

Rainer Sachse und Thomas A. Langens

4 Bedeutung von Affekten

4.1 Affekte und affektive Bedeutung

Wir wollen uns nun genauer mit der Bedeutung von Affekten befassen, vor allem für den Psychotherapieprozess.

Mit dem Begriff „Affekt“ meinen wir das Produkt eines komplexen Verarbeitungsprozesses, den Kuhl (2001, S. 125) mit „Fühlen“ beschreibt: „Fühlen beschreibt eine hochinferente, aber implizite (d.h. nicht vollständig explizierbare) Wissensform, die ausgedehnte, strukturierte Netzwerke von Erlebens- und Wissensbeständen aus verschiedenen Systemen konfiguriert.“ Das Ergebnis dieser komplexen Verarbeitungen ist u.U. ein „Affekt“, d.h. ein Zustand, in dem die Person eine (mehr oder weniger) diffuse körperliche Reaktion spürt, von der sie weiß, dass diese etwas (Wesentliches) bedeutet, diese Bedeutung jedoch nicht leicht entschlüsseln kann.

4.2 „Felt sense“ als unrepräsentierter Affekt

Arbeitet ein Psychotherapeut mit Klienten klärungsorientiert an tiefgreifenden, existentiellen Problemen, dann tritt oft ein typisches Phänomen auf: Die Klienten kommen in einen Modus, in dem sie „eine Bedeutung spüren“, d.h. sie wissen, dass es zu einer Situation, einem Ereignis oder Zustand eine „weitere“ Bedeutung gibt, die über den bisherigen, kognitiven Erkenntnisstand hinausgeht. Die Evidenz einer Bedeutung drängt sich auf, ohne dass sie diese „entschlüsseln“, d.h. in Sprache übersetzen könnten. Sie spüren diese Bedeutung jedoch oft auch körperlich, in einer mehr oder weniger deutlichen Körperempfindung. In einem intensiven Therapieprozess kann es gelingen, diese Bedeutung zu klären, was in der Regel nicht nur zu einem Erkenntnisprung, sondern zudem zu der Auflösung der körperlichen Empfindungen und einer spontanen Neuorganisation selbstrelevanter Kognitionen führt (vgl. Sachse et al., 1992).

Gendlin (1961, 1962a, 1962b, 1964, 1968, 1970a, 1970b, 1970c, 1970d, 1973, 1974, 1978, 1979, 1981, 1986) hat diese, zu einer derart „gespürten“ Bedeutung gehörende Körperempfindung als „felt sense“ bezeichnet (er selbst hat die Körperempfindung mit der Bedeutung gleichgesetzt, wir wollen jedoch beide Aspekte trennen).

Dieses Phänomen lässt sich wie folgt beschreiben:

- Eine Person vergegenwärtigt sich eine Situation, ein Ereignis oder einen Zustand.
- Sie lässt dieses Ereignis „auf sich wirken“.
- Daraufhin entsteht in ihr ein subjektives Erleben, von dem sie den Eindruck hat,
 - dass sie eine komplexe Bedeutung *spürt*,
 - dass es eine persönliche Bedeutung ist, die mit dem Ereignis zu tun hat, das dem Ereignis eine persönliche Relevanz verleiht,
 - dass sie diese Bedeutung jedoch nicht oder nur sehr rudimentär sprachlich formulieren kann.
- Sie *spürt* diese Bedeutung jedoch deutlich und manchmal spürt sie dazu auch noch eine Körperempfindung. Subjektiv ist diese Körperempfindung ein Ausdruck der Bedeutung. Damit spürt die Person *zwei* Aspekte:
 - Das Spüren der *Bedeutung und*
 - die dazugehörige Körperempfindung, den sogenannten „felt sense“.
- Der „felt sense“ ist manchmal diffus, manchmal sehr genau und lokalisiert im Körper spürbar; er ist manchmal instabil und störanfällig und verschwindet schnell; manchmal ist er aber auch über einen längeren Zeitraum stabil.
- Die Person ist sich subjektiv sicher, dass es bei der Empfindung und dem „felt sense“ um *Bedeutung* geht: Darum, dass eine wesentliche Bedeutung in ihr entstanden ist, die sie jedoch nicht oder nur schwer entschlüsseln kann.
- Versucht die Person (z.B. mit Hilfe von Focusing; vgl. Kapitel 12) diese Bedeutung zu entschlüsseln, dann wird deutlich,
 - dass die Entschlüsselung, eine „Übersetzung“ in Kognitionen und Sprache und damit ein „verständlich machen“ (Bransford & McCarrell, 1975), sehr schwierig ist,
 - dass die Bedeutung meist (hoch) komplex ist,
 - dass die Bedeutung viele persönlich relevante Aspekte wie Motive, Ziele, Werte, Selbstaspekte enthält.
- Subjektiv sind sich die Klienten immer sicher, dass es sich hier *nicht* um eine „klassische“ Emotion handelt: Sie können weder die Empfindungen noch die Bedeutungen mit Emotionen in Zusammenhang bringen.

Eine Unterscheidung zwischen einer „gespürten Bedeutung“ und der körperlichen Manifestation, dem „felt sense“ (d.h. der „felt sense“ ist nicht mit der Bedeutung identisch, sondern ein „Indikator“ für diese), ist sinnvoll, da gleiche „felt senses“ mit unterschiedlichen

„gespürten Bedeutungen“ einhergehen, die dann im Focusing auch unterschiedliche explizite Bedeutungen ergeben (sowohl bei verschiedenen Personen als auch bei der gleichen Person bei verschiedenen Ereignissen).

Wir möchten die hier beschriebene „gespürte Bedeutung“ als „*affektive Bedeutung*“ bezeichnen und den „felt sense“ als körperliche Reaktion dieser affektiven Bedeutung auffassen.

Die Theorie des „felt sense“, die von Gendlin (1973) aufgestellt wurde, ist eine philosophische, keine psychologische Theorie: Obwohl die Methode des Focusing in der Praxis gut funktioniert, ist die zugrundeliegende Theorie wissenschaftlich unhaltbar (vgl. Sachse & Fasbender, 2011; Sachse et al., 1992). Auch die Emotionspsychologie liefert hier keine brauchbaren theoretischen Erklärungsmodelle.

Betrachtet man die gegenwärtige emotionspsychologische oder klinische Literatur, dann wird deutlich, dass es für diese „affektiven Bedeutungen“ keine brauchbare theoretische Erklärung gibt.

Das Konzept „Emotion“ passt eindeutig nicht zu dem Konzept der „affektiven Bedeutung“. Mit Emotionen sind subjektiv gut erkennbare und gut diskriminierbare psychische Zustände gemeint von z.B. Angst, Trauer, Ärger, Scham etc. (Izard, 1981; Mandler, 1980; Meyer et al., 2001; Schmidt-Atzert, 1996; Ulich, 1982).

Diese „emotionalen“ Zustände

- lassen sich von einer Person in aller Regel eindeutig als z.B. Angst, Ärger etc. kategorisieren und eindeutig von anderen Zuständen abgrenzen;
- sind für die Person meist deutlich spürbar, gut erkennbar und oft von beträchtlicher Stärke („aufdringlich“);
- gehen in aller Regel mit eindeutigen Situationsinterpretationen einher z.B. von „Bedrohung“, „Verlust“ etc.;
- gehen in der Regel mit deutlichen physiologischen Aktivierungszuständen einher;
- sind den Personen in der Regel gut verständlich, deutlich und klar.

Die Charakteristika einer „affektiven Bedeutung“ stimmen damit eindeutig nicht mit den Charakteristika von Emotionen überein:

- Eine affektive Bedeutung ist eher „unscheinbar“, „unspektakulär“; der „felt sense“ ist eher eine *schwache* körperliche Reaktion und *nicht* mit starker physiologischer Erregung verbunden wie eine Emotion.
- Personen, die eine affektive Bedeutung spüren, kennzeichnen diese subjektiv ganz klar *nicht* als Emotion und sie zeigen auch keine mimischen Ausdrücke von Emotion.
- Eine Person versteht in aller Regel eine Emotion recht gut bzw. kann die dazu gehörenden Verarbeitungsprozesse klären (wenn auch manchmal mit therapeutischer Hilfe), eine affektive Bedeutung ist dagegen nur sehr schwer zu klären.

Ein Konzept, das dem Konzept der affektiven Bedeutung näher kommt, ist das Konzept der *Stimmung* (vgl. Schwarz, 1987b):

- Stimmungen sind eher nicht mit massiven physiologischen Aktivierungen, sondern mit „milden“ Aktivierungen verbunden.
- Stimmungen sind eher langandauernde Empfindungen, die auch von der Person körperlich spürbar sind.
- Stimmungen haben für eine Person einen Informationsgehalt (vgl. Schwarz, 1983a, 1983b, 1983c, 1987; Schwarz & Clore, 1983; Schwarz & Scheurig, 1985; Schwarz & Strack, 1982, 1984a, 1984b; Schwarz et al., 1985a, 1985b), also auch eine subjektive Bedeutung. Eine angenehme Stimmung informiert die Person darüber, dass ein Zustand im Hinblick auf eigene Ziele/Motive ok ist und dass damit kein unmittelbarer Handlungsbedarf besteht. Eine negative Stimmung informiert die Person darüber, dass ein Zustand im Hinblick auf relevante Motive/Ziele der Person nicht ok ist und dass Handlungsbedarf besteht, den Zustand zu verändern.

Dennoch kann auch das Konzept „Stimmung“ nicht das erklären, was mit affektiver Bedeutung gemeint ist, denn:

- Stimmungen weisen nur zwei „Bedeutungen“ auf: Positiv und negativ.
- Affektive Bedeutungen sind dagegen (hoch) komplex.
- Stimmungen kommen zwar durch Ereignisse zustande, sie tragen und vermitteln jedoch keine idiosynkratischen Bedeutungen.

Damit eignet sich das Konzept „Stimmung“ ebenfalls nicht als theoretische Erklärung für das Konzept „affektive Bedeutung“.

4.3 Emotionale und affektive Verarbeitung

4.3.1 Grundlegende Aspekte

In diesem Kapitel möchten wir deutlich machen, wie sich die Verarbeitungsprozesse unterscheiden, die zu Emotionen und Affekten führen.

Bei affektiven wie bei emotionalen Prozessen geht es immer zentral um eins: *Um die Einschätzung einer Situation, eines Ereignisses oder Zustandes im Hinblick auf persönliche Relevanz*: Es geht immer zentral darum, die persönliche Bedeutung eines Ereignisses festzustellen, sowohl im Hinblick auf eine generelle Qualität (positiv vs. negativ) als auch im Hinblick auf spezifische und differenzierte Bedeutungsinhalte.

Emotionale und affektive Verarbeitungen unterscheiden sich dann jedoch, weil sie unterschiedliche Aufgaben haben:

- Die Aufgabe einer emotionalen Verarbeitung ist eine *möglichst schnelle Feststellung* wichtiger Qualitäten eines Ereignisses, wie die Feststellung von „Bedrohung“, „Verlust“ u.ä., damit möglichst schnell adäquat gehandelt werden kann. Dabei kommt es *nicht* auf große Verarbeitungstiefe an, sondern auf eine möglichst schnelle Einschätzung („Lieber oftmals zu viel Alarm, als einmal zu wenig.“).
- Die Aufgabe einer affektiven Verarbeitung ist dagegen eine möglichst gründliche, tiefe und implikative Verarbeitung, um eine sehr grundlegende persönliche Bedeutung als Basis für sehr grundlegende Entscheidungen und Handlungen zu schaffen. Daher kann die Verarbeitung aufwendig und langsam sein.

4.3.2 Ein Modell der Unterscheidung von Affekten und Emotionen

Wir sind nun in der Lage, die Bedingungen zu spezifizieren, nach denen Ereignisse entweder Affekte, Emotionen oder ein Amalgam aus beidem zur Folge haben (vgl. Abbildung 4.1). Ereignisse regen demnach Appraisalprozesse an, die auf einer Einschätzung der vitalen Bedeutsamkeit eines Reizes, seiner Selbstrelevanz oder seiner Bedeutung für die Selbstintegrität beruhen. In der Ontogenese haben diese Appraisalprozesse ursprünglich keinen kognitiven Überbau und damit keine explizierbare Implikationsstruktur: Sie führen zu der Anregung „roher“, unverstandener Affekte. Sobald Heranwachsende solche kognitiven Bedeutungsstrukturen durch die gemeinsame Regulation von Affekten mit sensitiven Bezugspersonen zu konstruieren beginnen, werden aus unverstandenen Affekten zunehmend besser begreifbare Emotionen mit einer zumindest potentiell klärbaren Implikationsstruktur. Das bedeutet: Wenn es – irgendwann in der Biographie – zu einer validen sekundären

Repräsentation affektiver Prozesse kam, wird eine Person diese als Emotionen mit einer spezifischen Qualität (Freude, Angst, Trauer, etc.), einen benennbaren Auslöser und einer klärbaren Implikationsstruktur erleben. Wenn es jedoch nicht dazu kam – was an vielerlei Faktoren, einschließlich des Fehlens einfühlsamer Bezugsperson oder aber auch der Komplexität der Appraisalprozesse liegen kann – dann erlebt eine Person einen Affekt, der sich in Körperempfindungen (dem Felt Sense) und einem „Gefühl der Bedeutsamkeit“ mitteilt. Affekte beruhen auf hoch bedeutsamen Appraisalprozessen, die jedoch nie geklärt wurden. Kommt es z.B. im Zuge eines Focusing zu einem Felt Shift, dann wird aus einem unbegrifflichen und diffusen Affekt schlagartig eine begreifbare Emotion einer spezifischen Qualität (aus einem „schlechten Gefühl im Bauch“ z.B. Trauer oder Wut).

Wir nehmen an, dass grundlegende Appraisalprozesse sowohl intuitiv-holistisch als auch sequentiell-analytisch ablaufen können. Falls es im Laufe der Ontogenese zu einer validen sekundären Repräsentation der zugrundeliegenden Affekte kam, können die daraus hervorgegangenen Emotionen sequentiell-analytisch geklärt werden. Man kann annehmen, dass eine solche Übersetzung von Affekten zu Emotionen über die einzelnen Klassen von Appraisalprozessen – Einschätzung der vitalen Bedeutsamkeit, der Selbstrelevanz und der Selbstintegrität – zunehmend anspruchsvoll für die spiegelnde Bezugsperson und die betroffene Person wird. Im Großen und Ganzen sollten daher bei erwachsenen Menschen Affekte überwiegend aus einer Beeinträchtigung der Selbstintegrität resultieren (auf Ausnahmen haben wir weiter oben hingewiesen). Obwohl oder gerade weil die Prüfung der Selbst-Integrität ein äußerst komplexer Ablauf ist, bei dem eine Vielzahl an Parametern berücksichtigt werden muss – eigene Motive, Wünsche und Bedürfnisse, die Erwartungen anderer an die eigene Person, Konsequenzen unterschiedlicher Handlungsalternativen für beides – verläuft sie in einem intuitiv-holistischen Modus. Wenn es im Verlauf der Therapie zu einem Felt Shift kommt, die Person also ein Verständnis ihrer Affekte gewinnt bzw. ihre tiefere Bedeutung entschlüsselt, erhält der Affekt dadurch eine Bedeutungs- und Implikationsstruktur, die ihn in eine Emotion mit spezifischer Qualität transformiert.

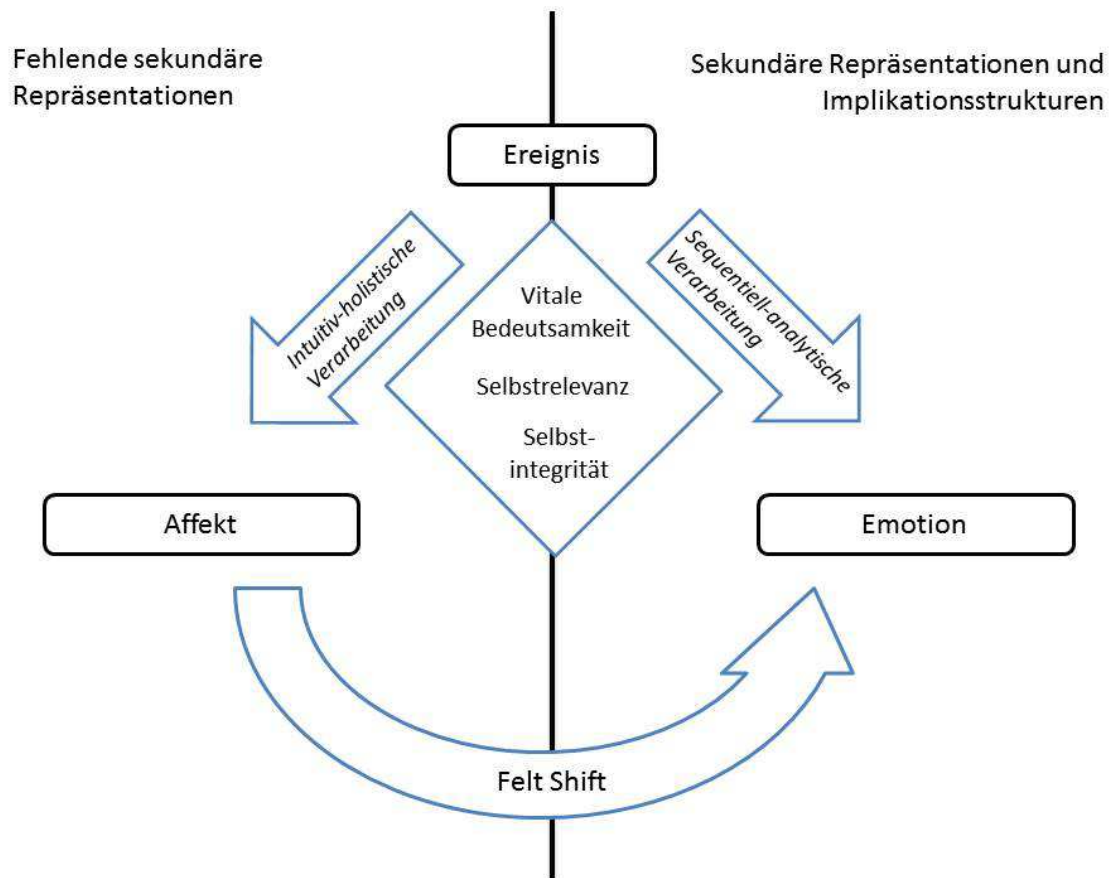


Abbildung 4.1: Ereignisse werden sowohl intuitiv-holistisch als auch sequentiell-analytisch verarbeitet. Fehlen valide sekundäre Repräsentationen oder Implikationsstrukturen, dann resultieren Affekte, die jedoch durch Klärungsprozesse, die zu validen Repräsentationen führen, in Emotionen transformiert werden können (Felt Shift)

4.3.3 Emotionale und affektive Verarbeitung und sequentiell-analytische vs. intuitiv-holistische Klärung

Da sich emotionale und affektive Prozesse in dem Ausmaß ihrer kognitiven Elaboration unterscheiden, bedürfen sie unterschiedlicher therapeutischer Herangehensweisen. Im Folgenden werden wir argumentieren, dass Emotionen in einem sequentiell-analytischen Prozess unter Rückgriff auf bewusste Verarbeitungsmuster und strukturierte, zielführende Fragen geklärt werden können. Das Ziel der Klärung von Affekten ist, eine valide und für den

Klienten evidente sekundäre Repräsentation zu erarbeiten. Dies bedarf unserer Ansicht nach weniger eines sequentiell-analytischen, sondern eines intuitiv-holistischen Verarbeitungsmodus.

Grundsätzlich kann man zwei unterschiedliche Verarbeitungsmodi unterscheiden (Bastick, 1982; Epstein et al., 1996; Kuhl, 1983a, 1983b; Scheffer, 2009):

- den sequentiell-analytischen Modus,
- den intuitiv-holistischen Modus.

Wir nehmen an, dass Emotionen in einem sequentiell analytischen Modus, Affekte dagegen meist in einem intuitiv-holistischen Modus therapeutisch geklärt und bearbeitet werden können (bzw. in der Therapie auch bearbeitet werden *sollten*).

Im *sequentiell-analytischen Modus*

- verläuft die Verarbeitung Schritt für Schritt, wobei die einzelnen Schritte aufeinander aufbauen;
- ist die Verarbeitung kapazitätsbegrenzt: dadurch können immer nur begrenzte Mengen an Informationen gleichzeitig berücksichtigt werden;
- verläuft die Verarbeitung oft bewusst, manchmal aber auch automatisiert;
- ist die Verarbeitung zum großen Teil bewusst steuer- und kontrollierbar;
- geschieht ein großer Teil der Verarbeitung kognitiv, explizit, symbolhaft;
- erfolgt die Verarbeitung schnell und ist auf eine schnelle Handlungsorientierung ausgerichtet;
- erfolgt die Verarbeitung stark auf den konkreten Kontext bezogen;
- die produzierten Bedeutungen sind hochgradig bewusst oder repräsentierbar.

Im *intuitiv-holistischen Modus*

- verläuft die Verarbeitung parallel und „ganzheitlich“;
- ist die Verarbeitung kaum kapazitätsbegrenzt: damit können sehr viele Informationen und damit auch sehr komplexe Informationen gleichzeitig berücksichtigt werden;
- verläuft die Verarbeitung größtenteils automatisiert und nicht bewusst;
- ist die Verarbeitung zum größten Teil nicht steuer- oder kontrollierbar (oft beeinträchtigt sogar der Versuch, den Prozess zu steuern oder zu kontrollieren den Modus eher stark);

- geschieht nur ein kleiner Teil der Verarbeitungen kognitiv; Kodierung erfolgt zum großen Teil bildhaft oder „sensumotorisch“;
- erfolgt die Verarbeitung langsam und ist *nicht* auf schnelle Aktionen ausgerichtet;
- erfolgt die Verarbeitung stark kontext-übergreifend;
- die produzierten Bedeutungen sind wenig bewusst und nur schwer repräsentierbar.

Im Folgenden möchten wir deutlich machen, dass die Klärung von Emotionen in einem sequentiell-analytischen, die Klärung von Affekten dagegen besser in einem intuitiv-holistischen Verarbeitungsmodus gelingt.

Bei affektiven wie bei emotionalen Prozessen geht es immer *um die Einschätzung einer Situation, eines Ereignisses oder Zustandes im Hinblick auf persönliche Relevanz* in Hinblick auf die vitale Bedeutsamkeit, die Selbstrelevanz, die Relevanz für Selbstintegrität sowie für Bewältigungsmöglichkeiten. Aufgrund der unterschiedlichen Induktionsbasis unterscheiden sich emotionale und affektive Verarbeitungen jedoch in ihren Zielen:

- Der zentrale Sinn von Emotionen ist die Ermöglichung schneller Reaktionen: Also müssen Situationen schnell und effektiv eingeschätzt werden; „Verarbeitungstiefe“ oder komplexe Analysen sind nicht das Ziel: Das Emotionssystem ist ein „Alarm-System“.
- Das Ziel einer affektiven Verarbeitung ist dagegen eine *möglichst gründliche, tiefe und implikative Verarbeitung, um eine sehr grundlegende persönliche Bedeutung als Basis für sehr grundlegende Entscheidungen und Handlungen zu schaffen*. Störeffekte machen sich im Bewusstsein bemerkbar, weil sie nach einer validen sekundären Repräsentation verlangen, die sie – aufgrund mangelnder Empathie von Bezugspersonen oder der Komplexität der abzuwägenden Parameter – noch nicht erfahren haben. Daher ist die Verarbeitung typischerweise aufwendig und langsam.

Eine Analyse der Appraisal-Prozesse zeigt sehr deutlich, dass eine emotionale Verarbeitung nach den Prinzipien eines sequentiell-analytischen Verarbeitungsmodus erfolgt:

- Die Verarbeitung folgt (Appraisal-)Schritt für (Appraisal-)Schritt, wobei die Schritte aufeinander aufbauen.
- Die Verarbeitung ist stark kontextbezogen, auf schnelles Handeln ausgerichtet und verläuft auch schnell.
- Die Verarbeitungen beziehen nur relativ wenige, für den jeweiligen Zweck relevante Informationen ein.

- Die Verarbeitung ist stark kognitiv, stark bewusst, kann jedoch auch hochgradig automatisieren.
- Die Verarbeitung ist stark kontrollierbar („Reappraisal“).

Auch bei einer sequentiell-analytischen Verarbeitung zur Emotionsgenese geht es um eine *Abschätzung persönlicher Relevanz*: Auch hier muss festgestellt werden, ob eine Situation etc. persönlich relevant ist.

Diese Verarbeitung kann (wie andere Verarbeitungsprozesse) automatisieren: In diesem Fall muss sie der Person nicht mehr bewusst werden, ist aber prinzipiell noch bewusstseinsfähig.

Mit der sequentiell-analytischen Verarbeitung sind noch andere Aspekte verbunden:

- Die sequentiell-analytische Verarbeitung bezieht sich meist auf die *Verarbeitung spezifischer Situationen*; prinzipiell können auch komplexe Zustände verarbeitet werden, in der Regel handelt es sich jedoch um spezifische Situationen.
- Die Fragestellung, die durch die Verarbeitungsprozesse beantwortet wird, ist eher hoch spezifisch (z.B.: „Besteht eine Gefährdung? Was bedeutet das konkret für mich?“), damit sie schnell und mit wenig Aufwand beantwortbar ist.
- Der Anteil kognitiver Prozesse an der Verarbeitung ist sehr hoch.
- Kommt es durch die sequentiell-analytische Verarbeitung zu bestimmten Ergebnissen, resultiert eine *Emotion* mit allen subjektiven, physiologischen und verhaltensmäßigen Konsequenzen.
- Die Art der Emotion ist von den *Inhalten* der Verarbeitung abhängig: Geht es um den Inhalt „Gefahr“, dann resultiert Angst; geht es um den Inhalt „Verlust“, dann resultiert Trauer.

Vergleicht man eine affektive Verarbeitung mit einer emotionalen, dann wird deutlich, dass es in diesem System eher um eine sehr gründliche, tiefgreifende und nicht um eine schnelle, stark handlungsorientierte Verarbeitung geht: Auch hier geht es um die Analyse persönlicher Relevanz, jedoch geht es *nicht* um schnelle, dringende Entscheidungen, sondern um eine Analyse, die wesentliche Aspekte des Motivationssystems (insbesondere Prozesse der Selbstrelevanz und der Selbstintegrität) umfasst. Wir nehmen an, dass bei der Bildung eines Affektes die Verarbeitung in einem intuitiv-holistischen Modus verläuft. Dieser impliziert,

- dass eine große Menge an Information gleichzeitig, parallel verarbeitet werden kann,
- dass damit viele unterschiedliche Aspekte gleichzeitig berücksichtigt werden können,

- dass der Prozess langsam verläuft,
- dass der Prozess zum großen Teil unbewusst verläuft,
- dass der Prozess nicht bewusst gesteuert oder kontrolliert werden kann.

Bei der Bildung von Affekten, so nehmen wir an, wird eine Interpretation einer Situation / eines Ereignisses oder Zustandes oder einer Handlung in einem intuitiv-holistischen Modus weiterverarbeitet. Dabei geschieht die Verarbeitung stark unter Einbezug des Selbst (Kuhl, 2001): Berücksichtigt werden Erfahrungen, Schlussfolgerungen aus Erfahrungen in bedeutsamen Beziehungen, implizites Wissen, Motive, Ziele, Werte: Es geschieht damit eine hoch komplexe Verarbeitung unter Einbezug sehr vieler unterschiedlicher Aspekte.

Und wiederum geht es zentral um die Einschätzung persönlicher Relevanz. Auch hier wird die Frage nach der Relevanz beantwortet durch einen Einbezug von Motiven, Zielen, Werten. Da hier die Verarbeitung jedoch komplex ist, implizite Aspekte umfasst, sehr tief geht und zeitaufwändig sein darf, werden hier als Referenzen eher implizite Motive und Ziele herangezogen. Damit erfolgt ein „Abgleich“ mit sehr relevanten Aspekten des Selbst, ein Abgleich, der in einem sequentiell-analytischen Modus nicht möglich wäre: Daher ist diese Art der Verarbeitung tiefer, relevanter und bedeutsamer als die sequentiell-analytische.

Bezüglich der Relevanz ergeben sich nun auf der Ebene der intuitiv-holistischen Verarbeitung *zwei* Fragen: Eine allgemeine und eine spezifische.

Die allgemeine Frage lautet: „Ist ein Ereignis für mich positiv oder negativ?“

Die spezifische Frage lautet: „Was genau bedeutet ein Ereignis für mich?“

Die Beantwortung der allgemeinen Frage erfordert nur eine eher globale und oberflächliche Abschätzung an Motiven/Zielen/Werten: Das Ergebnis dieser Verarbeitung ist das, was man als „*Stimmung*“ bezeichnet: Ein Ergebnis, das Ereignis sei eher positiv, führt zu einer positiven Stimmung; das Ergebnis, das Ereignis sei eher negativ, führt zu einer negativen Stimmung.

Wir nehmen nun an, dass es neben dieser eher oberflächlichen noch eine *tiefe* Verarbeitung gibt: Bei dieser wird ein Ereignis oder, besser gesagt, die Interpretation eines Ereignisses in Beziehung gesetzt zu wesentlichen Inhalten des „*Extensionsgedächtnisses*“ (Kuhl, 2001): Erfahrungen, Selbstaspekten, impliziten Motiven und Zielen (vgl. McClelland et al., 1989; Scheffer, 2005, 2009). Dadurch wird eine *komplexe Bedeutung* generiert: *Eine komplexe persönliche Bedeutung dieses Ereignisses für die Person.*

Bei dieser Bedeutungskonstruktion sind auch kognitive Prozesse beteiligt, es sind aber auch viele nicht-kognitive Codes beteiligt (vgl. Teasdale & Barnard, 1993, S. 51), wie imaginative, perzeptuelle, sensorische Codes. Und die konstruierte Bedeutung ist hoch komplex, da sie viele Inhaltsaspekte impliziert. Wir nehmen an, dass diese komplexe Bedeutung der Person nicht bewusst ist, da

- sie nur wenige kognitive Anteile hat, die sich dann auch in Sprache umsetzen ließen;
- sie hoch komplex ist;
- sie durch nicht bewusste Verarbeitungsprozesse gewonnen wurde.

Was die Fragestellungen und Ergebnisse dieses Verarbeitungsprozesses betrifft, so ähneln sie prinzipiell denen der emotionalen Verarbeitung: Auch hier geht es darum festzustellen, ob ein Ereignis für mich positiv oder negativ ist und, falls es negativ ist, inwiefern es negativ ist. Auch hier können somit Ergebnisse resultieren, dass etwas bedrohlich ist, ein Verlust ist usw.; nur führt diese Verarbeitung *zu einer anderen Art von Bedeutungskonstruktion* als die emotionale Verarbeitung; sie führt zu einer komplexen, hoch implikativen, gefühlten Bedeutung und nicht zu einer emotionalen Reaktion.

Das Ziel der Klärung liegt darin, eine angemessene sekundäre Repräsentation des Affektes zu konstruieren, die beim Klienten ein Evidenzerleben („das fühlt sich richtig an!“) hervorruft.

Damit gibt es aber prinzipiell zwei Fälle:

- Emotionale und affektive Verarbeitung können prinzipiell zu den gleichen oder ähnlichen „Schlussfolgerungen“ kommen, wenn auch aufgrund anderer Informationsgrundlagen und anderer Prozesse: D.h. beide Systeme können kongruente Bedeutungen produzieren.
- Emotionale und affektive Verarbeitungen können aber, gerade weil sie unterschiedliche Aspekte berücksichtigen, zu abweichenden Schlussfolgerungen gelangen: So kann z.B. die emotionale Verarbeitung, z.B. wegen eines stark kognitiven Kompetenz-Schemas, zu einer hohen Coping-Einschätzung gelangen und damit zu dem Schluss, ein Ereignis sei nicht bedrohlich. Die affektive Verarbeitung, die jedoch andere Informationsbasen benutzt, kann dagegen das Ereignis als hochgradig gefährlich einstufen. *Damit können beide Verarbeitungssysteme hochgradig inkongruente Bedeutungen erzeugen.*
- Derartige Effekte können z.B. bei „kognitiven Umstrukturierungsmaßnahmen“ auftreten: So kann eine kognitive Therapiemaßnahme ein kognitives Schema „verändern“: Diese Veränderung verändert auch die in der emotionalen Verarbeitung ablaufenden Appraisal-

Prozesse und damit die Ergebnisse der emotionalen Verarbeitung: Auf einer bewussten Ebene gibt es damit u.U. dann keine manifesten Ängste mehr. Nur verändert die kognitive Therapiemaßnahme nicht die Grundlagen der affektiven Verarbeitung: Und so kann die affektive Verarbeitung nach wie vor zu dem Ergebnis gelangen, ein Ereignis sei hochgradig gefährlich.

Im Therapieprozess machen sich solche Diskrepanzen z.B. in den Aussagen von Klienten bemerkbar: „Ich *weiß*, X ist nicht gefährlich, aber *es fühlt sich nicht so an*.“; oder: „Ich *weiß*, ich bin kein Versager, *aber ich fühle mich wie einer*.“ (vgl. Teasdale & Barnard, 1993).

Dennoch, so nehmen wir an, macht sich diese komplexe Bedeutung bemerkbar, und zwar in Form eines „felt sense“: Einer komplexen, bedeutungsvollen Empfindung. Wir möchten diese komplexe Bedeutung, die aus vielen, impliziten Bedeutungsaspekten besteht und die sich körperlich in einem „felt sense“ manifestiert, als *affektive Bedeutung* bezeichnen. Anders als eine „Stimmung“, deren Bedeutung eher simpel ist, ist eine affektive Bedeutung komplex und sie enthält Aspekte des Extensionsgedächtnisses, die persönlich hoch bedeutsam sind: Aspekte impliziter Motive, Selbstaspekte etc. Damit enthält eine affektive Bedeutung auch deutlich *andere* Inhalte als typische kognitive Bedeutungen, die sich an expliziten Wissensbeständen und expliziten Zielen orientieren.

4.3.4 Vergleich der Prozesse

Zusammenfassend kann man sagen:

Im „affektiven Klärungsmodus“

- ist die Klärung eher langsam und zeitaufwendig, sie ist auf eine gründliche und tiefe (nicht auf eine schnelle!) Verarbeitung ausgerichtet; es geht darum, viele relevante Aspekte gleichzeitig zu berücksichtigen, um eine möglichst gute Handlungsbasis zu schaffen.
- In diesem Modus wird auf sehr viele relevante Aspekte zugegriffen: Auf implizite Motive und Ziele, auf Aspekte des Extensionsgedächtnisses, Erfahrungen, das „Selbst-System“ (Kuhl, 2001) u.ä. Die Verarbeitung kann aber auch explizite Ziele berücksichtigen.
- In diesem Modus erfolgt eine parallele Verarbeitung auf sehr komplexem Niveau; sie erfolgt nahezu kapazitätsunbegrenzt.

- Die Verarbeitung umfasst nur wenige kognitive Prozesse, es ist ein „nonpropositional coding“ (vgl. Matthews & Harley, 1996; Matthews & Wells, 1999), also in einem „perzeptuellen Code“ (Perrig et al., 1993) oder „sensumotorischen Code“ (vgl. Barnard, 1985; Barnard & Teasdale, 1991; Piaget, 1954; Teasdale, 1996, 1997, 1999; Teasdale & Barnard, 1993).
- Die Verarbeitung ist in hohem Maße implizit und die Ergebnisse sind nur schwer (und z.T. gar nicht) explizierbar.
- Der Verarbeitungsmodus ist ein intuitiv-holistischer.
- Die aus dem Prozess resultierende Bedeutung ist hoch komplex und hochgradig idiosynkratisch, da sie von den spezifischen Motiven, Zielen und den spezifischen Inhalten des Extensionsgedächtnisses der Person – ihrem Selbst – abhängt.
- Aufgrund der hohen Implizität und des geringen Anteils an kognitiven Prozessen ist die komplexe Bedeutung jedoch für die Person nur schwer zu entschlüsseln und damit nur schwer zu verstehen: Die Person bemerkt den Zustand als „affektiven Zustand“, also einer (diffusen oder spezifischen) körperlichen Reaktion und einem „Bedeutungsgefühl“.

Im emotionalen Klärungsmodus

- ist die Klärung auf schnelle Ergebnisse ausgerichtet, um relevante Stimuli schnell einschätzen und um gegebenenfalls schnell handeln zu können: Damit ist die Verarbeitung notwendigerweise oberflächlicher.
- In diesem Modus wird auf explizites Wissen zugegriffen sowie auf explizite Ziele der Person (auf schnell aktivierbare und leicht verarbeitbare Inhalte).
- In diesem Modus ist die Verarbeitung sequentiell und stark kapazitätsbegrenzt und daher auf relativ geringem Komplexitätsniveau.
- Die Verarbeitung ist in hohem Maße kognitiv.
- Die Verarbeitung erfolgt in hohem Maße explizit und ist daher auch stark bewusstseinsfähig.
- Der Verarbeitungsmodus ist ein sequentiell-analytischer.
- Diese Verarbeitung führt zu einer relativ klaren „emotionalen Bedeutung“, d.h. zu einer expliziten oder explizierbaren Situationsinterpretation im Hinblick auf Gefahr, Verlust u.a.
- Dabei setzt sich die *Bedeutung einer Emotion* auch aus verschiedenen Komponenten zusammen, nämlich aus der Einschätzung von Bedrohung, Intensität der Bedrohung,

Einschätzung der persönlichen Relevanz, einem Gefühl von Hilflosigkeit usw. (Ulich et al., 1999).

- Aus therapeutischer Sicht ist es die *Bedeutung der Emotion*, die relevant, zu klären und zu bearbeiten ist, nicht die „Emotion an sich“ oder die körperliche Reaktion, die mit einer Emotion verbunden ist.

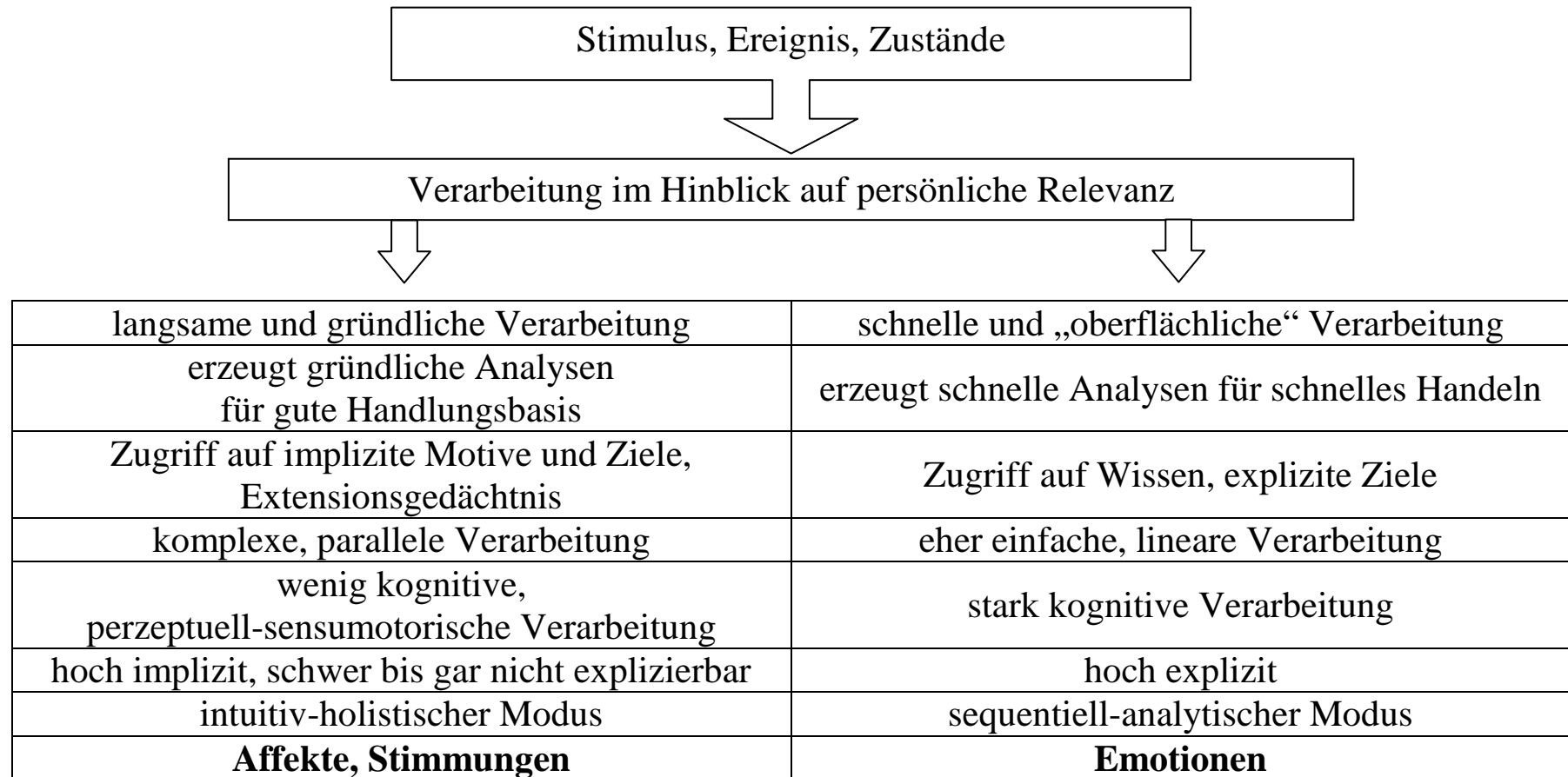


Abbildung 4.2: Affektive und emotionale Verarbeitung

4.3.5 Ergebnisse der Klärungsprozesse

Die beiden Verarbeitungsprozesse führen nicht nur zu unterschiedlichen Effekten wie Affekten und Emotionen.

Sie weisen vielmehr noch weitere wesentliche Implikationen auf:

- Die emotionale Verarbeitung führt zu Bedeutungen, die auf anderen psychischen Strukturen beruhen, als die Bedeutungen, die durch affektive Verarbeitungen zustande kommen:
 - Die Bedeutungen aufgrund emotionaler Verarbeitungen basieren auf explizitem Wissen, expliziten Annahmen, kognitiven Schemata, expliziten Zielen etc.: Damit bildet sich durch diese Verarbeitung eine spezifische *Implikationsstruktur von Bedeutung* heraus.
 - Die Bedeutungen aufgrund affektiver Verarbeitungen basieren dagegen auf komplexen Erfahrungen, Selbstsystemen, implizitem Wissen, impliziten Motiven und Zielen, affektiven Schemata etc.: Damit bilden sich nicht nur implikativerer, sondern auch *andere* Implikationsstrukturen von Bedeutungen als bei emotionaler Verarbeitung.
- Die beiden Bedeutungen der beiden Verarbeitungsmodi können (weitgehend) übereinstimmen: In dem Fall teilt einem der emotionale Modus (im Wesentlichen) die gleichen Botschaften mit wie der affektive Modus.
- Die beiden Bedeutungen können jedoch auch (mehr oder weniger) differieren: Dann ist die Botschaft des emotionalen Modus anders als die des affektiven Modus; die beiden Botschaften können dann nicht nur differieren, sondern sich diametral widersprechen.
- Da der emotionale Verarbeitungsmodus explizit und hoch kognitiv operiert, unterliegt er in hohem Maße der Kontrolle der Person: Die Person kann damit Schlüsse willentlich verändern, verfälschen, unterdrücken und Emotionen so kontrollieren.
- Dagegen unterliegt der hoch implizite und wenig kognitiv vermittelte affektive Verarbeitungsmodus so gut wie gar nicht einer direkten Kontrolle: Er lässt sich nicht manipulieren, allerdings kann eine Person seine Effekte (und damit die erzeugten Bedeutungen) weitestgehend ignorieren und damit aus dem Bewusstsein ausblenden (Herman, 1992; Logan, 1988; Power & Dalgleish, 1997; Traue & Pennebaker, 1993).
- Die von der emotionalen Klärung erzeugte Bedeutung ist, da sie explizit und hoch kognitiv ist, für eine Person recht gut verstehbar. Falls nicht, kann sie in therapeutischen Klärungsprozessen meist recht gut verständlich gemacht werden.

- Die von der affektiven Verarbeitung erzeugte Bedeutung ist hoch implikativ und damit in der Regel für die Person auch hoch relevant – sie ist jedoch schwer zu verstehen: Um sie zu verstehen, muss sie meist erst in einen kognitiven und dann in einen sprachlichen Code umgesetzt werden. Daher gibt es oft eine Situation, in der eine Person einen Affekt spürt (eine körperliche Reaktion zusammen mit der Empfindung, dass diese etwas Wichtiges bedeutet), die Bedeutung des Affektes aber nicht entschlüsseln kann. Therapeutisch ist die Recodierung von affektiven Bedeutungen auch schwierig: Prozesse der Klärungsorientierten Psychotherapie sowie Focusing sind hier sinnvoll.

Im Therapieprozess tritt oft die Situation auf, dass die Bedeutung von emotionalem und affektivem System nicht übereinstimmen. Dies kann daran liegen,

- dass beide Systeme aufgrund unterschiedlicher Grundlagen zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen: So kann das explizite Wissenssystem zu dem Ergebnis kommen, Krankenhäuser seien nicht bedrohlich; das affektive System hält sie jedoch für bedrohlich, was sich in entsprechenden Affekten (und in, mit dem affektiven System eng zusammenhängenden) Träumen manifestiert, jedoch eben nicht in entsprechenden expliziten Interpretationen;
- dass die Person die emotionalen Verarbeitungen kontrollieren kann, die Affektiven aber nicht: So kann sie im emotionalen System ihre Einschätzungen bewusst verändern und damit Angst verhindern; das affektive System kommt jedoch, abweichend davon, zu einer Bedrohungseinschätzung;
- dass eine Person die kognitiven Anteile von Schemata, z.B. durch kognitive Therapie, gut unter Kontrolle gebracht hat, die affektiven Schemata aber nach wie vor aktiv sind (da sie nicht auf kognitive Therapie reagieren!): In dem Fall ändert sich das Denken, jedoch nicht die Affekte. Die Person *weiß*, dass sie „kein Versager“ ist, *fühlt* sich aber nach wie vor wie einer (vgl. Teasdale & Barnard, 1993).