

Emotionsregulation in Krisenzeiten: die sozio-interpersonelle Perspektive

Andrea B. Horn



© melita/stock.adobe.com

© melita/stock.adobe.com

Es gibt gute Gründe anzunehmen, dass Emotionsregulation über die Lebensspanne hinweg ein sozialer Prozess ist – eine Perspektive, die gerade hinsichtlich der derzeitigen kollektiven Krisen wichtige Implikationen hat. Dieser Beitrag zeigt, wie intrapersonelle Emotionsregulationsstrategien sich auch sozial manifestieren können – und was das für die Emotionsregulation bedeutet.

Der Mensch ist ein soziales Tier.

Aristoteles

Emotionsregulation als grundlegender Prozess für Resilienz und Gesundheit

Pandemie, Krieg, Klimakatastrophe – wir leben in Zeiten, in denen wir uns anpassen müssen an ständige, noch weniger als sonst vorhersagbare Veränderungen. Um genau diese Momente, die Anpassung erfordern, wahrzunehmen, zu priorisieren und passend auf sie zu reagieren, sind wir mit einem emotionalen System ausgestattet.

Emotionen können als kurzfristige Reaktion definiert werden, die helfen, sich an wechselnde Anforderungen der Umwelt anzupassen [1]. Wenn unsere körperliche, psychische oder soziale Intaktheit in Gefahr ist, wir etwas oder jemanden verlieren oder wenn Grenzen überschritten werden – aus emotionspsychologischer Sicht ist hier eine emotionale Reaktion wichtig und hilfreich. Wie man dann allerdings mit diesen zunächst überlebensfördernden

den Reaktionen umgeht, kann mehr oder weniger hilfreich sein. Dieser Umgang wird Emotionsregulation genannt.

In den vergangenen beiden Dekaden wurde viel zu Emotionsregulation geforscht und deren Wichtigkeit für seelische und körperliche Gesundheit belegt [2]. Dabei wurde der Fokus hauptsächlich auf individuelle oder intrapsychische Regulation gelegt.

Die Entwicklung der Emotionsregulation über die Lebensspanne ist untrennbar mit sozialen Entwicklungen verbunden: Zu Beginn des Lebens findet Emotionsregulation immer als emotionale Co-Regulation mit der erwachsenen Bezugsperson statt – Bindungstheorie und die Entwicklungspsychologie der Emotionsregulation zeigen das klar auf [3]. Auch in den letzten Lebensphasen gehen aktuelle Alternstheorien wie das der sozio-emotionalen Selektivität von Laura Carstensen [4] davon aus, dass angesichts des Erlebens von begrenzter Lebenszeit soziale Kontakte gesucht werden, die so bedeutungsvoll sind, dass sie das emotionale Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Die Reifung von frontalen Hirnarealen bis ins junge Erwachsenenalter hinein ermöglicht die Entwicklung eines breiten Repertoires an selbstgesteuerten Regulationsarten. Die meisten Konzepte der Emotionsregulation ab der späten Kindheit konzentrieren sich traditionell auf diese individuellen Strategien der Emotionsregulation, die bestenfalls Resilienz und Wohlbefinden ermöglichen, schlechtestenfalls Risikofaktoren für psychische Störungen sind.

Merke

Emotionsregulation umfasst bewusste und unbewusste Prozesse, die das Auftreten, die Qualität und/oder die Intensität von Emotionen regulieren. Diese Prozesse sind grundlegend für gesundes Funktionieren – sowohl zur Reduktion negativer Stimmungen in herausfordernden Situationen als auch zur Steigerung emotionalen Wohlbefindens.

Neuere Ansätze unterstreichen die Bedeutung sozialer Prozesse bei der Emotionsregulation über die Lebensspanne hinweg. Ein prominentes Beispiel ist die Social-Baseline-Theorie [5], die – unterstützt durch neurowissenschaftliche Befunde – postuliert, dass das emotionsregulatorische System des Menschen bei der Regulation von herausfordernden Situationen, wenn immer möglich, auf soziale Ressourcen zurückgreift. Das Gefühl der sozialen Nähe gilt als Signal für eine sichere, vorhersagbare Umwelt und damit in sich stressreduzierend.

Diese Vorstellung, dass Dazugehören, Nahe- und Nicht-alonein-Sein ein Grundbedürfnis darstellt, dessen Erfüllung resilient und wohl macht, kommt nicht nur in der Bindungstheorie, sondern auch in einer Vielzahl sozialpsychologischer Theorien vor [6]. Sie deckt sich auch mit Befunden aus der Stress- und Traumaforschung sowie epidemiologischen Befunden, die mit klarer Evidenz zeigen, dass das Erleben sozialer Unterstützung psychische [7] und körperliche Gesundheit fördert [8].

Merke

Emotionsregulation schließt über die Lebensspanne hinweg soziale Prozesse mit ein.

Sozio-interpersonelle Sicht auf Stress- und Emotionsregulation

Maercker und Horn [9] schlagen entsprechend eine sozio-interpersonelle Perspektive auf Stressregulation und Traumaanpassung vor. Grundidee ist die Perspektivenerweiterung von der rein individuumzentrierten Sicht bei der Erklärung und Begleitung von Stressfolgephänomenen auf eine Perspektive, die den Kontext naher und gesellschaftlicher Beziehungen mit einbezieht.

Merke

Die sozio-interpersonelle Perspektive auf Stressfolgen unterstreicht die Wichtigkeit des sozialen Kontexts für die individuelle Resilienz. Dabei wird unterschieden zwischen der Ebene der nahen Beziehungen und dem weiteren gesellschaftlich-kulturellen Kontext.

Nahe Beziehungen entstehen, wenn einem Gegenüber im Gespräch über geteilte Erfahrungen verbal, aber auch non-verbal über Ausdrucksverhalten etwas Persönliches preisgegeben wird. Wenn das Gegenüber dann so reagiert, dass der Sich-Öffnende sich verstanden und sein Erleben validiert fühlt, entsteht psychische Nähe, auch psychische Intimität genannt [10].

Das subjektive Erleben, dass jemand da ist, wenn man ihn braucht, fördert Resilienz gegenüber möglichen Folgen belastender Erlebnisse. Dies wurde vorwiegend im Kontext naher Beziehungen wie Partnerschaften, Verwandtschaft und Freundschaften untersucht.

In der Pandemie hat sich gezeigt, wie das Erleben, dass persönlich Relevantes nicht vom Gegenüber validiert wird, bestehende nahe Beziehungen unterwandert und neue Beziehungen begünstigt.

Der derzeitige Erfolg von Gemeinschaften, die wie in einer Echokammer nur noch zu den eigenen Haltungen passende Informationen gerade auch in den Sozialen Medien austauschen lässt sich in diesen Kontext sehen. Diese Entwicklung ist insofern plausibel, als sie genau diese Bedürfnisse nach Validierung von persönlich Relevantem und Dazugehören bedienen. Gleichzeitig wird durch die gemeinschaftlichen Erklärungsansätze häufig das Bedürfnis bedient, die Welt als erklär- und vorhersagbar und damit die Illusion von Kontrolle zu erleben. Entsprechend wurde im Kontext traumatischer Erfahrungen gezeigt, dass gesellschaftliche Anerkennung der traumatischen Erfahrung vor der Entwicklung von Traumafolgestörungen schützt [11].

Die meisten der erwähnten sozialen Prozesse schließen eine Form von Selbstöffnung ein – im Englischen „self-disclosure“ genannt. Sozialpsychologische Studien zeigen: Menschen regulieren den emotionalen Eindruck von Erlebnissen, indem sie – wenn es die inneren und sozialen Bedingungen ermöglichen – mit anderen darüber sprechen [12]. Im besten Fall wird mit dem Erzählen die Erstellung einer das Selbst- und Weltbild integrierbaren Geschichte gefördert und gleichzeitig werden soziale Ressourcen angezapft.

Merke

Selbstöffnung – das Preisgeben und Teilen von emotionalem Erleben und persönlich bedeutsamen Inhalten – ist in den meisten Fällen ein Bedürfnis, wenn etwas Belastendes geschieht.