

Ein kognitives Trainingsprogramm zur Steuerung von Empörung wurde konzipiert und auf seine Effektivität hin getestet. Dieses basiert auf einem kognitiven Emotionsmodell. Die eigenen Kognitionen in einer emotionalen Situation werden oft als assertorische Gewissheit erlebt. Daher wurde überprüft, ob durch gezieltes Hinterfragen assertorischer Beurteilungen und ein In Betracht ziehen alternativer Deutungen der Situation eine Steuerung von Emotionen möglich wird. Das kognitive Training wurde bezüglich seiner Effektivität gegenüber einem etablierten Entspannungstraining getestet.

Die Teilnehmer wurden den experimentellen Bedingungen kognitivem Training, Entspannungstraining sowie einer Wartegruppe per Zufall zugeteilt waren. Das Training umfasste 6 Sitzungen à 90 Minuten und fand einmal wöchentlich statt. Es fand eine Pre- Post- sowie Follow-up-Messung nach 3 Monaten statt. Folgende Maße dienten als abhängige Variablen: Die Teilnehmer sollten ein eigenes Empörungserlebnis berichten sowie Reaktionen auf fiktive Szenarien angeben. Zudem wurde eine provokative Situation nach dem Training realisiert.

In die Auswertung gingen die Daten von 72 Personen ein. Es zeigte sich, dass sich das kognitive Training gegenüber der Wartegruppe zur Reduktion von Empörung als effektiver erwies. Bei verhaltensbezogenen Maßen erwies sich das kognitive Training zusätzlich im direkten Vergleich mit der Entspannungsgruppe als überlegen. Insgesamt ergab sich für die kognitive Gruppe eine stärkere Reduktion von Empörung bei einer eigenen Empörungssituation sowie bei fiktiven Situationen. Zudem konnte ein deutlicher Zuwachs an Perspektivenübernahme sowie eine stärkere Reduktion destruktiver Reaktionen auf fiktive Situationen nachgewiesen werden. Bei der provokativen Situation wurde geringere körperliche Erregung berichtet und es wurden weniger negative Verhaltensweisen beobachtet. Es konnte gezeigt werden, dass nach 3 Monaten nahezu alle Effekte aufrechterhalten werden konnte.

Die Ergebnisse belegen die Effektivität der neuen Methode. Dieser neue Ansatz ist auch im Hinblick auf die psychologische Praxis von Relevanz: Es wird eine viel gezieltere Steuerung von Emotionen möglich, da direkt an den spezifischen kognitiven Komponenten der Emotion angesetzt wird. Als Konsequenz daraus können die Klienten selbst hinterfragen, ob ihre Situationseinschätzungen angemessen sind und jede Kognition einzeln relativieren.