



# DOKTOR FEELGOOD

**Ob Nasenspray, Botoxspritze oder Atemtechnik:  
Mittel zur Emotionsregulierung gibt es viele – aber  
welche funktionieren?**

TEXT JENS LUBBADEH

ILLUSTRATIONEN MAX BAITINGER

## WIE MUSKELTRAINING

1

## EMOTIONALE KOMPETENZ EINÜBEN

**DER EINE LEIDET** vielleicht an dauernden Wutausbrüchen, der andere unter seinen Ängsten oder seiner Schüchternheit – Gefühle haben viel Macht über uns. Die gute Nachricht: »Man kann lernen, seine Emotionen zu regulieren«, sagt Matthias Berking, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Erlangen-Nürnberg. Aber das erfordert Geduld und Ausdauer. Berking hat ein »Training emotionaler Kompetenzen« entwickelt, mit dem man in sieben Schritten ans Ziel gelangen kann.

Am Anfang steht die bewertungsfreie Selbstbeobachtung während einer Gefühlskrise: »Was passiert mit meinen Muskeln, meiner Atmung, mit mir? Es ist sehr hilfreich zu benennen, was für ein Gefühl man gerade empfindet«, so Berking. Dies schafft eine Verbindung zwischen den emotionalen Systemen in unserem Gehirn und den rationalen Ebenen. Es verhindert, dass man impulsiv reagiert.

Ein ganz zentraler Schritt im Training der Emotionsregulation ist die Akzeptanz der eigenen Emotionen: »Oft ist das Problem, dass weitere, sogenannte Sekundäremotionen entstehen: dass also der Wutpatient wütend auf sich selbst wird, wenn er Wut empfindet. Oder der Angstpatient Angst vor der Angst entwickelt«, sagt der Psychologe. »Das wiederum kann zum chronischen Zustand führen, weil man sich nicht mehr mit dem eigentlichen Ursprungsgefühl beschäftigt, sondern nur noch mit der Sekundäremotion.« Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, muss es dem Patienten zunächst gelingen, seine Emotionen zu akzeptieren. »Es geht nicht darum, die Emotionen zu unterdrücken oder sich schönzureden, es geht um eine Neubewertung, zu erkennen, dass die Wut, die Angst, die Scham nicht so negativ sind, wie ich glaube.« Dabei hilft die Erkenntnis, dass negative Emotionen ihren Sinn haben. »Sie schützen uns«, sagt Berking. »Stress beispielsweise erhöht unsere Leistungsfähigkeit, Angst schützt uns vor Gefahren, Ärger gibt uns Energie zur Selbstbehauptung, Scham sorgt dafür, dass wir soziale Regeln einhalten.«

Ist der Patient am Punkt der Selbstakzeptanz angekommen, ist er erst wirklich bereit, seine Emotionen zu regulieren. Und auch hier lauert noch die Gefahr, dass er glaubt, sie akzeptiert zu haben – aber es gar nicht wirklich tut. Das Training emotionaler Kompetenz erfordert deshalb einen langen Atem, wie Matthias Berking betont. »Das ist wie Muskeltraining – man muss es regelmäßig machen.« Am besten mit einem Therapeuten oder in einer Gruppe. *Mehr Infos unter: [www.tekonline.info](http://www.tekonline.info)*

## SIEBEN SCHRITTE

### Wenn Gefühle zum Problem werden ...

1

*Kurz alle Muskeln locker lassen.*

2

*Ein paarmal ruhig und bewusst ein- und langsam wieder ausatmen.*

3

*Betrachten, was im Innern geschieht, ohne es zu bewerten; die problematischen Gefühle so genau wie möglich beschreiben.*

4

*Akzeptieren, dass man gerade so reagiert, wie man reagiert, und sich bewusst machen, dass man auch unangenehme Gefühle eine ganze Weile aushalten kann.*

5

*Sich in diesem Prozess liebevoll und unterstützend zur Seite stehen.*

6

*Konstruktiv analysieren, warum man sich so fühlt, wie man sich fühlt.*

7

*Und dann in einen konstruktiven Problemlösungsmodus wechseln, in dem man sich bei Bedarf bemüht, die Gefühle positiv zu beeinflussen.*

2

AUS DER DISTANZ

## DIE DRITTE- PERSON- METHODE

BEIM BENENNEN des eigenen Gefühls nutzen wir typischerweise die Ichform: Ich habe gerade Angst, ich bin jetzt wütend. Ein Team von Psychologen um Jason Moser und Ethan Kross von der Michigan-State-Universität hat herausgefunden: Das Verbalisieren von Gefühlen ist noch viel wirksamer, wenn man es in der dritten Person tut. Man sollte also nicht sagen: »Ich habe Angst«, sondern sich selbst beim Vornamen nennen. Zugegeben, es klingt befremdlich, über sich selbst in der dritten Person zu sprechen. Das Schöne ist: Man muss das nicht laut tun, es reicht, wenn man es in Gedanken sagt.

»Wir dachten, wenn die Leute in der dritten Person auf sich Bezug nehmen, betrachten sie sich selbst eher so, wie sie eine andere Person sehen«, erläutert Jason Moser die Ausgangshypothese der Forscher. »Selbstreflexion in der dritten Person könnte helfen, psychologische Distanz zu Erlebnissen zu gewinnen. Das könnte nützlich sein für die Regulierung negativer Emotionen.«

Um ihre Vermutung zu überprüfen, machten die Psychologen zwei Versuche. Im ersten zeigten sie den Probanden emotional aufwühlende Fotos und baten sie, ihre Gefühle zu reflektieren, während sie aufgeregt vor dem Bildschirm saßen – mal in der Ichform, mal in der dritten Person. Während ihres Versuchs maßen Moser und Kross per EEG die Hirnströme. Im zweiten Versuch setzten die Psychologen Probanden in einen Hirnscanner, der die Aktivität in einzelnen Hirnregionen sichtbar machte. Diesmal sollten die Probanden negative Erlebnisse aus ihrer Erinnerung wachrufen und anschließend ihre Gefühle reflektieren, mal in der Ichform, mal in der dritten Person.

Ergebnis: Beim ersten Experiment waren die Ausschläge der Hirnströme geringer, wenn die Probanden über ihre Gefühle in der dritten Person reflektierten, als wenn sie das in der Ichform taten. Beim detaillierten Blick ins Gehirn im Zuge des zweiten Experiments sahen die Forscher zwar in der Hirnregion, die bei Furcht typischerweise aktiv ist, durch die Dritte-Person-Methode keine verminderte Aktivität, wohl aber im Stirnbereich der Großhirnrinde. Diese Region ist involviert bei der Kontrolle negativer Emotionen. Die Forscher schließen daraus, dass ihre neue Methode Emotionen mit weniger Aufwand regulieren kann als etwa Achtsamkeitstraining oder Meditation. »Falls wir mit unserer Vermutung richtig liegen«, so Ethan Kross, »ergeben sich daraus wichtige Implikationen für unser grundlegendes Verständnis davon, wie Selbstkontrolle funktioniert und wie Menschen ihre Emotionen im Alltag in den Griff bekommen.«



3

SORGENFALTE

## BOTOX SPRITZEN

**UNSER GESICHT** ist Ausdruck unserer Gemütslage. Aber unsere Mimik ist keine Einbahnstraße – schon seit Langem vermuten Forscher, dass der Gesichtsausdruck einer Emotion diese über eine Rückkoppelschleife verstärkt. Wenn wir lächeln, ist die Freude stärker, wenn wir die Stirn runzeln, die Sorge tiefer. Dieses sogenannte Facial-Feedback geschieht wahrscheinlich über mehrere Kanäle: Das Gehirn erhält Rückmeldung von der entsprechenden Gesichtsmuskulatur. Zudem reagieren Mitmenschen entsprechend auf unsere Mimik positiv oder negativ.

Vor zwölf Jahren beobachteten Dermatologen erstmals Stimmungsaufhellungen bei Patienten, die sich die Sorgenfalte zwischen den Augenbrauen mit dem muskel lähmenden Gift Botox hatten glätten lassen. In drei Studien an insgesamt etwa 134 Patienten zeigte sich, dass die Glättung der Sorgenfalte mit Botox depressive Symptome deutlich verminderte – verglichen mit einer Kontrollgruppe, die nur Kochsalzlösung in die Stirnfalte injiziert bekam.

Der Effekt überdauerte die Wirkung des Botox und war auch unabhängig davon, ob die Patienten vor dem Eingriff eine ausgeprägte Sorgenfalte besaßen oder nicht. Gregor Hasler, Depressionsforscher an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Bern, rekrutiert derzeit Probanden für eine weitere Studie, die vor allem den Wirkmechanismus der Botox-Behandlung untersucht. Bislang wurde als Placebo reine Kochsalzlösung eingesetzt – allerdings enttarnte der fehlende optische Glättungseffekt die Placebogruppe. »Wir wollen daher das Botox mit einer Hyaluronsäure-Injektion in die Sorgenfalte vergleichen«, sagt der Forscher. Hyaluronsäure ist ein Füllstoff, die Falte wird durch die Injektion quasi ausgebeult.

Sollte die antidepressive Wirkung vorwiegend durch optische Rückkoppeleffekte der Mimik erfolgen, müssten sich in der Hyaluronsäure-Gruppe ähnlich starke Effekte zeigen. Depressive zusätzlich mit Botox zu behandeln, hält Hasler jedoch noch für verfrüht: »Die Substanz hat Potenzial. Aber wir brauchen auf jeden Fall noch größere Studien, um die Wirkung zu untermauern.« Sollte sie sich jedoch bestätigen, wäre dies eine überraschende Bereicherung der Behandlung von Depressiven – denn Antidepressiva haben Nebenwirkungen, und nicht allen Patienten kann mit herkömmlichen Antidepressiva ausreichend geholfen werden.

MIT VORSICHT

4

## GLÜCKS- DOSIS

**DAS HORMON OXYTOCIN** wurde 1905 entdeckt. Es ist bei vielen Tierarten und beim Menschen aktiv und wirkt arterhaltend. Es löst die Wehen aus, bewirkt die Ausschüttung der Muttermilch, stärkt die Mutter-Kind-Bindung. Doch es kann noch mehr: Vor rund 15 Jahren entdeckten Wissenschaftler heilsame Einflüsse auf unsere Gefühle. In Hunderten Studien wurde Probanden Oxytocin-Nasenspray verabreicht – nur über diesen Weg erreicht das Hormon das Gehirn. »Das Hormon stärkt nicht nur unser Bindungsverhalten, sondern auch unsere Empathiefähigkeit und das Vertrauen in andere Menschen«, sagt Markus Heinrichs, Psychologe an der Universität Freiburg. Der Forscher vermutet, dass Oxytocin vor allem die Amygdala-Aktivität herunterregelt – ein Zentrum im Gehirn, das an der Entstehung von Furcht und Angst beteiligt ist. »Das wiederum führt dazu, dass wir in sozialen Situationen angst- und stressfreier werden und so aufmerksamer sind für die Signale anderer«, sagt Heinrichs.

Wenn Oxytocin uns von düsteren Gefühlen befreit und unsere positiven Seiten hervorkehrt – warum nehmen wir dann nicht bei Bedarf eine Nase davon? Würden Nervenbündel so nicht leichter in Prüfungssituationen bestehen und Schüchterne leichter ihre sozialen Ängste überwinden? Heinrichs ist vorsichtig: »Ich könnte mir vorstellen, dass Oxytocin unterstützend eingebettet in eine Psychotherapie Leuten mit einer sozialen Angststörung helfen könnte.« Aber ein Hormonhub bietet keinesfalls eine einfache Lösung.

Niederländische Forscher verglichen zwei Personengruppen, die eine bekam das Hormon, die andere nicht. Das Ergebnis war zwiespältig: Oxytocin machte die Probanden zwar sozialer – aber nur gegenüber den Mitgliedern ihrer eigenen Gruppe. Gegenüber Gruppenfremden verstärkte das Hormon ablehnende Gefühle. Das passte nicht ins Bild des »sozialen Hormons«. Weitere Experimente zeigten, dass Oxytocin auch negative Emotionen wie Neid beförderte und sogar die Bereitschaft zu lügen – wenn das der Gruppe diene. Carsten de Dreu von der Universität Amsterdam, der einige dieser Studien geleitet hat, bewertete seine Ergebnisse so: »Das ist der beste Beweis, dass Oxytocin kein ›Moralhormon‹ ist.« Markus Heinrichs bekräftigt: »Aus Tierversuchen weiß man, dass Oxytocin arterhaltend wirkt, da ist es naheliegend, dass zunächst die eigenen Nachkommen bevorteilt werden.« Von Selbsttherapie mit online bestelltem Nasenspray rät Heinrichs ab, vor allem bei Kindern: »Oxytocin ist kein Medikament. Es ist ein Hormon, das zahlreiche Wirkungen im Körper entfaltet, von denen wir vielleicht noch gar nicht alle kennen – insbesondere nicht seine langfristigen.«