

WENIGE WORTE, GROSSE WIRKUNG

Ein paar freundschaftliche Worte von nahestehenden Menschen entfalten im Gehirn des Empfängers eine positive Wirkung, selbst wenn die Freunde nicht persönlich anwesend sind. Carmen Morawetz vom Institut für Psychologie hat das im Rahmen einer Studie bewiesen. Also im Zweifel: Rufen Sie an, schreiben Sie ein paar Zeilen. Es hilft.

TEXT & FOTOS: MARIAN KRÖLL

94

ECO.NOVA: „With a little help from my friends“ ist nicht nur der Titel eines ziemlich guten Beatles-Songs, sondern auch jener der bildgebenden Studie, mit der Sie zeigen konnten, dass das menschliche Gehirn negative Emotionen durch soziale Unterstützung abschwächen kann. Wie sind Sie zu diesem Forschungsgebiet und dieser Forschungsfrage gekommen? **CARMEN MORAWETZ:**

Ich beschäftige mich seit mehreren Jahren mit der Emotionsregulation, insbesondere mit der sozialen Regulation, das heißt, wie wir uns gegenseitig dabei unterstützen können, unsere Emotionen zu kontrollieren.

Das Thema passt sehr gut in die Pandemiezeit, Sie haben mit der Forschung aber bereits vor der Pandemie begonnen.

In unserem Bereich ist der Prozess von der Datenerhebung bis zur Publikation immer recht langwierig. Erhoben habe ich die Daten in Berlin, ausgewertet und publiziert hier in Innsbruck. Diese Aktualität mit der Pandemie und Social Distancing war nicht absehbar. Ich wollte wissen, ob die emotionale Unterstützung, die heutzutage sehr oft über Messenger-Dienste erfolgt, eine effektive Wirkung hat und inwiefern sich diese durch soziale Nähe verstärken lässt.

Sie haben dabei zeigen können, dass der virtuelle Kontakt sehr wohl eine emotionale Wirkung entfaltet. Wie unterscheidet sich der virtuelle vom physischen Kontakt, was diese Reaktion betrifft?

Das haben wir in dieser Studie nicht konkret untersucht. Es gibt allerdings andere Studien, die das untersucht haben. Man kann sehen, dass die physische Anwesenheit, etwa durch das Halten der Hand, einen starken Effekt hat, wenn es beispielsweise darum geht, Schmerz zu unterdrücken. In unserer Studie hat physischer Kontakt nicht stattgefunden. Alles war auf die virtuelle Sphäre beschränkt, und trotzdem hatte es eine Wirkung. Das war interessant.


Worum geht es grundsätzlich bei der sozialen Emotionsregulation und warum ist diese so bedeutsam?

Generell kann man Emotionsregulation so definieren: Sie beinhaltet alle Prozesse, die dazu dienen, die emotionalen Reaktionen zu modifizieren und Kontrolle über die Emotionen zu erlangen. Dazu zählt Unterdrückung und Verstärkung genauso wie Ablenkung. Bei der sozialen Regulation geht es darum, dass man mit anderen Menschen interagiert und sich aktiv Hilfe bzw. Unterstützung bei der Regulation holt.

Kurz gesagt: Man lässt sich dabei helfen, die eigenen Emotionen zu regulieren. Das machen wir im Alltag permanent. Im Grunde kann jeder Mensch seine Emotionen alleine kontrollieren, allerdings kann die externe Hilfe durch Dritte diese Fähigkeit verstärken.

Kommt es häufiger vor, dass Menschen unter einer gestörten Emotionsregulation leiden? Wir alle besitzen prinzipiell diese Fähigkeit, nur kann es sein, dass sie dysfunktional ist. Das kommt vor allem bei





„IM GRUNDE KANN JEDER MENSCH SEINE EMOTIONEN ALLEINE KONTROLLIEREN, ALLERDINGS KANN DIE EXTERNE HILFE DURCH DRITTE DIESE FÄHIGKEIT VERSTÄRKEN.“

CARMEN MORAWETZ

Depressionen, Angststörungen, aber auch bipolaren Störungen vor.

Ist eine Störung der Gefühlsregulation immer pathologisch? Nein. Jeder kennt es wahrscheinlich von sich selbst, dass man in ein Loch hineinfallen kann und eine negative Gedankenspirale in Gang setzt. Das muss noch nicht pathologisch sein, kann aber mit einer leichten Beeinträchtigung der Emotionsregulation zu tun haben, wenn man da nicht mehr herausfindet.

Ist die virtuelle soziale Emotionsregulation immer mit der direkten Ansprache verbunden oder können das die öffentlichen sozialen Medien genauso leisten? Dazu gibt es Analysen, zum Beispiel von Selbsthilfegruppen auf Facebook oder Beratungsstellen. Die können das genauso leisten. Da kommt die Hilfe eben von Fremden und nicht von Bekannten.

Der Input muss aber immer positiv sein, um sich positiv auswirken zu können?

Nicht unbedingt. Es kann auch helfen, eine andere Perspektive zu bekommen. Es muss nicht immer aufbauend und motivierend sein, damit es sich positiv auswirkt. Auch eine neutrale Sichtweise kann helfen, Gefühle zu relativieren und abzuschwächen.

Gibt es einen qualitativen Unterschied, ob einem von einem Fremden geholfen wird oder von einer bekannten Person? Wir haben gesehen, dass das tatsächlich einen Unterschied macht. Die Hilfe von einem



WENN MAN SICH DENKT, DASS ES NICHTS BRINGT, JEMANDEM EINE TEXTNACHRICHT ZU SCHICKEN ODER AUF DIE MOBILBOX ZU SPRECHEN, DANN STIMMT DAS NICHT. DIESE FORM DER KOMMUNIKATION HAT KEINEN GERINGEREN WERT ALS SICH IM ECHTEN LEBEN ZU TREFFEN.

CARMEN MORAWETZ

Fremden hatte einen Effekt, allerdings keinen so großen, wie wenn sie von einem guten Freund kommt.

Je enger das Verhältnis, desto hilfreicher? Romantische Beziehungen, Geschwister- oder Eltern-Kinder-Beziehungen haben wir uns im Rahmen unserer Studie nicht angesehen. Da kann ich mir vorstellen, dass der Effekt noch größer sein könnte.

Wollen Sie das Thema noch vertieft erforschen? Ja, es sind derzeit Folgestudien in Planung und teils schon in Umsetzung. Wir wollen uns anschauen, wie sich dieser Effekt noch verstärken lässt, etwa durch einen Professionellen wie einen erfahrenen

Therapeuten. Wir werden auch untersuchen, ob es einen Unterschied macht, wie lange man die Person schon kennt, wie viel Vertrauen man hat, ob es geschlechtsspezifische Unterschiede gibt und vieles mehr.

Wie haben Sie die Effekte gemessen? Wir haben zwei Experimente gemacht, einmal auf Verhaltenzebene, einmal mit der funktionellen Magnetresonanztomographie. Dabei wird die Hirnaktivität gemessen, während die Aufgaben gemacht werden. Die Verhaltensdaten haben wir zu den Gehirndaten in Bezug gesetzt und zusätzlich den Hautleitwiderstand gemessen. Das ist ein Indikator dafür, wie aufregend bestimmte Bilder sind, also ein physiologisches Maß, das noch dazukommt.

Was hat Sie im Zuge Ihrer Studie überrascht? Der Befund, dass speziell die Amygdala, die für die Emotionsverarbeitung besonders wichtig ist, in Bezug auf die Hilfe von einem Fremden eine erhöhte Aktivität gegenüber der Hilfe von einem Bekannten gezeigt hat. Es hat uns überrascht, dass es nicht umgekehrt ist.

Haben Sie eine Hypothese? Wir nehmen an, dass das Vertrauen eine Rolle gespielt haben könnte. Wenn man einer fremden Person nicht vertraut, führt das zu einer erhöhten Aktivität in der Amygdala, ebenso wie der erhöhte Stress, den die fremde Person auslösen kann.

Lässt sich aus Ihrer Forschung in dieser doch herausfordernden Zeit für die Lebensrealität der Menschen Relevantes mitnehmen? Das würde ich schon sagen. Wenn man sich denkt, dass es nichts bringt, jemandem eine Textnachricht zu schicken oder auf die Mobilbox zu sprechen, dann stimmt das nicht. Diese Form der Kommunikation hat keinen geringeren Wert als sich im echten Leben zu treffen. Letzteres kann freilich durch nichts ersetzt werden, es ist aber auch effektiv, nur virtuell für jemanden da zu sein.

Wurde bereits untersucht, ob das Gehirn von Kindern ähnlich reagiert, wenn diese einen imaginären Freund haben? Das ist eine sehr interessante Frage, aber leider fehlt mir hierzu die Expertise. Es wäre jedenfalls interessant und sehr herausfordernd, das zu untersuchen. Andererseits versuchen auch Erwachsene oft, die Perspektive zu wechseln. „Was würde meine Mutter, mein Vater wohl dazu sagen?“ Und das hat sehr wohl einen messbaren Effekt.

Nehmen Sie an, dass Ihre Studienergebnisse universell sind oder kulturabhängig? Die Kulturabhängigkeit müsste noch direkt untersucht werden. Wir gehen aber davon aus, dass die soziale Nähe generell einen positiven, kulturübergreifenden Effekt auf die Fähigkeit zur Emotionsregulation haben sollte.

Ist Ihre Studie ein Beweis dafür, dass der Mensch auch in Zeiten von Social Distancing ein über sämtliche verfügbare Kanäle emotional erreichbares Beziehungswesen ist? Das könnte man sagen. ■