

*Geert Franzenburg*

## **Wie fühlst du dich?**

Emotionale Kompetenz in Beratung und Supervision

### **Zusammenfassung**

Beratung und Supervision haben mit Menschen aus Fleisch und Blut zu tun, die nicht nur denken und handeln, sondern auch fühlen und empfinden und ihre Gedanken und Handlungen davon beeinflussen lassen. Daher bedarf es einer emotionalen Kompetenz, d.h. der Fähigkeit, aufmerksam auf die eigene Befindlichkeit und empathisch anderen gegenüber zu sein, durch positive Zuwendung Beziehungen zu vertiefen, konstruktiv mit seinen Gefühlen – angenehmen und unangenehmen – umzugehen und sein Gefühlsleben mit der Motivation so in Einklang zu bringen (vgl. Salisch 2002). Die folgenden Ausführungen transferieren dieses Anliegen in den beraterisch-supervisorischen Kontext und erweitern dabei den erzieherischen bzw. Ausbildungsaspekt um den von Reflexion und Kontextualisierung. In diesem Sinne meint emotionale Kompetenz Achtsamkeit für emotionale Prozesse vor, während und nach der Beratung, aber auch gemeinsame Strategiefindung, Emotionen als Persönlichkeitsanteile wertzuschätzen, ohne sie nach erwünscht und unerwünscht zu bewerten, zu verdrängen oder zu instrumentalisieren.

### **1. Einleitung**

Emotionen sind Teil des Alltags: Immer wieder gibt es Grund sich zu ärgern, sich zu ängstigen, sich zu ekeln, Freude oder Trauer zu empfinden, einander zu lieben oder zu verachten, sich zu schämen oder sich überraschen zu lassen. Emotionale Kompetenzentwicklung beginnt bereits im Säuglingsalter und umfasst Wahrnehmung, Bewertung und Motivation von Gefühlen, die es zu erkunden und mit Hilfe von Entspannung, Akzeptanz, Toleranz zu regulieren gilt, um personale Stabilität zu erlangen (vgl. Berking 2008; Berne 1966; Saarni 1999; Steiner 1999).

Auch wenn diese Phänomene (mindestens) so alt wie die Menschheit sind und Schriftsteller, Philosophen, Theologen, Maler, Komponisten und andere Künstler fasziniert haben und faszinieren, ist das konkrete Erleben immer wieder neu und individuell. Von den Betroffenen werden sie unterschiedlich erlebt und interpretiert, in unterschiedlichen Variationen und Intensitäten, entweder beglückend, störend, unheimlich oder traumatisch. Auch die Gesellschaft akzeptiert und sanktioniert Emotionen unterschiedlich und verstärkt damit die Wirkung auf das Individuum. Alle diese unterschiedlichen kognitiven, affektiven und sozialen Faktoren wurden seit der Antike von Philosophen (vgl. die Übersichten bei Döring 2009; Goldie 2000; Newmark 2008; Perler 2000 und 2011; Wollheim 2001) und Psychologen (vgl. die Übersichten bei Scherer 1990; Traxel 1983; Vogel 1996) untersucht und kommentiert. Sie bilden daher den Fokus des theoretischen Teils.

Der Praxisteil greift die beraterischen Implikationen der theoretischen Erörterungen auf und bezieht sie auf (fiktive) Beratungssituationen, in denen Klienten auf bestimmte Auslöser emotional reagieren (verärgert oder überrascht, ängstlich oder schamhaft, liebevoll oder voller Abscheu, freudig oder traurig). Dabei kann der Auslöser vor, während oder nach der Kontraktphase auftauchen oder thematisiert werden, offen oder auch unterschwellig.

## **2. Theorie**

Im Folgenden wird der alltägliche, philosophische und psychologische Umgang mit Emotionen in Geschichte und Gegenwart skizziert und erläutert.

### **2.1. Emotionen als Alltagsphänomene**

Emotionen, vor dem 19. Jh. eher als Affekte oder Passion bezeichnet, lassen sich als intentionale affektive Empfindungen charakterisieren, die sich auf Objekte, Personen oder Situationsaspekte beziehen und sich unter Kategorien wie Furcht, Freude, Trauer, Ärger, Stolz, Scham, Eifersucht, Neid und dergleichen gruppieren (vgl. Slaby 2008).

Dabei unterscheidet man genetisch bedingte Grundemotionen (Ärger, Angst, Ekel, Freude Scham, Trauer, Überraschung) und sehr viele Sekundäremotionen, die sich kulturell bedingt davon ableiten. Die Emotionen verbinden den Augenblicksaffekt mit dem

dazugehörigen Gefühl im Körper zu einem sinnvollen Konstrukt, das immer einen Auslöser braucht. Somit verbinden sich auf affektive und intentionale Weise eine Gefahrensituation mit dem Gefühl der Furcht, ein Verlust mit Trauer eine vermeidbare Schädigung mit Ärger und Wut. Emotionen sind somit alltagswelt- und situationsbezogene Empfindungen des Lebensskriptes eines Menschen (vgl. ebd.). Wenn man dieses Skript in seiner Sinnhaftigkeit betrachtet, in dem alles, was dazugehört, seine Bedeutung für das Ganze erschließt, dann erweisen sich die elementaren Stimmungen als grundlegende Lebensgefühle (vgl. Bollnow 2009).

Für Beratung und Supervision ergibt sich daraus die Aufgabe herauszufinden, welche Grundemotion dem Verhalten und den Äußerungen des jeweiligen Gegenübers zugrunde liegt, welche Rolle sie im Lebensskript mit Blick auf die momentane Situation spielt und, welche Aspekte bzw. Elemente damit in Verbindung stehen (vgl. Franzenburg 2021).

## **2.2. Emotionen als Gegenstand der Philosophie**

Emotionen, Affekte, Gefühle, Leidenschaften lassen sich auf unterschiedliche Weise evozieren, z.B. durch Töne, Klänge, Harmonien, Farben, Bild-Kompositionen, Metaphern, Schilderungen und andere Wahrnehmungen. Philosophen haben sich für diese Zusammenhänge seit der Antike interessiert und unterschiedliche Konzepte dazu entwickelt, die für den Beratungs- und Supervisionsbereich wichtig sind.

### **Konzept 1: Emotionen äußern sich physiologisch**

Die spätmittelalterlichen Aristoteliker befassten sich mit der Frage, welche Veränderungsprozesse durch die *passiones* ausgelöst werden, wie die Seele selbst sich dadurch verändert und welche weiteren Prozesse – insbesondere Körperbewegungen – dadurch ausgelöst werden. Daher rieten die Stoiker (Seneca und andere) zum Maßhalten, während Epikur und seine Schule das Leben im Augenblick betonten. Thomas von Aquin und Descartes sahen die *Passionen* als Teil des beseelten Körpers – entweder als hylemorphistische Einheit (Thomas von Aquin) oder als Verbindung zweier Substanzen (Descartes) (vgl. Perler 2011); ähnlich betonte auch Spinoza den leiblichen Bezug der Emotionen, und William James (1884) sah Emotionen als die Empfindungen automatisierter

Veränderungen des Körperzustands als Reflexe auf unbewusste Stimuli (vgl. ders. 2000). Für den Mathematiker und Physiker Alfred North Whitehead (1987) gab es kein Erfahrungssubjekt, das vor seinen Emotionen existiert und ihr Urheber ist; vielmehr entsteht für ihn Subjektivität aus Emotionen, die in der Welt selbst verankert sind. Auch gegenwärtig betrachtet die Neurowissenschaft Emotionen ähnlich als Reizverarbeitung.

Für den Beratungs- und Supervisionskontext bedeutet das, möglichst viele Informationen im Blick auf die jeweilige Emotion zu sammeln (Mimik, Gestik, Stimme, Dynamik) ohne sie zu bewerten, sondern transparent zu machen und die Bewertung der betroffenen Person zu überlassen.

### **Konzept 2: Emotionen können kommuniziert werden**

Seit dem 13. Jh. sind sich die Philosophen einig, dass Emotionen nicht ohne ein Objekt auskommen (Angst vor etwas, Freude über etwas, Trauer um etwas). Seit Rousseau ist der soziale Aspekt von Gefühlen hinzugekommen, indem die soziale Welt in Korrelation zu kommunizierten Gefühlen steht. Ebenso ambivalent wie die Gefühle ist ihre soziale Wirkung: Sie können Gemeinschaften fördern aber auch zerstören.

Für Kant stand fest, dass zu den Grenzen der Vernunft auch die des reflektierten Gefühls gehört, das durch Reflexion vom generellen Verdacht des Irrationalismus nachhaltig befreit wird. So wird die Vernunft zum Ursprung von Gefühlen als ihrem integralen Moment und Vernunftkritik wird zur Theorie von Gefühlen, deren Ursprung in Reflexionsprozessen zu finden ist. Nietzsche war noch einen Schritt weiter gegangen, indem er die Umwertung (auch) der Affekte betonte, die er nicht mehr als vernunftgesteuert ansah, sondern umgekehrt die Vernunft – ähnlich wie Moral, Religion und Kunst – als affektorientiert. Daher plädierte er für einen furchtlosen und souveränen Umgang mit den Affekten, der ihre Wirkung noch steigern kann; in diesem Zusammenhang verglich er das Vorstellungsnetz der Affekte mit siedendem Wasser, das man auch nicht äußerlich begreifen kann, solange man nicht das verborgene Feuer entdeckt. Daher betrachtete er Affekte als lebensnotwendiges „einstweiliges Surrogat der Vernunft“ zur augenblicklichen Handlungsanleitung, die den Verstand affizieren und so die „moralischen Triebfedern zum Guten“ (Zitate bei Stegmaier 2018, S. 366) beleben.

Schopenhauer dagegen sah, als stark affektbestimmter Mensch, Emotionen als Willensphänomene an. Für ihn bemisst sich die Rationalität eines philosophischen Systems daran, ob sie dem Gefühl des Entsetzens über das Leben als moralischem Skandal gerecht wird. Daraus ergibt sich, in Abgrenzung zu den Rationalisten, wie auch zu Kant, eine Art „Funktionalismus der Vernunft“, nach dem die Vernunft nichts anderes ist als eine Funktion des auf seine Selbsterhaltung abzielenden metaphysischen Willens, wodurch die Gefühle als Willensphänomene (Willensaffektionen) angesehen werden. Dabei dient ihm der Willensbegriff als ein Sammelbegriff für alle psychischen Phänomene, die entweder Willensregungen als Anteile haben oder mit Willensregungen direkt oder indirekt verbunden sind. Zu den ersteren rechnet Schopenhauer, neben den eigentlichen Willensregungen und Willensakten, Strebungen, Begehungen und Handlungen (wie z.B. Liebe, Freude, Zorn, Hass und Trauer); zu den letzteren Wünschen, Hoffnungen und Ängste, aber auch das Erleiden von Schmerz und Gefühle von Lust und Unlust, die als Affekte heftig sein können, während die Emotionen eher ruhig verlaufen (vgl. Franzenburg 2021; Perler 2011).

Für den Beratungs- und Supervisionskontext bedeutet das, die Deutungsmuster und Theorien, Argumente und Stereotypen der betroffenen Person im Blick auf ihr emotionales Befinden zu klären.

### **Konzept 3: Emotionen sind existenzielle Befindlichkeiten**

Sören Kierkegaard (2006) betonte in seinen Schriften die existenzielle Bedeutung von Emotionen: Jedes seiner Hauptwerke hat er einer Emotion gewidmet, die Schwermut in Entweder–Oder, die Angst im Begriff Angst und die Verzweiflung in der Krankheit.

Scheler (2000) untersuchte in seiner Grammatik der Gefühle die Emotionen von A wie Achtung, Angst, Appetit, Aufmerksamkeit bis Z wie Zorn entsprechend seinen Kategorien emotionalen Lebens.

Im Werk von Wittgenstein findet sich unter dem Aspekt Befindlichkeit die Unterscheidung zwischen zeitlich definierten Emotionen und räumlich definierten Empfindungen (Stuhldreher 2013). Ähnlich formulierte es Sartre, der seine Auffassung von Emotionen als Urteile und somit Emotionalität als Teil des Menschen überhaupt, als Äußerung einer

konstitutiven Struktur, die jeder besonderen Emotion gleichsam als Bewusstseins- und Weltqualität transzendental zugrunde liegt und so jeder Emotion als Atmosphäre, vor allen Handlungen, Botschaft und Sinn verleiht. Ähnlich wie Kierkegaard hat er das vor allem in seinen Erzählungen exemplifiziert (vgl. Franzenburg 2021; Perler 2011).

Für den Beratungs- und Supervisionskontext bedeutet das, die subjektive Bedeutung einer Emotion für die betroffene Person wertzuschätzen, ohne sie zu kategorisieren.

#### **Konzept 4: Emotionen sind ritualisiert**

Eine moderne Auffassung vertritt Susanne Langer (2018) mit ihrer symboltheoretischen Kunst-Konzeption, welche die gesamte Sphäre menschlichen Fühlens und Verstehens mit einbezieht und somit auch die biologischen Grundlagen und die lebendige Natur seiner Existenz bedenkt (vgl. Dengerling Chaplin 2021). Mit ihrer kunstphilosophischen Betonung der nicht sprachlichen Symbolisierungsformen der Bilder, Rituale, Magie, Mythen, Märchen, Gesten und der Kunst verbindet sie zugleich die Ansätze Cassirers mit den Erkenntnissen der Gestaltpsychologie und mit Sigmund Freuds Theorie der Traumdeutung (vgl. Franzenburg 2021; Perler 2011).

Für Beratung und Supervision ergibt sich daraus die Aufgabe herauszufinden, welche philosophischen oder geistesgeschichtlichen (Alltags-)Theorien sich die Beteiligten im Beratungs- und Supervisionsprozess als Deutungs- und Erklärungsmuster zurechtgelegt haben – bewusst oder unbewusst (materialistisch, idealistisch, stoisch, existenzialistisch, Norm- oder Sprachbezogen, religiös oder säkular etc.).

Für den Beratungs- und Supervisionskontext bedeutet das, die Beschäftigung mit Emotionen als möglichst holistischen Prozess zu begreifen, der nicht nur die üblichen Kommunikationsformen umfasst, sondern darüber hinaus symbolische, kreative und rituelle Ausdrucksformen beinhaltet.

### **2.3. Die emotionspsychologische Perspektive**

Während die Philosophen – ähnlich wie Literaten und Künstler – die emotionale Erfahrung zum Thema nahmen, ging und geht es der empirischen Emotionspsychologie um

valide Ergebnisse, die jederzeit nachvollziehbar sind, weil sie auf transparenten Gesetzmäßigkeiten beruhen (vgl. Vogel 1996). Für diese Sicht ist das Experiment, in dem die betreffende Emotion ausgelöst bzw. nicht ausgelöst werden kann, der eindeutigste und damit stärkste Test für eine Emotionstheorie. Dabei werden Emotionen als ein so komplexes psychisches Phänomen, so vielschichtig mit biologischen, physiologischen, neuronalen und sonstigen Sachverhalten verwoben angesehen, dass nur die Aufbietung wissenschaftlicher Intelligenz und wissenschaftlicher Methoden hier Transparenz bringen kann. Da Emotionen aus Sicht der empirischen Forschung keine Handlungen im eigentlichen Sinne, sondern Widerfahrnisse sind, können sie nicht handlungstheoretisch erklärt werden, sondern müssen gemäß dem Emergentismus erklärt werden (vgl. Aebli 1980). Demgemäß sind Emotionen als mentale Phänomene eine Teilmenge mentaler Zustände, sobald diese auf einer bestimmten Komplexitätsstufe in der Lage sind, solche „emergenten Eigenschaften“, wie z.B. mentale Phänomene (Emotionen) hervorzubringen (vgl. Vogel 1996).

Auch wenn der Mensch seine Gefühle wahrnehmen, sich ihrer bewusst sein kann, und sich dieses Wissen produktiv während der Theoriebildung nutzen lässt, wird dieses Wissen weder selbst Forschungsgegenstand noch Validierungskriterium einer nomologischen Emotionspsychologie. Nach dieser nomologischen Sicht können Emotionen als genuin psychologischer Forschungsgegenstand grundsätzlich Gegenstand einer naturwissenschaftlich orientierten Erfahrungswissenschaft sein. In diesem Fall entziehen sie sich der unmittelbaren Erkenntnismöglichkeit und der „epistemischen Autorität“ des Fühlenden, weil dessen Alltags- oder Laienpsychologie über keine hinreichend validen Emotionstheorien verfügt, sondern sich nur die jeweiligen Theorien bzw. Laienpsychologien rekonstruieren lassen. Alltagspsychologische Begriffe und Erklärungsmuster reichen somit für einen wissenschaftlich-empirischen Ansatz nicht aus.

Während für den empirisch-nomologischen Ansatz ein emotionspsychologischer Apriorismus für diese empirische Sicht gegenüber physiologischen Aspekten (mimisch, kardiovaskulär, hormonal, neural und zerebral) wenig gewinnbringend erscheint, ist er für behavioristische Belange sehr von Bedeutung, da hier das Subjekt im Mittelpunkt steht. Daher sollen im Folgenden entsprechende Alternativen zur nomologischen Emotionspsychologie dargestellt werden.

Dazu gehört zum einen das Verhältnis zwischen Denken und Fühlen: In der emotionspsychologischen Debatte (vgl. ebd.) werden entweder kognitive Prozesse als unabdingbare Voraussetzung emotionaler Zustände proklamiert (vgl. Lazarus 1982, 1984) oder Emotionen als die schnelleren, grundlegenden und biologisch älteren Mechanismen betont (vgl. Zajonc 1980). Auf jeden Fall, so zeigen empirische Studien (vgl. Arnold 1970; Averill 1975) sind Emotionen auf kognitive Verarbeitungsprozesse angewiesen (vgl. Maxwell & Reichenbach 2006). Affekte sind somit nicht nur Energielieferant für Verhalten und Handeln, während Kognitionen für die Ausrichtung des Verhaltens und die Durchführung der Handlungen zuständig sind (vgl. Nucci 2001; Piaget 1932). Bereits um 1900 wurde, wegen des engen Zusammenhangs von Fühlen und Urteilen, die Intentionalität der Gefühle erforscht und eine „Rationalität der Gefühle“ propagiert (vgl. Maxwell & Reichenbach 2006).

Für beraterische und supervisorische Belange bedeutet diese Einsicht, Gedanken und Gefühle von Klienten im Beratungs- oder Supervisionsprozess gleichermaßen wertzuschätzen.

Ein weiterer Aspekt subjektorientierter Emotionspsychologie betrifft die Strukturierung emotionaler Prozesse (vgl. Lazarus 1982; Scherer 1990, Ulich 1989) – ähnlich wie bereits Spinoza in seiner Ethik und Wundt (1910) in seiner Wahrnehmungspsychologie.

Durch die Kategorisierung emotionaler Phänomene (vgl. Ekman 1955; Marx 1982; Traxel 1983) bzw. durch die evolutionstheoretische Definition von fundamentalen Emotionen (vgl. Izard 1992) oder „Basisemotionen“ (vgl. Plutchik 1984 und 1991) lässt sich das gesamte Spektrum emotionaler Phänomene reduzieren, auch wenn Biologen in ihrer Kritik Emotionen eher als eine Art störenden Blinddarm ansahen (vgl. Bischof 1989).

Diese Kritik stieß wiederum auf Gegenkritik von Emotions- und Kognitionsforschern (vgl. Scherer 1990; Zajonc 1980). Ähnliches geschah auch in Amerika, wo auch über „Basisemotionen“ diskutiert wurde (vgl. Ekman 1992; Izard 1992; Panksepp 1992).

Für beraterische und supervisorische Belange bedeutet diese Einsicht, komplexe emotionale Situationen im Beratungs- oder Supervisionsprozess gemeinsam mit den Klienten zu strukturieren und zu elementarisieren, um sie so transparent zu machen.



Ein dritter Aspekt betrifft die teleologisch orientierte Entstehung von spezifischen Emotionen in Abhängigkeit von vorausgehenden Zuschreibungsprozessen (vgl. Weiner 1986 vs. Brandtstädter 1987; Laucken 1989, zit. nach Vogel 1996). Als rationales Lebewesen agiert der Mensch im Kontext einer für ihn "sinnhaft" empfundenen Welt, indem er für seine Ziele passende Strategien entwickelt, die sich als Handlungsstrukturen und Handlungskontrollmechanismen rekonstruieren lassen (vgl. Lantermann 1983). Dazu gehören auch emotionsbegleitende reflexive Prozesse (vgl. Eckensberger & Lantermann 1985) als „Subjektive Theorien“ (Scheele 1990), die eine holistische Betrachtung des emotionalen Geschehens mit dem Subjekt im Mittelpunkt erlauben (vgl. Ulich 1989).

Für beraterische und supervisorische Belange bedeutet diese Einsicht, Sinnsuche und Reflexionen im Beratungs- oder Supervisionsprozess zu ermöglichen, zu begleiten und zu evaluieren.

Als vierter Aspekt gehört zu den emotionspsychologischen Aspekten von Beratung und Supervision auch der Umgang mit alltagspsychologischen Theorien (Deutungsmustern) und vorwissenschaftlichen Annahmen (Stereotypen), die Erlebnisqualitäten an eine subjektive Perspektive binden, welcher die epistemologische Autorität als Subjekt zugeschrieben wird (vgl. Goller 1992). Durch alltagssprachliche Analysen (vgl. Boll & Neppel 1989) lässt sich eine solche vorwissenschaftliche Emotionspsychologie anhand der jeweiligen subjektiven Theorien der Betroffenen rekonstruieren (vgl. Ulich 1989; Scheele 1990; Vogel 1996). Dabei lassen sich auch Erkenntnisse über die Fluktuation von Emotionsbegriffen gewinnen (statt „Rührung“ oder „Ergriffenheit“ Betroffenheit, statt Jähzorn Aggression, statt Neid Selbstwertbehauptung (vgl. Tesser 1988, Vogel 1992)), sowie auch über die Verwendung von täuschungsanfälligen Hypothesen im Rahmen von Introspektion oder Interzeption, z.B. im Blick auf die tatsächliche oder vermeintliche Komplexität eines Phänomens (vgl. Ekman 1988).

Für beraterische und supervisorische Belange bedeutet diese Einsicht, die Subjektivität und den Alltagsbezug für Beratungs- oder Supervisionsprozess stärker zu gewichten als objektive Fakten oder Gesetzmäßigkeiten und das auch transparent zu machen; dennoch sollten möglichst viele Wahrnehmungen (Mimik, Gestik, Stimme) einbezogen werden (Heckhausen 1989) wie auch deren damit verbundene kognitive Bewertungsprozesse (z.B. vgl. Amold 1970; Lazarus, Kanner & Folkman 1980).

Als weiterer Aspekt lässt sich zuletzt auch das „Kraftfeld“ beschreiben, in dem sich emotionale Prozesse abspielen, das bereits Wundt (1910) zwischen Lust und Unlust, Spannung und Lösung, Erregung und Beruhigung aufgespannt hatte, um damit alle möglichen emotionalen Zustände als Punkte darin darstellen zu können.

Auch andere Ansätze bauten, wie erwähnt, faktorenanalytisch auf abstrakten „theoretischen Konstrukten“ zur Strukturierung des emotionalen Kosmos oder auf evolutionistisch orientierten, emotionalen Grundelementen, als „Basisemotionen“ (vgl. Plutchik 1991) bzw. „fundamental emotions“ (vgl. Izard 1992).

Das geschilderte Kraftfeld betrifft z.B. das Verhältnis von Reiz und Reaktion (vgl. James 1884) ergänzt durch die jeweilige Interpretation und Einordnung (vgl. Schachter & Singer 1962): Sowohl aus nomologischer wie aus subjektorientierter Sicht lassen sich Emotionen als Zustandsveränderungen beschreiben, die durch „diskrete Ereignisse oder Reize ausgelöst werden“ (Scherer 1990, S. 6), unabhängig davon, ob der Impuls im Denken oder Fühlen begründet war.

Zum Zweiten betrifft es den Umweltbezug: In der Interaktion mit der jeweiligen Umwelt werden diese Impulse nach ihrer Relevanz für das eigene Wohlbefinden als angenehm, störend oder irrelevant bewertet sowie hinsichtlich der eigenen Strategien (Kampf oder Flucht) im Blick auf eine mögliche Neubewertung der Situation und der eigenen Handlungskompetenz gefühlsbezogen eingeordnet (vgl. Lazarus et al. 1980; Wundt 1907).

Drittens spielt der soziale Kontext eine Rolle in Gestalt der sozialen Grundaspekte der Emotion: Sprachspiele, Moralordnung, Dramatisieren, Narration (vgl. Harre 1986).

Für beraterische und supervisorische Belange bedeutet diese Einsicht, im Sinne einer „Logographie der Gefühle“ im Verweisungskontext von Gefühlsgeschichten (vgl. Laucke 1989) nicht allgemeine Verhaltensgesetze zu suchen, sondern kontextuell im Beratungskontext miteinander zu arbeiten, indem subjektive Bewertungsvorgänge, Handlungsziele, Handlungsregulationsmechanismen oder, auf der Makroebene, globale Sinnstrukturen gemeinsam evaluiert werden (vgl. Brandtstädter 1987).

### 3. Praxis-Beispiele

Nachdem im vorangegangenen Übersichtsteil wichtige theoretische Zugänge zum Begriff der „emotionalen Kompetenz“ in Beratung und Supervision aufgezeigt wurden, geht es im Folgenden um die Skizzierung ausgewählter (fiktiver) Praxisbeispiele, die Anregungen für eigene Experimente im Umgang mit Emotionen in Beratung und Supervision zu machen (vgl. Franzenburg 2021).

Dabei steht gemäß den theoretischen Überlegungen im Mittelpunkt herauszufinden:

- Welche Grundemotion dem Verhalten und den Äußerungen des jeweiligen Gegenübers zugrunde liegt,
- welche Rolle sie im Lebensskript im Blick auf die momentane Situation spielt und welche Aspekte bzw. Elemente damit in Verbindung stehen,
- welche philosophischen oder geistesgeschichtlichen (Alltags-) Theorien sich die Beteiligten im Beratungs- und Supervisionsprozess als Deutungs- und Erklärungsmuster zurechtgelegt haben – bewusst oder unbewusst,
- in welchen Verhältnis Gedanken und Gefühle von Klienten stehen,
- wie sich komplexe emotionale Situationen strukturieren und elementarisieren lassen,
- wie sich Sinnsuche und Reflexionen ermöglichen, begleiten und evaluieren lassen,
- wie sich Subjektivität und Alltagsbezug von Gefühlen transparent machen lassen und,
- wie sich stärker kontextuell an Gefühlsgeschichten arbeiten lässt.

#### 1. Situation: Wenn etwas nicht nach meinen Vorstellungen abläuft

Das erste Emotionspaar geht von der Grunderfahrung von Ambiguität, Ambivalenz und Kontingenz aus.

Wenn Dinge nicht so laufen, wie ich mir das vorstelle oder wünsche, kann ich entweder mit Ärger und Wut oder mit Überraschung reagieren. Während letzteres gesellschaftlich akzeptiert ist, stößt ersteres auf allgemeine Ablehnung. Aufgabe von Beratung und Supervision ist es, diese Sanktionierungen zu hinterfragen und einen konstruktiven Umgang mit beiden Emotionen und damit mit Kontingenzerfahrungen zu ermöglichen.

Die folgenden Überlegungen betreffen somit den Umgang mit Kontingenz (einer unerwarteten, störenden oder ärgerlichen Situation) entweder bereits als Auftrag, im Kontrakt oder in der Zwischenevaluation.

Fall A: Die betreffende Person reagiert auf die kontingente Situation mit Wut oder Ärger.

Auch wenn die Aktionen und Reaktionen der Person, ihre Mimik und Gestik zwischen Ärger, Zorn, Wut, Frustration, Rage wechseln, lässt sich durch deeskalierendes Nachfragen eine ärgerliche Situation als Grundlage und die anderen Phänomene als Eskalationsstufen ermitteln („Ich habe das Gefühl, dass du gerade sehr aufgewühlt, gereizt, aufgeladen o.ä. bist. Kannst du beschreiben, wie sich das für dich selbst anfühlt? Worauf bezieht sich dieses Gefühl?“).

Die sich daran anschließende Gefühlserzählung ist Teil des Lebenskripts, das sich durch entsprechendes Nachfragen ergänzen lässt („Woran erinnert dich diese Episode? Verbindest du damit bestimmte Bilder oder Zitate, hast du dabei bestimmte Befürchtungen oder Hoffnungen?“).

Diese Fragen und Antworten verraten zumeist schon einiges über die (Alltags-)Theorien, Deutungs- und Handlungsmuster, die die Person im Umgang mit sich und der Umwelt als Strategie entwickelt hat; sie lassen sich im Gespräch bestätigen oder korrigieren/aktualisieren („Gibt es ein Motto, wie du mit solchen Situationen umgehst? Gibt es ein Vorbild, an dem du dich orientierst – von dem du dich absetzt?“).

Je nachdem, ob die Person auf solche und ähnliche Fragen eher verbal oder nonverbal reagiert, lässt sich schließen, ob er eher emotional oder kognitiv beeinflusst ist und sich eher durch Argumente oder Bilder/Metaphern überzeugen und stabilisieren lässt. Um diesen Eindruck zu überprüfen, lässt sich z.B. die Geschichte des Ärgers bzw. Zorns dieser Person in seinen Stationen visualisieren.

Solche Anlässe bieten Gelegenheit, gemeinsam nach dem Sinn von Situationen und Gefühlen zu suchen, indem z.B. Ärger oder Wut als personifizierte Wesen ihre alltägliche und subjektive Geschichte erzählen und dabei ihre verdrängten oder ignorierten positiven Anteile erkennen lassen („Was würde das Gefühl sagen, wenn es sprechen könnte? Was braucht es damit es ihm besser geht und es dich nicht mehr belasten muss?“). Dabei sollen nicht spektakuläre Ereignisse oder kluge Reflexionen im Mittelpunkt stehen, sondern die

ganze Banalität und Fragementarität des Lebens deutlich werden. Auf diese Weise lässt sich evtl. eine weitere Eskalation in Richtung Hass, Intoleranz, Sadismus, Aggression, Verachtung und Feindschaft vermeiden, wenn – entsprechend dem Konzept der gewaltfreien Kommunikation (vgl. Rosenberg) – durch wertfreies Fokussieren auf Wahrnehmungen und Bedürfnisse und durch die Vermeidung von Vorwürfen oder Angriffen zwischen dem spontanen Affekt, den dazu gehörigen Gefühlen oder Empfindungen und der eigentlichen, daraus resultierenden Emotion sowie den Rationalisierungen, d.h. kognitiven Verarbeitungen, die mit dem Gefühl verbunden sind (Suche nach Schuldigen oder Gründen), unterschieden wird – sowohl in der Kontrakt- als auch in der Prozess- und Evaluationsphase.

Anregung zur Selbstreflexion: Welche Situationen fallen mir dazu ein? Wie gehe ich selbst mit Ärger und Wut um?

Fall B: Die betreffende Person reagiert überrascht

Auch hier muss differenziert werden, um dem betroffenen Menschen gerecht zu werden. Ein Mensch, der von irgendetwas überrascht ist, kann darüber verwirrt, darauf neugierig, oder davon fasziniert sein – zuweilen auch als Entwicklungsstufen oder Kombinationen. Auf jeden Fall variiert mit jeder Facette auch die Kommunikation. Zudem ist auch hier zwischen dem affektauslösenden Impuls (z.B. ein unerwarteter Anblick, ein plötzliches Geräusch, ein unpassender Duft, eine Berührung, eine unerwartete Handlung oder Reaktion), dem damit verbundenen Gefühl (Schock, Erstaunen, Panik) und seiner Deutung (z.B. als gegen die eigene Person gerichtet, als Zufall, als Fügung oder Signal) zu differenzieren, um das Unerwartete im Sinne von Resilienz einordnen zu können.

Mögliche Leitfragen hierbei könnten sein: „Du wirkst auf mich überrascht? Wer oder was hat dich überrascht? Wie fühlt sich diese Überraschung an? Was würde die Überraschung zu ihrer Ursache sagen, wenn sie sprechen könnte? Was brauchst Du, um noch besser mit Überraschungen im Leben umgehen zu können?“. Es ist also auch hier hilfreich das Skript und die sinnorientierte Theorie hinter der Emotion und Reaktion kennen zu lernen, um den Lebensweltbezug zu erkennen, die Situation strukturieren zu können und zwischen Kognition, Emotion und Handlung zu balancieren.

## 2. Zwischen Anbetung und Abscheu: Beziehungsprobleme

Das zweite Emotionspaar betrifft die Beziehungsebene. Oft reicht ein geringer Anlass, um aus Verliebtheit Ablehnung oder gar Abscheu zu machen. Auch hier geht es somit um die Kontingenzerfahrung, dass gelingende Beziehung ein äußerst komplexes Phänomen darstellt. Während die eine Person auf solche unerwarteten Ereignisse in der Beziehung mit verstärkter Liebe (Liebe erträgt/überwindet alles), die andere mit Abwendung bis hin zu Abscheu und Ekel (Das kann ich dir nie verzeihen), der auch zur Verachtung führen kann.

Fall A: Person A empfindet nur noch Abscheu und Verachtung

Auch in diesem Fall kommt es zunächst auf differenzierte Wahrnehmung an, ob die Person sich ekelt, weil sie etwas als taktlos oder als unmoralisch empfindet. Im ersten Fall bietet sich an, die Takt-Metapher aufzugreifen und auf diese Weise Wahrnehmungen, Empfindungen, Interpretationen und Wertungen zu differenzieren und voneinander trennen. Im anderen Fall lassen sich die gleichen Effekte durch das Eingehen auf moralische Werte und Wertungen erreichen. Wichtig ist die Nachfrage was das Empfinden so sehr stört („Kannst du mir diese Wahrnehmung oder Unordnung etwas beschreiben? Fällt dir ein Bild, eine Metapher ein? Was braucht diese momentane Unordnung, um wieder in das Gleichgewicht zu kommen?“).

Es ist also auch hier hilfreich das Skript und die sinnorientierte Theorie hinter der Emotion und Reaktion kennen zu lernen, um den Lebensweltbezug zu erkennen, die Situation strukturieren zu können und zwischen Kognition, Emotion und Handlung zu balancieren. Auf diese Weise lässt sich evtl. eine weitere Eskalation in Richtung totale Ablehnung oder Traumatisierung, zumal wenn durch Sinnes- und Wahrnehmungsübungen Perspektivwechsel ermöglicht wird („Wie könnte man diese oder jene optische, akustische, haptisch, olfaktorische oder intuitive Wahrnehmung noch – auf angenehme Weise – interpretieren?“)

Fall B: Person B schwört auf die Kraft der Liebe

Auch hier ist zu differenzieren, ob die Form der Liebe, von der die Person erfüllt ist, eher als zärtlich, als leidenschaftlich, als dankbar, anerkennend, verbunden, sympathisch, vertrauensvoll, berührt, angezogen oder zugeneigt zu bezeichnen ist, da davon die Intensität, Deutung und Ausprägung der Emotion abhängt. Ähnlich wie bei der Freude können die Unterarten auch eine auf- oder absteigende Entwicklung beschreiben – entweder vom leidenschaftlich angezogenen Affekt über Verbundenheit und Sympathie bis zur Dankbarkeit oder umgekehrt.

Hinzu kommt, dass unerfüllte oder unerwiderte Liebe sehr schnell in Verachtung umschlagen kann, weswegen diese zuweilen zusätzlich oder statt der Liebe zu den Basise-motionen gerechnet wird – vom pastoralen Standpunkt erscheint allerdings die Liebe wichtiger.

Um Ausprägung und Intensität und damit verbundene Gesprächskonsequenzen herauszufinden, bieten sich entsprechende Fragen an: „Du machst einen sehr verliebten Eindruck. Kannst Du beschreiben, wie sich das für dich selbst anfühlt? Worauf bezieht sich dieses Gefühl? Was würde dieses Gefühl sagen, wenn es sprechen könnte? Was braucht es damit es möglichst lange bleibt?“.

### **3. Situation: Wenn Menschen oder Dinge Angst oder Scham auslösen**

Das dritte Emotionspaar betrifft nicht so sehr kontingente, als vielmehr unangenehme oder unangemessen scheinende Situationen, auf, die die Betroffenen entweder ängstlich oder schamhaft reagieren.

Fall A: Person A reagiert mit Angst

Nicht immer lässt sich bei einem ängstlichen Menschen erkennen, ob es sich um eine konkrete Furcht vor etwas Bestimmten handelt oder um ein indifferentes Gefühl von Angst oder Mut- bzw. Hilflosigkeit, ob er/sie um oder wegen etwas besorgt ist oder bereits eine Phobie entwickelt hat, ob der Mensch lediglich vorsichtig, verklemmt, feige,

misstrauisch, eingeschüchtert oder entmutigt ist. Jede dieser Abstufungen und Variationen gilt es – durch die Äußerung von Vermutungen und die Bitte um Korrektur oder Bestätigung – zu ermitteln und transparent zu machen, wiederum differenziert nach dem spontanen Affekt (Schock), den damit verbundenen Gefühlen oder Empfindungen und der eigentlichen daraus resultierenden Emotion sowie den Rationalisierungen, d.h. kognitiven Verarbeitungen („Du machst einen ängstlichen Eindruck. Kannst Du beschreiben, wie sich das für dich selbst anfühlt? Worauf bezieht sich dieses Gefühl?“).

Die Gefühlserzählung ist auch hier Teil des Lebenskripts, das sich durch entsprechendes Nachfragen ergänzen lässt: „Kommen dir solche angstausslösenden Situationen bekannt vor? Gibt es typische Situationen, die dir Angst einflößen? Wie gehst Du sonst damit um?“.

Diese Fragen und Antworten verraten auch hier einiges über die (Alltags-) Theorien, Deutungs- und Handlungsmuster, die die Person im Umgang mit sich und der Umwelt als Strategie entwickelt hat; sie lassen sich im Gespräch bestätigen oder korrigieren/aktualisieren („Hast du eine Idee, warum dich solche Situationen immer wieder ängstigen? Steht dahinter ein bestimmtes Schema?“).

Je nachdem, ob die Person auf solche und ähnliche Fragen eher verbal oder nonverbal reagiert, lässt sich auch in diesem Fall schließen, ob er eher emotional oder kognitiv beeinflusst ist und sich eher durch Argumente oder Bilder/Metaphern überzeugen und stabilisieren lässt. Um diesen Eindruck zu überprüfen, lässt sich z.B. die Geschichte der Angst oder Furcht dieser Person in seinen Stationen visualisieren.

Solche Anlässe bieten Gelegenheit, gemeinsam nach dem Sinn von Situationen und Gefühlen zu suchen, indem z.B. Angst und Furcht als personifizierte Wesen ihre alltägliche und subjektive Geschichte erzählen und dabei ihre verdrängten oder ignorierten positiven Anteile erkennen lassen („Was würde das Gefühl sagen, wenn es sprechen könnte? Was braucht es damit es ihm besser geht und es dich nicht mehr belasten muss?“). Dabei sollen auch hier nicht spektakuläre Ereignisse oder kluge Reflexionen im Mittelpunkt stehen, sondern die ganze Banalität und Fragmentarität des Lebens deutlich werden. Auf diese Weise lässt sich evtl. eine weitere Eskalation in Richtung Panik oder Traumatisierung vermeiden, wenn im Sinne des personenzentrierten Ansatzes (Rogers) akzeptierend, wertschätzend empathisch zwischen dem spontanen Affekt, den dazu gehörigen Gefühlen



oder Empfindungen und der eigentlichen daraus resultierenden Emotion sowie den Rationalisierungen, d.h. kognitiven Verarbeitungen, die mit dem Gefühl verbunden sind (Suche nach Schuldigen oder Gründen), unterschieden wird – sowohl in der Kontrakt- als auch in der Prozess- und Evaluationsphase.

Anregung zur Selbstreflexion: Welche Situationen fallen mir dazu ein? Wie gehe ich selbst mit meiner Angst um?

Fall B: Person B reagiert mit Scham

Eine Emotion, die oft mit anderen kombiniert erscheint ist die Scham, die sich sowohl an negativ empfundenen und sozial eher tabuisierten Emotionen wie Ärger und Wut, Angst und Ekel aus eben diesen Gründen heften kann, wie auch an die gegenteiligen, wie Freude und Liebe, sofern die betroffene Person daran etwas Ungebührliches wahrnimmt oder vermutet. Gemeinsam ist dieser Deutung, dass damit unwürdiges oder schuldiges Verhalten konnotiert wird, das Reue erfordert, die sich als Scham äußert.

Stärker als bei den anderen Emotionen kommt hier somit der systemische Aspekt ins Spiel. Während Ärger und Freude und vor allem Liebe und Abscheu zumeist konkrete Objekte als Bezugspunkte haben, worüber sich jemand ärgert oder freut, wovor er/sie sich fürchtet, wen oder was er/sie liebt oder verabscheut, setzt die Scham in der Regel ein Kollektiv voraus (Gesellschaft, peer-group, Familie), welches ein bestimmtes Verhalten nach den Kategorien von wertvoll und wertlos, legitim oder nicht legitim sanktioniert.

Daher werden sich die entsprechenden Fragen vor allem um diese tatsächlichen oder vermuteten bzw. unterstellten Sanktionierungen drehen: „Ich habe den Eindruck, dass du dich wegen irgendetwas schämst. Kannst du sagen, ob dieser Eindruck richtig ist und wenn ja, ob es einen konkreten Anlass dazu gibt oder ob es eher so ein Gefühl ist, als hättest du irgendetwas falsch gemacht? Wie entscheidend ist im ersten Fall für dich dieser Anlass? Hast Du im zweiten Fall eine Idee, wer entscheiden oder entschieden haben könnte, dass du dich falsch verhalten hast? Was würdest Du darauf antworten, wie würdest du dich verteidigen? Was brauchst du von mir oder von jemand anderem oder vom Leben, um dich noch besser verteidigen zu können?“

Anregung: Welche Situationen fallen mir dazu ein? Wie gehe ich selbst mit Schamgefühlen um?

#### **4. Situation: Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt**

Das vierte Emotionspaar hat mit sehr ambivalenten Situationen zu tun, bei denen Freudentränen und Trauertränen eng beieinander sind.

Fall: A: Person A reagiert voller Freude

Es gilt herauszufinden, ob ein solcher Mensch eher stolz, euphorisch, unternehmungslustig, fröhlich, glücklich, gesellig, unbekümmert oder zufrieden ist. Je nach konkreter Stimmungslage äußert sich die Freude in unterschiedlichen Intensitäten und Ausprägungen, die die Kommunikation beeinflussen. Zuweilen ergeben sich auch Missverständnisse darüber wie Stolz und Freude bzw. Geselligkeit und Freude miteinander korrespondieren. Daher ist wichtig auch auf die Entwicklungsstufen von Freude zu achten, die von einem Affekt der Euphorie, die sich im ganzen Körper bemerkbar macht, über ein stilles Glücksgefühl bis zu einem Gefühl der Zufriedenheit sich abschwächen kann oder den umgekehrten Weg der Steigerung geht. Anders als beim Ekel, der Angst oder dem Ärger fällt es von Freude erfüllten Menschen weniger leicht, den genauen Auslöser, das Objekt oder die Deutungsmodelle zu benennen, vor allem im gesteigerten Modus, wo es einfach nur um den Genuss der Empfindung geht. Umso wichtiger können dann klärende Fragen sein, die die Freude nachhaltig gestalten können (je nach Eindruck):

„Du machst einen sehr euphorischen/glücklichen/zufriedenen Eindruck. Kannst du beschreiben, wie sich das für dich selbst anfühlt? Worauf bezieht sich dieses Gefühl? Was würde dieses Gefühl sagen, wenn es sprechen könnte? Was braucht es damit es möglichst lange bei dir bleibt?“

Fall B: Person B reagiert traurig

Auch hier hilft die eher verbale oder nonverbale Reaktion bei der eher kognitiven oder affektiven Suche nach dem Sinn solcher Erfahrungen und Erlebnissen. Auch hier helfen

Visualisierungen und Personifizierungen bei der Feststellung, dass solche Erfahrungen alltäglicher und normaler sind als von der Person befürchtet. Auf diese Weise lässt sich evtl. eine weitere Eskalation in Richtung totale Ablehnung oder Traumatisierung, zumal wenn durch Sinnes- und Wahrnehmungsübungen Perspektivwechsel ermöglicht wird („Wie könnte man diese oder jene optische, akustische, haptisch, olfaktorische oder intuitive Wahrnehmung noch – auf angenehme Weise – interpretieren?“)

Anregung: Welche Situationen fallen mir dazu ein? Wie gehe ich selbst mit Freude und Trauer um?

#### **4. Schlussbemerkungen**

Emotionen helfen dabei ganzheitlicher wahrzunehmen, zu denken, zu urteilen und zu lernen, indem sie kognitive, affektive und pragmatische Verhaltensaspekte miteinander kombinieren und so den Menschen zu einer Leib-Seele-Geist-Einheit innerhalb eines sozialen Kontextes werden lassen (Naurath 2016). Hinzu kommt, dass sie die individuelle emotionale Disposition eines Menschen mit dem eine Situation prägenden kollektiven Lebensgefühl, Zeitgefühl und Körpergefühl verbinden und so achtsam für Stimmungen und Atmosphäre machen, offen für bewusste oder unbewusste Veränderungen. Durch die Vernetzung psychischer, physiologischer und sozialer Faktoren tragen Emotionen in Beratungs- und Supervisionsprozessen dazu bei, die subjektiven Empfindungen, Theorien und Verhaltensweisen der Beteiligten wahrzunehmen und wertzuschätzen, um so auch störende und unangenehme Empfindungen akzeptieren und in Lernerfahrungen transformieren zu können.

#### **Literatur**

- Arnold, Magda B. (1970): Feelings and emotions: The Loyola Symposium. New York: Academic Press.
- Aebli, Hans (1980): Denken: das Ordnen des Tuns. Bd. I: Kognitive Aspekte der Handlungstheorie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Averill, James R. (1975): A semantic atlas of emotional concepts. Ms. No. 1103, Catalog of selected Documents in Psychology, 5, S. 330.
- Berking, Matthias (2008): Training emotionaler Kompetenzen: TEK - Schritt für Schritt. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

- Berne, Eric (1966): Principles of Group Treatment. New York: Oxford University Press.
- Bischof, Norbert (1989): Emotionale Verwirrungen. Oder: Von den Schwierigkeiten im Umgang mit der Biologie. In: Psychologische Rundschau, 40, S. 188-205.
- Boll, Thomas & Nepl, Rainer (1989): Gegenstandsverständnis und Zielsetzung kognitiver Ansätze zur Analyse spezifischer Emotionen. Anmerkungen zum Komponenten-Prozess-Modell von Klaus R. Scherer. In: Sprache & Kognition, 8, (1), S. 9-18.
- Bollnow, Otto Friedrich (2009): Das Wesen der Stimmungen. Schriften Bd.1. Würzburg: Königshausen und Neumann Verlag,
- Brandstädter, Jochen (1987): "A rose has no teeth" - Zum Problem der Unterscheidung zwischen Begriffsverwirrungen und überraschenden empirischen Befunden in der Psychologie. In: Jochen Brandstädter (Hrsg.): Struktur und Erfahrung in der psychologischen Forschung. Berlin: de Gruyter, S. 1-13.
- Descartes, René (1984): Die Leidenschaften der Seele, hrsg. von K. Hammacher, Hamburg: Meiner.
- Dengerink Chaplin, Adrienne (2021): The Philosophy of Susanne Langer: Embodied Meaning in Logic, Art and Feeling. London: Bloomsbery.
- Döring, Sabine A. (2009): Philosophie der Gefühle. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Eckensberger, Lutz H. & Lantermann, Ernst-D. (1985): Einleitung. In: Eckensberger, Lutz H. & Lantermann, Ernst-D. (Hrsg.): Emotion und Reflexivität München: Urban & Schwarzenberg, S. X-XXVI.
- Ekman, Gosta (1955): Dimensions of emotion. In: Acta Psychologica, 11, S. 279-288.
- Ekman, Paul (1988): Gesichtsausdruck und Gefühl. Paderborn: Junfermann.
- Ekman, Paul (1992): Are there basic emotions? In: Psychological Review, 99, (3), S. 550-553.
- Epikur, (2014): Brief an Menoikeus, hrsg. von J.E. Hessler, Basel.
- Franzenburg, Geert (2021): Von Ärger bis Zorn. Norderstedt: Bod-Verlag.
- Goldie, Peter (2000): The Emotions. A Philosophical Exploration. Oxford: Oxford University Press.
- Goleman, Daniel (2011): Emotionale Intelligenz. München: dtv.
- Goller, Hans (1992): Emotionspsychologie und Leib-Seele-Problem. Stuttgart: Kohlhammer.
- Harre, Rom (1986): An outline of the social constructionist viewpoint. In: Harre, Rom (Hrsg.): The social construction of emotions. New York: Basil Blackwell, S. 2-14.
- Heckhausen, Heinz (1989): Motivation und Handeln. Berlin: Springer.
- Izard, Carroll E. (1992): Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. In: Psychological Review, 99, (3), S. 561-565.
- James, William (1884): What is an emotion? In: Mind, 9, S. 188-205.
- Kant, Immanuel (2010): Grundlegung zur Metaphysik der Sitten (hrsg. Von Ottfried Höffe). Frankfurt: Klostermann.
- Kierkegaard, Sören (2006): Gesammelte Werke (hrsg. von Emmanuel Hirsch). Waltrop: Spinner Verlag.
- Langer, Susanne (2018): Fühlen und Form. Eine Theorie der Kunst. Hamburg: Felix Meiner Verlag.
- Lantermann, Ernst-D. (1983): Kognitive und emotionale Prozesse beim Handeln. In: Mandl, Heinz &

- Huber, Günter L. (Hrsg.): Emotion und Kognition. München: Urban & Schwarzenberg, S. 248-281.
- Lantermann, Ernst-D. (1983b): Handlung und Emotion. In: Euler, Harald A. & Mandl, Heinz (Hrsg.): Emotionspsychologie. München: Urban & Schwarzenberg, S. 273-282.
- Laucken, Uwe (1989): Denkformen der Psychologie. Dargestellt am Entwurf einer Logographie der Gefühle. Bern: Huber.
- Lazarus, Richard S. (1982): Thoughts on the relations between emotion and cognition. In: American Psychologist, 37, S. 1019-1024.
- Lazarus, Richard S. (1984): On the primacy of cognition. In: American Psychologist, 39, S. 124-129.
- Lazarus, Richard S.; Kanner, Allan D. & Folkman, Susan (1980): Emotions: A cognitive phenomenological analysis. In: Plutchik, Robert & Kellerman, Henry (Hrsg.): Emotion. Theory, research and experience, Vol. 1: Theories of emotion. New York: Academic Press, S. 189-217.
- Marks, Stephan (2007): Scham, die tabuisierte Emotion. München: Patmos.
- Marks, Stephan (2010): Die Würde des Menschen oder: Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Marx, Wolfgang (1982): Das Wortfeld der Gefühlsbegriffe. In: Zeitschrift für Experimentelle und Angewandte Psychologie, 29, S. 137-146.
- Maxwell, Bruce & Reichenbach, Robert (2006): Educating the moral emotions: a praxiological analysis. In: Studies in Philosophy and Education. An International Journal. Springer Science Vol. 26 (2007).
- Mees, Ulrich & Schmitt, Annette (Hrsg.) (2003): Emotions-Psychologie. Oldenburg: Universitätsverlag Oldenburg.
- Montaigne, Michel de (1999): Les Essais, ed. Pierre Villey & Verdun-Lois Saulnier, Paris: Presses Universitaires de France.
- Newmark, Catherine (2008): Passion – Affekt – Gefühl. Philosophische Theorien der Emotionen zwischen Aristoteles und Kant. Hamburg: Meiner.
- Nietzsche, Friedrich (2013): Ecce homo. Wie man wird, was man ist, CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Nucci, Larry (2001): Education in the moral domain. Cambridge: Cambridge University Press.
- Oatley, Keith (1994): Best laid schemes. The psychology of emotions. Cambridge: University Press.
- Panksepp, Jaak (1992): A critical role for "affective neuroscience" in resolving what is basic about basic emotions. In: Physiological Review, 99, (3), S. 554-560
- Perler, Dominik (2000): Der kognitive Gehalt von Emotionen. Erklärungsansätze des klassischen Rationalismus. In: Studia Philosophica 59, S: 83–107.
- Perler, Dominik (2011): Transformationen der Gefühle. Philosophische Emotionstheorien 1270–1670. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Piaget, Jean (1932): The moral judgment of the child. New York: Free Press 1965.
- Plutchik, Robert (1984): Emotions: A general psychoevolutionary theory. In: Scherer, Klaus R. & Ekman, Paul (Hrsg.): Approaches to emotion. Hillsdale. New Jersey: Erlbaum.
- Plutchik, Robert (1991): Emotions and evolution. In: Strongman, Kenneth T. (Hrsg.): International Review of Studies on Emotion, Vol. 1. Chichester, New York: Wiley, S. 37-58.

- Rousseau, Jean Jaques (2019): Emile oder über die Erziehung. Ditzingen: Reclam.
- Saarni, Carolyn (1999): The development of emotional competence. New York: Guilford Press.
- Salisch, Maria von (2002): Emotionale Kompetenzen entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend. Stuttgart: Kohlhammer.
- Sartre, Jean-Paul (2014): Das Sein und das Nichts, Berlin: Rowohlt.
- Schachter, Stanley & Singer, Jerome (1962): Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. In: Psychological Review, 69, S. 379-399.
- Scheele, Brigitte (1990): Emotionen als bedürfnisrelevante Bewertungszustände. Grundriss einer epistemologischen Emotionstheorie. Tübingen: Francke.
- Scheler, Max (2000): Grammatik der Gefühle, Stuttgart, dtv.
- Scherer, Klaus R. (1990): Theorien und aktuelle Probleme der Emotionspsychologie. In: Scherer, Klaus R. (Hrsg.): Enzyklopädie der Psychologie. Themenbereich C, Serie IV, Band 3: Psychologie der Emotion. Göttingen: Hogrefe, S. 2-40.
- Schopenhauer Arthur (1859/2005): Die Welt als Wille und Vorstellung. München: dtv.
- Seneca, Lucius Annaeus (2018): Brief an Lucilius, Ditzingen: Reclam.
- Seneca, Lucius Annaeus (1977): De ira. In: Dialogorum libri duodecim, ed. Leighton Durham Reynolds, Oxford: Clarendon.
- Sextus Empiricus, (1958) Opera, hrsg. Mutschmann, Hermann & Mau, Jürgen. Bd. 1. Leipzig: Teubner.
- Slaby, Jan (2008): Gefühl und Weltbezug. Die menschliche Affektivität im Kontext einer neoexistentialistischen Konzeption von Personalität. Paderborn: Mentis.
- Spinoza, Baruch de (1972): Opera, hrsg. Gebhardt, Carl. Bd. 5. Heidelberg: Winter.
- Stegmaier, Werner (2018): Europa im Geisterkrieg. Studien zu Nietzsche. Cambridge: Open Book Publishers.
- Steiner, Claude & Perry, Paul (1999): Emotionale Kompetenz, München: dtv.
- Stuhldreher, Anna (2013): Wittgensteins Sprachspiel der Emotionen. Berlin, Kadmos.
- Tesser, Abraham (1988): Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In: Berkowitz, Leonard (Hrsg.): Advances in experimental social psychology, Vol. 21. San Diego: Academic Press, S. 181-227.
- Traxel, Werner (1983): Emotionsdimensionen. In: Euler, Harald A. & Mandl, Heinz (Hrsg.): Emotionspsychologie. München: Urban & Schwarzenberg.
- Ulich, Dieter (1989): Das Gefühl. München: Urban und Schwarzenberg.
- Vogel, Stephan (1996): Emotionspsychologie: Grundriss einer exakten Wissenschaft der Gefühle. Opladen: Westdt. Verl.
- Vogel, Stephan (1992): Neid. Regensburg: Roderer.
- Weiner, Bernard (1986): An attributional theory of motivation and emotion. New York: Springer.
- Whitehead, Alfred North (1987): Prozess und Realität. Entwurf einer Kosmologie. Frankfurt: Suhrkamp
- Wollheim, Richard (2001): Emotionen. Eine Philosophie der Gefühle. München: Beck.

Wundt, Wilhelm (1907): Outlines of psychology. Leipzig: Wilhelm Engelmann.

Wundt, Wilhelm (1910): Grundzüge der physiologischen Psychologie, Bd. 2. Leipzig: Engelmann.

Zajonc, Robert B. (1980): Feeling and thinking. Preferences need no inferences. In: American Psychologist, 35, S. 151-175.