# Emotionen

**Musik**

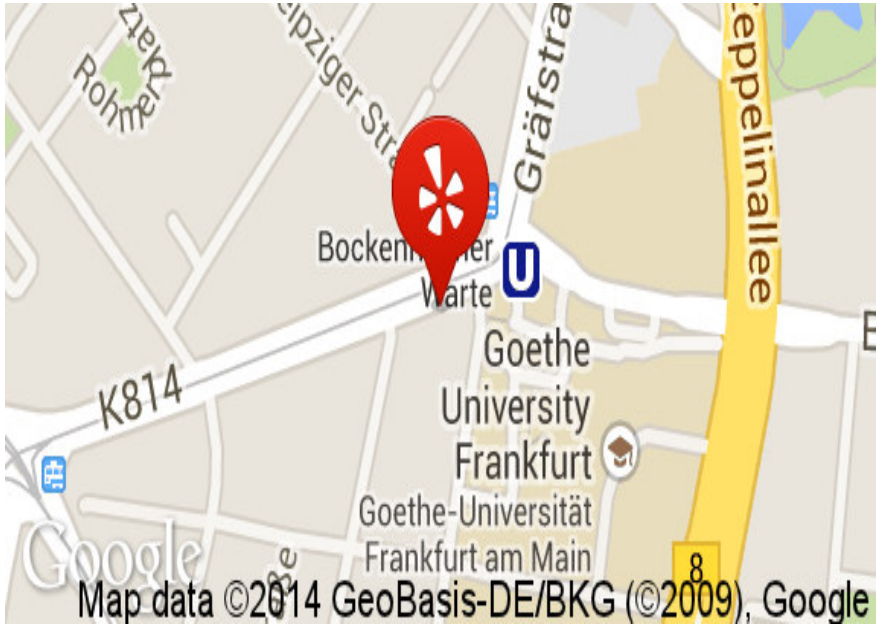
**und andere Strategien der Regulation**

# Unsere heutige Sitzung

- Einführung: Olat, Lehrkonzept, Referate
- Was erwarten Sie?
- Motivation
- Emotionen in unserem gesellschaftlichen Alltag: von den „emojis“ zum Wutbürger
- Seminarplan
- Lesetipps

# Ordner mit Seminarfolien und Kopien

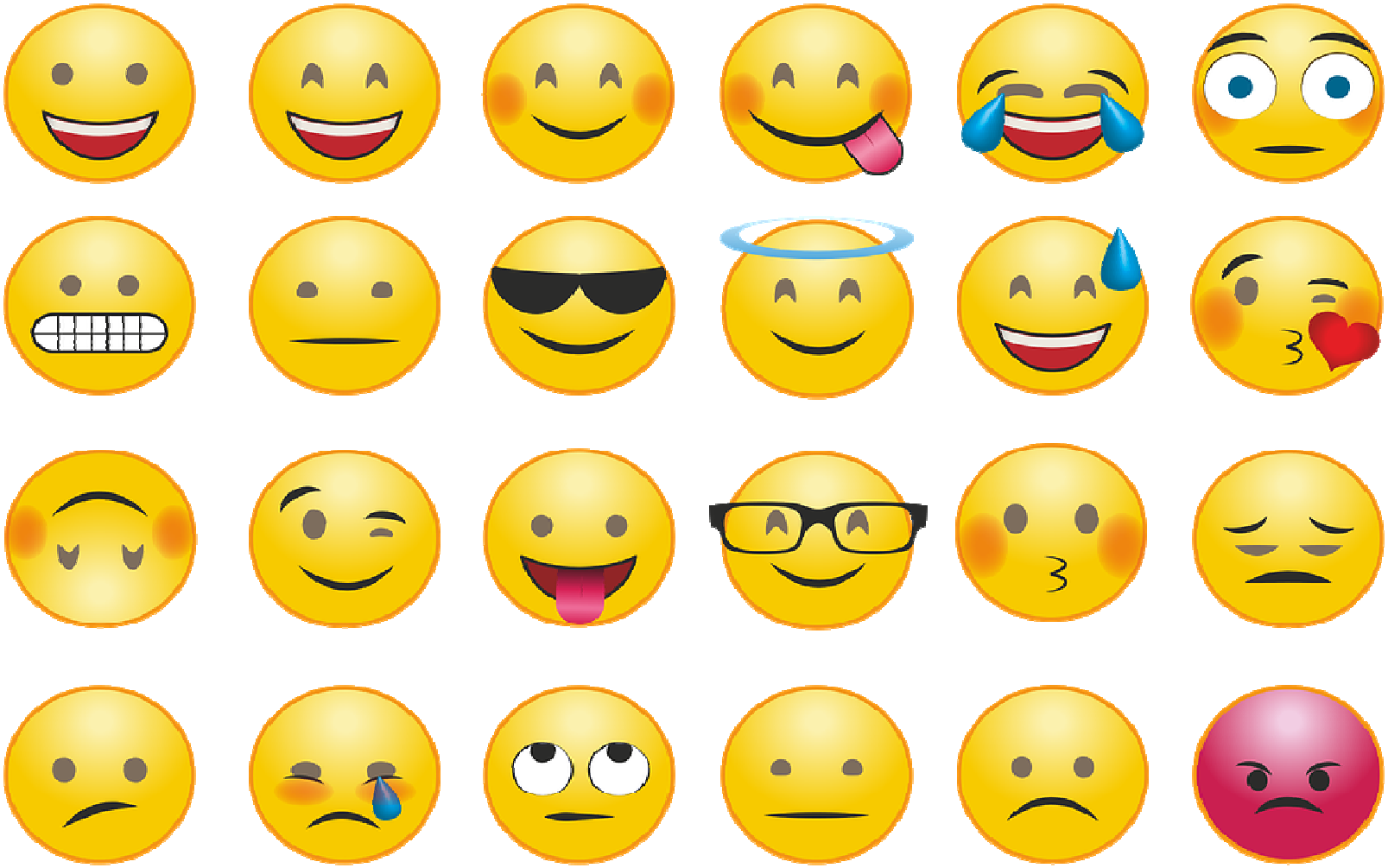
- CopyShop GmbH
  *Copyrus*
- Adalbertstr. 1a




- **Öffnungszeiten:**
- Montag-Freitag 09:00-18:30 Uhr
- Samstag 10:00-14:00 Uhr

# Ihre Erwartungen……?

- Was hat Sie veranlasst, dieses Seminar auszuwählen?
- Welche Fragestellung im Themengebiet interessiert Sie besonders?
- Was würden Sie gerne vertiefen, oder behandelt wissen?
- Was möchten Sie auf jeden Fall mitnehmen?



# Emoji [eˈmoːd͡ʒi]

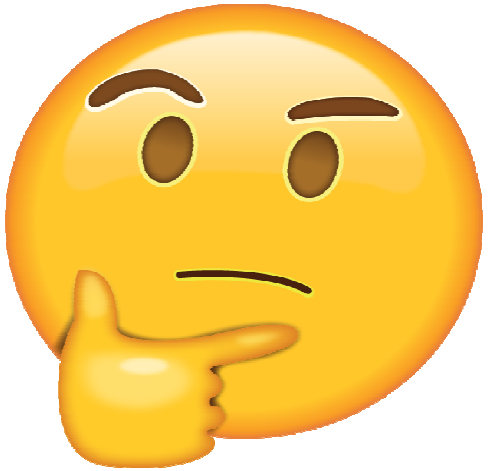
Emoji (Japanisch für Bildschriftzeichen) ist ein **Ideogramm**,(grafisches Symbol, das eine Idee oder ein Konzept darstellt, unabhängig von einer bestimmten Sprache und bestimmten Wörtern oder Phrasen.) das für SMS und E-Mail-Programme verwendet wird, um Emotionen, aber auch allgemeine Zustände und Tätigkeiten darzustellen und auszudrücken.

https://de.wikipedia.org/wiki/Emoji

# Anregung zum Austausch

- Verwenden Sie Emojis?

- Und welche Vorteile sind damit verbunden? Welche Nachteile sehen Sie?
    - Wird unsere Kommunikation dadurch bereichert?



# Wutbürger

- Begriff kam im Jahr 2010 durch den gleichnamigen Essay *Der Wutbürger* des Journalisten Dirk Kurbjuweit im Spiegel auf.
- bekannt als Ausdruck für Bürger, die ihre „Wut“ und „Empörung“ gegen als Willkür empfundenen politischen Entscheidungen wenden, und sich durch einen ausdauernden Protestwillen und v.a. eine bestimmte Art des Protestes auszeichnen.

# Wie kann der „Emotionalisierung des Mobs“ begegnet werden?

- Gary Schaal (Hamburger Politikwissenschaftler) „Politik der Gefühle“

- Propagiert Sichtweise, in der beide Welten Vernunft und Gefühl zu ihrem Recht kommen
- „die Frage muss gestellt werden, wie es dazu kam“

# William Davies: Nervöse Zeiten

- „… Anstatt zu beklagen, dass sich in der Politik Emotionen breit machen, müssen wir die Fähigkeit von Demokratie wertschätzen, Ängsten, Kummer und Besorgnissen eine Stimme zu geben, die sonst in weitaus destruktivere Bahnen gerieten. Wenn wir durch diese nervösen Zeiten navigieren und jenseits von ihnen etwas Stabileres wiederentdecken wollen, müssen wir sie v.a. verstehen.“

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

**Viktor Frankl**

(1905 - 1997), österr. Neurologe und Psychiater, Begründer der Logotherapie

# Überblick über die Seminarthemen

# WS 2019/20 Seminarplan

| | |
|---|---|
| **17.10.19** | **Konzept, Seminarplan, Einführung** |
| **24.10.19** | **Emotionen: Was können wir aus der Geschichte lernen?** |
| **31.10.19** | **Was ist eine Emotion? Gängige Emotionstheorien** |
| **07.11.19** | **Neurobiologie der Emotionen** |
| **14.11.19** | keine Veranstaltung |
| **21.11.19** | **Welche Emotionen gibt es? Struktur der Emotionen** |
| **28.11.19** | **Emotion im Kontakt – Empathie und Mitgefühl; Selbstmitgefühl** |
| **05.12.19** | **Emotionen regulieren: Grundlagen, Stile der Regulation** |
| **12.12.19** | **Emotionen regulieren: Modell und Schritte der Regulation** |
| **19.12.19** | **aktuelle musikpsycholog. Forschungen: Prof. Stephan Bongart** |
| **16.01.20** | **Emotionsregulation durch aktives Musizieren** |
| **23.01.20** | **Emotionsregulation durch Musik hören** |
| **30.01.20** | keine Veranstaltung |
| **06.02.20** | **Wie wirkt die Musik auf Emotionen? Erklärungsansätze** |
| **13.02.20** | **Zusammenfassung und Diskussion** |

# Emotionen in der Geschichte

- Welchen Stellenwert hatten Emotionen in unserer Vorgeschichte? Klassische Emotionstheorien, die unsere wissenschaftliche Denktradition prägen.
- Beispiele: Aristoteles, die Stoiker, Descartes

# Geschichte der Emotionen

- Ute Frevert: *Emotionen und ihre Konzeption sind nicht statisch; sie sind abhängig von Zeit und Raum, sie sind kulturell geformt und sozial erlernt. Emotionen sind historisch wandelbar: Emotionen haben eine Geschichte.*

- Ausstellung: Macht der Gefühle

# Ausstellung: Die Macht der Gefühle

- https://machtdergefuehle.de/

DIE MACHT DER GEFÜHLE

DEUTSCHLAND 19 | 19

# WS 2019/20 Seminarplan

| | |
|---|---|
| **17.10.19** | **Konzept, Seminarplan, Einführung** |
| **24.10.19** | **Emotionen: Was können wir aus der Geschichte lernen?** |
| **31.10.19** | **Was ist eine Emotion? Gängige Emotionstheorien** |
| **07.11.19** | **Neurobiologie der Emotionen** |
| **14.11.19** | keine Veranstaltung |
| **21.11.19** | **Welche Emotionen gibt es? Struktur der Emotionen** |
| **28.11.19** | **Emotion im Kontakt – Empathie und Mitgefühl; Selbstmitgefühl** |
| **05.12.19** | **Emotionen regulieren: Grundlagen, Stile der Regulation** |
| **12.12.19** | **Emotionen regulieren: Modell und Schritte der Regulation** |
| **19.12.19** | **aktuelle musikpsycholog. Forschungen: Prof. Stephan Bongart** |
| **16.01.20** | **Emotionsregulation durch aktives Musizieren** |
| **23.01.20** | **Emotionsregulation durch Musik hören** |
| **30.01.20** | keine Veranstaltung |
| **06.02.20** | **Wie wirkt die Musik auf Emotionen? Erklärungsansätze** |
| **13.02.20** | **Zusammenfassung und Diskussion** |

# Emotionstheorien

- Behavioraler Ansatz (angeborene Reaktionsbereitschaft)
  - *Wir fühlen, weil es uns angeboren ist.*
- Kognitiver Ansatz: Bedeutung der **Bewertung**
  - *Wir fühlen, weil wir eine Situation bewerten/ interpretieren.*
- Facial-feedback-Theorie
  - *wir fühlen, weil wir körperlich etwas ausdrücken (Mimik)*

# Emotionstheorien

Behavioraler Ansatz: Emotion als angeborene Reaktionsbereitschaft

Kognitive Bewertungstheorie

„*Wir sind traurig, weil wir bestimmte* ***Gedanken/ Bewertungen*** *vornehmen.*“

# WS 2019/20 Seminarplan

| | |
|---|---|
| **17.10.19** | **Konzept, Seminarplan, Einführung** |
| **24.10.19** | **Emotionen: Was können wir aus der Geschichte lernen?** |
| **31.10.19** | **Was ist eine Emotion? Gängige Emotionstheorien** |
| **07.11.19** | **Neurobiologie der Emotionen** |
| **14.11.19** | keine Veranstaltung |
| **21.11.19** | **Welche Emotionen gibt es? Struktur der Emotionen** |
| **28.11.19** | **Emotion im Kontakt – Empathie und Mitgefühl; Selbstmitgefühl** |
| **05.12.19** | **Emotionen regulieren: Grundlagen, Stile der Regulation** |
| **12.12.19** | **Emotionen regulieren: Modell und Schritte der Regulation** |
| **19.12.19** | **aktuelle musikpsycholog. Forschungen: Prof. Stephan Bongart** |
| **16.01.20** | **Emotionsregulation durch aktives Musizieren** |
| **23.01.20** | **Emotionsregulation durch Musik hören** |
| **30.01.20** | keine Veranstaltung |
| **06.02.20** | **Wie wirkt die Musik auf Emotionen? Erklärungsansätze** |
| **13.02.20** | **Zusammenfassung und Diskussion** |

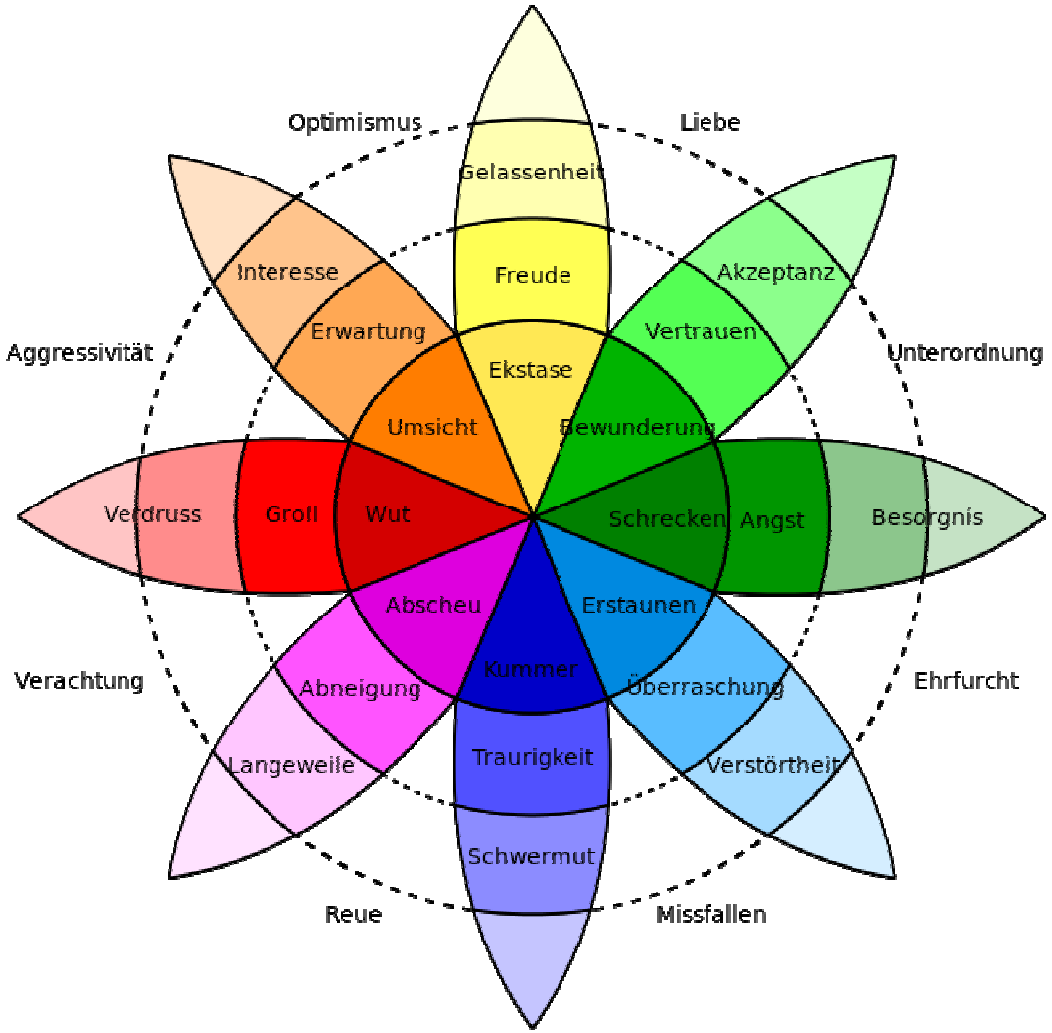
# Neurobiologie der Emotionen

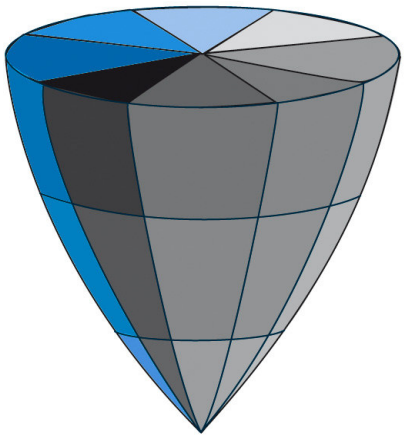
- Welche Bereiche im Gehirn sind aktiviert?
- Fühlen und Denken – zwei getrennte Bereiche?
- Bilden sich die einzelnen
- Emotionen im Gehirn ab?
- Was passiert im Gehirn, wenn Emotionen reguliert werden?

# WS 2019/20 Seminarplan

| | |
|---|---|
| **17.10.19** | **Konzept, Seminarplan, Einführung** |
| **24.10.19** | **Emotionen: Was können wir aus der Geschichte lernen?** |
| **31.10.19** | **Was ist eine Emotion? Gängige Emotionstheorien** |
| **07.11.19** | **Neurobiologie der Emotionen** |
| **14.11.19** | keine Veranstaltung |
| **21.11.19** | **Welche Emotionen gibt es? Struktur der Emotionen** |
| **28.11.19** | **Emotion im Kontakt – Empathie und Mitgefühl; Selbstmitgefühl** |
| **05.12.19** | **Emotionen regulieren: Grundlagen, Stile der Regulation** |
| **12.12.19** | **Emotionen regulieren: Modell und Schritte der Regulation** |
| **19.12.19** | **aktuelle musikpsycholog. Forschungen: Prof. Stephan Bongart** |
| **16.01.20** | **Emotionsregulation durch aktives Musizieren** |
| **23.01.20** | **Emotionsregulation durch Musik hören** |
| **30.01.20** | keine Veranstaltung |
| **06.02.20** | **Wie wirkt die Musik auf Emotionen? Erklärungsansätze** |
| **13.02.20** | **Zusammenfassung und Diskussion** |

# Robert Plutchiks „Rad der Emotionen“ (1958)



# Klassifikation von Emotionen

- Welche Gefühle gibt es?
  - Ekel, Ärger, Angst, Traurigkeit, Scham, Schuld, Freude, ……
- Was sind Primär- und was sind Sekundärgefühle?
- Evolutionspsychologischer Aspekt: Wozu dienen Emotionen?

# WS 2019/20 Seminarplan

| | |
|---|---|
| **17.10.19** | **Konzept, Seminarplan, Einführung** |
| **24.10.19** | **Emotionen: Was können wir aus der Geschichte lernen?** |
| **31.10.19** | **Was ist eine Emotion? Gängige Emotionstheorien** |
| **07.11.19** | **Neurobiologie der Emotionen** |
| **14.11.19** | keine Veranstaltung |
| **21.11.19** | **Welche Emotionen gibt es? Struktur der Emotionen** |
| **28.11.19** | **Emotion im Kontakt – Empathie und Mitgefühl; Selbstmitgefühl** |
| **05.12.19** | **Emotionen regulieren: Grundlagen, Stile der Regulation** |
| **12.12.19** | **Emotionen regulieren: Modell und Schritte der Regulation** |
| **19.12.19** | **aktuelle musikpsycholog. Forschungen: Prof. Stephan Bongart** |
| **16.01.20** | **Emotionsregulation durch aktives Musizieren** |
| **23.01.20** | **Emotionsregulation durch Musik hören** |
| **30.01.20** | keine Veranstaltung |
| **06.02.20** | **Wie wirkt die Musik auf Emotionen? Erklärungsansätze** |
| **13.02.20** | **Zusammenfassung und Diskussion** |

# Emotionsentwicklung

- Wie entstehen entwicklungspsychologisch Emotionen?
- Spiegelung und Modulierung von Gefühlen in sozialen Situationen als Grundlage für emotionale Bildung und Differenzierung.
- Emotion und Sozialisation/ Sprache

# Emotionen im Kontakt

- Bildung von Emotionen und Umgang damit
- Empathie und Mitgefühl, Gefühlsansteckung,
- Empathischer Kurzschluss vs Mitgefühl

# WS 2019/20 Seminarplan

| | |
|---|---|
| **17.10.19** | **Konzept, Seminarplan, Einführung** |
| **24.10.19** | **Emotionen: Was können wir aus der Geschichte lernen?** |
| **31.10.19** | **Was ist eine Emotion? Gängige Emotionstheorien** |
| **07.11.19** | **Neurobiologie der Emotionen** |
| **14.11.19** | keine Veranstaltung |
| **21.11.19** | **Welche Emotionen gibt es? Struktur der Emotionen** |
| **28.11.19** | **Emotion im Kontakt – Empathie und Mitgefühl; Selbstmitgefühl** |
| **05.12.19** | **Emotionen regulieren: Grundlagen, Stile der Regulation** |
| **12.12.19** | **Emotionen regulieren: Modell und Schritte der Regulation** |
| **19.12.19** | **aktuelle musikpsycholog. Forschungen: Prof. Stephan Bongart** |
| **16.01.20** | **Emotionsregulation durch aktives Musizieren** |
| **23.01.20** | **Emotionsregulation durch Musik hören** |
| **30.01.20** | keine Veranstaltung |
| **06.02.20** | **Wie wirkt die Musik auf Emotionen? Erklärungsansätze** |
| **13.02.20** | **Zusammenfassung und Diskussion** |

# Emotionsregulation/ Grundlagen

- Regulationsstile
- Emotionsausdruck
- Kognitive Umstrukturierung und Neubewertung
- Akzeptanz
- Problemlösen

## Kern des TEK: Basiskompetenzen und `Tek-Sequenz´

# WS 2019/20 Seminarplan

| | |
|---|---|
| **17.10.19** | **Konzept, Seminarplan, Einführung** |
| **24.10.19** | **Emotionen: Was können wir aus der Geschichte lernen?** |
| **31.10.19** | **Was ist eine Emotion? Gängige Emotionstheorien** |
| **07.11.19** | **Neurobiologie der Emotionen** |
| **14.11.19** | keine Veranstaltung |
| **21.11.19** | **Welche Emotionen gibt es? Struktur der Emotionen** |
| **28.11.19** | **Emotion im Kontakt – Empathie und Mitgefühl; Selbstmitgefühl** |
| **05.12.19** | **Emotionen regulieren: Grundlagen, Stile der Regulation** |
| **12.12.19** | **Emotionen regulieren: Modell und Schritte der Regulation** |
| **19.12.19** | **aktuelle musikpsycholog. Forschungen: Prof. Stephan Bongart** |
| **16.01.20** | **Emotionsregulation durch aktives Musizieren** |
| **23.01.20** | **Emotionsregulation durch Musik hören** |
| **30.01.20** | keine Veranstaltung |
| **06.02.20** | **Wie wirkt die Musik auf Emotionen? Erklärungsansätze** |
| **13.02.20** | **Zusammenfassung und Diskussion** |

# Musikpsychologie

- Professor Stephan Bongard,

  Universität Frankfurt a.M.

  Abteilung Differentielle Psychologie und Psychologische Diagnostik, Fachbereich 06
- Forschungsgebiete (Beispiele):
  - Musikpsychologie der Stress- und Emotionsregulation
  - Gesundheitspsychologische Aspekte von Ärger und Ärgerausdruck

# Musikpsychologie der Stress- und Emotionsregulation

Zahlreiche Studien untersuchen den Einfluß von Musikdarbietungen auf psychische Variablen wie z.B. Stimmungen, Kognitionen, Wohlbefinden etc. Dabei wurden jedoch zumeist Effekte passiver Musikrezeption untersucht. Wir erwarten jedoch bedeutsamere Effekte, wenn die Auseinandersetzung mit Musik nicht nur passiv, sondern auch aktiv durch singen, tanzen oder musizieren geschieht. In unseren Untersuchungen konzentrieren wir uns auf gesundheitspsychologische und emotionsregulatorische Effekte musikalischer Tätigkeiten (Singen, Tanzen, Musizieren). Im Sinne einer positiven Psychologie sehen wir in diesem Forschungsbereich aktives musikalisches Handeln als eine salutogenetische Größe, die Personen in Abhängigkeit von ihren Persönlichkeitseigenschaften nutzen, um Belastungen zu regulieren.

# WS 2019/20 Seminarplan

| | |
|---|---|
| **17.10.19** | **Konzept, Seminarplan, Einführung** |
| **24.10.19** | **Emotionen: Was können wir aus der Geschichte lernen?** |
| **31.10.19** | **Was ist eine Emotion? Gängige Emotionstheorien** |
| **07.11.19** | **Neurobiologie der Emotionen** |
| **14.11.19** | keine Veranstaltung |
| **21.11.19** | **Welche Emotionen gibt es? Struktur der Emotionen** |
| **28.11.19** | **Emotion im Kontakt – Empathie und Mitgefühl; Selbstmitgefühl** |
| **05.12.19** | **Emotionen regulieren: Grundlagen, Stile der Regulation** |
| **12.12.19** | **Emotionen regulieren: Modell und Schritte der Regulation** |
| **19.12.19** | **aktuelle musikpsycholog. Forschungen: Prof. Stephan Bongart** |
| **16.01.20** | **Emotionsregulation durch aktives Musizieren** |
| **23.01.20** | **Emotionsregulation durch Musik hören** |
| **30.01.20** | keine Veranstaltung |
| **06.02.20** | **Wie wirkt die Musik auf Emotionen? Erklärungsansätze** |
| **13.02.20** | **Zusammenfassung und Diskussion** |

# Emotionsregulation durch Musik – aktiv und rezeptiv

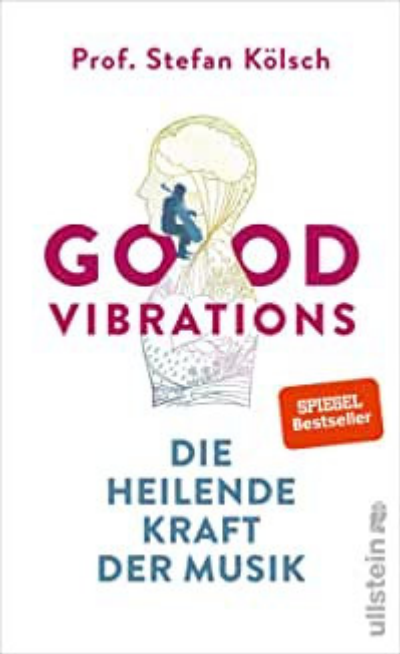
- Musiktherapie: Fallbeispiele
- Hörstrategien

# Wie wirkt Musik auf Emotionen?

Erklärungsansätze aus der Neurobiologie und Gesundheitsforschung

# Lesetipp zum Thema Emotionsregulation & Musik

- Kölsch, Stephan:
- *Good Vibrations* - Die heilende Kraft der Musik



# Lesetipp zum Thema Emotionsregulation & Musik

Prünte, Thomas: **Das Gefühlsklavier -** Vom stimmigen Umgang mit unseren Emotionen

# Lesetipp zum Thema Emotionen

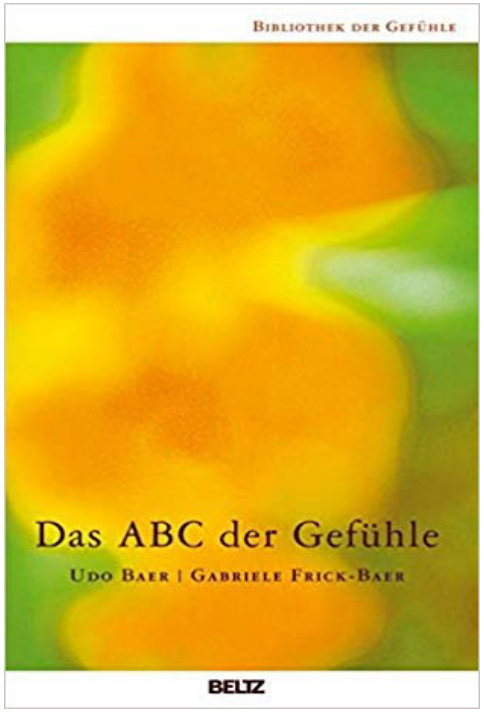
**Wassmann, Claudia:**

***Die Macht der Emotionen*.**

**Wie Gefühle unser Denken und Handeln beeinflussen.**

# Lesetipp zum Thema Emotionen

- **Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele: Das ABC der Gefühle. (**mehrbändige Reihe zu den einzelnen Emotionen, wie Wut, Scham, Trauer..)



# Lesetipp zum Thema Emotionsregulation

Barnow, Sven: *Gefühle im Griff*

Wozu man Gefühle braucht und wie man sie reguliert

# Lesetipp zum Thema Gefühle

Dehner-Rau, C.,
Reddemann, L.:
***Gefühle besser verstehen***

*Wie sie entstehen*
*Was sie uns sagen*
*Wie sie uns stärken*

# Literatur


- Lotter, Wolf: Gefühlsecht – Wir brauchen mehr Gefühl für die Vernunft. In: brand eins. 21. Jahrgang, Heft 04. April 2019
- https://machtdergefuehle.de/wp-content/uploads/2019/03/DMDG_Tafeln-DIN-A1_micro_190205-2.pdf
- Schmidt-Atzert, L. u.a.: Emotionspsychologie. Ein Lehrbuch. Stuttgart 2014

# Zur Einstimmung für die nächste Stunde

- Ein Blick in die Vergangenheit: wie sind Eltern und Großeltern mit Gefühlen umgegangen?
- Kennen Sie den Begriff „Herzensbildung“ und was verbinden Sie damit?
- Für die „Philosophen“ unter Ihnen: was sagt Ihr Lieblingsphilosoph über den rechten Umgang mit Gefühlen?

# Literatur: Philosophie und Emotionen

- Landweer, Hilge, Renz, Ursula: Klassische Emotionstheorien. Von Platon bis Wittgenstein. Berlin 2008