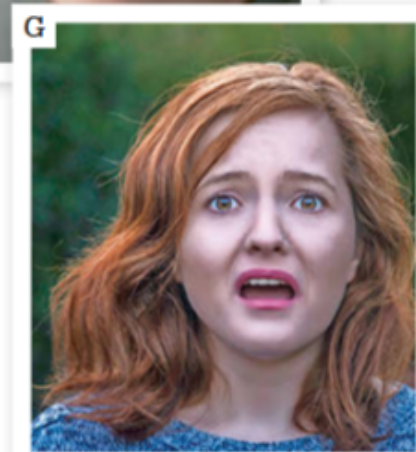
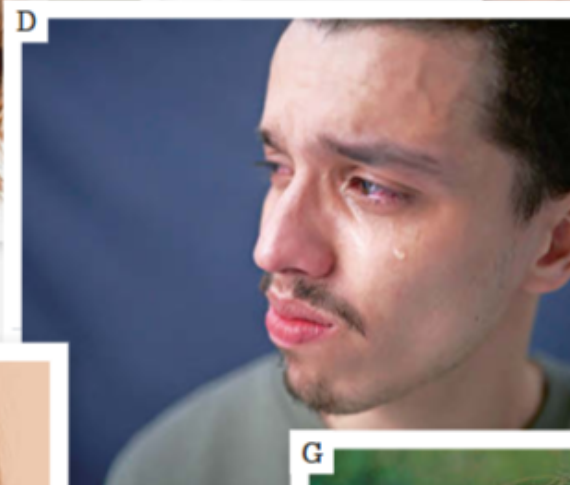
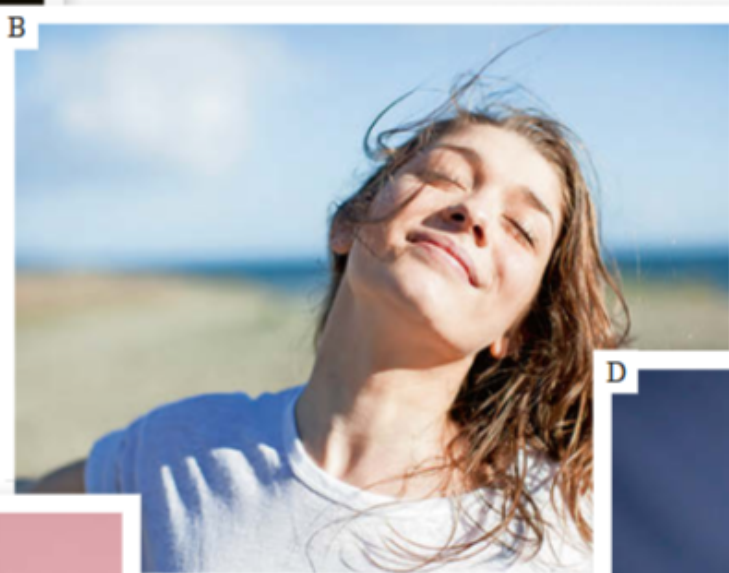


1 a Sehen Sie die Fotos an. Welche Emotionen passen Ihrer Meinung nach zu den Fotos? Sprechen Sie in Gruppen.

KG

Ärger • Sehnsucht • Überraschung • Neid • Mitleid • Eifersucht • Verachtung • Stolz •
Einsamkeit • Scham • Traurigkeit • Zufriedenheit • Begeisterung • Verlegenheit • Wut • Angst •
Panik • Überforderung • Trauer • Erleichterung • Ekel • Empörung • Schreck • Freude



ariante 2: „Emo-Pantomime“ (aktive Runde)

- 1.Eine Person bekommt ein Gefühl zugewiesen (per Chat oder durch Karte).
- 2.Sie zeigt das Gefühl mit **Gesicht und Gestik**, aber **ohne Worte**.
- 3.Die anderen raten. Wer richtig rät, darf als Nächstes.

Funktioniert auch gut mit ausgeschalteten Mikrofonen – macht Spaß und lockert auf!

Tafelbild

Emotionen



Im Kursbuch	zu Modul 2, Aufgabe 1a
Beschreibung	Alternativ zu Aufgabe 1a im Kursbuch ordnen die TN die Wörter zum Thema „Emotionen“ gemeinsam den Fotos zu. Dabei kann unbekannter Wortschatz im Plenum geklärt werden. Jede/r TN nimmt ein Wort, gleichzeitig wird im Kurs überprüft und diskutiert, ob die TN ggf. die Emotion einem anderen Foto zugeordnet hätten. Emotionen sind individuell und daher auch nicht eindeutig zuordbar.
Lösung	A: Ärger, Wut, Überforderung, Empörung B: Zufriedenheit, Freude C: Überraschung, Begeisterung, Freude D: Sehnsucht, Einsamkeit, Scham, Traurigkeit, Trauer E: Ekel F: Neid, Eifersucht, Verachtung, Stolz, Empörung G: Angst, Panik, Überforderung, Schreck
Ablauf	Die Textfelder können frei an der Tafel verschoben und der passenden Spalte zugeordnet werden (Drag & Drop)

2

a Vorlesung zum Thema *Was sind Emotionen?* – Hören Sie. In welcher Reihenfolge werden die Themenbereiche angesprochen? Nummerieren Sie.

4.20 

- 4 A Bedeutung von Emotionen für die Kommunikation
- 1 B Emotionen in der Forschung
- 2 C Körperliche Reaktionen auf Emotionen
- 3 D Der Einfluss von Emotionen auf Handlungen

Modul 2

4.20 Aufgabe 2a und b

Guten Morgen und herzlich willkommen zur Einführungsvorlesung „Was sind Emotionen?“. Emotionen gehören zum Leben. Wir freuen uns, wir sind wütend, wir haben Angst. Trotzdem sind Emotionen für Forschende schwer zu fassen. Denn sie sind einfach so komplex.

Emotionen für die Wissenschaft kontrolliert zu erzeugen, ist schwierig, denn Menschen reagieren unterschiedlich auf bestimmte Situationen. Emotionen sind auch schwer zu messen. Auch das kennen wir alle: Oft empfindet man die eigenen Emotionen diffus und kann sie nicht klar und eindeutig schildern. So wird in der Wissenschaft selbst mit den grundlegenden Begrifflichkeiten gekämpft. Ein viel zitierter Satz der Emotionsforscher James Russell und Ernst Fehr bringt es gut auf den Punkt: „Jeder weiß, was eine Emotion ist, bis er gebeten wird, eine Definition dafür zu geben.“

Uneinig ist sich die Wissenschaft auch, ob es eine bestimmte Anzahl von Grundemotionen gibt, aus denen sich die anderen zusammensetzen lassen. Als Grundemotionen gelten Freude, Trauer oder Traurigkeit, Ekel, Angst, Überraschung, Wut und Verachtung. Konsens herrscht aber immerhin bei der Unterscheidung von Emotion und Stimmung: Während Emotionen vergleichsweise kurzlebige Reaktionen auf einen äußeren oder gedanklichen Anlass sind, sind Stimmungen eher länger anhaltende, weniger stark

ausgeprägte Zustände, für die es oftmals keinen erkennbaren Auslöser gibt.

Trotzdem hat sich in den letzten Jahren viel getan im Bereich der Emotionsforschung.

Wurden Versuchspersonen früher nur nach ihren Emotionen befragt und dabei Herzschlag und Atemfrequenz gemessen, können heute Neurowissenschaftler mit Methoden wie der Magnetresonanztomografie analysieren, was im Gehirn passiert, wenn bei Probanden verschiedene Gefühle geweckt werden. Ja, was passiert im Körper bei bestimmten Emotionen? Das ist der nächste Punkt der heutigen Vorlesung. Im Bereich der Emotionen ist die Angst am intensivsten untersucht und auch am besten verstanden. Angst kennt jeder. Ein Bewerbungsgespräch steht an oder eine wichtige Prüfung, man ist angespannt und nervös und kann an nichts anderes denken. Die Hände sind feucht, das Herz klopft, man ist wie gelähmt oder auch zappelig. Auch Außenstehende können sofort wahrnehmen, wenn eine Person Angst hat. Die geweiteten Augen, die angespannte Körperhaltung und die zitterige Stimme sprechen Bände. Emotionen umfassen neben dem subjektiven Erleben also auch körperliche Reaktionen. Die gerade schon beschriebene Angst ist da ein gutes Beispiel. Angst spielt in der Evolution des Menschen eine wichtige Rolle. So schlägt beim Anblick eines gefährlichen Tieres automatisch das Herz schneller und der Blutdruck steigt an. Auf die Weise wird die Blutversorgung in den Muskeln verbessert. Über die Freisetzung von Hormonen ist die Energieversorgung der Muskulatur optimal und die Konzentration wird auf die potenzielle Bedrohung gelenkt.

Gedanken an für diesen Moment unwichtige Dinge sind wie weggeblasen. All das bildet die ideale Voraussetzung für zwei Handlungsoptionen, nämlich Kampf oder Flucht. Emotionen sind also etwas sehr Umfassendes. Unsere Aufmerksamkeit wird durch Emotionen fokussiert, unser Denkvermögen und unsere Selbsteinschätzung beeinflusst, also unsere kognitiven Prozesse. Gleichzeitig zeigen Emotionen sich in körperlichen Reaktionen wie erhöhter Herzfrequenz, gesteigertem

Blutdruck und Schwitzen. Diese Körperfunktionen werden vom vegetativen Nervensystem und von Hormonen gesteuert. Es ist typisch für alle Emotionen, dass sie mentale und körperliche Prozesse koppeln und den Menschen als Ganzes beeinflussen. Der Begriff Emotion geht auf die lateinischen Wörter *ex* und *movere* zurück und bedeutet sinngemäß Bewegung nach außen. Und genauso ist es: Die Emotion sucht sich ihren Weg nach außen. Man erkennt wie gesagt an der Mimik und Gestik, am Klang der Stimme und an den Verhaltenstendenzen, ob jemand Angst hat oder sich wahnsinnig freut.

Emotionen bringen Farbe in unser Leben. Unser Leben wäre grau und farblos, da stimmen Sie mir sicher zu. Ohne Emotionen würde fehlen, was uns als Menschen ausmacht, was uns und unsere Lebensgeschichte einzigartig macht. Ein entscheidender Teil unserer Persönlichkeit ist die individuelle Emotionalität. Und Episoden unserer Vergangenheit, die mit starken Emotionen verbunden sind, haben uns geprägt und machen unsere Identität aus. Wir erinnern uns lebhaft an unsere erste Liebe, aber den Physik-Stoff aus Klasse 9 haben wir völlig vergessen. Emotionale Ereignisse graben sich tief ins Gedächtnis ein. Emotionen sind außerdem unerlässlich dafür, Entscheidungen zu treffen und angemessen auf unsere Umwelt zu reagieren, auch um überlebenswichtige Dinge zu tun. Wir erschrecken uns, wenn der Bus hupend um die Ecke fährt. Aber diese Schreckreaktion lässt uns auf den Bordstein zurückspringen und rettet im Zweifelsfall unser Leben. Und Ekel zum Beispiel hält die Menschen seit abertausenden Jahren davon ab, potenziell krankheitserregende Dinge anzufassen oder zu essen. Freude motiviert uns, zeigt uns, wofür es sich lohnt, unsere Energie einzusetzen. Menschen, bei denen für die Emotionsverarbeitung wichtige Teile des Gehirns Schaden genommen haben, stehen dagegen schon morgens vor Problemen. Denn wie soll man emotionslos entscheiden, was man heute anziehen will. Emotionen sind also ein mächtiges System, um Situationen zu bewerten und

Handlungen zu initiieren. Und vor allem sind emotionale Reaktionen schnell und oft schon erfolgt, bevor wir uns einer Sache überhaupt bewusst sind und darüber nachgedacht haben.

Emotionen haben auch für das soziale Miteinander eine zentrale Funktion. Ein Großteil unserer Kommunikation passiert durch die Übertragung von Emotionen, also über Mimik, Gestik oder Stimmlage. Manche Signale senden wir bewusst, wie eine hochgezogene Augenbraue oder einen strafenden Blick, um unser Erstaunen oder unseren Ärger auszudrücken. Oft sind wir uns selbst gar nicht bewusst, welche Signale wir senden, aber unsere Körpersprache verrät viel über unsere Emotionen und unser Gegenüber nimmt diese wahr und registriert, ob wir sauer, traurig oder nervös sind.

Klar ist, dass Emotionen alle gedanklichen, körperlichen und sozialen Vorgänge durchziehen und in Wechselwirkung mit ihnen stehen. Von zwischenmenschlichen Interaktionen über Entscheidungsprozesse bis zu Fragen von Wohlbefinden und Gesundheit – nichts lässt sich ohne Emotionen befriedigend erklären. Aber Emotionen bleiben eine komplizierte Sache. Das nächste Mal werden wir uns dann eingehender mit ganz bestimmten Emotionen beschäftigen. Jetzt erst mal vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

b Hören Sie die Vorlesung noch einmal und lösen Sie die Aufgaben dazu.

Was wird über die Forschung im Bereich Emotionen gesagt?

Ergänzen Sie die Stichpunkte.

Emotionen → komplex und vielschichtig

- Schwierig, Emotionen kontrolliert zu erzeugen + zu messen
- Uneinigkeit in der Wissenschaft auch bzgl. der Begrifflichkeiten

Grundemotionen: Freude, Trauer/Traurigkeit, Ekel, Angst, Überraschung, Wut und Verachtung

Unterscheidung zwischen Emotion und Stimmung:

- Emotion: kurzlebige Reaktionen auf einen äußerlichen oder gedanklichen Anlass
- Stimmung: länger anhaltender, weniger stark ausgeprägter Zustand, oft ohne erkennbaren Auslöser

Emotionsforschung früher: Versuchspersonen nach Emotionen gefragt und Herzschlag und Atem gemessen

heute auch möglich: mit Magnetresonanztomographie-Analyse, was im Gehirn passiert, wenn verschiedene Gefühle geweckt werden.

In der Prüfung

In der DSH Hören werden zu einem Text mehrere verschiedene Aufgabentypen gestellt, die der Chronologie des Textes entsprechen.

Reaktionen auf Emotionen. Antworten Sie in Stichworten.

1. Welche Emotion ist bisher am intensivsten untersucht?
2. Wie reagiert unser Körper bei Angst? Nennen Sie vier Reaktionen.
3. Welche kognitiven Prozesse werden durch unsere Emotionen beeinflusst?
4. Was bedeutet der Begriff Emotion laut Vortrag?

Reaktionen auf Emotionen:

1. die Angst; 2. die Hände sind feucht, das Herz klopft, man ist wie gelähmt oder zappelig, man hat geweitete Augen, eine angespannte Körperhaltung und eine zitterige Stimme, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, Blutversorgung im Muskel steigt, Hormone werden freigesetzt;
3. Aufmerksamkeit wird fokussiert, Denkvermögen und Selbsteinschätzung werden beeinflusst;
4. „Bewegung nach außen“, von den lateinischen Wörtern *ex* und *movere*: Die Emotion sucht sich den Weg nach außen.

Wie beeinflussen Emotionen unser Leben? Ergänzen Sie die Sätze sinngemäß.

1. Ohne Emotionen ...
2. Wir erinnern uns besonders gut an ...
3. Emotionen sind elementar wichtig, damit wir ...
4. Eine Schreckreaktion sorgt dafür, dass ...
5. Ekel verhindert, dass ...
6. Dadurch, dass wir Freude empfinden, ...
7. Emotionale Reaktionen geschehen schneller ...
8. Emotionen sind für das soziale Miteinander wichtig, denn ...

Wie beeinflussen Emotionen unser Leben?

1. Ohne Emotionen wäre unser Leben grau und farblos, wären wir keine individuellen Menschen.
2. Wir erinnern uns besonders gut an Episoden aus unserer Vergangenheit, die mit starken Emotionen verbunden sind.
3. Emotionen sind unerlässlich dafür, Entscheidungen zu treffen und angemessen auf die Umwelt reagieren zu können.
4. Eine Schreckreaktion sorgt dafür, dass unser Leben gerettet wird.
5. Ekel hält uns davon ab, möglicherweise krankheitserregende Dinge anzufassen oder zu essen.
6. Dadurch, dass wir Freude empfinden, lohnt es sich für uns, unsere Energie einzusetzen.
7. Emotionale Reaktionen geschehen schneller und sind schon erfolgt, bevor sie bewusst sind und man darüber nachgedacht hat.
8. Emotionen sind für das soziale Miteinander wichtig, denn ein Großteil unserer Kommunikation passiert durch die Übertragung von Emotionen, also über Mimik, Gestik oder Stimmlage.

• Arbeiten Sie in Gruppen und vergleichen Sie Ihre Lösungen aus 2B.

3

Emotionale Fragen – Sprechen Sie in Gruppen und stellen Sie sich gegenseitig Fragen. Sie können aus den folgenden Fragen wählen oder eigene formulieren. Wenn Sie eine Frage nicht beantworten möchten, sagen Sie *weiter*.

- Wofür kannst du dich begeistern?
- Wann warst du zum letzten Mal von etwas gerührt?
- Wofür bist du dankbar?
- Was macht dich glücklich?
- Was beunruhigt dich?
- Was hat dich in letzter Zeit überrascht?
- An welche drei Ereignisse in den letzten Jahren kannst du dich besonders gut erinnern?
- Was bedeutet für dich Gelassenheit?
- Bist du eher nachtragend oder nachsichtig?
- Worüber ärgerst du dich oft?

02

AB

4 **Ärger bei der Arbeit – Lesen Sie die Aufgabe und schreiben Sie eine E-Mail an Ihren Kollegen.**
Schreiben Sie mindestens 120 Wörter.

P

← Ü3 Ihr Kollege Jan Heinzmann, mit dem Sie in einem Team arbeiten, übernimmt immer die interessanten Aufgaben und überlässt Ihnen Aufgaben, die besonders viel Arbeit machen. Sie sind darüber etwas verärgert und wollen Ihrem Kollegen schreiben.

- Eröffnen Sie Ihr Schreiben, indem Sie die Situation sachlich schildern.
- Erklären Sie, warum Sie die Situation als ungerecht empfinden.
- Beschreiben Sie, was Sie sich unter Teamarbeit vorstellen.

Ü4 • Machen Sie einen Kompromissvorschlag.

TIPP

In der Prüfung

Beim Goethe-Zertifikat Schreiben 2 müssen Sie eine halbformelle Nachricht zu einem unangenehmen Thema schreiben.