

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

„Wir keine passiven Empfänger unserer Gefühle“

VON ANNETTE SCHÄFER

 08. DEZ 2017

Frau Professor Barrett, in Ihrem Buch *How emotions are made* diskutieren Sie unter anderem, wie man die eigenen Gefühle beeinflussen kann. Und der erste Rat lautet: Gesund essen! Was hat der Verzehr von mehr Gemüse und weniger Zucker damit zu tun, ob wir uns glücklich, wütend oder traurig fühlen?

Nun, es gibt eine direkte Verbindung zwischen dem Zustand des Körpers und den Emotionen. Das Gehirn generiert Emotionen aus einer Reihe von Zutaten, könnte man sagen, und einer dieser Zutaten ist etwas, das Wissenschaftler Affekt nennen. Das ist eine Art Grundempfindung mit zwei Merkmalen, nämlich angenehm/unangenehm sowie ruhig/erregt – und allen Tönungen dazwischen. Affektive Gefühle kommen vom Körper, und sie erlauben es uns, den physiologischen Zustand des Körpers zu spüren. So wie das Gehirn verschaltet ist, können wir allerdings nicht sehr detailliert wahrnehmen, was in den inneren Systemen des Körpers vor sich geht.

Vielleicht ist das ja ganz gut so?

Ja, denn wenn man jede kleine Herzfrequenzänderung, jede Erweiterung der Blutgefäße oder jeden leichten Anstieg der Körpertemperatur spüren würde, wäre man nicht in der Lage, auf irgendetwas in der äußeren Welt zu achten. Das Gehirn macht den integrierten physiologischen Zustand des Körpers als affektives Gefühl zugänglich. Wenn man den Körper gesund erhält, dann ist es weniger wahrscheinlich, dass man sich unwohl fühlt, und es ist weniger wahrscheinlich, dass das Gehirn negative Emotionen wie Wut und Traurigkeit hervorbringt.

Ein Affekt ist also nicht dasselbe wie eine Emotion?

Richtig. Affekt ist in jedem wachen Moment gegenwärtig, nicht nur, wenn man eine Emotion erlebt, sondern auch, wenn die Sinne etwas wahrnehmen, wenn man nachdenkt oder eine Erinnerung hat. In den Momenten aber, in denen der Affekt sehr intensiv ist – man fühlt sich wie durch die Mangel gedreht oder nicht zu bändigen, zappelig oder müde – das sind die Momente, in denen das Gehirn eher eine Emotion produziert.

Und wie greift das Essen hier genau ein?

Um dies zu verstehen, muss man sich vor Augen halten, dass eine Aufgabe des Gehirns darin besteht, den Körper zu kontrollieren. Es ist nicht nur damit beschäftigt, zu denken, wahrzunehmen und zu fühlen, sondern während es das tut, kontrolliert es auch den Körper. Wenn man sich das Gehirn anschaut, dann sieht man, dass die Schaltkreise, die für die Kontrolle des Körpers zuständig sind, das Kernstück des Hirns ausmachen. Das Gehirn versucht, alle Körpersysteme im Gleichgewicht zu halten, und das nicht im metaphorischen, sondern im ganz realen Sinne.

Wie funktioniert dieses In-Balance-Halten?

Man kann sich das als Budget des Körpers vorstellen. Jedes Mal, wenn man etwas Erholsames tut, wenn man etwas isst, schläft oder Zeit mit Freunden verbringt, füllt man das Körperbudget auf, man investiert. Und jedes Mal, wenn man aus irgendeinem Grund Energie verbraucht, beispielsweise körperlich oder geistig arbeitet oder anstrengenden Sport betreibt, nimmt man eine Abhebung vor. Das Gehirn hat eine ähnliche Rolle wie die Finanzabteilung eines Unternehmens. Jede Abteilung verfügt über ein finanzielles Budget und alle Budgets müssen über das gesamte Unternehmen hinweg ausgeglichen werden, sonst geht die Firma in Konkurs. Das gleiche gilt für den Körper. Man hat eine bestimmte Menge an Glukose, und das Gehirn muss priorisieren, wohin sie geht. Das gleiche gilt für Natrium, Wasser und jede Ressource, mit der der Körper zu tun hat. Wie hilft gesunde Ernährung dabei, Emotionen zu regulieren? Nun, wenn das Körperbudget chronisch aus dem Gleichgewicht gerät, wird der Affekt negativ. Man fühlt sich miserabel.

Eine Studie mit verheirateten Paaren kam vor einigen Jahren zu dem Ergebnis, dass die Harmonie in der Partnerschaft vom Blutzuckerspiegel abhängt: War einer der beiden unterzuckert, dann ärgerte er oder sie sich eher über den Partner und verhielt sich aggressiver. Wie erklären Sie sich das?

Wenn man unterzuckert ist, fühlt man sich unwohl, man ist launisch. Und dieser Affekt ist für das Gehirn verfügbar, um eine beliebige negative Emotion zu konstruieren. Bei den meisten Leuten passiert immer irgendetwas im Leben, mit dem man die unangenehme Empfindung verknüpfen kann.

Man sucht nach einer Rechtfertigung?

Nicht ganz. Das Gehirn versucht immer, die Wahrnehmungen, die es hat, zu erklären. Wenn es die Ursache kennt, dann weiß es, wie es mit ihnen umgehen soll. So stellt das Hirn unser Überleben sicher. Was wir

rationalisieren oder attribuieren nennen, ist der Versuch des Gehirns, Wahrnehmungen zu verstehen, damit es weiß, wie mit ihnen umzugehen ist und was es als nächstes tun soll.

Was bedeutet gesundes Essen genau?

Nun, es bedeutet, nicht zu essen, was wir bei mir zu Hause Pseudo-Lebensmittel nennen. In den Vereinigten Staaten und anderen westlichen Ländern ist dies ein riesiges Problem, denn vieles, was wir als Nahrung bezeichnen, ist voll von raffiniertem Zucker und schlechten Fetten. Diese Pseudo-Nahrungsmittel sind für das Körperbudget nicht hilfreich und führen sogar leichter dazu, dass es in ein Defizit gerät. Ich rate nicht zu einer spezifischen Ernährung wie vegan oder paleo. Meiner Meinung nach ist das, was man in den Ernährungswissenschaften heute über diese Ernährungsweisen weiß, noch nicht besonders hilfreich; da muss sich vieles erst noch klären. Aber ist es wichtig, jeden Tag Gemüse zu essen? Ja, weil dies den Verdauungstrakt gesund erhält. Ist es wichtig, genug Wasser zu trinken? Ja, weil Dehydrierung leichter dazu führt, dass das Körperbudget in die Miesen rutscht. Wenn man also den Konsum von raffinierten Kohlenhydraten reduziert, sicherstellt, genug Eiweiß zu essen, Koffein runterfährt und so weiter, wird das Gehirn es leichter haben, das Körperbudget zu regulieren, und man fühlt sich wohler.

Was ist über die konkreten physiologischen Prozesse bekannt, die Essen und Emotionen miteinander verbinden?

Die sind noch nicht genau geklärt. Es gibt jetzt Studien, die zeigen, dass der Konsum von raffinierten Kohlenhydraten und all den anderen Dingen, die wir gerne essen, die aber nicht gut für uns sind, das Mikrobiom ändert, die Mikroorganismen im Magen und Darm. Und wir wissen, dass der Verdauungstrakt einen sehr direkten Einfluss auf die Stimmung von Menschen hat. Niemand versteht genau, wie das Mikrobiom mit dem Affekt verbunden ist, aber es ist so.

Wenn man anfängt, sich gesünder zu ernähren, wie lange dauert es, bis sich eine Wirkung auf die Emotionen zeigt?

Ein paar Wochen, würde ich sagen. Aber man muss sich klarmachen, gesund zu essen ist nicht so, als würde man einen Schalter umlegen und auf einmal fühlt man sich toll, wenn das vorher nicht der Fall war. Eine gesunde Ernährung erleichtert es nur, das Körperbudget im Gleichgewicht zu halten. Ceteris paribus bedeutet dies eine geringere Wahrscheinlichkeit, dass man sich unwohl fühlt und daraus negative Emotionen werden. Je besser wir das Körper Körperbudget im Gleichgewicht halten, desto leichter ist es, sich nicht wütend, traurig oder schuldig zu fühlen. Man hat nicht unbedingt mehr positive Emotionen, aber negative Emotionen werden weniger stark oder nicht so häufig sein.

Was ist mit sogenannter Nervennahrung? Viele Menschen sagen, wenn sie Sachen essen, die eine cremige Konsistenz haben oder die sie aus der Kindheit kennen, die aber oft sehr ungesund sind, fühlen sie sich besser. Liegen sie falsch?

Nein, wenn man bedrückt oder unglücklich fühlt, ist, wird wahrscheinlich alles, was einen an einen geliebten Menschen oder eine Zeit, in der man sich getröstet fühlte, erinnert, für den Affekt hilfreich sein. Es gibt Hinweise darauf, dass solches *comfort food* tatsächlich auf die gleichen Neurotransmittersysteme wirkt, die auch von Opiaten angesprochen werden. Wenn Leute diese Art von Lebensmitteln als Drogen beziehen, ist dies also nicht metaphorisch. Sie haben tatsächlich eine Wirkung, die der von Drogen sehr ähnlich ist, in dem Sinne, dass sie Trübsal und Kummer lindern. Wenn man diese Nahrungsmittel isst, fühlt man sich wirklich besser, was bedeutet, dass man eine Einzahlung in sein Budget macht. Aber weil diese Lebensmittel oft voller ungesunder Fette und verarbeiteter Kohlenhydrate stecken, ist es eine Einzahlung, die in naher Zukunft zu einem Defizit führen wird. Es ist ein bisschen wie bei einer

variabel verzinslichen Hypothek. Man bekommt jetzt eine gute Rate, aber die ist nur für eine kurze Zeit fest; und dann steigt der Zins so sehr, dass es richtig weh tut.

Was hilft noch, seine Emotionen zu regulieren?

Wenn Leute mich fragen, was sie tun können, um sich emotional besser zu fühlen, rate ich ihnen, drei Dinge auszuprobieren, bevor sie an etwas Psychologisches denken. Erstens gesund essen. Zweitens mehr schlafen. Wieviel Schlaf man bekommt, ist enorm wichtig für die Leichtigkeit, mit der das Gehirn das Körperbudget regulieren kann, und überträgt sich direkt auf das Ausmaß an Belastung, das man fühlt. Und der dritte Rat ist, sich regelmäßig körperlich zu bewegen und zu trainieren. Diese Ratschläge mögen banal und abgedroschen klingen, aber vom biologischen Standpunkt aus gibt es keinen Ersatz für einen gesunden Lebensstil.

Gesund essen, genug schlafen, sich viel bewegen, das ist die Grundlage. Welche Strategien empfehlen Sie darüber hinaus?

Die nächste Verteidigungslinie besteht darin, gezielt etwas für das körperliche Wohlbefinden zu tun. Man kann sich beispielsweise eine Massage gönnen; der Körperkontakt tut gut, insbesondere nach anstrengendem Sport, wenn die Muskeln schmerzen. Oder man fängt mit Yoga an, eine großartige Aktivität, um sein Budget im Gleichgewicht zu halten. Menschen, die langfristig Yoga praktizieren, können schneller und effektiver zur Ruhe kommen, wahrscheinlich aufgrund der Kombination aus körperlicher Aktivität und langsamer Atmung. Man kann auch versuchen, mehr Zeit in einer angenehmen Umgebung zu verbringen, beispielsweise in die Natur gehen oder zumindest Orte aufsuchen, die nicht so laut sind und natürliches Licht haben. Selbst eine einfache Zimmerpflanze kann schon einen Unterschied machen. Umweltfaktoren wie diese sind für das Körperbudget so wichtig, dass sie sogar psychiatrischen Patienten helfen, sich schneller zu erholen. In ein

fesselndes Buch oder einen spannenden Film einzutauchen, ist ebenfalls förderlich. Wenn man sich in die Geschichte eines anderen vertieft, gewinnt man Abstand zur eigenen. Solche mentalen Exkursionen halten einen davon ab zu grübeln, was schlecht für das Budget ist. Es viele weitere Dinge, die man tun kann. Sich ein Haustier anschaffen, das einem ergeben ist und das man streicheln kann. Oder ein entspannendes Hobby pflegen. Stricken beispielsweise funktioniert für mich.

Ihr überraschendster Rat lautet, das eigene Vokabular zu erweitern. Was ist daran hilfreich?

Viele Leute haben noch nie daran gedacht, das Lernen neuer Wörter als Weg zu emotionaler Gesundheit zu betrachten. Aber je feiner das Vokabular eines Menschen ist, desto genauer kann das Gehirn Budget und Bedürfnisse des Körpers abgleichen. Man sollte sich beispielsweise nicht mit dem Begriff „glücklich“ zufriedengeben, sondern nach spezifischeren Wörtern wie „ekstatisch“, „glücklichselig“ und „inspiriert“ suchen. Man braucht sich auch nicht auf seine Muttersprache zu beschränken. Man kann eine andere Sprache wählen und nach Konzepten suchen, für die die eigene Sprache keine Wörter kennt, wie die niederländische Emotion der Zusammengehörigkeit, *gezellig*, und das griechische Gefühl der Schuld, *enohi*. Jedes Wort ist eine Einladung, die eigenen Erfahrungen auf neue Art zu konstruieren.

Das ist ein gutes Stichwort, tiefer in Ihre Theorie einzusteigen, deren zentrale Aussage lautet, Emotionen sind konstruiert. Was meinen Sie damit?

Die klassische Lehrmeinung, wonach es im Gehirn für Emotionen zuständige Areale gibt, ist ein Mythos. Dieselben Netzwerke im Gehirn, die am Erzeugen von Emotionen beteiligt sind, bringen auch Gedanken, Erinnerungen und Wahrnehmungen hervor. Auch sind Emotionen keine Reaktionen des Gehirns auf die äußere Welt. So mag es sich anfühlen, aber es stimmt nicht. Wir sind keine passiven Empfänger von

sensorischen Eingaben, sondern aktive Konstrukteure unserer Gefühle. Eine Aufgabe des Gehirns besteht darin, zu verstehen, was die Wahrnehmungen bedeuten, die aus der äußeren Welt oder dem eigenen Körper zu ihm gelangen. Und manchmal erklärt es sich diese Wahrnehmungen eben als Emotion.

Nach Ihrer Theorie wird dieser Prozess durch Lernerfahrungen beeinflusst.

Richtig, das Wissen, das das Gehirn verwendet, um sensorischen Input sinnvoll zu interpretieren, kommt aus früheren Erfahrungen – insbesondere aus Episoden, die in der Kindheit für einen als emotionale Ereignisse benannt wurden. Man lernt, in einer bestimmten Situation eine bestimmte Kombination körperlicher Wahrnehmungen als eine Emotion zu erleben. Wenn das entsprechende Muster von Empfindungen wiederaufkommt, zieht man dieses Vorwissen heran, um Vermutungen darüber anzustellen, was die Empfindungen hervorruft und was man dagegen tun kann.

Können Sie ein Beispiel geben?

Wenn man einen Druck in der Magengegend verspürt, kann das Gehirn dies als Hunger oder Übelkeit interpretieren. Aber das Gehirn kann es sich auch als Sehnsucht, Abscheu oder Angst erklären. Es ist nicht so, dass die Empfindung jeweils eine andere wäre oder man eine Empfindung mit einer anderen verwechselt. Die Empfindung ist genau dieselbe. Doch das Gehirn interpretiert sie unterschiedlich, je nach der Situation, in der man sich gerade befindet, und den Erfahrungen, die man in der Vergangenheit gesammelt hat.

Wie wichtig ist die Kultur, in der man lebt?

Sehr wichtig, weil die Erfahrungen, die man in der Vergangenheit gemacht hat, von der Kultur abhängen. Wenn ein Baby geboren wird, ist sein Gehirn noch nicht vollständig entwickelt. Es wartet sozusagen auf Anweisungen aus der äußeren Welt, welche neuronalen Verknüpfungen es bilden soll. Worte haben in dieser Hinsicht einen sehr starken Einfluss. Wenn Eltern ihrem Kind gegenüber Wörter für Emotionen verwenden, um zu benennen, was seine Empfindungen und Handlungen bedeuten, werden die Wörter Teil seiner Erfahrungen, die bestimmen, wie sich die Schaltkreise im Gehirn entwickeln. Und in der westlichen Welt und bestimmten östlichen Kulturen ist es so, dass Menschen intensive Empfindungen oft als Emotionen wahrnehmen. Manche Kulturen erklären körperliche Empfindungen nicht so, aber wir tun es. So legen wir in den Gehirnen unserer Babys die Basis für Konzepte wie Wut, Traurigkeit, Angst und Ekel an.

Nach klassischer Lesart sind dies universelle Emotionen, die auf der ganzen Welt gleich erfahren und auf dieselbe Art ausgedrückt werden. Untermauern nicht Hunderte von Studien diese psychologische Theorie?

Das ist richtig. Aber noch mehr Studien lassen Zweifel an diesen Belegen aufkommen. Für mich ist einer der überzeugendsten Gegenbelege eine Studie, die wir in Tansania gemacht haben. Vor ein paar Jahren schickte ich ein Team dorthin, um das Volk der Hadza zu erforschen. Sie sind Jäger und Sammler, die im Prinzip seit dem Pleistozän in der afrikanischen Savanne leben. Dies ist die Zeit, in der sich, wie manche Wissenschaftler behaupten, universelle Emotionen entwickelt haben. Wenn also bestimmte Emotionen wie Wut, Angst, Traurigkeit und Abscheu universell sind, sollte man bei den Hadza Belege finden, dass sie diese Emotionen genauso erleben und ausdrücken wie Menschen in Nordamerika oder Europa. Aber sie tun es nicht. So sind zum Beispiel für sie Lächeln und Lachen Verhaltensweisen, die nicht unbedingt einen

"glücklichen" mentalen Zustand implizieren. Und wir kennen fünf oder sechs andere isolierte Kulturen, die unsere westlichen Emotionen nicht teilen. Ich finde, das sind ziemlich bemerkenswerte Belege.

Haben diese Kulturen andere Arten von Emotionen?

Wir wissen es nicht. Die deskriptive Arbeit beginnt gerade erst: Was genau sind ihre Erfahrungen? Wie erleben sie ihren Körper und wie interpretieren sie diese Empfindungen?

Zum Abschluss eine persönliche Frage: Hat Ihre Forschung in die tiefen Verbindungen zwischen Emotionen und Körperempfindungen, vergangenen Erfahrungen sowie Kultur Ihren eigenen Umgang mit Emotionen beeinflusst?

Absolut, von der Art, wie ich meine eigenen Emotionen reguliere bis zur Kindererziehung und der Art und Weise, wie ich mit Freunden und Kollegen umgehe. Ich habe nicht nur die Ernährung meiner Familie komplett umgestellt, sondern auch meine Schlafgewohnheiten geändert. Als Akademikerin, die auch eine Familie haben wollte, litt ich lange unter chronischem Schlafmangel. Ich verbrachte den Nachmittag mit meiner Tochter und arbeitete dafür bis ein Uhr morgens. Das ging 15 Jahre lang so. Doch in dem Moment, als mir klar wurde, was Schlaf mit dem Körperbudget zu tun hat, habe ich damit aufgehört. Jetzt stelle ich sicher, dass ich sieben bis siebeneinhalb Stunden Nachtruhe bekomme.

INTERVIEW: ANNETTE SCHÄFER

((Vita mit Foto))

Lisa Feldman Barrett ist Psychologieprofessorin an der *Northeastern University* in Boston. Seit ihren ersten Experimenten als Doktorandin treibt sie die Frage um, wie Menschen Gefühle

erleben und was dabei im Gehirn vor sich geht. In ihrem aktuellen Sachbuch *How emotions are made* stellt sie ihre Theorie der konstruierten Emotionen vor, mit der sie die klassische Lehrmeinung in Frage stellt.

Quote 1

Quote 2

Quote 3
