Gefühle sind kein Kinderspiel

Umgang mit Emotionen. Der Grundstein für einen gesunden Umgang mit Gefühlen wird in der Kindheit gelegt. Herausfordernde Emotionen gut zu bewältigen, lässt sich aber bis ins hohe Alter lernen.

Von Marlene Patsalidis

Wir freuen uns über ein Geschenk, sind tief betrübt bei Liebeskummer, rasend vor Wut im Streit: Emotionen sind Kern menschlichen Erlebens. Herausfordernde Gefühle wie Angst, Trauer oder Scham werden allerdings oft als Störfaktor wahrgenommen. Sie gelten als unpraktisch, anstrengend – oder gar als Zeichen von Schwäche.

Dabei erfüllen sämtliche Gefühle und Emotionen eine Vielzahl wichtiger Funktionen, weiß Burkhard Dafert, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut. Angst warnt vor Gefahr; Freude fördert Wachstum und Gemeinschaft. „Emotionen sichern unser Überleben auf vielen Ebenen. Sie helfen uns, unsere Umgebung zu bewerten und zu reagieren“, präzisiert er.

Emotionen sind auch mit Handlungsimpulsen verknüpft. Freude lässt uns in den Austausch mit anderen treten, Trauer löst Rückzugsimpulse aus, Angst mündet in Flucht, Kampf oder Erstarren.

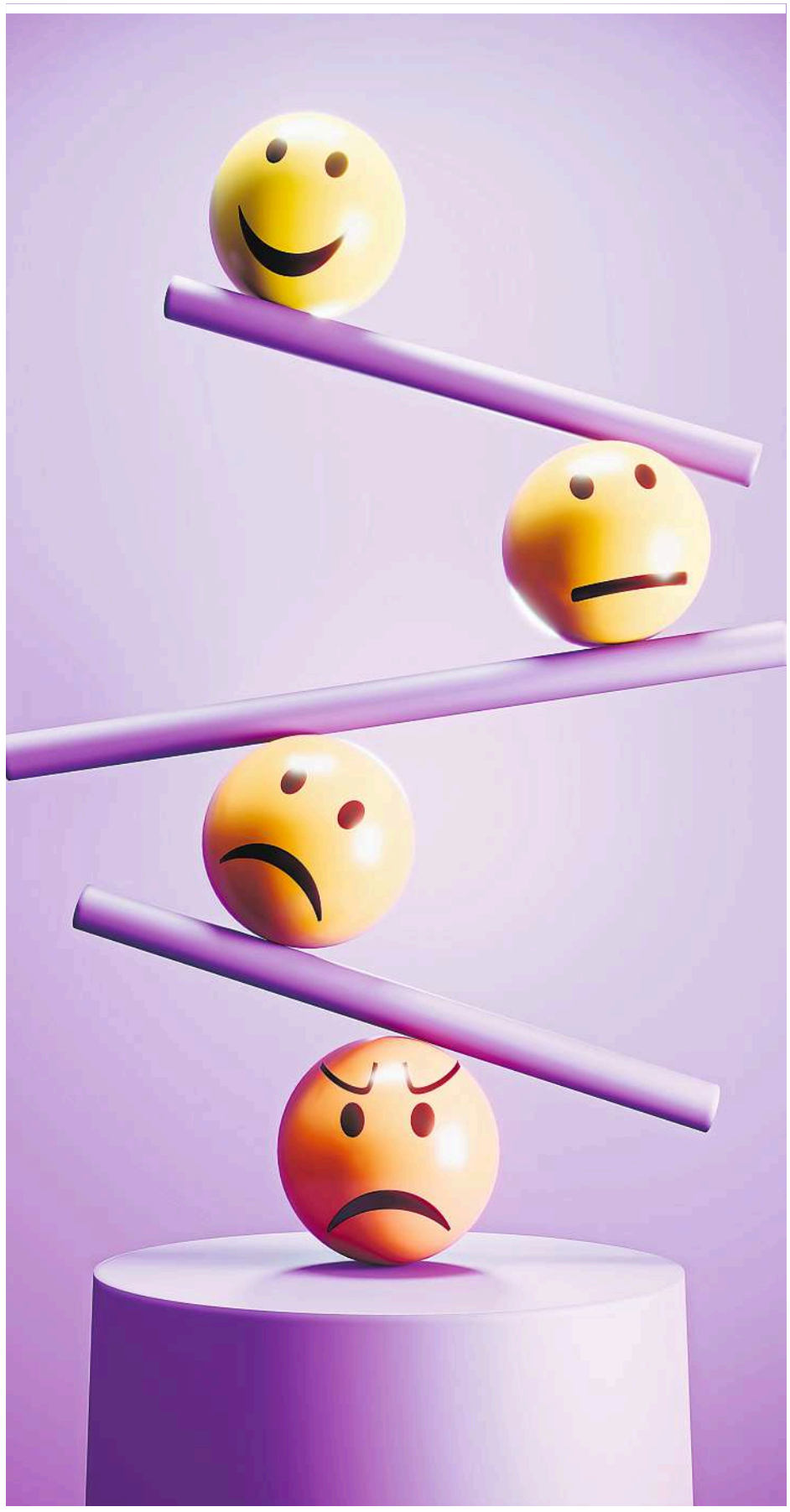
„Auch die schwierigsten Gefühle sind nicht lebensbedrohlich.“

Burkhard Dafert
Psychotherapeut

Forschungen zeigen immer wieder: Emotionale Intelligenz – insbesondere die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und ihre Ursachen zu erkennen – hilft dabei, bessere Entscheidungen zu treffen.

Erziehungssache

Wer mit Gefühlen gut umgehen will, muss sie zuerst wahrnehmen. Für viele ist das eine Herausforderung. „Oft liegt es an der Erziehung“, sagt Dafert. Emotionen sind angeboren, doch ihre Differenzierung in Gefühlszustände müssen wir lernen. „In der Interaktion mit unseren Bezugspersonen lernen wir, diese Zustände über die Rückmeldung der Umwelt auseinanderzuhalten.“ Ein entwertendes Umfeld könne den späteren Umgang mit Gefühlen erschweren.



EONEREN/ISTOCKPHOTO

Gefühle sind unser Navigationssystem im Leben – oft werden sie als störend empfunden.

Oft wird dann nur der Handlungsimpuls, nicht aber das Gefühl dahinter wahrgenommen. „Wut und Aggression lösen den Impuls aus, zuzuschlagen. Ob man es tut, ist steuerbar“, nennt Dafert ein Beispiel. Defizite in der Gefühlswahrnehmung und -regulation können Erkrankungen den Boden bereiten. Besonders bei psychischen Erkrankungen tragen unterdrückte Gefühle zu Entstehung und Aufrechterhaltung bei.

Nicht selten werden schwierige Gefühlszustände von anderen überlagert. „Belastende Emotionen werden vom emotionsverarbeitenden System in weniger belastende umgewandelt. Aggression ist für den Großteil weniger belastend als Kränkung. Deswegen reagieren wir häufig, wenn wir verletzt werden, aggressiv.“ Dabei zeigen Studien, dass negativ besetzte Emotionen ihre Berechtigung haben. So kamen US-Forscher vor einigen Jahren etwa zu dem Ergebnis, dass Ärger bei schwierigen Aufgaben die Leistungsfähigkeit steigern kann.

Frage des Alters

Das emotionale Erleben verändert sich mit dem Alter, wie Untersuchungen zeigen. „Es scheint, dass wir im Alter seltener beziehungsschädliche Emotionen wie Ärger, Feindseligkeit oder Verachtung erleben“, erläutert Dafert. Eine neue Studie der Menopause Society zeigt, dass Frauen ab der Lebensmitte ihre Anger-Traits, darunter aggressive Reaktionen und feindselige Einstellungen, deutlich reduzieren. „Das lässt sich womöglich damit begründen, dass ältere Menschen öfter auf die Hilfestellung anderer angewiesen sind und sich unbewusst prosozial verhalten.“

Ältere Menschen würden ihre verbleibende Lebenszeit stärker schätzen, meint Dafert. „Sie sind weniger bereit, diese wertvolle Zeit mit negativen Gefühlen zu verbringen und lenken schwierige Gefühle auch eher in positive Zustände um.“ Gleichzeitig können ältere Menschen Trauer oft besser zulassen. „Sie verfügen über bewährte Strategien im Umgang mit Verlusten“, erklärt Dafert. Zudem löse Trauer bei Mitmenschen den Impuls aus, zu trösten. „So entsteht Kontakt.“

Nie zu spät

Am Umgang mit Emotionen lässt sich über die gesamte Lebensspanne hinweg arbeiten. „Man kann lernen, Emotionen differenzierter wahrzunehmen oder zwischen alten und aktuellen zu unterscheiden“, zählt Dafert auf. Reagiert ein Mensch in einer Situation besonders heftig, kann das ein Hinweis sein, dass alte Erlebnisse und damit verknüpfte Gefühle aktiviert werden. In der Therapie gehe es auch darum, „Zuversicht zu vermitteln, dass auch die schwierigsten Gefühle nicht lebensbedrohlich sind.“

Am Ende gilt: „Emotionen machen uns nicht krank, sondern das Unterdrücken. Wenn ich traurig bin, bin ich traurig. Wenn ich versuche, nicht traurig zu sein, fange ich an zu leiden.“

Was ist was?

Emotion, Gefühl, Stimmung
Emotion sind angeborene, kurzfristige, intensive Reaktionen auf Reize – oft auch mit einer starken körperlichen Komponente. „Das Gefühl ist das, was wir mit dem Verstand bewusst wahrnehmen können“, erklärt Psychologe und Psychotherapeut Dafert. Stimmungen sind wiederum meist länger anhaltende diffus-emotionale Zustände, die das allgemeine Wohlbefinden färben. Oft ohne klaren, konkreten Auslöser.

Österreicher benutzen Alkohol häufig gegen Stimmungstiefs

Alkohol ist laut Studie für etliche falsches „Antidepressivum“.

Coping-Strategie. Laut WHO konsumieren etwa zwölf Prozent der Österreicherinnen und Österreicher Alkohol in einem problematischen Ausmaß. 5,8 Prozent sind alkoholabhängig. Menschen, die zu viel Alkohol trinken, benutzen diesen als fehlgeleitetes Mittel, um insbesondere depressive Stimmungen zu beherrschen, zeigt nun eine Analyse zu psychischen Erkrankungen im Erwachsenenalter.

Immer mehr Belege deuten darauf hin, dass Alkohol häufig zur Bewältigung emotionaler Belastungen eingesetzt werde, betonen die Autorinnen und Autoren. „Alkoholmissbrauch wird zunehmend als eine maladaptive Form der Affektregulation verstanden“, schreiben sie.



KATARZYNABIALASIEWICZ/ISTOCKPHOTO

Viele greifen bei unangenehmen Gefühlen zu Alkohol.

Für die Analyse wurden die Daten von 2.007 Teilnehmerinnen und Teilnehmern einer 2025 publizierten Untersuchung zu psychischer Gesundheit und dem Gebrauch von Smartphones herangezogen. Über Fragebögen wurden dabei u. a. auch der Alkoholgebrauch und depressive Symptome erfasst. Die Analyse hätte „einen starken Zusammenhang zwischen Alkoholmissbrauch und depressiven Symptomen“ gezeigt. Zunehmendes Alter war mit einem abnehmenden Konnex verbunden, Geschlechterunterschiede wurden nicht festgestellt.

Dass viele Menschen Alkohol wegen dessen Wirkung konsumieren, betonen Fachleute immer wieder. „Depressionen sind nicht so sehr die Folge einer Alkoholkrankheit, sondern die Ursachen“, erklärte Suchtexperte Michael Musalek bereits vor Jahren.

Betonung ihrer Stärke hilft Menschen mit Depressionen

Negative Zuschreibungen schaden Betroffenen.

Vorurteile. Menschen mit Depressionen kämpfen sich oft durch den Alltag: Sie stehen morgens trotz mangelnder Motivation auf, lernen mit negativen Gedanken und Gefühlen umzugehen, und schaffen es auch durch schwierige Phasen. „All das zeigt von beeindruckender Stärke“, erklärte die Psychologin Christina Bauer von der Universität Wien.

Dennoch würden Menschen mit psychischen Erkrankungen häufig als „Schwächlinge“ dargestellt. Solche Vorurteile wirken sich negativ auf die Erkrankten aus. In einer Langzeitstudie mit über 700 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zeigte ein Forschungsteam um Bauer, welche negativen Effekte die Zuschreibung von Schwäche haben kann und wie wichtig es für Betroffene ist, dass ihre Stärke betont wird.

Selbstvertrauen

Für ihre Studie haben die Forscherinnen und Forscher eine rund 20-minütige Übung entwickelt, die oft vergessene Stärken von Menschen mit Depression hervorhebt, etwa ihr Durchhaltevermögen. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe zeigte sich, dass diese einfache Übung das Selbstvertrauen der Teilnehmenden deutlich erhöhen konnte – und zwar unabhängig davon, wie schwer ihre aktuellen Symptome waren. Dieses verbesserte Selbstvertrauen hatte auch Konsequenzen für die Fähigkeit der Teilnehmenden, ihre persönlichen Ziele zu verfolgen.

„Wir müssen verstehen, dass Menschen, die mit Depression kämpfen, nicht schwach sind. Solche Narrative können wie selbsterfüllende Prophezeiungen wirken und Menschen daran hindern, ihr volles Potenzial zu entfalten“, so Bauer. Sich selbst als stark zu sehen, sei für alle wichtig, um an sich selbst zu glauben und Ziele zu verfolgen – das gelte auch für Menschen mit Depression.