

In der Jugend lernen, dass Gefühle verändert werden können, könnte vor Depression schützen

Datum: 27.03.2019

Original Titel:

The cost of believing emotions are uncontrollable: Youths' beliefs about emotion predict emotion regulation and depressive symptoms.

MedWiss - Untersuchungen mit Erwachsenen und Jugendlichen deuten auf die Bedeutung von Emotionen und dem Glauben daran, diese verändern zu können. Werden Gefühle in jugendlichem Alter als unveränderliche Objekte wahrgenommen, spiegelt sich dies im späteren Depressionsrisiko wider. Kritisch könnte dabei die Fähigkeit zum Neubewerten einer Situation, das sogenannte kognitive *Reappraisal*, sein, das in der Kindheit in verschiedenen Situationen gelernt werden kann.

Wir Menschen haben die Fähigkeit, über unsere Erfahrungen nachzudenken, sie also zu reflektieren. Dies schließt auch Emotionen ein. Mit der Zeit entwickeln wir aber ein Glaubenssystem über den Ursprung unserer Emotionen. Was wir über unsere Gefühle glauben, beeinflusst unsere Reaktion auf die jeweilige Gefühlslage und entsprechend auch, wie wir uns in der Folge fühlen. Dabei ist die Kontrolle der Gefühle ein wichtiger Aspekt. Wenn man stärker glaubt, dass Emotionen unverrückbare, eigenständige Dinge sind, sogenannte Entitäten also, könnte man entsprechend auch weniger dazu neigen, diese Gefühle zu kontrollieren und zu verändern. Emotionsregulation, also Strategien wie Umdenken und Neubewerten oder eine humorvolle Reaktion auf ein Gefühl stehen einem dann scheinbar nicht offen. Dies könnte natürlich auch negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben: beispielsweise wäre man so belastenden Gefühlen und depressiven Symptomen hilflos ausgeliefert.

Steht der Glaube an unverrückbare Emotionen Neubewertung und Emotionsregulation im Weg?

Besonders kritisch ist ein solches Konzept der Unverrückbarkeit von Gefühlen in der Jugend, wenn sich Psyche und Emotionen entwickeln - und man auch die Strategien zum Umgang mit intensiven Gefühlen entwickelt und erlernt. Wenn sich in dieser Zeit ein Glaube an die eigene Hilflosigkeit gegenüber belastenden Gefühlen entwickelt, könnte sich damit das Risiko für Depressionen erhöhen.

Forscher führten dazu eine Pilotstudie durch, also eine erste Ermittlung, die die Basis für weitere Untersuchungen bilden soll. Darin ließen sie 223 Erwachsene im Alter von 21 bis 60 Jahren in Tagebüchern alltägliche Situationen und Erfahrungen aufzeichnen. Bei diesen Menschen zeigte sich, dass Menschen mit dem Glauben an unkontrollierbare Gefühle seltener eine Neubewertung von Situationen im Alltag vornahmen. Dieser Effekt blieb auch bestehen, wenn andere Erklärungsmöglichkeiten wie Pessimismus, Stressbelastung oder andere berücksichtigt wurden. Diese Teilnehmer der Untersuchung waren demnach stärker ihren Gefühlen ausgeliefert.

Emotionen als eigenständige Objekte machen es Erwachsenen schwerer, Gefühle neu zu bewerten

Zwei weitere Studien untersuchten, wie sich ein solcher Glaube an unkontrollierbare Gefühle und entsprechende eingeschränkte Fähigkeit zum Umdenken und Neubewerten in der Jugend auswirkte. In einer Untersuchung wurden 136 Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren zu ihrem Umgang mit Emotionen befragt. Jugendliche, die dabei einen stärkeren Glaube an unverrückbare Emotionen hatten, zeigten stärker depressive Symptome. Dies war in der Untersuchung an weniger Umdenken gekoppelt. In einer weiteren und längeren wurden 227 Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren dazu befragt, wie veränderbar sie ihre Emotionen empfanden, also ob diese wie eigenständige Objekte schienen. Eineinhalb Jahre später wurden depressive Symptome der Jugendlichen aus Berichten der Jugendlichen selbst und der Eltern ermittelt. Diese Untersuchung konnte das frühere Ergebnis bestätigen: der Glaube an Emotionen als etwas Eigenständiges schien diese weniger veränderbar zu machen und das Risiko für depressive Symptome zu erhöhen.

Gefühle außer Kontrolle führen Jugendliche eventuell stärker auf einen depressiven Pfad

Zusammengenommen deuten diese Untersuchungen auf die Bedeutung von Emotionen und dem Glaube daran, diese verändern zu können. Werden Gefühle in jugendlichem Alter als unveränderliche Objekte wahrgenommen, spiegelt sich dies im späteren Depressionsrisiko wider. Kritisch könnte dabei die Fähigkeit zum Neubewerten einer Situation, das sogenannte kognitive *Reappraisal*, sein, das in der Kindheit in verschiedenen Situationen gelernt werden kann. Beispielsweise gilt das Trösten durch Eltern als eine Situation, in der Kinder mithilfe der Eltern erfahren, wie man seine Emotionen (etwa Traurigkeit) aktiv verändern kann. Aber auch größere Kinder und Jugendliche könnten darin gestärkt werden, ihre Emotionen als veränderlich wahrzunehmen. Beispielsweise ist es leichter, Frust als ein beeinflussbares Gefühl zu verstehen, wenn der Auslöser des Gefühls erkannt ist. Durch das Hinterfragen solcher Auslöser und der aktiven Suche nach Lösungen bieten sich so oft Chancen statt Hilflosigkeit.

Referenzen:

Ford BQ, Lwi SJ, Gentzler AL, Hankin B, Mauss IB. The cost of believing emotions are uncontrollable: Youths' beliefs about emotion predict emotion regulation and depressive symptoms. *J Exp Psychol Gen.* 2018;147(8):1170-1190. doi:10.1037/xge0000396.