

WERNER H. HONAL | DORIS GRAF | DR. FRANZ KNOLL (HG.)

# HANDBUCH DER SCHULBERATUNG

Standardwerk für Beratungslehrer(innen) und Schulpsycholog(innen)  
aller Schularten

Thema: Verhaltensauffälligkeiten

Titel: Emotionales Erleben und Emotionsregulation bei  
Jugendlichen (14 S.)

## Produktinweis

Der vorliegende Beitrag ist Teil des Standardwerkes »Handbuch der Schulberatung«  
der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*.

\* Ausgaben bis 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Dieses Praxishandbuch richtet sich an Beratungslehrer / Beratungslehrerinnen aller  
Schularten. Es liefert Antworten auf alle Fragen der Beratungstätigkeit und beinhaltet  
den aktuellen Stand einschlägiger **Erkenntnisse aus der Schulpsychologie und  
Schulpädagogik**,

- aus dem **Bereich sozialer Hilfen**,
- der **Beratungsmethoden**
- und der **Beratungsmittel**.

Umfassende und verständliche Beiträge, fundierte **Analyseschemen, Entscheidungshilfen**  
und anwendungsorientierte **Lösungsvorschläge** unterstützen Sie in Konflikt- und  
Beratungssituationen. In der Praxis bewährte und **komplett ausgearbeitete**  
**Anleitungen und Konzepte** helfen Ihnen bei der Umsetzung.In **eDidact** finden Sie alle Beiträge zu den Beratungsfeldern **Lernprobleme und  
Leistungsprobleme, Verhaltensauffälligkeiten, Krankheit und Behinderung, Beratung  
von Lehrern und Schule** sowie zur Organisation der Beratung. Nützliche Formulare und  
Vorlagen (z.B. für Elternbriefe) erleichtern Ihnen den Beratungsalltag.

## (Diesen) Beitrag als Download bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.eDidact.de/hds](http://www.eDidact.de/hds).

## Nutzungsbedingungen

Die Materialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an  
Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für  
Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrücke zu erstellen. Jede  
gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Materialien – auch auszugsweise –  
ist unzulässig. Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).**Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:**[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@eDidact.de](mailto:service@eDidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH &amp; Co. KG

E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.eDidact.de](http://www.eDidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)

## 5.3.15 Emotionales Erleben und Emotionsregulation bei Jugendlichen

Sonja Bieg

### Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Was ist eine Emotion?
3. Emotionsregulation
4. Emotionale Kompetenz
  - 4.1 Störungen emotionaler Kompetenz
  - 4.2 Emotionsregulation und Störungen
5. Maßnahmen zur Verbesserung der Emotionsregulation
  - 5.1 Emotionen erkennen und ausdrücken
  - 5.2 Förderung des Einfühlungsvermögens
  - 5.3 Umgang mit Angst und Stress lernen
6. Literaturverzeichnis

Emotionen sind im Schulalltag nicht wegzudenken. Freude über einen Erfolg oder Angst vor einer Prüfung gehören zum Alltag von Jugendlichen. Dabei ist emotionales Erleben nicht nur abhängig von der erlebten Situation, sondern vor allem wie diese Situation von der Person interpretiert wird. Die Bewertung der Situation bildet zum einen die Grundlage zur Erklärung, wie Emotionen entstehen, und zum anderen zur Emotionsregulation. Ausgehend vom Prozessmodell der Emotionsregulation wird aufgezeigt, welche Mechanismen auf die Emotionsregulation wirken und wie die Lehrkraft bzw. die Person selbst diese unterstützen kann. Des Weiteren werden Fähigkeiten der emotionalen Kompetenz als Basis für diese Prozesse dargestellt sowie Anregungen zur Förderung gegeben.

## 1. Einleitung

Stellen sie sich folgende Situation vor: Daniel, ein Schüler der siebten Klasse am Gymnasium, sieht auf seinen Stundenplan und bemerkt, dass er in den ersten zwei Schulstunden Physik hat. Er kann den Lehrer und das Fach nicht leiden und beginnt zu meckern: „Scheiß Mittwoch, ich hab keine Lust auf Schule. Das ist doch alles umsonst, was ich da lerne. Wäre der Tag doch nur schon vorbei! Das wird heute voll ätzend!“ Daniel geht mit gesenktem Kopf und schlecht gelaunt los. Währenddessen sagt Miriam, als sie auf den Stundenplan schaut: „Super! Heute eine Doppelstunde Physik, wir machen bestimmt wieder tolle Experimente. Das hat das letzte Mal richtig Spaß gemacht und es ist erstaunlich, wo im Alltag überall Physik gebraucht wird!“ Sie geht freudig aus dem Haus und macht sich beschwingt auf den Schulweg.

Ärger und Freude sind nicht die einzigen Emotionen die im Schulalltag erlebt werden können, daneben können auch Angst vor einer schwierigen Schulaufgabe, Langeweile in einer monotonen Schulstunde oder Traurigkeit z. B. darüber, in einem Test nicht so gut wie die Freunde abgeschnitten zu haben, wahrgenommen werden.

Auf jeden Fall prägen die jeweils erlebten Emotionen, die Schulerfahrungen von Schülerinnen und Schülern. Emotionen bilden die Grundlage sozialer Austauschprozesse, spielen im menschlichen Alltag eine zentrale Rolle und prägen auch außerhalb der Schule das alltägliche Erleben und Verhalten. Wie die Beispiele oben verdeutlichen, äußern sich Emotionen nicht nur in Gefühlen, sondern auch in dem, was wir tun oder wie wir mit anderen Menschen umgehen.

In diesem Beitrag soll thematisiert werden, dass zu einem erfolgreichen Verhalten das Erkennen eigener und fremder Emotionen ebenso dazu gehören wie deren adäquater Ausdruck und die Regulation von Emotionen. Doch bevor Emotionsregulation thematisiert werden kann, sind zunächst mehrere Begriffsbestimmungen um den Themenkomplex „Emotion“ nötig.

## 2. Was ist eine Emotion?

Diese Frage stellte bereits William James 1884, indem er eine Debatte anregte und fragte „What is an emotion?“ (James, 1884). Betrachtet man zunächst den Wortursprung so stammt der Begriff Emotion vom lateinischen **emovere** und bedeutet so viel wie hinausschaffen, erschüttern, in Bewegung setzen. Dies deutet daraufhin, dass sich eine emotionale Person innerlich bewegt. Diese Erfahrung kann dabei verschiedene physiologische Reaktionen umfassen (wie z. B. neurale, viszerale oder muskuläre Veränderungen) sowie aufgerührte Gefühle (allgemeiner affektiver Zustand wie gut/schlecht oder spezieller wie z. B. Angst oder Freude). Die gängige **Definition** von Emotion beinhaltet, dass Emotionen mehrdimensionale Konstrukte sind, die aus affektiven, physiologischen, kognitiven, expressiven und motivationalen Komponenten bestehen (Frenzel & Stephens, 2011, S. 20). Sie stellen ein komplexes Muster von Veränderungen dar, das physiologische Erregung, Gefühle, kognitive Prozesse (Interpretatio-

## 5.3.15 Emotionsregulation

nen, Erinnerungen und Erwartungen) und Verhaltensweisen (expressiv z. B. weinen, lächeln oder instrumentell z. B. Hilferufen) einschließt, die in Reaktion auf eine Situation auftreten, welche ein Individuum als persönlich bedeutsam wahrgenommen hat (Kleinginna & Kleinginna, 1981).

Letzter Halbsatz verweist darauf, dass die **subjektive Interpretation einer Person** von dieser Situation zu einer bestimmten emotionalen Antwort führt (Gross & Thompson, 2007). Auf der Suche nach den Ursachen einer Emotion ist es also nicht die Situation selbst, welche die Emotion hervorruft, sondern die Interpretation oder die Bewertung der Situation. Dabei ist es nicht ungewöhnlich, dass zwei verschiedene Personen auf dasselbe Ereignis mit unterschiedlichen Emotionen reagieren (vgl. Eingangsbeispiel) und es nur wenige Situationen gibt, in denen alle Menschen mit den gleichen Emotionen reagieren. Wie bereits dargestellt, wird die jeweilige Emotion durch ein spezifisches Muster kognitiver Bewertungsprozesse erzeugt und gesteuert. Dazu soll eine der bekanntesten Theorien hinsichtlich der Emotionsentstehung von Richard Lazarus (1968) erläutert werden. Diese betont einerseits die Bedeutung von kognitiven Bewertungsprozessen bei der Emotionsentstehung, bietet andererseits aber auch eine Möglichkeit zum Durchleuchten der Emotionsregulationsmechanismen.

*Emotionsentstehung:*

Die grundlegenden Annahmen von **Lazarus** (1968) beziehen sich darauf, dass Individuen ihre Umwelt hinsichtlich der Bedeutung für ihre Person und ihr Wohlbefinden einschätzen (primäre Bewertung) und Emotionen von diesen Bewertungen (appraisals) abhängig sind. Demnach kann der erste Bewertungsschritt zu **drei potenziellen Bewertungen** führen: **irrelevant** (Situation ist für die Person oder für ihr Wohlbefinden nicht von Bedeutung, die Person ist nicht davon betroffen z. B. die Parallelklasse schreibt einen Kurztest), **angenehm** (ein Schüler bekommt eine sehr gute Schulaufgabe zurück) und **unangenehm** (ein Lehrer kündigt für nächste Woche eine Schulaufgabe an). Ein Wechsel der emotionalen Komponente wird damit durch eine Veränderung in der Bewertung verursacht (Shuman & Scherer, 2014). In einem zweiten Bewertungsschritt werden die Ressourcen eingeschätzt, die für die Bewältigung des Ereignisses zur Verfügung stehen. Diese Einschätzung der persönlichen Ressourcen und der vorhandenen Bewältigungsstrategien (Coping) sind entscheidend dafür, ob sich eine Person in einer Situation bedroht oder herausgefordert fühlt. Kommt das Individuum zu dem Schluss, dass es über keine ausreichenden Copingstrategien verfügt (z. B. denkt der Schüler, dass er für die angekündigte Schulaufgabe den Stoff nicht verstanden hat und auch niemanden kennt, der es ihm erklären kann), dann kann das Ereignis als stressvoll und bedrohlich wahrgenommen werden und negative Emotionen würden daraus resultieren. Diese beiden Bewertungsprozesse bestimmen letztlich das emotionale Erleben. Zu beachten ist dabei, dass die Benennung dieser nicht als zeitliche Ordnung zu verstehen ist und die Prozesse in einer Art Schleife mehrmals hintereinander ablaufen können.