



Über Gefühle reden hilft!

nach: FOCUS Online, Samstag, 23.06.2007

Wenn Menschen negative Gefühle an- und aussprechen, dann dämpft offenbar das Denkkorgan diese jeweilige Emotion.

Über Traurigkeit und Ärger (hochwahrscheinlich auch über Angst und andere Gefühle) zu sprechen, hilft: Und zwar ganz gleich, ob mit einem Vertrauten, dem Therapeuten oder dem Barkeeper. Matthew Lieberman und sein Team von der University of California in Los Angeles untersuchten 30 Freiwillige mit der funktionalen Magnetresonanztomografie (fMRT). Die 18 Männer und 12 Frauen sollten sich Fotos von Gesichtern mit traurigem oder ärgerlichem Gesichtsausdruck anschauen. Die Forscher zeichneten dabei die Aktivität in den unterschiedlichen Bereichen der Gehirne der Probanden auf. Diese Ergebnisse wurden nun in der Mai-Ausgabe 2007 der Fachzeitschrift "Psychological Science" veröffentlicht.

Das fMRT untersuchte verschiedene Regionen des Gehirns und unter anderem auch das der Amygdala. Dieser Bereich ist unter anderem für die Verarbeitung von Angst, Panik und anderer starker Emotionen zuständig. Die Versuchspersonen sollten als erstes den den traurig oder ärgerlich dreinschauenden Fotos Namen wie Sally oder Harry zuordnen. Bei dieser Aufgabe zeigte die Amygdala starke Aktivität. In einer Variation des Experiments ermunterten die Forschergruppe die Probanden ganz schlicht dazu, zu sagen, was sie sehen. „Sag, was du im Gesicht siehst!“, war die Aufforderung. Als dann die Versuchspersonen traurige Gesichter mit "traurig" und ärgerliche mit "ärgerlich" bezeichneten, ging die Aktivität der Amygdala merklich zurück. Es scheint, als dämpfe das Benennen und Aussprechen des Gefühls die Reaktion in diesen grundlegenden emotionalen Schaltungen im Gehirn.

"Diese Region im Gehirn kann helfen, emotionale Reaktionen zu unterdrücken", sagte Lieberman. Das wäre eine plausible Erklärung für den hilfreichen Effekt, den viele Menschen erleben, wenn sie über Probleme sprechen. Im persönlichen Gespräch lassen die negativen Gefühle nach und es geht ihnen besser.

(Die Studie ist im Fachmagazin „Psychological Science“ erschienen.)