

# Ein Modell zur Beschreibung negativer Emotionen

Dr. Thilo Tscharmi

**Die vorliegende Abhandlung schlägt ein neues Modell zur Beschreibung negativer Emotionen vor. Das Emotionsmodell basiert auf einer einzigen, vom Individuum auch körperlich erfahrbaren Elementaremotion UE. Sie wird automatisch von physischen und von acht logischen Detektoren beim Eintritt von klar definierten und für das Individuum potentiell ungünstigen Umständen ausgelöst. Die Signale dieser acht Detektoren stellen diejenigen Bausteine dar, aus welchen sich negative Emotionen zusammensetzen. Das Modell ist auch aus evolutionärer Perspektive gut erklärbar. Zusammen mit einem ähnlichen Modell für positive Emotionen wird die Beschreibung aller Emotionen möglich. Die beiden Modelle verbessern substantiell das Verständnis, die Analyse und die Erklärung von Emotionen.**

## 1. Einführung

Das Wesen des menschlichen Emotionssystems bildet den Gegenstand unterschiedlicher Emotionstheorien [1-3]. Sie beschäftigen sich mit grundsätzlichen Fragen nach dem Wann, Warum und Wie der Emotionsauslösung. Im Mittelpunkt stehen oft historisch gewachsene Emotionsbegriffe wie Angst, Ärger, Ekel, Trauer oder das Glücksgefühl.

Für Gefühle und Emotionen gibt es sehr viele unterschiedliche Bezeichnungen. Während sich die Bezeichnungen für Gefühle im Sinne von primär körperlichen Erscheinungen jedoch vor allem um die Qualität (z.B. Jucken, Schmerz, Druckgefühl, Kältegefühl) und um den Ort ihres Auftretens drehen (z.B. Kopfweh, Zahnschmerzen, Muskelkater, Völlegefühl), fällt auf, dass bei den Bezeichnungen für Gefühle im Sinne von Emotionen nicht etwa unterschiedliche Qualitäten sondern vor allem die Situation, in welcher die Emotion auftritt (z.B. Eifersucht, Heimweh, Neid, Stolz, Trennungsangst, Missgunst, Schreck, Entsetzen, Trauer), die aktuelle Geisteshaltung (z.B. Zuversicht, Dankbarkeit, Hass, Verzweiflung, Angst, Ärger) und die Intensität respektive Stärke (z.B. Sorge, Angst, Schrecken, Panik) benannt werden. Dies lässt einen ersten Schluss zu, dass Emotionen offenbar nur in wenigen Qualitäten (also körperlich unterscheidbaren Formen) auftreten (andernfalls würden solche unterschiedliche Qualitäten ja

unterschiedliche Namen tragen), wohl jedoch in vielen unterschiedlichen Situationen. Ferner sind diese historisch gewachsenen Begriffe oft nicht klar definiert, was den präzisen Umgang mit Emotionen erschwert. So spricht man beispielsweise gemeinhin von einer Angst vor Spinnen obwohl in unseren (europäischen) Breitengraden damit in vielen (klinisch irrelevanten) Fällen eigentlich ein Ekel vor Spinnen gemeint ist.

Weitgehend unumstritten ist, dass es grundsätzlich zwei verschiedene Qualitäten gibt, in welche sich Emotionen aufteilen: Emotionen sind entweder angenehm oder unangenehm. Dementsprechend spricht man auch von positiven versus negativen Emotionen. Bereits der griechische Philosoph Aristoteles [4] unterschied diese beiden Richtungen und erkannte, dass Emotionen Kognitionen, also Abläufe des Wahrnehmens und Erkennens, zugrunde liegen. Auch Spinoza [5] teilte die verschiedenen Emotionsbegriffe systematisch in diese beiden Klassen ein und definierte sie dementsprechend.

Die nachfolgend dargestellten Überlegungen zur Beschreibung und Klassifizierung von negativen Emotionen gehen nicht von den ubiquitären Emotionsbegriffen aus. Vielmehr basiert das vorgestellte Modell auf der elementaren inneren Unruhe UE, der vom Individuum körperlich erfahrbaren Erscheinungsform (respektive des gemeinsamen Nenners) aller negativen Emotionen. Acht diskrete und präzise definierbare Mechanismen lösen, als logische Detektoren wirkend, diese Elementaremotion UE automatisch auf kognitive Weise aus. Aus den daraus resultierenden acht kognitiven UE-Impulsen setzen sich die negativen Emotionen zusammen.

## 2. Unruhe-Emotion UE

Die nachfolgenden Betrachtungen beruhen auf der Beobachtung, dass negative Emotionen (wie Hunger, Hass oder Furcht) einen gemeinsamen Nenner aufweisen [6,7]. Dieser besteht in einer unangenehmen inneren Unruhe, im Folgenden als Unruhe-Emotion respektive UE bezeichnet. Sie äußert sich beim Menschen körperlich typischerweise in einem handbreit großen Bereich rund um den Bauchnabel oder etwas darüber. Es handelt sich dabei auch um jene Art von (unerklärlichem) Bauchweh, von welchem Schulkinder dem Kinderarzt berichten, wenn beispielsweise die Ausgabe von Zeugnissen bevorsteht.

Die UE ist ein Gefühl, welches vom Individuum als (äußerst) unangenehm empfunden wird. Dieser unangenehme Charakter der UE soll das betroffene Individuum zum raschen, zielgerichteten Handeln motivieren oder gar zwingen, um dadurch dieses unangenehme Gefühl wieder zum Verschwinden zu bringen. Das Individuum wird durch die UE zu der Befriedigung des entsprechenden Bedürfnisses motiviert, also zum Beispiel im Fall von einer durch Hunger ausgelösten UE zur Nahrungssuche und -aufnahme. Die UE kann durch unterschiedlichste Auslöser (respektive Sachverhalte) aktiviert werden. Letztere lassen sich in zwei Gruppen unterteilen: einfache UE-Auslöser oder kognitive UE-Auslöser. Einfache UE-Auslöser aktivieren die UE aufgrund von Informationen von spezifischen physischen Rezeptoren. Die UE zeigt hier einen körperlichen Zustand (z.B. Hunger) an. Kognitive UE-Auslöser dagegen lösen die UE aufgrund von logischen Detektoren aus. Hier zeigt die UE eine höher verarbeitete Begebenheit an (z.B. die Missgunst eines anderen Individuums). Doch so verschieden die UE-Auslöser jedoch auch sein mögen: aktiviert wird stets ein und dieselbe körperlich gleich verspürte Unruhe-Emotion UE.

Neben diesen UE-Auslösern gibt es noch eine weitere, möglicherweise dysfunktionale Art der

Auslösung der UE. Diese tritt in Form einer unbestimmten UE (d.h. ihr aktueller Auslösegrund ist unbestimmt, unklar) auf und hält oft während einer längeren Zeit an. Sie wird in diesem Fall also nicht wie sonst durch einen bestimmten einfachen oder kognitiven UE-Auslöser aktiviert. Eine unbestimmte UE tritt etwa in Blues-Phasen, bei depressiven Verstimmungen oder bei Depressionen auf (man spricht dann beispielsweise von einer frei flottierenden Angst). Möglicherweise sind aus der Balance geratende biochemische Abläufe im Körper für diese Aktivierung verantwortlich und sicher können bestimmte Medikamente eine unbestimmte UE auslösen. Letzteres lässt darauf schließen, dass die unbestimmte UE den einfachen UE-Auslösern zuzuordnen ist. Für gewöhnlich verschwindet die unbestimmte UE nach einigen Tagen wieder von selbst und bildet dann lediglich eine unangenehme Zeitspanne.

Bei den positiven Emotionen verhält es sich ähnlich [8]. Auch hier besteht ein gemeinsamer Nenner aller positiven Emotionen in Form einer guten Emotion GE. Diese wird im Kopfbereich, peripher unterhalb des Hirnschädels, verspürt. Die GE tritt bei einem Individuum allerdings im Durchschnitt mit einer deutlich geringeren Intensität in Erscheinung als die UE. Die auftretende angenehme GE soll einerseits das Individuum für eine aus seiner Sicht positive Entwicklung belohnen (z.B. für die Aufnahme von Nahrung), andererseits stellt die ausgelöste GE ein „Versprechen für die Zukunft“ dar: sie motiviert das Individuum, ein bestimmtes Verhalten in Zukunft zu wiederholen, um so erneut in den Genuss der GE zu kommen (dies ist auch beim menschlichen Suchtverhalten gut zu erkennen). Auch die GE wird von einfachen GE-Auslösern (auf spezifischen physischen Rezeptoren basierend) oder von kognitiven GE-Auslösern (auf logischen Detektoren beruhend) aktiviert.

Aufgrund von ihrer elementaren Bedeutung im Erleben von Emotionen aller Art werden die UE und die GE nachfolgend als Elementaremotionen bezeichnet. Mit ihrer Hilfe lassen sich die Emotionen klar gegenüber anderen Gefühlen (wie Jucken, Frösteln oder Zahnschmerzen) abgrenzen.

### **3. Begriffsabgrenzung: Gefühle, Emotionen und Gedanken**

Im Bewusstsein eines Individuums können Informationen unterschiedlichster Art erscheinen. Diese Informationen lassen sich drei Kategorien zuordnen: Sinneseindrücke von entsprechenden Körpersensoren (z.B. das Sehen, das Hören), Gefühle (also körperlich erfahrbare Informationen) und Gedanken. Die ersten beiden dieser Kategorien überlappen sich und bilden eine gemeinsame Schnittmenge.

Die erste Kategorie umfasst die Sinneseindrücke. Unter Sinneseindrücke werden dabei all diejenigen Informationen verstanden, welche von spezifisch genau dafür entwickelten *physischen* Sensoren (Rezeptoren) oder Sinnesorganen des Körpers stammen. Zwei Arten von Sinneseindrücken unterscheiden sich grundsätzlich voneinander: gefühllose Sinneseindrücke (GLS) und gefühlbasierte Sinneseindrücke (GBS).

Gefühllose Sinneseindrücke bezeichnen im Bewusstsein erscheinende Informationen, die einerseits von körpereigenen physischen Sensoren (Rezeptoren) stammen und die andererseits nicht körperlich spürbar sind. Zu den gefühllosen Sinneseindrücken zählen das Sehen, das Hören, das Riechen, das Schmecken und das Wissen um die Lage des Körpers im Raum. All diese Wahrnehmungen basieren auf Signalen von ganz speziell für die entsprechende Wahrnehmung geschaffenen physischen Rezeptoren. Die Daten dieser physischen Rezeptoren

werden mehr oder weniger direkt in das Bewusstsein des Individuums transportiert. Mit vielen dieser Informationen (z.B. bei Sehinformationen) geht ein implizites (d.h. ohne ein mit zusätzlichen Gefühle oder Gedanken verbundenes) Verständnis der Informationen einher. Wenn ein Mensch zum Beispiel etwas sieht, dann sieht er nicht nur eine bestimmte Szenerie (bestehend beispielsweise aus drei Objekten), sondern er erkennt gleichzeitig auch diese Objekte und weiß automatisch (eben implizit), dass es sich bei zwei der drei der wahrgenommenen Objekte um einen Tisch und um einen Stuhl handelt, dass ein Tisch nicht fliegen kann (im Unterschied zu dem Vogel, dem dritten Objekt, der gerade darüber fliegt) und dass sich all dies auf der heimischen Terrasse abspielt, welche er kurz zuvor betreten hat. Nur falls in der wahrgenommenen Szenerie beispielsweise etwas nicht zum Erfahrungsschatz passt, erfolgt eine automatische und sofortige Lenkung der Aufmerksamkeit (auch Überraschung genannt) auf das betreffende Objekt und es kommen womöglich begleitend automatische Gedanken auf.

Die zweite Kategorie umfasst die Gefühle. Wie es ihr Name bereits zum Ausdruck bringt, bezeichnen Gefühle körperlich spürbare Informationen. Naturgemäß sind akut auftretende Gefühle mit bestimmten Körperregionen verbunden. Die Kategorie der Gefühle teilt sich auf in die gefühlsbasierten Sinneseindrücke ohne Elementaremotionen (GSO), die Emotionen und die scheinbaren Symptome (SSY).

Der Bereich der gefühlsbasierten Sinneseindrücke ohne Elementaremotionen (GSO) umfasst all diejenigen Sinneseindrücke, welche von körpereigenen physischen Sensoren stammen und welche sich in Form von Gefühlen äußern, ohne dass dabei allerdings eine Elementaremotion aktiviert wird. Zu ihnen zählen fast alle der vielen unterschiedlichen Körperempfindungen, darunter der Schmerz, die Berührung, das Jucken, das Kitzeln, das Zwickeln, das Brennen, das Ziehen, das Frösteln, das Kältegefühl, das Wärmegefühl, der Muskelkater, die Kraftlosigkeit, der Durst und das Druckgefühl. Bei keinen dieser Beispiele tritt eine Elementaremotion auf. Wie bereits erwähnt sind diese Gefühle jeweils in einer bestimmten, kleineren oder größeren Körperregion spürbar: dort nämlich, wohin durch dieses Gefühl die Aufmerksamkeit des Individuums gelenkt werden soll. Die unterschiedliche Art oder Erscheinungsform des Gefühls gibt dem Individuum oftmals einen Hinweis auf den Typ und die übergeordnete Aufgabe des gerade aktiven Rezeptors, welcher akut das Gefühl verursacht. So weisen Schmerzen auf eine Verletzung an einer bestimmten Körperstelle hin; das Jucken hingegen entspringt einer Aufforderung an das Individuum, an der betreffenden Stelle den eigenen Körper (z.B. mit der Hand) reibend zu berühren, um dort ein mutmaßliches körperfremdes (z.B. ein Getier) oder ein körpereigenes Objekt (z.B. eine Hautschuppe, eine Wimper) zu entfernen.

Der zweite große Bereich der Gefühle besteht in den Emotionen. Alle Gefühle, bei welchen eine Elementaremotion (UE oder GE) auftritt, werden nachfolgend als Emotionen bezeichnet. Emotionen lösen also charakteristischerweise eine Elementaremotion aus. In diesem Merkmal unterscheiden sie sich klar von den Gefühlen des Bereichs GSO. Der Bereich der Emotionen unterteilt sich in einen Teilbereich, der sich mit der Kategorie der Sinneseindrücke noch vollständig überschneidet (den der einfachen Impulse EIP) sowie einen, der keine Schnittmenge mit der Kategorie der Sinneseindrücke mehr aufweist und auf kognitiver Detektion beruht (den der kognitiven Impulse KIP).

Die einfachen Impulse (EIP) umfassen diejenigen Sinneseindrücke, welche (mindestens) eine Elementaremotion auslösen. Die EIP werden somit durch Signale von körpereigenen physischen Sensoren ausgelöst, äußern sich in Form von Gefühlen und beinhalten stets auch (mindestens) eine Elementaremotion. Während bei den GSO ein bestimmter Sachverhalt (z.B.

eine Verletzung) an unterschiedlichen Körperstellen angezeigt werden kann, läuft dies bei den einfachen Impulsen genau umgekehrt. Bei ihnen werden nämlich unterschiedlichste Sachverhalte durch ein und dieselbe körperliche Erscheinung, nämlich durch (meist) eine von zwei Elementaremotionen, signalisiert. Einige der einfachen Impulse sind an die Änderung von Körperzuständen gekoppelt und treten dann oft zusammen mit begleitenden Gefühlen (aus dem Bereich GSO) in Erscheinung. Zu den einfachen UE-Impulsen zählen der Hunger (möglicherweise die Mutter aller Emotionen), der Stuhldrang, das Fallen (respektive die Beschleunigung des Körpers), der Sexualtrieb und die Übelkeit. Bei den einfachen UE-Impulsen aktivieren Sinneseindrücke, also Signale von spezifischen physischen Sensoren (Rezeptoren), die UE. So wird beispielsweise Hunger durch eine Kombination unterschiedlicher Sensoren an unterschiedlichen Stellen im Körper (u.a. Dehnungs- und Füllstandssensoren im Magen, Blutzuckersensoren im Hypothalamus, diverse Chemorezeptoren) aktiviert. Zu den einfachen GE-Impulsen zählen die Nahrungsaufnahme, der Stuhlgang, die Lust oder der Orgasmus. Durch ein Zusammenspiel von einfachen UE- und einfachen GE-Impulsen wird das Individuum zu wünschenswerten Verhaltensweisen gelenkt. So treibt der Hunger das Individuum zur Nahrungssuche an. Findet es eine geeignete Nahrung und nimmt es diese auf, so verschwindet nicht nur die durch den Hunger ausgelöste UE sondern die Nahrungsaufnahme bewirkt auch die Auslösung einer GE – welche aktuell belohnt und zu zukünftig ähnlichem Verhalten motiviert. Ähnlich verhält es sich beim Stuhldrang. Die unangenehme UE beim Stuhldrang motiviert das Individuum dazu, einen geeigneten Platz zur Defäkation aufzusuchen. Während der Defäkation animiert eine unangenehme Defäkations-UE das Individuum dazu, den Vorgang fortzusetzen, wogegen die fortschreitende Abgabe des Stuhls mit GE belohnt wird. Auch beim Sexualverhalten treibt eine unangenehme UE (oft als „Trieb“ bezeichnet) das Individuum zu sexueller Aktivität. Sie und zunehmende positive Gefühle (GE) animieren das Individuum zur Fortsetzung der Aktivität und starke positive Emotionen beim Orgasmus belohnen für die Auslösung der Ejakulation. Das Zusammenspiel von UE- und GE-Impulsen signalisiert somit dem Individuum, wie es sich in bestimmten Situationen zu verhalten hat.

Die beiden Elementaremotionen (UE und GE) lassen sich somit als zwei Gefühle begreifen, die universell besetzbar sind, die also für die Signalisierung von ganz unterschiedlichen Sachverhalten genutzt werden können und genutzt werden.

Der Bereich GSO und der Teilbereich EIP bilden die bereits erwähnte gemeinsame Schnittmenge der Sinneseindrücke mit den Gefühlen. Der nun folgende zweite Teilbereich der Emotionen hingegen weist keine Schnittmenge mit den Sinneseindrücken mehr auf. Er umfasst die kognitiven Impulse (KIP), also die kognitiven UE- respektive GE-Impulse. Es gibt acht verschiedene kognitive UE-Impulse und acht verschiedene kognitive GE-Impulse. Im Unterschied zu den EIP basiert jedoch keiner der kognitiven Impulse auf physischen Rezeptoren (respektive Sensoren). Vielmehr gründen sie auf *logischen* Detektoren. Das heißt, dass die Auslösung der UE respektive GE auf reiner Informationsverarbeitung (von bereits vorliegenden Informationen) oder auf Mustererkennung beruht und nicht primär auf der sensorischen Messung von bestimmten Parametern (wie z.B. Temperatur, Druck). Der Unterschied zwischen den Sinneseindrücken und den kognitiven Auslösern lässt sich in einer Analogie zur Computerwelt auch so darstellen, dass die Sinneseindrücke Informationen von Hardware-Sensoren, die Emotionen dagegen Informationen von reinen Software-Sensoren entsprechen. Zu den KIP zählen die vielen Emotionen mit Vertretern wie Eifersucht, Nostalgie, Traurigkeit, Angst (bezeichnet ein unangenehmes Gefühl verbunden mit dem Eindruck der Unterlegenheit), Ärger (bezeichnet ein unangenehmes Gefühl verbunden mit

dem Eindruck der Überlegenheit), Ungeduld, Frustration, Enttäuschung, Ekel, Missgunst, Rachegefühl, Hass, Gier, Gram, Scham, Trennungsangst, Höhenangst, Fernweh, Glück, Dankbarkeit, Hochgefühl, Zuversicht, Stolz, Liebe, u.v.m.

Auch ein Zusammenspiel von einfachen und kognitiven (UE- und GE-)Impulsen lenkt Individuen zu wünschenswerten Verhaltensweisen. Die unangenehme und schmerzliche Hunger-UE veranlasst das Neugeborene zum Schreien. Das Schreien des Kindes wiederum entwickelte evolutionär einen derart unangenehmen Charakter, dass sich die Mutter auch deshalb des Säuglings rasch annimmt, um das ihr unangenehme und störende Schreien zu stoppen. Nahrungsaufnahme und Nuckeln führen dann sowohl beim Kind als auch bei der Mutter zu GE, was das Kümmern der Mutter belohnt und außerdem die Paarbindung stärkt. Emotionen sind schließlich auch deshalb bemerkenswert, weil durch sie im Individuum körperlich (auch stark) spürbare Gefühle entstehen, obgleich überhaupt kein physischer Sensor (Rezeptor) im Körper aktiv geworden ist.

Der dritte Bereich der Gefühle umfasst die scheinbaren Symptome (SSY). Scheinbare Symptome bezeichnen auf den eigenen Körper bezogene Gefühle, die zwar Verletzungen, Störungen oder Empfindungen (wie im Bereich GSO) anzeigen, obwohl dies mit dem tatsächlichen Zustand der betreffenden Körperregion nicht mehr übereinstimmt. Hierzu zählen etwa Phantomschmerzen, also real auftretende Schmerzen in einem Körperteil obwohl dieses Körperteil bereits amputiert wurde. Auch Missempfindungen aufgrund der Verletzung eines Organs gehören hierzu, welche erneut auftreten, obwohl das Organ bereits erfolgreich operiert wurde (und solche Missempfindungen dementsprechend gar nicht mehr in Erscheinung treten dürften).

Die dritte Kategorie von ins Bewusstsein gelangenden Informationen besteht in den Gedanken. Gedanken sind all diejenigen im Bewusstsein erscheinenden Informationen, die weder Sinneseindrücke noch Gefühle sind. Gedanken treten in bildlicher oder sprachlicher Form auf. Zumindest bildliche Gedanken sind wohl nicht auf den Menschen beschränkt. Der Bereich der Gedanken untergliedert sich in die Teilbereiche automatische Gedanken und willentliche Gedanken. Viele Gedanken erscheinen automatisch, also ohne ein aktives Zutun, im Bewusstsein des wahrnehmenden Individuums (automatische Gedanken AG). Auch die Träume beim Schlafen zählen zu den automatischen Gedanken. Formuliert hingegen ein Individuum bewusst und willentlich einen Sachverhalt (z.B. den Satz „Jetzt denke ich willentlich.“) nur in seinem Geist, also ohne ihn auszusprechen, so entsteht ein willentlicher Gedanke (WG). Willentliche Gedanken sind etwas ganz Besonderes, geben sie doch dem Individuum eine Möglichkeit, den im Bewusstsein erscheinenden Eindruck selbst auszulösen und zu formen.

Stellt man sich die Gesamtheit aller im Bewusstsein auftretender Informationen wie einen Kuchen vor, den man entsprechend der unterschiedlichen Bereiche unterteilt, so folgen im Uhrzeigersinn aufeinander die sieben Kuchenstücke GLS, GSO, EIP, KIP, SSY, AG und WG.

## 4. UE-Auslöser

### 4.1 Einfache UE-Auslöser

Einfache UE-Auslöser aktivieren die Elementaremotion UE durch Sinneseindrücke, also aufgrund von Signalen von spezifischen physischen Rezeptoren. Die auftretende UE signalisiert dementsprechend einen körperlichen Zustand (z.B. Hunger). Einige der einfachen UE-Impulse sind an die Änderung von Körperzuständen gekoppelt und treten dann oft zusammen mit begleitenden Gefühlen (aus dem Bereich GSO) in Erscheinung. Beispielsweise können sich bei steigendem Hunger auch Missempfindungen aus dem Bereich des Magens (welcher beim Menschen größtenteils in der linken Körperhälfte liegt) zu der UE gesellen. Beim Stuhldrang hingegen treten neben der UE oft Druckgefühle aus dem Bereich des Enddarms auf. Zu den einfachen UE-Auslösern zählen der Hunger, der Stuhldrang, das Fallen (respektive die Beschleunigung des Körpers), der Sexualtrieb (bei Letzterem wirken gleichzeitig auch positive Emotionen) und die Übelkeit. Die auftretende unangenehme UE soll das Individuum zu einem entsprechenden Verhalten (Handlung oder Unterlassung) motivieren, also zum Beispiel im Fall von Hunger zur Nahrungssuche und -aufnahme. Einfache UE-Impulse zählen zum Teilbereich EIP.

### 4.2 Kognitive UE-Auslöser

Die Auslösung der UE basiert bei den kognitiven UE-Auslösern nicht auf speziell dafür entwickelten physischen Rezeptoren, sondern vielmehr auf logischen Detektoren, welche auf einer Informationsverarbeitung respektive auf einer Mustererkennung von bereits vorliegenden Informationen beruhen. Die UE signalisiert nun das Resultat dieser komplexeren Informationsverarbeitung (z.B. die Wahrnehmung einer Hinderung eines eigenen wichtigen Strebens).

Die Aktivierung eines kognitiven UE-Auslösers folgt klar definierten Regeln und ist an die Wahrnehmung eines bestimmten Sachverhalts (z.B. einer Hinderung eines eigenen wichtigen Strebens) gekoppelt. Die Signale der kognitiven UE-Auslöser treten deshalb häufig wie ein Impuls, also plötzlich und determiniert, in Erscheinung. Die ausgelöste UE bleibt dann, je nach Situation, mehr oder weniger lange bestehen.

Acht verschiedene kognitive UE-Impulse als Signale von acht verschiedenen UE-Auslösern (respektive UE-Dektoren) lassen sich hier unterscheiden: ELNIWI, JENIWA, NIGEWÜ, DEHAVO, NIGESU, DUHENRI, IHENRI und DALIA. Sie werden nachfolgend näher beleuchtet. Die kognitiven UE-Impulse zählen zum Teilbereich KIP.

Vorab noch ein Wort zur Nomenklatur. Alle UE-Auslöser aktivieren ein und dieselbe UE. Diese tritt zwar einmal stärker, einmal schwächer, einmal länger, einmal kürzer, doch eben stets in ein und derselben körperlich erlebbaren (unangenehmen) Form in Erscheinung. Um die Signale unterschiedlicher kognitiver UE-Dektoren dennoch unterscheiden zu können, erhalten diese eigene Namen, die sich auf die vorangehende Detektion respektive den Grund der Auslösung beziehen. So bezeichnet ELNIWI beispielsweise diejenige UE, welche der ELNIWI-Detektor auslöst.

#### 4.2.1 ELNIWI

Definition: *ELNIWI* [əlnivi] (*Abkürzung für „Es läuft nicht so, wie ich will“*) bezeichnet die UE, welche automatisch bei der Wahrnehmung einer Hinderung eines eigenen wichtigen Strebens entsteht.

Zur Auslösung dieser UE muss das Individuum somit nach etwas streben, also ein explizites oder implizites Ziel anstreben. Dabei ist es dem Individuum wichtig, dieses Ziel auch zu erreichen. Doch nun erfährt das Individuum durch eine körpereigene oder körperfremde Macht eine Hinderung auf seinem Weg zur Zielerreichung. Diese Macht weist eine materielle oder immaterielle Beschaffenheit auf; sie entstammt der unbelebten oder belebten (artgleichen oder artfremden) Natur. Beispiele hierfür sind etwa ein schlechtes Gedächtnis, Materialermüdung, vulkanische Tätigkeit, schlecht ausgebildete Mitarbeiter, streikbereite Gewerkschaften oder eine Herde Tiere auf der Straße. Im Falle einer artgleichen Macht kann es sich sowohl um ein einzelnes Individuum als auch um eine Gruppe von Individuen (z.B. um eine Organisation) handeln. Die Hinderung selbst weist eine materielle oder immaterielle Beschaffenheit auf; sie entstammt der unbelebten oder belebten (artgleichen oder artfremden) Natur. Beispiele für solch eine Hinderung sind etwa eine Erinnerungslücke, eine gerissene Fahrradkette, ein ausgefallener Flug, ein durch einen Streik geschlossenes Geschäft oder ein Stau. Die Hinderung verzögert oder verunmöglicht die Zielerreichung.

Bei allen kognitiven UE-Impulsen ist es entscheidend (und dies besagt stets auch die Definition des jeweiligen kognitiven UE-Impulses), dass das Individuum den entsprechenden Sachverhalt (hier: eine Hinderung) auch tatsächlich wahrnimmt. Nur dann kann der kognitive Impuls im Individuum ausgelöst werden. Nimmt ein Individuum eine auftretende Hinderung nicht wahr, weil es zum Beispiel anderweitig abgelenkt ist, so tritt ELNIWI auch (noch) nicht auf.

Die Intensität oder Stärke dieser so automatisch ausgelösten UE ist typischerweise leicht bis deutlich. Die Ausprägung der UE (respektive das gesamtheitliche emotionale Erscheinungsbild) erfolgt dabei meist in Form von Ärger; daneben auch in Form von Ungeduld, Frustration, Stress, Traurigkeit oder Angst.

Neben der UE treten in einer ELNIWI-Situation auch automatische Gedanken (also automatisch ins Bewusstsein tretende Gedanken) in Erscheinung. Sie drehen sich um die Ursache der UE-Auslösung, also um die Hinderung, und sind von beschreibender („Oh nein: ein Müllwagen versperrt die Straße.“), erklärender („Die fahren immer dienstags.“), die möglichen Auswirkungen aufzeigender („Dadurch dauert meine Fahrt länger.“), hadernder („Warum ausgerechnet jetzt?“), beschuldigender („Warum fährt der nicht zur Seite?“), sich selbst beschuldigender („Ich hätte eine andere Route nehmen sollen.“), katastrophierender („Jetzt komme ich bestimmt zu spät.“) oder – selten – deeskalierender („Das wird schon noch reichen.“) Natur.

In einer durch ELNIWI dominierten, zeitlich andauernden UE-Phase treten Kreidenken (ohne Erhöhung der bestehenden UE) oder gedanklicher Kulissenbau (mit einer Erhöhung der bestehenden UE) auf. Seltener kommt es zu Schlafstörungen.

Individuen zeigen in einer ELNIWI-Situation unterschiedlichste Verhaltensweisen. Ein betroffenes Individuum kann einen neuen, gleichartigen oder andersartigen, Versuch starten. Es nähert sich der Hinderung freundlich oder unfreundlich an. Es umgeht die Hinderung oder gibt sein Streben auf. Es holt sich ein geeignetes Werkzeug oder fremde Hilfe. Oder es wartet ab, bis die Hinderung von selbst verschwindet.

#### 4.2.2 JENIWA

Definition: *JENIWA* [dʒəniva] (*Abkürzung für „Jemand nimmt mir etwas weg“*) bezeichnet die UE, welche automatisch bei der Wahrnehmung einer Wegnahme einer eigenen bedeutsamen Ressource entsteht.

Die Grundlage der Auslösung von JENIWA besteht somit im Vorhandensein einer eigenen Ressource. Dabei umfasst der Begriff „Ressource“ alles, was im wahrnehmenden Individuum gute Gefühle hervorzubringen vermag. Eine solche Ressource weist eine materielle oder immaterielle Beschaffenheit auf; sie entspringt der unbelebten oder belebten (artgleichen oder artfremden) Natur. Die Ressource kann sich auch in fremdem Besitz befinden, vermag jedoch im wahrnehmenden Individuum gute Gefühle zu erzeugen. Sie muss für das Individuum bedeutsam sein, das heißt sie muss für das wahrnehmende Individuum in irgendeiner Hinsicht eine positive Bedeutung haben. Zu den Ressourcen eines Menschen zählen dementsprechend neben Besitz, Vermögen und der eigenen Gesundheit beispielsweise auch der geliebte Partner, geliebte Kinder, Hobbies, seine Vorlieben, ihm sympathische Personen des öffentlichen Lebens und bei kleinen Kindern der Teddybär oder die Puppe.

Diese Ressource wird dem Individuum nun teilweise oder vollständig weggenommen. Die Wegnahme erfolgt durch eine körperfremde oder körpereigene Macht, welche eine materielle oder immaterielle Beschaffenheit aufweist und der unbelebten oder belebten (artgleichen oder artfremden) Natur entstammt. Beispiele für solch eine Macht bilden Vulkanausbrüche, Feuersbrünste, Schadstoffe, gefährliche Strahlung, Diebe, Verbrecherorganisationen, Raubtiere, die Schwerkraft, der Alternsvorgang, schwere Krankheiten oder böse Geister. Im Falle einer artgleichen Macht kann es sich sowohl um ein einzelnes Individuum als auch um eine Gruppe von Individuen (z.B. eine Organisation) handeln.

Zur Auslösung von JENIWA muss das Individuum schließlich den Sachverhalt der Wegnahme, der Verminderung seiner Ressourcen, auch wahrnehmen. Erst mit dieser Wahrnehmung kann es zu der Auslösung von JENIWA kommen. Nimmt ein Individuum beispielsweise gar nicht wahr, dass ihm eine bedeutsame eigene Ressource weggenommen wird, so kommt es auch (noch) nicht zu der Auslösung von JENIWA – ein Umstand, den sich Taschendiebe zunutze machen.

Eine so automatisch ausgelöste UE kann mit hoher Intensität, d.h. ausgesprochen schmerzlich, in Erscheinung treten. Die Ausprägung dieser UE erfolgt häufig in Form von Sorge oder Angst, doch auch als Traurigkeit respektive Trauer, Sehnsucht, Enttäuschung, Frustration, Ärger oder Verzweiflung.

Neben der UE entstehen in einer JENIWA-Situation auch automatische (sprachliche oder bildliche) Gedanken, welche sich um die Ursache der UE-Auslösung, also die Wegnahme der Ressource, drehen. Diese weisen einen beschreibenden („Jemand hat meinen Laptop geklaut.“), erklärenden („Das muss vorhin im Gedränge passiert sein.“), die möglichen Auswirkungen aufzeigenden („Jetzt muss ich die ganzen Dokumente nochmal erstellen.“), hadernden („Warum musste das jetzt passieren?“), beschuldigenden („Das waren bestimmt diese seltsamen Typen von vorhin.“), sich selbst beschuldigenden („Ich hätte besser aufpassen sollen.“), katastrophierenden („Jetzt werden vielleicht Firmengeheimnisse verraten.“) oder – selten – deeskalierenden („Sicher hält der Passwort-Schutz.“) Charakter auf.

Eine durch JENIWA bestimmte, länger andauernde UE-Phase bringt unter anderem Kreisdenken, gedanklichen Kulissenbau, Schlafstörungen (Einschlaf- oder Wiedereinschlafstörungen) oder Antriebslosigkeit mit sich.

Ein Individuum kann in einer JENIWA-Situation in unterschiedlicher Weise reagieren.

Typische Verhaltensweisen umfassen je nach Situation die freundliche oder unfreundliche Annäherung an die Bedrohung (auch um Vergeltung zu üben), die Meidung derselben oder die Aufgabe der Ressource. Ferner zählen dazu die Bewaffnung, das Holen von Hilfe, das Schützen der Ressource (z.B. durch Verbarrikadieren), das Warnen von anderen Individuen, oder das Abwarten, bis die Bedrohung wieder verschwindet. Eine atypische Verhaltensweise besteht im Extremfall im Suizid.

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass es beim Menschen und bei Tieren neben der beschriebenen JENIWA-Auslösung auch noch eine weitere, rudimentäre kognitive UE-Auslösung für potentielle Gefahren gibt. Aus Gründen der Reaktionsschnelligkeit kommt es dabei bereits zur UE-Auslösung, *bevor* der kognitive Vorgang des Erkennens der Situation vollständig abgeschlossen ist – hier wird quasi sicherheitshalber vorzeitiger Alarm ausgelöst. Dies ist beispielsweise der Fall bei der Wahrnehmung einer schnellen Annäherung eines Objekts hin zum wahrnehmenden Individuum. Nimmt das wahrnehmende Individuum ein ihm sich rasch näherndes Objekt wahr, so kann diese Wahrnehmung einen deutlichen UE-Impuls, eine Lenkung der Aufmerksamkeit auf dieses Objekt und gar eine Fluchtreaktion mit sich bringen. Diese blitzschnelle Reaktion erhöht im Durchschnitt die Überlebenschancen des Individuums (z.B. beim Angriff eines Fressfeindes), auch wenn sich die vorschnelle UE-Auslösung später oft als Fehlalarm erweist. Ein anderes Beispiel besteht im Schreck. Auch der Schreck löst einen deutlichen UE-Impuls aus. Der Schreck tritt in Situationen auf, in denen das Individuum einen plötzlichen, einen sehr starken oder einen ungewöhnlichen Sinneseindruck wahrnimmt, der potentiell bedrohlich sein könnte (wie z.B. eine plötzliche Berührung, ein plötzliches lautes Geräusch oder ein seltsames Geräusch). Diese Abkürzung in der Alarmauslösung wurde von Gehirnforscher LeDoux übrigens auch neurologisch nachgewiesen [9].

### 4.2.3 NIGEWÜ

Definition: *NIGEWÜ* [nigevy] (*Abkürzung für „Ich werde nicht gewürdigt“*) bezeichnet die UE, welche automatisch bei der Wahrnehmung einer Missachtung der eigenen Persönlichkeit entsteht.

Im Mittelpunkt dieses kognitiven UE-Impulses steht somit das Ureigenste eines Individuums: die eigene Persönlichkeit. Ihre Beschaffenheit lässt sich in vier Komponenten unterteilen: in die körperliche Beschaffenheit (z.B. das Aussehen, das Alter, die Konstitution, die Gesundheit), in die geistige Beschaffenheit (z.B. das Wissen, die Intelligenz), in die eigenen Werte (z.B. die Wünsche, die Werte im individuellen Bewertungssystem, seine Meinungen, seine Erwartungen) sowie in das Verhalten (z.B. das Tun, der Habitus, das Temperament, die Leistungen, die Anschaffungen).

Die eigene Persönlichkeit wird nun durch eine körperfremde Macht missachtet. Letztere entstammt praktisch ausschließlich der belebten Natur, das heißt die Missachtung erfolgt durch ein oder mehrere artgleiche oder artfremde andere Individuen. Sie stammen oft aus dem direkten Lebensumfeld des Individuums. Beispiele für solch eine Macht sind Mitschüler, Mitarbeiter, Kollegen, Ehepartner, Geschwister, Eltern, Nachbarn, Türsteher, Politiker oder ein das wahrnehmende Individuum anbellender Hund.

Die Missachtung selbst vollzieht sich verbal, nonverbal oder physisch. Menschen reagieren auf entsprechende Zeichen höchst sensibel. Solche Zeichen sind kulturabhängig (z.B. der gestreckte Mittelfinger) oder kultur- oder artübergreifend verständlich (z.B. jemanden

anschreien). Vier verschiedene Arten von Missachtungen lassen sich unterscheiden. Die offensichtlichste Art besteht im *direkten oder indirekten Angriff* auf das wahrnehmende Individuum. Eine weitere Variante stellt die *mangelnde Beachtung* oder gar Nichtbeachtung dar. Die dritte Form besteht in einem *unechten Interesse*, bei welchem das wahrnehmende Individuum zwar in den Mittelpunkt gerückt wird, doch dies ohne wirkliches Interesse an seiner Persönlichkeit (beispielsweise zum Zwecke der Belustigung von anderen Individuen). Und die vierte Art ist ein *unerwünschtes* (wenngleich nun echtes) *Interesse*, beispielsweise durch einen hartnäckigen, unerwünschten Liebhaber.

Das Individuum muss schließlich auch wahrnehmen, dass es missachtet wird, damit NIGEWÜ ausgelöst werden kann. Fehlt die Wahrnehmung dieses Sachverhalts, so kann NIGEWÜ nicht aktiviert werden. Letzteres sieht man etwa bei sehr kleinen Kindern: Sie empfinden noch kein Schamgefühl, weil sie noch nicht realisieren, dass sie für ein entsprechendes Verhalten von älteren Individuen belächelt oder verspottet werden, respektive dass die Belustigung der Umstehenden nicht ihm gegenüber positiv sondern negativ gemeint ist.

Eine durch Missachtung automatisch entstehende UE (also NIGEWÜ) kann mit hoher Intensität, das heißt äußerst schmerzlich, auftreten. Die möglichen Ausprägungen dieser UE umfassen Sorge respektive Angst, Enttäuschung, Ärger, Scham, Frustration oder Verzweiflung.

Mit der automatisch ausgelösten UE entstehen auch automatische Gedanken. Sie thematisieren die Ursache der UE-Auslösung, also die Missachtung, und weisen beschreibende („Der unzufriedene Kunde hat mich ganz schön beschimpft.“), erklärende („Er wartet schon seit Längerem auf die Lösung seines Problems.“), mögliche Auswirkungen aufzeigende („Er drohte, den Kaufvertrag rückgängig zu machen.“), hadernde („Warum bekomme ich immer die schwierigen Kunden?“), beschuldigende („Ein völlig ungehobelter Typ.“), sich selbst beschuldigende („Ich hätte mehr deeskalieren sollen.“), katastrophierende („Der könnte sich bei meinem Chef über mich beschweren.“) oder – selten – deeskalierende („Er wird sich wieder beruhigen.“) Inhalte auf.

Eine durch NIGEWÜ dominierte und länger andauernde UE-Phase geht unter anderem mit Kreisdenken, gedanklichem Kulissenbau, Schlafstörungen oder Antriebslosigkeit einher. In einer NIGEWÜ-Situation verfügt ein Individuum über unterschiedlichste Verhaltensweisen. Es kann sich dem Verursacher freundlich oder unfreundlich (auch um Vergeltung zu üben) annähern. Oder es meidet den Verursacher oder ignoriert die Missachtung. Es holt sich fremde Hilfe. Es warnt andere Individuen. Oder es wartet ab, bis die Missachtung von selbst ein Ende nimmt. Eine atypische Verhaltensweise besteht im Extremfall im Suizid (z.B. im Fall von Mobbing).

#### 4.2.4 DEHAVO

Definition: *DEHAVO* [dehafo] (*Abkürzung für „Der hat einen Vorteil“*) bezeichnet die UE, welche automatisch bei der Wahrnehmung eines fremden Vorteils bezüglich einer selber beanspruchten Ressource entsteht.

Wie bei JENIWA geht es auch hier um eine Ressource. Allerdings befindet sie sich diesmal in fremdem Besitz. Diese Ressource weist eine materielle oder immaterielle Beschaffenheit auf und entstammt der unbelebten oder belebten (artgleichen oder artfremden) Natur. Das wahrnehmende Individuum würde diese Ressource auch selbst gerne besitzen, hegt somit

einen entsprechenden Besitzanspruch. Dieser Besitzanspruch ist von zentraler Bedeutung für die Auslösung von DEHAVO. Er bezieht sich meist direkt auf die Ressource, kann jedoch auch weiter gefasst sein. Bei einer Hochzeit beispielsweise kann er sich auf die Braut selbst beziehen, doch auch auf das Heiraten (oder Geheiratet werden) an sich oder auf die mit der Hochzeit oft verbundene Jugend. Das wahrnehmende Individuum vergleicht automatisch seine Situation mit derjenigen der fremden Macht. Dabei spielt die Vergleichbarkeit der beiden Situationen keine Rolle (d.h. es werden automatisch auch Situationen miteinander verglichen, die sehr unterschiedlich sind). Doch die Ressource gehört der fremden Macht. Bei letzterer handelt es sich praktisch ausschließlich um ein anderes, fast immer artgleiches, Individuum (seltener um mehrere Individuen). Zu solch einer fremden Macht zählen beispielsweise Mitschüler, Geschwister, Kollegen, Bekannte, Nachbarn oder Wohlhabende. Die fremde Macht besitzt durch die Ressource einen Vorteil. Vier verschiedene Arten von Vorteilen lassen sich hier unterscheiden. Beim *absoluten Vorteil* besitzt nur die fremde Macht die Ressource, nicht jedoch das wahrnehmende Individuum. Bei den anderen drei Vorteilsarten besitzt auch das wahrnehmende Individuum eine ähnliche Ressource. Beim *qualitativen Vorteil* nimmt das wahrnehmende Individuum eine bessere Beschaffenheit bei der Ressource der fremden Macht wahr (etwa ein schnelleres Auto). Beim *quantitativen Vorteil* besitzt die fremde Macht eine größere Anzahl an Einheiten von der Ressource als das wahrnehmende Individuum (etwa ein höheres Salär). Beim *relativen Vorteil* schließlich besitzt das wahrnehmende Individuum zwar bereits eine qualitativ oder quantitativ bessere Ressource, hegt jedoch einen totalen Besitzanspruch und möchte deshalb auch noch die fremde Ressource besitzen (z.B. das Geschwister, welches nicht nur seinen, sondern den gesamten Erbanteil für sich beansprucht).

Auch bei DEHAVO gilt die triviale Regel, dass das Individuum einen fremden Vorteil (im Vergleich zu der eigenen Situation) überhaupt erst wahrnehmen muss, bevor DEHAVO ausgelöst werden kann. Ohne solch eine vorgängige Wahrnehmung erfolgt auch keine Auslösung von DEHAVO.

Eine solchermaßen automatisch ausgelöste UE erscheint in den Ausprägungen Neid, Frustration, Ärger oder Wehmut.

Typischerweise begleiten automatische Gedanken den DEHAVO-Impuls. Sie thematisieren die Ursache der UE-Auslösung, also den fremden Vorteil, und weisen beschreibende („Mein Kollege wurde befördert.“), erklärende („Dabei hatte ich auf die Beförderung gehofft.“), mögliche Auswirkungen aufzeigende („Damit ist diese Position erst einmal für längere Zeit besetzt.“), hadernde („Warum wurde nicht ich befördert?“), beschuldigende („Der ist doch viel schlechter qualifiziert.“), sich selbst beschuldigende („Ich hätte mich klarer positionieren sollen.“), katastrophierende („In diesem Unternehmen komme ich nicht voran.“) oder – selten – deeskalierende („Es werden sich andere Möglichkeiten ergeben.“) Inhalte auf.

Kommt es zu einer länger andauernden UE-Phase, so ist diese vor allem durch Kreisdenken, seltener durch gedanklichen Kulissenbau geprägt.

Das sich in einer DEHAVO-Situation befindliche Individuum kann verschiedene Verhaltensweisen zeigen. Es kann sich dem fremden Vorteil oder der fremden Macht freundlich oder unfreundlich annähern (z.B. die fremde Ressource stehlen) oder diese meiden. Es kann sich selbst anderweitig einen gleichen oder besseren Vorteil verschaffen. Es kann sich Hilfe holen (z.B. sich bei einer höheren Instanz beklagen), den Vorteil ignorieren oder abwarten, bis er von selbst verschwindet.

Man beachte, dass die Auslösung von DEHAVO nicht einem vollständigen

Gerechtigkeitssinn entspricht, da DEHAVO nur bei einem fremden, nicht jedoch bei einem eigenen Vorteil auftritt.

#### 4.2.5 NIGESU

Definition: *NIGESU* [nigesu] (*Abkürzung für „Ich bin nicht gesund“*) bezeichnet die UE, welche automatisch bei der Wahrnehmung einer deutlichen Verminderung der eigenen körperlichen Integrität entsteht.

Dieser kognitive UE-Impuls bezieht sich auf die Gesundheit des wahrnehmenden Individuums, also auf seine körperliche (inklusive geistige) Integrität. NIGESU tritt automatisch bei der Wahrnehmung einer (wahrscheinlichen) deutlichen Verminderung des eigenen Gesundheitsniveaus in Erscheinung, also bei einer Verminderung im Vergleich zum letzten wahrgenommenen Zustand (dem Status quo ante). Entscheidend für die Auslösung von NIGESU ist somit das relative und nicht das absolute Gesundheitsniveau. Deshalb tritt nach einer tatsächlichen solchen Verminderung – und eine Stabilität des dann bestehenden Gesundheitsniveaus vorausgesetzt – kein NIGESU mehr auf. Hinweise auf eine Verminderung der eigenen körperlichen Integrität gewinnt das Individuum durch Selbstbeobachtung des eigenen Körpers und dabei wahrgenommenen Auffälligkeiten oder Veränderungen (z.B. Veränderungen der Haut, tastbare Verhärtungen, Fieber) oder durch Gefühle (z.B. Schmerzen, Mattigkeit). Doch auch externe Hinweise können NIGESU auslösen wie Informationen aus Gesundheitsmagazinen, Laborwerte, Untersuchungsergebnisse, Expertenmeinungen oder auch bereits das bloße Wissen um die Existenz einer Krankheit. Für eine Auslösung von NIGESU muss allerdings ein Anzeichen für eine deutliche Verminderung der eigenen körperlichen Integrität vorliegen: eine unbedeutende Hautabschürfung führt normalerweise nicht zu einer Auslösung von NIGESU. Zur Auslösung von NIGESU ist es schließlich notwendig, dass das Individuum den Sachverhalt einer (möglichen) deutlichen Verminderung der eigenen körperlichen Integrität auch überhaupt wahrnimmt. Ohne solch eine Wahrnehmung kommt es auch nicht zu der Auslösung von NIGESU.

NIGESU kann mit einer hohen Intensität aufkommen. Die Ausprägung der UE besteht vor allem in Sorge respektive Angst, seltener in Enttäuschung.

Begleitende automatische Gedanken drehen sich um die Ursache der UE-Auslösung, also um die Gesundheitsverminderung, und vor allem um beschreibende („Was ist das für ein Fleck auf meiner Haut?“), erklärende („Der ist mir bislang nicht aufgefallen.“), mögliche Auswirkungen aufzeigende („Er könnte auf eine bestimmte Krankheit hindeuten.“), hadernde („Warum trifft es ausgerechnet mich?“), beschuldigende („Jemand hat mich angesteckt.“), sich selbst beschuldigende („Ich hätte mehr darauf achten sollen.“), katastrophierende („Ich könnte ernstlich krank sein.“) oder – selten – deeskalierende („Der ist bestimmt morgen wieder weg.“) Inhalte.

Eine durch NIGESU dominierte UE-Phase wird unter anderem durch Kreisdenken, gedanklichen Kulissenbau, Schlafstörungen oder Antriebslosigkeit geprägt.

In einer NIGESU-Situation kann ein Individuum unterschiedliche Verhaltensweisen zeigen. Es kann eine geeignete Medizin suchen und einnehmen. Es kann den NIGESU-Impuls ignorieren. Es kann sich Hilfe holen durch die Suche nach medizinischen Informationen oder durch das Aufsuchen eines medizinischen Experten. Oder es kann abwarten, bis sich die Dinge von selbst wieder bessern.

Charakteristisch für die NIGESU-Auslösung ist, dass sich die automatischen gesundheitlichen Befürchtungen (und damit die automatischen Gedanken) konsequent auf den schlimmsten möglichen Fall fokussieren – ungeachtet der Tatsache, dass ein bestimmtes Symptom oft mehrere (und insbesondere ungefährliche) Ursachen hat.

Erhält das Individuum eine für es selbst glaubhafte Entwarnung für seine gesundheitlichen Befürchtungen, so verschwindet NIGESU sofort. Solch eine Information kann von einem Experten (z.B. einem Arzt) stammen, von Fachbüchern oder von anderen vertrauenswürdigen Quellen.

#### 4.2.6 DUHENRI

Definition: *DUHENRI* [duhənri] (Abkürzung für „*Du hast etwas nicht richtig gemacht*“) bezeichnet die UE, welche automatisch bei der Wahrnehmung eines fremden Fehlverhaltens entsteht.

Dieser kognitive UE-Impuls bezieht sich auf eine fremde Macht. Letztere entstammt der belebten (artgleichen oder artfremden) oder unbelebten Natur. Die fremde Macht zeigt nun ein Verhalten, also eine Handlung oder eine Unterlassung, welche vom wahrnehmenden Individuum automatisch als ein Fehlverhalten eingestuft wird. Dabei steht ein Fehlverhalten für das wahrnehmende Individuum für ein Verhalten, das in ihm ein unangenehmes Gefühl (z.B. eine UE oder einen Schmerz) auslöst oder welches gegen seine Vorstellungen verstößt. Beispiele für solch ein Fehlverhalten sind etwa Beleidigungen, von einem Hund angebellt zu werden, schlechte Leistungen der Spieler gefolgt von einer Niederlage des Lieblingsvereins oder eine Regenwetterperiode im Urlaub. Der Auslösung von DUHENRI geht somit oft ein anderer kognitiver UE-Impuls (etwa ELNIWI oder NIGEWÜ) voran. DUHENRI kann jedoch auch eigenständig, d.h. unabhängig von vorgängigen negativen Gefühlen, auftreten.

Wie es die Definition von DUHENRI besagt, ist es auch beim kognitiven UE-Impuls DUHENRI entscheidend, dass das Individuum überhaupt erkennt, dass das Verhalten eines anderen Individuums mutmaßlich verantwortlich für die Auslösung eines eigenen unangenehmen Gefühls ist. Fehlt diese Kognition, dann erfolgt auch keine Auslösung von DUHENRI.

DUHENRI tritt mit einer leichten bis deutlichen Intensität zutage. Die Ausprägung der UE besteht vor allem in Ärger. Kommt es in der Folge zu einer durch DUHENRI dominierten UE-Phase, so treten vor allem Kreisdenken, gedanklicher Kulissenbau oder Schlafstörungen in Erscheinung.

Automatisch aufkommende Begleitgedanken beziehen sich auf die Ursache der UE-Auslösung, also auf das fremde Fehlverhalten, und weisen beschreibende („Jetzt könnte mein Gesprächspartner endlich auftauchen.“), erklärende („Schon seit zehn Minuten warte ich auf ihn.“), mögliche Auswirkungen aufzeigende („Das könnte sich auf meine nachfolgenden Termine auswirken.“), hadernde („Warum ist er nicht pünktlicher?“), beschuldigende („Der ist nie pünktlich.“), katastrophierende („Es könnte ihm etwas passiert sein.“) oder – selten – deeskalierende („Bestimmt kommt er gleich.“) Inhalte auf.

Als typisch für DUHENRI erweist sich ein DUHENRI begleitender Drang zur abwertenden Zurechtweisung der fremden Macht. Ebenso typisch ist der gleichzeitig aufkommende Eindruck, selbst in der aktuellen Sache im Recht zu sein und deshalb das Recht oder gar die Pflicht zu haben, solch eine Zurechtweisung auch auszusprechen. Durch Impulskontrolle (und willentliche Gedanken) lässt sich solch eine drängende abwertende Zurechtweisung

verhindern.

In einer DUHENRI-Situation kann ein Individuum unterschiedlich handeln. Es kann sich der fremden Macht freundlich oder unfreundlich annähern oder dieselbe meiden. Es kann sich fremde Hilfe holen oder eine Trotzreaktion aufbauen. Oder es kann den DUHENRI-Impuls ignorieren.

Man beachte, dass die bei DUHENRI erfolgende automatische Zuweisung von Verantwortlichkeit an eine fremde Macht für eine für das wahrnehmende Individuum ungünstige Entwicklung zwar oft eindeutig und korrekt ist. Zuweilen jedoch ist diese automatische Zuordnung auch falsch. Außerdem beruht sie auf einem sehr einfachen Auslösemechanismus (z.B. Auslösung von einem unangenehmen Gefühl → DUHENRI). Das so zum Ausdruck kommende Schuldverständnis ist damit höchst simpler Natur und basiert nicht auf tatsächlichen rechtlichen, gesellschaftlichen oder logischen Gegebenheiten. Zwischen den kognitiven UE-Impulsen NIGEWÜ und DUHENRI besteht eine starke, quasi phasenstarre Kopplung. Wird im wahrnehmenden Individuum nämlich NIGEWÜ ausgelöst (z.B. durch eine Beleidigung), so folgt darauf sehr oft eine unmittelbare automatische Auslösung von DUHENRI, welche sich gegen den Urheber der NIGEWÜ-Auslösung richtet (z.B. gegen den Urheber der Beleidigung). Diese intrapersonelle NIGEWÜ→DUHENRI-Kaskade funktioniert automatisch. Wie das wahrnehmende Individuum dann auf den typischen, DUHENRI begleitenden Drang zur abwertenden Zurechtweisung des anderen Individuums reagiert, hängt unter anderem von seiner Impulskontrolle ab.

Denn eine (auf DUHENRI beruhende) abwertende Zurechtweisung würde im anderen Individuum ihrerseits postwendend NIGEWÜ auslösen (dafür ist eine Zurechtweisung gedacht: der schmerzliche Impuls soll das andere Individuum zu einer künftigen Verhaltensänderung motivieren). Diese interpersonelle DUHENRI→NIGEWÜ-Kaskade ist auch in der Kindererziehung von großer Bedeutung. Doch die beiden genannten Kaskaden sind nicht unproblematisch, bergen sie doch die Gefahr für ein wechselseitiges Aufschaukeln: wechselseitig können die Individuen durch auf DUHENRI beruhende abwertende Zurechtweisungen im jeweils anderen Individuum NIGEWÜ auslösen, was in dem betroffenen Individuum wiederum automatisch eine DUHENRI-Auslösung nach sich zieht. So dient DUHENRI zwar der Regulation von Beziehungen zwischen verschiedenen Individuen, beinhaltet jedoch gleichzeitig (bei extensiver Anwendung) die Gefahr, ebendiese Beziehungen auch zu zerstören.

Man beachte, dass DUHENRI nichts zu tun hat mit willentlichen Beleidigungen, mit durch gute Emotionen (GE) angetriebenem schlechtem Gerede über andere Personen, mit gezieltem Mobbing, um sich selbst Vorteile zu verschaffen o.ä. DUHENRI bezeichnet einen automatisch im wahrnehmenden Individuum entstehenden unangenehmen UE-Impuls aufgrund eines ebenfalls automatisch detektierten Fehlverhaltens (von einem anderen Individuum).

#### 4.2.7 IHENRI

Definition: *IHENRI* [ihənri] (Abkürzung für „Ich habe etwas nicht richtig gemacht“) bezeichnet die UE, welche automatisch bei der Wahrnehmung eines eigenen Fehlverhaltens entsteht.

IHENRI gleicht dem kognitiven UE-Impuls DUHENRI, bezieht sich nun jedoch auf das Verhalten des Individuums selbst. Letzteres nimmt ein eigenes Verhalten wahr, also eine

Handlung oder eine Unterlassung, welches es automatisch als ein Fehlverhalten einstuft. Auch hier steht das Fehlverhalten für ein Verhalten, das im wahrnehmenden Individuum ein unangenehmes Gefühl (z.B. eine UE, Schmerzen) auslöst oder welches gegen seine Vorstellungen verstößt. Oft folgt die Auslösung von IHENRI somit auf einen anderen kognitiven UE-Impuls (zum Beispiel auf ELNIWI oder auf JENIWA). Objektiv gesehen gibt es überraschend viele Ursachen für ein falsches Verhalten: falsche eigene Einschätzungen (z.B. von einer Situation), Unwissenheit, Zeitmangel, Unvorsichtigkeit oder Leichtsinns, Leichtgläubigkeit, ein vorliegender Hinterhalt, schwierige Antizipation der Auswirkungen, nicht abschätzbare oder nicht bedachte Konsequenzen, erst später aufkommende bessere Idee oder eine erst später erscheinende wichtige Information. Angesichts der Anzahl und der Gewichtigkeit dieser Argumente dürfte ein – in Spielfilmen zuweilen glorifiziertes – fehlerfreies menschliches Verhalten in der Realität eher selten anzutreffen sein. Ob der IHENRI-Detektor ein eigenes Verhalten jedoch automatisch als ein eigenes Fehlverhalten einstuft und IHENRI auslöst, hängt nicht von diesen objektiven Argumenten sondern ausschließlich von den genannten Kriterien zur Einstufung als ein Fehlverhalten (also von der Auslösung eines unangenehmen Gefühls oder von dem Verstoß gegen eigene Vorstellungen) ab.

Auch für die IHENRI-Auslösung gilt, dass das Individuum ein eigenes Fehlverhalten erst wahrnehmen (erkennen) muss, damit eine Auslösung von IHENRI erfolgen kann. Ohne eine derartige Kognition kommt es auch nicht zu einer Auslösung von IHENRI.

IHENRI kann sehr deutlich in Erscheinung treten. Typische Ausprägungen der UE sind Schuld, Frustration, Verzweiflung oder Gram. Eine durch IHENRI bestimmte UE-Phase umfasst vor allem Kreisdenken, gedanklichen Kulissenbau, Schlafstörungen oder Antriebslosigkeit.

IHENRI begleitende automatische Gedanken beziehen sich auf die Ursache der UE-Auslösung, also auf das eigene Fehlverhalten, und drehen sich um beschreibende („Meine Präsentation ist mir komplett misslungen.“), erklärende („Sie war zu lang und zu wenig flüssig.“), mögliche Auswirkungen aufzeigende („Ich konnte meine Zuhörer wohl nicht überzeugen.“), hadernde („Warum konnte das nicht besser klappen?“), beschuldigende („Die Zuhörer waren laut und unfreundlich.“), sich selbst beschuldigende („Ich hätte mich besser vorbereiten sollen.“), korrigierende („In Zukunft nehme ich mir mehr Vorbereitungszeit.“), katastrophierende („Meine schlechte Leistung könnte sich herumsprechen.“) oder – selten – deeskalierende („Das nächste Mal läuft es wieder besser.“) Inhalte.

Ein von IHENRI betroffenes Individuum kann sein Verhalten korrigieren (sich beispielsweise entschuldigen), sich selbst freundlich oder unfreundlich behandeln, IHENRI ignorieren, Hilfe holen, das eigene Fehlverhalten akzeptieren oder abwarten, bis der Impuls von selbst an Schärfe verliert.

Wenn ein Individuum ein IHENRI auslösendes Fehlverhalten begangen hat, dann besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für weitere IHENRI-Auslösungen (Folgefehler).

Ein wichtiger Aspekt bei IHENRI besteht darin, dass IHENRI nicht als Vorwarnung wirkt, sondern erst nach dem (als ein solches erkanntem) Fehlverhalten auftritt.

#### **4.2.8 DALIA**

Definition: *DALIA* [dalia] (*Abkürzung für „Das lehne ich ab“*) bezeichnet die UE, welche automatisch bei der Wahrnehmung einer starken Ähnlichkeit zu einer negativ bewerteten Bewertungssystemkomponente entsteht.

Das Bewertungssystem umfasst alle Werte eines Individuums. Es besteht aus einzelnen Komponenten, denen jeweils eine Bewertung in Form eines veränderlichen Wertes zugewiesen ist (Valenz). Eine Komponente kann jedes konkrete Objekt sein, welches sich bewerten lässt. Ein solches Objekt weist eine immaterielle oder materielle Beschaffenheit auf, es entstammt der unbelebten oder belebten (artgleichen oder artfremden) Natur. Es ist also beispielsweise ein Nahrungsmittel, ein Geräusch, ein Musikstück, ein Geruch, ein bestimmter Modeartikel, ein literarisches Werk, ein Presseerzeugnis, ein anderes Individuum, eine Tierart, ein Vorgang, eine Tätigkeit, eine Sportart, ein Schulfach, ein bestimmter Ort, ein Ereignis, eine Anschauung oder ein abstraktes Konzept. Vergleichbar mit der Position eines Schieberegler ist nun jeder Komponente ein positiver oder negativer Wert zugewiesen. Ein negativer Wert bedeutet, dass das Individuum dieser Komponente ablehnend gegenübersteht. Ein positiver Wert hingegen entspricht einer Vorliebe, einer Präferenz des Individuums dieser Komponente gegenüber und bedeutet, dass das Individuum diese Komponente gut findet (z.B. eine bestimmte Anschauung bejaht).

Man beachte, dass dieses Bewertungssystem trotz seines einfachen Aufbaus sehr differenzierte individuelle Bewertungen (oder Einschätzungen) von Sachverhalten zulässt. So kann ein (integres) Individuum die Komponente „stehlen“ negativ bewerten und die Komponente „nicht stehlen“ folgerichtig positiv. Ein anderes Individuum mag zwar ebenfalls die Komponente „nicht stehlen“ (im Prinzip) positiv bewerten, hingegen auch die Komponente „stehlen“ mit einem positiven Wert versehen (z.B. im Sinne eines Robin Hood). Grundsätzlich gibt die Art der Werte im individuellen Bewertungssystem in entscheidendem Maße Aufschluss über den Charakter und die Persönlichkeit eines Individuums.

Die angesprochenen Bewertungen erfolgen jeweils durch einen oder mehrere Mechanismen. Viele Werte des individuellen Bewertungssystems verändern sich. Einige Werte sind altersabhängig, einige zeitabhängig (d.h. sie schwächen sich mit der Zeit ab), einige durch Körperzustände bestimmt (z.B. die Ablehnung von Nahrungsmitteln bei Sättigung) und einige sind angeboren. Beispiele für angeborene Bewertungen sind etwa die strikte Präferenz für süße Nahrungsmittel bei Neugeborenen, die bedingungslose Liebe von Mütter für ihren eigenen Nachwuchs oder das plötzliche Interesse von Mädchen an Jungs und umgekehrt in der Pubertät. Einige Werte im individuellen Bewertungssystem ändern sich ständig aufgrund von sich ändernden Körperzuständen (z.B. der Appetit auf bestimmte Nahrungsmittel), andere ändern sich in etwas längeren Zeitintervallen (z.B. die Lust auf Sex), wieder andere ändern sich zeitlebens praktisch nicht (z.B. die sexuelle Einstellung).

Interessant und von großer Bedeutung ist der automatisch verlaufende Mechanismus der *geföhlsbezogenen* Veränderung. Tritt nämlich ein kognitiver UE-Impuls auf, so wird der Verursacher dieses unangenehmen Impulses automatisch negativ bewertet. Erfährt das wahrnehmende Individuum beispielsweise eine Missachtung und damit die Auslösung von NIGEWÜ, dann wird der Verursacher dieser Missachtung (etwa ein anderes Individuum) im Bewertungssystem des wahrnehmenden Individuums automatisch, ganz ohne willentliches Zutun des wahrnehmenden Individuums, mit einem negativen (genauer: negativeren) Wert versehen (quasi wird der Schieberegler zu einem negativen Wert hin verstellt). Tritt umgekehrt ein kognitiver GE-Impuls auf, so wird der Verursacher dieses angenehmen Impulses automatisch positiv bewertet. Schießt beispielsweise ein Spieler ein wichtiges Tor und löst dieses Tor bei einem Fan dieser Mannschaft einen positiven GE-Impuls aus (ELWI), so wird der Torschütze im individuellen Bewertungssystem dieses Fans automatisch mit einem positiven (genauer: positiveren) Wert versehen (quasi wird der Schieberegler zu einem positiveren Wert hin verstellt). Der gleiche Ablauf spielt sich ab, wenn sich das

wahrnehmende Individuum an einem (gefährlichen) Ort aufhält, an welchem es sich bedroht fühlt (an welchem es also zu der Auslösung von JENIWA kommt): dann wird auch dieser Ort durch den gefühlsbezogenen Mechanismus automatisch mit einer negativen Bewertung versehen. Ein weiteres, klassisches Beispiel besteht in einem Nahrungsmittel, welches das Individuum wegen Ungenießbarkeit erbrechen musste: auch dieses wird dann automatisch mit einer (starken und oft lange anhaltenden) negativen Bewertung versehen.

Man beachte jedoch auch, dass die Einfachheit der Schieberegler-Bewertung auch Nachteile und Gefahren für das Individuum mit sich bringt. Ein wichtiger Nachteil besteht darin, dass das Schieberegler-Konzept nur ein sehr rudimentäres längerfristiges emotionales Gedächtnis darstellt. Mit wenigen schlechten (da im wahrnehmenden Individuum UE auslösenden) Verhaltensweisen kann ein Individuum unzählige positive Bewertungen von guten Eindrücken zerstören. Eine jahrelange gute Beziehung beispielsweise kann durch wenige schlechte Verhaltensweisen des Partners von einer Top-Bewertung zu einer negativen Bewertung beim wahrnehmenden Individuum herabgestuft werden – obgleich diese rüde Herabstufung die eigentliche reale Situation möglicherweise nicht widerspiegelt. Umgekehrt kann ein Individuum, das sich ansonsten niederträchtig verhält, gezielt durch wenige nette Gesten im wahrnehmenden Individuum zu einer gesamtheitlich positiven Bewertung gelangen, welche der Realität insgesamt widerspricht (und welche das wahrnehmende Individuum anfällig für weitere Niederträchtigkeiten macht). Beide Fälle sind für das Individuum potentiell nachteilig oder gar gefährlich, da wichtige Erfahrungen aus der Vergangenheit jeweils weitgehend unberücksichtigt bleiben.

Nimmt das Individuum nun ein Objekt wahr, welches einer negativ bewerteten Komponente in seinem Bewertungssystem stark ähnelt oder dieser entspricht, dann erfolgt eine automatische Auslösung von DALIA. Nimmt das Individuum dagegen ein Objekt wahr, welches einer positiv bewertenden Bewertungssystemkomponente stark ähnelt oder mit ihr übereinstimmt, so erfolgt eine automatische Auslösung von DAFIGU<sup>1</sup>. Auf diese Weise bewertet das individuelle Bewertungssystem erst automatisch (neue) Sinneseindrücke und ermöglicht anschließend dem Individuum eine rasche automatische Einschätzung von wahrgenommenen Objekten.

DALIA tritt meist nur mit einer vergleichsweise (das heißt im Vergleich zu den anderen kognitiven UE-Impulsen) geringen Intensität auf. Ausprägungen dieser UE reichen von Abneigung, Ablehnung, Abscheu, Ekel, Antipathie, Missgunst, Hass, Verachtung bis zum Entsetzen.

Charakteristisch für DALIA ist jedoch, dass dieser kognitive UE-Impuls mit einem starken Drang zur Distanzierung (z.B. durch Abwendung, auf einen anderen Kanal zappen) einher geht. Dieser Drang, sich von einem negativ bewerteten Objekt abzuwenden, zeigt sich selbst in der unwillkürlichen Bewegung der Pupille des menschlichen Auges: blickt ein Mensch auf ein Objekt, welches ihm nicht gefällt, so verkleinert sich die Pupille unwillkürlich (ganz so, als wolle das Auge nur so wenige Sehinformationen wie nötig von dem unangenehmen Objekt zulassen). Erblickt er hingegen ein Objekt, welches ihm gefällt, so vergrößern sich die Pupillen seiner Augen.

In einer DALIA-Situation können neben dem Gefühl (DALIA) und der automatisch aufkommenden Verhaltensreaktion (Drang zur Distanzierung) auch automatische Gedanken entstehen. Letztere beziehen sich auf die Ursache der UE-Auslösung, also auf das negativ bewertete Objekt und sind von beschreibender („Den Kollegen mag ich nicht.“), erklärender („Er redet immer so lange.“), mögliche Auswirkungen aufzeigender („Er hält mich dadurch

---

<sup>1</sup> DAFIGU (Abkürzung für „Das finde ich gut“) stellt das Pendant von DALIA bei den kognitiven GE-Impulsen dar.

von anderen Aufgaben ab.“), hadernder („Warum kann er sich nicht kurz fassen?“), beschuldigender („Der erzählt nur Nonsens.“), sich selbst beschuldigender („Ich hätte an der Sitzung gar nicht teilnehmen sollen.“), katastrophierender („So dauert die Sitzung bestimmt wieder ewig lange.“) oder – selten – deeskalierender („Vielleicht klappt es heute besser.“) Natur.

Typische Verhaltensweisen eines Individuums in einer DALIA-Situation bestehen in der besagten Abwendung, in Meidung, in einer unfreundlichen oder freundlichen Annäherung an das Objekt, in Hilfe holen, im Ignorieren des Impulses, oder im Abwarten, bis das Objekt von selbst wieder verschwindet.

## 5. Diskussion

### 5.1 Bemerkungen zu den kognitiven UE-Impulsen

Neben der gegenwartsbezogenen Form (z.B. bei ELNIWI: „Es läuft nicht so, wie ich will“) besitzen alle kognitiven UE-Impulse auch konjunktivische Formen (konjunktivisches ELNIWI: „Es könnte gerade nicht so laufen, wie ich will“). Außerdem verfügen viele kognitive UE-Impulse über vergangenheitsbezogene (indikatives vergangenheitsbezogenes ELNIWI: „Es lief nicht so, wie ich will“) oder zukunftsbezogene Formen (indikatives zukunftsbezogenes ELNIWI: „Es wird nicht so laufen, wie ich will“). Man beachte bei den vergangenheits- und zukunftsbezogenen Varianten, dass auch bei diesen Varianten die Einschätzung stets aus der Gegenwart heraus erfolgt und dass zum aktuellen Zeitpunkt in der Gegenwart die (automatische) Einschätzung über die Vergangenheit respektive über die Zukunft zutrifft (z.B. dass eine Hinderung des eigenen Strebens tatsächlich bestand oder bestehen wird).

Ferner können die kognitiven UE-Impulse kurz nacheinander in unterschiedlichen Kombinationen auftreten. Alle negativen Emotionen (wie z.B. Eifersucht, Missgunst, Enttäuschung) setzen sich aus diesen Bausteinen zusammen.

Ähnlich wie den negativen Emotionen acht kognitive UE-Impulse zugrunde liegen, lassen sich auch bei den positiven Emotionen acht kognitive GE-Impulse unterscheiden (ELWI, NINIWA, BIGEWÜ, IHAVO, BIGESU, DUHERI, IHERI und DAFIGU<sup>2</sup>). Aus diesen Bausteinen setzen sich die positiven Emotionen zusammen [8].

Beim Kleinkind treten die kognitiven UE-Impulse übrigens in den ersten Lebensmonaten und -jahren zu unterschiedlichen Zeitpunkten in Erscheinung. Während sich DALIA bereits unmittelbar nach der Geburt äußert (Neugeborene stehen strikt auf süße Nahrungsmittel), zeigt sich auch ELNIWI bereits in den ersten Lebensmonaten (beispielsweise darin, dass sich der Säugling gegen eine Hinderung seiner Bewegungen wehrt). Ab einem Alter von circa fünf Monaten kommt JENIWA dazu, welches sich markant in der Ausprägung einer Angst vor Fremden äußert. Eine weitere Form von JENIWA folgt kurz darauf: In kleinen Kindern entwickelt sich bei entsprechenden Situationen (z.B. Abschied, Trennung) eine starke Trennungsangst (d.h. eine Angst, Vater, Mutter oder eine wichtige Bezugsperson zu

---

<sup>2</sup> Die acht Abkürzungen stehen für: ELWI: „Es läuft so, wie ich will“, NINIWA: „Niemand nimmt mir etwas weg“, BIGEWÜ: „Ich bin gewürdigt“, IHAVO: „Ich habe einen vorteil“, BIGESU: „Ich bin ganz gesund“, DUHERI: „Du hast etwas richtig gemacht“, IHERI: „Ich habe etwas richtig gemacht“, DAFIGU: „Das finde ich gut“.

verlieren). Die Trennungsangst wirkt am stärksten in den ersten Lebensjahren und bewirkt, dass sich das Kind nicht zu weit von den (es beschützenden) Eltern entfernt – was die durchschnittlichen Überlebenschancen des Kindes erhöht. Sie schwächt sich in den folgenden Jahren ab, bleibt in der Kindheit jedoch latent viele Jahre lang bestehen. IHENRI scheint sich als letzter kognitiver UE-Impuls zu zeigen, wohl weil die Auslösung dieses kognitiven UE-Impulses beträchtliche kognitive Fähigkeiten erfordert. Generell kann sich ein kognitiver Impuls im Kleinkind erst dann zeigen, wenn die erforderlichen kognitiven Abläufe verfügbar sind.

## 5.2 Evolutionäre Aspekte

Für das Überleben von Individuen und ihrer Gene sind Emotionen von fundamentaler Bedeutung. Sie steuern maßgeblich die Annäherung des Individuums an andere Objekte sowie die Distanzierung von ihnen. Dies ist beispielsweise in Gefahrensituationen (Kampf versus Flucht), bei der Nahrungssuche (Einnahme versus Abkehr) oder beim Sexualverhalten (Werbung oder Desinteresse) der Fall. Emotionen entwickelten sich im Laufe der Evolution über einen sehr langen Zeitraum mit und in den Lebewesen. Panksepp [10] zeigte diesbezüglich, dass sich die den Emotionen zugrunde liegenden neuronalen Systeme von Mensch und verwandten Tieren stark ähneln. Wenn sich nun die kognitiven UE-Impulse (wie ELNIWI, JENIWA, NIGEWÜ, ...) als Grundbausteine negativer Emotionen in der Natur im Laufe von Jahrtausenden entwickelt haben, dann müssen sie zwangsläufig auch unter evolutionären Aspekten erklärbar sein. Trifft das zu?

Evolutionär erklärbar bedeutet, dass Individuen, welche ursprünglich ein bestimmtes Merkmal (z.B. einen kognitiven Detektor mit JENIWA-Auslösung) besaßen, durch dieses Merkmal im Durchschnitt Vorteile in Bezug auf die Weitergabe ihrer Gene gegenüber denjenigen Individuen erlangt haben mussten, welche kein solches Merkmal aufwiesen. Nur dann nämlich konnte sich ein bestimmtes Merkmal im Genpool der Spezies im Laufe langer Zeiträume immer mehr durchsetzen (z.B. durch natürliche Selektion), bis schließlich alle Individuen der Spezies dieses Merkmal besaßen und dieses Merkmal damit ein Teil der Individuen dieser Spezies wurde.

JENIWA: Ein Individuum, welches über einen Detektor mit JENIWA-Auslösung verfügt, wird durch diesen automatisch mittels einer unangenehmen inneren Unruhe (JENIWA) gewarnt, wenn für das Individuum Anzeichen dafür wahrnehmbar sind, dass ihm von seinen Ressourcen etwas weggenommen wird oder werden soll. Ein Verlust von Ressourcen wirkt sich im Durchschnitt ungünstig auf die Fitness eines Individuums aus. Die Fitness bezeichnet die Fähigkeit eines Individuums, seine Gene an Nachwuchs erzeugende Nachkommen weiterzugeben. Doch eine rechtzeitige Warnung vor einem drohenden Verlust von Ressourcen kann einen solchen möglicherweise zu vermeiden helfen, weil das Individuum dann geeignete Abwehrmaßnahmen (z.B. Flucht, Verstecken) einleiten kann. Im Falle eines lauerten Fressfeindes wird der Vorteil eines JENIWA-Warnsystems besonders deutlich: letzteres erhöht direkt die Überlebenschancen des Individuums im Vergleich zu denjenigen Individuen, welche nicht über ein solches Warnsystem verfügen und damit auch keine Warnsignale vor dem gefährlichen Fressfeind erhalten. Höhere Überlebenschancen für Individuen mit Detektoren mit JENIWA-Auslösung verlängern die durchschnittliche Lebenszeit dieser Individuen. Eine längere Lebenszeit wiederum bedeutet mehr

Reproduktionsmöglichkeiten; mehr Reproduktionsmöglichkeiten führen durchschnittlich zu mehr Nachwuchs. Individuen mit Detektoren mit JENIWA-Auslösung besitzen damit eine größere Fitness als Individuen ohne Detektoren mit JENIWA-Auslösung. Auf diese Weise konnte sich das Merkmal „Detektor mit JENIWA-Auslösung“ im Genpool der Spezies immer weiter ausbreiten, bis schlussendlich alle Individuen der Spezies darüber verfügten.

ELNIWI: Bei der Wahrnehmung von einem Hindernis für ein wichtiges eigenes Streben stört der ELNIWI-Impuls das Individuum (quasi zusätzlich) mit einer unangenehmen inneren Unruhe (ELNIWI). Dieses unangenehme Gefühl treibt oder motiviert das Individuum in der Folge dazu, Anstrengungen zu unternehmen, um das (geradezu körperlich unangenehm gewordene) Hindernis – und damit die unangenehme UE – zu beseitigen. Die erfolgreiche Beseitigung des Hindernisses erhöht jedoch die Wahrscheinlichkeit, dass das Individuum sein Ziel (doch noch) erreicht. Individuen ohne Detektoren mit ELNIWI-Auslösung fehlt dieser zusätzliche unangenehme Antrieb, weswegen sie im Durchschnitt weniger konsequent gegen ein Hindernis vorgehen und dadurch durchschnittlich eine schlechtere Zielerreichung aufweisen. Individuen mit Detektoren mit ELNIWI-Auslösung besitzen in letzteren einen entscheidenden Vorteil, denn das Streben eines Individuums in der Natur dient oft dem eigenen Überleben oder demjenigen der eigenen Gene (z.B. Nahrungssuche, Suche nach sicherer Unterkunft (auch für den Nachwuchs), Fortpflanzung) und eine höhere Quote in der Zielerreichung in diesen Bereichen erhöht die Fitness des Individuums. So konnte sich das Merkmal „Detektor mit ELNIWI-Auslösung“ im Laufe der Zeit immer weiter ausbreiten, bis letztendlich alle Individuen der Spezies über dieses verfügten.

NIGEWÜ: Der NIGEWÜ-Impuls warnt Individuen vor ihnen feindlich gesinnten anderen Individuen. Durch geeignete Gegenmaßnahmen (z.B. Distanzierung von solchen Individuen) können Verletzungen oder Schlimmeres vermieden werden. Individuen mit Detektoren mit NIGEWÜ-Auslösung verfügen daher im Vergleich zu Individuen ohne Detektoren mit NIGEWÜ-Auslösung über eine längere durchschnittliche Lebenszeit, damit über mehr Reproduktionsmöglichkeiten und eine höhere Fitness. Dadurch setzte sich das Merkmal im Laufe der Zeit im Genpool der Spezies immer mehr durch.

DEHAVO: Individuen mit Detektoren mit DEHAVO-Auslösung verspüren bei der Wahrnehmung eines entsprechenden Vorteils bei einem anderen Individuum automatisch eine unangenehme UE – eben DEHAVO. Um diese weg zu bekommen werden sie versuchen, die von ihnen wahrgenommene Ungleichheit zu beseitigen, sei es durch Protest, durch Diebstahl der Ressource oder durch Anstrengungen, sich selbst einen ähnlichen Vorteil zu verschaffen. Durch solche Verhaltensweisen erreichen sie jedoch oft eine Vermehrung ihrer eigenen Ressourcen. Insbesondere gilt dies im Vergleich zu Individuen ohne Detektoren mit DEHAVO-Auslösung, welche sich ja an dem vermeintlichen Ungleichgewicht (aufgrund des fehlenden DEHAVO-Impulses) weder automatisch noch emotional-unangenehm stören. Mehr Ressourcen zu besitzen, entspricht jedoch tendenziell besseren Überlebenschancen, dadurch ergeben sich mehr Reproduktionsmöglichkeiten (auch in Folge einer höheren Attraktivität infolge von mehr Ressourcen) und eine höhere Fitness. Damit setzte sich das Merkmal mit der Zeit immer mehr durch, bis schließlich alle Individuen der Spezies dieses Merkmal besaßen.

NIGESU: Die Auslösung des unangenehmen NIGESU zwingt das betroffene Individuum dazu, sich um die Ursache der NIGESU-Auslösung zu kümmern. Ein Individuum mit Detektor mit NIGESU-Auslösung nimmt sich somit zwangsläufig früher oder intensiver der der UE-Auslösung zugrunde liegende Ursache an (z.B. einer Verletzung), was im Durchschnitt seine Überlebenschancen im Vergleich zu Individuen ohne Detektoren mit NIGESU-Auslösung erhöht – und damit auch seine Reproduktionsmöglichkeiten und Fitness.

Deshalb setzte sich das Merkmal im Genpool der Spezies im Laufe der Zeit immer mehr durch bis es schließlich alle Individuen besaßen.

DUHENRI: Die DUHENRI-Auslösung erfolgt im wahrnehmenden Individuum häufig nach der Auslösung eines anderen kognitiven UE-Impulses (z.B. nach ELNIWI, nach NIGEWÜ, nach JENIWA oder nach DEHAVO) aufgrund eines entsprechenden Verhaltens eines anderen Individuums. Eine solche vorgängige Auslösung eines anderen kognitiven UE-Impulses weist potentiell auf Nachteile für das wahrnehmende Individuum hin. Die Auslösung von DUHENRI im wahrnehmenden Individuum zieht in vielen Fällen direkt eine Kritik an dem anderen Individuum nach sich, welche wiederum in diesem ein unangenehmes NIGEWÜ auslöst. Um letzteres zukünftig zu vermeiden, wird das andere Individuum tendenziell sein Verhalten ändern. Eine solche Verhaltensänderung erreicht ein Individuum ohne Detektor mit DUHENRI-Auslösung seltener, weil ihn ja kein expliziter DUHENRI-Impuls zur spontanen und direkten Kritik des anderen Individuums antreibt. Die besagte Verhaltensänderung des anderen Individuums verringert jedoch künftige UE-Auslösungen im wahrnehmenden Individuum, verbessert also direkt wichtige Lebensumstände von ihm und letztendlich seine Fitness (im Vergleich zu Individuen ohne Detektoren mit DUHENRI-Auslösung). Das Merkmal „Detektor mit DUHENRI-Auslösung“ setzte sich deshalb im Laufe der Zeit im Genpool der Spezies zunehmend und letztendlich vollständig durch. Eine besondere Rolle kommt DUHENRI in der Erziehung zu, da der Nachwuchs durch die auch für ihn unangenehme NIGEWÜ-Auslösung in der interpersonellen DUHENRI→NIGEWÜ-Kaskade lernt, bestimmte (z.B. gefährliche) Verhaltensweisen zu unterlassen. Auch dieser Effekt trägt zu der Erhöhung der Fitness des wahrnehmenden Individuums bei.

IHENRI: Der unangenehme IHENRI-Impuls bezieht sich auf ein ungünstiges eigenes Verhalten. Um das unangenehme IHENRI künftig zu vermeiden, ändert das Individuum entsprechende ungünstige (z.B. weil gefährliche) Verhaltensweisen. Dies reduziert die Wahrscheinlichkeit künftiger UE-Auslösungen. Die Aufgabe ungünstiger Verhaltensweisen wirkt sich für Individuen mit Detektoren mit IHENRI-Auslösung im Durchschnitt positiver aus, denn Individuen ohne Detektoren mit IHENRI-Auslösung behalten ungünstige Verhaltensweisen eher bei (weil ihnen der zusätzliche automatische und unangenehme IHENRI-Hinweis fehlt). Dadurch erhöht sich die Fitness der Individuen mit Detektoren mit IHENRI-Auslösung sowie die zunehmende Ausbreitung des Merkmals im Genpool der Spezies bis letztendlich jedes Individuum darüber verfügt.

DALIA: Korrekte Einschätzungen darüber, welche Früchte oder Pflanzen ungenießbar sind, welche anderen Lebewesen sich feindselig verhalten oder welche Orte gefährlich sind, erhöhen im Durchschnitt die Lebensdauer des wahrnehmenden Individuums mit Detektor mit DALIA-Auslösung (im Vergleich zu Individuen ohne Detektoren mit DALIA-Auslösung). Eine durchschnittlich längere Lebenszeit bietet dem Individuum jedoch mehr Reproduktionsmöglichkeiten und dieses Mehr führt tendenziell zu mehr Nachwuchs. Individuen mit Detektoren mit DALIA-Auslösung verfügen deshalb über eine höhere Fitness als Individuen ohne Detektoren mit DALIA-Auslösung. So setzte sich das Merkmal „Detektor mit DALIA-Auslösung“ im Genpool der Spezies immer mehr durch, bis es schließlich in allen Individuen vorhanden war.

Insgesamt ist festzuhalten, dass sich die kognitiven UE-Impulse evolutionär gut erklären lassen. Sie bieten ihren Trägern Überlebensvorteile. Abschließend ist zu bemerken, dass sich nicht nur ein Fehlen sondern auch eine Überfunktion der kognitiven Impulse für das Individuum negativ auswirken kann.

## 6. Schlussbemerkungen

Die vorliegende Abhandlung besagt, dass sich alle negativen Emotionen (wie Ärger, Eifersucht, Missgunst, Ungeduld) mit ein und demselben Gefühl äußern: einer im Bauchbereich spürbaren unangenehmen UE. Analog dazu zeigen sich auch alle positiven Emotionen (wie Freude, Stolz, Dankbarkeit) mit ein und demselben Gefühl: einer im Kopfbereich verspürten angenehmen GE. Vom subjektiven Erleben ausgehend erfährt der Mensch damit beim Auftreten von kognitiv erzeugten Emotionen nur gerade zwei verschiedene Gefühle: ein unangenehmes und ein angenehmes. Die zuweilen beschworene Vielfalt an Emotionen bezieht sich nicht auf eine Vielzahl unterschiedlicher erlebbarer Emotionen sondern vielmehr auf die Vielfalt an Situationen, in welchen diese beiden Elementaremotionen auftreten.

Die beiden Elementaremotionen werden im wahrnehmenden Individuum durch physische Detektoren respektive Rezeptoren (z.B. bei Hunger) und insbesondere durch logische Detektoren automatisch aktiviert. Aus den jeweils acht kognitiven UE- respektive GE-Impulsen setzen sich die Emotionen (z.B. Eifersucht, Überschwang, Nostalgie, Frustration) zusammen.

Das präzise Wissen um die Funktionsweise dieser kognitiven Impulse (respektive der ihnen zugrunde liegenden logischen Detektoren) ermöglicht dem Individuum eine sehr viel genauere Analyse von aufkommenden Emotionen als dies bisher der Fall war. Dies hilft dem Individuum dabei, verspürte Emotionen korrekt einzuordnen und ihre Ursachen präzise analysieren zu können. Auch von Emotionen angetriebenes zwischenmenschliches Verhalten lässt sich mit Hilfe des Modells besser erklären. Zudem können bestehende Emotionsbegriffe treffender gefasst werden. So steht bei der Emotion „Scham“ generell zwar oft IHENRI im Vordergrund, in vielen Fällen dürfte jedoch primär eher das (konjunktivische) NIGEWÜ auftreten. Möchte ein Individuum seine Emotionen besser verstehen, so ist es entscheidend, auf die Inhalte der automatischen Gedanken und auf die jeweiligen Situationen zu den Zeitpunkten der Auslösung der jeweiligen UE-Impulse (oder GE-Impulse) zu achten. Die Kognitionen zu diesen Zeitpunkten bilden den Schlüssel zur Beantwortung der Frage, welcher Detektor gerade gefeuert hat (d.h. welcher kognitive Impuls gerade aktiv war). Emotionen können nur mit den sie begleitenden Kognitionen wirklich verstanden werden.

Vielleicht am überraschendsten ist der Umstand, dass die menschliche Emotionsauslösung nicht etwa nach diffusen oder komplexen Regeln erfolgt. Vielmehr hält sich die Auslösung von Emotionen an erstaunlich einfache und klare Regeln. Beeindruckend ist ferner, wie viele konkrete Informationen (z.B. über die Ressourcen des Individuums, seine Zielsetzungen) im Hintergrund ermittelt, verknüpft und verarbeitet werden, bevor es zur Emotionsauslösung kommt. Bemerkenswert ist schließlich auch, wie viele dieser Vorgänge automatisch, also ganz ohne willentliches Zutun, ablaufen.

Die kognitiven Impulse lassen sich auch in evolutionärer Hinsicht gut erklären. Die von der Natur flexibel gehaltene Ausgestaltung der kognitiven Impulse (in deren Definitionen) macht letztere universell wirksam, ganz unabhängig von der konkreten Beschaffenheit der Umgebung des Individuums oder von derjenigen des Individuums selbst. Es gibt Hinweise darauf, dass sie (in funktioneller Hinsicht – nicht in der beim Menschen auftretenden Form von Emotionen) bereits im zellulären Bereich bei den Kaskaden von molekularen Signalen auftreten könnten. In dieser Hinsicht bilden die kognitiven Impulse möglicherweise eine fundamentale Grundstruktur für selbstorganisierte Systeme aller Art.

*Referenzen:*

- [1] Wulf-Uwe Meyer, Rainer Reisenzein, Achim Schützwohl, „Einführung in die Emotionspsychologie,“ Band 1: „Die Emotionstheorien von Watson, James und Schachter,“ Verlag Hans Huber, Bern, 2001.
- [2] Wulf-Uwe Meyer, Achim Schützwohl, Rainer Reisenzein, „Einführung in die Emotionspsychologie,“ Band 2: „Evolutionenpsychologische Emotionstheorien“, Verlag Hans Huber, Bern, 2003.
- [3] Rainer Reisenzein, Wulf-Uwe Meyer, Achim Schützwohl, „Einführung in die Emotionspsychologie,“ Band 3: „Kognitive Emotionstheorien“, Verlag Hans Huber, Bern, 2003.
- [4] Aristoteles, „Rhetorik,“ zweites Buch, Hrsg. Hellmut Flashar, Band 4.1, Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt, 2002 (ca. 350 v. Chr.).
- [5] Baruch de Spinoza, „Die Ethik,“ Alfred Kröner Verlag, Stuttgart, 2010 (1677).
- [6] Thilo Tscharmi, „Essay on Negative Emotions,“ PsyArXiv, doi: 10.31234/osf.io/62nj7, S. 1-5, 17.11.2017.
- [7] Thilo Tscharmi, „Ein neuartiges Modell zur Beschreibung negativer Emotionen,“ Süddeutsche Zeitung, 75. Jahrgang, Nr. 168, S. 19, 23.7.2019.
- [8] Thilo Tscharmi, „Ein neuartiges Modell zur Beschreibung positiver Emotionen,“ Zenodo, <http://doi.org/zenodo.3375486>, S. 1-17, 26.8.2019.
- [9] Joseph E. LeDoux, „The emotional brain,“ Verlag Simon & Schuster, New York, 1996.
- [10] Jaak Panksepp, „Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions,“ Oxford University Press, New York, 1998.