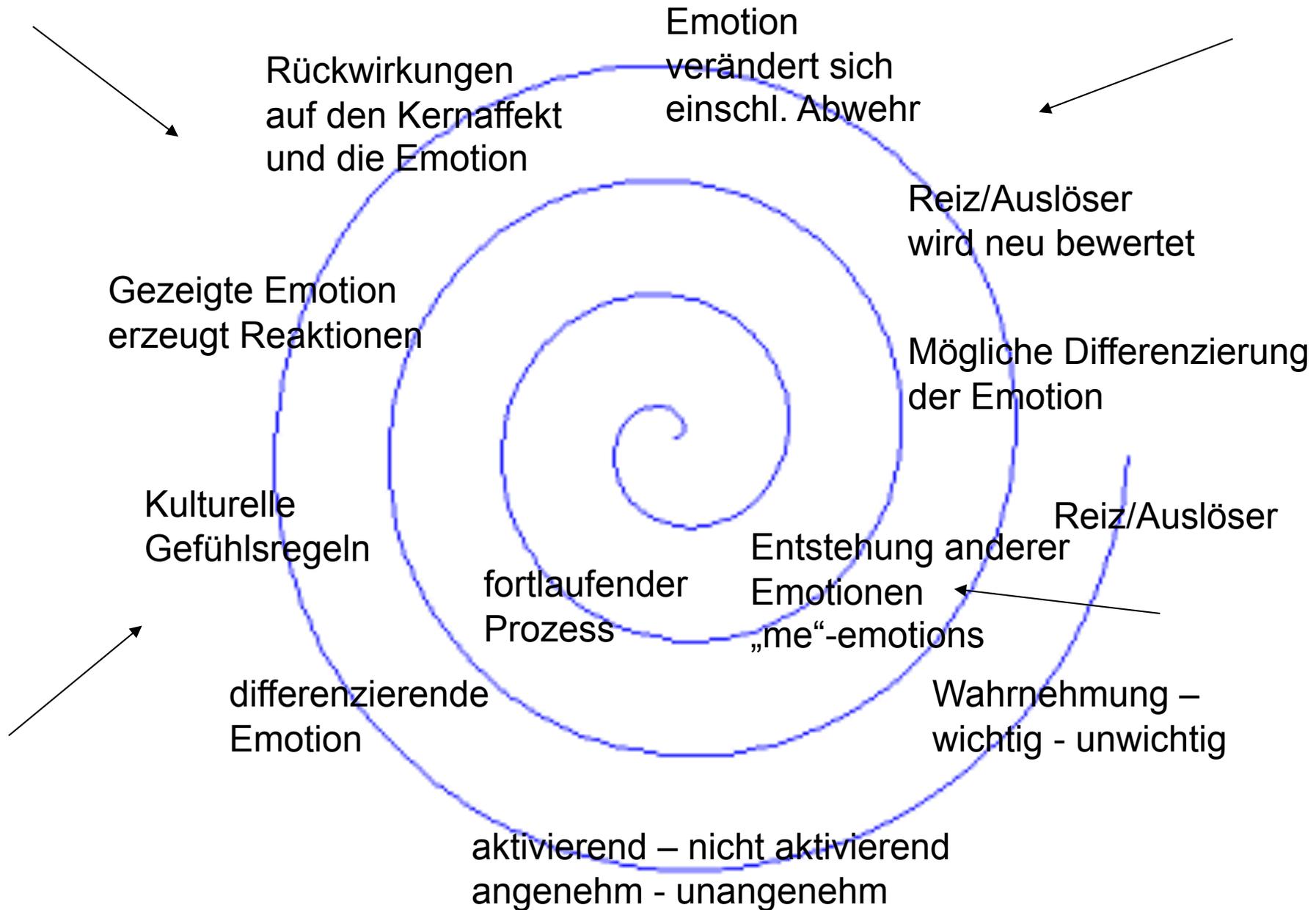
Aufbau oder Abnahme von  
Handlungsbereitschaft

Körperlicher Ausdruck

Kognitive Bewertung

Gedanken und Phantasien

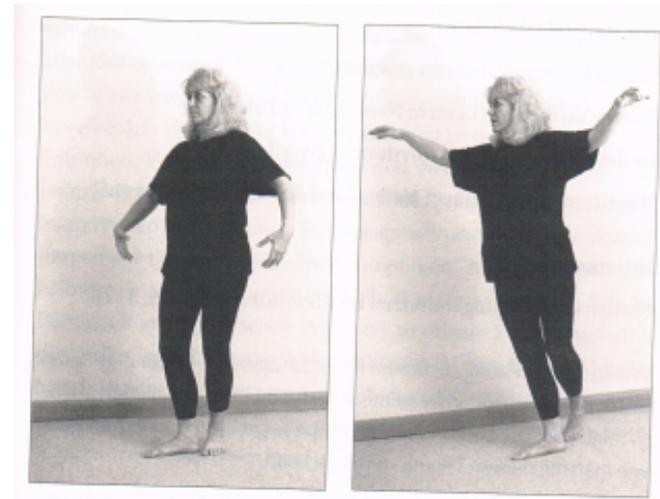
# Struktur emotionaler Prozesse - II



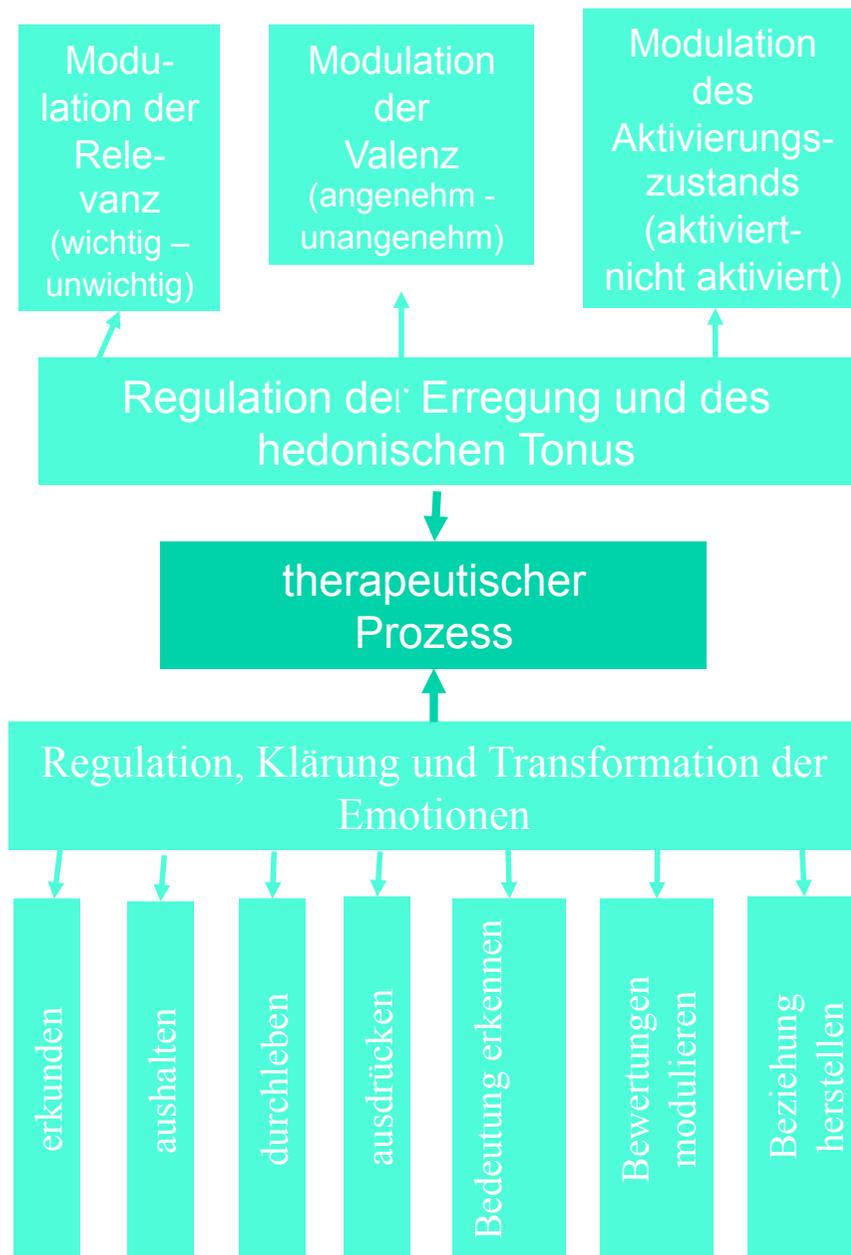
# Struktur emotionaler Prozesse - II



# Die Körperpsychotherapie reguliert die Intensität, den Tonus und die Form des Erlebens emotionaler Prozesse über den Körper



Ulfried Geuter



Die Körperpsychotherapie verbindet die Arbeit am Kernaffekt mit der Arbeit an der Regulation der differenzierten Emotionen