



Ich bin ganz ruhig. Und er ist noch ruhiger.

Überfall! Ein Räuber richtet eine Pistole auf Sie und Sie haben Angst. So können Sie sich beruhigen: Nennen Sie sich selbst beim Namen und sagen Sie, was Sie gerade fühlen. Über die eigenen Gefühle in der dritten Person zu reden, wirkt gegen Stress, sagen Psychologen.

SIND WIR AUFGEWÜHLT, hilft gut zureden. Hey, beruhig dich, das wird schon wieder. Mancher tut das auch im – meist stillen – Selbstgespräch, typischerweise in der Ich-Form. Ein Team von Psychologen um Jason Moser und Ethan Kross von der Michigan State University hat herausgefunden, dass es viel mehr beruhigt, wenn man das in der dritten Person tut.

Nicht ich habe Angst – Monika Mustermann hat sie

Sollte ein Räuber Sie mit einer Pistole bedrohen, sagen Sie sich nicht »Ich habe Angst«, sondern: »Monika Mustermann hat Angst« (ersetzen Sie Monika Mustermann bitte durch Ihren Namen). Das klingt merkwürdig, die gute Nachricht aber ist: Man muss das nicht laut sagen, es reicht, wenn man es denkt.

»Wir dachten, wenn die Leute in der dritten Person auf sich Bezug nehmen, betrachten sie sich eher so, wie sie eine andere Person sehen«, erläutert Jason Moser die Ausgangshypothese der Forscher. »Selbstreflexion in der dritten Person könnte helfen, psychologische Distanz zu Erlebnissen zu gewinnen, was nützlich sein könnte für die Regulierung negativer Emotionen.«

Die Psychologen machten zwei Versuche. Im ersten zeigten sie den Probanden emotional aufwühlende Fotos, darunter auch einen Räuber, der eine Pistole auf sie richtete. Während die Probanden aufgeregt vor dem Bildschirm saßen, sollten sie ihre Gefühle reflektieren. Entweder indem sie sich die Frage stellten: Wie fühle ich mich gerade? Oder indem sie die gleiche Frage in der dritten Person formulierten, unter Nennung ihres eigenen Namens. Welche Anrede sie verwenden sollten, erfuhren sie kurz vor Einblendung des Bildes. Dabei maßen Moser und Kross per EEG die Hirnströme. Im zweiten Versuch setzten die Psychologen Probanden in einen Hirnscanner, der die Aktivität in einzelnen Hirnregionen sichtbar machte. Diesmal sollten die Probanden negative Erlebnisse aus ihrer Erinnerung wachrufen und anschließend ihre Gefühle reflektieren, mal in der Ich-Form, mal in der dritten Person.

Selbstkontrolle mit weniger Energieaufwand

Ergebnis: Bei Experiment 1 waren die Ausschläge der Hirnströme geringer, wenn die Probanden über ihre Gefühle in der dritten Person reflektierten, als wenn sie das in der Ich-Form taten. Beim detaillierten Blick ins Gehirn im Zuge von Experiment 2 sahen die Forscher zwar in der Hirnregion, die bei Furcht typischerweise aktiv ist, durch die Dritte-Person-Methode keine verminderte Aktivität. Wohl aber im Stirnbeereich der Großhirnrinde. Diese Region ist involviert bei der Kontrolle negativer Emotionen. Die Forscher schließen daraus, dass ihre neue Methode Emotionen mit weniger Aufwand regulieren kann als gängige Methoden wie Achtsamkeitstraining oder Meditation.

»Falls wir mit unserer Vermutung richtig liegen«, so Ethan Kross, »ergeben sich daraus wichtige Implikationen für unser grundlegendes Verständnis, wie Selbstkontrolle funktioniert und wie Menschen im Alltag ihre Emotionen in den Griff kriegen.« Allerdings sei dafür weitere Forschung notwendig. Interessant bleibe auch die Frage, ob die laut ausgesprochene Selbstreflexion noch wirksamer sein könnte als die stille in Gedanken. Laut mit sich selbst zu sprechen sei allerdings sozial weniger akzeptiert, sagt Ethan Kross.

Sollten Sie also jemals einem Mann mit einer Pistole gegenüberstehen, sagen Sie sich: Monika Mustermann hat Angst. Tun Sie das gerne leise. Aber falls Sie sich entschließen, es laut zu tun, könnten Sie womöglich doppelt profitieren, falls der Räuber dann Angst vor Monika Mustermann, pardon vor Ihnen, bekommt.



Jens Lubbadeh ist freier Journalist und Schriftsteller und arbeitet in Hamburg. post@lubbadeh.de