

4.2 Formular zur Beurteilung von Bachelorarbeiten

Fachbereich Erziehungswissenschaft
Sommersemester
Wintersemester 2010/11



Gutachten zur Bachelorarbeit

Titel: Umgang m. Emotionen bei kritischen
Lebensereignissen

Verfasser/in: AUTOR Peter - Felix

Eingereicht (Datum): 31.01.2011

Betreuer/in: Prof. in Dr. in Hascher

Lehrveranstaltung: Theorie - Praxis - Seminar f. Bachelorarbeiten

	sehr gut erfüllt	gut erfüllt	erfüllt	kaum erfüllt
I Inhaltliche Gesichtspunkte				
- Explizite Angabe der Fragestellung bzw. der Hypothesen und deren Bezug zum theoretischen Hintergrund. Fragestellung steht über die gesamte Arbeit im Zentrum	X			
- Thematik konzeptuell durchdrungen	X			
- Angemessenheit des Designs und der Datenauswertung (soweit im Verantwortungsbereich der Verfasserin/des Verfassers)	X			
- Praxisbezug sinnvoll und erkenntnisleitend	X			
- Reflexion theoriegeleitet	X			
- Aufbau problembezogen und transparent, kohärent und systematisch gliedert	X			
II Literaturverarbeitung				
- Literatúrauswahl angemessen (Relevanz, Aktualität)	X			
- Verarbeitung: Gründlichkeit, Verarbeitungstiefe	X			

III Qualität der Darstellung

	sehr gut erfüllt	gut erfüllt	erfüllt	kaum erfüllt
- Klarheit der Gliederung	X			
- Folgerichtigkeit und Präzision der Argumentation	X			
- Korrekte Anwendung der Fachterminologie	X			
- Sprachliche Qualität: Text verständlich, stilistisch in Ordnung, incl. Rechtschreibung	X			
- Praxisbezug sorgfältig erläutert	X			
<i>Empirische Arbeiten:</i>				
- Ergebnisdarstellung angemessen (hypothesenbezogen oder hypothesengenerierend); Trennung Ergebnisdarstellung von Interpretation; kritische Diskussion vorhanden	X			

IV Eigenleistung der Verfasserin/des Verfassers bzw. der VerfasserInnen

- Eigenständige Literaturlauswahl und -bearbeitung	X			
- Eigenständige Bearbeitung der Fragestellung	X			
- Einbringen eigener Überlegungen und neuer Ideen	X			
- Originalität der Themenbearbeitung	X			

V Formale Anforderungen

- Sorgfalt beim Zitieren von Literatur, incl. Literaturverzeichnis u.a.	X			
- Vollständigkeit (Inhaltsverzeichnis; Abstract, Literaturverzeichnis, Abbildungsbeschriftungen, Anhang etc.)	X			

Kommentar:

Gute Bachelorarbeit, welche die Anforderungen weit übersteift! Outstanding!

Datum:

03.02.2011

Unterschrift:

Anna Kuchler

Umgang mit Emotionen bei kritischen Lebensereignissen

Emotionsregulation von Trauer und deren Auswirkungen auf den Menschen

BACHELORARBEIT

Arbeit im Rahmen der Lehrveranstaltung

» Theorie-Praxis-PS für Bachelorarbeiten «

Zur Rolle von Emotionen und Angst in Theorie und Praxis

zur Erlangung des Bachelorgrades
an der Kultur- und Gesellschaftlichen Fakultät
der Universität Salzburg
Fachbereich Erziehungswissenschaft

GutachterIn: Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Tina Hascher

eingereicht von

FELIX AUTOR

Matrikelnummer 0721318

desperado@gmx.com

0699 - 81724781

Salzburg, den 31.01.2011

VORWORT DES AUTORS ☺

Warum soll Weinen nicht erlaubt sein, wenn doch Lachen so gern gesehen wird?

Natürlich ist der Tod einer wichtigen Person etwas schlimmes, aber warum machen wir es uns dann noch schwerer, indem wir unsere natürlichen emotionalen Reaktionen unterdrücken?

Jede/r, der sich schon mit Trauer auseinandersetzen muss, fühlt sich in vielen Situationen gezwungen, seine Emotionen irgendwie zu regulieren. Das Leben muss ja weiter gehen, und da haben Emotionen nichts zu suchen. Meint Frau und Mann...

Diese Arbeit möchte in Erfahrung bringen, wie zwei junge erwachsene Menschen mit den emotionalen Reaktionen auf ihr kritisches Lebensereignis umgehen.

Ein großer Dank möchte ich Frau Hascher aussprechen, die mich professionell betreute, aber auch wirklich warmherzig unterstützt hat. Eva, Jana und Marc, danke fürs Korrektur lesen. Danke, liebe C. und S., dass ihr euch dazu bereit erklärt habt, an den Interviews teilzunehmen. Diese Arbeit ist für euch.

Ich möchte mich aber auch bei allen weiteren Personen bedanken, die zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen haben.

Ich widme diese Arbeit den Gefühlen, denn nur durch Gefühle wird uns bewusst, dass wir lebendig sind. Carpe diem.

Felix.

ABSTRACT

DEUTSCH

Ein Kritisches Lebensereignis wie der Tod eines nahen Familienmitgliedes lösen heftige emotionale Reaktionen bei den Betroffenen aus. Die vorliegende Bachelorarbeit beschäftigt sich mit dem Umgang und der situativen Regulation von Trauer und anderen Emotionen. Hintergrund sind Theorien über Emotionen und Emotionsregulation, zudem werden Eigenschaften von kritischen Lebensereignissen und Krisen beleuchtet. Es wurden zwei Geschwister, die ihren Vater durch einen tödlichen Unfall verloren haben, nach ihrem Emotionserleben im Kontext dieses tragischen Ereignisses befragt. Die gewonnenen Informationen werden qualitativ in einem interpretativen Verfahren dahingehend untersucht, wie Emotionen in verschiedenen Situationen reguliert werden und welche Effekte die Emotionsverarbeitung nach sich ziehen können. Erkenntnisse haben einen fallspezifischen Charakter. Mögliche Hypothesen und neue Fragestellungen werden im Anschluss generiert, und Implikationen für die zukünftige Forschung und für die pädagogisch-psychologische Praxis werden diskutiert.

[schlüsselwörter: *emotionen*, *emotionsregulation*, *lebensereignisse*, *kritische lebensereignisse*, *bewältigung*, *krise*, *stress*, *trauer*]

ENGLISH

A critical life event such as a death of a family member causes unexpected and strong emotions. This bachelor thesis examines the depths of how people react to grief and cope with mourning and other emotions in certain situations. Theories about emotions and feelings in certain critical life events are the basic framework for this work and will be furthermore examined. Two siblings who lost their father in an accident were interviewed about how they were able to cope with such a tragic life incident and how they managed their emotions in a further context of their daily life. All the extracted information is the background for this thesis on coping with strong emotions and possible effects on life situations later on. Consolidated findings are case specific and possible hypothesis and new questions are generated. More over, implications for future research in pedagogy and psychology are discussed in the end.

[key words: *emotion*, *emotion regulation*, *crisis*, *stressful life events*, *critical life events*, *mourning*, *coping*]

INHALTSVERZEICHNIS	Seite
1 EINLEITUNG	6
1.1 ALLGEMEINE FORSCHUNGSFRAGE	7
1.2 AUFBAU DER ARBEIT	8
2 DAS KONZEPT DER KRITISCHEN LEBENSEREIGNISSE	9
2.1 EINE ANNÄHERUNG AN DEN BEGRIFF „KRITISCHES LEBENSEREIGNIS“	9
2.2 EINE ANNÄHERUNG AN DEN BEGRIFF „KRISE“	11
2.3 WISSENSCHAFTSTHEORETISCHE BETRACHTUNGSWEISEN.....	12
2.4 VERLUSTERLEBNISSE – VERSCHIEDENE PERSPEKTIVEN	14
3 EIN KONZEPT VON EMOTIONSREGULATION	16
3.1 EINE ANNÄHERUNG AN DEN BEGRIFF „EMOTION“	16
3.2 EINE ANNÄHERUNG AN DEN BEGRIFF „TRAUER“	18
3.3 DAS KOMPONENTEN-PROZESS-MODELL DER EMOTION	20
3.4 EINE ANNÄHERUNG AN DEN BEGRIFF „EMOTIONSREGULATION“	23
3.5 DAS PROZESSMODELL DER EMOTIONSREGULATION	24
3.6 DIE BEDEUTUNG DER SITUATION.....	27
3.7 INTERAKTION DER KONZEPTE „KRITISCHE LEBENSEREIGNISSE“ UND „EMOTION“	28
4 ZIELSETZUNG UND METHODISCHE VORGEHENSWEISE	29
4.1 PRÄZISIERUNG DES FORSCHUNGSGEGENSTANDS UND DER FORSCHUNGSFRAGEN	29
4.2 SKIZZE DER WISSENSCHAFTLICHEN VORGEHENSWEISE	30
4.3 BESCHREIBUNG DER METHODEN	30
4.4 BEGRÜNDUNG FÜR DIE WAHL DER METHODEN	33

5 AUSWERTUNG UND DARSTELLUNG DER INTERVIEWS 34

5.1 DAS GEMEINSAME KRITISCHE LEBENSEREIGNIS: DER TOD DES VATERS	34
5.2 DER FALL S. IM HINBLICK AUF EMOTIONEN – EINE ZUSAMMENFASSUNG	35
5.3 DER FALL C. IM HINBLICK AUF EMOTIONEN – EINE ZUSAMMENFASSUNG	37
5.4 GEMEINSAMKEITEN UND UNTERSCHIEDE	40

6 ERKENNTNISSE ZU EMOTIONSREGULATION UND EMOTIONEN 43

6.1 EMOTIONSREGULATIONSTRATEGIEN IM KONTEXT VON SITUATIONEN.....	43
6.1.1 BILDUNG VON KATEGORIEN.....	43
6.1.2 EMOTIONSREGULATION IN DEN VERSCHIEDENEN SITUATIONEN	44
6.1.3 BEISPIELE ZUR ANWENDUNG VON EMOTIONSREGULATIONSSTRATEGIEN	48
6.1.4 ZUSAMMENFASSUNG	49
6.2 EFFEKTE VON EMOTIONALER AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM TOD.....	50
6.2.1 EFFEKTE VON EMOTIONSUNTERDRÜCKUNG.....	50
6.2.2 WEITERE EFFEKTE IM PERSÖNLICHEN UMGANG MIT TRAUER.....	51
6.2.3 ZUSAMMENFASSUNG	52
6.3 GENERIERUNG MÖGLICHER HYPOTHESEN UND NEUER FRAGESTELLUNGEN	53

7 DISKUSSION 54

7.1 DISKUSSION DER ERKENNTNISSE AUS EINER PÄDAGOGISCH-PSYCHOLOGISCHEN PERSPEKTIVE	55
7.2 SELBSTKRITISCHE REFLEXION DES AUTORS	56

8 LITERATURVERZEICHNIS 57

ANHANG

- A: ABBILDUNGSVERZEICHNIS & TABELLENVERZEICHNIS
- B: DER INTERVIEWLEITFADEN
- C: VORINTERPRETATION „TRANSKRIPT_INT.S.“
- D: VORINTERPRETATION „TRANSKRIPT_INT.S.“
- E: EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

1 Einleitung

“Although generally optimistic, I confess to a „tragic view of life“. I believe that all growth involves change, that change means loss (of a previous position, of a certain view of oneself and the world), and that loss is painful. Undergoing disequibration and subsequent accommodation (change) is not a pleasant experience; that is why so many avoid it, preferring assimilation (remaining the same) instead. But meaningful change and growth inevitably entail some suffering.”

(Marcia, 2010, S. 19)

Das heutige Leben bringt einen mehr oder weniger ausgeprägten Alltag mit sich, über die Lebenszeit passieren auch immer wieder nicht-alltägliche Ereignisse, die eine besondere subjektive Bedeutung für den Menschen haben. Jeder Mensch hat da seine eigenen Geschichten zu erzählen. Solche Ereignisse können starke Emotionen auslösen, sich auf viele unterschiedliche Lebensbereiche auswirken und bringen somit unweigerlich die betroffene Person aus ihrem inneren Gleichgewicht. Eine persönliche Krise beginnt.

Die Gefahr einer Krise besteht für jeden: “Individuals can be trapped in an extended crisis period for months or years if inner conflicts are not resolved!” (Williams, 2010, S. 526). Lebenskrisen sind zwar unvermeidlich, sie können aber durch eine bewusste Auseinandersetzung einen „built-in as part of ego-development“ bedeuten. „Without them, there is no growth, only stasis“, unterstreicht Marcia (2010, S. 33). Demgemäß hat jedes Ereignis, so schlimm es uns im Moment auch erscheinen mag, neben den negativen auch seine positive Seiten und kann für die betroffene Persönlichkeit einen wichtigen Wachstumsschub bedeuten (Schneider, 1996, S. 118ff.).

Ein wohl sehr tragisches „Kritisches Lebensereignis“ ist der plötzliche Verlust einer geliebten Person. Durch ein derartiges Geschehnis bricht zunächst einmal die Welt des Betroffenen / der Betroffenen zusammen. Nichts ist mehr so wie vorher. Die damit verbundenen heftigen emotionalen Reaktionen können jedoch nicht immer frei ausgelebt werden, da der Alltag einen irgendwann wieder einholt und die betroffene Person dazu angehalten wird, gesellschaftliche Aufgaben zu bewältigen und Erwartungen zu erfüllen. Es gilt also, sich mit dem Ereignis zu arrangieren, zu lernen damit umzugehen und seine Trauer sowie weitere damit verbundene Emotionen in den verschiedensten Lebenssituationen zu regulieren.

Einer der effektivsten Regulationsmechanismen im Kontext eines kritischen Lebensereignisses ist vielleicht die Zeit. Ein Sprichwort sagt nicht umsonst: Die Zeit heilt alle Wunden! Es

obliegt jedoch der betroffenen Person, wie sie die Zeit nach dem Ereignis gestaltet und auf welche Art und Weise der Heilungsprozess der Wunde beeinflusst wird. Fest steht, dass auf jeden Fall eine Narbe bleibt. Ein tragisches Ereignis wird immer emotional bedeutsam für den jeweiligen Menschen bleiben. Mechanismen der Emotionsregulation spielen hierbei eine wichtige Rolle für den Umgang mit kritischen Lebensereignissen und so gesehen auch für die Bewältigung alltäglicher Situationen. Die vorliegende Arbeit wird sich mit Themen rund um Emotionen im Kontext von Verlusterlebnissen beschäftigen, die als kritisch von der betroffenen Persönlichkeit erlebt werden

1.1 Allgemeine Forschungsfrage

In der Lehrveranstaltung „Theorie-Praxis-PS für Bachelorarbeiten“ unter Leitung von Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Tina Hascher setzte man sich mit der Rolle von Emotionen in Theorie und Praxis auseinandergesetzt. Davon inspiriert habe ich mich für das Thema dieser Arbeit entschieden. Ich werde folgende Forschungsfragen mit dieser Arbeit, die ich im Rahmen dieser Lehrveranstaltung verfasst habe, versuchen zu beantworten:

- Wie werden Emotionen wie Trauer, die durch ein kritisches von Verlust geprägtes Lebensereignis ausgelöst werden, von betroffenen Personen situativ reguliert?
- Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Charakteristiken der verschiedenen Situationen und den jeweils angewandten Emotionsregulationsstrategien?

Auch wenn sich die Forschungsfrage dieser Arbeit auf Emotionen und Emotionsregulation in Situationen beziehen, muss zunächst geklärt werden, wie kritische Lebensereignisse definiert werden und was im speziellen das „Kritische“ bei Verlusterlebnisse ist. Denn der emotionale Ausdruck der Trauer ist auf dieses Ereignis zurückzuführen und muss auch in diesem Bezugsrahmen betrachtet werden. Die Kernfrage dieser Arbeit bezieht sich also auf die Regulation von Emotionen, die durch das jeweilige kritische Lebensereignis ausgelöst wurden. In diesem Zusammenhang soll zugleich aufgezeigt werden, in welchen Situationen Emotionen wie reguliert werden. Es wird versuchen, charakteristische Situationsmerkmale aufzuschlüsseln und diese in bestimmte Kategorien einzuteilen.

Es soll durch diese qualitativ durchgeführte Untersuchung etwas über die Anwendung von bestimmten Emotionsregulationsstrategien in gewissen situativen Kontexten in Erfahrung gebracht werden, umso mit der pädagogischen und psychologischen Theorie/Praxis mit zusätzlichen Erkenntnissen zu dienen.

Diese explorative Forschungsarbeit wird nicht auf alle Aspekte eingehen können und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Viele Erkenntnisse sind auf subjektive Interpretationen des Autors zurückzuführen und wollen keine Aussagen über richtig oder falsch machen.

Die Arbeit soll als Beispiel zeigen, wie man sich mit dieser Fragestellung wissenschaftlich auseinandersetzen kann und welche spannenden Fragen noch weiter erforscht werden könnten. Sie wird bestimmte individuelle Aussagen über zwei Personen zu machen, die im Kontext dieser Arbeit untersucht wurden. Mögliche Hypothesen werden im Anschluss generiert.

1.2 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Bachelorarbeit beschäftigt sich mit Fragen nach Emotionserleben und Emotionsregulation im Kontext von einem kritischen Lebensereignis. Zunächst werden dazu in einem literarischen Diskurs ein Konzept der kritischen Lebensereignisse (Kapitel 2) sowie Konzepte von Emotionen und Emotionsregulation (Kapitel 3) erarbeitet und auf besondere Aspekte in diesem Zusammenhang hingewiesen. Anschließend wird im Kapitel 4 der Forschungsgegenstand und die Forschungsfrage präzisiert und die methodische Vorgehensweise dargestellt und begründet. Kapitel 5 versucht, grundlegende Erkenntnisse aus der kleinen qualitativ-empirischen Untersuchung zusammenzufassen, die Fallportraits darzustellen und diese gegenüberzustellen. Davon ausgehend wird in Kapitel 6 das Datenmaterial im Hinblick auf Emotionsregulation untersucht und dahingehend interpretiert, in welchen Situationen Emotionsregulationsmechanismen wie Emotionsunterdrückung und Emotionskontrolle ihre Anwendung finden. Desweiteren soll aufgezeigt werden, welche Effekte die verschiedenen Emotionsregulationsstrategien auf das Individuum haben können. Im Anschluss daran werden mögliche neue Fragestellungen und Hypothesen generiert. Abschließen soll die Arbeit in Kapitel 7 mit einer Diskussion der Ergebnisse sowie mit einer selbstkritischen Reflexion.

2 Das Konzept der Kritischen Lebensereignisse

In der Fragestellung sollen Emotionen im Kontext von einem kritischen Lebensereignis betrachtet werden. Deswegen muss zunächst geklärt werden, was überhaupt ein kritisches Lebensereignis ist und welche Eigenschaften ein solches aufweist. Dieses Kapitel ist das Ergebnis einer Literaturrecherche zu diesem Thema und fasst wesentliche Charakteristika zusammen. Auf den verwandten Begriff der Krise wird ebenfalls verwiesen.

Im weiteren Verlauf wird in einer theoretischen Auseinandersetzung der Blick auf kritische Lebensereignisse fokussiert, die durch Verlust (z.B. Tod nahe stehender Person) charakterisiert sind.

2.1 Eine Annäherung an den Begriff „Kritisches Lebensereignis“

Jeder individuelle Lebenslauf ist charakterisiert durch „eine unterschiedliche Sequenz einzelner Erfahrungen, von Rückschlägen und Fortschritten, von Anforderungen und Überforderungen, von Gewinnen und Verlusten, von Einsichten und Aussichten, von kleinen Widrigkeiten des Alltags und großen Ereignissen und Transitionen im Leben“ (Fillip & Aymanns, 2010, S. 27). Es ist daher schwierig (kritische) Lebensereignisse zu kategorisieren, weil deren Charakteristik, der Zeitpunkt, die betreffende Persönlichkeit, die situativen Merkmale, der soziale Kontext und die Konsequenzen miteinbezogen werden müssen. Cornelius und Hutsch (1995, zitiert nach Fillip, 1995, S. 77) versuchen, Lebensereignisse in ihrem zeitlichen Auftreten (chronologisches Alter, historische Zeit) sowie in bestimmte Charakteristika (Veränderungsmuster wie z.B. Zeitpunkt innerhalb der Biographie, Sequenz, Dauer und Simultaneität von Lebensereignissen) einzuteilen.

Kritische Lebensereignisse können klassifiziert werden in normative und nicht-normative Ereignisse. Der Begriff „normativ“ bezeichnet altersgebundene, vorhersehbare, antizipierbare Ereignisse und Übergänge, die während der biologischen und sozialen Lebenszeit eine hohe Verbreitung innerhalb der Gesellschaft haben. Sie sind also statistisch gesehen „normale“ Anforderungen und Aufgaben für den Menschen, die im Laufe seines Lebens bearbeitet werden „müssen“, weil „ihre Bearbeitung eine Voraussetzung für den Übergang in das nächste Entwicklungsstadium ist“ (Fillip & Aymanns, 2010, S. 32). Beispiele hierfür wären ein Schuleintritt, Schulwechsel oder eine Familiengründung. Viele dieser Ereignisse sind jedoch in „ihrer Grundqualität positiv“, es geht also in diesem Kontext ebenso um Krisenerleben bei „Nicht-Eintritt normaler Ereignisse“ wie beispielsweise das „Nicht-Erfüllen eines Kinderwunsches“ oder „Wiederholen einer Schulklasse“ (Fillip & Aymanns, 2010, S. 33).

[key words → „*developmental deadlines*“ „*missed transitions*“ „*non-events*“ „*transitions*“]

Geschehnisse, die im zeitgeschichtlichen Rahmen passieren; also Eingriffe in die Entwicklung von Individuen in Form von historischen Ereignissen und Sozialem Wandel (z.B. Kriege, Terroranschläge, Technischer Fortschritt), werden von Phillip und Aymanns (2010, S. 36) als kollektive Ereignisse bezeichnet. Sie sind als „ein von vielen geteiltes Schicksal“ zu betrachten und können eine „kollektive Traumata“ bewirken (Phillip & Aymanns, 2010, S. 40).

Begebenheiten, die „weder im „normalen“ Lebenslauf zu erwarten“ und „im engeren Sinne individuelle krisenhafte Erfahrungen darstellen“, werden oftmals als „nicht-normative“ (*non-normative*) Ereignisse bezeichnet (Phillip & Aymanns, 2010, S. 41). Sie sind eher unvorhersehbar oder ungewöhnlich und treten plötzlich im Leben eines Menschen ein. Der Begriff „non-normativ“ wird im Kontext mit kritischen Lebensereignissen von Phillip und Aymanns (2010, S. 40ff.) auf zwei verschiedene Gruppen bezogen:

(1) Die erste Gruppe umfasst ungewöhnliche, kaum verbreitete Ereignisse von geringer Eintrittswahrscheinlichkeit (z.B. Vergewaltigungsopfer werden), die für die betroffene Person eine einzigartige und (subjektiv) nicht kontrollierbare Zäsur im Leben darstellt. Auch besonders schwere traumatische Ereignisse werden unter dieser Gruppe subsumiert.

(2) Die zweite Gruppe umfasst nicht unbedingt außergewöhnliche, aber von dem „normalen“ Zeitfenster (»off time«, d.h. zu früh oder zu spät) abweichende Ereignisse (z.B. Tod des eigenen Kindes durch einen Unfall oder frühe Elternschaft etc.).

Kritische Lebensereignisse weisen somit als grundlegende Eigenschaft einen Angriff auf das Person-Umwelt-Passungsgefüge auf, das in einen Zustand des Ungleichgewichts führt. Zudem bewirken sie, dass subjektive Theorien der bislang nicht hinterfragten Gewissheiten erschüttert werden (Weltbild, Selbstbild und Selbstwertbezug). Sie vermögen heftige Emotionen auszulösen, etwa durch mangelnde Kontrollierbarkeit oder Vorhersehbarkeit sowie durch einen hohen Überraschungsgehalt. Dies kann den Betroffenen in weiterer Folge in eine Krise stürzen können (vgl. Phillip & Aymanns, 2010, S. 13f; Phillip & Aymanns, 2010, S. 41ff.).

Eine Zusammenfassung von Merkmalen und Charakteristiken kritischer Lebensereignisse gibt auch Große (2008, S. 24) an. Jedes kritische Lebensereignis bringt soziale Veränderungen mit sich und besitzt somit eine soziale Relevanz. Die Normalität des Ereignisses (*normativ / nicht-normativ*) sowie der Zeitpunkt des Ereigniseintritts (*on-time / off-time*) zeichnen kritische Lebensereignisse ebenso aus wie die zeitliche Komponente, ob es sich „plötzlich“ (*akut*) ereignet oder über einen längeren Zeitraum andauert (*chronisch*). Als weitere Merkmale nennt Große (2008, S. 24) das „Ausmaß der Veränderung“ (auf das Person-Umwelt-Gefüge), den „Wirkungsgrad“ (auf die verschiedenen Lebensbereiche), die „emotionale Reaktion“ auf das

Ereignis sowie der Umfang des „Einfluss- und Kontrollverlust“ der betreffenden Person. Letztlich lässt aber nur die subjektive Bedeutung des Ereignisses einen Schluss darauf zu, ob das Ereignis auch als ein „kritisches“ für die betroffene Person erlebt wird.

2.2 Eine Annäherung an den Begriff „Krise“

Tenorth und Dippelt (2007, S. 427) grenzen kritische Lebensereignisse von altersbezogenen Entwicklungsaufgaben ab und definieren sie als „unvorhersehbare lebensverändernde Ereignisse (...) im Sinne von Stressoren“. Diese stellen „aufgrund der plötzlichen Veränderung hohe Anforderungen an die Bewältigung“, können eine „Krise oder Krankheit“ auslösen, aber ebenso bei „erfolgreicher Lösung einen Gewinn an Kompetenz bewirken“ (Tenorth & Dippelt, 2007, S. 427). Eine Krise stellt einen Abschnitt in einem psychologischen Entwicklungsprozesses dar, „in dem sich nach einer Zuspitzung der Situation die weitere Entwicklung entscheidet“ (Bogyi, 1997, S. 129).

Der Begriff „Krise“ (griech. *krisis* »Entscheidung, Höhepunkt, Wendepunkt«) stellt einerseits, aus psychologischer Sicht, ein Ereignis dar, „welches einen schmerzhaften seelischen Zustand auslöst und als bedrohlich erlebt wird, weil das Erreichen wichtiger Lebensziele oder die Bewältigung des Alltags gefährdet ist und bisherige Problemlösemethoden zur Bewältigung nicht ausreichen (Tenorth & Dippelt, 2007, S. 426). Zur Situation einer Krise gehört der Charakter der Unausweichlichkeit, ebenso ist kein Zeitaufschub möglich. Andererseits können Krisen die Chance bergen, neue Sichtweisen zu entwickeln, sich neu zu definieren und „trotz Leid“ das Leben positiv zu verändern (Schneider, 1996, S. 9ff.). Letztere Perspektive schließt neben der Beraterliteratur auch die entwicklungspsychologisch inspirierte Forschung ein. Ein Erklärende Konzepte von Kritischen Lebensereignissen untersuchen Auswirkungen im Kontext auf persönliches Wachstum, also Veränderung auf die Persönlichkeit, in Ziel- und Motivstrukturen, Wertorientierungen und Überzeugungssystemen (Fillip & Aymanns, 2010, S. 99ff.). Kritische Lebensereignisse dienen für die Entwicklungspsychologie der Lebensspanne als Beschreibung von Entwicklungs- und Lebensverläufen, Wendepunkten und Umbrüche. Sie stellen zudem eine „subjektive Rekonstruktion des eigenen Lebens“ dar und eröffnen somit „ein erweitertes Verständnis von Prozessen der Entwicklungsregulation über die Lebensspanne“, auch im Hinblick auf die zukünftige Lebenszeit eines Individuums (vgl. Fillip & Aymanns, 2010, S. 28ff.).

Williams (2010, S. 525) weist auf einen Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden und den verschiedenen Phasen hin, die eine von einem kritischen Lebensereignis betroffene Person durchlaufen „muss“.

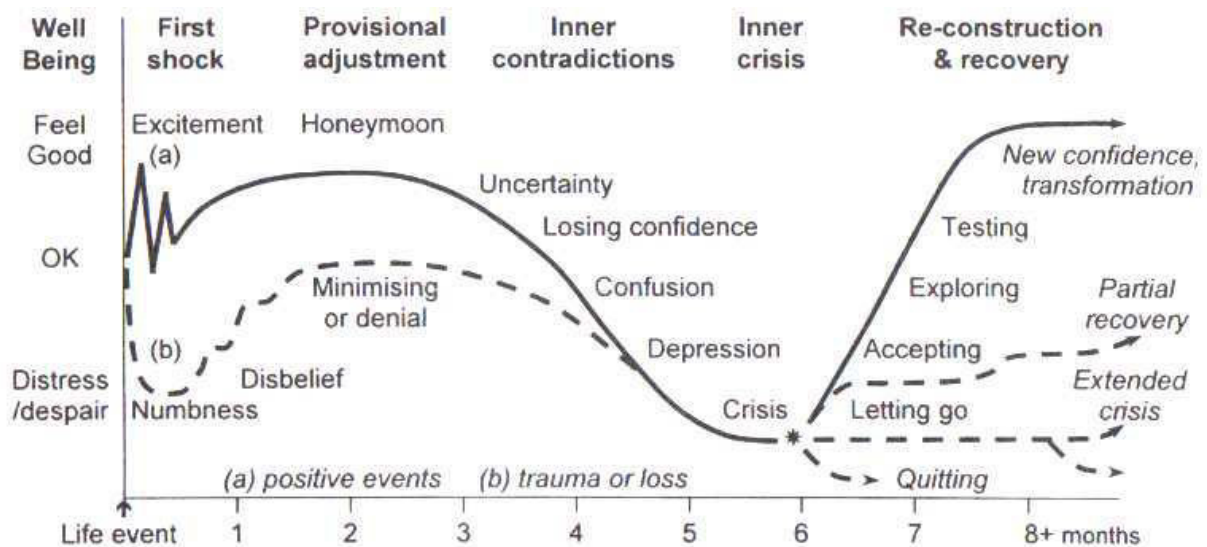


Abbildung 1: Zeitliche Phasen und Eigenschaften von Lebensübergängen in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden (Williams, 2010, S. 525)

Im Kontext dieser Arbeit ist nur die Betrachtung der Kurve notwendig, die ein negatives Ereignis (Verlust) charakterisiert. Es ist ersichtlich, dass es Schwankungen im Wohlbefinden einer betroffenen Person während der Zeit gibt, welche zwangsläufig in eine Krise führen. Diese stellt einen Tiefpunkt, aber ebenso auch einen Wendepunkt dar.

Das chinesische Wort für Krise wird in zwei Zeichen (危機) ausgedrückt, die »Gefahr« und »Chance« zugleich bedeuten.

2.3 Wissenschaftstheoretische Betrachtungsweisen

Kritische Lebensereignisse können aus erziehungswissenschaftlichen, psychologischen, entwicklungspsychologischen, sozialpsychologischen, stresstheoretischen sowie weiteren Sichtweisen, Perspektiven und Kontexten betrachtet werden, die hier jedoch nicht näher dargestellt werden. Es sollen lediglich zwei Heuristiken für kritische Lebensereignisse im Folgenden skizziert werden

Aufgrund des Umstandes, dass kritische Lebensereignisse nicht nur als Stress und emotionales Chaos erlebt werden, sondern die Anatomie ihrer ein äußerst komplexes Gebilde darstellt (Aymanns & Fillip, 2010, S. 50), hat Fillip (1995, 2010) ein ebenso komplexes heuristisches Analysemodell ausgearbeitet. Ihr Modell ist aus einem eher psychologischen Blickwinkel heraus entwickelt worden. Im Grunde bildet es stark vereinfacht einen Verarbeitungsprozess

über die physikalische, subjektive und historische Zeit ab. Es lassen sich Aussagen darüber treffen, welche Merkmale (Antezedenzmerkmale, Personenmerkmale, Kontextmerkmale, objektive und subjektive Ereignismerkmale) ein Lebensereignis als kritisch qualifizieren, welche unmittelbaren Reaktionen (physiologische, emotionale und kognitive Aktivitäten) darauf folgen, welche Art des Bewältigungsverhaltens hervorgerufen werden kann und welche Folgen (personenseitige, kontextseitige und interaktionale Effektmerkmale) das Ereignis für die betroffene Person haben kann (vgl. Fillip, 1995, S. 9ff.; Fillip & Aymanns, 2010, S. 53f.). Auf eine differenziertere Darstellung wurde verzichtet.

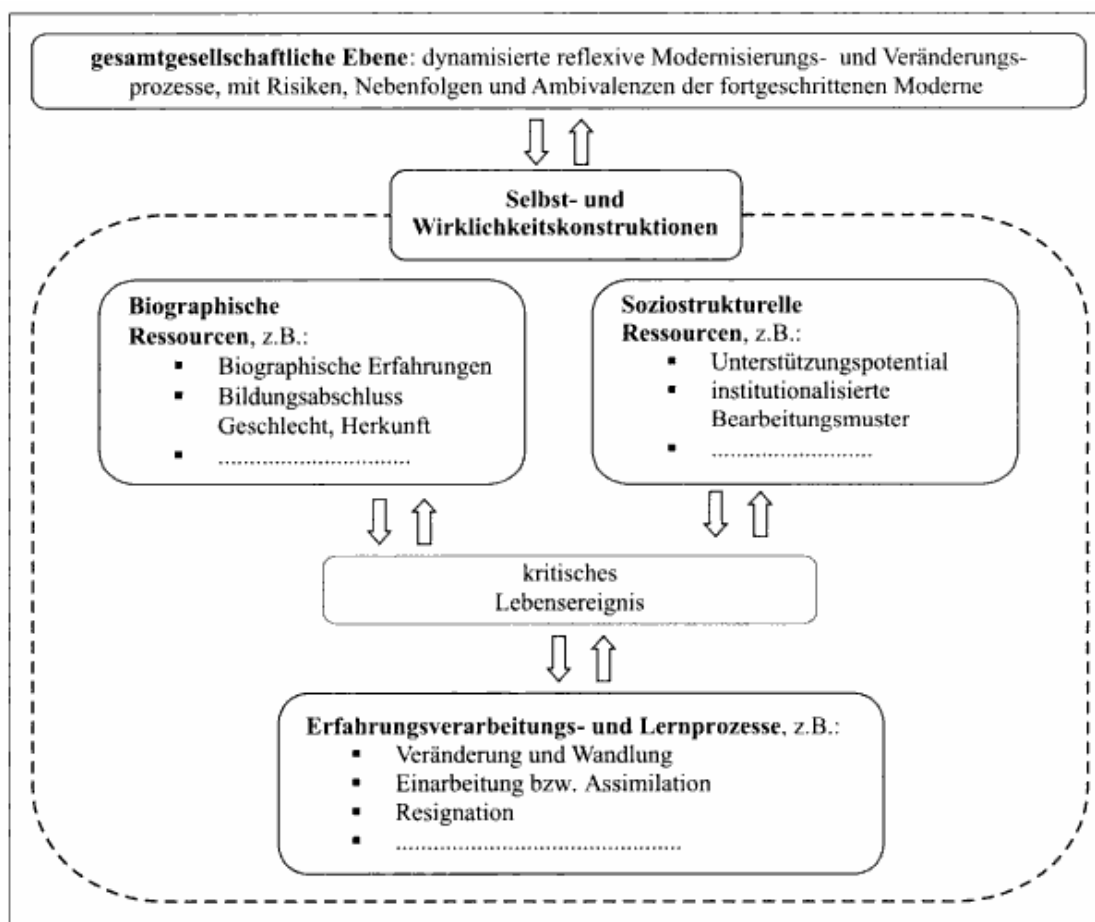


Abbildung 2: Heuristik zur Erfahrungsverarbeitung kritischer Lebensereignisse (Große, 2008, S. 90)

Große (2008) verdeutlicht in ihrem Modell den Prozess der Auseinandersetzung und somit Strategien im Umgang mit kritischen Lebensereignissen. Sie versucht in ihrer erziehungswissenschaftlich angelegten Studie die lebensgeschichtliche Bedeutung von kritischen Lebensereignissen eines Einzelfalls (im Hinblick auf die Biographieplanung junger Frauen) nachvollziehend zu beschreiben und Erkenntnisse über biographische Bildungs- und Lernprozesse zu gewinnen. Dabei stützt sie sich auf eine rein subjektive Bewertung und

thematisiert Prozesse der Erfahrungsverarbeitung von den Betroffenen. Zudem bezieht sie bei ihrer Konzeption „soziale Handlungskontexte“ und strukturelle Bedingungen der Entstehung und Bearbeitung von kritischen Lebensereignissen und somit eine „soziostrukturelle Ebene aus subjektiver Perspektive“ in ihre Untersuchung mit ein. Dabei geht es in ihrer Exploration weniger darum, „ob es sich um normative oder nicht-normative Lebensereignisse handelt“ (Große, 2008, S.88). Vielmehr soll die analytische Betrachtung des „Verzahnungsprozesses zwischen gesellschaftlicher und individual-biographischer Ebene“ Aussagen über die Art und Weise der Veränderung, der Richtung und der Wirkungsweise, die ein kritisches Lebensereignis im biographischen Verlauf erzeugt, machen (Große, 2008, S. 88ff.). In Abbildung 2 wird das Konzept und die Heuristik ihrer Studie veranschaulicht.

2.4 Verlusterlebnisse – Verschiedene Perspektiven

Verlusterlebnisse haben einen hohen Stressfaktor. Für die Einschätzung von kritischen Lebensereignissen wurde eine Stress-Skala (Social Readjustment Rating Scale) von Holmes und Rahe (1967 in Zimbardo, 2004, S. 568) entwickelt, die den plötzlichen Verlust einer wichtigen Person mit einem sehr hohen Stresswert versieht. Auch andere Verlusterlebnisse (Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes) zeigen einen hohen Stressfaktor. Bogyi (1997, S. 129) bezeichnet einen Verlust als eine Reaktion auf etwas Verlorenes. Man kann Verlusterlebnisse in sechs Klassen differenziert betrachten (Brown, Bifulco & Harris, 1987 in: Keller, 1997, S. 41): Verlust als Folge von (a) Tod, (b) Trennung, (c) der Verlust des Arbeitsplatzes (d), materieller Güter, (e) von Gesundheit und (f) der Verlust einer Wunschvorstellung. Jede der Verlustsituationen nimmt hierbei einen anderen emotionalen Stellenwert ein.

Bogyi (1997, S.142) merkt an, dass unverarbeitete Verlusterlebnisse Ursachen für Symptome, vor allem Depressionen, sind. Das Ergebnis einer Studie, die die verlaufsmodifizierende Wirkung von Lebensstress im Zusammenhang mit dem Auftreten einer Depression untersucht, kommt zu ähnlichen Erkenntnissen: Belastende Lebensereignisse erhöhen das Risiko einer depressiven Episode (in klinischem Sinne), wobei Frauen dafür gefährdeter sind als Männer, wenn es sich bei den Lebensereignissen um ein Verlusterlebnis, wie den Tod eines nahen Angehörigen handelt (Keller, 1997, S. 184).

Der Mensch kann jedoch in Zeiten einer Krise, die durch ein stark emotionales Verlusterlebnis ausgelöst wurde, neben seinen inneren Ressourcen auch auf viele in seinem persönlichen Umfeld zugreifen. Williams (2010, S. 529) führt als Faktoren, die “during periods of transition” emotionale Sicherheit ermöglichen können, “supportive partnership, stable childhood, support networks, openness on emotional and mental health issues” auf. Als

Faktoren, die emotionale Unsicherheit auslösen können, nennt er “no partner, few friends, dependent relatives, secret grief (lost lover or child), sense of guilt, unresolved issues or regrets, multiple transitions, anxiety over being diagnosed mentally ill”.

Wöller (2006, S. 294f.) spricht sich dafür aus, dass Ressourcen aufgefunden, aktiviert und verankert werden müssen, um eine Krise erfolgreich bewältigen zu können. Die Bedeutung, die der Mensch der Ressource gibt, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Er differenziert interne und externe Ressourcen in folgender Übersicht:

Tabelle 1: Beispiele für Ressourcen (Wöller, 2006, S. 295)

Internale Fähigkeiten wie	Externale Kontakte wie
<ul style="list-style-type: none"> ● überhaupt aktiv sein, Antrieb haben ● etwas bewirken (Gefühl der Wirksamkeit) ● die Fähigkeit, den eigenen Körper, die eigenen Gefühle wahrzunehmen ● die Fähigkeit, sich Optionen offen zu halten ● soziale Kompetenzen (Beziehungsaufnahme, Fähigkeit, sich in andere einzufühlen) ● Kreativität (musisch, künstlerisch oder in der Suche alternativer Lösungsstrategien bei Aufgaben) ● Ausdauer ● Geschicklichkeit (körperlich wie mental) ● Kraft ● Flexibilität (Freiheit, nicht immer nur nach einem Muster reagieren zu müssen) ● Intelligenz (auch die Intelligenz, sich in bestimmten Situationen zurückzuhalten und nichts zu tun) ● Selbstvertrauen (in spezielle Fähigkeiten, in speziellen Situationen etc.) ● Sicherheit, sich selbst trösten zu können 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beziehung, Unterstützung, Ansporn, Coaching und Hilfe durch <ul style="list-style-type: none"> – Familie – Freunde – Lehrer und Mentoren – Idole (Figuren in Filmen, Büchern, Märchen usw.) – soziales Netzwerk – Tiere – Puppen, Kuscheltiere ● Lieblingsorte wie Berge, Wiesen, Seen, Strände Parks ● Aktivitäten wie Sport, Hobbys ● erfolgreich absolvierte Tätigkeiten, Leistungen und Vorstellungen <ul style="list-style-type: none"> – Spiritualität – Imaginationen: Symbole, Metaphern – Vorstellungsbilder z. B. aus der Natur (ein Baum oder ein innerer Garten) – Träume oder Tagträume – erfolgreiches Lernen – Abschluss von Ausbildungen – körperlich: physische Konditionen (sich selbst spüren) ● angenehme Tätigkeiten (Sauna, Sport, Schwimmen usw.)

3 Ein Konzept von Emotionsregulation

Dieses Kapitel soll in einer theoretischen Auseinandersetzung einen Überblick über den komplexen Gegenstand „Emotion“ und „Emotionsregulation“ geben und somit als Grundlage für die Forschungsfragen in dieser Arbeit dienen. Eine besondere Stellung nimmt hierbei die Emotion „Trauer“ ein, da sie von besonderer Bedeutung für den weiteren Verlauf der Untersuchung ist und mit den Modellen von Emotion und Emotionsregulation in Verbindung gesetzt werden kann.

3.1 Eine Annäherung an den Begriff „Emotion“

To understand emotion regulation, we first need to know what is being regulated. (...)What is it that you must have for something to be an emotion (necessary conditions)? What is it that – if present – guarantees that something is an emotion (sufficient conditions)? (Gross, 2006, S. 4)

Eine Definition eines Begriffes setzt voraus, dass das zu definierende Wort konsensfähig in der Wirklichkeit ist. Es ist somit schwierig, für den abstrakten Begriff „Emotion“ eine Definition zu finden, da sich selbst die wissenschaftliche Forschung noch nicht einig ist, wie dieses Konstrukt zu verstehen und zu begründen sei. Der Begriff „Emotion“ ist, etymologisch betrachtet, auf den französischen Begriff „émouvoir“ (bewegen, erregen) bzw. auf das Lateinische „emovere“ (herausbewegen, emporwühlen) zurückzuführen und wird mit „Gefühl, Gemütsbewegung, seelische Erregung“ umschrieben (Dudenredaktion, 2007, S. 179).

Eine Emotion gibt also eine kurzweilige oder längerfristige Äußerung des eigenen Innenlebens nach außen an und sie entsteht, wenn eine Person von etwas individuell Bedeutsamen berührt wird. Je nachdem in welchem emotionalen Zustand sich eine betreffende Person befindet, können die verschiedenen Formen der Emotion beispielsweise als Angst, Freude, Ekel, Wohlbefinden, Schamgefühl, Stolz, Traurigkeit und Trauer bezeichnet werden. Diese emotionalen Zustände sind charakterisiert durch das subjektive bewusste Erleben eines bestimmten positiven, negativen oder ambivalenten Gefühls, dass zu einem entsprechenden physischen Ausdruck führt. Zudem unterscheiden sich Emotionen in ihrer Intensität, Dauer und Häufigkeit sowie in einem unmittelbar situativen oder situationsübergreifendem Erleben (Hascher & Hagenauer, (in Druck), S. 5). Emotionen sind daher nicht nur häufig, sondern äußerst komplex und vielschichtig zu betrachten (vgl. Hascher & Hagenauer, (in Druck), S. 3ff.; Schmidt-Atzert, 1996, S. 13ff.).

Schmidt-Atzert (1996, S.21) versteht Emotion als ein nicht direkt beobachtbares hypothetisches Konstrukt und charakterisiert es als einen „qualitativ näher beschreibbaren Zustand, der mit

Veränderungen auf einer oder mehreren der folgenden Ebenen einhergeht: Gefühl, körperlicher Zustand und Ausdruck“. Des Weiteren müssen kognitive Prozesse, persönliche Eigenschaften wie auch individuelle Verhaltensmuster berücksichtigt werden.

Unter Emotionalität versteht Koemeda-Lutz (2009, S. 11) ein „harmonisches Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln, das erlaubt, im Einklang mit der jeweiligen Umwelt Bedürfnisse und Wünsche zu befriedigen, und persönliche oder übergeordnete Ziele zu verfolgen“. Als Voraussetzung für eine intelligente Emotionalität sieht sie eine differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Emotionale Prozesse werden auf mehrere Komponenten zurückgeführt, die miteinander verbunden sind, bei einer Betrachtung jedoch weiter differenziert werden können. In der Literatur werden affektive, kognitive, expressive, motivationale und physiologische Komponenten beschrieben, aus denen sich Emotionen zusammensetzen. Das subjektive Erleben der Emotion, die damit verbundenen Gedanken und das gezeigte Ausdrucksverhalten, der dadurch initiierte Handlungsimpuls sowie die eintretenden physischen Reaktionen können als charakteristische Kennzeichen einer Emotion gesehen werden (Hascher und Hagenauer, (in Druck), S. 4). Ausgelöst durch die subjektive Einschätzung einer bestimmten Situation gibt eine Emotion dem Menschen daher eine aktuelle Rückmeldung über die Situation seines Körpers und seines Geistes, die bewusst oder unbewusst interpretierbar ist sowie innere und äußere Prozesse beeinflusst.

Gross und Thompson (2006, S. 5f.) beschreiben hierzu drei “Core Features” von Emotionen. Als erstes Kernelement für das Entstehen einer Emotion nennen sie die Evaluation und die dadurch entstehende subjektive Bedeutsamkeit von einer Situation oder von persönlichen Zielen. Als zweite Eigenschaft sehen sie die vielschichtigen Effekte von Emotion auf das subjektive Erleben, das Verhalten und auf die gesamte zentralnervöse und periphere Physiologie. Das dritte charakteristische Merkmal ist die starke Präsenz im Bewusstsein bei einem Emotionserleben; welches auf die „imperative quality“ von Emotionen hinweist. Emotionen können nicht einfach abgeschaltet werden, sondern sind unumgänglich. Man kann sie zwar auf vielen Ebenen beeinflussen, weil alle Komponenten miteinander verbunden sind, aber letztlich setzen Emotionsregulationsmechanismen bei dem von Gross und Thompson (2006, S. 6) dritten Merkmal an.

In der vorliegenden Arbeit wird eine allgemeine Begriffsauffassung von „Emotion“ verwendet, die jegliche affektive Prozesse und verschiedene Begriffsauffassungen (Affekt, Gefühl, Stimmung, Emotion) subsumiert. Deshalb wird die Arbeitsdefinition von Emotion wie folgt formuliert:

„Emotion bezeichnet einen subjektiv erlebten psycho-physiologischen Zustand, der durch bestimmte Situationsmerkmale und/oder durch ein persönlich relevantes Ereignis und dessen Interpretation ausgelöst wird und/oder damit in einer bestimmten Weise verbunden ist, der kurzfristig oder längerfristig andauert, der sich in seiner Valenz unterscheidet und verschieden intensiv erlebt wird, der ein bestimmtes Verhalten zur Folge hat, der soziale Interaktion beeinflusst und sich auf den eigenen Körper und Geist auswirkt, mit dem sich auf verschiedenste Art und Weise auseinandersetzen kann und der eine Schlussfolgerung auf die eigene Befindlichkeit zulässt“ (vgl. Hascher & Hagenauer, in Druck; Gross & Thompson, 2006; Schmidt-Atzert, 1996).

Als Grundlage für eine Erklärung des emotionskonstituierenden Prozesses soll das Komponenten-Prozess-Modell (Brosch & Scherer, 2008) herangezogen werden, das im Kapitel 3.3 dargestellt wird. Im folgenden Unterpunkt wird näher auf die Emotion der „Trauer“ eingegangen.

3.2 Eine Annäherung an den Begriff „Trauer“

„Wenn die dunklen Wolken der Tränen ihren Ausdruck gefunden haben, können wir uns eines sicher sein: Dann wird die Sonne hervorkommen.“ (Canacakis, 2006, S. 277)

In der Beraterliteratur wird das Phänomen Trauer und ein möglicher Umgang damit in vielfältigen Blickwinkeln diskutiert, aber ein konkret wissenschaftlicher Zugang wurde nicht gefunden.

Trauer wird beschrieben als eine natürliche Reaktion (Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen) auf einen tiefgreifenden Verlust (z.B. Tod einer nahe stehenden Person) und dient dazu, sich und das eigene Selbstkonzept an einen neuen Alltag anzupassen, der sich durch das Verlusterlebnis verändert hat. Der Trauerprozess ist dazu da, den trauernden Menschen langsam dazu zu bringen, den Verlust des „Objektes“ zu akzeptieren. Das Trauererleben muss individuell (geschlechtsspezifisch, altersspezifisch, personenspezifisch) betrachtet werden und kann in unterschiedlichster Art und Weise seinen Ausdruck finden. (Bogyi, 1997, S. 133ff.; Kersting, 2010, S. 468). Ebenso ist das Trauergeschehen in einem gesellschaftlichen und kulturellen Rahmen eingebettet und es wird davon ausgegangen, dass die Beziehung zu dem Verstorbenen, das aktuelle soziale Umfeld, die eigene Lebensgeschichte und die Umstände des Todes Auswirkungen auf die Art und Dauer des Trauerprozesses haben (Bogyi, 1997, S. 134). Im Trauererleben befinden sich viele Komponenten (wie affektive Intensität, kognitive Prozesse, psychosomatische und physische Reaktionen) in ständiger Interaktion und

Veränderung zueinander (Kersting, 2010, S. 468). Kersting (2010, S. 468f.) weist auf die verschiedenen Gefühlsqualitäten (sowohl positive als auch negative Aspekte) von Trauer hin und schildert viele damit verbundene Emotionen (z.B. Angst vor der Zukunft, Schuldgefühle, Ärger und Wut, Scham, Enttäuschung, (Sehnsucht), Mischung aus positiven und negativen Gefühlen).

Typische Trauerverläufe und Trauerphasen werden von diversen Autoren und Autorinnen unterschieden (vgl. Kast, 1967; Bowlby, 1983; Spiegel, 1973 in: Bogyi, 1997, S. 133; Kübler-Ross, 1971 in: Student, 2006, S. 2), die hier jedoch nicht näher beschrieben werden. Die Phasenmodelle der Trauer implizieren, „dass die einzelnen Phasen ineinander übergehen und voneinander abgrenzbar sind“ und kennzeichnen einen Trauerprozess mit einem konkretem Anfang und Ende (Kersting, 2010, S. 449). Sie können aber keine Aussagen über die Länge und Dauer eines individuellen Trauerprozesses sowie auf das individuelle situative Erleben tätigen. Bogyi (1997, S. 136) versucht, auf folgende Weise das Trauererleben zu beschreiben:

„Trauer wird zunächst spontan und unmittelbar auf nonverbaler Ebene kommuniziert, im Zulassen oder Zurückhalten der Tränen, im Schweigen der Situation, wo man früher geredet hätte, im Zurückweisen des Essens, in einer Verlangsamung der Aktivitäten oder einer hektischen Betriebsamkeit, im Vermeiden lustvoller Betätigungen, in Krankheitssymptomen u.ä.m. (...) Erst die verbale Kommunikation über die unmittelbare Trauererfahrung macht diese für andere eindeutig, schafft Klarheit über das Erleben der Trauer.“

Diese Beschreibung impliziert, dass Trauer immer einen Ausdruck findet, der aber nicht immer so offensichtlich ist. Es ist davon auszugehen, dass wohl vieles auf unterbewusster Ebene geschieht.

Ausgehend von der Arbeitsdefinition von »Emotion« (→ Kapitel 3.2) als Beschreibungsgrundlage soll für die vorliegende Arbeit die Emotion »Trauer« als situationsübergreifender emotionaler Zustand verstanden werden, der als gesunde Reaktion auf ein Verlusterlebnis unweigerlich entsteht und sich in seiner Dominanz im Bewusstsein situationspezifisch ändern kann. Durch diesen Zustand können weitere Emotionen (wie z.B. Traurigkeit, Wut, Angst, Verzweiflung), Gedanken oder Verhaltensweisen ausgelöst, aber ebenso beeinflusst werden. Die Emotion »Trauer« steht also mehr oder weniger in Interaktion mit allen anderen emotionalen sowie kognitiven und körperlichen Strukturen.

Wöller (2006, S. 307) bietet im Zusammenhang mit traumatischen Affektzuständen eine Liste von konkreten Emotionen an, die eine Krise auslösen und teilweise auch der Emotion der Trauer zugeschrieben werden können (z.B. Gefühle der Ohnmacht, Gefühle von Traurigkeit,

Hilflosigkeit und des Verlassenwerdens, Gefühle des Alleingelassenseins und Verlassenwerdens, Angstgefühle, Scham- und Schuldgefühle, Gefühle ohnmächtiger Wut, Gefühle von Leere und Lähmung, Selbsthass). Er merkt an, dass sich Menschen schwer tun, ihre Emotionen differenziert wahrzunehmen und zu beschreiben.

Trauer lässt sich nicht so einfach operationalisieren, sondern kann sich in vielen verschiedenen Formen ausdrücken und durch viele Aktivitäten individuell ausgelebt werden. Eines ist sicher: Trauer kann eine unglaublich vorherrschende Emotion sein und wenn ein Mensch einen schweren Verlust einmal erfahren hat, so kann sie in verschiedenen Situationen des Lebens durchdringen und vorherrschend werden.

3.3 Das Komponenten-Prozess-Modell der Emotion

Das Komponenten-Prozess-Modell (KPM) versucht, „die Verbindung zwischen einem spezifischen Appraisal-Ergebnis (Einschätzungsprozess) und dem Muster der daraus resultierenden physiologischen, expressiven und motivationalen Veränderungen genauer zu spezifizieren und so eine Integration des gesamten Emotionsprozesses abzubilden“ (Brosch & Scherer, 2008, S. 194).

Es geht davon aus, dass Menschen ihre Umwelt und ihren inneren Zustand kontinuierlich auf Veränderungen untersuchen, die „entdeckt, bewertet und wiederbewertet“ werden und einem Appraisal-Prozess unterworfen sind, bis das Ereignis oder die Situation beendet oder eine situationsspezifische Anpassung erfolgt ist (Brosch & Scherer, 2008, S. 200). Dabei kann die subjektive Einschätzung des Ereignisses die eigene Person oder eine soziale Referenzgruppe betreffen und muss nicht unbedingt mit dem objektiven Charakter einer gegebenen Situation übereinstimmen. Die Ergebnisse der Appraisal-Prozesse können ebenso durch „individuelle Differenzen, motivationale Zustände oder Stimmungen, kulturelle Werte und Gruppendruck“ beeinflusst werden (Brosch & Scherer, 2008, S. 197).

In dem KPM werden sogenannte *Stimulus Evaluation Checks* (SECs – kontinuierliche Stimulusbewertungen) angenommen, die dem Emotionsprozess zugrunde liegen und die in einer bestimmten zeitlichen Sequenz ablaufen. Diese Appraisal-Prozesse bestimmen in einem hohen Maß den letztendlichen emotionalen Ausdruck.

Der erste Schritt der Sequenz, der Relevanzcheck, soll dazu dienen, ob das Ereignis als subjektiv wichtig erkannt wird oder nicht und ist essentiell für die weitere Informationsverarbeitung sowie für mögliche Anpassungsreaktionen. Die SECs in der Phase beziehen sich auf die »Neuigkeitsbewertung des Ereignisses« (Ereignis abrupt / vertraut / vorhersagbar), die »intrinsic Angenehmheit« (Stimulus angenehm / unangenehm) und die

»Relevanz für die eigenen Ziele und Bedürfnisse« (subjektive Priorität niedrig / hoch). Eine Bewertung der Implikationen und Konsequenzen sowie die Erschließung der Ursachen des Ereignisses wird im nächsten Schritt vorgenommen, da nur dadurch etwaige Bewältigungsmöglichkeiten erschlossen werden können. Die SECs beziehen sich auf eine »kausale Attribution« (Warum? Ursache?), die »Ergebniswahrscheinlichkeit« (Wie wahrscheinlich sind welche Konsequenzen?), die »Diskrepanz der Erwartungen« (Wie weit weichen meine Erwartungen ab?), die »Zuträglichkeit oder Abträglichkeit zu eigenen Zielen und Bedürfnisse« (Erleichtert oder erschwert das Ereignis die Erreichung meiner Ziele?) und der »Dringlichkeit« (Wie wichtig ist das Ereignis jetzt?). Nun können im nächsten Sequenzabschnitt die Bewältigungspotentiale bezüglich »Kontrolle« (Ereignis / Konsequenz), »Macht« (eigene Interessen berücksichtigen und Ereignis dahingehend verändern) und »Anpassungspotential« (Fähigkeit, mit einem Ereignis zu leben und sich anzupassen) durch logische Denkmuster abgewogen werden. Eine Evaluation der normativen Signifikanz eines Ereignisses, also die Bestimmung der Folgen für das eigene Selbstkonzept sowie den normativen/moralischen und sozialen Status, kann erst jetzt geschehen, wobei die SECs die »internen Standards« (Ausmaß, in wie weit eine Handlung das persönliche Selbst-Ideal und verpflichtendes Wohlverhalten (Werte, Moral) übertrifft oder verfehlt) und die »externen Standards« (Ausmaß, in wie weit eine Handlung mit wahrgenommenen sozialen Ansprüchen kompatibel ist) bewertet werden (Brosch & Scherer, 2008, S. 195ff.).

In jeder Phase der Sequenzannahme des KPM spielen noch weitere Prozesse wie unbeeinflussbare physiologische Reaktionen (z.B. Herzfrequenz, Temperatur) und deren propriozeptive (wahrnehmbare) Rückmeldungen, der motorische Ausdruck (z.B. Mimik, Gestik, Stimme, Körpersprache), das subjektive Gefühl (Bewusstwerdung emotionaler Prozesse) und Handlungs-/ Verhaltenstendenzen eine wichtige Rolle und beeinflussen als Subsysteme die aufeinander folgenden SECs „in differenzieller und kumulativer Art und Weise“. Es wird angenommen, dass die verschiedenen Systeme wechselseitig abhängig voneinander (Synchronizität) sind und somit in Interaktion stehen. Das Ergebnis der Zustandsveränderungen der einzelnen Komponenten, die wiederum durch die SECs und den Subsystemen hervorgerufen wurde, bestimmt somit die Ausdifferenzierung einer bestimmten Emotion (Brosch & Scherer, 2008, S. 200).

Aktuelle empirische Befunde stützen die Annahmen des KPM-Ansatzes als auch der Appraisal-Theorien. Das KPM bietet so gesehen eine gute theoretische Grundlage für Untersuchungen zu „verschiedenen Aspekten und Phasen des Emotionsprozesses“ (Brosch & Scherer, 2008, S. 201ff.). Im Folgenden wird das KPM graphisch dargestellt:

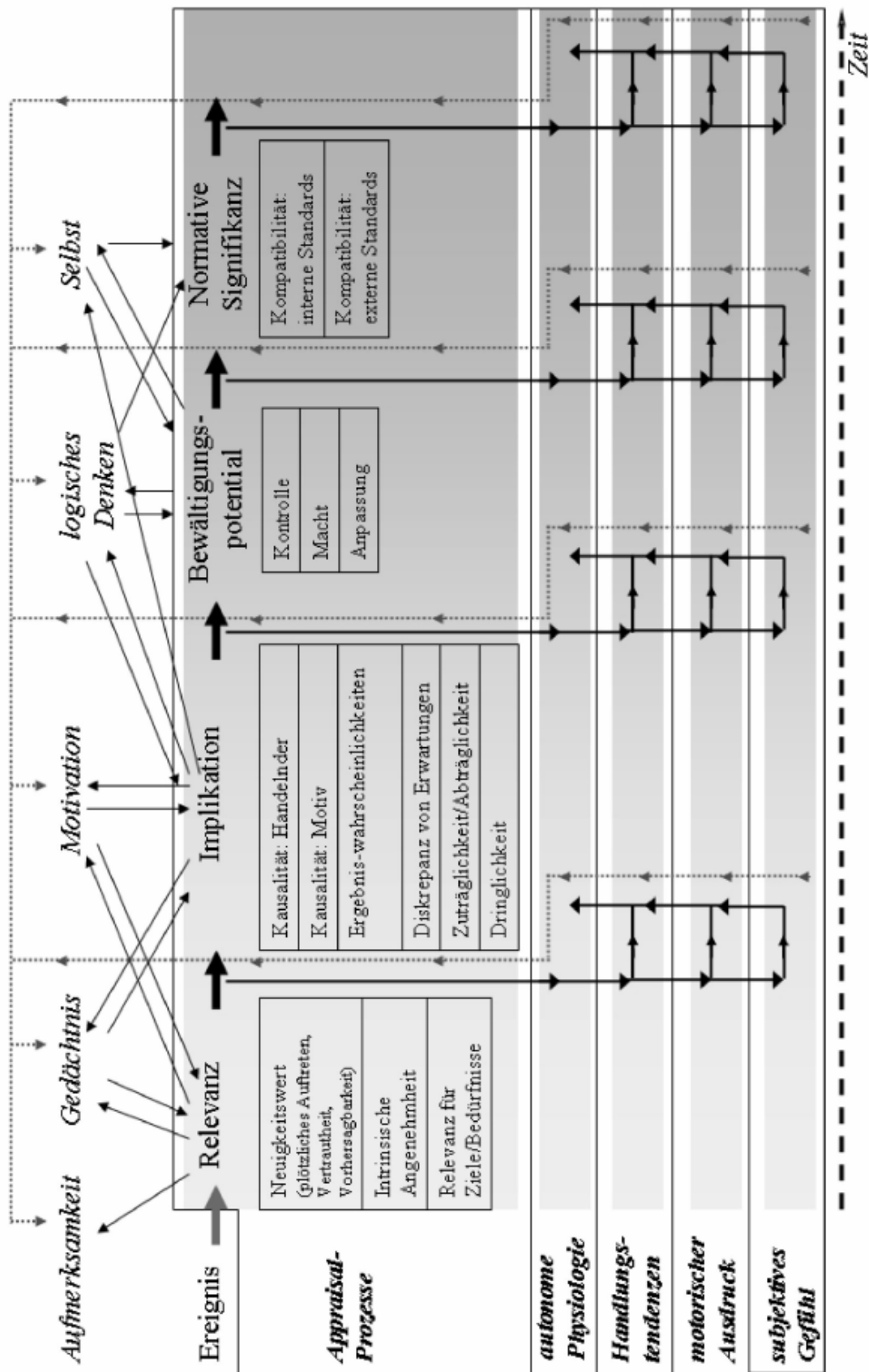


Abbildung 3: Das Komponenten-Prozess-Modell der Emotion (Brosch & Scherer, 2008, S. 199)

3.4 Eine Annäherung an den Begriff „Emotionsregulation“

Little is known about what happens when people regulate emotions.

(Gross & Levenson, 1993, S. 970)

Der Blick in die Literatur zeigt, dass es aktuell keinen einheitlichen Standpunkt zu Emotionsregulation gibt. Dieses Gebiet kann unter verschiedenen Aspekten und Gesichtspunkten betrachtet werden. Emotionen wurden zunächst nur „als Begleit- und Folgeerscheinungen der subjektiven Einschätzung“ bei der Stresswahrnehmung und Stressverarbeitung gesehen (Jerusalem, 1990, S. 7).

[addInfo → transaktionales Stressmodell: Lazarus / kognitiv-relationale Stresstheorie: Lazarus & Folkmann / Ressourcenerhaltung und multiaxiales Copingmodell: Hobfoll, Schwarzer & Buchwald]

In Stressmodellen wurde viel Wert auf kognitive Bewertungen (appraisals) der Situation und ihnen folgende bewusste Bewältigungshandlungen (coping) gelegt und weniger auf individuelle Personenvariablen eingegangen.

In der Literatur werden auch ressourcenorientierte Konzeptionen diskutiert sowie zwischen dispositionellen und situationsspezifischen Copingansätzen unterschieden (vgl. Starke, 2000, S. 5ff., S. 56ff., 77ff.). Im Entwicklungsverlauf der Stress- und Copingforschung nahmen Emotionen einen immer größeren Stellenwert ein. Diese Forschungsrichtung ist somit stark mit dem Feld der Emotionsregulation verbunden (Jerusalem, 1990, S. 7; Endtner, 2006, S. 17).

Emotionsregulation ist ein determinierendes Element für das Wohlbefinden und das erfolgreiche situative „Funktionieren“ eines Menschen (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001, S. 1311). Es kann als ein Prozess der Überwachung, Evaluation und Modifikation von affektiven Zuständen und deren subjektiven, physiologischen und behavioralen Komponenten verstanden werden (Larsen & Prizmic, 2004, S. 40; Gross & Levenson, 1993, S. 970). Emotionsregulation bezieht sich daher auf biologische, soziale und behaviorale sowie bewusste / unbewusste kognitive Prozesse, wobei hierbei darauf hingewiesen wird, dass eine Betrachtung der gesamten Aspekte, Mechanismen und Prozesse zu komplex wäre (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001, S. 1312).

Endtner (2006, S. 17ff.) stellt in ihrer Doktorarbeit die verschiedenen Aspekte und wichtigsten Standpunkte in der Forschung in Bezug auf Emotionsregulation dar und bezieht sich dabei auf Literatur von Gross, Lazarus, Thompson, Cicchetti, Masters, Greenberg und Paivio, Fruzzetti, Linehan, Gratz und Roemer sowie weiteren Autorinnen und Autoren*.

Sie stellt fest, dass sich das Verständnis und die Definitionen von Emotionsregulation im Laufe der Zeit verändert haben. So kann ein Konzept sowohl die Kontrolle des emotionalen Erlebens und des emotionalen Ausdruck beinhalten als auch eine Wahrnehmung und Modulation des

* auf eine Recherche zur Originalliteratur wurde verzichtet, da diese den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

emotionalen Erlebens und des daraus resultierenden Verhaltens (Endtner, 2006, S.18). Zudem kann zwischen der Fähigkeit zur eigenen Emotionsveränderung und der Fähigkeit, Emotionen von anderen Sozialpartnern zu regulieren, unterschieden werden.

Des Weiteren weist sie auf eine Differenzierung zwischen einer Kontextunabhängigkeit und Kontextabhängigkeit von Emotionsregulation hin, wobei erstere Betrachtungsweise ein statisches und unflexibles und letztere ein dynamisches, in sich änderndes Konzept zur Folge hat. Ihr letzter Punkt behandelt die Beurteilung von Regulationsstrategien hinsichtlich einer adaptiven (konstruktiv positiven) oder maladaptiven (destruktiv negativen) Bewertung oder dahingehend, ob die Strategie eine Emotionsveränderung bewirkt hat oder nicht. (Endtner, 2006, S. 19).

Larsen, R.J. & Prizmic, Z. (2004) fassen wichtige Konzepte und Theorien über Emotionsregulation („affect regulation“) bei Erwachsenen zusammen. Der englische Ausdruck „affect regulation“ wurde mit „Emotionsregulation“ übersetzt. Der deutsche Begriff „Affekt“ ist in seiner Bedeutung nicht gleichzusetzen mit dem englischen „affect“ (vgl. Schmidt-Atzert, 1996, S. 26). Larsen & Prizmic (2004, S. 40f.) grenzen die Begriffe *affect*, *emotion* und *mood* voneinander ab. Als *affect* beschreiben sie einen Gemütszustand einer Person zu einem bestimmten Zeitpunkt, den man aufgrund unterschiedlicher Wertigkeit („hedonic value“ = intrinsisch / extrinsisch / positiv / negativ) und Erregung („felt energy or arousal“) beschreiben kann. Unter *emotion* verstehen Larsen & Prizmic (2004) starke Empfindungen, die auf einen Auslöser zurückzuführen sind und bewusst erlebt werden. Schwächere Empfindungen, die nicht auf einen konkreten Grund zurückzuführen sind, bezeichnen sie als *mood*. Als Emotionsregulation bezeichnen sie somit generell das Lenken von subjektiven emotionalen Zuständen (Larsen & Prizmic, 2004, S. 41), wobei sie bei regulatorischen Prozessen zwischen negativer und bei positiver Affektivität unterscheiden. Sie beschreiben verschiedene Regulationsstrategien von Emotionen (Larsen & Prizmic, 2004, S. 44ff.). Diese Arbeit bezieht sich auf das Prozessmodell der Emotionsregulation (Gross, 2002), das im folgenden Kapitel beschrieben wird.

3.5 Das Prozessmodell der Emotionsregulation

Emotionsregulation bezieht sich auf Prozesse „by which we influence which emotions we have, when we have them, and how we experience and express them“ (Gross, 2002, S. 282). Das Prozessmodell der Emotionsregulation nach Gross (2002, S.282) veranschaulicht die verschiedenen Zeitpunkte, in denen ein Mensch Emotionsregulationsstrategien einsetzen kann. Das Modell soll aufzeigen, wann welche Emotionsregulationsmechanismen einen Effekt auf

den „emotion-generative process“ haben und wie diese differenziert werden können. Wichtige Kategorien sind die Situation, die situationsspezifischen Aspekte, die subjektive Bedeutsamkeit und die emotionale Reaktion, die in dem Regulationsprozess zum Tragen kommen. Dem Modell (Abb.4) zufolge können Emotionen anhand von (1) der Situationsauswahl (z.B. Aufsuchen / Vermeiden bestimmter Situation), (2) einer Situationsmodifikation (z.B. aktive Veränderung der Situation), die Aufmerksamkeitslenkung auf verschiedene situationsspezifische Aspekte (z.B. Ablenkung, Konzentration), (4) der daraus resultierenden kognitiven Veränderungen (z.B. Veränderung der Situationseinschätzung) sowie (5) der Tendenzen der emotionalen Reaktionen und Auswirkungen (z.B. Beeinflussung physiologischer, erlebnis- und verhaltensbezogener Reaktionen wie Emotionsunterdrückung) reguliert werden (vgl. Gross, 2002, S.182f.; Brandstätter-Morawietz, 2007, F. 11). Die ersten vier Punkte haben somit einen Fokus auf vorausgehende Merkmale (*antecedent-focused emotion regulation*), der Letzte setzt einen Fokus auf die folgende Reaktion (*response-focused emotion regulation*). Somit können Emotionsregulationsstrategien vor und nach der eigentlichen „Emotion“ angewendet werden. Gross (2002, S. 182) betont, „that there are many, many different ways a person can go about regulating emotion“. Er wählt daher zwei konkrete Emotionsregulationsstrategien für seinen Forschungsüberblick aus; *cognitive reappraisal* (kognitive Neubewertung der Situation) als *antecedent-focused* und *expressive suppression* (Unterdrückung eines emotionalen Ausdrucks) als *response-focused* – Regulationsstrategie (Gross, 2002, S. 283) und beschreibt affektive, kognitive und soziale Konsequenzen dieser beiden Strategien. Er bezieht sich dabei auf die *down-regulation* von Emotionen. Im Folgenden sind grundlegende Ergebnisse seiner Studien zusammengefasst (Gross, 2002).

Eine kognitive Umbewertung der Situation kann affektiv eine Abschwächung des Emotionserlebens bewirken und verringert die physiologischen und behavioralen Reaktionen, wohingegen eine Emotionsunterdrückung die physiologischen Reaktionen (Puls, Blutdruck, Hauttemperatur) verstärkt. Des Weiteren beschreibt Gross (2002, S. 285), dass eine Unterdrückung negativer Emotionen (*negative emotion-expressive behavior* wie z.B. Traurigkeit, Ekel) keinen Einfluss auf das Emotionserleben (*negative emotion experience*) hat, aber dass eine Unterdrückung positiver Emotionen (wie z.B. Heiterkeit) negative Auswirkungen auf das Emotionserleben mit sich bringt. Da *reappraisal* schon früh im emotionserzeugenden Prozess ansetzt, erfordert diese Strategie keine kontinuierliche Selbstregulation während eines emotionalen Ereignisses, die hingegen bei *suppression* zwingend benötigt wird. Somit werden kognitive Ressourcen während dem Regulationsprozess nur bei einer Emotionsunterdrückung ständig beansprucht (vgl. Gross, 2002, S. 286). Weiterhin beschreibt Gross (2002, S. 287) noch

soziale Konsequenzen der beiden Strategien. Die Unterdrückung eines Emotionsausdrucks hat neben dem Verbrauch kognitiver Ressourcen auch Auswirkungen auf den emotionalen Ausdruck und somit auf wichtige Kommunikationsparameter wie Mimik / Körpersprache. Sie kann somit wichtige Signale bei einer sozialen Interaktion verhindern und provoziert mangelnde soziale Antwortbereitschaft. Eine Veränderung der subjektiven Bedeutung der Situation reduziert demgegenüber negative Emotionen und hat positive Wirkungen auf die soziale Interaktion. Zudem werden keine kognitiven Ressourcen beansprucht und die soziale Responsivität bleibt intakt (vgl. Gross, 2002, S. 287f.).

Gross (2002, S. 288f.) hat das „Prozessmodell der Emotionsregulation“ (Abb. 4) als übergreifendes Bezugssystem für seine Argumentation verwendet und damit aufgezeigt, dass *expressive suppression* emotional negatives wie positives Ausdrucksverhalten vermindert, negatives Emotionserleben verschlimmert und ebenso negativen Einfluss auf ein positives Emotionserleben hat. Andererseits zieht Gross (2002, S.289 in Betracht: „reappraisal decreases negative emotion experience and expression, while increasing positive emotion experience and expression“.

Trotz des Anscheins, dass *suppression* eine „schlechte“ Emotionsregulationsstrategie ist, kann es dennoch Situationen geben, in denen die Unterdrückung von Emotionen der einzige Weg einer Regulation ist und ihre Berechtigung hat. Man sei weit weg davon zu wissen „which strategies work best when it is necessary to regulate emotions“ (Gross, 2002, S. 289). Im Folgenden wird das Prozessmodell der Emotionsregulation graphisch dargestellt:

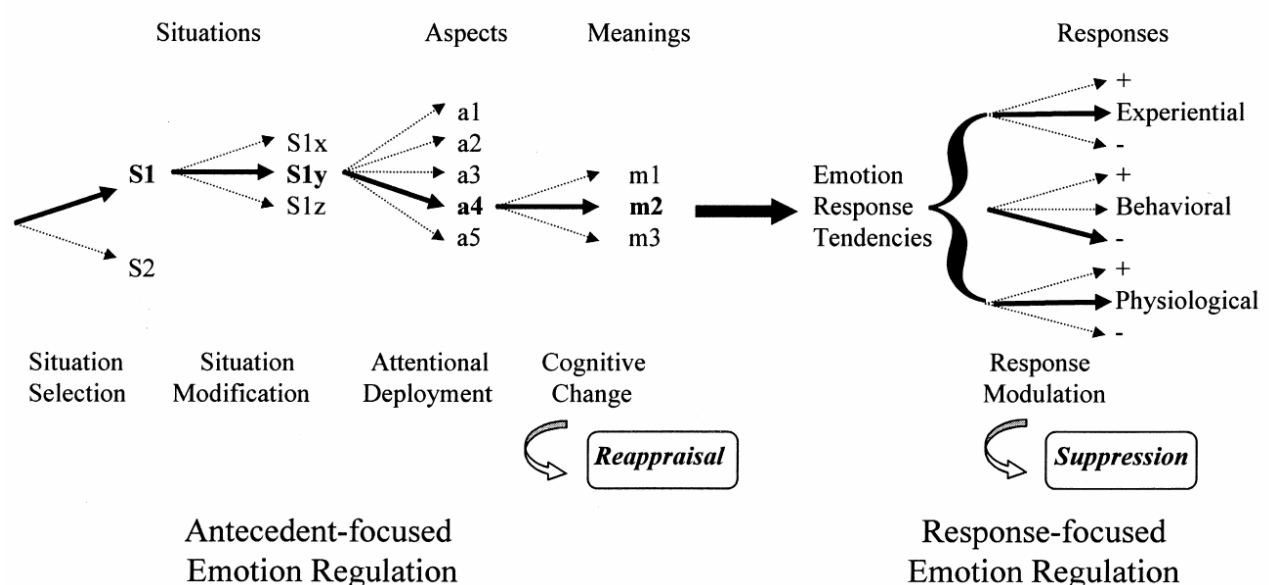


Abbildung 4: Prozessmodell der Emotionsregulation (Gross, 2002, S. 282)

3.6 Die Bedeutung der Situation

Welche Emotion und welche Emotionsregulationsprozesse ausgelöst werden, hängt in hohem Maße von den subjektiven Bedeutungszuschreibungen, aber auch von den objektiven Charakteristika der Situation ab. Strategie- und Bewältigungsmodelle versuchen zu erklären, wie sich Regulationsmechanismen und Bewältigungsmuster unter welchen spezifischen, persönlichen sowie auf situativen Bedingungen als effektiv erweisen (Starke, 2000, S. 74). Sowohl für das Komponenten-Prozess-Modell nach Brosch und Scherer (2008) als auch für das Prozessmodell der Emotionsregulation nach Gross (2002) ist die jeweilige Situation eine bestimmende Einflussgröße für die gezeigte Emotion bzw. der angewandten Emotionsregulationsstrategie.

Jerusalem (1990, S. 17ff.) stellt sich im Kontext transaktionaler Stresstheorien die Frage, ob es Unterschiede im Stressgehalt von unterschiedlichen Situationen gibt und arbeitet gewisse Situationseigenschaften heraus. Er nennt als formale Charakteristika von Situationselementen, die als stressrelevant sind, folgende Aspekte (Jerusalem, 1990, S. 17ff.):

- *Neuigkeit* (Sind konkrete Bewältigungsmuster für die Situation erprobt?)
- *Vorhersehbarkeit* (Wie viel Zeit habe ich, auf das Ereignis zu reagieren?)
- *Ereignisunsicherheit* (Wie hoch ist die subjektive und objektive Eintrittswahrscheinlichkeit der Situation?)
- *Zeitliche Faktoren* (Wie lang ist die Dauer bis zum Eintritt des Ereignisses? Wie lange dauert die Situation an? Wann genau tritt das Ereignis ein?)
- *Ambiguität* (Wie eindeutig kann ich die Situation einschätzen? → „Je höher die Ambiguität der Situation ist, desto stärker beeinflusst die Persönlichkeit über subjektive Interpretationsprozesse den erlebten Bedeutungsgehalt der Umwelтанforderungen“ (Jerusalem, 1990, S. 19))
- *Angemessenheit des Zeitpunktes* (Wie passt die Situationen zu meinen aktuellen Lebensperspektive)

Weiterhin erarbeitet Jerusalem (1990, S. 20ff.) in einer literarischen Auseinandersetzung folgende inhaltliche Situationsaspekte, die als Informationen für die subjektive Interpretation hin zu einer Situation mit hohem Stressgehalt dienen:

- *Bewertungscharakter* (kognitiver / emotionaler Stress, ausgelöst durch Anforderungs- bzw. Überforderungscharakter der Situation)
- *Konsensusinformationen* (Wie würden andere Personen (oder eine relevante Bezugsgruppe) in dieser Situation handeln? → sozialer Vergleich)

- *Konsistenzinformationen* (Muss ich in dieser Situation neu / einmalig handeln oder kann ich dabei auf Erfahrungswerte zurückgreifen? → intraindividueller Vergleich)
- *Distinktheitsinformationen* (Inwieweit kann ich mein konkretes Handeln/Verhalten auf unterschiedliche Situationen generalisieren? → intersituativer Vergleich)

Regulationsmechanismen und persönliches Erleben in stressreichen Situationen werden umso kompetenter eingeschätzt, je stärker das Handeln als „internal, stabil und global“ erscheint und somit von hoher Konsistenz, niedrigem Konsensus und niedriger Distinktheit geprägt ist (Jerusalem, 1990, S. 24f.). In den eher kognitiv-psychologischen Experimenten von Jerusalem (1990, S. 162ff.) war zudem eine Erkenntnis, dass kognitiver (aufgabenbezogener) Stress zusätzlich auch emotionalen Stress hervorruft. Dies deutet darauf hin, dass jede Situation mit einem hohen Stressgehalt auch gleichzeitig mit einem hohen emotionalen Gehalt verbunden ist. Insofern können meiner Meinung nach seine Darstellungen über stressrelevante Situationseigenschaften in vielen Bereichen auch auf das Emotionserleben angewendet und somit ebenso als emotionsrelevante Situationseigenschaften gesehen werden.

3.7 Interaktion der Konzepte „kritische Lebensereignisse“ und „Emotion“

Emotionen wirken auf das Erleben des kritischen Lebensereignisses, das wiederum selbst auf das Emotionserleben wirkt. Emotionsregulation wird von dem kritischen Lebensereignis sowie von situativen Kontexten beeinflusst, die wiederum auf die Emotionsregulation wirken. Die verwendeten Konzepte stehen somit in Interaktion zueinander.

4 Zielsetzung und methodische Vorgehensweise

In diesem Kapitel werden konkrete Forschungsfragen formuliert und die Erhebungs- und Auswertungsmethode kurz dargestellt. Es soll die wissenschaftliche Vorgehensweise aufzeigen und diese begründen.

4.1 Präzisierung des Forschungsgegenstands und der Forschungsfragen

Das Kapitel 2 und 3 dieser Arbeit stellt einen umfassenden Überblick da, mit welchem Thema sich die vorliegende Arbeit beschäftigt. Es wurde sich dazu entschlossen, den Tod eines Elternteils als kritisches Lebensereignis auszuwählen und Betroffene nach ihren Emotionen und Emotionsregulationsmechanismen zu befragen. Es wurde sich für eine qualitative Vorgehensweise entschieden, da eine persönliche Stellungnahme der Probandinnen zu dem Thema als sehr wichtig empfunden wurde. Das Thema will nicht Hypothesen überprüfen, sondern es soll einen Überblick darüber geben, wie, wann, wo und warum Personen ihre Emotionen nach einem Schicksalsschlag regulieren können oder nicht. In der Auswertung wurde stets ein Bezug zu den literarisch erarbeiteten Theorien über kritische Lebensereignisse, Emotionen und Emotionsregulation hergestellt und dahingehend auch interpretiert. Folgende Forschungsfragen werden mich in der weiteren Auseinandersetzung leiten:

- Welche Emotionen werden durch ein von Verlust geprägtes kritisches Lebensereignis erlebt?
- Wie werden diese Emotionen (Trauer) von den betroffenen Personen in ausgewählten Situationen reguliert?
- Welchen Zusammenhang gibt es mit Charakteristiken der verschiedenen Situationen und den jeweils angewandten Emotionsregulationsstrategien?

Der vollständige Interviewleitfaden ist im Anhang (→ Anhang B) zu finden.

Es werden sich sowohl zusätzliche Erkenntnisse für Emotionsregulation im Kontext von kritischen Lebensereignissen als auch einen Wertzuwachs für eine Auseinandersetzung mit der Emotion „Trauer“ erhofft. Erkenntnisse aus dieser Untersuchung liegen auch einer empirisch-qualitativen Exploration zugrunde, die durch die Aufbereitung der qualitativen Daten „bislang vernachlässigte Phänomene, Wirkungszusammenhänge, Verläufe etc. erkennbar“ machen will und somit auf eine Gewinnung von neuen Hypothesen abzielt (Bortz & Döring, 2006, S. 380). In erster Linie bezieht sich mein Vorgehen jedoch auf die Fallanalysen und das Finden von möglichen Antworten auf meine Forschungsfragen.

4.2 Skizze der wissenschaftlichen Vorgehensweise

Da die Fragestellung sehr offen ausgelegt ist, wird ein ganzheitlicher Analyseablauf angestrebt, der nicht schrittweise und systematisch die Interviews untersuchen will. Bei der wissenschaftlichen Methode handelt es sich um eine rekonstruktive, fallanalytische Forschungsweise. Diese könnte man folgendermaßen skizzieren:

- Ausführliches Literaturstudium zur Thematik
- Überblick über Forschungsfragen / Erstellung eines Interviewleitfaden
- Durchführung der Leitfaden-Interviews
- Transkription der Interviews
- Auswertung des Datenmaterials mit der dokumentarischen Methode der Interpretation und weiteren qualitativen Analyseschritten, vgl. Kapitel 4.3:
 - ⇒ formulierende Interpretation: Vorinterpretation (→ Anhang C/D): Untersuchen von ausgewählten Textsequenzen auf ihren immanenten Sinn / thematische Feingliederung
 - ⇒ Zusammenfassung wesentlicher Inhalte der Interviews, quellennahe Interpretation
 - ⇒ induktive Kategorienentwicklung durch Ableitung aus dem Material
 - ⇒ reflektierende Interpretation: Untersuchen exemplarisch ausgewählter Sequenzen auf den dokumentarischer Sinngehalt
 - ⇒ komparative Analyse: Vergleich der beiden Fälle / Vergleich mit Theorien aus der Literatur
- Generierung möglicher neue Fragestellungen / Hypothesen in Bezug auf die Konzepte von Emotionsregulation und Emotion
- Diskussion der Erkenntnisse in einem pädagogisch-psychologischen Kontext

Das Forschungsdesign dieser Arbeit ist somit durch qualitative Methoden abgesichert, was nach Mayring (2002) eine Säule des qualitativen Denkens darstellt.

Die Stichprobe bestand aus zwei Frauen im Alter zwischen 24 und 27 Jahren, die vor ca. 2 Jahren ihren Vater durch einen Unfall verloren haben. Der Autor hatte keinen starken persönlichen Bezug zu den beiden Personen, sie stammten aber aus seinem Bekanntenkreis. Er sicherte ihnen Anonymität und Transparenz in seiner Arbeitsweise zu.

4.3 Beschreibung der Methoden

Als qualitatives Erhebungsinstrument wurde ein Leitfaden-Interview mit offen gestalteten Fragen ausgewählt, um eine möglichst genaue subjektive Einschätzung von Emotionen im Kontext eines Verlusterlebnisses zu bekommen, ohne dabei jedoch den Bezug zu der Fragestellung zu verlieren. „Durch den Leitfaden und die darin angesprochenen Themen erhält man ein Gerüst für Datenerhebung und Datenanalyse, dass Ergebnisse unterschiedlicher

Interviews vergleichbar macht“ (Bortz & Döring, 2006, S. 314). Ein Leitfaden-Interview lässt darüber hinaus genügend Spielraum für weitergehende Ausführungen der InterviewpartnernInnen zu und man kann so als Leiter des Interviews flexibel auf neue Begebenheiten reagieren.

Die Durchführung der Interviews dauerte zwischen 45 und 60 Minuten. Die Richtlinien für die anschließende Transkription wurden aus Bohnsack (1993) entlehnt. Bei der Transkription wurde der Dialekt in die hochdeutsche Umgangssprache umformuliert, sonst wurde aber nichts verändert. Der Satzbau wurde im Original belassen. Pausen und Betonungen wurden erkenntlich gemacht. Die Transkripte weisen somit eine hohe Genauigkeit auf.

Das Datenmaterial wurde mittels interpretativer Methoden analysiert und ausgewertet. Die dokumentarische Methode ist ein Verfahren, um sich Klarheit und ein Verständnis über die Inhalte der Interviews zu verschaffen und sie auf eine bestimmte Fragestellung hin zu interpretieren. Rekonstruktive Verfahren wie die dokumentarische Methode zeichnen sich „durch einen Wechsel der Analyseeinstellung vom Was zum Wie“ eines Textes aus (Nohl, 2009, S. 8, zit.n. Bohnsack, 2005). Die dokumentarische Methode gibt weiters Hinweise auf den hinter dem Dokument stehenden Erlebniszusammenhang (Bohnsack, 1997, S. 194) und versucht, über individuelle Verhaltensweisen Aufschluss zu geben. Sie lässt sich dabei in die Schritte der formulierenden Interpretation und reflektierenden Interpretation unterteilen.

Der Arbeitsschritt der „formulierenden Interpretation“ versucht, Fragen auf das „Was“ im Hinblick auf das Erkenntnisziel zu finden (Bohnsack & Nohl, 2001, S. 303). Aus den Transkripten der Interviews wurde eine thematische Struktur herausgearbeitet und die ausgewählten Sequenzen vorinterpretiert. Der Objektsinn bzw. die allgemeine Bedeutung der Aussage wurde mit der Vorinterpretation erschlossen (Nohl, 2009, S. 8). Dieser Arbeitsschritt ist im Anhang C/D dokumentiert.

Der dokumentarische Sinngehalt, also das „Wie“, wird durch die „reflektierende Interpretation“ erschlossen, die dem „subjektiv gemeinten Sinn der Akteure“ und einer Erklärung für individuelle Verhaltensweisen verordnet ist (Bohnsack & Nohl, 2001, S. 303). Aus den Transkripten wurden für die Fragestellung bedeutende Sequenzen ausgewählt, die für weitergehende Interpretationen im Hinblick auf die Fragestellung von Bedeutung waren. „Die Rekonstruktion dieser Regelmäßigkeit vollzieht sich in der reflektierenden Interpretation derart, dass nach der Klasse von Reaktionen gesucht wird, die nicht nur als thematisch sinnvoll erscheinen, sondern die auch homolog oder funktional äquivalent zu der empirisch gegebenen Reaktion sind“ (Bohnsack & Nohl, 2001, S. 303). Eine „reflektierende Interpretation“

durchzieht sich durch alle weiteren Analyseschritte in dieser Arbeit. Folgende Tabelle stellt die beiden Interpretationsschritte in eine Übersicht dar:

Tabelle 2: Ebenen des Sinngehaltes und ihre empirische Erfassbarkeit (Nohl, 2009)

Sinngehalt		Empirische Erfassbarkeit	Interpretationsschritt
Immanenter Sinngehalt	Intentionaler Ausdruckssinn	nicht erfassbar	-/-
	Objektiver Sinn	thematisch zu identifizieren	formulierende Interpretation
Dokumentarischer Sinngehalt		anhand des Herstellungsprozesses zu rekonstruieren	reflektierende Interpretation

Die komparative Analyse unterstützt durch „empirisch überprüfbare Vergleichshorizonte“ in Form von Fallvergleichen (Fall S. mit Fall C.) bzw. in der Gegenüberstellung der Erkenntnisse mit den ausgearbeiteten Theorien die Suche nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden (Bohnsack & Nohl, 2001, S.304). Vor allem Kapitel 5.4 und 6.1.3 sind diesen Arbeitsschritten zuzuordnen.

In Kapitel 6.1.1 habe ich direkt aus dem Datenmaterial in einem Verallgemeinerungsprozess Kategorien abgeleitet, ohne mich auf formulierte Theorienkonzepte zu beziehen (Mayring, 2010, S. 83). Mayring (2010) nennt diese Vorgehensweise „induktive Kategorienbildung“. Induktives Vorgehen strebt nach der „Erfassung des Gegenstandes in der Sprache des Materials“ (Mayring, 2010, S. 84) und hat eine große Bedeutung innerhalb qualitativer Ansätze. Strauss und Corbin (1996) bezeichnen diesen Vorgang als „offene Kodierung“. Die Logik des Kategorienbildungsprozesses geht zunächst von dem Gegenstand, dem Material, dem Ziel der Analyse sowie der Theorie aus, wobei durch eine Selektion ausgewählter Sequenzen Unwesentliches ausgeschlossen wird und hierbei die Grundlage für eine Kategorienbildung geschaffen wird (Mayring, 2010, S. 84f.). Dieser Materialdurchgang wurde gemeinsam mit der Vorinterpretation (→ Anhang C/D) vorgenommen. Das Ergebnis ist ein Kategoriensystem, dass verbunden mit konkreten Textpassagen in Kapitel 6.1.2 im Sinne der Fragestellung interpretiert wurde.

Des Weiteren wurden in den Kapiteln 5.1, 5.2 und 5.3 wesentliche Inhalte hinsichtlich der Fragestellung zusammengefasst. Die Methode der Zusammenfassung dient dazu, die große Materialmenge auf ein überschaubares Maß zu reduzieren (Mayring, 2010). Die erste Reduktionsphase ist gemeinsam mit der Vorinterpretation geschehen. Auf einen weiteren Reduktionsschritt wurde verzichtet, da mit der Vorinterpretation das nötige Abstraktionsniveau

erreicht werden konnte. Darüber hinaus mussten die Aussagen nicht auf Repräsentativität im Ausgangsmaterial überprüft werden, da kein Kategoriensystem für ihren Zweck erstellt wurde (Mayring, 2010, S. 69). Vielmehr ging man bei der Zusammenfassung im Sinne der formulierenden Interpretation (vgl. Bohnsack & Nohl, 2001) vor, wodurch bei nahem Materialbezug wesentliche Fallmerkmale herausgearbeitet werden konnten.

Durch die Vielfalt der Methoden und Theorien ist die weit gefasste Fragestellung in einer „top-down“ – Analyserichtung bearbeitet worden, da sich, ausgehend von einer allgemeinen Themenübersicht und abstrakten Leitfragen, schrittweise zu fallspezifischen, konkreten Aussagen angenähert wurde. Durch die interpretative Vorgehensweise konnten wiederum daraus neue Erkenntnisse, Fragestellungen und Hypothesen entwickeln werden (bottom-up-Prinzip).

4.4 Begründung für die Wahl der Methoden

Die vorliegende Bachelorarbeit untersucht anhand einer qualitativen Methode den Umgang mit Emotionen bei einem kritischen Lebensereignis. Die Fragestellung zielt nicht auf das kritische Lebensereignis, sondern auf die damit verbundenen Emotionen und die verschiedenen situativen Emotionsregulationsmechanismen im zeitlichen Verlauf. Die Untersuchung will einen Überblick über den individuellen und persönlichen Prozess von damals (Ereigniseintritt) zu heute geben, und dies rechtfertigt einen methodischen Zugang mit der dokumentarischen Methode der Interpretation. Allerdings wurde sie mit Methoden aus Ansätzen von Mayring (2010) kombiniert, um spezifische Erkenntnisse in ein Kategoriensystem einordnen zu können. Eine Kombination und somit eine Triangulation von qualitativen Methoden ist zulässig, da die Fragestellung einer Studie im Vordergrund steht und nicht die Methode der Analyse (vgl. Bortz & Döring, 2006, S. 365ff.). Aufgrund der qualitativen Vorgehensweise erschien es als sinnvoll, der subjektiven Sicht der Probandinnen einen hohen Stellenwert zu geben, um eine „dem Individuum gerechte“ Grundlage zu haben und in weiterer Folge mögliche Hypothesen und neue themenspezifische Fragestellungen aufzustellen. Wichtig war es dabei, einen Rahmen für die doch sehr persönliche Fragestellung zu gestalten, in welchem auch Emotionen erlebt werden können. Mit dem sehr offen gestalteten Leitfaden-Interview konnte den Probandinnen ermöglicht werden, in einer vertrauten Gesprächsatmosphäre über sich selbst nachzudenken und sich mit eigenen Worten zu dem Thema zu äußern. Nur ein qualitatives Forschungsdesign lässt eine Interaktion zwischen ForscherIn und ProbandIn zu (Mayring, 2002, S.32ff.). Diese Interaktion zwischen den Probandinnen war sehr wichtig und Ausgangspunkt für die Daten, die in zwei persönlichen Gesprächen gewonnen werden konnten und im folgenden Kapitel dargestellt werden.

5 Auswertung und Darstellung der Interviews

Die Interviews mit den Geschwistern S. und C. fanden am 22.12.2010 statt. Leider gab es technische Probleme während der Interviewaufnahme mit C., so dass das Interview mit ihr am 23.12.2010 nochmals durchgeführt werden musste. Beide Gespräche wurden in einer ruhigen, für beide Interviewpartnerinnen vertrauten Atmosphäre (im Elternhaus) geführt und waren gekennzeichnet durch eine hohe und offene Gesprächsbereitschaft.

Der erste Schritt der Auswertung war die Transkription des Interviews, der zweite Schritt die thematische Gliederung und eine Verdichtung des Inhaltes in Form einer „Vorinterpretation“ von in Frage kommenden Sequenzen (→ Anhang C/D).

Im Folgenden wird versucht, wesentliche Gesprächsinhalte im Hinblick auf die Fragestellung zusammenzufassen. Eine vollständige Erfassung wird jedoch nicht möglich sein. Jegliche Ausführungen sind auf Aussagen von S. und C. zurückzuführen (vgl. Transkript_Int.S., 2010; Transkript_Int.C., 2010). Ausgehend von einer objektiven Betrachtungsweise werden jedoch immer wieder Ansätze von subjektiven Interpretationen des Autors angeführt und diese mit Zitaten begründet. Originalzitate aus den Interviews werden *kursiv* dargestellt.

5.1 Das gemeinsame kritische Lebensereignis: Der Tod des Vaters

Im November 2008 starb der Vater von S. und C. durch einen Sturz über der Treppe. Dieses plötzliche Verlustereignis stellt für die beiden ein kritisches Lebensereignis dar, weil es hoch subjektiv bedeutsam für die beiden Geschwister war und ist. Charakteristische Merkmale des Ereignisses waren: ein plötzlicher Verlust eines sehr nahen Familienangehörigen, es war off-time (die Person starb „zu früh“), non-normativ (nicht antizipierbar), es hatte eine große Wirkung auf das Leben der beiden Geschwister, keine der betroffenen Personen konnte das Ereignis kontrollieren und es brachte viele soziale Veränderungen mit sich (vgl. Fillip & Aymanns, 2010; Große, 2008).

*mein Vater für mich war (.) totale Sicherheit (.) also er war immer da für (.) für einfach für seine Kinder (.) für seine Familie und (.) für auch alle anderen (.) also er war immer da wenn irgendwer was gebraucht hat er war sofort da (.) °und° (3)
ähhhhh ss (2) ein sehr guter Freund auch (Transkript_Int.C., 2010, Z. 50-54)*

S. wohnte zu dem Zeitpunkt des Unfalls mit ihrem Vater zusammen, und C. wohnte im Haus nebenan. Beide Geschwister hatten ein „ein irrsinnig gutes Verhältnis“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 11) zu ihrem Vater, und er gab beiden einen finanziell abgesicherten, geschützten

Lebensrahmen. Beide mussten sich bis zu dem Ereignis keine existenziellen Sorgen über ihr Leben machen, da ihr Vater stets eine „*schützende Hand*“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 211) über sie gelegt hatte. Demzufolge hatte der plötzliche Tod des Vaters weit reichende Konsequenzen für die Geschwister. Für Beide war die Auseinandersetzung mit dem Tod und den damit verbundenen Gefühlen eine neue Erfahrung. Aber das Ereignis brachte noch andere Veränderungen mit sich, da S. und auch C. in weiterer Folge aus ihren Wohnungen ausziehen und ihr Lebensumfeld neu strukturieren mussten. Sie waren auf einmal mit vielen neuen persönlichen und auch existenziellen Entscheidungen konfrontiert. Das Ereignis hatte somit eine hohe lebensgeschichtliche Bedeutung für die Betroffenen und stellte einen Angriff auf ihr Person-Umwelt-Passungsgefüge dar, das zur Folge hatte, dass beide Personen eine Krise durchlebten (vgl. Phillip & Aymanns, 2010, S.13ff.). Das Ereignis könnte durch eine Passung der theoretischen Ausführungen in Kapitel 2 weiter differenziert und vor allem mit den Modellen von Phillip (1995) und Große (2008) noch tiefer gehender analysiert werden. Es wurde jedoch darauf verzichtet und sich stattdessen auf eine falldifferenzierte Betrachtung von Emotionen und Emotionsregulation im Kontext mit diesem kritischen Lebensereignis konzentrieren.

5.2 Der Fall S. im Hinblick auf Emotionen – eine Zusammenfassung

S. ist 27 Jahre alt, weiblich, wohnhaft in Salzburg und arbeitet zurzeit als Grafikdesignerin. Sie beschreibt sich als rationaler, ruhiger und introvertierter, aber auch als freudiger Mensch.

S. war die Person, die ihren Vater tot im Treppenhaus auffand. Sie kann ihre Emotionen in diesem Moment nicht beschreiben, sie war „*eigentlich wie-wie (.) in Trance*“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 37). Es war ein großer Schockmoment für sie, in dem sie aber „*eigentlich ziemlich ruhig*“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 24) war. Dieser erste traumatische Schock saß tief, und drückte sich bei ihr durch heftige Übelkeit, vor allem am Morgen und am Abend, aus. „*Sobald ich an diese Situation gedacht habe (.) war mir irrsinnig schlecht*“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 193-194) und sie musste sich oft übergeben. Sie berichtet auch von einem Zusammenbruch, bei dem sie „*vier Tage einfach nur (.) geweint geweint geweint*“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 24) hat. Die Emotionen konnten in den ersten Monaten nicht wirklich beschrieben bzw. differenziert wahrgenommen werden. Der Tod ihres Vaters bezeichnete für S. ein sehr kritisches Lebensereignis, gerade auch im Bezug auf ihre Emotionen. Sie war auf einmal konfrontiert mit einer Fülle neuer Emotionen, mit denen sie erst einmal umgehen hat lernen müssen.

ich glaube es ist halt irrsinnig aufwühlend wenn (.) wenn man es einfach nicht kennt dann sind des einfach für einen selber auch (.) neue Gefühle die man (.) die ich halt vorher auch noch nicht kannte (Transkript_Int.S., 2010, Z. 43-45)

S. macht den Eindruck eine Person zu sein, die ihre Emotionen sehr gut unter Kontrolle bringen kann. Sie hat zwar in den ersten Wochen viel geweint, kann sich aber nicht wirklich an ihre Gefühlswelt erinnern, „*es war bisschen dann wie-wie (.) auf einer Droge*“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 48). Ihr Gefühl bestand aus irgendetwas „*wie wenn ich verloren (.) bin auf der Welt*“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 14-15).

S. bezeichnet sich selbst als ein „*Mensch der eher (.) gern verdrängt*“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 56), und dies zeigt sich im Umgang mit ihrer Trauer, auch wenn ihr bewusst ist, dass sie „*einfach im Leben immer da sein wird*“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 54-55). Negative Emotionen wie Traurigkeit fanden nicht oft einen expressiven Ausdruck, aber sie waren ihr sichtlich ins Gesicht geschrieben. Sie konnte jedoch auch viele schöne, freudige und lustige Momente in weiterer Folge erleben und betonte diese Ambivalenz in ihren Gefühlen, die sie mit dem kritischen Lebensereignis in Verbindung bringt.

In den ersten Wochen war sie wenig alleine. Viele weitere trauernde Personen aus dem Familien- und Freundeskreis waren meistens in ihrem nahen Umfeld. Sie fand viel Unterstützung, aber es hatte auch den Effekt, dass sie ihre Emotionen stets unter Kontrolle bringen wollte. Sie hatte „*das Gefühl (.) ich muss jetzt stark sein weil (.) der andere (3) °schwächer ist sozusagen° (3)*“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 144-145). Es gelang ihr gut, die Rolle einer starken Person anzunehmen, die auch in traurigen Momenten eine große Unterstützung für andere darstellte und nicht den Eindruck macht, emotional zusammenzubrechen. Ihre Emotionsregulation funktionierte sehr gut in ihrem persönlichen Umfeld, weil sie sich schnell auf die neue Situation einstellen konnte und lernte, kognitiv und auch emotional einen bestmöglichen Kompromiss für sich selbst zu finden. Schwierig wurde es dann, wenn sie in neuen Situationen, vor allem in einem öffentlichem Umfeld, regulieren musste. S. schaffte es zwar, ihre Emotionen zu unterdrücken, aber sie, „*hätte am liebsten gehabt dass auf einmal keiner mehr da ist und ich alleine mit mir bin und einfach nur weinen kann*“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 127-128), wenn in einer nicht vertrauten Situation ihre Emotionen hoch kamen. Sie berichtet davon, dass es „*irrsinnig anstrengend gewesen ist weil man sich dann ständig (.) die Tränen unterdrücken*“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 131-132) musste, und es ging ihr nicht gut dabei. Wenn sie dann endlich alleine war, musste sie sich ausweinen und „*sie hat sich dann (.) richtig so (.) befreit gefühlt*“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 135). Sie zwang sich, ihre Emotionen in einem öffentlichen Rahmen nicht zu zeigen und dahingehend zu

regulieren, meist mit Emotionsunterdrückung. Zugrunde liegt wohl eine Angst um sich selbst in Situationen, die man nicht vorher abschätzen kann und somit die Kontrolle verlieren könnte. Sie beschreibt nur Situationen in Verbindung mit Alkohol, in denen ihre Traurigkeit einen unkontrollierten Ausdruck fand. Die enthemmende Wirkung von Alkohol hatte den Effekt, dass sich ihre Emotionen in „Aggression (.) und (.) *völligem außer (.) Kontrolle sein (.) (...)* und dann einfach wirklich in panischen (.) Heulkrämpfen“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 159-163) als Reaktion auf die Emotionsunterdrückung äußerten. Eine gewisse Zeit war der Alkohol somit der einzige Weg, den emotionalen Druck abzulassen, auch wenn ihr irgendwann bewusst wurde, dass dieser Weg nicht der richtige war, weil er viele weitere negative Effekte nach sich zog. Ihr engstes persönliches Umfeld half ihr dabei und ihr wurde bewusst, dass sie sich der Trauer auf eine andere Art und Weise stellen musste. Sie fand einen anderen Weg, um mit den neuen Emotionen umzugehen. Wirklich ungehemmt weinen kann sie nur allein, aber ihr engster Freundeskreis, ihre Mutter und vor allem ihre Lebenspartnerin, stellen für sie nach wie vor eine große Stütze da, wenn sie traurig ist. Sie weiß ihr engstes Umfeld zu schätzen, da sie sich nur dort traut, ihre Trauer auch offen zu kommunizieren. Sie hat mittlerweile „eine irrsinnige Freude in mir weil ich einfach weiß ich habe siebenundzwanzig Jahre einen super Papi gehabt“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 289-290) und hat auch ihre „Angst ok was (.) was passiert jetzt (.) wie (.) geht das Leben jetzt weiter ohne ihn“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 300-301) überwunden, da sie nun sehr zufrieden mit ihrem selbstständigeren Leben wirkt. Ihre emotionale Ausdrucksfähigkeit, also ihren Emotionen mehr Platz einzuräumen, ist „ein Punkt (...) an mir (.) an meinen Charakter an dem ich arbeiten möchte“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 399-400).

5.3 Der Fall C. im Hinblick auf Emotionen – Eine Zusammenfassung

C. ist 24 Jahre alt, weiblich, wohnhaft in Florenz und studiert dort auf einer Privatschule das Fach „contemporary jewellery“. Sie beschreibt sich aktuell als zwiespältiger Charakter, der einerseits offen, freudig und lustig, auch andererseits ebenso verschlossen, skeptisch und schüchtern sein kann.

Als ihr Vater starb, befand sie sich gerade in Schottland bei ihrem Freund und so musste sie diese schwere Nachricht über das Telefon erfahren. Sie hat es zunächst „überhaupt nicht gecheckt“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 30) und auch sie war völlig überfordert mit dieser neuen Situation. Sie war total schockiert und empfand diese ersten Momente „furchtbar (.) also ich habe nur (.) die ganze-Zeit gezittert und (.) und mich übergeben (...) komische Träume“ (3) (Transkript_Int.C 2010, Z. 38-39). Der Flug nach Salzburg stellte für sie ein traumatisches

Erlebnis dar. C. ist es „*echt schlecht gegangen (...) ich habe mir gedacht (.) so ich dreh durch*“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 38-39) und sie berichtet davon, dass sie in weiterer Folge und auch heute noch „*eine Art (...) Panikattacke*“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 67) erlebt, wenn sie in ein Flugzeug oder in einen Zug einsteigen muss. „*Es war so ein Schock (.) das das lässt einen dann nicht mehr los*“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 71). Sie nahm die erste Zeit als furchtbar wahr und sie versuchte, all die starken, auch für sie neuen Emotionen zu unterdrücken. Immer wieder erlebte sie heftige Zusammenbrüche, aber für sie bedeutete das Ereignis ein „*halbes Jahr Stillstand (.) und ich kann mich an nicht viel erinnern*“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 82). Sie empfand es zwar als schön, dass viel über ihren Vater geredet wurde, aber C. konnte „*überhaupt nicht von ihm reden (...) (.) ähm (.) jetzt (.) langsam nach zwei Jahren (.) gehts schon (.) also echt dass ich wieder reden kann*“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 93-95). Sie konnte keine Auskünfte über ihre Emotionen im ersten halben Jahr geben; nur bei der Beerdigung hat sie viel geweint. Sie war sichtlich traumatisiert, aber auch sie konnte sich daran erinnern, dass sie möglichst stark wirken wollte und sie sich mit ihrer Schwester S. gesagt hatte: „*nein wir^o (.) dürfen einfach nicht weinen*“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 167). Es war für sie schwierig, sich selbst mit der neuen Situation zu konfrontieren, und so entschied sie sich, für andere wichtige Personen (wie Mutter oder älteste Schwester) eine Stütze zu sein. Ihre eigenen Emotionen unterdrückte sie so gut wie möglich, zeigte sie nicht offen und stürzte sich in die Ablenkung. Nach einem halben Jahr Stillstand machte sie einen mehrwöchigen Urlaub alleine, in dem sie die Zeit hatte, sich alleine mit der tragischen Situation auseinanderzusetzen und ihr momentanes Leben zu reflektieren. Es war eher eine kognitive Auseinandersetzung, denn sie ließ nach wie vor wenige Gefühle zu. Aber „*aus dem (...) alleine reisen bin ich auch irrsinnig stark geworden und habe beschlossen ich gehe nach Florenz*“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 107-109), da sie zum den Schluss gekommen ist, dass sie in Salzburg nichts mehr hält außer ihre Erinnerungen, die sie aber mehr belasten als ihr gut tun. Sie verspürte den Wunsch nach neuen Herausforderungen, sie wollte wieder etwas tun und sich von ihrer Heimat entfernen, weil „*du kannst dann eigentlich wer anderer sein*“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 147). Sie möchte ihre Traurigkeit nicht zeigen, sondern stattdessen einfach arbeiten und das tun, was ihr Spaß macht. Sie kann ihre Trauer viel in ihren künstlerischen Tätigkeiten ausdrücken und wenn sie einmal weinen muss, dann macht sie das alleine.

Trauer ist (.) etwas was ich verdränge (.) und mit dem ich mich nicht ganz auseinandersetzen will beziehungsweise (.) tu ich es dann immer auf andere Sachen (.) also ich bin wegen anderen (.) Dingen (.) furchtbar traurig (.) weiß

aber eigentlich dass diese Trauer (.) eigentlich von dem her kommt dass mein Vater gestorben ist (Transkript_Int.C 2010, Z. 110-114)

C. ist sich bewusst, dass ihre Trauer nach wie vor stark vorhanden ist und dass die ständige Unterdrückung auch zur Folge hat, dass es ihr oft eigentlich dabei schlecht geht und dass sie auch Grenzen hat. Sie beschreibt eine Situation, in der sie in der Schule während eines Referates plötzlich anfang zu weinen und dieses völlig aufgelöst unterbrechen musste. Es war ihr zwar „*total unangenehm (.) ähhm (.) aber es ist mir eigentlich sehr gut gegangen*“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 110-114). Auch in vielen anderen Situationen, in denen sie ihre Trauer unterdrückt, kommt sie zu der Erkenntnis, dass es ihr nicht gut geht dabei bis zu dem Punkt, an dem sie sich einfach emotional loslassen kann. Zu einem späteren Zeitpunkt musste sie dann weinen. Die Erinnerung an den Tod ihres Vaters löst bei ihr mittlerweile weniger Traurigkeit, sondern eher Wut aus. Das „*hat sich eben so das letzte Jahr (.) gebildet (.) °seitdem bin ich° (.) irrsinnig wütend*“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 110-114).

Eine emotionale Auseinandersetzung mit dem Ereignis findet nur mit ihr alleine statt. Wenige Male geht sie zu einer Therapeutin, bei der sie auch einen Rahmen für ein Emotionsausleben findet. Ihre Trauer ist stets präsent, aber der „*Kopf sagt dir die ganze Zeit bleib (.) bleib stark*“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 307). Folgende Sequenz beschreibt sehr gut, wie stark sie ihre Emotionen kognitiv beeinflusst:

es sitzt da drinnen und es will (.) irgendwie immer rausspringen aber (.) du sagst dir jetzt nein jetzt nicht jetzt nicht (.) und (.) dann (.) ich nehme mir schon irgendwann Zeit dafür du schiebst es so (.) vor dir (.) hin (.)
(Transkript_Int.C 2010, Z. 193-196)

C. hat für sich entschieden, dass sie sich zurzeit nicht mit dem Ereignis und somit auch ihren damit verbundenen Emotionen beschäftigen möchte. Sie will „*einfach viel arbeiten viel viel arbeiten (.) an was anderes denken (.) irgendwie*“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 412-413), und dementsprechend reguliert sie ihre Emotionen.

ich weine weniger @(.)@ das ist witzig eigentlich also ich habe mich viel mehr unter Kontrolle (2) weil ich einfach glaube (...) dass wenn ich mal loslasse (2) °kann ich nicht mehr aufhören (3) °und das wäre° (2) passt einfach gerade nicht °in mein Leben° (8)
(Transkript_Int.C 2010, Z. 403-406)

Diese Passage könnte deutlich machen, dass C. ein wenig Angst vor ihren Emotionen hat. Ihre leise Art zu sprechen und die lange nachdenkliche Pause nach dieser Aussage könnten von

Unsicherheit und Zweifel zeugen, ob das der richtige Weg im Hinblick auf die Auseinandersetzung mit ihren Emotionen für sie ist. Denn dieser Weg hat für sie auch viele unangenehme Nebeneffekte wie „*Schüttel- (.) frost (.) so mitten in der Nacht*“ (Transkript_Int.C 2010, Z. 426), Panikattacken und physisches Unwohlsein. Trotzdem macht C. den Eindruck, dass sie sehr viel Freude in ihrem Leben sehen kann und in ihren Tätigkeiten aufgeht. Sie wirkt zufrieden mit dem, was sie aktuell macht, aber ihre Vergangenheit lässt sie mehr oder weniger ruhen. Sie gesteht sich ein, dass sie viel schüchterner und ruhiger als vor dem Ereignis geworden ist und emotional „kälter“, wenn es um Emotionen wie Traurigkeit geht. Irgendwie fällt es ihr immer schwieriger, einmal losgelöst von ihrem Kopf zu weinen.

5.4 Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Es war interessant, zwei Geschwister, denen das gleiche kritische Lebensereignis widerfuhr, gegenüberzustellen und zu beobachten, wie jedes der beiden Individuen das Ereignis erlebt und sich emotional damit auseinandersetzt. Charakteristisch zu Beginn des Ereignisses war bei beiden der große Schockmoment, den die Nachricht des Todes ausgelöst hatte. Dieser Schockmoment, als natürliche Schutzreaktion, könnte aus einer Überforderung resultieren, mit dieser neuen, höchst emotionalen Begebenheit umzugehen oder eine Reaktion auf die neuen, unbekanntem Gefühle sein. Emotionsregulation funktionierte mehr oder weniger nur durch Unterdrückung des emotionalen Chaos, aber immer wieder kam es zu Gefühlsausbrüchen. Damit verbunden waren heftige körperliche Reaktionen (massive Übelkeit, Paniksituationen, emotionale Zusammenbrüche), die sowohl von S. als auch von C. beschrieben worden sind und die in weiterer Folge immer wieder auftraten. Symptomatisch für ein Auftreten dieser Körperreaktionen waren Situationen, in denen die Person an diese ersten Schockzustände und deren Rahmenbedingungen erinnert wurden.

Das Ereignis hatte bei Beiden ihre einstige Lebensstruktur aufgebrochen und sie waren konfrontiert mit einer kompletten Neustrukturierung ihres Lebens (aus einer emotionalen, aber auch aus einer existenziellen Perspektive). Wie es zu dieser Neustrukturierung gekommen war und wie das erste halbe Jahr nach dem Ereignis erlebt wurde, konnte nur sehr vage rekonstruiert werden. Beide gestanden sich ein, dass Erinnerungen über ihren emotionalen Zustand an das erste halbe Jahr danach fast nicht mehr vorhanden waren. Ursache für fehlende Erinnerungen aus dieser Zeit könnte die mangelnde Struktur im Leben der Beiden gewesen sein. Sie waren sehr oft „zu Hause“ und nahmen langsam Abschied von ihrem „alten“ Leben, es änderte sich objektiv nicht viel in dem ersten halben Jahr danach (bis auf das „Ausräumen“ des

Vaterhauses). Es war eine ambivalent erlebte Phase, in welcher positive und negative Emotionen gleichermaßen ihre Berechtigung hatten und auch erlebt wurden:

so Freude-Freude-Freude (.) und dann (.) halt wieder traurig-traurig-traurig also es war halt immer (.) ja so an der Kippe und auch ein bisschen (.) so sich selbst kennenlernen (Transkript_Int.S., 2010, Z. 65-67)

Eine Neustrukturierung, eine Einbettung zurück zum „normalen Leben“ scheint also nahezu automatisch über die Zeit geschehen zu sein. Man könnte sagen, sie passierte einfach, verbunden mit Emotionen im Spektrum zwischen Freude und Trauer.

Des Weiteren war bei Beiden eine Identifikation mit einer „starken und helfenden“ Rolle festzustellen, die es als notwendig erachtete, ihre Emotionen so zu kontrollieren, dass sie für andere Personen da sein konnten, die mehr Probleme in ihrer Emotionsregulation hatten. Beide zeigten sich nach außen hin wenig „gefühlsmäßig aufgelöst“. Sie beschrieben sich selbst als Charaktere, die die Trauer eher verdrängen und das Weinen so gut wie möglich zurückhalten. Die Regulation ihrer Emotionen war also stark geprägt durch Unterdrückung sowie durch Ablenkung mit anderen Dingen (Reisen, Gesellschaft, Party, Arbeit, Alkohol etc.).

Um den Trauerprozess in einem zeitlichen Rahmen zu analysieren wäre eine Verbindung zu den theoretischen Phasenmodellen von Trauer (→ vgl. Kapitel 3.3) interessant.

S. und C. sind jedoch auch ein gutes Beispiel dafür, wie unterschiedlich doch mit Emotionen nach einem kritischen Lebensereignis umgegangen werden kann. Jede einzelne Persönlichkeit hat ihre eigenen Wege gefunden, um in den verschiedensten Situationen ihre Trauer zu regulieren. Regulation und die Auseinandersetzung von/mit Trauer ist ein individueller Prozess und müsste für jedes Individuum einzeln betrachtet werden. Es wurde deutlich, dass Trauer, egal auf welche Art und Weise, einen Ausdruck findet und finden muss. S. schlug zunächst den Weg der „Betäubung“ ein, welcher jedoch den Effekt hatte, dass Konsum von Alkohol unkontrollierte Ausbrüche ihrer Trauer in Form von Aggression hatten. Ihr persönliches Umfeld half ihr, das Bewusstsein zu schaffen, dass ihr eine Konfrontation mit ihrer Trauer nicht erspart bliebe und sie fand andere Wege, ihrer Trauer entgegenzutreten (Gespräche, Familienvideos anschauen). Sie hat für sich beschlossen, sich an schönen Erinnerungen an ihren Vater festzuhalten und damit einen Weg der Aufarbeitung des Lebensereignisses gefunden.

Für C. bedeutete das Ereignis einen Ortswechsel ins ferne Italien, in ein neues Umfeld, was für sie einen persönlichen Neuanfang bedeutete. Dort konnte sie jemand anderes sein und sich somit von dem tragischen Ereignis distanzieren. Ihre Trauer konnte sie still in Form ihrer künstlerischen Tätigkeiten ausdrücken. Dennoch merkte sie, dass sich die anfängliche

Traurigkeit immer mehr in Wut gegenüber ihres Vaters umwandelte und auch dahingehend, dass sie „wegen Kleinigkeiten irrsinnig böse“ (Transkript_Int.S., 2010, Z. 184) wurde. Sie hat aktuell für sich selbst entschieden, eine Auseinandersetzung mit ihrer Trauer möglichst zu vermeiden und sich in Arbeit zu stürzen, was in indirekter Art und Weise aber auch eine Bedeutung für die persönliche Aufarbeitung des Ereignisses hat.

Es wurde in beiden Gesprächen die Meinung deutlich, dass die Emotion der Trauer wohl überdauernd, vielleicht sogar lebenslang in dem Individuum vorhanden ist und am Anfang mehr, und mit der Zeit immer weniger ins Bewusstsein rückt. Situationsspezifisch kann sich diese Emotion jedoch mal stärker bzw. mal weniger stark zeigen und muss dementsprechend subjektiv angemessen reguliert werden. Die unkontrollierten Gefühlsausbrüche wurden sowohl bei S. als auch bei C. immer weniger, und Strategien der emotionalen Bewältigung und Regulation bekamen eine immer größere Bedeutung. Im Kapitel 6 wird nun auf angewandte Emotionsregulationsstrategien im Kontext des kritischen Lebensereignisses Bezug genommen und versucht, diese differenziert zu betrachten.

6 Erkenntnisse zu Emotionsregulation und Emotionen

In diesem Kapitel wird analysiert, wie Emotionsregulation in verschiedenen situativen Kontexten geschehen kann. Dabei wird versucht, einen Bezug zu den theoretischen Modellen (→ Kapitel 3) herzustellen und anhand eines Kategoriensystems von Situationen zu verstehen, wann welche Emotionsregulationsstrategien von S. und C. angewendet wurden. Des Weiteren werden Effekte von Emotionsunterdrückung bzw. von der emotionalen Auseinandersetzung mit dem Tod diskutiert.

6.1 Emotionsregulationsstrategien im Kontext von Situationen

Grundlegende Bedingung, welche Emotionen gezeigt werden und wie diese reguliert werden, ist die Situation. Durch die beiden Interviews ist deutlich geworden, dass die Regulation von Emotionen abhängig davon ist, welcher soziale Rahmen in der Situation gegeben ist. Das Prozessmodell der Emotionsregulation (Gross, 2002) stellt die Situation als Voraussetzung für emotionsgenerierende und regulative Prozesse dar und geht davon aus, dass die Interpretation von situationsspezifischen Aspekten wesentlich zur letztendlich angewandten Emotionsregulationsstrategie führt. Auch das Komponenten-Prozess-Modell (Brosch & Scherer, 2008) sieht die subjektive Einschätzung der Situation bzw. des Ereignisses als konstituierend für den Emotionsprozess an (→ Kapitel 3).

Aufgrund der hohen Bedeutsamkeit der situativen Rahmenbedingungen für das Ausleben von Emotionen wurden die Transkripte der Interviews dahingehend untersucht, inwieweit man Kategorien von Situationen im Hinblick auf Emotionsregulationsstrategien erstellen kann. Die Frage war, wie sich das Emotionserleben in den verschiedenen Situation zeigt und ob Rückschlüsse auf die von Gross (2002) beschriebenen Emotionsregulationsstrategien *reappraisal* und *suppression* gezogen werden können.

6.1.1 Bildung von Kategorien

Die dahingehende Analyse der Interviews hat folgende Kategorien von Situationen ergeben, in denen von Unterschieden im Emotionserleben und in der Regulation von Trauer berichtet worden sind. Die Kategorien sind induktiv entwickelt worden (Strauss & Corbin, 1996, S. 3ff.). Zu jeder Kategorie wird eine kurze Beschreibung angeführt, die die Situation in Bezug auf ihren sozialen Rahmen und auf die Vertrautheit für die Person näher erläutern soll. Der soziale Situationsrahmen ist dadurch gekennzeichnet, wie viele „Augen“ auf die Person in welchem

Umfeld gerichtet sind bzw. wie dies von der Person subjektiv empfunden wird. Die soziale Vertrautheit der Situation sagt etwas darüber aus, wie stark die Person zu der Situation und den darin vorkommenden Akteuren in einer persönlichen Beziehung steht beziehungsweise inwieweit die Person selbst die Situation beeinflussen und kontrollieren kann. Es wird zudem davon ausgegangen, dass je weniger andere Personen in der Situation involviert sind und je persönlicher das Verhältnis zu diesen ist, desto vertrauter wird die Situation für die einzelne Person.

Tabelle 3: Kategorien von Situationen

	Kategorie	Beschreibung des sozialen Situationsrahmens	Vertrautheit
1	Öffentlichkeit	Situation im öffentlichen Umfeld („alle bekannten und unbekannt Personen da draußen“)	gering
2	Bekanntenkreis Schule, Job	Situation im weiten persönlichen Umfeld („mehrere Personen, die ich kenne“)	gering-mittel
3	Freundeskreis Familienkreis	Situation im engeren persönlichen Umfeld („mehrere Personen aus meinem Freundes- und Familienkreises“)	mittel-hoch
4	Einzelperson	<i>face-to-face</i> - Situation im intimen persönlichen Umfeld („Ich und du“) - Bezugs- / Vertrauensperson	hoch
5	Alleine	Situation im eigenen persönlichen Bereich („Ich alleine“)	höchste

Zudem sind noch die formalen Charakteristika von stressrelevanten Situationselementen und die inhaltlichen Situationsaspekte (Jerusalem, 1990 → Kapitel 3.6) zu berücksichtigen, die wohl bei jeder Situationskategorie ebenfalls eine Rolle für Emotionsprozesse spielen (Neuigkeit, Vorhersehbarkeit, Zeitliche Faktoren, Ambiguität, Angemessenheit des Zeitpunktes sowie den Bewertungscharakter, Konsensus-, Konsistenz- und Distinktheitsinformationen).

6.1.2 Emotionsregulation in den verschiedenen Situationen

Im Folgenden werden zu jeder Situationskategorie passende Interviewsequenzen so interpretiert, welche Gemeinsamkeiten S. und C. bei der Regulation von Emotionen, die mit dem kritischen Lebensereignis zusammenhängen, aufweisen. Es soll aufgezeigt werden, dass die Emotionsregulation von Trauer abhängig vom situativen Rahmen ist und jeweils einen unterschiedlichen Ausdruck finden kann.

Tabelle 4: Interpretation der Kategorien anhand ausgewählter Sequenzen

	Kategorie	Ausgewählte Sequenzen	Interpretation
1	Öffentlich-keit	<p><i>im öffentlichen Raum ist wo einfach Leute sind (.) die man nicht so gut kennt (...) ich (.) halte (.) meine Emotionen (.) zurück (2) weil sobald irgendwie eine Emotionen rauskommt (.) müsste ich mich erklären und (.) des (.) wollte ich auch nicht jedem erklären</i> (Transkript_Int.S., Z. 249-253)</p> <p><i>du musst eigentlich fliehen (.) von den ganzen Menschen</i> (Transkript_Int.C., Z. 86)</p>	<p>Emotionen wie Traurigkeit werden nicht gern in einem öffentlichen Rahmen gezeigt. Die Trauer bleibt im Inneren, wo sie geschützt ist und wo man sie niemanden erklären muss. Die Öffentlichkeit ist kein Platz, an dem man Trauer zeigen will.</p> <p>Die Regulation der Emotionen läuft darauf hinaus, möglichst keine Emotionen zu zeigen. Die kann mittels verschiedener Strategien geschehen („suppression“, „cognitive reappraisal“ und andere / vgl. Gross, 2002).</p>
2	Bekanntenkreis Schule, Job	<p><i>ich scherze drüber und alle schauen mich immer völlig verblüfft an</i> (Transkript_Int.C., Z. 263-264)</p> <p><i>jemand der das nicht (.) nach(.)empfinden kann (.) schaut dich nur an °und sagt (.) ja (.) ja° (.) blööd @(.)@ (.) und das ist irgendwie so ok dann (.) erzähle ich es eh keinem weil es (.) es bringt eh nicht viel</i> (Transkript_Int.C., Z. 159-162)</p> <p><i>wenn ich auf Leute getroffen bin die ich eben <u>nicht</u> so gut (.) gekannt (...) meinem Gegenüber ist es unangenehm dass ich darüber rede und (.) für mich ist es aber (.) voll ok</i> (Transkript_Int.S., Z. 275-280)</p>	<p>Im weiten persönlichen Umfeld wird häufig über das kritische Lebensereignis geredet, aber es wird darauf geschaut, möglichst stark zu wirken. Emotionen wie Traurigkeit werden eher nicht gezeigt, sondern viel mehr positive Emotionen. Ein besonderer Fokus liegt auf Reaktionen aus seinem Umfeld. Das unbekümmerte Reden über ein schlimmes Ereignis könnte als provozierte Stärkung für seine innere Auseinandersetzung und als Selbstbestätigung für einen voranschreitenden Verarbeitungsprozess interpretiert werden. Oftmals werden aber auch im Bekanntenkreis die gleichen Emotionsregulationsmuster wie in der Öffentlichkeit gezeigt (also kein sichtbarer Ausdruck von Trauer).</p>

<p>3</p>	<p>Freundes- kreis Familien- kreis</p>	<p><i>weil natürlich Freunde (.) und (.) Familie (.) die verstehen alles bis zu einem gewissen Grad</i> (Transkript_Int.S., Z. 172-173)</p> <p><i>wirklich meine <u>besten</u> aller- allerbesten (.) Freunde (...) (.) <u>drei</u> Freunde wo-<u>vier</u> Freunde (.) fünf?, @(.)@ (.) cirka jetzt mal gr-(.) fünf Freunde (...) (.) wo ich wirklich (.) gewusst habe ich muss mich nicht zusammenreißen</i> (Transkript_Int.S., Z. 220-224)</p> <p><i>weil man sich <u>schon</u> irgendwie einerseits denkt man ist so arm und <u>soo</u> furchtbar und dann andererseits denkt man sich nein ich bin stark und (...) wo ich gesehen habe meine Mutter (.) ist ist ist traurig dann mei-(.) meine älteste Schwester Nicole ist (.) furchtbar traurig (.) S. und ich wollten einfach wirklich stark sein °und da haben wir uns gesagt nein wir° (.) <u>dürfen</u> einfach nicht weinen</i> (Transkript_Int.C., Z. 162-166)</p> <p><i>waren wirklich alle Leute sind von überall hergekommen (...) und waren für uns da (...) aber ich bin eigentlich nur am Küchentisch gesessen und habe (.) geschaut</i> (Transkript_Int.C., Z. 78-80)</p> <p><i>also eben bei Freunden eigentlich (.) schlecht also da bin ich spiel ich immer (.) <u>passt</u> <u>schon</u> (.)</i> (Transkript_Int.C., Z. 347-348)</p>	<p>Alle Ausdrücke von Trauer werden im engen persönlichen Umfeld gezeigt, da von ihm ein ehrliches Mitgefühl zu erwarten ist. Man muss nicht verbergen, dass man traurig ist. Trotzdem wird das Erleben von Emotionen als ambivalent empfunden, weil zwar einerseits das Verständnis für Trauer von außerhalb gegeben ist und die Möglichkeit da ist, in einem „geschützten“ Rahmen Traurigkeit zu zeigen. Das sei wichtig. Das Problem ist hierbei jedoch, dass andererseits Familienmitglieder und auch die engen Freunde mehr oder weniger von dem Ereignis betroffen sind und auch auf verschiedensten Wegen ihre Trauer zeigen. So ist ein wechselseitiges Mitgefühl vorhanden, dass verschiedene Ausprägungen finden kann. Entweder die kognitive Kontrolle und somit die Regulation über Emotionen ist sehr stark oder die Emotionen finden einen unkontrollierten Ausbruch. Es entwickeln sich über die Zeit typische Rollenmuster bei den jeweiligen Personen. Hierbei scheint aber vor allem Emotionsunterdrückung eine wichtige Rolle zu spielen. Dadurch, dass der emotionale Gehalt in Situationen stark variiert und wechselt, muss eine Emotionsregulation eher „response-focused“ geschehen. Emotionsregulation im persönlichen Umfeld verbraucht also beständig kognitive Ressourcen und ist mit der Zeit</p>
----------	--	--	--

			anstrengend (vgl. Gross, 2002). Zudem scheint Emotionsregulation davon abhängig zu sein, welche Emotionen von anderen im persönlichen Umfeld in der Situation gezeigt werden.
4	Einzel- person	<p><i>äähm dann bei meiner (.) ääh (.) manchmal Therapeutin @(.)@ äh (.) da kann ich (.) auch sehr gut weinen (.)</i> (Transkript_Int.C., Z. 360-61)</p> <p><i>bei meiner Mutter (2) also kann ich auch weinen (.) (...) ich weine mehr wegen anderen Sachen °bei meiner Mutter°</i> (Transkript_Int.C., Z. 354-357)</p> <p><i>also im Endeffekt (.) gut es geht jetzt runter auf einen Freund wo ich wirklich sage ok (2) da (.) weil ich gewusst habe er fühlt sich ähnlich wie (.) wie ich (.)</i> (Transkript_Int.S., Z. 233-235)</p> <p><i>°das ist eigentlich nur bei der K. wo ich wirklich° (.) °sagen kann naja es ist ich bin einfach traurig° (3)</i> (Transkript_Int.S., Z. 330-331)</p>	<p>Durch diese Ambivalenz im engeren persönlichen Umfeld benötigt die Person Rückzugsorte und Anlaufstellen, an denen sie eine Bezugsperson findet, mit der sie in einer „face-to-face“-Situation das Ereignis reflektieren und sich emotional „gehen lassen“ kann. Vertrauen in sein Gegenüber ist wohl die wichtigste Voraussetzung dafür. Diese Bezugspersonen können aus dem Freundes- oder Familienkreis stammen, aber auch nicht direkt Betroffene sein. Ein ungehemmtes Emotionsausleben geschieht meist nur bei einigen wenigen ausgewählten Personen (Therapeutin, Lebenspartnerin).</p>
5	Alleine	<p><i>ich bin ein Mensch ich lass sie (.) hauptsächlich (.) alleine (2) raus (.)</i> (Transkript_Int.S., Z. 324-325)</p> <p><i>sehr gut weinen (.) aber ich glaube am besten geht es wirklich allein (.)</i> (Transkript_Int.C., Z. 361-362)</p> <p><i>°da weine ich dann kurz und dann (.) geht es wieder besser°</i> (Transkript_Int.C., Z. 369-370)</p>	<p>Im eigenen intimen Umfeld ist jegliche Form des Emotionsauslebens möglich, da die Beschäftigung mit sich alleine eigentlich keine Emotionsregulation benötigt. Emotionen werden wohl am meisten mit sich selbst ausgelebt. Die kognitive Präsenz ist jedoch auch in Situationen mit sich alleine gegeben, sodass Emotionsregulation dennoch stattfindet. Es scheint nicht immer leicht zu sein, sich selbst seine Trauer einzugestehen und sich den damit verbundenen Gefühlen hinzugeben.</p>

Grundlegende Bedingungen, inwieweit Emotionen reguliert werden oder nicht, ist wohl das Vertrauen den Menschen gegenüber sowie die Anzahl der Menschen, die in einer Situation vorkommen. Natürlich ist Emotionsregulation von Trauer in den verschiedenen Situationen von vielen weiteren Faktoren abhängig. Die Komplexität des Emotionsprozesses lässt generalisierende Aussagen nur in einem begrenzten Bereich zu.

6.1.3 Beispiele zur Anwendung von Emotionsregulationsstrategien

Es werden nun einige Beispiele angeführt, wie die von Gross (2002) beschriebenen Emotionsregulationsstrategien „cognitive reappraisal“ und „expressive suppression“ in ausgewählten Situationen ihre Anwendung finden.

Beispiel für die Emotionsregulationsstrategie „cognitive reappraisal“ (vgl. Gross, 2002):

Ein Beispiel von willentlich beeinflusster Emotionsregulation war für S. die Beerdigung. Für sie war *„ganz klar ich muss einfach stark sein des muss jetzt passieren (.) und es werden sehr-sehr-sehr viele Leute da sein“* (Transkript_Int.S., 2010, Z. 92-93). In dieser Sequenz wird deutlich, dass das Umfeld, in dem Emotionen ausgelebt werden, sehr ausschlaggebend dafür ist, wie man seine Emotionen reguliert. In dem öffentlichen Raum der Beerdigung, in dem ausgelebte Formen der Traurigkeit (wie Weinen, Zusammenbrechen) eigentlich geduldet werden, war es für S. trotzdem unangenehm, ihre Trauer offen zu zeigen. Sie hat sich vor der eigentlichen Situation mit dem Ereignis auseinandergesetzt und hat für sich eine Strategie gefunden, wie sie mit dieser höchst emotionalen Situation umgehen möchte. Die *„Schutzhülle von mir war einfach dass ich absolut keine Emotionen zeige“* (Transkript_Int.S., 2010, Z. 96-97). Obwohl eine Beerdigung für sie *„im Grunde (...) ganz furchtbar“* (Transkript_Int.S., 2010, Z. 107-108) ist, konnte sie sie dennoch in einem positiven Licht betrachten - *„aber eigentlich war es sehr schön (.) vor allem auch zu sehen (.) dass einfach da viele Leute da sind“* (Transkript_Int.S., 2010, Z. 108-109). Sie hat sich *„selbst bisschen außerhalb gestellt und des ganze von außen beobachtet (.) und des hat mir halt geholfen“* (Transkript_Int.S., 2010, Z. 100-102). Da S. offensichtlich die Situation kognitiv Neubewertet und ihre Auseinandersetzung schon früh am emotionserzeugenden Prozess angesetzt hat, war für sie keine Selbstregulation während des emotionalen Ereignisses notwendig. Durch die Umbewertung der Situation war sie in der Lage, ihre emotionalen, aber auch physiologischen und behavioralen Reaktionen auf ein für sie angemessenes Maß abzuschwächen (vgl. Gross, 2002). Vielleicht kann man auch dieser Emotionsregulationsstrategie das ungehemmte Emotionsausleben in eigenen intimen

Umfeld zuordnen, da man die Situation so bewertet, dass eben keine Emotionsregulation nötig ist und das es in Ordnung ist, alleine einfach mal zu weinen.

Beispiel für die Emotionsregulationsstrategie „expressive suppression“ (vgl. Gross, 2002):

Die Situation der Beerdigung wurde von C. anders erlebt. Sie konnte ihre Emotionen nur bis zu einem gewissen Punkt regulieren, denn *„bei der Beerdigung dann wo ich den Sarg (.) gesehen habe (.) da habe ich dann total geweint“* (Transkript_Int.C., 2010, Z. 83-84). Man könnte das so interpretieren, dass sie versucht hat, ihre Emotionen so weit wie möglich zu unterdrücken, aber irgendwann waren die kognitiven Ressourcen aufgebraucht und es war keine Emotionsregulation mehr möglich. Die Emotionen brachen unkontrolliert aus.

Eine mehr oder weniger erfolgreiche Anwendung dieser Emotionsregulationsstrategie war in der Situation gegeben, als ihr ihre Mutter ein Bild von einer verstorbenen Tante gezeigt hat und sie gespürt hat *„es kommt soo hoch dass ich jetzt einfach losweinen muss (.) aber wegen meinem Vater“* (Transkript_Int.C., 2010, Z. 272-273), aber dann *„hat meine Mutter losgeweint (.) und dann war es aus also dann habe ich (.) sofort stop (.) und habe sie umarmt (.) damit ich einfach stark sein kann für sie“* (Transkript_Int.C., 2010, Z. 274-275). Ihr ist aber trotzdem später bewusst geworden, *„da hätte ich (.) losweinen sollen“* (Transkript_Int.C., 2010, Z. 286-287) und ihr ging es nicht gut dabei. C. musste ihre Emotionen sofort unter Kontrolle bringen, nachdem sie sich in den Kopf setzte, dass sie nicht weinen darf, weil sie stark sein wollte für ihre Mutter. Ihre Gefühle mussten schlagartig unterdrückt werden. Die Emotionsregulation geschah somit „response-focused“, da eine Bewertung der Situation nicht mehr gegeben war (vgl. Gross, 2002).

6.1.4 Zusammenfassung

Emotionsregulation scheint in einem hohen Maß mit Kognitionen verbunden zu sein, denn *„der Kopf sagt dir die ganze Zeit bleib (.) bleib stark“* (Transkript_Int.C., 2010, Z. 307). Die subjektive Bewertung von Situationen und dessen sozialen Gegebenheiten spielt dabei eine wesentliche Rolle, inwieweit Emotionen reguliert werden können oder nicht. Auch, inwiefern Emotionen überhaupt reguliert werden wollen und in welchem Maße sie ausgelebt werden, ist dabei von Bedeutung. Trauer ist eine vielschichtige Emotion und findet in allen Extremen ihren situationsspezifischen Ausdruck. Die Emotionsregulationsstrategie „cognitive reappraisal“ unterstützt einen dabei, sich in höchst emotionalen Situationen (vor allem in der Öffentlichkeit) aufzuhalten, Emotionen an ein subjektiv angemessenes Maß anzupassen und dahingehend zu regulieren. Des Weiteren ist sie wohl von großer Bedeutung, um Trauer auch langfristig im

geregelten Alltag regulieren zu können und um seinen gesellschaftlichen Pflichten wieder nachgehen zu können. Diese „antecedent-focused“-Strategie macht einen soliden Eindruck und scheint einen guten Kompromiss mit den Gefühlen einzugehen. Die „response-focused“-Strategie „expressive suppression“ wirkt hingegen weniger stabil und anfälliger für externe Einflüsse. Zudem beansprucht diese Strategie große kognitive Ressourcen und hat oftmals ein Unwohlsein zur Folge. Man könnte umgangssprachlich formulieren, der Kopf muss beständig gegen den Bauch arbeiten, und in vielen Situationen gewinnt der Kopf den Kampf gegen aufbegehrende Gefühle, aber auch nicht immer. Eine Niederlage des Kopfes hat einen emotionalen Ausbruch zur Folge, der nicht mehr kontrollierbar ist. Trotzdem hat diese Emotionsregulationsstrategie ihre Berechtigung, da sie in vielen Situationen zwingend notwendig ist. Gerade in den ersten Monaten bis hin zu Jahren ist in vielen Situationen Unterdrückung die einzige Möglichkeit, um mit der überdauernden Emotion Trauer in bestimmten Situationen fertig zu werden und gesellschaftlichen Druck standzuhalten.

In Kapitel 6.2 wird dieser Punkt weitergedacht und mögliche Auswirkungen von Emotionsunterdrückung geschildert.

6.2 Effekte von emotionaler Auseinandersetzung mit dem Tod

Die Auseinandersetzung mit dem Tod eines nahen Familienangehörigen und der Umgang mit der Trauer ist wohl eines der intensivsten emotionalen Erlebnisse in einer Biografie. Es werden mögliche Konsequenzen und Auswirkungen aufgezeigt, die eine vermehrte Anwendung der Emotionsregulationsstrategie „expressive suppression“ (vgl. Gross, 2002) mit sich bringen. Es wird davon ausgegangen, dass „expressive suppression“ als eine mehr oder weniger maladaptive Regulationsstrategie (vgl. Gross, 2002 → Kapitel 3.5) der Grund für Effekte ist, die im Folgenden beschrieben werden.

6.2.1 Effekte von Emotionsunterdrückung

Kritische Lebensereignisse lösen heftige emotionale Reaktionen aus, die oft nur durch eine Unterdrückung dieser reguliert werden können. Im Folgenden werden mögliche Effekte, die aus einer gehäuften Unterdrückung von Emotionen resultieren könnten, aufgeführt. Die Aussagen beruhen auf einer Induktion im wissenschaftlichen Sinne.

Effekt 1: Das Verschwinden des emotionalen Ausdrucks

°du hast das Gefühl° es muss jetzt raus es muss jetzt raus und (.) aber dann gibt es den Punkt (.) wo es dann einfach nicht mehr rauskommt (.) weil du hast es so unterdrückt dass es dann eigentlich (.) weg ist (.) (Transkript_Int.C., 2010, Z. 287-299)

„Expressive suppression“ von Traueremotionen hat zur Folge, dass sie immer weiter ins Unterbewusstsein rücken und irgendwann nicht mehr bewusst wahrgenommen werden.

Effekt 2: „Aufgeschoben ist nicht aufgehoben“

mich noch so genau an die Situation weil ich einfach gemerkt habe nein (.) da hätte ich (.) losweinen sollen (.) und da ist mir dann soo schlecht gegangen und irgendwann dann glaube ich nachher (.) habe ich dann @eh losgeweint@ irgendwann (.) drei Tage später (Transkript_Int.C., 2010, Z. 286-288)

Emotionen, die unterdrückt werden, verschwinden nicht einfach, sondern finden zu einem späteren Zeitpunkt einen Ausdruck (der nicht immer bewusst geschieht). Die Unterdrückung der Tränen löst Unwohlsein aus.

Effekt 3: Umwandlung von Trauer in Wut / Aggressionen

wo diese Traurigkeit einfach in (.) Aggression (.) und (.) völligem außer (.) Kontrolle sein (Transkript_Int.S., 2010, Z. 158-159)

dass ich wegen Kleinigkeiten irrsinnig böse werde (Transkript_Int.C., 2010, Z. 184)

Wenn man sich nicht mit der Trauer auseinandersetzt und damit verbundene Emotionen zwanghaft unterdrückt, sinkt die Reizschwelle für aggressive Verhaltensweisen.

6.2.2 Weitere Effekte im persönlichen Umgang mit Trauer

Es können weitere Effekte beschrieben werden, die nicht zwangsläufig auf eine Emotionsunterdrückung zurückzuführen sind. Es wird davon ausgegangen, dass diese Effekte aus dem Umgang mit Trauer resultieren, die ein kritisches Lebensereignis wie der Tod des eigenen Vaters mit sich bringt.

Effekt 1: „Wurschtigkeitsgefühl“ und subjektiv empfundene emotionale Kälte

was eine eigenartige Phase war (.) war ein (.) gewisses Wurschtigkeitsgefühl (.) gegenüber den eigentlich (.) hauptsächlich Menschen in meiner Umgebung (.) die ich eigentlich (.) irrsinnig lieb habe (...) dadurch ist glaub ich einfach auch eine Angst entstanden dass man (.) dass ich das Gefühl gehabt habe vielleicht kann ich nie wieder (2) Gefühle haben (...) jaa absolut kalt (.) Eisberg (2

(Transkript_Int.S., 2010, Z. 195-202)

Trauer hat eine hemmende Wirkung auf die persönliche Emotionalität und macht einen widerstandsfähiger gegen Trauergefühle. Zudem lässt die Konfrontation der/den Betroffenen mit dem Tod ihr/ihm viele Dinge / Probleme / Menschen als nicht wichtig und egal erscheinen.

Effekt 2: Persönlichkeitsänderung

ich habe (.) gemerkt (.) ich bin irrsinnig ruhig geworden (.) äähm (2) auch ganz schüchtern (.) also es war irgendwie (.) ich war wirklich wer anderer (.) plötzlich

(Transkript_Int.C., 2010, Z. 154-156)

Anscheinend hat die Auseinandersetzung mit dem Tod und der damit verbundenen Trauer nachhaltige Auswirkungen auf die Persönlichkeit.

Als **weitere Effekte** von kritischen Lebensereignissen und Trauer können noch (wohl unter vielen anderen) genannt werden: Panikzustände, Phasen fehlender Erinnerungen, Flucht- und Ablenkungsverhalten, eine höhere emotionale Sensibilität für Dinge, die die/den Betroffene/n an die verstorbene Person erinnern,

6.2.3 Zusammenfassung

Emotionsregulation, also das „Wie“ im Umgang mit Trauer, scheint Effekte auf die betroffene Person zu haben. Die Effekte können zwar auch kurzfristig sein, aber viele wirken sich wohl auch langfristig auf die Persönlichkeit aus und festigen sich in individuellen Verhaltensmustern. Emotionsregulation kann immer nur situationsspezifisch passieren, aber ist wohl trotzdem von großer Bedeutung für langfristige Effekte, zum Beispiel wie oft eine Emotionsregulationsstrategie Anwendung findet und welcher Weg im Trauerverarbeitungsprozess eingeschlagen wird. Auch wenn Emotionsprozesse und die dahingehende Regulation in jeder Phase seine Berechtigung finden, so könnte man doch zu der Ansicht kommen, dass eine gehäufte Anwendung von Unterdrückungsstrategien eine

maladaptive Auswirkung haben (d.h. sie schaden der Person mehr als sie nutzen). Vielleicht sind aber auch viele Effekte einfach nur eine natürliche Reaktion auf Trauer und somit charakteristisch für die emotionale Auseinandersetzung mit dem Tod.

6.3 Generierung möglicher Hypothesen und neuer Fragestellungen

Zu guter Letzt eine kurze Übersicht über mögliche Hypothesen und neue Fragestellungen zum Thema Emotionsregulation und Trauer. Sie können einen Ausblick für eine weitere theoretische Auseinandersetzung damit geben.

Hypothesen im Hinblick auf Emotionsregulation von Trauer:

- Je vertrauter das Verhältnis zu den Menschen in der Situation ist, desto weniger ist eine Unterdrückung von Emotionen notwendig. Emotionsregulation ist abhängig vom sozialen Rahmen der Situation.
- Eine Unterdrückung der Emotionen ist notwendig, um die Emotion Trauer in vielen Situationen regulieren zu können.
- Emotionsregulation ist abhängig von der jeweiligen Persönlichkeit und ihren emotionalen Vorerfahrungen.

Hypothesen im Hinblick auf Emotion Trauer:

- Der Ausdruck der Trauer durch Weinen hat positive Effekte auf das physische und psychische Wohlbefinden. Das Zurückhalten von Weinen hat Unwohlsein zur Folge.
- Der Umgang mit Trauer unterliegt einem lebenslangen Prozess.

Neue Fragestellungen:

- Inwieweit stellt die Emotionsregulationsstrategie „expressive suppression“ für die persönliche Aufarbeitung eines kritischen Lebensereignisses eine Berechtigung dar. Welches sind die „positiven Effekte“? Ist sie wirklich eine maladaptive Strategie?

7 Diskussion

Die Erkenntnisse dieser Arbeit beziehen sich auf Emotionsregulation im Kontext eines kritischen Lebensereignisses von zwei jungen Erwachsenen, die sich mitten im persönlichen Entwicklungsprozess befinden, sich von zu Hause loszulösen um sich ein unabhängiges Leben zu gestalten. Aus dieser Perspektive müssen auch alle Aussagen betrachtet werden, nebst der Tatsache, dass viele davon subjektive Interpretationen des Autors sind. Auch wenn sich viele Gemeinsamkeiten zwischen beiden Geschwistern in der Art und Weise ihrer emotionalen Bewältigung zeigten, so wurde doch auch deutlich, wie jede sich ihren eigenen Weg durch das emotionale Chaos bahnte und lernte, den Umgang mit Emotionen subjektiv angemessen zu gestalten. Viele meiner Erkenntnisse können mit den ausgearbeiteten Theorien über kritische Lebensereignisse, Emotion und Emotionsregulation in Einklang gebracht und damit bestätigt werden. Eine stärkere Verknüpfung meiner Erkenntnisse durch die Einbeziehung bestehender Theorien hätten den Rahmen dieser Arbeit gesprengt, sie bildeten aber eine gute Grundlage für Interpretationen.

Es konnte verdeutlicht werden, dass der Umgang mit Trauer sehr individuell ist und eine Emotionsunterdrückung in einem Ausmaß stattfinden muss, damit sich die Betroffenen adäquat auf verschiedenste Situationen einstellen können. Zudem war erkennbar, dass die Bewältigung eines kritischen Lebensereignisses sehr viel Zeit beansprucht und dass der Umgang mit Trauer und ihren vielfältigen Ausprägungen nicht immer einfach für die Betroffenen ist. Emotionsregulation ist neben vielen anderen Faktoren stark abhängig von der Situation und der Vertrautheit gegenüber dem sozialen Umfeld. Der gezeigte Emotionsausdruck entspricht somit nicht immer der tatsächlichen Emotion, die im Inneren der/des Betroffenen schlummert und sich ausleben will. Trauer muss jedoch in vielen Situationen reguliert werden, sonst wirkt sie überwältigend und hat heftige emotionale Ausbrüche zur Folge, die in keiner Weise mehr regulierbar sind. So stellt die Regulation von Emotionen eine Voraussetzung für das soziale Funktionieren in einer Gesellschaft dar. Ohne die Regulation von Trauer hat die/der Betroffene keine Chance, ihren/seinen gesellschaftlichen Pflichten nachzukommen.

Diese Arbeit konnte keine Aussagen darüber machen, welche der Emotionsregulationsstrategien eher adaptiv oder maladaptiv sind. Es wurden einzig Effekte beschrieben, die eine vermehrte Anwendung von „expressive suppression“ haben könnten. Diese Effekte könnten allerdings auch als normale Reaktionen auf die emotionale Auseinandersetzung mit dem kritischen Lebensereignis hervorgerufen worden sein. Es wurden durch die fallanalytische Vorgehensweise vage Hypothesen dazu aufgestellt, die in einer weiteren Auseinandersetzung überprüft werden müssten.

Die Antworten auf meine zu Beginn formulierten Forschungsfragen spiegeln sich jedoch sehr gut in meiner Arbeit wider. Nachstehend werde ich Implikationen für die pädagogisch-psychologische Praxis auf einer abstrakten Ebene diskutieren.

7.1 Diskussion der Erkenntnisse aus einer pädagogisch-psychologischen Perspektive

Die Erkenntnisse aus dieser Arbeit können in erster Linie für ein Verständnis bei Pädagoginnen und Pädagogen sorgen. Ein Verständnis dahingehend, dass jede einzelne Persönlichkeit ihre Geschichten zu erzählen hat, die sie mehr oder weniger emotional zu verarbeiten hat. Und ein Verständnis für Emotionen, die von Menschen in den verschiedensten Situationen gezeigt werden. Zu diesen Emotionen zählen nicht nur Fröhlichkeit, sondern eben auch Traurigkeit, Angst und Wut. Des Weiteren kann die Arbeit aufzeigen wie wichtig es ist, dass gerade bei der Trauerarbeit der Fokus auf das einzigartige Individuum gerichtet werden sollte und muss. Emotionen sind nur sehr begrenzt generalisierbar, weil sie von vielen verschiedenen Faktoren (Situation, Persönlichkeit, Umfeld) abhängen, und deswegen immer individuell betrachtet und bewertet werden müssen. Für die pädagogisch-psychologische Praxis bedeutet das, einen Rahmen zu gestalten, in dem die/ der Betroffene eine vertraute Beziehung zu der/ dem Pädagogin/ Pädagogen (bzw. Psychologin/ Psychologin) aufbauen kann. Nur dann kann es möglich sein, dass die/ der Betroffene ihrem/ seinem Gegenüber einen Zugang zu ihren/ seinen Emotionen gewährt. Emotionsarbeit hat auch viel mit Vertrauensarbeit zu tun, und Vertrauensarbeit heißt auf die Bedürfnisse der/ des Klientin/ Klienten einzugehen und sie/ ihn in den Mittelpunkt zu stellen. Sie/ Ihn als Mensch so zu nehmen, wie sie/ er ist. Das gilt sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche. Die Erkenntnisse könnten auch bei der Arbeit mit Gruppen dahingehend sensibilisieren, dass auch dort jedes einzelne Ich seine persönlichen Geschichten hat und das Trauer nicht immer offensichtlich als Trauer wahrgenommen wird, sondern sich ebenso in den verschiedensten Verhaltensweisen äußern kann. Man kann nie wissen, welche emotionalen Geschichten sich hinter einem Menschen verbergen und wie dieser Mensch einen Umgang damit gefunden hat. Pädagogische Arbeit ist Arbeit mit Menschen, und nichtkonformes Verhalten kann auch aus der emotionalen Auseinandersetzung mit kritischen Lebensereignissen resultieren.

Emotionen sollten in jedem pädagogischen und psychologischen Setting ihre Berechtigung haben, aber ebenso im Alltag. In der Trauerarbeit haben Emotionen sicherlich eine hohe Bedeutung, aber auch in der Arbeit mit Kindern, in der Schule (VertrauenslehrerIn), in der

Familientherapie, in der sozialen Arbeit, und so weiter. Emotionen wie Traurigkeit sind etwas sehr menschliches und es ist schade, dass ihnen so wenig Verständnis in unserer Gesellschaft eingeräumt wird.

7.2 Selbstkritische Reflexion des Autors

Ich habe mich für dieses Thema entschieden, weil ich einen großen persönlichen Bezug dazu habe. Das persönliche Interesse motivierte mich sehr in der theoretischen Auseinandersetzung mit den Themen „kritische Lebensereignisse“ und „Emotionen“ und auch die Durchführung der Interviews zeigte mir, wie gut ich mich in dieses Thema einfühlen konnte. Sehr bestärkt wurde ich durch das positive Feedback meiner Interviewpartnerinnen, die meine Fragen sehr dankbar angenommen haben und für sich selbst viel mitnehmen konnten. Allerdings wurde mir auch immer mehr bewusst, wie umfangreich und komplex das Thema zu bearbeiten ist und das eine für mich zufrieden stellende Bearbeitung im Rahmen dieser Bachelorarbeit nicht möglich ist. Nach der Transkription der Interviews stand ich vor der großen Frage, wie ich jetzt mit den großen Mengen an Datenmaterial weiterarbeiten kann. Meine Motivation war verschwunden, weil ich schlicht und einfach überfordert war. Eine persönliche Krise begann, weil ich den roten Faden für meine Arbeit aus den Augen verlor. So ließ ich für (viel zu) lange Zeit diese Arbeit „ruhen“, unter anderem auch wegen weiteren persönlichen Konflikten, die noch hinzukamen. Letztendlich musste ich diese Arbeit unter erheblichen Zeitdruck und mit vielen Kompromissen fertig stellen. Man muss diese Arbeit im Blickwinkel ihres Entwicklungsprozesses betrachten. Erst dann lässt sich vielleicht die Sinnhaftigkeit von vielen dargestellten Punkten erschließen.

Ich bewerte die Arbeit trotzdem als erfolgreich, da ich einfach zwei Persönlichkeiten die Chance gegeben habe, über ihr kritisches Lebensereignis und den damit verbundenen Emotionen unter anderen Rahmenbedingungen zu reflektieren. Die Interviews waren keine Interviews „im eigentlichen Sinne“, sondern persönliche Gespräche unter vier Augen, für die ich lediglich einen groben Leitfaden stellte. Wenn auch diese Arbeit keinen großen Zugewinn für die wissenschaftliche Forschung darstellt, so hat sie auf jeden Fall positive Effekte auf zwei Personen gehabt, die in ihrem Leben einen großen Schicksalsschlag hinnehmen mussten. Und letztendlich vielleicht auch für mich selbst, da die Bearbeitung dieses Themas eine ständige Selbstreflexion zur Folge hatte.

8 Literaturverzeichnis

Quellen aus der Literatur:

Bogyi, G., (1997). Verlusterlebnisse – Krise oder Chance für die weitere Entwicklung.

In Lehmkuhl, U. (Hrsg.), *Biographie und seelische Entwicklung*. (S. 128-144). München: Ernst Reinhard.

Bohnsack, R. (1993). *Rekonstruktive Sozialforschung. Einführung in die Methodologie und Praxis qualitativer Forschung*. Opladen: Leske + Budrich.

Bohnsack, R. & Nohl, A.-M. (2001). Exemplarische Textinterpretation: Die Sequenzanalyse der dokumentarischen Methode. In Bohnsack, R., Nentwig-Gesemann, I. & Nohl, A.-M. (Hrsg.), *Die dokumentarische Methode und ihre Forschungspraxis. Grundlagen qualitativer Sozialforschung* (S. 303- 307). Opladen: Leske + Budrich.

Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. (4. Aufl.). Heidelberg: Springer.

Canacakis, J. (2006). *Die Welt ist voll von halben Enten*. Mauren: Orphikon.

Dudenredaktion (2007). *Duden. Das Herkunftswörterbuch: Etymologie der deutschen Sprache*. (4.Aufl.). Mannheim: Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG.

Fillip, S.-H. (1995). *Kritische Lebensereignisse*. (3.Aufl.). Weinheim: Beltz PVU.

Fillip, S.-H. & Aymanns, P. (2010). *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens*. Stuttgart: Kohlhammer.

Große, S. (2008). *Lebensbrüche als Chance?: Lern- und Bildungsprozesse im Umgang mit kritischen Lebensereignissen*. Münster: Waxmann.

Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.

Hascher, T. & Hagenauer, G. (in Druck). Emotionale Aspekte des Lernens und Lehrens.

In Brandt, S. (Hrsg.), *Lehren und Lernen im Unterricht, Band 2 des Kompendiums Professionswissen für Lehrerinnen und Lehrer* (S. 119-141). Baltmannsweiler: Schneider.

Jerusalem, M. (1990). *Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Streßerleben*.

Göttingen: Hogrefe.

Kerstin, A. (2010). Die Bewältigung von Verlusten – normale und pathologische Trauer-

prozesse. In Arolt, V. & Kersing, A. (Hrsg.), *Psychotherapie in der Psychiatrie* (S. 467 – 477). Berlin und Heidelberg: Springer.

Keller, F. (1997). *Belastende Lebensereignisse und der Verlauf von Depressionen*. Münster:

Waxmann.

Koemeda-Lutz, M. (2009). *Intelligente Emotionalität: Vom Umgang mit unseren Gefühlen*.

Stuttgart: Kohlhammer.

Nohl, A.-M. (2009). *Interview und dokumentarische Methode*. Wiesbaden: Verlag für

Sozialwissenschaften.

Marcia, J.E. (2010). Life Transitions and Stress in the Context of Psychosocial Development.

In Miller, T.W. (Hrsg.), *Handbook of stressful transitions across the lifespan* (S. 19 - 34). New York: Springer Science + Business Media.

Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*. (11. Aufl.).

Weinheim und Basel: Beltz.

Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu*

qualitativem Denken. (5. Aufl.). Weinheim und Basel: Beltz.

Schmidt-Atzert, L. (1996). *Lehrbuch der Emotionspsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.

Schneider, R. (1996). *Krisen als Chance. Zur Bewältigung scheinbar auswegloser Situationen*. Frankfurt am Main: Wolfgang Krüger.

Starke, D. (2000). *Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung*. Münster: LIT.

Strauss, A. & Corbin, J. (1996). *Grounded Theory: Grundlagen qualitativer Sozialforschung*. Weinheim: Beltz.

Tenorth, H. & Tippelt, R. (2007). *Beltz Lexikon Pädagogik*. Weinheim und Basel: Beltz.

Williams, D. (2010). Surviving and Thriving. In Miller, T.W. (Hrsg.), *Handbook of stressful transitions across the lifespan* (S. 523-567). New York: Springer Science + Business Media.

Wöller, W. (2006). *Trauma und Persönlichkeitsstörungen: Psychodynamisch-integrative Therapie*. Stuttgart: Schattauer.

Zimbardo, P.G. & Gerrig, R. J. (2004). *Psychologie*. S. 567 – 596. München: Pearson.

Quellen aus dem Internet:

Brandstätter-Morawietz, V. (2007). Emotionsregulation. Vorlesungsfolien vom 06.12.2007.

[WWW Dokument]. Verfügbar unter: http://www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/motivation/Studium/lehre/alt/hs07/emotHs07/emotvor0708_12.pdf

[Datum des Zugriffs: 14.12.2010].

Brosch, T. & Scherer, K.R. (2008). Plädoyer für das Komponenten-Prozess-Modell als

theoretische Grundlage der experimentellen Emotionsforschung. [WWW Dokument].

Verfügbar unter: http://www.affective-sciences.org/system/files/biblio/Brosch%202526Scherer_2008_KPM.pdf [Datum des Zugriffs: 09.12.2010].

Endtner, K. (2006). Emotionsregulation von Frauen mit Borderlinestörung. Dissertation.

[WWW Dokument]. Verfügbar unter: http://www.zb.unibe.ch/download/eldiss/06endtner_k.pdf [Datum des Zugriffs: 09.12.2010].

Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. [WWW Dokument]. Verfügbar unter: <https://openaccess.leidenuniv.nl/bitstream/1887/14275/2/Garnefski,+Kraaij&+Spinhoven1.pdf> [Datum des Zugriffs: 09.12.2010].

Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*.

[WWW Dokument]. Verfügbar unter: <http://med.stanford.edu/nbc/articles/4%20-%20Emotion%20Regulation%20-%20Conceptual%20Foundations.pdf>

[Datum des Zugriffs: 14.12.2010].

Sutdent, C. (2006). Die Sterbephasen. Informationen und Hinweise für Helferinnen und Helfer.

[WWW Dokument]. Verfügbar unter: <http://christoph-student.homepage.t-online.de/Downloads/Sterbephasen.pdf> [Datum des Zugriffs: 14.12.2010].

Sonstige:

Transkript_Int.S. (2010). Transkript des Interviews vom 22.12.2010.

Transkript_Int.C. (2010). Transkript des Interviews vom 23.12.2010.