

»Man muss nicht alles wegdrücken«

Warum spielen bei Menschen mit Depressionen, Angststörungen oder anderen seelischen Problemen die Gefühle »verrückt«? Und was lässt sich dagegen tun? GuG sprach mit dem klinischen Psychologen Sven Barnow von der Universität Heidelberg.

Herr Professor Barnow, welche Rolle spielt die Emotionskontrolle bei psychischen Störungen?

Fast jeder, der an einer seelischen Erkrankung leidet, hat auch Probleme, seine Gefühle zu regulieren. Typisch ist ein stark gedämpftes emotionales Erleben; die Betroffenen können bestimmte Gefühle nicht zeigen, nehmen sie gar nicht wahr oder steuern sie auf ungünstige Weise. Viele wollen auch unbedingt verhindern, dass andere merken, wie es ihnen geht – sie halten alles »unter dem Deckel«.

Aber zeichnen sich etwa Depressionen oder Ängste, die beiden häufigsten Krankheitsbilder, nicht gerade durch überschießende unkontrollierte Reaktionen aus?

Das denkt man, ist aber nicht immer so. Ein schwer Depressiver wird Ihnen eher sagen, dass er gar nichts mehr empfindet. Selbst Angstpatienten, die in bestimmten Situationen in Panik geraten, versuchen sehr stark, diese Furcht wegzudrücken und zu vermeiden – das wird zum Bumerang. Entweder die Betroffenen bemerken ihre Angst nicht rechtzeitig, oder sie können sie nicht zulassen, und das baut die Emotion immer mehr auf. Das Problem beginnt also schon bei der Emotionserkennung. Wenn ich nicht merke, was mit mir los ist, kann ich auch nicht gegensteuern. Irgendwann übermannt einen die Angst, aber das bahnt sich schon früher an.

Je mehr man die Emotion kontrollieren will, desto stärker nimmt sie einen gefangen?

Ja, denn das Unterdrücken führt ja nicht dazu, dass die Emotion verschwindet. Die Erregung, die sich an Puls und Blutdruck oder am Adrenalin- und Cortisolpegel ablesen lässt, baut sich im Gegenteil immer mehr auf. Wir demonstrieren das unseren Patienten in der Therapie oft, indem wir sie bitten, einen Luftballon, der ihre Emotion darstellt, in einen Wassereimer zu drücken. Das erfordert viel Kraft – und sobald man die Kontrolle verliert, schießt der Ballon heraus.

Ist das nur eine Begleiterscheinung oder eine Ursache von Depressionen und Ängsten?

Vermutlich beides. Nehmen wir das Grübeln, auch Ruminieren genannt. Notorsche Grübler haben ein viel höheres Risiko, depressiv zu werden. Bei ihnen ist quasi das ganze Gehirn enthemmt, sowohl das für Emotionen wichtige limbische System als auch die so genannte Kontrollinstanz im präfrontalen Kortex. Die Betroffenen grübeln ihre Emotion regelrecht hoch. Das individuelle Regulationsprofil erlaubt es, relativ sicher vorherzusagen, ob jemand in den nächsten Jahren ein Problem bekommen wird oder nicht.

Wie sieht so ein Profil aus?

Das ist ein Fragebogentest, in dem verschiedene Strategien des Umgangs mit Emotionen detailliert erhoben werden (siehe »Welche Strategie be-

»Wenn ich nicht merke, was mit mir los ist, kann ich nicht gegensteuern. Irgendwann übermannt einen die Angst«



PHILIPP RÖTKE

Sven Barnow
 geboren 1964 in Berlin, studierte Psychologie in Leipzig und Berlin. Er promovierte im Rahmen der Berliner Altersstudie und wurde 1999 zum psychologischen Psychotherapeuten approbiert. Nach Stationen in Greifswald, Berlin und San Diego wurde Barnow 2005 als Vertretungsprofessor an die Universität Landau berufen. Seit 2007 ist er Universitätsprofessor in Heidelberg, wo er die Arbeitseinheit für klinische Psychologie und Psychotherapie sowie die daran angeschlossene psychotherapeutische Ambulanz leitet.

vorzugen Sie?« (S. 48; Anm. d. Red.). Wenn die Auswertung ergibt, dass jemand stark dazu neigt, seine Gefühle zu unterdrücken, und gleichzeitig viel grübelt, ist das ein großer Risikofaktor für spätere psychische Störungen.

Wie entstehen solche Fehlregulationen?

Dabei kommt eine Kombination aus Charaktermerkmalen und Erziehung zum Tragen. Eher introvertierte, verschlossene Menschen, die in einem Umfeld aufwuchsen, in dem Emotionen nicht geduldet wurden und man immer funktionieren musste, sind besonders anfällig für Angststörungen. Auch mit ständigem Zoff der Eltern sind Kinder häufig überfordert. Zudem haben biologische oder hirnpfysiologische Besonderheiten, traumatische Lebensereignisse und der allgemeine Gesundheitszustand einen Einfluss. Man kann das nicht auf einen einzelnen Faktor zurückführen.

Bei welchen Krankheitsbildern steht die Emotionsregulation nicht so im Vordergrund?

Äußerlich wohl am wenigsten bei Essstörungen, etwa der Anorexie. Da ist oft kaum ersichtlich, dass das extreme Hungern mit dem Regulieren von Gefühlen zu tun hat, denn die Patienten wirken »vernünftig«. Doch wenn man genau hinschaut, spielt es auch hier eine Rolle. Die Emotionsregulation beeinflusst stark, ob jemand eine Störung entwickelt und wie sie verläuft.

Ist dafür eine fehlgesteuerte Hirnaktivität verantwortlich?

Man muss sich klarmachen: Neuronale und psychische Prozesse lassen sich nicht trennen. Das sind nur verschiedene Betrachtungsweisen ein und derselben Sache. Man kann mittels bildgebender Verfahren heute sehr gut nachvollziehen, wie Menschen ihre Emotionen regulieren. Da sieht man zum Beispiel: Bei starken Emotionen sind höhere kognitive Areale wie gehemmt. Das Zusammenspiel der verschiedenen Hirnareale funktioniert dann nicht richtig. Wenn ich demjenigen sage, jetzt betrachten Sie das doch mal anders, kann er damit nichts anfangen. Das funktioniert erst wieder, wenn die Emotion abflaut.

Wenn übermäßige Kontrolle problematisch ist, was wären sinnvollere Strategien, mit seinen Gefühlen umzugehen?

Im Prinzip gibt es vor allem drei Möglichkeiten: Akzeptanz, Ablenkung, Neubewertung. Wobei Letzteres, das gedankliche Umdeuten, eher überschätzt wird. Dessen Effekte aufs Wohlbefinden sind relativ klein, denn es hilft bei heftigen Gefühlen oft nicht weiter. Nehmen wir an, ich soll eine Rede halten und habe Angst, mich zu blamieren. Umdeuten könnte darin bestehen, dass ich mir sage, was wäre schon so schlimm daran, wenn ich mich blamiere? Es würde mich nicht umbringen – mag sein, aber in der akuten Situa-

Welche Strategie bevorzugen Sie?

Der Heidelberger Fragebogen zur Erfassung der Emotionsregulation (H-FERST) hilft einzuschätzen, wie sehr man auf verschiedene Strategien der Gefühlssteuerung zurückgreift. Der Test berücksichtigt insgesamt neun verschiedene Strategien, darunter hilfreiche und eher weniger hilf-

reiche. Zu ersteren zählen Neubewertung, Akzeptanz und körperliche Aktivität. Meist nicht so günstig sind Grübeln, Vermeidung und Unterdrücken des emotionalen Ausdrucks oder Erlebens. Hier einige Beispielaussagen, die man auf einer Skala von 1 (»trifft gar nicht zu«) bis 5 (»trifft zu«) bewertet.

1 2 3 4 5

Ich ertappe mich dabei, wie ich immer wieder über etwas nachdenken muss, das mich geärgert oder traurig gemacht hat.

Wenn ich mich schlecht fühle, versuche ich die guten Aspekte einer Situation zu erkennen.

Ich bin gut in der Lage, die Dinge zu akzeptieren, wie sie gerade sind.

Ich denke über Lösungsmöglichkeiten nach, wie ich die Situation ändern kann.

Wenn ich eine starke Emotion erlebe, reagiere ich durch eine sportliche Aktivität.

Gedanken an Dinge, die mich belasten, versuche ich irgendwie zu vermeiden.

Negative Emotionen versuche ich gar nicht erst zuzulassen.

Manchmal kaufe ich etwas, obwohl ich es gar nicht brauche, um mich besser zu fühlen.

tion hilft mir das kaum. Sich ablenken, zum Beispiel indem ich an ein Erfolgserlebnis denke oder mir ein vertrautes Gesicht im Publikum suche, wirkt schon eher. Es hilft kurzfristig, sogar bei starken Emotionen, aber eine Dauerlösung ist es nicht. Ich reguliere ja meine Angst nicht wirklich, und beim nächsten Mal kommt sie wieder. Akzeptanzorientierte Strategien sorgen langfristig meist für mehr Erleichterung: Ich lasse es zunächst einmal zu, dass ich Angst spüre, und versuche nicht, etwas daran zu ändern. Allein wahrzunehmen, was in einem vorgeht, und es hinzunehmen, wirkt oft entlastend und puffert Stress ab. Klingt einfach, bedarf aber viel Übung.

Wie sehr können Menschen ihre Emotionen überhaupt willentlich und bewusst steuern?

Das ist ein wichtiger Punkt: Ein rein kognitiver Ansatz, also der Versuch, allein durch Einsicht und Nachdenken etwas zu ändern, ist zum Scheitern verurteilt. Das unterschätzen viele. Bloß darüber reden bringt nichts. Ich hatte eine Patientin, die in kein Flugzeug steigen konnte, weil sie Angst hatte, sie könne so einem Selbstmordpiloten zum Opfer fallen. Völlig unrealistisch – aber ihr das zu erklären, bringt gar nichts.

Die Frau weiß das rational natürlich auch, und trotzdem bekommt sie Panik.

Worauf kommt es stattdessen an?

Erstens muss die betreffende Emotion zunächst einmal erkannt werden. Zweitens gilt es, sie so weit wie möglich hinzunehmen. Und drittens: Die hilfreichen Strategien üben, üben, üben – bis man sie automatisch einsetzt. Erst wenn sie zur Gewohnheit werden, können sie etwas gegen starke Emotionen ausrichten. Eine gute Strategie kann aber auch nur wirken, wenn man die schlechten sein lässt. Daran scheitert es oft: Die Betroffenen fallen ihre alten Muster zurück.

Wie übt man das konkret?

Die Emotion wird zunächst in der Therapie aufgelöst ...

Egal, welche?

Egal, welche – ob Angst, Wut, Scham, Trauer. Therapeuten scheuen sich oft zu sehr, solche Empfindungen in ihren Patienten zu wecken. Das muss natürlich in einem geschützten Rahmen geschehen, und die therapeutische Beziehung muss bereits fest etabliert sein. Aber erst wenn die Emotion erlebt und verarbeitet wird, kann man entsprechende Gegenstrategien einüben.

Sehr gut bewährt hat sich hierfür der so genannte Body Scan. Das kommt aus der Achtsamkeitsmeditation: Man konzentriert sich auf den eigenen Körper und schaut, wie man sich fühlt, ohne dies zu bewerten. Wir haben verschiedene Techniken definiert, die wir in unserer Gruppentherapie vermitteln. Jeder Patient soll am Ende ein, zwei Strategien finden, die am besten helfen.

Was tut man etwa gegen das Grübeln?

Hier ist das erste Ziel meist, die Zeit, die man grübelt, zu verringern – zum Beispiel um 30 Prozent. Dazu muss man das aber erst einmal bemerken! Wir grübeln ja oft, ohne dass es uns auffällt. Sie fahren im Auto, kommen in einen Stau, schon geht es los: Ich komme zu spät, wieso passiert immer mir das, ich hätte es wissen müssen und so weiter. Gut ist, das Grübeln erst einmal zur Kenntnis zu nehmen und es dann zu unterbrechen: Manche stellen sich ein Stoppschild vor. Auch Sport hilft oder die Gedanken nach außen zu tragen. Man kann sie auf einen Zettel schreiben, den man dann zerreißt. Wichtig ist: Man muss das in den Alltag integrieren und dranbleiben. Laut Studien werden acht von zehn Depressiven innerhalb von fünf Jahren nach einer Therapie rückfällig. Das liegt oft daran, dass sie, sobald es ihnen besser geht, die erlernte Technik vernachlässigen.

Denken Frauen mehr über Gefühle nach, während Männer sie eher unterdrücken?

Frauen sind offener dafür, sich mit Emotionen zu beschäftigen; Männer assoziieren das eher mit Schwäche. Deshalb sage ich zu ihnen oft erst einmal nicht: »Wir üben jetzt eine Strategie, mit der Sie Ihre Emotionen regulieren können«, sondern: »Wir laden Ihre Ressourcen auf.« Erst später kommen dann die Gefühle ins Spiel.

Es gibt die Vorstellung, Emotionen auszuleben, tue immer gut. »Wein dich aus!«, »lass es raus!« – was halten Sie von solchen Appellen?

Die Idee treibt mitunter skurrile Blüten, wie etwa die Urschreitherapie, bei der man das vermeintliche Trauma der Geburt noch einmal nacherleben soll. Im Alltag geht es eher um die Frage, ob man weinen darf, wenn einem danach ist, oder toben, wenn man vor Wut kocht. Das Ausleben einer Emotion wirkt akut oft wohltuend – es erleichtert. Doch das führt im Grunde zu einer Labilisierung des Gefühlshaushalts. Ich lerne, dass ich mein Empfinden am besten sofort arti-

kuliere. Aber es gibt Situationen, wo das nicht gut ist. Man sollte nicht losheulen, wenn einen der Chef kritisiert, oder brüllen, weil etwas nicht so läuft, wie man es gerne hätte. Ich denke, wir brauchen einen Mittelweg zwischen dem Ausleben und dem Unterdrücken von Gefühlen. Wer sie früh bemerkt und moderat ausdrückt, neigt weniger zu Ausbrüchen. Akzeptanz und Emotionen so zu regulieren, dass man sich wohl fühlt, ist oft besser; man muss nicht alles wegdrücken.

Beeinflusst das Ihre therapeutische Arbeit?

Häufig können Menschen Konflikte nicht angemessen austragen. Nehmen wir jemanden, der auf der Arbeit unter Druck steht, oft Frust erlebt. Ein typisches Muster ist, dass er alles schluckt, bis er auf einmal explodiert. Viele haben Mühe, Unmut zu äußern, bevor er eskaliert. Das kann man lernen, etwa durch Selbstsicherheitstraining: Dabei übt man, Ärger zu äußern, ohne dass das gleich die ganze Beziehung zum anderen gefährdet. Bei Ängsten hilft in aller Regel nur Exposition – ich muss mich der Angst stellen, denn je mehr ich vermeide, desto schlimmer wird es. Man muss sich der Situation so oft wie möglich aussetzen und lernen, dass die Angst ein Fehlalarm ist. Das kostet viel Kraft – und es dauert.

Gibt es Methoden, die Sie generell empfehlen?

Körperbezogene Techniken lindern Stress oft schnell und effektiv, der erwähnte Body Scan etwa oder auch Power Posing.

Power Posing – was ist das?

Das bedeutet, zwei Minuten lang eine Siegerpose einzunehmen, so etwa. (*Barnow steht auf und reckt die Fäuste nach oben.*) Tests haben gezeigt, dass allein das den Cortisolspiegel gestresster Probanden um 40 Prozent senkt. Man kann es auch vor einer Prüfung oder einem Bewerbungsgespräch tun.

Was sollten Menschen beachten, die sich etwas mehr Kontrolle über ihre Gefühle wünschen?

Es ist wichtig, den inneren Kritiker auch mal auszuschalten und einen gelassenen Umgang mit den eigenen Gefühlen zu pflegen. Viele gehen hart mit sich ins Gericht, wenn sie sich mal ärgern oder über etwas traurig sind. Aber ein gewisses Maß davon gehört zum Leben dazu. ~

Das Interview führten die GuG-Mitarbeiter Steve Ayan und Judith Merkel.



PHILIPP KOTHE

»Es ist wichtig, den inneren Kritiker auch mal auszuschalten und einen gelassenen Umgang mit den eigenen Gefühlen zu pflegen«



Literaturtipp

Barnow, S.: Gefühle im Griff. Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert. Springer, Berlin/Heidelberg 2014
Umfassender Überblick und praktische Übungen zur Emotionsregulation