

Das Schuldgefühle-Wut-Trauer-Angst-Scham-Dilemma

Studie legt nahe: Depressive Menschen können negative Emotionen schlecht unterscheiden

"Wer sein geistiges Wohlbefinden verbessern möchte, sollte genau wissen, was es beeinträchtigt", sagt der Psychologe Emre Demiralp von der University of Michigan. Genau damit haben depressive Menschen aber offenbar Probleme, legen die Ergebnisse seines Forscherteams nahe: Sie können schlechter zwischen verschiedenen Arten von negativen Emotionen unterscheiden als gesunde Personen. Dadurch scheint die Trennung zwischen den Emotionen Angst, Trauer, Wut, Schuldgefühle, Frustration oder Scham gleichsam zu verschwimmen, berichten die Psychologen.

An der Studie nahmen insgesamt 106 Freiwillige im Alter zwischen 18 und 40 Jahren teil. Bei der Hälfte handelte es sich um Probanden mit einer diagnostizierten Depression. Alle Teilnehmer trugen sieben Tage lang einen sogenannten "Palm Pilot". Dieses Gerät forderte sie zu 56 zufälligen Zeitpunkten am Tag auf, ihre Emotionen zu notieren und sie einer Kategorie zuzuordnen – einer negativen wie Angst, Trauer, Wut, Schuldgefühl, Frustration, Scham und Ekel oder einer positiven wie Glück, Erregung, Aufmerksamkeit und Tatendrang. Die Probanden sollten den Gefühlen außerdem eine Intensität auf einer Skala von eins bis vier zuordnen.

Negative Emotionen verschwimmen, positive sind klar

Die Auswertungen ergaben, dass die depressiv veranlagten Probanden zum selben Zeitpunkt häufig mehrere Emotionen notierten und ihnen eine ähnliche Intensität zuordneten. So empfanden viele beispielsweise Wut und Schuldgefühle gleichzeitig und gleich stark. Bei den gesunden Studienteilnehmern gab es dagegen deutlich häufiger nur eine Antwort zum aktuellen emotionalen Zustand. Der Interpretation der Forscher zufolge ist die Ursache für diesen Unterschied, dass die depressiven Probanden offenbar nicht genau definieren konnten, was sie fühlten. Bei den positiven Gefühlen schien das dagegen nicht der Fall gewesen zu sein. Diese Emotionen ordneten die depressiven und gesunden Probanden gleichermaßen präzise zu.

"Unsere Ergebnisse lassen vermuten, dass es für das geistige Wohlbefinden günstig ist, sich eindeutig darüber im Klaren zu sein, welche negativen Emotionen man empfindet", resümiert Demiralp. Ein unbestimmter Eindruck, sich schlecht zu fühlen, hilft nicht bei der Suche nach der Wurzel des Übels. „Ist dagegen klar, dass Wut, Scham oder Schuldgefühle einen Menschen bedrücken, können die Ursachen eher bekämpft werden“, sagt der Psychologe. Diesem Aspekt der "emotionalen Intelligenz" und damit verbundenen Defiziten wollen die Forscher nun in weiteren Untersuchungen nachgehen.

Emre Demiralp (University of Michigan) et al.: [Psychological Science](#), OnlineFirst vom 26.9.2012