

## Kapitel 13 – Emotionen, Stress und Gesundheit

### **13.1 – Welches Wechselspiel zwischen Erregung, Ausdrucksverhalten und Kognition gibt es bei Emotionen?**

Emotionen sind Reaktionen des gesamten Organismus, die physiologische Erregung, Ausdrucksverhalten und bewusstes Erleben umfassen. Emotionstheorien befassen sich im Allgemeinen mit zwei wichtigen Fragen: (1) Kommt die physiologische Erregung vor oder nach den Emotionen? Und (2) wie interagieren Emotion und Kognition? Die James-Lange-Theorie besagt, dass Emotionen der Reaktion unseres Körpers auf emotionsauslösende Reize folgen (wir beobachten unser Herzklopfen und fühlen Angst). Die Cannon-Bard-Theorie besagt, dass unsere physiologische Reaktion auf einen emotionsauslösenden Stimulus zur gleichen Zeit erfolgt wie unser subjektives Gefühl der Emotion (das eine verursacht das andere nicht).

### **13.2 – Müssen wir Emotionen bewusst interpretieren und benennen, um sie erleben zu können?**

Die Zwei-Faktoren-Theorie von Schachter-Singer besagt, dass unsere Emotionen zwei Komponenten umfassen: körperliche Erregung und eine kognitive Bewertung; die kognitiven Bewertungen, die wir unseren Erregungszuständen geben, sind ein wesentlicher Bestandteil der Emotion. Lazarus stimmte zu, dass viele wichtige Emotionen aus unseren Interpretationen oder Schlussfolgerungen entstehen. Zajonc und LeDoux haben jedoch behauptet, dass einige einfache emotionale Reaktionen sofort auftreten, nicht nur außerhalb unseres Bewusstseins, sondern bevor irgendeine kognitive Verarbeitung stattfindet. Dieses Zusammenspiel zwischen Emotion und Kognition veranschaulicht unseren zweigleisigen Verstand.

### **13.3 – Was ist das Bindeglied zwischen emotionaler Erregung und dem autonomen Nervensystem?**

Die Erregungskomponente der Emotionen wird von den Teilsystemen des autonomen Nervensystems, dem Sympathikus (Erregung) und dem Parasympathikus (Beruhigung), gesteuert. In einer Krise mobilisiert die „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion Ihren Körper automatisch zum Handeln.

### **13.4 – Rufen verschiedene Emotionen auch verschiedene physiologische Reaktionen und Hirnaktivitätsmuster hervor?**

Die weitreichenden körperlichen Veränderungen, die mit Angst, Wut und sexueller Erregung einhergehen, sind einander sehr ähnlich (vermehrtes Schwitzen, Atmung und Herzfrequenz), obwohl sie sich unterschiedlich anfühlen. Emotionen können ähnlich erregend sein, aber einige subtile physiologische Reaktionen, wie die Bewegungen der Gesichtsmuskeln, unterscheiden sie voneinander. Bedeutsamere Unterschiede wurden bei der Aktivität in einigen Hirnbahnen und kortikalen Bereichen festgestellt.

### **13.5 – Wie effektiv können Lügendetektoren (Polygrafen) Lügen anhand körperlicher Zustände erkennen?**

Polygraphen (Lügendetektoren) versuchen, verschiedene physiologische Indikatoren für

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2004, 2008, 2014, 2023

Aus: Myers, D. G. & DeWall, C. N. (2023). *Psychologie* (4. Aufl.). Springer.

Emotionen zu messen, sind aber nicht präzise genug, um einen umfassenden Einsatz in der Wirtschaft und bei der Strafverfolgung zu rechtfertigen. Die Verwendung von Fragen zum Schuldbewusstsein und neue Formen der Technologie können bessere Hinweise auf eine Lüge liefern.

### **13.6 – Wie kommunizieren wir nonverbal?**

Ein Großteil unserer Kommunikation erfolgt über Körperbewegungen, Gesichtsausdruck und Stimmfarbe. Selbst einige Sekunden lang gefilmte Ausschnitte aus dem Verhalten können Gefühle offenbaren.

### **13.7 – Wie unterscheiden sich die Geschlechter in ihrer Fähigkeit nonverbal zu kommunizieren?**

Frauen neigen dazu, emotionale Anzeichen leichter zu erkennen und empathischer zu sein. Sie äußern auch mehr Emotionen.

### **13.8 – Wie werden Gestik und Mimik in einer Kultur und über kulturelle Grenzen hinaus verstanden?**

Die Bedeutung von Gesten variiert je nach Kultur, aber Gesichtsausdrücke wie Freude und Traurigkeit sind auf der ganzen Welt ähnlich. Die Kulturen unterscheiden sich auch darin, wie sehr sie ihre Emotionen ausdrücken.

### **13.9 – Wie beeinflusst unser Gesichtsausdruck unsere Gefühle?**

Forschungsarbeiten zum Gesichtsfeedback-Effekt zeigen, dass unsere Mimik emotionale Gefühle auslösen kann und unserem Körper signalisiert, entsprechend zu reagieren. Wir ahmen auch die Mimik anderer nach, was uns hilft, uns in andere einzufühlen. Ein ähnlicher Effekt der Verhaltensrückkopplung ist die Neigung, unsere eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen und die der anderen durch unser Verhalten zu beeinflussen.

### **13.10 – Welche Grundemotionen gibt es?**

Die 10 grundlegenden Emotionen von Carroll Izard sind Freude, Begeisterung, Überraschung, Traurigkeit, Wut, Abscheu, Verachtung, Angst, Scham und Schuld.

### **13.11 – Was sind die Auslöser und Folgen von Wut?**

Wut wird am häufigsten durch Fehlverhalten hervorgerufen, das wir als vorsätzlich, ungerechtfertigt und vermeidbar ansehen. Aber auch kleinere Frustrationen und unverschuldete Unannehmlichkeiten können Wut auslösen. Chronische Feindseligkeit ist eine der wichtigsten negativen Emotionen, die mit Herzkrankheiten in Verbindung gebracht werden. Emotionale Abregung kann zwar vorübergehend beruhigend wirken, aber sie reduziert die Wut nicht; wenn wir unsere Wut ausdrücken, können wir noch wütender werden. Fachleute empfehlen, das physiologische Erregungsniveau der Wut zu reduzieren, indem man wartet, sich eine gesunde Ablenkung oder Unterstützung sucht und versucht, sich mental von der Situation zu

distanzieren. Kontrolliertes Ausdrücken von Gefühlen kann Konflikte lösen, und Vergebung kann uns von wütenden Gefühlen befreien.

### **13.12 – Was ist das Phänomen „Fühl dich gut, und du tust etwas Gutes“ und wo liegt der Schwerpunkt der Forschung in der Positiven Psychologie?**

Glückliche Menschen sind in der Regel gesünder, energiegeladener und zufriedener mit ihrem Leben, so dass sie eher bereit sind, anderen zu helfen (das Wohlfühlphänomen). Die positive Psychologie setzt wissenschaftliche Methoden ein, um das menschliche Wohlbefinden zu erforschen, um Stärken und Fähigkeiten zu entdecken und zu fördern, die dem Einzelnen und der Gemeinschaft helfen, zu einem erfolgreichen Leben zu gelangen.

### **13.13 – Inwieweit sind Zeit, Reichtum, Anpassung und Vergleich Gradmesser unseres Glücks?**

Die Stimmungen, die durch gute oder schlechte Ereignisse ausgelöst werden, halten selten über den Tag hinaus an. Selbst bedeutsame gute Ereignisse, wie plötzlicher Reichtum, erhöhen das Glück selten für lange Zeit. Glück ist relativ zu unseren eigenen Erfahrungen (das Phänomen der Anpassungsebene) und zum Erfolg anderer (das Prinzip der relativen Deprivation).

### **13.14 – Was determiniert das Glück, und wie können wir glücklicher werden?**

Manche Menschen sind aufgrund ihrer genetischen Veranlagung und ihrer persönlichen Erfahrungen glücklicher als andere. Auch die Kultur, die sich in den von ihr geschätzten Eigenschaften und den von ihr erwarteten und belohnten Verhaltensweisen unterscheidet, beeinflusst das persönliche Glücksniveau. Tipps zur Steigerung des Glücksniveaus: Nehmen Sie Ihren Zeitplan selbst in die Hand, verhalten Sie sich so, als wären Sie glücklich, suchen Sie nach einer sinnvollen Arbeit und Freizeitbeschäftigung, investieren Sie eher in gemeinsame Erlebnisse als in Dinge, treiben Sie Sport, schlafen Sie ausreichend, pflegen Sie Freundschaften, konzentrieren Sie sich nicht nur auf sich selbst, und entwickeln Sie Dankbarkeit und Spiritualität.

### **13.15 – Wie beeinflusst unsere Bewertung eines Ereignisses unsere Stressreaktion und was sind die drei wichtigsten Arten von Stressoren?**

Stress ist der Prozess, durch den wir Faktoren, die uns herausfordern oder bedrohen, einschätzen und auf sie reagieren. Wenn wir ein Ereignis als Herausforderung einschätzen, sind wir erregt und konzentrieren uns auf den Erfolg; wenn wir es als Bedrohung empfinden, erleben wir eine Stressreaktion, und unsere Gesundheit kann darunter leiden. Die drei wichtigsten Arten von Stressoren sind Katastrophen, einschneidende Lebensveränderungen sowie alltägliche Probleme inklusive sozialem Stress.

### **13.16 – Wie reagieren wir auf Stress und wie können wir uns an ihn anpassen?**

Walter Cannon betrachtete die Stressreaktion als ein Kampf-oder-Flucht-System. Hans Selye schlug ein allgemeines Anpassungssyndrom mit drei Phasen (Alarm, Widerstand, Erschöpfung) vor. Angesichts von Stress können Frauen eine „tend-and-befriend“-Reaktion zeigen; Männer können sich sozial zurückziehen, sich dem Alkohol zuwenden oder gefühlsmäßig abstumpfen.

### **13.17 – Wodurch macht uns Stress anfälliger für Krankheiten?**

Die Psychoneuroimmunologie befasst sich mit der Frage, wie psychologische, neuronale und endokrine Prozesse das Immunsystem und die daraus resultierende Gesundheit beeinflussen. Stress entzieht dem Immunsystem Kraft und hemmt die Aktivitäten der B- und T-Lymphozyten, Makrophagen und NK-Zellen. Stress verursacht nicht die Entstehung von Krankheiten, aber durch die Veränderung unserer Immunfunktion kann er uns anfälliger für Krankheiten machen und deren Verlauf beeinflussen.

### **13.18 – Warum neigen manche Menschen mehr zu koronaren Herzkrankheiten als andere?**

Koronare Herzkrankheiten werden mit der reaktiven, zu Ärger neigenden Typ-A-Persönlichkeit in Verbindung gebracht. Im Vergleich zu entspannten, gelassenen Typ-B-Persönlichkeiten, bei denen die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung geringer ist, schütten Menschen vom Typ A mehr Stresshormone aus. Chronischer Stress trägt auch zu anhaltenden Entzündungsprozessen bei, die mit Herz- und anderen Gesundheitsproblemen, einschließlich Depressionen, in Verbindung gebracht werden.

### **13.19 – Kann Stress also krank machen?**

Stress ist zwar nicht direkt krankheitsauslösend, aber er macht uns anfälliger für Krankheiten, indem er unsere Verhaltensweisen und unsere Physiologie beeinflusst.

### **13.20 – Auf welche zwei Arten versuchen Menschen Stress abzubauen?**

Mit problemorientierter Bewältigung versuchen wir, den Stress oder die Art und Weise, wie wir damit umgehen, zu verändern. Wir verwenden emotionsorientierte Bewältigung, um Stressoren zu vermeiden oder zu ignorieren und emotionale Bedürfnisse im Zusammenhang mit Stressreaktionen zu erfüllen.

### **13.21 – Wie beeinflusst ein wahrgenommener Mangel an Kontrolle die Gesundheit?**

Das Gefühl, keine Kontrolle zu haben, führt zu einer Ausschüttung von Hormonen, die die Gesundheit der Menschen gefährden. Die Unfähigkeit, wiederholte aversive Ereignisse zu vermeiden, kann zu erlernter Hilflosigkeit führen. Menschen, die Kontrolle internal attribuieren, erreichen mehr, erfreuen sich einer besseren Gesundheit und sind glücklicher als Menschen, die einen Kontrollzwang external attribuieren.

### **13.22 – Warum ist Selbstkontrolle wichtig, und kann unsere Selbstkontrolle erschöpfen?**

Selbstkontrolle erfordert Aufmerksamkeit und Energie, sagt aber eine bessere Gesundheit, ein höheres Einkommen und bessere schulische Leistungen voraus; sie ist ein besserer Prädiktor für zukünftigen akademischen und Lebenserfolg als die Ergebnisse von Intelligenztests. Die Selbstkontrolle variiert im Laufe der Zeit. Die Forschung ist sich uneinig über die Faktoren, die

die Selbstkontrolle beeinflussen, aber eine Stärkung der Selbstkontrolle kann zu einem gesünderen, glücklicheren und erfolgreicherem Leben führen.

### **13.23 – Wie wirkt sich eine optimistische Grundeinstellung auf Gesundheit und Langlebigkeit aus?**

Studien mit optimistisch eingestellten Menschen zeigen, dass deren Immunsystem stärker ist, ihr Blutdruck als Reaktion auf Stress nicht so stark ansteigt, sie sich schneller von einer Bypass-Operation am Herzen erholen und ihre Lebenserwartung höher ist als die ihrer pessimistischen Mitmenschen.

### **13.24 – Wie begünstigt soziale Unterstützung die Gesundheit?**

Soziale Unterstützung fördert die Gesundheit, indem sie uns beruhigt, den Blutdruck und die Stresshormone senkt und eine bessere Immunfunktion fördert. Wir können unseren Stress deutlich reduzieren und unsere Gesundheit verbessern, indem wir Beziehungen aufbauen und pflegen und auch in schwierigen Situationen einen Sinn sehen.

### **13.25 – Wie effektiv ist aerobes Training als Möglichkeit, um mit Stress umzugehen und das Wohlbefinden zu steigern?**

Aerobes Training ist eine anhaltende, sauerstoffverbrauchende Aktivität, die die Fitness von Herz und Lunge erhöht. Sie erhöht die Erregung, führt zu Muskelentspannung und ruhigerem Schlaf, regt die Produktion von Neurotransmittern an und verbessert das Selbstbild. Sie kann Depressionen lindern und wird im Erwachsenenalter mit besseren kognitiven Funktionen und einem längeren Leben in Verbindung gebracht.

### **13.26 – Wie können Entspannung und Meditation Stress und Gesundheit beeinflussen?**

Es ist erwiesen, dass Entspannung und Meditation Stress abbauen, indem sie die Muskeln entspannen, den Blutdruck senken, das Immunsystem stärken und Ängste sowie Depressionen lindern. Achtsamkeitsmeditation ist eine Übung, bei der man aktuelle Erfahrungen vorurteilsfrei und akzeptierend wahrnimmt. Auch eine Massagetherapie entspannt die Muskeln und lindert Depressionen.

### **13.27 – Was ist der Glaubensfaktor und welche möglichen Erklärungen gibt es für den dadurch beschriebenen Zusammenhang?**

Der Glaubensfaktor ist die Feststellung, dass religiös lebende Menschen tendenziell länger leben als solche, die nicht religiös leben. Zu den möglichen Erklärungen gehören intervenierende Variablen wie gesunde Verhaltensweisen, soziale Unterstützung oder positive Emotionen, die häufig bei Menschen zu finden sind, die regelmäßig an Gottesdiensten teilnehmen.