

Affektentwicklung & frühe Entwicklung

Prof. Dr. Rebecca Friedmann

Entwicklungspsychologische Grundlagen aus psychodynamischer Perspektive

Vortrag am 14.02.2025

Grundbegriffe



Gefühl, Affekt und Emotion?

→ Es gibt keine einheitlichen Definitionen dieser Begriffe, aber gebräuchlich sind folgende Unterteilungen

- **Affekt** (Freude, Ärger, Angst, Trauer, Ekel, Überraschung, Verachtung, Neugier)
 - Bewusstes oder unbewusstes Erleben von unwillkürlich auftretenden Körperzuständen, die vorwiegend Signalfunktion haben (auch Primäraffekte genannt)
 - Stellen körperliche Handlungsbereitschaft her (#Impuls) (vgl. Krause 2000),
 - Sind bei allen höher entwickelten Lebewesen zu beobachten (vgl. Krause 2000)
 - Sind kulturunabhängig und überall auf der Welt mimisch gleich codiert (vgl. Ekman, z. B. 2010)
- **Gefühl (synonym genutzt Emotion)**
 - Alle anderen Gemütsbewegungen und Stimmungen (keine Körperzustände, wie Hunger, Müdigkeit)
 - Umfasst affektive und kognitive Komponenten und ist oft länger andauernd
 - Entwickelt sich aus biologischen und sozialen Faktoren (vgl. z. B. Russell 2003)
 - Kulturspezifisch akzentuiert



Grundgefühl/Basisemotionen (Affekte) nach Paul Ekman

- FACS
- Interkulturell
- Auch als Mikroexpressionen
- Bei höherentwickelten Tieren zu erkennen



Handlungsimpuls

- Körperliche Bereitstellung zu jedem Affekt (nicht Handlung)
- Evolutionsbiologisch sinnhafte Bereitschaft zur Handlung
- Reflexhafte Ausschüttung entsprechender Botenstoffe (z. B. Adrenalin, Cortisol)
- Durch Sozialisation werden reflexhafte zu sozial gesteuerten Reaktionen (Denken statt Handeln, bzw. innere Regulation zugunsten der sozialen Gruppe)
- Wir erleben die Bereitschaft ggf. als inneren „Wunsch“

Beispiele

- Angst – Fluchtbereitschaft
- Aggression – Destruktion
- Neugier – Herangehen
- Trauer – Schutzbedürfnis, Rückzug

Aspekte der Affektivität

Affektwahrnehmung: Fähigkeit, eigene und fremde affektive Zustände zu erkennen

- Wie gut bekomme ich mit, was ich fühle und welche Impulse ich habe?
- Kann ich verschiedene unterschiedliche Gefühle/Impulse gleichzeitig ausmachen?
- Geht das auch dann noch, wenn es sich um widerstreitende Gefühle/Impulse handelt?
- Kann ich das auch im Stress noch halbwegs sicher?

Affektkontrolle: Regulation von Handlungsimpulsen

- Halte ich es aus, auch starke Gefühle zu haben, ohne etwas zu tun?
- Gilt das auch für Gefühle, die ich nicht besonders gern habe?
- Kann ich das auch im Stress noch?

Affekttoleranz: Fähigkeit, belastende Emotionen auszuhalten

- Gibt es Gefühle, die ich weniger gut aushalte als andere?
- Gibt es Situationen, in denen ich manche Gefühle gar nicht ertrage?
- Kann ich manche Gefühle im Stress nicht mehr aushalten?

Frühkindliche Affektregulation und primäre Bezugspersonen



Bedeutung der frühkindlichen Beziehungserfahrungen

- Kinder sind in den ersten Jahren existenziell auf Bezugspersonen angewiesen
- Das Baby braucht nahezu synchrones, empathisches Interaktionsverhalten im Kontakt mit der primären Bezugsperson
- Unzureichende Regulation in den ersten Monaten hat langfristige Konsequenzen (z. B. Krause, 2012)
- Ein Kind versucht sich möglichst gut an seine Beziehungspartner:innen anzupassen
- Entsprechend der sozialen Situation werden Fähigkeiten ausgereift, bleiben unter- oder unentwickelt
- Stern (1985): Markierte Rückmeldungen der primären Bezugspersonen prägen das affektive Selbst
- Werden affektive Fähigkeiten in den ersten Jahren nicht ausgebildet, können sie nur mühsam nachgereift werden
- Kinder reagieren auf Vernachlässigung, Gewalt, sexuelle Grenzverletzungen ggf. mit emotionalem Rückzug von der äußeren Realität (dazu z.B. Sachsse und Roth 2008)

„Das Kind erheischt den Blick seiner Mutter nicht nur, damit sie es stillt oder tröstet, sondern weil dieser Blick als solcher ihm eine unabdingbare Ergänzung bringt: Er bestätigt es in seiner Existenz.“

(Todorov 1998, S. 38, zit. nach Streeck 2007, S. 29)



- Die Rückmeldungen der Affektivität des Kindes werden „markiert“ (Ammensprache)
- so versteht das Kind, dass es sich um eine Beschreibung eigener Gefühle handelt.
- Die primären Bezugspersonen regulieren in der affektiven Spiegelung das Kind
- Die Kinder verinnerlichen die Repräsentanz der Bezugspersonen (Introjektion oder primäre Identifikation)
- Durch die Internalisierung der Rückmeldungen (Affektspiegelung, Affektregulation) bekommen sie eine Idee davon, was sie fühlen und wie sie Unwohlsein regulieren können
- Diese Regulationsstrategien werden generalisiert und stehen im Lebensverlauf zur Verfügung (#Abwehrmechanismen)
- Das Kind findet sich gleichsam im Interaktionspartner wieder und kann ein „mentales Modell“ von sich selbst entwickeln.
- **Intrapsychisches** Erleben wird also durch **Inter**personalität gespeist

Yeah, ich bin toll und
freue mich (was
offenbar gut
ankommt)...

Ja, freust Du Dich,
mein tolles Baby?



- **René Spitz (1887–1974): Säuglingsstudien, Versorgungsstudien**

Zeigte die Bedeutung emotionaler Zuwendung für die gesunde Entwicklung von Säuglingen und die negativen Folgen von emotionaler Deprivation.

- **Wilfried Bion (1897–1979): Affektregulationstheorien („Containment“)**

Entwickelte das „Containment“-Konzept, bei dem Bezugspersonen die emotionalen Zustände des Kindes aufnehmen und verarbeiten.

- **Donald Winnicott (1896–1971): Affektspiegelungs- und Affektregulationstheorien (z. B. „Holding“)**

Betonte das „Holding“, bei dem die Mutter durch Unterstützung dem Kind Sicherheit und Stabilität vermittelt.

- **John Bowlby (1907–1990): Bindungstheorie**

Begründer der Bindungstheorie, die sichere Bindungen als essenziell für die emotionale und soziale Entwicklung sieht.

- **Mary Ainsworth (1913–1999): Bindungstheorie, „Fremde-Situations-Test“**

Entwickelte den „Fremde-Situations-Test“, um die Bindungssicherheit von Kindern zu bewerten

- **Daniel Stern (1934–2012): Säuglingsforschung („der kompetente Säugling“)**

Beschrieb den „kompetenten Säugling“, der aktiv an seiner eigenen Entwicklung und von Beginn an interagiert beteiligt ist.

→ **Fonagy et al.: Anfang der 1990er Mentalisierungskonzept**

Entwickelten das Mentalisierungskonzept, das die Fähigkeit beschreibt, eigene und fremde mentale Zustände zu verstehen und zu interpretieren.

Arbeitsmodelle/Interaktionsmuster



- Interaktionserfahrungen, die früh internalisiert, im weiteren Lebensverlauf generalisiert werden und fortan als Entwürfe der sozialen Welt dienen

Konzepte:

- „Representations of Interactions that have been Generalized“ (RIGs) – Daniel Stern
- „Internal (oder inner) working model“ (**Arbeitsmodelle**) – John Bowlby

u. a.

- Diese Entwürfe werden im prozeduralen Gedächtnis „abgelegt“
- Dazu gehören auch Bewältigungs- und Affektregulationsstrategien
- In den ersten Jahren werden so wesentliche Grundlagen unserer psychosozialen Fähigkeiten und Einschränkungen gelegt (vgl. Schüßler 2016)
- Sie werden zu implizitem Beziehungswissen

Exkurs: Implizites (Beziehung-)Wissen

- Implizites Wissen ist Wissen wie, nicht Wissen was
- Es wird prozedurales (nicht bewusst zugänglich) „gespeichert“
- Sprachliche Beschreibungen reichen nicht aus, um dieses Wissen weiterzugeben.
- Wir brauchen implizites Wissen, um die Anforderungen des komplexen Alltags zu bewältigen
- Über Beziehungsregulation erwerben wir ab Geburt implizites Wissen

(zu implizitem Beziehungswissen ausführlich bei Streeck und Leichsenring 2009, Streeck 2017, Altmayer 2016)

- Wir orientieren uns im Sozialen ständig mit diesem Wissen
- Durch das implizites Beziehungswissen können wir sprachliche Äußerungen einordnen und nicht-sprachliche Mitteilungen „interpretieren“
- Wir haben aber ggf. unreife Entwürfe der sozialen Welt
- oder beschädigende Beziehungserfahrungen, vor denen wir uns zu schützen versuchen. Das hat Auswirkungen auf der implizite Beziehungswissen

Subtile Interaktion und implizites Beziehungswissen

Wir lesen automatisch, z. B.

- kaum wahrnehmbare Körperhaltungen
 - geringe Modulationen der Stimme oder Atmung
 - Augenbewegungen und Fokussierungen
 - angedeutete Bewegungen
 - flüchtige mimische Veränderungen
-
- Auf all diese Aspekte reagieren wir unsererseits – wir glauben zu verstehen und antworten entsprechend
 - Klient:innen sind möglicherweise hypersensibilisiert für bestimmte „Zeichen“, die in früheren Beziehungen sehr relevant waren.
 - Erleben und Verhalten werden also insbesondere von frühen Beziehungserfahrungen geprägt

Arbeitsmodelle im pädagogischen Kontakt



Arbeitsmodelle

- Je emotional bedeutsamer eine Beziehung, desto eher reaktivieren sich unsere frühen Muster
- Unsere frühen Interaktionsmuster reaktivieren sich auch dann, wenn sie uns schaden
- In Interaktionen bestätigen sie sich oft wirksam:
 - Wir veranlassen andere Menschen dazu, sich entsprechend unserer Erwartungen zu verhalten.
 - Gelingt uns das, fühlen wir uns in unserem Entwurf bestätigt (#Familiarität).
 - Es ist als Gegenüber sehr schwierig, sich dieser „Verwendung“ zu entziehen.
- Man kann dann von einer Inszenierung (oder Enactment) sprechen
- Dem „Bauchgefühl“ folgend, reagieren wir oft entsprechend der (maladaptiven) Muster der Klient:innen
- Deswegen ist die „Haltung“ und die Reflexionsfähigkeit der Pädagog:innen von großer Bedeutung.

Inszenierungen und Familiarität

- Inszenierungen sind interaktionelle Darstellungen von mind. zwei Personen, die sich aufgrund früherer Erfahrungen zueinander in ein besonders Verhältnis setzen
- Inszenierungen können sprachlich oder nichtsprachlich hergestellt werden und
- müssen beiden Beteiligten nicht bewusst sein

- Der Austausch von Worten ist immer in nichtsprachliches Verhalten eingebettet
- Allerdings ist Verhalten für sich genommen niemals lexikalisch!

„Auch die Inszenierungen, die aus dem wechselseitigen nicht sprachlichen Verhalten hervorgehen, können Ausdruck unbewußter Beziehungserfahrung sein, die sich in Gestalt körperlicher und gestischer Interaktion manifestieren, als verkörperte Inszenierungen.“

(Streeck 2004, S. 43)

Implizites Beziehungswissen im pädagogischen Kontext

- Wie genau wir Interaktionsprozesse durch körperliches Verhalten regulieren, können wir oft nicht genau sagen (vgl. Streeck 2017, S. 241)
- Wir nehmen körperliche Zeichen auch wahr, wenn es uns nicht bewusst ist und reagieren darauf
- Absichtlich eingesetzte körperliche Zeichen, werden vom Gegenüber (bewusst oder unbewusst) als solche erkannt und damit „enttarnt“
- Ein reines (auch sorgfältiges) Beobachten einer Interaktion reicht kaum jemals aus, um die interaktionelle Wirkung zu erfassen
- Bewusstsein über eigene innerpsychische Reaktionen auf das Verhalten der Klient:innen ist Voraussetzung, um entwicklungsförderliche Interventionen auswählen zu können
- Wir können unser Erleben und Wahrnehmen dann als überaus hilfreiches „Interaktions-Instrument“ einsetzen
- Der/die Klient:in kann so erfahren, welche interpersonellen Wirkungen sein/ihr Verhalten hat

Veränderungen durch Beziehung

- Unsere Interaktionsmuster verändern sich im Lebensverlauf
 - weil wir neue Beziehungserfahrungen machen
 - weil wir neue Bewältigungsmechanismen erwerben
 - weil wir Situationen anders bewerten lernen
- Ziel ist es in der psychodynamisch-interaktionellen Arbeit neue, förderliche, haltgebende, wohlwollende Beziehungsentwürfe erlebbar zu machen
- Dafür sollten die bekannten, destruktiven Arbeitsmodelle nicht erneut inszeniert werden
- Wir „überschreiben“ damit alte Entwürfe nicht, sondern fügen neue hinzu

Wichtige Begriffe to go...



- **Affektkontrolle** – Fähigkeit, Gefühle zu haben, ohne direkt zu handeln
- **Affektregulation** – Fähigkeit, Emotionen zu beeinflussen und zu steuern
- **Affektspiegelung** – Markiertes Zurückspiegeln von Gefühlen durch Bezugspersonen
- **Affekttoleranz** – Belastende Gefühle aushalten können
- **Affektwahrnehmung** – Mitbekommen, was man fühlt und welche Impulse da sind
- **Arbeitsmodelle** – Verinnerlichte Entwürfe davon, wie Beziehungen funktionieren
- **Familiarität** – Neigung, bekannte (auch ungünstige) Beziehungsmuster zu wiederholen
- **Handlungsimpuls** – Körperliche Bereitschaft zu einer Reaktion auf einen Affekt
- **Implizites Beziehungswissen** – Unbewusst gespeichertes Wissen über zwischenmenschliche Interaktionen
- **Inszenierung**– Unbewusste Reproduktion früher Beziehungserfahrungen in aktuellen Interaktionen
- **Intersubjektivität** – Gemeinsames Erleben und Verstehen zwischen Menschen
- **Mentalisierung** – Nachdenken über eigene und fremde innere Zustände
- **Prozedurales Gedächtnis** – Unbewusst abgespeicherte Handlungs- und Interaktionsmuster
- **Regulationsstrategien** – Erlernete Wege, mit Emotionen umzugehen, oft aus der frühen Kindheit übernommen

Weiter geht's mit Mentalisierung...

Aber jetzt gibt es erstmal eine Pause.



Sollten Sie den zweiten Vortrag nicht anhören, bitten wir Sie jetzt schon an unserer Evaluation teilzunehmen:

