

Emotionsbewältigung

Hannelore Weber

Die Bewältigung von Emotionen ist ein Thema, das sich zwischen mehreren Theorie- und Forschungstraditionen bewegt. Zumindest drei Themengebiete liefern dazu substantielle Beiträge: Theorie und Forschung zu Emotionen, zur Bewältigung von Belastungen und speziell zur Bewältigung von einzelnen Emotionen. Bevor diese Themengebiete vorgestellt werden, soll kurz auf den Begriff „Emotionsbewältigung“ eingegangen werden.

Bewältigung oder „coping“ bezieht sich nach der einflußreichen Definition von Lazarus auf jene Vorgänge, die einsetzen, wenn Anforderungen die Reaktionskapazität an die Grenzen fuhren oder übersteigen, und damit „Streß“ vorliegt (z. B. Lazarus & Folkman, 1984). Vom Streßkonzept hat sich der Begriff der Bewältigung mittlerweile jedoch gelöst, daher bleibt auch die strenge Definition - die Reaktionskapazität ist ausgereizt oder überfordert - unbeachtet. Im wissenschaftlichen Sprachgebrauch hat sich eingebürgert, den Begriff Bewältigung ganz allgemein auf die Auseinandersetzung mit *belastenden Situationen* zu beziehen. Da belastende Situationen in der Regel mit Emotionen wie Angst, Arger, Schuld oder Trauer verbunden sind, werden dem Bewältigungsverhalten zwei Funktionen zugeschrieben: die Regulation der sachbezogenen Problemaspekte einer Situation und die Regulation der Emotionen. Diese zweifache Aufgabe stellt sich umgekehrt auch der Emotionsbewältigung, denn die Regulation einer Emotion läßt sich von dem situativen Kontext nicht trennen.

Bezogen auf Emotionen können Gegenstand der Bewältigung *alle fünf* Prozesse sein, die nach gängigen Theorien Bestandteil einer Emotion sind (vgl. für Überblick: Scherer, 1990): Die Gefühle oder das subjektive Erleben; *die expressiven Reaktionen*, d. h. Mimik, Gestik und Körperhaltung; *die physiologischen Reaktionen*, hier in der Regel erhöhte Aktivierung; *Handlungsimpulse* und schließlich die subjektive *Einschätzung der Situation*, die kognitiven Emotionstheorien zufolge erst eine Emotion entstehen läßt (vgl. z. B. Lazarus, 1991). Emotionsbewältigung umfaßt aus Sicht der Emotionstheorien also mehr als die Abschwächung unangenehmer Gefühle, die in der ersten Assoziation vielleicht naheliegt.

Der nachfolgende Text ist in drei Abschnitte geteilt. In den ersten beiden Abschnitten werden Beiträge zur Emotionsbewältigung aus der Emotionspsychologie und aus der Bewältigungsforschung vorgestellt. Der dritte Abschnitt geht auf kulturelle Einflußprozesse ein.

Emotionsbewältigung aus Sicht der Emotionstheorien

Um Bewältigungsprozesse zu konzipieren und zu verstehen, ist es notwendig, Vorstellungen davon zu haben, wie eine Emotion entsteht und welche Prozesse dabei ablaufen. Dieses theoretische Rüstzeug liefern die Emotionstheorien. Mit Bewältigung beschäftigen sie sich jedoch wenig. Emotionstheoretiker gehen im allgemeinen von der Annahme aus, daß Emotionen (angeborene) adaptive Reaktionsmuster darstellen, die in für das Wohlergehen kritischen Situationen zu einem angemessenen Verhalten motivieren. Angst wird in diesem Sinne ausgelöst durch die Wahrnehmung, daß die eigene Reaktionskapazität nicht ausreicht und folglich Vermeidung das angemessene Verhalten ist. Auch die zu biologischen Ansätzen in mancherlei Hinsicht alternative Theorie von Averill (1980; Averill & Nunley, 1992), die Emotionen als *sozial konstruierte* Phänomene definiert, ist funktionalistisch, indem sie die Zweckdienlichkeit von Emotionen für eine Gruppe oder Kultur betont. Arger beispielsweise dient Averill (1982) zufolge dazu, daß die Verletzung einer sozialen Norm geahndet wird, indem sie Arger auslöst, der wiederum dazu motiviert, die Regelbrecher zu angemessenem Verhalten anzuhalten. Angesichts des vorherrschenden Funktionalismus verwundert es nicht, daß den Emotionstheorien der Gedanke fremd ist, Emotionen seien belastende und daher interventionsbedürftige Ereignisse.

Einer der wenigen Emotionspsychologen, der Eingriffe in das emotionale Erleben und Verhalten für selbstverständlich halt, ist Frijda (1986). Menschen, so Frijda, „haben“ Emotionen nicht einfach nur, sondern gehen auch damit um („handle“). Emotionsregulation kann dabei in zwei Richtungen erfolgen, Abschwächung und Verstärkung. Stimulation kann z. B. vermieden, aber auch gesucht werden, eine Situation kann gefühlsdampfend, aber auch gefühlssteigernd eingeschätzt werden, Emotionen können infolge von „Gefühlsregeln“ (siehe nächsten Abschnitt) abgeschwächt oder intensiviert werden.

Regulation von Ausdruck und Gefühl

Emotionstheoretiker sehen Regulationsbedarf vor allem dann gegeben, wenn soziale Normen das Empfinden und den Ausdruck von Emotionen in bestimmten Formen festlegen. Hinsichtlich des Ausdrucks von Emotionen wird davon ausgegangen, daß eine Kultur definiert, wer wem gegenüber wann welches Gefühl zeigen darf. Solche „display rules“ (Ekman & Friesen, 1975) führen dazu, daß der Ausdruck abgeschwächt, verstärkt, überdeckt oder neutralisiert wird. Hochschild (1979) zufolge existieren zudem „feeling rules“, die bestimmen, wer wann welche Emotion überhaupt zu empfinden bzw. nicht zu empfinden hat. Im Unterschied zum bloßen Ausdrucksgebaren, dem mit „surface acting“ beizukommen ist, verlangt die Beachtung von Gefühlsregeln „deep acting“, das bereits am Empfinden ansetzen muß. Dieses Gefühlsmanagement wird mit Hilfe von kognitiven, aktionalen und expressiven Strategien betrieben, wobei Hochschild vor allem die kognitiven Vorgänge betont. Dazu zählt die Umdeutung oder abgewandelte Wahrnehmung einer Situation, die

dazu führt, daß keine oder eine andere als die ursprüngliche Emotion ausgelöst wird. Wenn Emotionen von der Einschätzung einer Situation abhängen, wie es kognitive Theorien annehmen, ist die veränderte Wahrnehmung natürlich die Strategie der Wahl, das wird von vielen Autoren so gesehen.

Eine ganz andere Bewältigungsstrategie zeigen Ekman, Izard und Tomkins (Überblick: Izard, 1990) mit ihren Emotionsentstehungstheorien auf, denen zufolge Gefühle durch *Veränderungen der Mimik* ausgelöst werden. Die Autoren schließen damit an die umstrittene Theorie von James (1884) an, daß körperliche Prozesse dem Gefühl vorausgehen und nicht gleichzeitig zentralnervös ausgelöst werden. Wenn, wie behauptet, durch die willkürliche Veränderung des Ausdrucks die Gefühle verändert werden können, wäre damit eine noch simplere Strategie der Bewältigung geschaffen als es die veränderte Wahrnehmung der Situation ist. James (1884) zumindest hat sie schon empfohlen: Die beste Möglichkeit, ein Gefühl loszuwerden, sei es, einen dem unerwünschten Gefühl gegenteiligen Ausdruck hervorzubringen. Die empirischen Befunde zum Gesichtsfeedback rechtfertigen zwar nicht den routinemäßigen Einsatz als Technik (vgl. Izard, 1990), aber es erscheint durchaus plausibel, daß ein mit dem Gefühl inkompatibler Ausdruck eine Veränderung im Erleben bewirkt. Ob es sinnvoll ist, Gefühlsmanagement auf diese Weise zu betreiben, ist eine andere Frage. Auf die besondere Rolle des Emotionsausdrucks wird später noch eingegangen.

Emotionsbewältigung aus Sicht der Bewältigungsforschung

Während die Emotionstheorien wichtige Beiträge zu Auslöse- und Verlaufsprozessen liefern, bietet die Bewältigungsforschung vor allem Kenntnisse über mögliche Formen der Bewältigung. Nachfolgend werden zunächst Formen der Bewältigung vorgestellt, im Anschluß wird ihre Wirksamkeit diskutiert

Formen der Bewältigung

Welche Strategien werden in der Auseinandersetzung mit belastenden Situationen und/oder Emotionen genutzt? Ein allgemeingültiger Kanon von Bewältigungsformen, zu verstehen als eine Klasse von hinsichtlich ihrer Funktion äquivalenten Bewältigungsreaktionen, liegt nicht vor. Unterschiede in der theoretischen Perspektive und in den Fragestellungen führen dazu, daß die Formulierung von Bewältigungsformen sehr variiert. Bei aller Divergenz wiederholt sich jedoch ein Grundstock an Formen, der sich grob nach intrapsychischen, aktionalen und expressiven Formen unterscheiden läßt.

Zu den intrapsychischen Bewältigungsformen gehören in erster Linie Prozesse der Wahrnehmung und Interpretation von potentiell belastenden bzw. emotionsauslösenden Situationen. Ihre Wirkweise liegt darin, daß Situationen auf eine Art und Weise konstruiert werden, die sie subjektiv erträglicher werden läßt bzw. verhindert, daß

bestimmte Emotionen ausgelöst werden. Folgt man der Annahme, daß Emotionen Produkt von Situationsbewertungen sind, setzt diese Form der Bewältigung am Entstehungspunkt einer Emotion an: Ändert sich die Bewertung, ändert sich die Emotion. Eine Reihe von Interventionsansätzen zu Streß, Angst und Arger macht sich diesen Zusammenhang zunutze (z. B. Meichenbaum, 1991; Novaco, 1985). Wird beispielsweise eine Situation so eingeschätzt, daß man über ausreichende Fähigkeiten verfügt, mit ihr fertigzuwerden, sollte keine Angst bzw. Streß entstehen. Die Erwartung von Bewältigungskompetenz wird aus dieser Sicht zu einer Schlüsselvariable für erfolgreiche Bewältigung (vgl. Schwarzer, 1993).

Unter dem Einfluß psychoanalytischer Theorien und dem Konzept der Abwehr ist es in der Bewältigungsforschung üblich geworden, individuelle Situationseinschätzungen auf ihre Realitätsangemessenheit hin zu beurteilen und Abweichungen als Bewältigung zu interpretieren. Je nach dem Ausmaß an Abweichung, das entweder über sozialen Konsens oder objektive Merkmale definiert werden müßte, werden Situationswahrnehmungen verleugnend, verdrängend, vermeidend, bagatellisierend oder positiv umdeutend genannt. Andere Formen der Situationsdeutung, die als Bewältigungsformen konzipiert sind, sind Humor, Akzeptanz, Sinngebung. Zu den intrapsychischen Formen zählen weiterhin kognitive Formen der Ablenkung, Tagträume, Wunschphantasien, Vergleiche mit anderen, Selbstbeschuldigung, Selbstaufwertung, Selbstabwertung, Selbstmitleid.

Aktionale Bewältigungsformen bilden eine ebenso heterogene Gruppe wie die intrapsychischen. Zu ihnen gehören in erster Linie Problemlöseverhalten und Strategien der Handlungskontrolle, ferner Flucht- und Vermeidungsverhalten, aktionale Formen der Ablenkung, das Bemühen um soziale Unterstützung, Techniken der Entspannung, schließlich Genußmittel (Rauchen, Alkohol) und Pharmaka.

Expressive Bewältigungsformen umfassen den offenen, auch agitierten Ausdruck von Emotionen sowie Versuche, den Ausdruck zu kontrollieren oder zu unterdrücken. Andere Formen der Expressivität, beispielsweise die Erzeugung eines mit einem Gefühl inkompatiblen Ausdrucks, werden nicht thematisiert (vgl. Frijda, 1986; Laux & Weber, 1993).

Zweidimensionale Klassifikationen von Bewältigung

Die Analyse von Bewältigung mit Hilfe der beschriebenen Bewältigungsformen ist in zweifacher Hinsicht unbefriedigend: Theoretisch, da die Zusammenstellung beliebig wirkt, empirisch, da man mit zu vielen Variablen zu tun hat. Von daher wurden grundlegende Dimensionen vorgeschlagen, auf die die einzelnen Formen reduziert werden können.

Problem- und emotionsfokussierte Bewältigung

Eine Unterscheidung, die vor allem in angloamerikanischen Studien bevorzugt wird, ist die zwischen problem- und emotionsfokussierter Bewältigung. Von der Theorie her unterscheiden sich die beiden nach ihrer Funktion: Problemfokussierte Bewältigung bezieht sich auf die Änderung der sachbezogenen Aspekte einer Belastung, emotionsfokussierte Bewältigung auf die Regulation belastender Emotionen (vgl. Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1984). In der empirischen Praxis ist es jedoch üblich geworden, problemlösebezogenes Verhalten und Formen der Handlungskontrolle als „problemfokussierte“ Bewältigung zusammenzufassen. Ablenkung, Vermeidung, Wunschphantasien, selbstbezogene Kognitionen und der Ausdruck von negativem Befinden werden als „emotionsfokussierte“ Bewältigung bezeichnet, die in dieser Operationalisierung der „Lageorientierung“ (Kuhl, 1983) ähnelt. So ist es geschehen, daß die problemfokussierte Bewältigung im allgemeinen als effektiv gilt, die emotionsfokussierte Bewältigung hingegen als dysfunktional (z. B. Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Endler & Parker, 1990). Dysfunktional sind jedoch lediglich die jeweiligen Bewältigungsformen, sie „emotionsfokussiert“ zu nennen, ist aus theoretischer Sicht nicht gerechtfertigt. Denn die Regulation von Emotionen, und darauf soll sich theoretisch der Begriff „emotionsfokussiert“ beziehen, kann über alle Formen der Bewältigung erfolgen, gerade auch über Problemlöseverhalten, sie beschränkt sich nicht auf vermeidende, resignative und negativ expressive Reaktionen.

Assimilativ und akkommodativ

Eine zweidimensionale Funktionszuweisung, die theoretisch und empirisch befriedigt, nimmt Brandstädter (1989) vor. Er unterscheidet zwischen akkommodativen und assimilativen Bewältigungsprozessen. Assimilative Bewältigung wird definiert als Versuch, eine subjektive Ist-Soll Diskrepanz dadurch zu beseitigen, daß Lebens- und Entwicklungsumstände, die als unbefriedigend erlebt werden, direkt verändert werden. Sie ist also dem Konzept der problemfokussierten Bewältigung ähnlich. Akkommodative Bewältigung kennzeichnet sich nach Brandstädter durch eine Änderung der Soll-Komponente, indem subjektive Ziele und Standards den situativen Beschränkungen angepaßt werden. Dazu gehören beispielsweise Um- und Neubewertungen der Situation, Festsetzungen neuer Standards oder auch Prozesse des Disengagements. Keiner der beiden Bewältigungsprozesse gilt dabei von vornherein als (in)effektiv, sondern ihre Effizienz hängt von der jeweilig gegebenen Situation oder den Lebensumständen ab (Rothermund, Dillmann & Brandstädter, 1994).

Vermeidung und Vigilanz

Aus den Theorie- und Forschungsansätzen speziell zur Bewältigung von Angst und Bedrohung kommt eine Unterscheidung, die zwar immer wieder anders benannt wird, aber vom Grundgedanken her dieselben Prozesse umschreibt. Es wird unterschieden

zwischen Reaktionen, deren Ziel es ist, durch die Suche nach bedrohungsrelevanter Information zumindest kognitive Kontrolle über eine bedrohliche Situation zu gewinnen, und Reaktionen, die dazu dienen, bedrohungsrelevanten Hinweisen zu entgehen und sie zu vermeiden. Krohne (1989) faßt die Zuwendung und Suche nach bedrohungsrelevanter Information unter dem Begriff der „Vigilanz“ zusammen, die Vermeidung oder Abwendung von bedrohungsrelevanter Information unter dem Begriff „kognitive Vermeidung“. Jeder Dimension können eine Reihe von Strategien zugeordnet werden. Zur Vermeidung gehören z. B. Ablenkung, Re-Interpretation der Situation, Verleugnung und Hervorhebung der eigenen Kompetenz. Beispiele für vigilante Strategien sind Informationssuche, Zukunftsplanung, Erinnerung an negative Ereignisse und Selbstmitleid (Krohne, Rösch & Kürsten, 1989). Kognitive Vermeidung und Vigilanz sind Krohne (1989) zufolge voneinander unabhängig. Im Hinblick auf ihre Wirksamkeit postuliert Krohne, daß der flexible Einsatz beider Grundformen in Abhängigkeit von der Situation am effektivsten ist.

Ausdruck und Unterdrückung

Aus alten Forschungstraditionen heraus wird die Bewältigung von Angst in erster Linie über *kognitive* Strategien konzipiert, die Bewältigung von Ärger hingegen über *die expressiven* Strategien Ausdruck und Unterdrückung. Ausschlaggebend für die Dominanz des Emotionsausdrucks im Falle des Ärgers war die in psychosomatischen Ansätzen geäußerte These, daß die Unterdrückung von Ärger und Wut zu Erkrankungen, hier vor allem Bluthochdruck, führt (siehe den Beitrag von Schwenkmezger in diesem Band, Weber, 1994a). Inzwischen wird generell die Unterdrückung von negativen Emotionen als Risikofaktor für Erkrankungen diskutiert (vgl. Traue & Pennebaker, 1993). Die Operationalisierung der Schlüsselbegriffe „Ausdruck“ und „Unterdrückung“ ist jedoch sehr uneinheitlich, was den Umgang mit dieser Dimension sehr erschwert (vgl. Weber, 1994a). Unter „Ausdruck“ wird manchmal der agitierte, impulsive Ausbruch verstanden, manchmal unspezifisch die nonverbale und/oder verbale Mitteilung des emotionalen Befindens. „Unterdrückung“ wird mal operationalisiert als das Nichtzeigen sehr wohl empfundener Gefühle, mal als „Brüten“, mal als Aussage, daß ein bestimmtes Gefühl nicht empfunden wird.

Effizienz von Bewältigung

Wie bereits deutlich wurde, knüpft sich an die Konzeption von Bewältigungsformen die Frage nach ihrer Effizienz. Welche Folgen hat es, Emotionen auf die eine oder andere Weise zu bewältigen? Um diese Frage zu beantworten, ist es notwendig, zunächst auf die Kriterien einzugehen, anhand derer Effizienz beurteilt wird.

Effizienzkriterien

Das übergeordnete Kriterium für effektive Emotionsbewältigung ist Gesundheit oder die nahezu identischen Konzepte „Wohlbefinden“ und „Lebensqualität“ mit den drei Komponenten psychisches, körperliches und soziales Befinden (Weber, 1994b). Wirksame Emotionsbewältigung sichert damit nach allgemeinem Verständnis den Erhalt der Gesundheit und hat den Stellenwert einer Ressource.

Das Kriterium *psychisches* Befinden wird in der Regel über die affektive Befindlichkeit oder über Symptomlisten erfragt. Die Folgen von Formen der *Emotionsbewältigung für die körperliche Gesundheit* werden zum einen an der kurzfristigen Veränderung gesundheitssensibler Parameter wie beispielsweise Blutdruck gemessen. Die langfristigen Folgen werden vor allem in epidemiologischen Studien untersucht, in denen neben anderen Risikofaktoren Formen der Expressivität als Mittel der Streß- und Emotionsbewältigung zu der Entwicklung und dem Verlauf von Erkrankungen in Beziehung gesetzt werden. Aus alter medizinpsychologischer Tradition heraus beschränken sich epidemiologische Studien dabei auf die Expressivität, die Wirksamkeit anderer Bewältigungsformen bleibt offen. Im Vergleich zu den psychischen und körperlichen Folgen sind *die sozialen* Folgen weniger untersucht, obschon das soziale Wohlbefinden als eine der drei Komponenten von Gesundheit definiert ist. Soziale Folgen beziehen sich zum einen auf die Rückwirkung des Verhaltens auf den Betroffenen selbst, etwa die in Abhängigkeit von der Art der Bewältigung gewährte soziale Unterstützung (Dunkel-Schetter, Folkman & Lazarus, 1987; Silver, Wortman & Crofton, 1990; vgl. Abschnitt Emotionsbewältigung als Gegenstand sozialer Definition). Soziale Folgen betreffen zum anderen die Sozialverträglichkeit von Bewältigung, das ist das Ausmaß, *in dem andere* in ihrem Wohlbefinden unbeeinträchtigt bleiben.

Zu der inhaltlichen Bestimmung von Effizienzkriterien kommen zwei weitere Aspekte hinzu. Zum einen muß nach der *Zeitspanne* differenziert werden. Bewältigungsformen können kurzfristig effizient sein, z.B. Alkohol zur Bewältigung von Angst, aber langfristig ineffizient. Der zweite Aspekt betrifft *die Urteilsinstanz*. Effizienzurteile können auf den subjektiven Aussagen der Betroffenen selbst beruhen, auf den Aussagen einer externen Urteilsinstanz (z. B. Fremdrating des Arztes), oder über personunabhängige, objektive Indikatoren (z. B. physiologische Parameter) ermittelt werden.

Inhaltsbereich (psychisches, körperliches und soziales Befinden), Zeitspanne und Urteilsinstanz bilden in ihrer Kombination eine Taxonomie, aus der sich eine Fülle einzelner Effizienzkriterien ableiten läßt (Weber, 1994b). Ob es Bewältigungsformen gibt, die im Hinblick auf alle möglichen Kriterien entweder effizient oder ineffizient sind, ist fraglich. Wahrscheinlicher ist, daß Urteile auseinandergehen. So kann etwa der explosive Argerausbruch kurzfristig und hinsichtlich des psychischen Befindens durchaus effizient sein, gemessen aber an der Sozialverträglichkeit und der erhöhten Aktivierung ineffizient. Da solche Diskrepanzen immer entstehen können, ist es generell notwendig, Effizienzaussagen auf das verwendete Kriterium hin zu relativieren und nicht den Anschein generalisierter Wirksamkeit zu erwecken.

Differentielle Effizienz von Bewältigungsformen

In der Bewältigungsforschung liegen mehrere Ansätze vor, die aus theoretischen Gründen bestimmten Formen der Bewältigung eine höhere Effizienz einräumen (z. B. Antonovsky, 1987; Haan, 1977; Carver et al., 1989). Trotz ihrer unterschiedlichen theoretischen Perspektive stimmen die Autoren in ihrem Votum überein, daß eine problemlöseorientierte und von optimistischer Grundhaltung getragene Bewältigung, bei der negative Emotionen nach Möglichkeit ausgeblendet, zumindest aber kontrolliert bleiben, gegenüber einer passiv resignativen, vermeidenden und emotionszentrierten Bewältigung die effizientere ist. Diese Bewertung wird in vielen Studien übernommen und geht als Hypothese in die Effizienzprüfung ein. In einer Reihe von Studien zeigt sich in der Tat, daß sich problemlöseorientiertes Handeln und positive Interpretationen von Belastungen als effiziente Bewältigungsformen erweisen, während Resignation, eskapistische Strategien, aggressives Ausagieren, Selbstbeschuldigung und Selbstabwertung als ineffizient auffallen (z. B. Aldwin & Revenson, 1987; Becker, 1984; Bolger, 1990; Carver & Scheier, 1994; Folkman, Lazarus, Gruen & DeLongis, 1986; Higgins & Endler, 1995; McCrae & Costa, 1986). Das Problem ist jedoch, daß die ineffizienten Reaktionen zum Teil bereits *Symptomcharakter* haben und sich mit den Kriterien inhaltlich überlappen, womit sich jede Effizienzaussage verbietet. Beide, Bewältigungsreaktionen und Kriterien, können zudem als Ausdruck von Neurotizismus oder negativer Affektivität verstanden werden (Watson & Pennebaker, 1989). Im folgenden wird speziell auf die Effektivität von Vermeidung/Zuwendung und Ausdruck/Unterdrückung eingegangen, da Emotionsbewältigung bevorzugt über diese Dimensionen konzipiert wird.

Die Wirksamkeit von Zuwendung und Vermeidung

Aus theoretischer Sicht wird gegen Bewältigungsreaktionen, die eine kognitive und/oder aktive Abwendung von der Situation beinhalten, vorgebracht, daß sie die aktive Inangriffnahme von Problemen verhindern (Haan, 1977; Carver et al., 1989). Da aber der Nutzen aktiver Problemlösung von der Kontrollierbarkeit der Situation abhängt, kann sie nicht generell überlegen sein. In der Auseinandersetzung mit unkontrollierbaren Situationen werden Formen der Vermeidung als Bestandteil von Anpassungsprozessen effizient, beispielsweise in der Bewältigung von Verlustereignissen (Silver & Wortman, 1980). Auch ist die problemlöseorientierte Bewältigung mit Kosten und ungewollten Nebenwirkungen verbunden, die zu einer Güterabwägung zwingen (Weber, 1993; 1994b).

Ein ganz anderes Argument gegen Formen der Vermeidung, das weniger leicht entkräftet werden kann, ist der wiederholt bestätigte Befund, daß sie mit einer erhöhten physiologischen Aktivierung einhergehen (Kohlmann, Weidner & Messina, im Druck). Bei chronisch vermeidender Bewältigung kann das zu einem Risiko für die körperliche Gesundheit werden, psychisches Wohlbefinden würde in diesem Fall auf Kosten der körperlichen Gesundheit erkaufte. Es kommt noch ein weiterer Nachteil von Vermeidung hinzu, denn möglicherweise motiviert die Wahrnehmung der eigenen

emotionalen Erregung zu angemessener Bewältigung (Toneatto & Binik, 1992). Das entfällt, wenn Gefühle nicht oder nur abgeschwächt erlebt werden. Eine Studie von Kohlmann et al. (im Druck) zeigt immerhin, daß Vermeider zumindest ihre physiologische Aktiviertheit, die ebenso zu besserem Bewältigungsverhalten motivieren kann, in vergleichbarem Maße wahrnehmen wie die vigilant Bewältigenden. Das Problem ist jedoch, daß beide Gruppen in der Einschätzung ihrer physischen Aktiviertheit inakkurat waren, die Wahrnehmung der physiologischen Erregung damit kaum von Nutzen sein kann.

Die Wirksamkeit von Ausdruck und Unterdrückung

Ähnlich umstritten wie die Wirksamkeit von Vermeidung und Zuwendung ist die von Ausdruck und Unterdrückung. Aus Sicht einiger Autoren innerhalb der Bewältigungsforschung gelten Emotionalität und offene Expressivität im Umgang mit Belastungen als ineffizient, da sie, so die Begründung, die Handlungsregulation stören (Carver et al., 1989; Endler & Parker, 1990). Da zudem offene Expressivität in vielen Bewältigungsinventaren als Kontrollverlust oder als Ausdruck negativer Affektivität operationalisiert wird, erhält Expressivität Symptomcharakter und gerät in Mißkredit.

In anderen Kontexten wird offene Expressivität hingegen positiv bewertet. So betonen beispielsweise Silver und Wortman (1980) die positive Funktion des offenen Gefühlsausdrucks in der Bewältigung einschneidender Verlustereignisse. Pennebaker (z. B. 1993) hält das Reden oder Schreiben über Belastungen im Hinblick auf die körperliche Gesundheit für geradezu notwendig. Das ist schließlich auch die grundlegende These vieler Ansätze in der psychosomatischen Forschung, daß das Nicht-äußern von negativen Emotionen einen Risikofaktor darstellt (siehe den Beitrag von Schwenkmezger, in diesem Band). Dabei wird - ähnlich wie auch bei Vermeidung - davon ausgegangen, daß die Unterdrückung zu einer andauernden physiologischen Aktivierung führt, während offener Ausdruck sie auflöst. Dieser Annahme von kathartischen Prozessen steht die Annahme entgegen, daß die Beziehung zwischen Ausdruck und Aktivierung *linear* ist: je stärker der Ausdruck, desto stärker die Aktivierung. Eine ebenso lineare Beziehung wird von einigen Autoren für den Zusammenhang zwischen Ausdruck und Gefühl angenommen (Izard, 1990).

Wie die kurze Diskussion gezeigt hat, kann effektive Emotionsbewältigung nicht an einzelnen Formen festgemacht werden. Es können lediglich *konditionale* Aussagen gemacht werden, in denen die Effizienz von Bewältigungsformen an Voraussetzungen gebunden wird. Wirksamkeit hängt zum ersten von Merkmalen der *Situation* ab, beispielsweise dem Ausmaß an Kontrollierbarkeit. Sie ist zum zweiten an die jeweilige *Persönlichkeit* gebunden, so ist es offenbar kontraindiziert, Menschen einen anderen als den bevorzugten Bewältigungsstil aufzuzwingen (Miller & Mangan, 1983). Zum dritten hängt die Wirksamkeit von den *Zielen* ab, die erreicht werden sollen. Erst wenn das Handlungsziel definiert ist und die Situationsmerkmale geklärt sind, kann das für diesen Kontext erfolgreiche Verhalten spezifiziert werden (Perrez & Reicherts, 1992).

Emotionsbewältigung als Gegenstand sozialer Definition

In der Emotionspsychologie ist weithin anerkannt, daß Emotionalität und Expressivität Gegenstand sozialer Definition und Kontrolle sind. Konzepte wie „display rules“ (Ekman & Friesen, 1975) und „feeling rules“ (Hochschild, 1979) tragen dem sozialen Einfluß auf emotionsbezogenes Erleben und Verhalten Rechnung. Studien zeigen, daß Kinder offenbar früh lernen, ihr Verhalten den Gefühls- und Ausdrucksregeln anzupassen, Schulkinder beherrschen sie bereits in hohem Maße (Saarni, 1984; Underwood, Coie & Herbsman, 1992). Noch weitreichender postuliert Averill (1980; Averill & Nunley, 1992) in seiner sozial-konstruktivistischen Theorie die soziale Beschaffenheit von Emotionen. Emotionen, so Averill, entsprechen vorübergehenden sozialen Rollen mit einem sozial definierten Set an Wahrnehmungen, Gefühlen und Verhaltensformen. Soziale Regeln kommen nicht zu einem persönlichen Erleben hinzu, das gesamte Erleben folgt einem sozialen Skript.

Soziale Bewältigungsregeln

Im Unterschied zu den Emotionstheorien wird in der Bewältigungsforschung von sozial-konstruktivistischen Ideen und Theorien kaum Notiz genommen. Hier dominiert die Vorstellung, daß Streß und Emotionen als Produkte individueller Situationswahrnehmung entstehen, und wie sie bewältigt werden, bestimmt der einzelne.

Dagegen liegt es nahe, daß neben dem Empfinden und dem Ausdruck auch die angemessene Bewältigung von Emotionen sozial definiert ist und Regeln vorgeben, in welcher Form sie zu praktizieren ist (Averill, 1980; Weber & Limmer, 1995; Saarni & Weber, in Vorb.).

Ein anschauliches Beispiel für sozial definierte Emotionsbewältigung ist die Bewältigung von Trauer. Hier existieren Vorschriften für die Abfolge einzelner Trauerphasen, für jeweils angemessene Emotionen und für den Zeitpunkt der Beendigung von Trauer (Wortman & Silver, 1989). Ähnlich detaillierte Regeln hat Averill (1982) für den Umgang mit Arger identifiziert. Neben solchen emotionsspezifischen Regeln existieren andere, die sich auf den Umgang mit belastenden Situationen allgemein beziehen (Weber & Limmer, 1995). Dazu gehören zumindest in amerikanischen und westeuropäischen Gesellschaften die Regeln, daß unkontrollierbare Situationen zu akzeptieren, kontrollierbare Situationen zu verändern, Belastungen positiv als Herausforderung zu interpretieren und Emotionen grundsätzlich zu kontrollieren sind.

Soziale Definitionen angemessener Bewältigung sind vermutlich in erster Linie „tacit knowledge“. Sie werden jedoch zum einen in Laientheorien manifest, die sich wiederum in bestimmten Redewendungen und Ratschlägen offenbaren, z. B. „was vorbei ist, ist vorbei“ oder „wer weiß, wozu das alles gut ist“. Bewältigungsregeln finden sich ebenso in wissenschaftlichen und therapeutischen Ansätzen wieder. Es ist

zu vermuten, daß zumindest hinsichtlich grundlegender Konstruktionen ein breiter sozialer Konsens herrscht, der auf alle gesellschaftlichen Bereiche ausstrahlt.

Bewältigungsregeln haben zum einen die Funktion, soziale Interaktionen reibungslos(er) zu gestalten, zum anderen stellen sie, im Sinne von Berger und Luckmann (1967), soziales Wissen bereit, wie mit bestimmten Situationen wirksam umzugehen ist. Eine eigene Studie zeigt, daß regelhaftes Bewältigungsverhalten, in diesem Falle die aktive Inangriffnahme kontrollierbarer Belastungen, zumindest von einem Teil der Befragten in der Tat als adaptiv bewertet wird (Weber & Limmer, 1995). Soziale Regeln bieten daher einerseits Struktur und Hilfe, engen andererseits aber auch den Handlungsspielraum ein, wenn man sich selbst den Regeln verpflichtet fühlt oder andere Konformität fordern. So sehen etwa Wortman und Silver (1989) in den Regeln zur Trauerbewältigung die Gefahr, daß sie den Trauernden zusätzliche Bürden aufladen, wenn sie in ihrem Verhalten den Erwartungen nicht entsprechen. Soziale Sanktionen treffen offenbar auch diejenigen, die in belastenden Situationen negative Emotionen und Distress offen zeigen und damit gegen die Regeln der Emotionskontrolle und der optimistischen Grundhaltung verstoßen, denn ihnen wird weniger soziale Unterstützung gewährt (Dunkel-Schetter et al., 1987; Silver et al., 1990).

Während die Emotionstheorien die soziale Fundierung der Emotionsregulation fraglos anerkennen und einbeziehen, fehlt in der Bewältigungsforschung häufig der Blick auf den sozialen Kontext. Wenn aber Emotionsbewältigung eine Ressource ist, dann ist es wichtig, sie auf den Kontext zu beziehen, in dem sie sich realisiert, dabei vor allem auch zu sehen, wie Menschen die Gratwanderung zwischen sozialen und persönlichen Konstruktionen von Emotionsbewältigung gelingt.

Literatur

- Aldwin, D.M. & Revenson, T.A. (1987). Does coping help? A reexamination on the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 337-348.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey Bass.
- Averill, J.R. (1980). A constructivist view of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion. Theory, research, and experience* (pp. 305-339). New York: Academic Press.
- Averill, J.R. (1982). *Anger and aggression*. New York: Springer.
- Averill, J.R. & Nunley, E.P. (1992). *Voyages of the heart*. New York: The Free Press.
- Becker, P. (1984). Bewältigungsverhalten und seelische Gesundheit. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, **14**, 169-184.
- Berger, P. & Luckmann, T. (1967). *The social construction of reality*. New York: Doubleday.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 525-237.
- Brandtstädter, J. (1989). Personal self-regulation and development: Cross-sequential analyses of development-related control beliefs and emotions. *Developmental Psychology*, **25**, 96-108.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoreticality based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**, 267-283.

- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**, 184-195.
- Dunkel-Schetter, C., Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1987). Correlates of social support receipt. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 71-80.
- Ekman, P. & Friesen, W.V. (1975). *Unmasking the face*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Endler, N.S. & Parker, J.D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**, 844-854.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, **21**, 229-239.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R. & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, 571-579.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Haan, N. (1977). *Coping and defending*. New York: Academic Press.
- Higgins, J.E. & Endler, N.S. (1995). Coping, life-stress, and psychological and somatic distress. *European Journal of Personality*, **9**, 253-270.
- Hochschild, A.R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, **85**, 551-575.
- Izard, C.E. (1990). Facial expression and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**, 487-498.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, **9**, 188-205.
- Kohlmann, C.-W., Weidner, G. & Messina, CR. (in press). Avoidant coping style and verbal-cardiovascular response dissociation. *Psychology and Health*, **11**.
- Krohne, H.-W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, **11**, 235-248.
- Krohne, H.-W., Rösch, W. & Kürsten, F. (1989). Die Erfassung von Angstbewältigung in physisch bedrohlichen Situationen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, **18**, 230-242.
- Kuhl, J. (1983). *Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle*. Berlin: Springer.
- Laux, L. & Weber, H. (1993). *Emotionsbewältigung und Selbstdarstellung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Lazarus, R.S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, **39**, 124-129.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- McCrae, R.R. & Costa, R.T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult Sample. *Journal of Personality*, **54**, 385-405.
- Meichenbaum, D. (1991). *Intervention bei Stress*. Bern: Huber. (Original erschienen 1985: Stress inoculation training)
- Miller, S.M. & Mangan, C.E. (1983). Interacting effects of information and coping style in adapting to gynaecologic stress: Should the doctor tell all? *Journal of Personality and Social Psychology*, **45**, 223-236.
- Novaco, R.W. (1985). Anger and its therapeutic regulation. In M.A. Chesney & R.H. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders* (pp. 203-226). Washington, DC: Hemisphere.
- Pennebaker, J. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behavior Research and Therapy*, **31**, 539-548.
- Perrez, M. & Reicherts, M. (1992). *Stress, coping, and health*. Seattle: Hogrefe & Huber.

- Rothermund, K., Dillmann, U. & Brandtstädter, J. (1994). Belastende Lebenssituationen im mittleren und höheren Erwachsenenalter. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, **2**, 245-268.
- Saami, C. (1984). An observational study of children's attempts to monitor their expressive behavior. *Child Development*, **55**, 1504-1513.
- Saami, C. & Weber, H. (in Vorb.). Display rules and emotion management in nonverbal behavior. In P. Philippot & R.S. Feldman (Eds.), *The social context of nonverbal behavior*.
- Scherer, K.R. (1990). Theorien und aktuelle Probleme der Emotionspsychologie. In K.R. Scherer (Hg.), *Psychologie der Emotion* (S. 345-422). Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R. (1993). Streß, Angst und Handlungsregulation (3. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Silver, R.C. & Wortman, C.B. (1980). Coping with undesirable life events. In J. Garber & M.E.P. Seligman (Eds.), *Human helplessness* (pp. 279-340). New York: Academic Press.
- Silver, R.C., Wortman, C.B. & Crofton, C. (1990). The role of coping in support provision: The self-presentational dilemma of victims of life crises. In B.R. Sarason, I.G. Sarason & G.R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 397-426). New York: Wiley.
- Toneatto, T. & Binik, Y.M. (1992). The body sensation hypothesis: A new contribution to the understanding of preventive behavior. *Psychology and Health*, **6**, 1-12.
- Traue, H.C. & Pennebaker, J.W. (Eds.). (1993). *Emotion, inhibition, and health*. Göttingen: Hogrefe & Huber.
- Underwood, M.K., Coie, J.D. & Herbsman, C.R. (1992). Display rules for anger and aggression in school-age children. *Child Development*, **63**, 366-380.
- Watson, D. & Pennebaker, J.W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, **96**, 234-254.
- Weber, H. (1993). Dem Phlegma eine Chance! Argumente gegen das Persönlichkeitsideal des problemzentriert Bewältigenden. In L. Montada (Hg.), *Bericht über den 38. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Trier* (Bd. 2, S. 770-779). Göttingen: Hogrefe.
- Weber, H. (1994a). *Ärger. Psychologie einer alltäglichen Emotion*. Weinheim: Juventa.
- Weber, H. (1994b). Effektivität von Bewältigung: Kriterien, Methoden, Urteile. In E. Heim & M. Perrez (Hg.), *Krankheitsverarbeitung* (S. 49-62). Göttingen: Hogrefe.
- Weber, H. & Limmer, R. (1995). *Belastungsbewältigung und Regelerorientierung*. Vortrag bei der 3. Arbeitstagung der Fachgruppe Differentielle Psychologie, Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik in Trier.
- Wortman, C.B. & Silver, R.C. (1989). The myths of coping *with* loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **57**, 349-357.