

# Bauch vor Kopf: Stützen wir uns bei der emotionalen Differenzierung auf unseren Körper oder auf unser Wissen?

Eva Balzert, Alexandra Goette, Christoph Goldschmidt, Louisa Kottolinsky, Louisa Magritz, Hanna Menzel, Franziska Metzner, Ilka Meyerberg, Hannah Reichel, Joanna Schirra,  
Laura Teusch & Sarah Zenner  
Psychologisches Institut, Universität Trier, Deutschland



## Einleitung

- **Emotionale Differenzierung (ED)** ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu unterscheiden (Barrett, Gross, Christensen, & Benvenuto, 2001).
- Nach der Conceptual Act Theorie von Barrett (2014) beruht sie auf der Integration von zwei verschiedenen Grundlagen:
  1. **Emotionsspezifischen Körpersignalen**
  2. **Emotionsspezifischem Wissen**
- Gegenstand unserer Studie ist es zu untersuchen, ob der Zusammenhang von ED und emotionsspezifischen Körpersignalen durch eine **Achtsamkeitsübung** bzw. ob der Zusammenhang von emotionaler Differenzierung und emotionsspezifischem Wissen durch eine **Wissensübung** erhöht werden kann.

## Hypothesen:

1. Die kurzzeitige Beschäftigung mit Körpersignalen (Bodyscan) sollte zu einer höheren Korrelation von emotionaler Differenzierung mit der Differenzierung der Körpersignale führen.
2. Die kurzzeitige Beschäftigung mit emotionsspezifischem Wissen sollte zu einer höheren Korrelation der emotionalen Differenzierung mit der Differenzierung von emotionsspezifischem Wissen führen.

## Methoden / Experimenteller Aufbau

- Versuchspersonen: N=111
- Coronabedingt haben wir die Untersuchung über Unipark durchgeführt.
- Die Vpn nahmen entweder an einer Achtsamkeitsübung (Bodyscan) oder an einer Übung zur semantischen Differenzierung teil, welche Emotionen wie Angst, Ekel, Trauer und Ärger auslösten.
- Erfassung emotionsspezifischer Körpersignale.
- Präsentation der gleichen IAPS Bilder.
- Aufbauend auf Nummenmaa, Glerean, Hari, und Hietenen (2014) sollte die Aktivierung/Deaktivierung in Kopf, Hals, Brust, Bauch, Armen und Beinen erfasst werden (Deaktivierung -5 bis +5 Aktivierung).

- Durch einen Programmierfehler wurde jeweils nur eine Emotion zu jedem Begriff abgefragt (Unkontrollierbarkeit-Angst, Ungerechtigkeit-Ärger, Verlust-Trauer und Ansteckung-Ekel).
- Alle Bilder und Fragen wurden in zufälliger Reihenfolge präsentiert.
- Jede Emotion und jede Körperregion wurde einzeln und hintereinander und in zufälliger Reihenfolge abgefragt.

## Ergebnisse

- ED wurde berechnet als Differenz zwischen ausgelöster und abgefragter Emotion und dem Mittelwert der restlichen drei Emotionen.
  - Körperempfindung: hier wurde zunächst mit ANOVAs überprüft, ob sich die von Nummenmaa et al. (2014) vorhergesagten Unterschiede je Emotion ergeben.
  - Dann wurde von der Körperregion mit der größten Aktivierung die Körperregionen mit der geringsten Aktivierung abgezogen.
  - Emotionsspezifisches Wissen: Hier wurden die einfachen Ratings herangezogen.
- ### Korrelationen
- Zwischen ED, Körperempfindungen und emotionsspezifischem Wissen wurden die Korrelationen getrennt für die Bedingung mit Achtsamkeitsübung und für die Wissensübung berechnet.
  - Die Korrelationen sind auf dem Niveau von 0.01 (2-seitig) signifikant.
  - In der Bedingung nach der Achtsamkeitsübung korreliert ED tendenziell (aber nicht signifikant) höher mit Körperempfindungen ( $r=.35$ ,  $p<.005$ ) als in der Bedingung nach der Wissensübung ( $r=.29$ ,  $p<.05$ ).

- In der Bedingung nach der Wissensübung korreliert ED tendenziell (aber nicht signifikant) höher mit Wissen ( $r=.36$ ,  $p<.05$ ) als mit Körperempfindungen ( $r=.29$ ,  $p<.05$ )
- In der Bedingung nach der Wissensübung korreliert ED tendenziell (aber nicht signifikant) niedriger mit Wissen ( $r=.36$ ,  $p<.01$ ) als in der Bedingung nach der Achtsamkeitsübung ( $r=.43$ ,  $p<.001$ ).
- Generell korreliert ED tendenziell (aber nicht signifikant) höher mit Wissen als mit Körperempfindungen.

### Körperempfindungen:

- Die Ergebnisse wurden zunächst mit einer ANOVA auf die Mittelwertsunterschiede zwischen den Körperregionen je Emotion analysiert:
- Im Einklang mit der Untersuchung von Nummenmaa et al. (2014) fanden wir bspw.

→ Trauer: stärkste Aktivierung in Kopf und Brust  
→ Ekel: stärkste Aktivierung in Kopf, Hals und Bauch  
→ Ärger: stärkste Aktivierung am Kopf  
→ Angst: stärkste Aktivierung in Kopf, Brust und Beinen

## Diskussion

- Entgegen unserer Hypothesen fanden sich keine signifikanten Unterschiede in den Korrelationen zwischen ED und Körperempfindungen bzw. ED und emotionsspezifischem Wissen.
- Hypothese 1 wurde nicht bestätigt, aber nach dem Body-Scan korreliert ED tendenziell höher mit der Körperempfindung als in der Wissensbedingung.
- Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass es sich bei dem Body-Scan nur um eine kurzzeitige Beschäftigung mit den eigenen Körpersignalen gehandelt hat.

- Befunde zeigen jedoch, dass längerfristige, achtsamkeitsbasierte Interventionen bedeutsam zur emotionalen Differenzierung beitragen können (Van der Gucht et al., 2019).
- Hypothese 2 wurde nicht bestätigt, da Wissen entgegen unserer Annahmen in der Fühlen-Bedingung höher mit ED korreliert als in der Wissens-Bedingung  
→ Dieser Befund steht im Kontrast zur Conceptual Act Theory von Barrett (2014), dass physische Veränderungen in der Welt als Emotion real werden, wenn sie mithilfe des Wissens über das Emotionskonzept als solche kategorisiert werden.

## Referenzen

- Barrett, L. F. (2014). The Conceptual Act Theory: A précis. *Emotion Review*, 6, 292-297.
- Barrett, L. F., Gross, J. J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15, 713-724.
- Van der Gucht, K., Dejonckheere, E., Erbas, Y., Takano, K., Vandemoortele, M., Maex, E., Raes, F., & Kuppens, P. (2019). An experience sampling study examining the potential impact of a mindfulness-based intervention on emotion differentiation. *Emotion*, 19(1), 123-131.