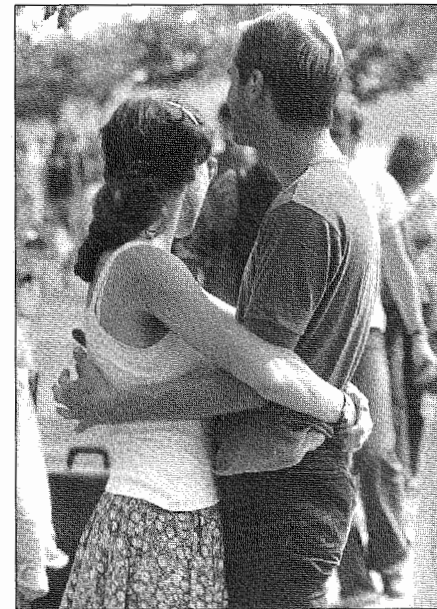


Andrea Abele,
Peter Becker (Hrsg.)

Wohlbefinden

Theorie – Empirie –
Diagnostik



Materialien

JUVENTA

Hermann Brandstätter

Alltagsereignisse und Wohlbefinden

Was immer uns begegnet, was immer wir tun, läßt Gefühle anklingen, flüchtig oder nachhaltig, oberflächlich oder durchdringend, erhebend und befreiend oder bedrückend und einengend. Die Sprache ist reich an Namen für Gefühle. Allein unsere 250 Gewährsleute, Frauen und Männer, verschieden nach Alter, Schulbildung und Beruf, die an einer unserer bislang acht Befindensstudien jeweils 30 Tage lang teilgenommen haben (vgl. Brandstätter, 1990 b), verwendeten an die 1000 verschiedene Adjektive, als sie (in der Regel) viermal täglich in ihrem Zeitstichprobentagebuch notierten, wie sie sich gerade fühlten.

Man könnte sich wundern, wie eine so reiche und vielfältige Sprache für Gefühle entstehen konnte, da doch Gefühle Erlebnisse sind, deren Auslöser bei weitem nicht so eindeutig von anderen identifizierbar sind wie die von Sinneswahrnehmungen, auf die man einfach verweisen kann, um einem Sprachunkundigen klarzumachen, was man unter *rot*, *Baum* oder *gehen* versteht. Offenbar sind aber auch Gefühlserlebnisse hinreichend eng an bestimmte Auslöser, Ausdruckserscheinungen (in Mimik, Stimme, Gesten und Körperhaltung) und Handlungsweisen gebunden, die von außen beobachtbar sind, so daß eine derart differenzierte sprachliche Verständigung über Gefühle möglich wird.

In diesem Beitrag geht es um die Auslöser von Gefühlen, genauer um die Wirkung von Ereignissen des Alltagslebens auf das aktuelle und habituelle Wohlbefinden der von den Ereignissen betroffenen Menschen. Da die einschlägigen empirischen Forschungsergebnisse mit recht unterschiedlichen Methoden gewonnen wurden, was zu manchen klärungsbedürftigen Widersprüchen in den Befunden und deren Interpretationen führte, werden vorweg Probleme der Begriffsbestimmung, Datenerhebung und Datenanalyse diskutiert. Dabei kommt insbesondere die angeblich voneinander unabhängige Variation von positivem und negativem Befinden zur Sprache. Des weiteren wird gezeigt, daß retrospektive Gesamtbeurteilungen des Befindens zwar als Funktion der berichteten Anzahl positiver und negativer Ereignisse dargestellt werden können, daß meist aber das Ursache-Wirkungs-Verhältnis ungeklärt bleibt. Dies gilt auch für den Zusammenhang zwischen Alltagsereignissen und psychosomatischen Beschwerden. Wie vergangene Ereignisse

emotional nachwirken und wie die emotionalen Folgen künftiger Ereignisse in Vorfreude und Furcht vorweggenommen werden, ist nicht ohne Berücksichtigung persönlichkeitspezifischer Erlebnisweisen zu diskutieren. Ein kurzer Abschnitt ist dem zum Teil biologisch erklärbaren Einfluß der Tageszeit und den wochentagsabhängigen Schwankungen des Befindens gewidmet. Mit Gedanken über die Lebensnotwendigkeit eines fortlaufenden Wechsels von Wohlbefinden und Unbehagen schließt der Beitrag.

1. Ereignis-Definition und Klassifikation

Eine Analyse der Beziehungen zwischen Ereignissen und Wohlbefinden setzt eine Präzisierung der beiden Begriffe voraus. Etymologisch leitet sich Ereignis vom älteren Eräugnung ab und bezeichnet damit einen (mit den Augen) wahrgenommenen Vorgang. Unter Ereignis soll hier ein Vorgang verstanden werden, der nach allgemeiner Auffassung eine bestimmte Bedeutung für das Erleben und Handeln von betroffenen Personen hat, wobei offen bleibt, wie ein konkretes Individuum diesen Vorgang erlebt.

Von einem Ereignis kann man also im objektiven Sinn nur sprechen, wenn über Art und Bedeutung des Vorgangs ein sozialer Konsens besteht. Dies heißt, daß man sich darüber (einigermaßen) einig sein muß, wann man z.B. von einem Verkehrsstau, einer Prüfung, einem Besuch bei Freunden oder einer Anerkennung durch einen Vorgesetzten spricht.

Läßt man Ereignisse nur von der betroffenen Person identifizieren und berichten, weil deren Protokollierung durch mehrere unbeteiligte Beobachter so schwierig und daher kaum realisierbar ist, muß man annehmen, daß diese Berichte hinreichend objektiv sind, d.h. daß außenstehende Beobachter übereinstimmend dasselbe Ereignis berichten würden, wenn man Ereignisse als Ursachen von Emotionen auffassen will. Wie später näher erläutert wird, ergeben sich besondere Probleme für eine Analyse der Wirkungen von Ereignissen auf das Befinden, wenn die Angaben über beide Klassen von Variablen von derselben Person stammen.

Ob nun Ereignisse von der betroffenen Person oder von unbeteiligten Beobachtern berichtet werden, stets stellt sich die Frage, wie sie voneinander abgegrenzt und aus dem Fluß des Geschehens herausgehoben werden. Davon hängt es ab, wieviele Ereignisse ein gewöhnlicher oder ein „ereignisreicher“ Tag aufzuweisen hat. Wollte jemand alle Ereignisse eines Tages fortlaufend notieren, müßte er sich entscheiden, ob er dafür sehr umfassende (abstrakte) oder engere (konkrete) Kategorien ver-

wenden will. Der Besuch eines Freundes könnte als *ein* Ereignis zählen, könnte aber auch aufgegliedert werden in telefonische Ankündigung, freundliche Begrüßung, Plaudern über relativ belanglose Dinge, überraschende Mitteilung einer Neuigkeit, Vereinbarung einer gemeinsamen Wanderung etc. Zu erfassen, wie Menschen über die Ereignisse eines vergangenen Tages berichten, wenn man sie bittet, zunächst nur das Wichtigste in groben Zügen, dann alles möglichst konkret und genau zu beschreiben, würde es interessante Aufschlüsse über die Art der Strukturierung und Verknüpfung von Inhalten ihres semantischen und episodischen Gedächtnisses (Tulving, 1986) geben.

Alltagsereignisse (daily events) sind von gewichtigen Lebensereignissen (wie Tod eines Angehörigen oder Verlust des Arbeitsplatzes) zu unterscheiden (vgl. Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981; Heady, Holmström & Wearing, 1984; Wagner, Compas & Howell, 1988). Letztere stehen hier nur so weit zur Diskussion, als ihre Wirkung im Zusammenhang mit der von Alltagsereignissen steht.

Die Bezeichnung „Alltagsereignisse“ erscheint in der Literatur mit recht verschiedenen Bedeutungen. So verstehen Clark und Watson (1988) darunter vorwiegend Aktivitäten der berichtenden Person neben einigen anderen Vorkommnissen wie Magenschmerzen, überfüllte Busse oder unfreundliche Bedienung. Die Liste von Stone und Neale (1982) enthält neben eigenen Tätigkeiten auch eine Reihe von Verhaltensweisen anderer Personen. Mehrabian und Russell (1974) sprechen statt von Ereignissen von Situationen und meinen damit Erfahrungen (aktiver oder kontemplativer Art) einer Person in einer bestimmten Umgebung. Situationen werden danach charakterisiert, in welchem Maße sie *in der Regel* Lust – Unlust, Erregung – Beruhigung, Dominanz – Unterordnung auslösen. Forgas (1981, S. 166) verwendet den Ausdruck „soziale Episoden“ und bezeichnet damit „internal, cognitive representations about common, recurring interaction routines within a defined subcultural milieu“. Brandstätter (1977, 1983 a) legte seinen Situationsklassifikationen die Angaben der Vpn bezüglich Zeit, Ort (z.B. zu Hause, außer Haus), Tätigkeit (z.B. Arbeit, Erholung) und anwesenden Personen (z.B. allein, Familienmitglieder, Freunde und Verwandte, etc.) zugrunde, für bestimmte Analysen ergänzt durch Angaben über die Quelle des Befindens (Ursachenattribution) und das betroffene Motiv. Eine vergleichbare Ordnung wählten auch Emmons und Diener (1986 a).

Pervin (1976) ließ seine Vpn konkrete Situationen (nach Ort, Zeit, beteiligten Personen und erlebten Gefühlen) beschreiben, die für sie von einiger Bedeutung waren. Situationen ließen sich am besten danach unterscheiden, welche Emotionen durch sie ausgelöst wurden. Er weist im übrigen darauf hin, daß neben Gemeinsamkeiten der Situationsunterscheidungen (Freizeit – Arbeit, allein – mit Familienmitgliedern oder mit Freunden) individuelle Besonderheiten zu berücksichtigen sind.

Die gesondert für die Situationsbeschreibungen einer Person durchgeführten Faktorenanalysen ergaben eine gewisse Übereinstimmung in folgenden Situationsklassen: Soziale Situationen positiver Art (informell und intim, frei von Zwängen, entspannt, von Zuneigung geprägt), Leistungssituationen (strukturiert, formal, öffentlich, eingeschränkt, bewußt auf Bewährung ausgerichtet) und Soziale Konfliktsituationen (informell, privat, auf Selbstbehauptung ausgerichtet, von Zurückweisung bedroht) (vgl. Pervin, 1983, S. 33 f.).

Becker, Krieger, Kamm und Schoerer (1989) analysierten die intraindividuelle Kovariation (P-Technik) der von fünf zusammenlebenden Paaren an 100 aufeinanderfolgenden Tagen jeweils abends für den betreffenden Tag ausgefüllten Ereignismarkierungen (in einer 70 Items umfassenden Ereignisliste) und interpretierten fünf varimaxrotierte Hauptkomponenten als Partnerprobleme, Erfolgserlebnisse, Freizeitaktivitäten, Zeitdruck und Mißerfolgserlebnisse. Kritisch ist hier allerdings anzumerken, daß sich bei dem von den Autoren gewählten Erhebungs- und Berechnungsmodus (Tagesberichte von Ereignissen und Aneinanderreihung der 10 mal 100 Tage der 10 Vpn für eine zusammenfassende P-Analyse) ungeklärt bleibt, wie weit sich in den Faktoren individuelle oder paarspezifische Affinitäten zu bestimmten Ereignisklassen, semantische Ähnlichkeiten der Ereignisbeschreibungen oder umweltbedingtes nicht-zufälliges Zusammentreffen von Ereignissen am Berichtstag widerspiegeln.

Weitere Listen und Kategorisierungen von Alltagsereignissen stammen von Argyle und Furnham (1983), Kanner et al. (1981) und Magnusson (1971). Solchen Listen, die sehr von den spezifischen Lebensumständen der untersuchten Personen und Gruppen abhängen, käme nur dann eine allgemeinere Bedeutung zu, wenn in ihnen eine theoretisch sinnvolle Ordnung von Ereignissen sichtbar würde. Gerade daran aber mangelt es bisher. Man kann sich vorstellen, wie wenig die Ereignisse von Strafgelungen (Kette, 1989), Hausfrauen (Brandstätter, 1983 a), Studenten (Brandstätter, 1981), Soldaten (Kirchler, 1984), Arbeitslosen (Kirchler, 1985), berufstätigen Ehepaaren (Brandstätter & Wagner, 1989; Kirchler, 1989), Universitätslehrern (Brandstätter & Ott, 1978), Mitarbeitern des Samariterdienstes (Auinger, 1987) und Bewohnerinnen eines Altenheimes (Floß, 1982) untereinander gemeinsam haben. Die Versuche unserer Arbeitsgruppe, aus der diese verschiedenen Untersuchungen stammen, eine umfassende, allgemein verwendbare Klassifikation von Ereignissen zu erstellen, haben sich als sehr schwierig herausgestellt und sind noch nicht sehr weit gediehen.

Eine theoretisch sinnvolle Ordnung von Ereignissen, unter denen sich soziale Ereignisse als besonders bedeutsam erweisen (Bolger, DeLongis, Kessler & Schilling, 1989; Brandstätter, 1990 a; Clark & Watson, 1988; Philips, 1967), wird von den Motiven und Gefühlen ausgehen müssen,

die im allgemeinen von den Ereignissen aktiviert werden. Die in jedem Ordnungsversuch auftauchende Unterscheidung von positiven und negativen Ereignissen ist nur ein erster Schritt in diese Richtung. Es bedarf darüber hinaus einer genaueren Differenzierung der Art der hauptsächlich betroffenen Motive (z.B. des Leistungs-, Macht- oder Anschlußmotivs; vgl. Heckhausen, 1989), die von manchen auch als Zielklassen bezeichnet werden (Graham, Argyle & Furnham, 1980; Emmons & Diener, 1986 a) und der Qualität der ausgelösten Gefühle (z.B. der Freude, des Stolzes, der Furcht, des Ärgers).

Wir befinden uns hier allerdings in einem eigenartigen Dilemma. Einerseits sollen Ereignisse ihre Erlebensbedeutung aus den von ihnen aktivierten Motiven und Gefühlen beziehen; andererseits sollen sie zusammen mit Persönlichkeitsmerkmalen als Ursachen von Wohlbefinden und Unbehagen aufgefaßt werden. Wie kann ein Ereignis, zu dessen Definition man der von ihm aktualisierten Motive und ausgelösten Gefühle bedarf, zur Kausalerklärung eben dieser Gefühle herangezogen werden?

Aussagen über Ereignisse und Gefühle sind dann nicht tautologisch, wenn unterschieden wird, welche Motive und Gefühle von einem Ereignis nach allgemeinem Verständnis und in der Regel, und welche Motive und Gefühle in einer konkreten Situation in einem bestimmten Menschen aktiviert werden.

Ein Ereignis kann für eine Person bedeutsam sein, weil sie unmittelbar selbst davon berührt ist oder weil andere, deren Schicksal ihr nicht gleichgültig ist, davon betroffen sind. Ereignisse sind subjektiv um so bedeutsamer, je stärker und nachhaltiger die von ihnen ausgelösten Gefühle sind. Bedeutsamkeit eines Ereignisses ist also nichts anderes als emotionale Betroffenheit durch dieses Ereignis. Ereignisse (wahrgenommene und erinnerte) und Gefühlsregungen gehören also zusammen. Wenn man nach den bedeutsamen Ereignissen des vergangenen Tages fragt, kommen unausweichlich auch die Gefühlserlebnisse zur Sprache; fragt man nach den deutlichsten Gefühlen, die man im Laufe des Tages erlebt hat, kommt man nicht umhin, wichtige Ereignisse zu erwähnen, die diese Gefühle ausgelöst haben.

2. Wohlbefinden

2.1 Zum Begriff des Wohlbefindens

In der Literatur wird vielfach diskutiert, daß Wohlbefinden auf durchaus verschiedene Weise konzipiert und gemessen werden kann (vgl. Diener, 1984; Veenhoven, 1984). Zunächst ist zwischen (objektivem) Wohlstand im Sinne günstiger materieller und sozialer Lebensumstände und (sub-

ektivem) Wohlbefinden im Sinne von Wohlfühlen oder Lebensfreude zu unterscheiden. Es ist offensichtlich, daß Wohlstand nicht unbedingt Lebensfreude zur Folge hat, daß vor allem steigender materieller Wohlstand keine Gewähr für ein glücklicheres Leben ist, so sehr den meisten Menschen materieller Wohlstand erstrebenswert erscheint. Auch wenn sozialer Wohlstand, hier verstanden als Einbindung in ein Netz sozialer Beziehungen, das im Notfall Rückhalt und Hilfe sowie im Alltag Möglichkeiten zu erfreulichen sozialen Erfahrungen bietet, enger mit Lebensfreude verknüpft sein dürfte als materieller Wohlstand, ist doch auch hier eine Abhebung des subjektiven vom objektiven Aspekt sinnvoll, da es große intra- und interindividuelle Variationen in der Fähigkeit gibt, sozialen Wohlstand in Lebensfreude zu transformieren.

Innerhalb der Kategorie „Wohlbefinden“ (subjective well-being) wird meist noch Fühlen von (stärker kognitiv akzentuiertem) Bewerten unterschieden. Genauer müßte man sagen: es ist zu unterscheiden, wie man sich im Augenblick fühlt (aktuelles Wohlbefinden) und wie man im Rückblick auf einen vergangenen Zeitabschnitt (Tag, Woche, Monat, Jahr) oder auf eine nicht näher bestimmte Zeitstrecke (wenn nach der Zufriedenheit mit dem Leben insgesamt oder nach der Zufriedenheit mit der Arbeit, der Ehe etc. gefragt wird) eine Bilanz einschlägiger Gefühlserfahrungen zieht und als habituelles Wohlbefinden deklariert.

Wie eine solche Bilanz gezogen wird, ob gegenwartsnähere Erfahrungen dabei mehr Gewicht haben als länger vergangene, ob eher summiert oder gemittelt wird, in welchem Maße Erinnerungen an Gefühle mit Vorstellungen über die relative Gunst oder Ungunst der Lebensumstände – relativ im Vergleich zu anderen oder im Vergleich zu früher – vermischt sind, ist noch weitgehend ungeklärt. Es ist im übrigen nicht auszuschließen, daß oft gar keine bewußt reflektierte Bilanz gezogen wird, sondern daß auf Befragen das Ergebnis einer emotionalen Konditionierung (Ertel, Oldenburg, Vormfelde-Siry & Vormfelde, 1971; Staats, 1968) wiedergegeben wird, in der Begriffe wie Arbeit oder Ehe die konditionierten Reize, die gefühlslösenden Arbeits- oder Eheereignisse die unkonditionierten Reize darstellen.

Im vorliegenden Beitrag geht es vorrangig um Wohlbefinden im Sinne von momentanen Gefühlen und gegenwärtigen Stimmungen, wie sie von Alltagsereignissen ausgelöst bzw. als „Nachklingen“ von vergangenen Gefühlserregungen erzeugt werden.

2.2 Unabhängigkeit von Skalen des Wohlbefindens und Unbehagens – ein Artefakt?

Seit Herzberg, Mausner und Snyderman (1959) und Bradburn (1969) wird immer wieder gefragt, ob denn Wohlbefinden und Unbehagen wirklich als zwei unabhängige Dimensionen oder nicht doch besser als

eine bipolare Dimension aufzufassen sind. Da viel Unklares und Widersprüchliches dazu geschrieben wurde, sei im folgenden etwas eingehender diskutiert, welchen Einfluß die Art der Datengewinnung und die Art der Datenanalyse auf die Korrelation zwischen den beiden Dimensionen hat.

Die Hypothese der Unabhängigkeit von Wohlbefinden und Unbehagen kann statistisch auf zweierlei Weise überprüft werden, und zwar interindividuell und intraindividuell. Im interindividuellen Vergleich kann man die beiden Skalen (positiver und negativer Erlebnisse) untereinander sowie mit Indikatoren auslösender Ereignisse und persönlicher Gefüßdispositionen (z.B. Neurotizismus oder Extraversion) über die verschiedenen Personen korrelieren. Intraindividuell kann man das Auf und Ab des Befindens im Zeitverlauf zum Auftreten bestimmter Ereignisse in Beziehung setzen.

In der Terminologie von Cattell (1970, S. 153 f.) spricht man im ersten Fall von R-Technik, im zweiten von P-Technik. Eine Variante der intraindividuellen Analyse besteht darin, daß man zuerst die Meßwerte jeder Variablen über alle Beobachtungszeitpunkte einer Person standardisiert. Die Korrelationen zwischen den Variablen werden dann aber nicht pro Person, sondern über alle Beobachtungszeitpunkte aller Personen berechnet (Diener & Emmons, 1984), unter der nicht unproblematischen Annahme, die intraindividuell zu berechnenden Varianz-Kovarianz-Matrizen seien homogen. Die so bestimmten Korrelationen entsprechen ungefähr dem Mittel der intraindividuell berechneten Korrelationen. Bei den folgenden Überlegungen und Hinweisen auf empirische Befunde ist immer zu beachten, ob von intra- oder interindividuell ermittelten Korrelationen die Rede ist, da nicht nur die Erhebungs- sondern auch die Analyseverfahren einen wesentlichen Einfluß auf die Ergebnisse hat.

Die Auskünfte, die eine Person über ihr Befinden gibt, können sich auf die Gegenwart (aktuelles Befinden) oder auf einen vergangenen Zeitabschnitt (für diesen Zeitabschnitt erinnertes habituelles Befinden) beziehen. Die Möglichkeit, aus der Erinnerung wiedergeben zu lassen, wie jemand ein bestimmtes früheres Ereignis erlebt hat, bleibt hier außer Betracht, da sie in der Befindensforschung nur selten (z.B. Friedrich, 1982; Scherer, Summerfield & Wallbott, 1986) genutzt wird. Gegenwartsbezogene Daten können einer Zeitstichprobe oder einer vollständigen Registrierung aller Ereignisse einer bestimmten Art entstammen, z.B. aller erfreulichen und/oder aller unerfreulichen Ereignisse, gegebenenfalls mit differenzierter Beschreibung der Qualität der ausgelösten Gefühle (Brandstätter, 1977; Csikszentmihalyi, Larsen & Prescott, 1977; Hornumuth, 1986). Wenn sich retrospektive Berichte auf Zeitabschnitte, nicht auf eine bestimmte Episode beziehen, kommt es darauf an, ob die Anweisung zur Erinnerung den Häufigkeits- oder den Intensitätsaspekt be-

tont. Demnach sind vier Formen der Datengewinnung zu unterscheiden:

Beschreibung erinnelter Erlebnisse:

- 1.1 Wie intensiv habe ich heute (oder in der vergangenen Woche) Gefühle der Freude, der Angst, etc. erlebt?
- 1.2 Wie häufig habe ich heute Gefühle der Freude, der Angst etc. erlebt?

Beschreibungen gegenwärtiger Erlebnisse:

- 2.1 gemäß Anweisung zu notieren, wann immer ich gerade ein Gefühl bestimmter Art (z.B. Freude, Angst) erlebe
- 2.2 gemäß Anweisung in Zufallszeitpunkten zu notieren, wie ich mich gerade fühle.

Skalen positiver und negativer Affekte im Erhebungsmodus 1.1 lassen am ehesten ihre Unabhängigkeit erwarten; denn die Einstufungen des Befindens können als additive Effekte einer bipolaren Valenz- und einer unipolaren Erregbarkeitsdimension aufgefaßt werden (zur Dimensionalität der Befindlichkeit vgl. Abele-Brehm & Brehm, 1986). Wenn sich Menschen in der Gefühlserregbarkeit im Sinne von Klages (1948, S. 103 f.) unterscheiden (vgl. dazu auch Larsen, Diener & Emmons, 1986), so müßten intensive negative Gefühle häufig bei Menschen vorkommen, die auch intensive positive Gefühle erleben. Dies würde eine positive Korrelation zwischen der für einen bestimmten Zeitraum (Tag, Woche oder Monat) berichteten Intensität oder Häufigkeit positiver Gefühle und der Intensität oder Häufigkeit negativer Gefühle bedingen.

Denselben Effekt hätten individuelle Unterschiede im Kriterium, nach dem die Vpn entscheiden, ob ein Ereignis bedeutsam genug ist, daß sie darüber berichten. Bei gleicher Gefühlserregbarkeit könnten die einen nur dann ein Ereignis für erwähnenswert halten, wenn es starke Gefühle in ihnen auslöst; andere könnten auch solche Ereignisse berichten, von denen sie emotional nur mäßig betroffen sind. Daß sich das Antwortkriterium im Verlaufe einer längeren Beobachtungszeit verschieben kann (Abnahme der pro Zeiteinheit berichteten Anzahl von Ereignissen), geht aus den Berichten von Lewinsohn und Talkington (1979) und Kanner et al. (1981) hervor. Individuelle Unterschiede in den Antworttendenzen könnten im übrigen valenzspezifisch sein (Gotlieb & Meyer, 1986), was die Aufklärung der Prozesse auf den drei Ebenen (Vorgang, Eindruck, Aussage; vgl. Brandstätter, 1983 b, S. 120 f.) noch schwieriger macht.

Für negative Korrelationen der Häufigkeiten positiver und negativer Gefühle (Erhebungsmodell 1.2) spricht dagegen logischerweise die Tatsache, daß die Häufigkeiten von Wohlbefinden und Unbehagen, von stimmungsneutralen Zeiten abgesehen, komplementär sind. Dies gilt in ver-

stärktem Maße für Angaben über die Zeitdauer oder Zeitanteile von Befindenzuständen. Skalen im Erhebungsmodus 1.2 müßten interindividuell perfekt negativ korrelieren, wenn folgende zwei Bedingungen erfüllt wären: 1. Es gibt keine gefühlsneutralen Augenblicke; 2. Jedes noch so schwache Gefühl, sei es negativ oder positiv, zählt. In diesem Fall muß selbstverständlich die Häufigkeit negativer Gefühlerlebnisse um so niedriger sein, je höher die Häufigkeit positiver Gefühlerlebnisse ist. Den gleichen Effekt hätte es, wenn es zwar gefühlsneutrale Augenblicke gäbe, ihre relative Häufigkeit aber für alle Personen gleich wäre. Da es aber, wie jedem aus eigener Erfahrung vertraut ist, sowohl gefühlsneutrale Perioden als auch individuelle Unterschiede in der Gefühlserregbarkeit und/oder im Berichtskriterium gibt, ist im Erhebungsmodus 1.2 nur eine mäßig negative Korrelation zwischen positiven und negativen Affektskalen zu erwarten. Es ist nun zu vermuten, daß retrospektive Tagesbilanzen von Gefühlen, wie sie in Befindensstudien gewöhnlich von den Vpn verlangt werden, eine Legierung aus Intensitäts- und Häufigkeitserinnerungen darstellen, wobei je nach Instruktion das relative Gewicht von Intensität und Häufigkeit (Dauer) variieren kann.

Gefühlserregbarkeit und Berichtskriterium entsprechen den beiden Merkmalen der Sensibilität und des Entscheidungskriteriums, auf die sich die Signalerkennungstheorie (vgl. Velden, 1982) bezieht. Individuelle Unterschiede in der generellen Gefühlserregbarkeit dürften sich vor allem auf die Korrelationen von Intensitätsskalen des Wohlbefindens und Unbehagens auswirken; Unterschiede im Berichtskriterium betreffen eher die Korrelationen von Skalen der Häufigkeit und Dauer.

Im Erhebungsmodus 1.1 und 1.2 wird die befragte Person aufgefordert, eine Gefühlsbilanz über die fragliche Zeitspanne zu ziehen. Der Forscher kann solche Angaben, z.B. oftmals wiederholte Tagesbilanzen des Befindens einer Person, weiter aggregieren, was in der Regel dazu führt, daß die Skalen positiven und negativen Befindens sowohl bei inter- als auch bei intraindividuell berechneten Korrelationen um so unabhängiger erscheinen, je umfassender die Aggregation ist.

Im Erhebungsmodus 2 hat man die Wahl, ohne Aggregation die auf den jeweiligen Augenblick bezogenen Angaben zum Erleben positiver und negativer Gefühle (Stimmungen) intra- und interindividuell zu korrelieren, oder die Daten einer Person nachträglich über kleine oder größere Zeitspannen zu aggregieren.

Bei intraindividuellen Korrelationen über die vielfach wiederholten Berichtszeitpunkte sind die höchsten negativen Korrelationen zwischen positiven und negativen Befindenswerten zu erwarten, denn zu einem gegebenen Zeitpunkt schließen positive und negative Gefühle in der Regel einander aus. Bewußt erlebte und zugleich berichtete Ambivalenz von Gefühlen scheint eher selten zu sein.

Tabelle 1.

Schema der Datenmatrix für n Personen und m Zeitpunkte als Basis für inter- und intraindividuelle Korrelationsanalysen.

Zeitpunkt	1	2	3	m
Personen					
1	X ₁₁ Y ₁₁	X ₁₂ Y ₁₂	X ₁₃ Y ₁₃	X _{1m} Y _{1m}
2	X ₂₁ Y ₂₁	X ₂₂ Y ₂₂	X ₂₃ Y ₂₃	X _{2m} Y _{2m}
3	X ₃₁ Y ₃₁	X ₃₂ Y ₃₂	X ₃₃ Y ₃₃	X _{3m} Y _{3m}
:	:	:	:	:	:
:	:	:	:	:	:
:	:	:	:	:	:
n	X _{n1} Y _{n1}	X _{n2} Y _{n2}	X _{n3} Y _{n3}	X _{nm} Y _{nm}

Interindividuelle Korrelationen der nicht aggregierten Augenblicksdaten (z.B. eine Korrelation der beiden Variablen X_{i1} und Y_{i1} , die hier für positives und negatives Befinden einer Reihe von Personen ($i = 1, 2, 3, \dots, n$) zum Zeitpunkt $t = 1$ stehen; vgl. Tabelle 1), werden ähnlich negativ ausfallen wie die intraindividuellen Korrelationen von Augenblicksdaten. Mit zunehmendem Aggregationsniveau dürften jedoch Unterschiede zwischen intra- und interindividuellen Korrelationen (positiver und negativer Befindensskalen) sichtbar werden und zwar derart, daß sich die negative Korrelation bei interindividueller Berechnung stärker abschwächt (bis hin zu einer möglicherweise sogar leicht positiven Korrelation) als bei intraindividueller Berechnung, da hier individuelle Unterschiede in der Gefühlserregbarkeit und im Berichtskriterium, die im interindividuellen Vergleich eine Reduzierung der negativen Korrelation bedingen, nicht wirksam werden.

Wie bereits angedeutet, ist die intraindividuelle Korrelation der auf den jeweiligen Augenblick bezogenen Angaben über positive und negative Gefühle auch von der Häufigkeit von Gefühlsambivalenz abhängig. Von Ambivalenz im Sinne von Freud, der sich seinerseits auf Bleuler beruft, spricht man, wenn ein Objekt, insbesondere eine Person, zugleich oder in rascher Folge positive und negative Gefühle auslöst (im Extremfall Liebe und Haß). (Vgl. Strotzka, 1982, S. 225 f.). Obwohl Gefühlsambivalenz nicht ausschließlich als neurotisches Symptom aufgefaßt werden kann, sondern auch in normaler Erfahrung nicht so selten anzutreffen sein dürfte, da viele Situationen eine Mischung aus erfreulichen und unerfreulichen Merkmalen enthalten, wird sie in den üblichen Erlebnisberichten der Befindensstudien kaum sichtbar. So finden sich z.B. bei den Versuchsteilnehmern der von Brandstätter und Mitarbeitern durchgeführten Untersuchungen (vgl. Brandstätter, 1990b) nur selten Vermischungen positiver gefühlsbeschreibender Adjektive mit negativen. Es scheint, als würde im Falle gleichzeitiger Wirk-

samkeit positiver und negativer Gefühlskomponenten nur die Resultante, das Überwiegen der einen oder anderen Komponente, deutlicher bewußt.

In diesem Zusammenhang wäre auch die Frage zu klären, ob ein Objekt, mit dem eine Person in der Vergangenheit teils angenehme, teils unangenehme Erfahrungen gemacht hat, als Folge einer emotionalen Konditionierung (Clore & Itkin, 1977) bei einer erneuten Begegnung ambivalente Gefühle auslöst oder aber positive, wenn die Erfahrungen überwiegend positiv waren, und negative im entgegengesetzten Fall.

Wie die emotionale Gesamtbewertung der jeweiligen Lage mit ihren teils förderlichen, teils hinderlichen Komponenten zustandekommt, ist bisher, so scheint es, weitgehend unerforscht. Einen Versuch in dieser Richtung unternahmen Becker et al. (1989), und Brandstätter und Ott (1978), indem sie die intraindividuellen Variationen des Befindens regressionsanalytisch auf die für den betreffenden Tag berichteten positiven und negativen Ereignisse bzw. Umstände zurückführten. Da aber die Verwendung von Skalen, seien sie unipolar oder bipolar, sehr leicht zu Artefakten der einen oder anderen Art führt, sind zur Entdeckung eventueller Ambivalenzen freie Beschreibungen der Stimmung besser geeignet, selbst wenn sie für statistische Analysen weniger handlich sind.

Auch wenn keinerlei Gefühlsambivalenz gegeben wäre und somit hohe negative Korrelationen nicht-aggregierter Angaben über aktuell erlebte positive und negative Gefühle zu erwarten wären, muß durch Verwendung unipolarer Skalen (z.B. gar nicht, ziemlich, sehr froh, ärgerlich, etc.) ein falscher Eindruck von Unabhängigkeit der positiven und negativen Befindensskalen entstehen. Zerlegt man nämlich eine symmetrische bipolare Verteilung mit deutlich herausragendem Modalwert im Indifferenzpunkt 0 (Tabelle 2 a) derart in zwei unipolare Verteilungen, daß auf der Positiv-Skala allen Werten der bipolaren Skala von 0 abwärts und auf der Negativ-Skala allen Werten von 0 aufwärts eine Null zugewiesen wird, so entsteht die in Tabelle 2 b dargestellte bivariate Verteilung. Die beiden Skalen erscheinen dann mit $r = -.20$ nahezu unabhängig. Der Artefaktcharakter dieser Korrelation ist hier offensichtlich.

Tabelle 2.

Zerlegung einer fiktiven bipolaren Verteilung in zwei unipolare.

a) Bipolare Skala	-2	-1	0	1	2
Positiv-Skala	0	0	0	1	2
Negativ-Skala	2	1	0	0	0
Häufigkeiten	1	3	9	3	1

b)

		Positiv-Skala		
		0	1	2
Negativ-Skala	0	13	3	1
	1	3		
	2	1		

Bereits Meddis (1971) hat gezeigt, daß Faktorenanalysen von stimmungsbeschreibenden Adjektivskalen dann zu bipolaren Dimensionen führen, wenn das Antwortformat symmetrisch ist, d.h. wenn es gleich viele Stufen für Annahme wie für Zurückweisung der fraglichen Eigenschaft vorsieht (z.B.: ich fühle mich eindeutig entspannt, eher entspannt, eher angespannt, eindeutig angespannt). Ein unsymmetrisches Antwortformat (z.B.: ich fühle mich sehr glücklich, ziemlich glücklich, nicht glücklich; sehr traurig, ziemlich traurig, nicht traurig) begünstigt dagegen das Erscheinen von unabhängigen unipolaren Dimensionen (glücklich und traurig)¹. Es ist erstaunlich, daß dieser Sachverhalt bisher von keinem der Autoren, die Belege für die Unabhängigkeit der Häufigkeit und/oder Intensität positiver und negativer Gefühlserfahrungen beigebracht zu haben glauben, berücksichtigt wurde.

2.3 Empirische Befunde

Der Frage, ob und unter welchen Bedingungen man positive und negative Gefühle gleichzeitig erleben könne, gingen Diener und Iran-Nejad (1986) nach. In vorausgehenden Untersuchungen hatten Diener und Emmons (1984) hohe negative intraindividuelle Korrelationen zwischen positiven und negativen Gefühlen gefunden, wenn sich die Gefühlsbeschreibungen auf den Augenblick bezogen. Hatten die Vpn summarisch über eine längere Zeitspanne (z.B. den vergangenen Tag oder die vergangene Woche) zu berichten, oder wurden Augenblicks- oder Tagesdaten pro Tag bzw. Woche aggregiert, erwiesen sich die beiden Dimensionen als eher unabhängig und zwar um so deutlicher, je größer die Berichts- oder Aggregationszeitspanne war (Diener & Emmons, 1984). Man beachte, daß die Vpn bei Diener und Emmons (1984) ihre Stimmung auf allen vorgegebenen Adjektivskalen, die sich auf eine Reihe

¹ Becker (1988) hat zwar trotz Verwendung eines unsymmetrischen Antwortformats (überhaupt nicht, ein wenig, ziemlich, sehr) für Beurteilungen des momentanen Befindens einen bipolaren Valenzfaktor (gedrückte vs. gehobene Stimmung) sowie zwei unipolare Faktoren (Aktiviertheit und Gereiztheit) erhalten. Es fragt sich aber, ob nicht die Stufe „ein wenig“ von vielen Vpn als „wenig“ im Sinne einer schwächeren Negierung des Zutreffens der fraglichen Eigenschaft interpretiert wurde; die Skala wäre dann symmetrisch bipolar.

von positiven und negativen Gefühlen bezogen, zu beantworten hatten (0 = ganz und gar nicht . . . 6 = extrem stark). Das Erhebungsverfahren legte den Vpn also nahe, daß sie im selben Moment sowohl positive als auch negative Gefühle haben könnten.

Diener und Iran-Nejad (1986) ließen ihre 42 studentischen Vpn sechs Wochen lang immer dann, jedoch höchstens einmal täglich, ihre Stimmung auf vier positiven und fünf negativen Eigenschaftsskalen einstufen, wenn sie ein stärkeres Gefühl erlebten. Es ergab sich, über alle 1416 Beobachtungen gerechnet, eine Korrelation von -0.67 zwischen positiven und negativen Skalenwerten. Da simultane gegenpolige Emotionen nur dann fehlten, wenn eine positive oder eine negative Emotion die Ausprägungsgrade 4 bis 6 aufwies, während bei niedrigen Ausprägungsgraden die Intensität der gegenpoligen Emotion weit über den ganzen Skalenbereich streute – dies kam auch in einer signifikanten Abweichung von einer linearen Regression zum Ausdruck –, schlossen die Autoren auf eine gewisse Unabhängigkeit der beiden Skalen (vgl. dazu auch Diener & Emmons, 1984, die ebenfalls hohe negative Korrelationen fanden, wenn sich die Vpn gemäß Anweisung auf die Registrierung stark emotional getönter Augenblicke beschränkten). Diener und Iran-Nejad (1986) übersahen aber den Artefaktcharakter ihres Ergebnisses. Hätten sie statt des Erhebungsmodus 2.1 den Modus 2.2 (Zufallszeitstichprobe) gewählt, wäre die Abweichung von der Linearität wegen der dann noch deutlicher ausgeprägten Dreiecksverteilung (kaum Fälle mit hohen Werten auf beiden Skalen, aber viele neutrale Zeitpunkte, in denen weder positive noch negative Gefühle in nennenswerter Intensität erlebt werden) noch stärker ausgefallen. Die Anweisung, nur Protokollzeiten auszuwählen, die deutlich emotional getönt sind, hat diesen Dreieckseffekt nur abgeschwächt, denn die Vpn sind nur teilweise der Anweisung zur Selektion markanter Augenblicke gefolgt, wie man der Tatsache entnehmen kann, daß 12 % der Beobachtungen auf beiden Skalen gleichzeitig Intensitäten von 0 bis 2 und 36 % von 0 bis 3 aufweisen.

So betrachtet verwundert es nicht, daß auch Zevon und Tellegen (1982), die 23 Studenten 90 Tage lang einmal täglich (zu mehr oder wenig zufällig wechselnden Zeiten) 20 Gefühle, repräsentiert durch je drei Adjektive, auf 5-Punkte-Skalen (1 = gar nicht/ganz wenig bis 5 = sehr stark) einstufen ließen, nicht nur in interindividuellen (R-Technik), sondern auch in intraindividuellen Analysen (P-Technik) zwei scheinbar unabhängige Faktoren für positive und negative Gefühle erhielten.

Eine gewisse Abhängigkeit der Korrelation der beiden Befindensdimensionen vom Antwortformat zeigt sich bei Warr, Barter & Brownbridge (1983). Der von Bradburn (1969) verwendete Antwortmodus (Anzahl der Ja-Antworten auf die Frage, ob man im Berichtszeitraum je das positive bzw. negative Gefühl x erlebte) führte zu einer Korrelation von $r = .01$; wenn dagegen nach den Zeitanteilen für die verschiedenen Ge-

fühle gefragt wurde (little or none of the time; some of the time; a good part of the time; most of the time) ergab sich eine negative Korrelation von $r = -.54$.

Nach Auffassung dieser Autoren trägt zur Reduzierung negativer Korrelation auch bei, daß die Häufigkeiten positiver und negativer Ereignisse statistisch voneinander unabhängig sind. Sie beziehen sich dabei allerdings auf Ereignisse, die von den Vpn berichtet wurden. Solche Daten sind aber (nahezu) identisch mit den berichteten Häufigkeiten positiver und negativer Gefühle, da ja definitionsgemäß von einem positiven Ereignis dann gesprochen wird, wenn es ein positives Gefühl auslöst. Dementsprechend fanden Zautra und Reich (1983) auch eine positive Korrelation von $r(147) = .50$ zwischen der von den Vpn berichteten Häufigkeit und der Valenz (dem Ausmaß der Erfreulichkeit) positiver Ereignisse. Wenn die individuellen Unterschiede in der generellen Gefühlserregbarkeit, im ereignisprovozierenden Aktivitätsniveau oder im Grad erlebter Intensität, ab dem ein Gefühl oder ein Ereignis einer Person als berichtenswert erscheint, groß sind, kann es sogar, wie bei Zautra und Reich (1983), zu einer positiven Korrelation zwischen den Häufigkeiten der berichteten positiven und negativen Ereignisse kommen. Wenn es keine individuellen Unterschiede gäbe a) in der (objektiv bestimmten) Häufigkeit von Ereignissen pro Zeiteinheit, b) in der Gefühlserregbarkeit, c) im Berichtskriterium, dann müßten die Häufigkeiten positiver und negativer Ereignisse perfekt negativ korrelieren. Im übrigen können Unterschiede in der Ereignishäufigkeit umwelt- und personenbedingt sein. Die Lebensumstände von Menschen sind mehr oder weniger abwechslungs- und ereignisreich; Menschen sind aber auch mehr oder weniger aktiv im Aufsuchen und Provozieren von Ereignissen (Zuckerman, 1979).

Die Korrelationen zwischen retrospektiven, auf den betreffenden Tag bezogenen Stimmungsbeurteilungen und den viermal täglich zwei Wochen lang telefonisch erhobenen Stimmungseinschätzungen untersuchten Hedges, Jandorf und Stone (1985) anhand einer verkürzten Form der Befindensskalen von Nowlis (1965). Die Vpn hatten anzugeben, ob sie sich am vergangenen Tag bzw. gerade jetzt eindeutig, ein wenig oder gar nicht: verspielt, begeistert, energiegeladen, freundlich, selbstbezogen, entspannt; traurig, konzentriert, ärgerlich, skeptisch, beeengt fühlten. Die pro Person berechneten Korrelationen zwischen dem Tagesdurchschnitt der vier Augenblicksbeurteilungen (9:00, 13:00, 16:00, 19:00 Uhr) und der rückblickenden Tagesbeurteilung (22:00 Uhr) betrugen im Durchschnitt .74 für die negative und .58 für die positive Skala. Augenblicksbeurteilungen, die den Tageshöchstwert in positiver oder negativer Richtung darstellten, korrelierten höher als die übrigen Augenblicksbeurteilungen mit der globalen Tagesbeurteilung. Die Autoren ziehen daraus den nicht ganz überzeugenden Schluß, daß die am Ende eines Tages abgegebenen globalen Stimmungsbeurteilungen eine

treffende Zusammenfassung der im Verlaufe des Tages erlebten Stimmungen darstellten. Bedauerlicherweise berichten sie nicht die Korrelationen der Lust- und Unlustskalen. Es ist zu vermuten, daß diese Korrelation bei den Augenblicksbeurteilungen wesentlich höher negativ ist als bei den retrospektiven Tagesbeurteilungen.

3. Korrespondenz von Ereignissen und Gefühlen

Die Korrespondenz von Ereignissen und Gefühlen, um die es in diesem Beitrag vor allem geht, wird deutlich sichtbar, wenn Menschen möglichst konkret schildern, in welcher Situation sie Freude, Stolz, Dankbarkeit oder aber Ärger, Angst, Ekel etc. empfunden haben (Averill, 1983; Davitz, 1969; Friedrich, 1982; Scherer et al., 1986; Shaver, Schwartz, Kirson & O'Connor, 1987). Dabei tritt ein allgemein gültiges, stammesgeschichtlich vorgeformtes Muster auslösender Bedingungen für die verschiedenen Emotionen in Erscheinung. Stets sind aber auch kultur-, schicht- und gruppenspezifische Vorstellungen (soziale Repräsentationen) wirksam, die besagen, welche Emotionen zu den verschiedenen Anlässen passen und welche unangemessen sind. Derartige vom sozialen Konsens getragene Vorstellungen beeinflussen nicht nur die Äußerung, sondern auch das Erleben von Gefühlen in dieser oder jener Situation (Averill, 1983; Hochschild, 1979; Sommers, 1984). Menschen deuten Ereignisse gemäß den in ihrer sozialen Umgebung geläufigen Interpretationsregeln, deren Grundmuster durch individuelle Erfahrungen und die daraus resultierenden Attributionstendenzen variiert werden (Forgas, 1981).

So reizvoll und wichtig eine differenziertere Analyse der Korrespondenz zwischen Ereignis- und Gefühlskategorien wäre (vgl. dazu Brandstätter, 1990 b) – dieser Beitrag abstrahiert seinem Thema gemäß von den verschiedenen Gefühlsqualitäten (z.B. Furcht, Ärger, Stolz, Dankbarkeit) und berücksichtigt nur den Valenzaspekt (Lust – Unlust; Wohlbefinden – Unbehagen). Es interessiert also nur, ob sich ein Mensch gerade gut oder schlecht fühlt und ob seine Befindensbilanz über eine mehr oder weniger genau abgegrenzte Zeitspanne in Abhängigkeit von den ihn betreffenden Alltagsereignissen positiv oder negativ ausfällt.

Wie sich ein Mensch gerade fühlt, ist immer eine Mischung aus ereignisbedingten und objektbezogenen Emotionen (Gefühlserregungen wie Freude oder Ärger über, Furcht vor, Hoffnung auf etwas) und Stimmungen, in denen er sich vor Auftreten des Ereignisses befand. Die schwierige Frage, auf welche psychologisch oder physiologisch beschreibbare Weise Stimmungen Gefühlserregungen beeinflussen und wie Gefühlserregungen in Stimmungen nachwirken, bleibt hier außer Betracht. Damit wird auch auf eine theoretische Begründung der für die folgenden

Erörterungen wichtigen Annahme verzichtet, daß die Tagesereignisse nicht nur (rasch abklingende) Gefühlserregungen auslösen, sondern auch nachwirkend die (beständigere) Stimmung beeinflussen, sei es, weil man sich auf das Ereignis wiederbesinnt, sei es, weil stimmungsrelevante neurophysiologische und endokrine Vorgänge, die mit den Gefühlserregungen verbunden waren, auch ohne bewußtes Erinnern Spuren hinterlassen (zur Psychobiologie der Emotionen vgl. Panksepp, 1986).

3.1 Häufigkeiten positiver und negativer Ereignisse als Bedingung des aktuellen und habituellen Wohlbefindens

Den intraindividuellen Zusammenhang zwischen Wohlbefinden (erfaßt mit einer stimmungsbeschreibenden Adjektivliste) und der Anzahl der 30 Tage lang für den betreffenden Tag jeweils am Tagesende berichteten angenehmen Ereignisse oder Aktivitäten untersuchten Lewinsohn und Libet (1972) mit 30 Studenten, die aufgrund von Voruntersuchungen so ausgewählt worden waren, daß sie sich zu je einem Drittel aus depressiven, sonstwie neurotischen sowie unauffälligen Personen zusammensetzten, wobei das Geschlecht ausbalanciert war. Aus einer 320 Items umfassenden Liste erfreulicher Ereignisse waren für jede Person jene 160 Items ausgewählt worden, die in einem Vorversuch von ihr am positivsten beurteilt worden waren. Die mittleren intraindividuellen Korrelationen zwischen Befinden (operationalisiert als Anzahl der als zutreffend bezeichneten positiven Stimmungsadjektive) und Anzahl erfreulicher Tagesereignisse betrugen .44, .40 und .32 in den drei Gruppen von Vpn. Die Anzahl erfreulicher Ereignisse (Aktivitäten) korrelierte im Mittel kaum mit den Befindenswerten vor oder nach einem oder zwei Tagen. Die Autokorrelationen der Ereignisanzahl und Befindenswerte wurden leider nicht berichtet.

Lewinsohn und MacPhillamy (1974) bestätigten mit einer größeren und heterogeneren Stichprobe, aus einem regionalen Verzeichnis von Kraftwagenbesitzern gezogen, den von ihnen erwarteten Zusammenhang zwischen Depression (diagnostiziert mit Skalen des MMPI) und der Anzahl der für den vergangenen Monat in einer Liste von 320 erfreulichen Ereignissen als nicht zutreffend bezeichneten Items. Im übrigen nahm die mittlere Anzahl erfreulicher Ereignisse mit dem Alter (von 20 bis 70 Jahren) deutlich ab. Die ebenfalls beurteilte Valenz (Erfreulichkeit) der Ereignisse nahm jedoch nicht mit steigendem Alter, wohl aber mit zunehmender Depression ab. Grosscup und Lewinsohn (1980) erhielten für Personen, die klinisch als depressiv diagnostiziert worden waren, intraindividuell berechnete Korrelationen mittlerer Größe zwischen der für den Tag charakteristischen Stimmung und der Anzahl negativer bzw. positiver Ereignisse des betreffenden Tages.

Rehm (1978) verfolgte den von Lewinsohn und Libet (1972) eingeschlagenen Weg weiter, ließ aber die Tagesereignisse nicht in einer vorgege-

benen Liste ankreuzen, sondern frei erinnern, und zwar nicht nur positive, sondern auch negative. Zwischen der jeweils am Abend 14 Tage lang beurteilten Stimmung (0 = die schlechteste, 10 = die beste der jemals erlebten Stimmungen) und der Anzahl der von der Person erinnerten erfreulichen und unerfreulichen Ereignisse des Tages ergaben sich für 30 Studenten mittlere intraindividuelle Korrelationen von .58 und -.45, und eine mittlere multiple Korrelation von .70. Die Tageshäufigkeiten erfreulicher und unerfreulicher Ereignisse korrelierten intraindividuell im Mittel nur mit -.22.

Interindividuell korrelierte bei Rehm (1978) die durchschnittliche Stimmung (vermutlich pro Person über die 14 Tage gemittelt) mit der durchschnittlichen Tageshäufigkeit erfreulicher bzw. unerfreulicher Ereignisse in Höhe von $r(30) = .31$ und $r(30) = -.28$. Die multiple Korrelation war .57. Die Häufigkeiten der berichteten positiven und negativen Ereignisse korrelierten interindividuell mit $r = .46$, ein Hinweis auf individuelle Unterschiede im Ereignisreichtum, in der Gefühlserregbarkeit oder in der Auffassung, wie bedeutsam ein Ereignis sein muß, daß es berichtenswert erscheint. In einer zweiten Studie mit 34 Studenten wurden diese Befunde im wesentlichen bestätigt. Eine Gewichtung der Ereignisse mit dem Ausmaß (0 bis 10) ihrer Erfreulichkeit (vermutlich wurden die gewichteten Werte pro Person summiert und nicht gemittelt) erhöhte die Korrelationen nur geringfügig. Eine Gewichtung der Ereignisse gemäß dem Anteil, den eigene Anstrengungen und Fähigkeiten (bzw. deren Mangel) an diesen Ereignissen hatten, erhöhte die Korrelation nicht. Die interindividuellen Korrelationen zwischen dem Tagesmittel positiver bzw. negativer Ereignisse und der durchschnittlichen Stimmung waren etwas niedriger (schwächer positiv bzw. negativ) als in der ersten Studie, vermutlich weil die Häufigkeiten positiver und negativer Ereignisse interindividuell höher korrelierten ($r(34) = .71$).

Bemerkenswert ist die geringe interindividuelle Korrelation der Anzahl positiver oder negativer Ereignisse mit der personspezifischen durchschnittlichen Stimmung im Vergleich zu den wesentlich höheren intraindividuellen Korrelationen. Diese Diskrepanz wird von Rehm (1978) nicht weiter diskutiert, ist aber m.E. ein deutlicher Hinweis darauf, daß hier individuelle Unterschiede in der Neigung, viele oder nur wenige Ereignisse für berichtenswert zu halten, vielleicht auch individuelle Unterschiede in der Disposition, starke oder eher schwache Gefühle zu erleben und demnach entweder mehr oder weniger gefühlsauslösende Ereignisse zu berichten, im Spiel sind.

Problematisch ist an den hier berichteten Studien, daß sie nicht den möglichen Einfluß der augenblicklichen Stimmung auf die Erinnerung erfreulicher oder unerfreulicher Ereignisse diskutieren (vgl. Abele in diesem Band; Bower, 1981).

Die Interpretation der Ergebnisse wird auch noch dadurch erschwert, daß die Autoren mit Ausnahme von Becker et al. (1989), die ausdrücklich nicht die für den betreffenden Tag insgesamt charakteristische Stimmung, sondern die Stimmung zum Zeitpunkt der Erhebung (am Abend) einstufen ließen, nicht berichten, mit welcher Zeitperspektive (gerade jetzt oder den Tag über) die Stimmung zu beurteilen war. So sprechen nur die Ergebnisse von Becker et al. (1989) eindeutig für eine Nachwirkung von Tagesereignissen auf das am Abend erhobene Befinden, wenn man einmal davon absieht, daß auch die Stimmung des Abends die Erinnerung an die Ereignisse des Tages beeinflußt haben könnte.

3.2 Alltagsereignisse und psychosomatische Beschwerden

Kanner et al. (1981) berichten von einem relativ engen Zusammenhang zwischen den durchschnittlich pro Monat registrierten widrigen Alltagsereignissen (gemittelt über neun Monate) und psychosomatischen Symptomen, diese erfaßt im zweiten ($r(100) = .60$) und zehnten ($r(100) = .49$) Monat der Längsschnittstudie. Daraus läßt sich aber nicht schließen, die Ereignisse hätten die Symptome verursacht, zumal die erste Korrelation höher ist als die zweite, so daß eine Pfadanalyse kaum zu einer Bestätigung der Annahme ereignisbedingter psychosomatischer Störungen führen würde.

Schwer zu interpretieren sind in dieser Studie auch die Korrelationen zwischen den Lebensereignissen (der vergangenen neun Monate) und den monatlich notierten Alltagsereignissen negativer und positiver Art. Sie betragen im Durchschnitt der neun Monate .02 und -.23 für die Männer, .36 und .21 für die Frauen. Wenn Kanner et al. (1981) des weiteren eine Korrelation von $r(52) = .53$ zwischen der Häufigkeit erfreulicher Ereignisse und der Häufigkeit psychosomatischer Symptome berichten, liegt der Verdacht doch nahe, hier seien individuelle Unterschiede der Gefühlserregbarkeit oder der Antwortkriterien am Werk. Es ist durchaus möglich, daß diese Effekte bei Frauen stärker sind als bei Männern. Zusätzlich zu den negativen Alltagsereignissen tragen die (negativen) Lebensereignisse kaum zur Varianz der Häufigkeit psychosomatischer Symptome bei. Alltagsereignisse, nach den Lebensereignissen in die Regressionsanalyse aufgenommen, erhöhen dagegen den Anteil der erklärten Varianz beträchtlich.

Nun ist es aber wahrscheinlich, daß der Bericht über gewichtigere Lebensereignisse, weil sie objektiver faßbar sind, weniger vom Persönlichkeitsspezifischen Neurotizismus (bzw. von negativer Affektivität im Sinne von Watson, Clark & Tellegen, 1984) abhängt als die Angaben über alltägliche Ereignisse und die über psychosomatische Symptome. So kann man sich der Schlußfolgerung der Autoren, Alltagsereignisse hätten größeren Einfluß auf die Gesundheit als herausragende Lebenser-

eignisse, nicht ohne weiteres anschließen. Heady et al. (1984) äußern im übrigen die Vermutung, daß auch der von ihnen gefundene Zusammenhang zwischen Wohlbefinden (Bradburn-Skala) und Anzahl positiver und negativer Lebensereignisse teilweise darauf zurückzuführen ist, daß beide Tendenzen, nämlich die Tendenz, positive bzw. negative Lebensereignisse zu berichten, und die Tendenz, Befindensskalen eher in positiver bzw. negativer Richtung zu beantworten, persönlichkeitsbedingt korreliert sind (vgl. dazu auch Schwenkmezger in diesem Band).

3.3 Emotionale Nachwirkungen von Ereignissen

Die Analyse der Gefühlsnachwirkungen von Ereignissen bedarf besonderer Maßnahmen, um sie sowohl von den Effekten der mit frühen Ereignissen korrelierenden späteren Ereignisse als auch von den interindividuell unterschiedlichen Dispositionen, sich gut oder schlecht zu fühlen, zu trennen. Neale, Hooley, Jandorf und Stone (1987) haben in ihrer 21 Tage umfassenden Analyse von mittleren Befindensverläufen nur die Daten von jenen Personen verwendet, die für den 11. Tag, jedoch nicht für die fünf vorausgehenden und fünf nachfolgenden Tage ein herausragendes Ereignis negativer Art berichtet hatten. Auf diese Weise sollte es besser gelingen, den Einfluß vorausgehender Stimmungen auf das spätere Ereignis und den Einfluß des kritischen Ereignisses auf das spätere Befinden zu erfassen. Zweckmäßiger dürften aber intraindividuelle Zeitreihenanalysen sein, deren personenspezifische Ergebnisse dann aggregiert und gegebenenfalls verallgemeinert werden können, ein Weg, der von Becker et al. (1989) und Brandstätter, Frühwirth und Kirchler (1988) eingeschlagen wurde.

Vergangene Ereignisse wirken auf zweierlei Weise nach. Zum einen brauchen die von den Ereignissen ausgelösten Gefühle einige Zeit zum Abklingen. Die Grundstimmung eines Menschen könnte, abgesehen von konstitutionellen Bedingungen, wie sie z.B. in Kretschmers (1922) Studie zur Beziehung zwischen Körperbau und Charakter analysiert werden, auch eine Nachwirkung aller früheren Gefühlserlebnisse sein, die zwar meist rasch abklingen, aber doch kumulativ Spuren hinterlassen könnten. Zum anderen werden durch Erinnerungen an vergangene Ereignisse die damit verbundenen Gefühle wiederbelebt (vgl. Abele, 1990).

Wie Becker et al. (1989) berichten auch Rehm (1978) und Neale et al. (1987), daß sich in ihren Daten keine nennenswerte emotionale Nachwirkung von Ereignissen des Vortages finden ließ. Dies bestätigte sich nach Neale et al. (1987) sogar für schwerwiegendere und selten auftretende Ereignisse wie Erkrankung oder Verletzung eines Kindes, Tod eines Freundes, Nachbarn oder Bekannten, Streit mit dem Ehepartner, Probleme mit Arbeitskollegen. Auch die vermuteten Persönlichkeitseffekte auf die Nachwirkungszeit von Emotionen haben sich nicht bestä-

tigt. Dagegen steht der Befund von Goplerud und Depue (1985, zit. nach Neale et al. 1987, S. 182), die für ihre dysthymischen Studenten im Durchschnitt 7,7 Tage, für zyclothyme 3,9 und normale 2,3 Tage „Erholungszeit“ nach auffällig negativen Ereignissen berichten.

Die Annahme von Persönlichkeitsunterschieden nicht nur in der Erregbarkeit, sondern auch, davon vielleicht unabhängig, in der Nachhaltigkeit von Gefühlen erscheint aber aufgrund der Alltagsefahrung und verschiedener persönlichkeitspsychologischer Studien (vgl. Caprara et al., 1985) sehr plausibel. In einer eigenen Zeitreihenuntersuchung (Brandstätter et al., 1988) fanden sich (nicht sehr deutliche) Hinweise darauf, daß das Befinden von emotional labilen Vpn von Tag zu Tag (über 40 Tage) stärker wechselt als das von emotional stabilen Vpn. Dies stimmt mit Befunden von Christie und Venable (1973) überein. Wenn Neale et al. (1987) bei dysthymischen Vpn keine längeren Nachwirkungen fanden, kann dies an der Wahl ihrer Persönlichkeitsdimension, nämlich der Neigung einer Person, sich unbehaglich zu fühlen (Dysphoria Scale), liegen. Diese Dimension ist ähnlich der von uns verwendeten Dimension „Emotionale Labilität“ (Sekundärfaktor QII des 16 PF nach Schneewind et al., 1983), die einen häufigeren Stimmungswechsel zu begünstigen scheint.

Bezüglich der stimmungsabhängigen Erinnerung an vergangene Ereignisse berichtet Bower (1981), der seine Vpn täglich eine Woche lang emotionsgeladene Ereignisse aufschreiben ließ und sie dann posthypnotisch in positive und negative Stimmung versetzte, daß die positiv gestimmten Vpn prozentual (bezogen auf die Anzahl tatsächlich registrierter positiver bzw. negativer Ereignisse, wobei diese etwa ein Drittel, jene zwei Drittel der Tagebuchnotizen ausmachten) mehr positive, die negativ gestimmten Vpn prozentual mehr negative Ereignisse erinnerten. Die Intensität der mit den erinnerten Ereignissen verbundenen Gefühle erwies sich erinnerungsförderlich. In der Erinnerung wurde die Beurteilung der Valenz der Ereignisse der augenblicklichen (in der Hypnose suggerierten) Stimmung angenähert. Andere Experimente ergaben, daß jene Ereignisse besser erinnert wurden, deren emotionaler Gehalt mit der Stimmung zur Zeit des Ereignisses übereinstimmte (mood congruency effect).

Leventhal und Tomarken (1986) ziehen aus einem Vergleich der bis dahin vorliegenden Studien den Schluß, daß die Stimmung, in der sich Personen kurz vor dem Erinnern befinden, vor allem dann zur Erinnerung emotional ähnlich getönter Ereignisse führt, wenn es sich um schwierigere, nicht so leicht zugängliche Erinnerungen handelt. Außerdem scheint der Effekt (state dependency effect) bei positiver Stimmung stärker zu sein als bei negativer (vgl. auch Abele, 1990). Hier ist aber zu fragen, ob nicht dieser Unterschied auf bestimmte Persönlichkeitsstrukturen beschränkt ist. Allgemeinpsychologisch konzipierte Experimente, bei denen die Verteilung grundlegender Persönlichkeitsmerkmale wie

Neurotizismus und Extraversion gewöhnlich nicht erhoben wird, verleiten allzu leicht dazu, Durchschnittseffekte (gewonnen aus einer persönlichkeitspsychologisch heterogenen, aber nicht als solcher erkannten Stichprobe von Vpn) als allgemeine Effekte auszugeben. Diese Gefahr ist besonders groß, wenn Emotionen im Spiel sind (Brandstätter, 1987).

3.4 Erwartung von Ereignissen

Künftige Ereignisse werden von Menschen in der Vorstellung und Phantasie antizipiert und lösen Erwartungsgefühle (der Hoffnung und Furcht in den verschiedensten Schattierungen) aus. In unseren Befindensstudien beziehen die Vpn ihr augenblickliches Befinden in 14 % der Beobachtungen auf vergangene und in 10 % auf künftige (erwartete) Ereignisse.

Da anzunehmen ist, daß die Einschätzung der Wahrscheinlichkeit künftiger Ereignisse einigermaßen realistisch ist, müßte zeitlich vorausgehendes Befinden mit dem Auftreten späterer Ereignisse korrelieren. Neale et al. (1987) finden allerdings keinen Zusammenhang zwischen gegenwärtiger Stimmung und der Valenz späterer Ereignisse, möglicherweise auch deswegen, weil das von ihnen verwendete statistische Prüfverfahren im Vergleich zu hier allein adäquaten Zeitreihenmodellen wenig effizient ist.

Sollte ein positiver Zusammenhang zwischen der gegenwärtigen Befürchtung und der Unerfreulichkeit der später tatsächlich eintretenden Ereignisse nachgewiesen werden, würde dies bedeuten, daß es der Person nicht gelungen ist, das Ereignis abzuwenden, sondern daß es sich tatsächlich, wie befürchtet, als unangenehm herausgestellt hat. So könnte z.B. die Furcht vor einem Prüfungsmißerfolg durch Kummer über den tatsächlichen Mißerfolg abgelöst werden, wenn die Furcht in realistischer Vermutung geringer Leistungsfähigkeit begründet war.

Da man aber in der Regel versucht, befürchteten Ereignissen auszuweichen und erhoffte Ereignisse herbeizuführen, sollte man eine höhere Übergangswahrscheinlichkeit zwischen Hoffnung (Vorfreude) und späterem positiv getöntem Ereignis als zwischen Furcht und späterem negativ getöntem Ereignis erwarten, auch wenn manche negativen Ereignisse unausweichlich und manche positiven Ereignisse unerwartet und ohne Zutun der betroffenen Person eintreten. Diese Hypothese wurde m.E. bisher nicht geprüft.

3.5 Einfluß von Tageszeit und Wochentag auf das Wohlbefinden

Wenn das subjektive Befinden von der Tageszeit abhängig zu sein scheint (Thayer, 1987; Watts, Cox & Robson, 1983), ist zunächst zu bedenken, daß mit den Tageszeiten auch Aufenthaltsorte (zu Hause – au-

ßer Haus), Tätigkeiten (Arbeit – Erholung) und Interaktionspartner (Familienmitglieder – Arbeitskollegen etc) wechseln. Des weiteren denkt man am Morgen eher an die bevorstehende Arbeit, am Nachmittag eher an den Feierabend, was bei vielen dazu führen wird, sich am Morgen schlechter zu fühlen als am späteren Nachmittag. Den Anteil der Tageszeit als solcher am Tagesverlauf der Stimmungen zu isolieren, ist entsprechend schwierig. Es ist also nicht ohne weiteres klar, was es bedeutet, wenn z.B. Taub und Berger (1974) und Brandstätter (1988) ein Stimmungstief am Morgen mit zunächst (bis gegen Mittag) stärker und dann (gegen Abend) abgeschwächter Verbesserung des Befindens berichten. Unerlässlich ist bei solchen Analysen auch die Unterscheidung von normalen Wochentagen und arbeitsfreien Tagen (an Wochenenden und im Urlaub).

Daß ein Einfluß der Tageszeit persönlichkeitspezifisch wirksam ist, lassen Arbeiten zum Tagesrhythmus psychophysiologischer Aktivierung und der damit verbundenen Leistung vermuten (vgl. Eysenck & Eysenck, 1985, S. 285 f.; Watts et al., 1983). Es gibt Hinweise darauf, daß Personen mit hoher Impulsivität, einer Komponente der Extraversion, ihr Aktivierungs- und Leistungsoptimum am Abend, Personen mit geringer Impulsivität dagegen am Morgen haben. Die erste Gruppe entspricht nach Gray (1987, S. 351) der Kombination von Neurotizismus und Extraversion, die zweite ist durch die Kombination Stabilität und Introversion repräsentiert.

In gewisser Übereinstimmung damit zeigt Brandstätter (1988), daß das Befinden von introvertiert stabilen Vpn am Morgen annähernd gleich herabgestimmt ist wie das von extravertiert labilen Vpn. Am Nachmittag und Abend erweisen sich die extravertiert labilen Vpn dagegen deutlich als besser gestimmt als die introvertiert stabilen Personen. Es ist zwar nicht sicher auszuschließen, aber doch eher unwahrscheinlich, daß diese Effekte allein auf Unterschiede in den Ereignissen (Aktivitäten) zurückzuführen sind, etwa derart, daß extravertiert labile Personen erst am Abend, der vorwiegend auch die Freizeit ausmacht, in ihr „Element“ kommen, d.h. ihre Bedürfnisse nach Abwechslung und Geselligkeit befriedigen können; denn dann müßte man die bereits ab Mittag deutlich bessere Stimmung als Vorfreude auf den Abend interpretieren.

In auffälligem Gegensatz zu Brandstätter (1988) stehen die Ergebnisse von Christie und Venables (1972), die ihre durchwegs männlichen Vpn am Morgen und Abend eines Montags und Freitags eine Adjektivliste nach Nowlis (1965) und den EPI (Eysenck Personality Inventory) ausfüllen ließen. Die Aktivierung war am Morgen generell höher als am Abend, mit größerem Unterschied bei extravertiert neurotischen Vpn als bei introvertiert stabilen Vpn. Andererseits hatten introvertiert labile Vpn die höchsten Aktivierungs- und niedrigsten Wohlbefindenswerte am Montag morgen, während die extravertiert stabilen Vpn die höch-

sten Aktivierungs- und die höchsten Wohlbefindenswerte am Freitag abend aufwiesen. Über die anderen Gruppen wird dazu nichts berichtet. Solche Unstimmigkeiten sind jedenfalls ein Hinweis darauf, daß Aktivierung und Wohlbefinden in einer umgekehrt u-förmigen Abhängigkeit stehen können, wobei es vom Zusammenspiel persönlichkeitspezifischer Erregbarkeit und umweltbedingter Stimulierung abhängt, ob die aktuelle Aktivierung zu gering oder zu hoch (und damit unangenehm) oder gerade recht (und damit angenehm) ist. In dem Maße, als es biophysologisch erklärbar oder erklärungsbedürftige Anteile der inter- und intraindividuellen Stimmungsvariationen gibt, wird dadurch vor allem der Einfluß objektiv bestimmter Ereignisse überlagert. So findet Thayer (1987) einen Zusammenhang zwischen den tageszeitlichen Schwankungen der Aktivierung (in ihren beiden Facetten von positiv erlebter Energie und negativ erlebter Gespanntheit) und der erlebten Belastung durch ein chronisches persönliches Problem. Bei einer differenzierteren Analyse der Alltagserfahrungen, der emotionalen Reaktionen auf Ereignisse, sind biophysologisch bedingte Schwankungen des Befindens zu berücksichtigen. Es ist zu vermuten, daß physiologisch bedingte Veränderungen des Befindens von den Betroffenen in der Regel nicht durchschaut und irrtümlich auf leichter faßbare soziale Ereignisse zurückgeführt werden (vgl. dazu Schachter & Singer, 1962).

3.6 Persönlichkeitsspezifische Wirkungen von Ereignissen auf das Wohlbefinden

Die Lebenssituation eines Menschen, aufgefaßt als relativ beständiger Kontext oder Rahmen der fortlaufend wechselnden Alltagssituationen, besteht in einer bestimmten Konstellation von Strukturen der Person mit ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten auf der einen Seite sowie Strukturen der Umwelt mit ihren Anreizen und Anforderungen auf der anderen Seite.

Sie ist zum Teil Schicksal, bedingt durch Zeit, Ort und gesellschaftliche Position der Geburt, durch die insgesamt unüberschaubaren und unberechenbaren Veränderungen der sozialen Systeme und der Vorgänge in der Natur; sie ist aber auch das Ergebnis eigener freier, d.h. nicht von inneren und äußeren Zwängen determinierter Entscheidungen (Csikszentmihalyi & Graef, 1980; Emmons & Diener, 1986 b; Emmons, Diener & Larsen, 1986).

Schicksal und eigene Wahl haben zur Folge, daß die Person- und Umweltbedingungen des Wohlbefindens recht unterschiedlich günstig sind. Es gibt ererbte und früh erworbene Unterschiede in der Sensibilität für die düsteren oder heiteren Seiten des Lebens, ererbte und früh erworbene Unterschiede in den Fähigkeiten, unter den gegebenen Lebensumständen sich selbst in der gewünschten Weise zu entwickeln und die persönlich wesentlichen Ziele zu erreichen. Zu klären, wieviel vom Wohl-

befinden oder Unbehagen eines Individuums der Umwelt und wieviel der ererbten und erworbenen Persönlichkeitsstruktur zuzuschreiben ist, muß daher als kaum lösbare Aufgabe gelten, dies vor allem dann, wenn man die Lebensumstände eines Menschen nur erfährt, indem man ihn selbst berichten läßt, welche Ereignisse er als Ursachen für sein Wohlbefinden und Unbehagen erkennt und wie häufig diese Ereignisse in der überschaubaren Zeit eines Monats oder eines Jahres aufgetreten sind.

Lewinsohn und Talkington (1979) verwenden diesen Zugang in ihren Studien zur Depression. Ihre auf Repräsentativität bedachte Liste unerfreulicher Ereignisse (Unpleasant Event Schedule; UES) umfaßt Gesundheit, Leistung, Widrigkeiten des Alltagslebens, Liebe und Freundschaft, Rechtsprobleme, materielle und finanzielle Schwierigkeiten und Trennungen von vertrauten Menschen. In unserem Zusammenhang ist vor allem von Interesse, daß die für den vergangenen Monat retrospektiv angegebenen Häufigkeiten unerfreulicher Ereignisse zwischen zwei aufeinander folgenden Monaten mit $r(58) = .44$ korrelieren und daß die Monatssumme der täglich registrierten Ereignisse mit der für diesen Monat erinnerten Anzahl von (negativen) Ereignissen noch höher korreliert, und zwar mit $r(58) = .63$.

An diesem Beispiel läßt sich verdeutlichen, wie schwierig solche Daten zu interpretieren sind. Keinesfalls kann man sie ungeprüft als Beschreibungen tatsächlicher Vorgänge und Umstände akzeptieren, denn es ist nicht auszuschließen, daß jemand, der aus anderen Gründen schlecht gestimmt ist, Ereignisse als störend identifiziert, die für einen anderen oder für dieselbe Person in anderer Stimmung neutral oder sogar erfreulich wären. Daß Ereignisberichte bei aller Subjektivität Tatsachengehalt haben, zeigten allerdings Neale et al. (1987), indem sie nicht nur die Angaben von Männern, sondern auch die ihrer Ehefrauen über die den Mann betreffenden Ereignisse analysierten und eine befriedigende Übereinstimmung fanden.

Unbeantwortet und prinzipiell schwierig zu beantworten bleibt aber in beiden Untersuchungen die Frage, in welchem Maße die zeitliche Konstanz von monatlichen oder wöchentlichen Häufigkeiten von positiven oder negativen Ereignissen durch die Lebensumstände und in welchem Maße sie durch die Persönlichkeit bedingt ist, die Ereignisse und Umstände provoziert oder aufsucht. Berichte über erfreuliche oder unerfreuliche Ereignisse sind, sowohl hinsichtlich ihrer tatsächlichen Entstehung als auch hinsichtlich ihrer Wahrnehmung und Benennung durch die aktiv und passiv beteiligte Person, das Ergebnis einer schwer durchschaubaren Person-Umwelt-Wechselwirkung.

Wie Menschen aus (objektiv zu bestimmenden und bestimmbareren) „Vorgängen“ (subjektiv gedeutete) „Ereignisse“ machen, wie sie daraufhin zu allererst mit Gefühlen, dann mit Gedanken (z.B. Attributionen) und im weiteren Verlauf wiederum mit Gefühlen antworten (zur Aktu-

algenese von Emotionen vgl. Scherer, 1984), wird nur als Wechselwirkung zwischen Umstands- bzw. Vorgangsmerkmalen einerseits und Eigenschaften der Person andererseits verständlich (Bartlett, Gove, Miller & Simpkins, 1975). Mit Umstand ist die eher stabile Struktur des Hintergrunds (Kontexts) gemeint, von dem sich das Ablaufmuster des Vorgangs abhebt.

Nach Murrell und Norris (1983) liegt es an den Ressourcen einer Person, wie stark sie unter den negativen Ereignissen ihres Lebens zu leiden hat, wie sehr und wie nachhaltig sich diese Ereignisse auf ihre Gesundheit auswirken, ob sie gestärkt oder geschwächt aus den Bedrängnissen hervorgeht. Die Ressourcen bestimmen auch das Ausmaß der Freude und der persönlichen Entwicklung, die positive Ereignisse vermitteln können. Zu den Ressourcen zählen die Autoren so verschiedene Bedingungen wie den sozialen Rückhalt im Familien- und Freundeskreis, die Verfügbarkeit von sozialen Dienst- und Hilfeleistungen in der Wohnge-
meinde, den materiellen Wohlstand, die psychische und physische Gesundheit der Person, ihre durch Bildung entwickelten Fähigkeiten. Dieses aus der Streßforschung (Lazarus & Launier, 1981; vgl. auch Krohne, 1988) auf Analysen der Wirkung einschneidender Lebensereignisse übertragene Konzept ist auch für das Verständnis der Wirkung von (weniger gewichtigen) Alltagsereignissen von Belang.

Tabelle 3 zeigt die Beobachtungshäufigkeit N , Befindensquotienten BQ und den Prozentsatz der Freizeit, die allein verbracht wird („Freizeit allein“), differenziert nach Persönlichkeitsstruktur und Situation, für die Daten der 126 männlichen Vpn aus sechs verschiedenen Studien, die das Befindenstagebuch nach Brandstätter (1977) verwendeten.

Tabelle 3
Beobachtungshäufigkeit N , Befindensquotienten BQ und Prozentsatz der Freizeit, die allein verbracht wird, in Abhängigkeit von Persönlichkeitsstruktur und Situation.

Persönlichkeit	Freizeit		Arbeit		Freizeit allein
	N	BQ	N	BQ	
Labil introvertiert	2506	.65	1128	.55	26 %
Labil extravertiert	1851	.67	899	.44	19 %
Stabil introvertiert	1969	.72	1086	.55	26 %
Stabil extravertiert	2343	.79	1222	.63	23 %

Der Befindlichkeitsquotient (relative Häufigkeit des Wohlbefindens) ist bei den labilen Extravertierten, gemittelt über Freizeit und Arbeit, mit .59 am niedrigsten, bei den stabilen Extravertierten mit .74 am höchsten. Daß ein Zusammenhang zwischen Stimmung und Persönlichkeit besteht, haben schon Borgatta (1961) und Beiser (1974) nachgewiesen. Aus

letzter Zeit sei auf Costa und McCrae (1980), O'Malley und Gilette (1984), Watson und Clark (1984) und auf das Kapitel von Schwenkmezer in diesem Buch verwiesen.

Besonders bemerkenswert ist an Tabelle 3 die Wechselwirkung zwischen Persönlichkeitsstruktur und Handlungsraum (behavior setting im Sinne von Barker, 1968; vgl. auch Kaminski, 1986), wie sie in der auffällig großen Diskrepanz zwischen dem Freizeit- und Arbeitsbefinden von labilen Extravertierten (.67 vs. .44) sichtbar wird. Es scheint, als könnten sich Menschen dieses Typs mit der arbeitsbedingten Einschränkung ihrer Freiheit am wenigsten abfinden, als vermißten sie darüber hinaus abwechslungsreiche Sozialkontakte. Sie sind es im übrigen auch, die nur 19 % der Freizeit allein verbringen; die entsprechenden Zeitanteile betragen bei den stabilen Extravertierten 23 %, bei den labilen und stabilen Introvertierten je 26 %. Daran kann man erkennen, daß Menschen nicht nur Zustände und Vorgänge der Umwelt je nach Wesensart unterschiedlich erleben, sondern daß sie aus eigenem Antrieb Umgebungen aufsuchen und Aktivitäten wählen, die ihrer Persönlichkeitsstruktur entsprechen. Nach Emmons und Diener (1986a) und Csikszentmihalyi und Graef (1980) werden im Durchschnitt 70 % der Situationen als frei gewählt berichtet. In unseren Studien variiert der Prozentsatz der beobachteten Situationen, in denen sich die Berichterstatter frei oder eher frei fühlen, zwischen 55 % (Rekruten) und 77 % (Hausfrauen). Das Mittel beträgt 68 %.

Dem Grad der aktiven Beteiligung der Person am Ereignis kommt eine besondere Bedeutung zu (Reich, McCall, Grossman, Zautra & Guarnaccia, 1988; Zautra & Reich, 1980). Auf der einen Seite können Ereignisse ganz ohne Zutun der Person auftreten (z.B. ein durch einen Unfall bewirkter Verkehrsstau auf einer sonst flüssig befahrbaren Straße oder der überraschende Besuch eines Freundes), auf der anderen Seite finden sich die Ereignisse, die von der Person bewußt angestrebt und aktiv herbeigeführt werden (z.B. Rast und Ausblick auf dem Gipfel eines Berges nach anstrengendem Aufstieg).

Auch wenn bei unerwarteten positiven Ereignissen Überraschungsmomente die Freude steigern können, haben Annehmlichkeiten, die man sich selbst verdankt, für viele einen besonderen Reiz, denn sie fördern zusätzlich das Selbstvertrauen. So ist auch die Tendenz vieler Menschen verständlich, positive Ereignisse sich insgeheim selbst zuzuschreiben, für negative Ereignisse dagegen die Umstände oder andere Personen verantwortlich zu machen. Dies ist eine durchaus wirksame Technik zur Steigerung des Wohlbefindens, vorausgesetzt man streitet sich nicht mit anderen über die Zuschreibung der Verdienste.

Zautra und Reich (1980) fanden eine positive (interindividuelle) Korrelation mit Skalen des Wohlbefindens nur für die berichtete Häufigkeit aktiv herbeigeführter Ereignisse, nicht jedoch für die ohne Zutun der

Person auftretenden positiven Ereignisse. Analoge Ergebnisse wurden von Becker (1986, S. 104 f.) ermittelt. Dies kann heißen, daß erstere tatsächlich mehr Einfluß auf die Wohlbefindensbilanz haben, etwa weil sie stärkere positive Gefühle auslösen. Es könnte aber auch bedeuten, daß selbstsichere, fröhliche Menschen positive Ereignisse eher sich selbst zuschreiben als Menschen, die unter Selbstzweifeln und Verstimmungen leiden.

Angestrebte Ereignisse unterscheiden sich von den „geschenkten“ Annehmlichkeiten auch noch darin, daß ihre Wirkung bei Wiederholung nicht so leicht abstumpft (Zautra & Reich, 1980), da der Befriedigung in der Regel Entbehrung und Anstrengung vorausgehen. Dies trägt zur Stabilisierung des Anspruchsniveaus bei.

4. Zur Notwendigkeit des Wechsels von positivem und negativem Befinden

Aus meiner Kindheit erinnere ich mich an ein Findespiel. Ein Gegenstand wurde im Wohnzimmer versteckt, der von einem der Kinder entdeckt werden sollte. Näherte sich dieses dem Gegenstand, riefen die anderen „warm“, entfernte es sich von ihm, hörte es „kalt“. Das Ausmaß der Annäherung oder Entfernung konnte noch mit „heiß“ oder „eiskalt“ differenziert werden. Das entspricht genau der Funktion positiver und negativer Gefühle in der Annäherung an anziehende oder Entfernung von abstoßenden Objekten bzw. in der Entfernung von anziehenden oder Annäherung an abstoßende Objekte.

Wenn uns die stammesgeschichtliche Entwicklung nicht nur mit positiven Gefühlen als Hinweis auf Bekömmliches, sondern auch mit negativen Gefühlen als Gefahrensignalen ausgestattet hat, ist der Schluß (nahezu) zwingend, daß diese Polarität lebensförderlich ist.

So sehr wir uns reine Glückseligkeit wünschen mögen, verdanken wir doch unser Leben der Polarität von Wohlbefinden und Unbehagen, von Freud und Leid, ganz entsprechend den Gegensätzen unserer Lebensbedingungen, die Nützliches und Schädliches, Chancen und Risiken für uns bereithalten.

Folgt daraus aber, daß Freude und Leid derart wesentlich polar aufeinander bezogen sind, daß wir das eine nur im Kontrast zum anderen erleben können (Solomon, 1980)? Wissen wir die Annehmlichkeiten des Lebens um so mehr zu schätzen, je mehr Widrigkeiten wir in der Gegenwart antreffen oder aus der Vergangenheit erinnern? Gilt dann auch umgekehrt, daß ungünstige Situationen uns um so stärker irritieren, je häufiger wir uns in günstiger Lage befinden oder in der näheren Vergangenheit befanden? Nach Helsons (1964) Adaptations- oder Upshaws (1969)

Perspektivenmodell des Urteils (vgl. Stahlberg, 1987) wären solche Effekte zu erwarten.

Auch wenn viele Befunde der Sozialpsychologie für einen solchen Erklärungsansatz sprechen (vgl. Upmeyer, 1981), müssen doch Bedingungen bedacht werden, die eine Adaptation einschränken können. Wie es im Bereich der Sinneswahrnehmung viele voneinander unabhängige Dimensionen gibt, auf denen eine Adaptation stattfinden kann, dürfte es auch gefühlsauslösende Ereignisklassen geben, für die voneinander unabhängige Adaptationsvorgänge gelten. Solche Ereignisklassen lassen sich am sinnvollsten gemäß den davon betroffenen Motiven (Leistung, Anschluß, Macht etc.) bilden. Es ist zu vermuten, daß es in dem Maße verschiedene Adaptationsniveaus und entsprechend verschiedene Kontrasteffekte für eine bestimmte Person in diesen verschiedenen Motivbereichen gibt, als die bereichsspezifischen Ereignisse positiver oder negativer Art in der (näheren) Vergangenheit unterschiedlich häufig und mit unterschiedlicher emotionaler Anregungsintensität aufgetreten sind. Wer längere Zeit freundliche Zuwendung entbehrt hat oder öfter Zurückweisung erfahren hat, wird von einer freundlichen Geste besonders berührt sein; die Häufigkeit vorausgegangenen körperlichen Behagens oder Unbehagens (gutes Essen, widriges Wetter) wird dagegen in diesem Zusammenhang weniger Bedeutung haben.

Es ist allerdings nicht von vornherein auszuschließen, daß es neben den speziellen Motiv-Ereignis-Gefühls-Bereichen eine allgemeine Dimension des Wohlbefindens gibt, zu der die Bereichserfahrungen beitragen und auf der sich auch ein generelles Adaptationsniveau bilden kann. Dem entspräche ein allgemeines Streben nach Glück und Wegstreben von Unglück, das sich in alternativen Formen vollziehen kann.

Eine weitere Einschränkung der Gültigkeit des Adaptationsmodells dürfte aus einer Assimilationstendenz folgen, die mit der Grundstimmung eines Menschen gegeben ist und die ihrerseits zumindest teilweise als Nachwirkung früherer erfreulicher und unerfreulicher Erfahrungen aufgefaßt werden kann. Gute Stimmung läßt positive Ereignisse in hellerem Licht, negative Ereignisse weniger düster erscheinen als schlechte Stimmung (vgl. Abele in diesem Band). Wenn ein Mensch viele erfreuliche Erfahrungen gemacht hat und wenn er viele dieser Erfahrungen persönlichen Vorzügen zuschreiben kann, wird sein Selbstvertrauen gestärkt. Dies macht ihn weniger anfällig gegen Mutlosigkeit angesichts widriger Ereignisse und Umstände. Hier sei auf Zautra und Reich (1983) verwiesen, die zwar für die Erklärung des Wohlbefindens und Unbehagens zwei relativ unabhängige Faktoren annehmen, aber sich darüber Gedanken machen, unter welchen Bedingungen negative Ereignisse das Wohlbefinden, positive Ereignisse das Unbehagen sowohl mindern als auch steigern können.

Aus diesen Überlegungen wird deutlich, wie wenig geklärt bisher die Bedingungen sind, unter denen Kontrast- oder Assimilationseffekte in der emotionalen Bewertung von Ereignissen auftreten. Daß eine umfassendere Erforschung dieser Bedingungen von großer Bedeutung für die Prognose der Wirkung von Formen der Erziehung (Entbehrung vs. Verwöhnung) oder der Wirtschaftspolitik (hinsichtlich Einkommensverteilung und Wirtschaftswachstum) wäre, dürfte unmittelbar einleuchten.

Literatur

- Abele, A. (1990). Die Erinnerung an positive und negative Lebensereignisse. Untersuchungen zur stimmungsinduzierenden Wirkung und zur Gestaltung der Texte. *Zeitschrift für experimentelle und angewandte Psychologie*, 37, 181-207.
- Abele-Brehm, A. & Brehm, W. (1986). Zur Konzeptualisierung und Messung von Befindlichkeit. *Diagnostica*, 32, 209-228.
- Argyle, M. & Furnham, A. (1983). Sources of satisfaction and conflict in long-term relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 481-493.
- Auinger, F. (1987). *Subjektives Wohlbefinden als Klimabarometer in Organisationen. Eine Studie mit dem Zeitstichprobentagebuch*. Diplomarbeit, Universität Linz.
- Averill, J.R. (1983). Studies on anger and aggression. Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38, 1145-1173.
- Barker, R.G. (1968). *Ecological Psychology: Concepts and methods for studying the environment of human behavior*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Bartlett, D.P., Gove, W., Miller, F.T. & Simpkins, C.G. (1975). The effects of environmental inputs on the mood of the individual: A schematic representation. *Journal of Community Psychology*, 3, 239-245.
- Becker, P. (1986). Erste Überprüfung der Theorie der seelischen Gesundheit. In P. Becker & B. Minsel (Hrsg.) *Psychologie der seelischen Gesundheit*. Bd. 2 (S. 91-119). Göttingen: Hogrefe.
- Becker, P. (1988). Skalen für Verlaufsstudien der emotionalen Befindlichkeit. *Zeitschrift für experimentelle und angewandte Psychologie*, 35, 345-369.
- Becker, P., Krieger, W., Kamm, U. & Schoerer, S. (1989). Alltagskorrelate und -verläufe der emotionalen Befindlichkeit: Literaturüberblick sowie zeitreihenanalytische Studien an fünf Paaren über 100 Zeitpunkte. *Trierer Psychologische Berichte*, 16, Heft 3.
- Beiser, M. (1974). Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 15, 320-327.
- Bischof, N. (1989). Emotionale Verwirrungen oder: Von den Schwierigkeiten im Umgang mit der Biologie. *Psychologische Rundschau*, 40, 188-205.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R.C. & Schilling, E.A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 808-818.
- Borgatta, E.F. (1961). Mood, personality, and interaction. *The Journal of General Psychology*, 64, 105-137.
- Bower, G.H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

- Brandstätter, H. (1977). Wohlbefinden und Unbehagen. Entwurf eines Verfahrens zur Messung situationsabhängiger Stimmungen. In W.H. Tack (Hrsg.) *Bericht über den 30. Kongreß der DGPs in Regensburg 1976. Bd. 2* (S. 60-62). Göttingen: Hogrefe.
- Brandstätter, H. (1981). Time sampling of subjective well-being. In H. Hartmann, W. Molt & P. Stringer (Eds.). *Advances in Economic Psychology* (pp. 63-76). Heidelberg: Meyn.
- Brandstätter, H. (1983 a). Emotional responses to other persons in everyday life situations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 871-883.
- Brandstätter, H. (1983 b). *Sozialpsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Brandstätter, H. (1987). Towards differential social psychology: Individual differences in responding to an aggressive discussant. In G.R. Semin & B. Krahé (Eds.). *Issues in contemporary German Social Psychology* (pp. 55-73). London: Sage.
- Brandstätter, H. (1988). Persönlichkeitsunterschiede in Gefühlen und Stimmungen während der Arbeit und Freizeit. *Vortrag 36. Kongreß der DGfPs in Berlin 1988*.
- Brandstätter, H. (1990 a). Emotionen im Sozialverhalten. In K.R. Scherer (Hrsg.). *Psychologie der Emotion. Enzyklopädie der Psychologie. Bd. C IV 3* (S. 423-485). Göttingen: Hogrefe.
- Brandstätter, H. (1990 b). Emotions in everyday life situations. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.). *The Social Psychology of Well-Being*. London: Pergamon.
- Brandstätter, H., Fröhlich, M. & Kirchler, E. (1988). Effects of weather and air pollution on mood: An individual difference approach. In D. Canter, J.C. Jesuino, L. Soczka & G.M. Stephenson (Eds.). *Environmental Social Psychology* (pp. 149-159). Dordrecht: Kluwer.
- Brandstätter, H. & Ott, H. (1978). *Zeitstichproben des Befindens von Studenten und Hochschullehrern*. Unveröffentlichtes Manuskript, Universität Linz.
- Brandstätter, H. & Wagner, W. (1989). *Forschungsbericht „Alltagserfahrungen berufstätiger Ehepaare“*. Unveröffentlichtes Manuskript, Universität Linz.
- Caprara, G.V., Borgogni, L., Cinanni, V., di Giandomenico, F. & Passerini, S. (1985). Indicatori della condotta aggressiva [Indikatoren aggressiven Verhaltens]. *Giornale Italiano di Psicologia*, 12, 515-539.
- Cattell, R.B. (1970). *The scientific analysis of personality*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Christie, M.J. & Venable, P.H. (1973). Mood changes in relation to age, EPI scores, time and day. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 61-72.
- Clark, L.A. & Watson, P. (1988). Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 296-308.
- Clore, G.L. & Itkin, S.M. (1977). Verstärkungsmodelle der zwischenmenschlichen Anziehung. In G. Mikula & W. Stroebe (Hrsg.). *Sympathie, Freundschaft und Ehe* (S. 41-76). Bern: Huber.
- Costa, P.T. Jr. & McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Csikszentmihalyi, M. & Graef, R. (1980). The experience of freedom in everyday life. *American Journal of Community Psychology*, 8, 401-414.
- Csikszentmihalyi, M., Larsen, R. & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 281-294.
- Davitz, J.R. (1969). *The language of emotion*. London: Academic Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. & Emmons, R.A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E. & Iran-Nejad, A. (1986). The relationship in experience between various types of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1031-1038.
- Emmons, R.A. & Diener, E. (1986 a). A goal-affect analysis of everyday situational choices. *Journal of Research in Personality*, 20, 309-326.
- Emmons, R.A. & Diener, E. (1986 b). Situation selection as a moderator of response consistency and stability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1013-1019.
- Emmons, R.A., Diener, E. & Larsen, R.J. (1986). Choice and avoidance of everyday situations and affect congruence: Two models of reciprocal interactionism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 815-826.
- Ertel, S., Oldenburg, E., Vormfelde-Siry, U. & Vormfelde, D. (1971). Klassische Konditionierung konotativer Bedeutungen. *Zeitschrift für Psychologie*, 179, 226-246.
- Esses, V.M. (1989). Moods as a moderator of acceptance of interpersonal feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 769-781.
- Eysenck, H.J. & Eysenck, M.W. (1985). *Personality and Individual Differences*. New York: Plenum Press.
- Floß, F. (1982). *Soziale Ungleichheit im Alter. Hilfsbedürftigkeit, Ausgeliefertsein*. Dissertation, Universität Linz.
- Forgas, J.P. (1981). Affective and emotional influences on episode representations. In J.P. Forgas (Ed.). *Social Cognition* (pp. 165-180). London: Academic Press.
- Friedrich, B. (1982). *Emotionen im Alltag. Versuch einer deskriptiven und funktionalen Analyse*. München: Minerva.
- Goplerud, E. & Depue, R.A. (1985). Behavioral response to naturally occurring stress in cyclothymia and dysthymia. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 128-139.
- Gotlieb, I.A. & Meyer, J.P. (1986). Factor analysis of the multiple affect adjective checklist: A separation of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1161-1165.
- Graham, J.A., Argyle, M. & Furnham, A. (1980). The goal structure of situations. *European Journal of Social Psychology*, 10, 345-366.
- Gray, J.A. (1987). *The psychology of fear and stress*. 2nd ed., Cambridge: Cambridge University Press.
- Grosscup, S.J. & Lewinsohn, D.M. (1980). Unpleasant and pleasant events, and mood. *Journal of Clinical Psychology*, 36, 252-259.
- Heady, B., Holmström, E. & Wearing, A. (1984). The impact of life events and changes in domain satisfactions on well-being. *Social Indicators Research*, 15, 203-227.

- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. 2. Aufl., Berlin: Springer.
- Hedges, S.M., Jandorf, L. & Stone, A.A. (1985). Meaning of daily mood assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 428-434.
- Helson, H. (1964). *Adaptation-level theory. An experimental and systematic approach to behavior*. New York: Harper & Row.
- Herzberg, F., Mausner, B.M. & Snyderman, B.B. (1959). *The motivation to work*. New York: Wiley.
- Hochschild, A.R. (1979). Emotionwork, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, 85, 551-575.
- Hormuth, S.E. (1986). The sampling of experiences in situ. *Journal of Personality*, 54, 262-293.
- Kaminski, G. (Hrsg.). (1986). *Ordnung und Variabilität im Alltagsgeschehen*. Göttingen: Hogrefe.
- Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, D. & Lazarus, R.S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Kette, G. (1989). Erlebnispsychologische Analyse der Freiheitsstrafe – Befinden von Insassen eines Hochsicherheitsgefängnisses. *Vortrag zum 15. Kongreß für Angewandte Psychologie, München*.
- Kirchler, E. (1984). Befinden von Wehrpflichtigen in Abhängigkeit von personellen und situativen Gegebenheiten. *Psychologie und Praxis. Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 28, 16-25.
- Kirchler, E. (1985). Job loss and mood. *Journal of Economic Psychology*, 6, 9-25.
- Klages, L. (1948). *Die Grundlagen der Charakterkunde*. 9. Aufl., Zürich: Hirzel.
- Kretschmer, E. (1922). *Körperbau und Charakter. Untersuchungen zum Konstitutionsproblem und zur Lehre von den Temperamenten*. 3. Aufl., Berlin: Springer.
- Krohne, H.W. (1988). Coping research: Current theoretical and methodological developments. *The German Journal of Psychology*, 12, 1-30.
- Larsen, R.L., Diener, E. & Emmons, R.A. (1986). Affect intensity and reactions to daily life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 803-814.
- Lazarus, R. & Launier, R. (1981). Streßbezogene Transaktion zwischen Umwelt und Person. In J.R. Nitsch (Hrsg.). *Streß* (S. 213-259). Berlin: Huber. (Engl. Original: Stress related transactions between person and environment. In L. Pervin & M. Lewis (Eds.). (1978). *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287-328). New York: Plenum Press).
- Leventhal, H. & Tomarken, A. (1986). Emotion: Today's problems. *Annual Review of Psychology*, 37, 565-610.
- Lewinsohn, P.M. & Libet, J. (1972). Pleasant events, activity schedules, and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 79, 291-295.
- Lewinsohn, P.M. & McPhillamy (1974). The relationship between age and engagement in pleasant activities. *Journal of Gerontology*, 29, 29-294.
- Lewinsohn, P.M. & Talkington, J. (1979). Studies on the measurement of unpleasant events and relations with depression. *Applied Psychological Measurement*, 3, 83-101.
- Magnusson, D. (1971). An analysis of situational dimensions. *Perceptual and Motor Skills*, 32, 851-867.
- Mead, G.H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: University Press.
- Meddis, R. (1971). Bipolar factors in mood adjective checklists. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 11, 178-184.
- Mehrabian, A. & Russell, J.A. (1974). *An approach to environmental psychology*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Murrell, S.A. & Norris, F.H. (1983). Resources, life events and changes in psychological states: A prospective framework. *American Journal of Community Psychology*, 11, 473-491.
- Neale, J.M., Hooley, J.M., Jandorf, L. & Stone, A.A. (1987). Daily life events and mood. In C.R. Snyder & C.E. Ford (Eds.). *Coping with negative life events*. (pp. 161-189). New York: Plenum.
- Nowlis, V. (1965). Research with the Mood Adjective Checklist. In S.S. Tomkins & C.E. Izard (Eds.). *Affect, cognition and personality* (pp. 352-389). New York: Springer.
- O'Malley, M.N. & Gilette, C.S. (1984) Exploring the relations between traits and emotions. *Journal of Personality*, 52, 274-284.
- Panksepp, J. (1986). The anatomy of emotions. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.). *Emotion, Theory, Research, and Experience, Vol. 3. Biological Foundations of Emotion* (pp. 91-124). New York: Academic Press.
- Pervin, L.A. (1976). A free-response description approach to the analysis of person-situation interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 465-474.
- Pervin, L.A. (1983). The stasis and flow of behavior: Toward a theory of goals. In M.M. Page (Ed.). *Personality: Current theory and research* (pp. 1-53). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Phillips, D.L. (1967). Social participation and happiness. *American Journal of Sociology*, 72, 479-488.
- Rehm, L.P. (1978). Mood, pleasant events, and unpleasant events: Two pilot studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 854-859.
- Reich, J.W., McCall, M.A., Grossman, R.M., Zautra, A.J. & Guarnaccia, C.A. (1988). Demands, desires, and well-being: An assessment of events, responses, and outcomes. *Journal of Community Psychology*, 16, 392-402.
- Schachter, S. & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399. (Deutsch: Kognitive, soziale und physiologische Determinanten emotionaler Zustände. In W. Stroebe (Hrsg.). (1978) *Sozialpsychologie I* (S. 114-156). Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1978).
- Scherer, K.R. (1984). On the nature and function of emotion: a component process approach. In K.R. Scherer & P. Ekman (Eds.). *Approaches to Emotion* (pp. 293-317). Hillsdale: Erlbaum.
- Scherer, K.R., Summerfield, A.B. & Wallbott, H.G. (1986). *Experiencing emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Schneewind, K.A., Schröder, G. & Cattell, R.B. (1983). *Der 16-Persönlichkeits-Faktoren-Test-16 PF*. Bern: Huber.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, d. & O'Conner, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1061-1086.

- Sommers, S. (1984). Reported emotions and conventions of emotionality among college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 207-215.
- Solomon, R.L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation. The costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, 35, 691-712.
- Staats, A.W. (1968). *Learning, language and cognition*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Stahlberg, D. (1987). Assimilation und Kontrast. In D. Frey & S. Greif (Hrsg.), *Sozialpsychologie. Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen*. 2. Aufl. (S. 111-121). München: Psychologie Verlags Union.
- Stone, A.A. & Neale, J.M. (1982). Development of a methodology for assessing daily experiences. In A. Baum & J. Singer (Eds.), *Environment and health*. Vol. IV. (pp. 49-83). New York: Erlbaum.
- Strotzka, H. (1982). *Psychotherapie und Tiefenpsychologie*. 2. Aufl., Wien: Springer.
- Taub, J.M. & Berger, R.J. (1974). Diurnal variations in mood as asserted by self-report and verbal content analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 10, 83-88.
- Thayer, R.E. (1987). Problem perception, optimism, and related states as a function of time of day (diurnal rhythm) and moderate exercise: Two arousal systems in interaction. *Motivation and Emotion*, 11, 19-36.
- Tulving, E. (1986). What kind of hypothesis is the distinction between episodic and semantic memory? *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 8, 336-342.
- Upmeyer, A. (1981). Perceptual and judgmental processes in social contexts. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 4, (pp. 257-308). New York: Academic Press.
- Upshaw, H.S. (1969). The personal reference scale: An approach to social judgment. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 4, (pp. 315-371). New York: Academic Press.
- Velden, M. (1982). *Die Signalentdeckungstheorie in der Psychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: Reidel.
- Wagner, B.M., Compas, B.E. & Howell, D.C. (1988). Daily and major life events: A test of an integrative model of psychosocial stress. *Community Psychology*, 16, 189-205.
- Warr, P., Barter, J. & Brownbridge, G. (1983). On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 644-651.
- Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1984). Cross-cultural convergence in the structure of mood: A Japanese replication and a comparison with U.S. findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 127-144.
- Watts, C., Cox, T. & Robson, J. (1983). Mornigness-eveningness and diurnal variations in self-reported mood. *The Journal of Psychology*, 113, 251-256.
- Zautra, A.J. & Reich, J.W. (1980). Positive life events and reports of well-being: Some useful distinctions. *American Journal of Community Psychology*, 8, 657-670.
- Zautra, A.J. & Reich, J.W. (1983). Life events and perceptions of life quality: Developments in a two-factor approach. *Journal of Community Psychology*, 11, 121-132.
- Zevon, M.A. & Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: An idiographic/nomothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 111-122.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale: Erlbaum.