

Eigenbeziehung geklärt wird. Die E. kann gegliedert werden 1) *nach Ereignisarten*, z. B. als Erfolgs- und Mißerfolgs Verarbeitung, 2) *nach Arten psychischer Antworten* auf Ereignisse, z. B. als sthenische oder asthenische Reaktion auf Frustration, 3) *nach Mechanismen* der E., die z. B. auf treten können als gedankliche Auseinandersetzung, als Suche nach Gesprächspartnern zwecks Abreaktion von Affekten oder um einen Erlebnisgehalt zu bewältigen und sich seiner zu entäußern durch Bestätigen werden seitens anderer Personen, ferner als introversiver Rückzug, als Generalisierung, Regression, Projektion oder als Verdrängung, schließlich 4) *nach ihrer Leistungsfähigkeit*, z. B. im Sinne günstigen und ungünstigen Einstellungslernens, außerdem 5) *nach Arten von Ergebnissen*. Diese sind stets zunächst Einstellungen, d. h. bei Nicht- oder Fehlverarbeitung von Erlebnissen und Erlebnisketten Fehleinstellungen, in stärker habitualisierter Ausprägung dann auch Fehlhaltungen.

In der *Psychodiagnostik* individueller Besonderheiten der E. dominieren *Selbstbeurteilungsverfahren*, wie Fragebogen und Q-Sorts, sowie Entfaltungstests, z. B. der Formdeute versuch, der thematische Apperzeptionstest oder der Bild-Frustrations-Test. Da psychische Störungen zu einem beträchtlichen Teil als Störungen der E. auf gefaßt werden müssen — wenigstens gilt dies für alle neurotischen Störungen — richtet sich die *Psychotherapie*, vor allem in Form der Gesprächs- und der Gruppen-, neuerdings auch der Verhaltenstherapie, bevorzugt auf solche Zusammenhänge. Dies geschieht durch *Reaktualisierung* nicht- oder fehlerverarbeiteter früherer Erlebnisse zwecks *Nachverarbeitung*, Anregung neuer Erlebnisse und *gezielter Änderung* der durch E. zustande gekommenen Fehleinstellungen. Maximalziel ist es, die E. weise, wenn möglich sogar die Erlebensweise, so zu beeinflussen, daß Störungen sowohl beseitigt werden als auch in der Zukunft weniger wahrscheinlich sind.

Die Psychologie der E. wurde verständlicher Weise von der Klinischen Psychologie her entwickelt. Daher dominieren Beschreibensbegriffe, die sich auf Introspektion und Fallstudien stützen. Die experimentelle Erforschung der E. ist noch ungenügend. Der theoretische Ort der E. ist der Zusammenhang von Information und Verhalten. Jedoch wird mit dem Begriff Informationsverarbeitung überwiegend an die kognitive Seite gedacht, während E. mehr die emotionale und motivationale Seite meint. Einige der genannten Mechanismen sind von Vertretern der Psychoanalyse vorgeschlagen und spekulativ belastet worden, so Regression, Projektion und Verdrängung. Ihre Existenz ist zwar nicht zu bezweifeln. Doch um eine zureichende wissenschaftliche Erklärung und Abgrenzung wird noch gerungen, z. B. ist die Aufklärung des Projektionsmechanismus von den theoretischen Positionen und dem methodischen Ansatz der georgi-

schen Einstellungsforschung (USNADSE und seine Schüler) zu erwarten.

Änderungsprozesse.

Ermüdung: Nachlassen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit als Folge der Beanspruchung durch Arbeits-, Lern- oder andere Tätigkeit bzw. als Phänomen biorhythmischer Zusammenhänge innerhalb der phasenhaft ablaufenden Wach- und Schlafperioden. *Psychische Erscheinungen* der E. sind u. a.:

Abnahme der Konzentrations- und Denkfähigkeit, der Arbeitsfreude, Zunahme der Reizbarkeit, ein allgemeines Müdigkeitsgefühl, das besonders infolge intensiver, langdauernder körperlicher oder geistiger Beanspruchung, bei Überforderung infolge mangelnder Leistungsvoraussetzungen, jedoch auch bei Unterforderung, in extremer Reizarbeit, vor allem bei Mangel an regelmäßigem Schlaf auftritt. Eine sehr rasch eintretende bzw. ständig erhöhte E. kann Ausdruck krankhafter Vorgänge z. B. bei Neurosen sein oder ein Zeichen dafür, daß die Erholung nach vorangegangener Belastung noch nicht hergestellt ist. Chemische Mittel können die E. nur vorübergehend beheben; auf die Dauer führen anregende Pharmaka zu Störungen des Organismus. *Physiologische Erscheinungen* der E. sind u. a.: Pulsbeschleunigung, Abnahme der Pulshöhe, Flacherwerden der Atmung u. ä. E. ist als Schutzhemmung des Organismus gegen Überbeanspruchung zu deuten (PAWLOW u. a.). Eine scharfe Trennung zwischen physischer und psychischer E. ist kaum möglich. E. wird in der Regel, jedoch nicht in jedem Fall, subjektiv als *Müdigkeit* erlebt. Letztere kann auch auf treten, ohne daß E. vorliegt. Zu Belastungswirkungen gehören neben der E. die *psychische f Sättigung* und *Monotoniezustände*. Die E. unterscheidet sich von der psychischen Sättigung dadurch, daß letztere keine E. im physiologischen Sinne darstellt; die Vpn. sind z. B. in der Lage, unmittelbar ihre Aufgabe fortzuführen, wenn man der Tätigkeit durch eine veränderte Instruktion einen anderen Sinn gibt. Bei der E. tritt erst nach Aussetzen der ermüdenden Tätigkeit Erholung ein. Arbeitspausen verzögern den E.sprozeß. Die E. peripherer Organe kann durch erhöhte Willensanstrengung kompensiert werden. Damit führt die *periphere E.* zu einer höheren Beanspruchung zentraler Funktionen, d. h. zur *zentralen E.*, die auch als Großhirnermüdung bezeichnet werden kann. Die Feststellung des E.sgrades erfolgt mit Hilfe verschiedener Methoden der *E.smessung*. Die *Ermüdbarkeit* hängt auch von der Konstitution des Individuums ab und variiert interindividuell sehr stark. Deshalb hängt z. B. der Grad der Schulbewahrung in hohem Maße von der Ermüdbarkeit, von der physischen und psychischen Belastbarkeit eines Kindes ab. Diese wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst: vom Tagesrhythmus, von einem sinnvollen Wechsel zwischen Anstrengung und Erholung, vom System der