

PSYCHOLOGIE HEUTE

Die Angst von früher

Der Frust der Kollegen

Die Vorfreude auf morgen

Ich entscheide, was ich fühle

8 Wege zur Emotionsregulation

Rough Sex
Warum liegt
er im Trend?

Autismus
Ein Junge, der die
Welt anders sieht

Generation Smartphone
Was wir wirklich
über die Folgen wissen

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Das *gekaufte Herz* heißt die deutsche Ausgabe eines 1983 erschienenen Buchs der US-amerikanischen Soziologin Arlie Russell Hochschild. Darin schildert sie unter anderem am Beispiel von Flugbegleiterinnen, dass Menschen in Dienstleistungsberufen – verkürzt gesagt – ihre Gefühle auf der Arbeit verkaufen: Sie unterdrücken negative Emotionen und sind freundlich zu Passagieren, auch wenn sie etwas anderes empfinden. Hochschild führte den Begriff „Emotionsarbeit“ für diese Form der Gefühlsregulation ein.

Heute, so erklärt mir Dieter Zapf, wird der Begriff „Emotionsarbeit“ in der Forschung meist für alle Formen der Emotionsregulation im Beruf verwendet – ob ich nun als Callcenter-Mitarbeiterin bei einem verärgerten Kunden am Telefon höflich bleibe oder ob ich im Büro in einer Diskussion mit meiner Chefin nicht herumschreie, sondern für einen entspannten Umgangston Sorge. Dieter Zapf ist Arbeits- und Organisationspsychologe und emeritierter Professor an der Goethe-Universität in Frankfurt am Main – seit Jahrzehnten erforscht er Emotionsarbeit in Organisationen.

Wie er mir erklärt, gibt es verschiedene Strategien dafür, negative Gefühle zu unterdrücken und stattdessen positive zu zeigen: Da ist zum einen das sogenannte *surface acting*, „hier zeigt man die Emotionen nur nach außen, aber empfindet sie innerlich nicht“, ein Mechanismus, der viel psychi-

sche Energie erfordert, auf Dauer die Leistung schmälert, die Arbeitszufriedenheit ebenfalls, und auch psychosomatische Folgen haben kann.

Die andere Strategie ist das sogenannte *deep acting*, hier versucht der Mitarbeiter, die gewünschte Emotion tatsächlich auch zu spüren. „Das kann durch kognitive Umstrukturierung geschehen – ich sehe als Flugbegleiter die Menschen beispielsweise nicht als Kunden, sondern als persönliche Gäste. Eine andere Möglichkeit ist, mich vorher mit positiven Szenarien zu beschäftigen“, so Dieter Zapf. Deep Acting hat weniger negative seelische und körperliche Folgen, so zeigen Studien, auch die Arbeits- und Kundenzufriedenheit ist bei dieser Regulationsstrategie höher. Gleichzeitig stößt die Technik aber an Grenzen: „Dass jemand Sie richtig heftig beleidigt, Sie dann Deep Acting betreiben und am Ende der Person gegenüber positive Gefühle hegen, das ist ja nun nicht besonders wahrscheinlich.“

Interessant ist dabei noch ein kultureller Aspekt: „In kollektivistischen Gesellschaften wie in China oder Japan sollen andere Menschen möglichst nicht damit belastet werden, wie es mir geht“, sagt Zapf. „Dort werden Menschen von Kindesbeinen an dazu erzogen, dass sie nach außen immer freundlich sind, egal wie es innen aussieht. Und dort findet man die negativen Effekte von Surface Acting tatsächlich nicht so sehr wie im Westen.“

Für alle Momente in Ihrem Leben, in denen Gefühle Sie überwältigen – die Angst vor dem morgigen Meeting, der Ärger über eine abendliche Auseinandersetzung –, haben wir Ihnen in unserer Titelgeschichte acht unterschiedliche Wege zusammengestellt, wie Sie mit Ihren Gefühlen besser umgehen können – vielleicht ist der passende für Sie dabei? Gute Erkenntnisse und viele echte, gute Begegnungen wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Und noch ein Hinweis in eigener Sache: Die gestiegenen Produktions- und Beschaffungskosten führen dazu, dass wir für *Psychologie Heute* die Preise anheben müssen. Ab dieser Ausgabe erhöht sich der Einzelpreis von 8,50 Euro auf 8,90 Euro und der Preis eines Jahresabos auf 92 Euro. Die Preise aller anderen Aboangebote finden Sie unter psychologie-heute.de/bezugspreise

Inhalt



Unseren Gefühlen nicht ausgeliefert sein: 8 Wege, wie wir unsere Emotionen regulieren können Seite 12

Schizophrenie früh erkennen und verhindern?
Ein Wunschtraum wird Realität Seite 40



Razvan hat eine Autismus-Spektrum-Störung. Unsere bewegende Reportage über seine Welt und seine Familie Seite 58



06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und literarische Patientinnen

12 Titelthema:
Ich entscheide, was ich fühle
8 Wege zur Emotionsregulation

24 „Plötzlich fasst Ihnen das Tinder-Date an den Hals“

Sexualtherapeutin Melanie Büttner über *Rough Sex*

30 Therapiestunde

Ein zehnjähriges traumatisiertes Mädchen sitzt am Klavier

32 Was digitale Medien mit unseren Kindern machen

Was wir darüber wissen – und was nicht. Ein Forschungsüberblick

38 Psychologie nach Zahlen

Fünf mögliche Gründe, warum Partner sich so ähnlich sind

40 Der frühe Vogel fliegt am Kuckucksnest vorbei

Eine psychische Erkrankung vorher-sagen? Wird zunehmend Realität

46 Im Fokus: Kriegsmymen

Wie verklärte Erinnerungen an frühere Schlachten den Krieg gegen die Ukraine prägen

52 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Die Reportage: Eine Welt im Spektrum

„Frühkindlicher Autismus“ lautete seine Diagnose. Wie erlebt der Junge die Welt?

68 Reparieren – ein Akt der Fürsorge

Was man dabei über Beziehungen und sich selbst lernen kann

72 Das halbe Leben

Ein Sozialarbeiter über die Zusammenarbeit mit schlecht ausgebildeten Kollegen

74 Meine Ticks: Nägelkauen, Skin Picking, am Daumen lutschen

Alles über körperbezogene repetitive Verhaltensstörungen

80 Ist das was für mich?

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: Psychologische Beratung für Studierende

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
89 Medien-Tipps / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 106 Vorschau

Ich entscheide,

Ich koche vor Wut und sollte eigentlich arbeiten, ich möchte hüpfen vor Vorfreude und sollte längst schlafen: Gefühle können uns überfluten und uns das Leben im Alltag schwer machen. Wie man lernt, sie zu lenken, weiß Sven Barnow, Psychologieprofessor an der Universität Heidelberg

Was ich fühle



Text: Sven Barnow; Mitarbeit:
Luise Prübner, Katrin Schulze
Illustrationen: Hanna Barczyk

Manche Menschen mögen die Beschäftigung mit Emotionen nicht allzu wichtig finden. Sie meinen vielleicht, dass sich diese von selbst regulieren oder dass wir sie gar nicht regulieren können. Allerdings besagen die meisten Studien: Emotionen genau wahrzunehmen und sie differenziert zu beschreiben kann helfen, besser mit ihnen umzugehen. Die Emotionsforscherin Lisa Feldman Barrett hat das als *emotionale Granularität* bezeichnet. (Im Alltag werden die Begriffe Emotion, Gefühl und Stimmung oft synonym verwendet und verstanden – siehe dazu die Definition auf Seite 15).

Lassen Sie uns am Beispiel des Ärgers kurz betrachten, wie unterschiedlich Auslöser und Erscheinungsformen von Emotionen sein können. Er äußert sich manchmal eher mild – wir fühlen uns dann gereizt, innerlich unruhig –, tritt aber auch sehr intensiv auf: Wir sind wütend, der Körper ist stark aktiviert, das Herz rast, die Muskeln spannen sich an. Ärger ist nicht selten eine Reaktion auf eine reale Situation; es kommt aber auch oft vor, dass wir uns ohne äußeren Anlass in ihn hineingrübeln, ihn dramatisieren und ihn so gedanklich verstärken.

Wie wichtig eine hohe emotionale Granularität ist, bestätigt eine Studie von Yael Millgram und ihrem Team an der *Harvard University*. Diejenigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den Auslöser ihrer Emotionen identifizieren konnten, setzten gezielter Strategien ein, um diese positiv zu beeinflussen. Sie änderten etwa die Situation, dachten anders über sie nach oder lösten Probleme direkt. Auch hier die Erkenntnis: Wer die Ursache seiner Emotionen kennt, fühlt sich kompetenter im Umgang mit ihnen, reguliert sie flexibler und stärkt dadurch sein Wohlbefinden. – Aber was ist unter Emotionsregulation genau zu verstehen?

Emotionsregulation

Die meisten von uns kennen die Erfahrung, dass uns Emotionen überfordern. Oder wir denken, ihnen ausgeliefert zu sein. In diesen Momenten hilft es zu wissen: Selbst wenn wir unsere unmittelbare emotionale Reaktion nicht sofort beeinflussen können, haben wir die Möglichkeit, unsere Emotionen zu regulieren. Wir können sie abschwächen, aufrechterhalten oder verstärken, je nachdem welches Ziel wir haben. Wie dieser Vorgang konkret funktioniert, lässt sich anhand des erweiterten Prozessmodells von James Gross von der *Stanford University* anschaulich darstellen.

Gross unterscheidet drei Phasen:

1. **Erkennen:** Wir nehmen wahr, was wir gerade fühlen und benennen es möglichst präzise
2. **Wählen:** Wir wählen eine Strategie aus, mit der wir unser Gefühl regulieren wollen
3. **Umsetzen:** Wir setzen diese Strategie ein und überprüfen, ob wir unser Ziel erreicht haben.

Ein Beispiel: Sind wir traurig, weil uns ein Freund versetzt hat, können wir versuchen, diese Emotion bewusst wahrzunehmen. Statt impulsiv zu reagieren oder darüber zu grübeln, wäre es sinnvoller, zu überlegen, ob der Freund nicht vielleicht einen guten Grund hatte. Diese Neubewertung hilft, die Traurigkeit zu mildern, und ermöglicht uns, konstruktiv zu handeln. Natürlich laufen diese Prozesse nicht immer nacheinander und auch nicht so schematisch oder stets bewusst ab. Doch schon der erste Schritt – Emotionen bewusst wahrzunehmen – ist hilfreich.

Welche Strategien zur Emotionsregulation sind nützlich?

Es gibt viele Wege, mit Emotionen umzugehen. Lange Zeit galt: Strategien wie *Neubewertung* („Wenn ich mich schlecht fühle, versuche ich, die guten Aspekte einer Situation zu erkennen“), *Akzeptanz* („Ich kann unangenehme Emotionen tolerieren und aushalten“) und *Problemlösen* („Ich denke über Lösungsmöglichkeiten nach, wie ich die Situation ändern kann“) sind hilfreich. Hingegen wurden *Grübeln*, *Vermeidung* und *Unterdrückung* als ungesund betrachtet. Studien – auch unsere eigenen mit über 1000 Teilnehmenden – bestätigen diese Annahme zunächst: Wer häufiger Neubewertung, Akzeptanz und Problemlösen im Alltag einsetzt, berichtet im Mittel von mehr Wohlbefinden und weniger depressiven Symptomen – allerdings gilt dies nur unter bestimmten Bedingungen.

Neuere Forschungsergebnisse legen nämlich nahe, dass auch der Kontext, in dem wir unsere Emotionen beeinflussen, berücksichtigt werden muss. So ist Unterdrückung manchmal notwendig, beispielsweise wenn unser Kind krank ist und wir es trösten, anstatt die eigene Angst zu zeigen. Und die Neubewertung funktioniert nicht immer, vor allem wenn Emotionen sehr intensiv sind. In solchen Momenten fühlen wir uns oft so überwältigt, dass es schwerfällt, die

Situation ruhig und sachlich neu zu betrachten: Wenn wir uns über eine harsche Kritik bei der Arbeit extrem ärgern, werden Gedanken wie „Vielleicht meinte der Kollege es gut“ die Wut kaum abschwächen. In solchen Situationen dürfte es im ersten Schritt besser sein, sich bewusst eine Pause zu gönnen und sich abzulenken, zum Beispiel durch einen Spaziergang, Sport, das Hören eines Lieblingsliedes oder eine kreative Beschäftigung. Dies lenkt unsere Aufmerksamkeit um und hilft, die Intensität der Emotion zu reduzieren, bevor wir versuchen, eine andere Sichtweise einzunehmen. Manchmal ist es zudem sinnvoller, die Situation zu verändern, anstatt sie neu zu bewerten. Im genannten Beispiel mit dem kritischen Kollegen könnte es durchaus angemessen sein, den eigenen Ärger auszudrücken, wenn die Kritik zu harsch oder nicht konstruktiv war.

Und wir sollten uns sogar davor hüten, *positive* Emotionen einer Neubewertung zu unterziehen! Dies zeigt eine neue Studie von uns, bei der 1066 Probanden und Proban-

Die eigene Freude aufschieben – und erst mal den Freund trösten

dinnen an einer einwöchigen Smartphonebefragung teilnahmen: Wenn wir versuchen, eine freudige Situation gedanklich zu analysieren oder neu zu bewerten, verschlechtern sich unsere Gefühle oft. Tatsächlich fanden wir in solchen Kontexten sogar einen Zusammenhang mit mehr depressiven Symptomen. Das bedeutet: Bei moderaten negativen Emotionen lohnt sich die Neubewertung, bei intensiven oder positiven Emotionen hingegen eher nicht.

Die Daten aus unserer Studie legen nahe: Wir sollten Freude einfach genießen und akzeptieren. Aber auch hier ist es wichtig, die Situation zu berücksichtigen. Wenn Sie beispielsweise eine Prüfung bestanden haben, Ihr bester Freund jedoch nicht, ist es angemessen, die eigene Freude aufzuschieben und erst einmal den Freund zu trösten.

Emotionen und Rationalität – ein Gegensatz?

Emotionen sind kein irrationaler Gegenpol unserer Rationalität, sondern wichtige Begleiter und Wegweiser in unserem Leben. Fühlen und Denken laufen im Gehirn nicht getrennt voneinander ab, sondern sind miteinander verbunden. Wie Gerd Gigerenzer in seinem Buch *Bauchentscheidungen* überzeugend darlegt, sind intuitive Entscheidungen unter bestimmten Bedingungen sogar zutreffender als solche, über

die wir lange nachdenken. In der modernen Forschung zur Emotionsregulation geht es deshalb um ein ausgewogeneres Verhältnis zwischen Denken und Fühlen und nicht um eine einseitige Betonung des Denkens.

Können wir Emotionsregulation trainieren?

Diese Balance und Flexibilität zwischen Denken und Fühlen versuchen wir auch in unseren Trainings zur Emotionsregulation zu vermitteln. Die Teilnehmenden üben, ihre Emotionen präziser wahrzunehmen, und lernen verschiedene Strategien, um sie zu regulieren. Die neunwöchigen Gruppentrainings, an denen bisher etwa 100 Personen teilgenommen haben, zeigen vielversprechende Ergebnisse. Die Teilnehmenden berichteten nach Abschluss des Programms auf standardisierten Fragebögen eine signifikante Zunahme von Neubewertung und Akzeptanz sowie eine deutliche Abnahme des Grübelns und psychischer Probleme wie Ängstlichkeit und depressiver Symptome.

Das Ziel des Trainings ist jedoch nicht, Menschen in ständige Selbstoptimierung zu treiben. Emotionen zu regulieren bedeutet nicht, sie vollständig kontrollieren zu müssen, das wäre weder realistisch noch gesund. Vielmehr geht es darum, eine Balance zwischen Akzeptanz und gezielter Veränderung zu finden. Auch die unangenehmen Emotionen haben einen Platz in unserem Leben; sie sind Teil unserer Menschlichkeit und erfüllen wichtige Funktionen. In unseren Trainings möchten wir vermitteln, dass der erste Schritt zu einem hilfreichen Umgang mit Emotionen oft darin besteht, sie als wichtigen Teil unseres Erlebens zu verstehen – anstatt sie als Problem oder Schwäche zu betrachten.

► Emotion – Gefühl – Stimmung

Emotionen sind kurzlebige, intensive Reaktionen auf spezifische Auslöser: Beispielsweise ärgern wir uns über die verpasste Bahn oder freuen uns über einen beruflichen Erfolg. Von Gefühlen spricht die Forschung, wenn Gedanken eine größere Rolle spielen. Gefühle wie Trauer, Liebe oder Mitgefühl entstehen, wenn wir die Situation bereits bewusster analysiert und bewertet haben. Stimmungen hingegen sind länger anhaltende Zustände mit weniger klaren Auslösern

Sven Barnow und sein Team beschäftigen sich schon lange mit Emotionen und Emotionsregulation. Barnow ist Professor für Psychologie. Er leitet die Arbeitseinheit Klinische Psychologie und Psychotherapie sowie die Psychotherapeutische Hochschulambulanz der Universität Heidelberg

ZUM WEITERLESEN

Sven Barnow, Eva Blitzner, Insa Borm, Christina Sauer: Emotionsregulation. Therapiemanual und Arbeitsbuch: Training zum flexibleren Umgang mit Gefühlen. Springer 2024 (2. Auflage)

Sven Barnow (Hg.): Handbuch Emotionsregulation. Zwischen psychischer Gesundheit und Psychopathologie. Springer 2020

Gunnar Eismann, Claas-Hinrich Lammers: Therapie-Tools Emotionsregulation. Beltz 2017

Gunnar Eismann: Emotionsregulation. 75 Therapiekarten. Beltz 2021

Lisa Feldman Barrett: Wie Gefühle entstehen. Eine neue Sicht auf unsere Emotionen. Rowohlt 2024 (3. Auflage)

Alle Quellen finden Sie unter psychologie-heute.de/literatur