

Affektregulation – das Wichtigste in Kürze zum Thema Gefühle, Stimmungen und Stress Und was Affektregulation mit Lebensqualität und Persönlichkeitsentwicklung zu tun hat

Was versteht man unter dem Begriff der Affektregulation und inwiefern sind Affekte wichtig?

Der Begriff Affekt wird übergeordnet für Emotionen (kurzfristige Gefühlsbewegungen) und Stimmungen (länger andauernde Gefühlszustände) verwendet. Eine ganzheitliche psycho-physische Gestimmtheit färbt auch die Kognitionen, hat also eine Auswirkung auf das Denken. Die Affektregulation wirkt als Vermittlerin im Sinne einer „Affektlogik“ zwischen kognitiv-geistigen Regungen und sensomotorisch-körpernahen Empfindungen. Dabei sind Bereiche des limbischen Systems wie auch des Hirnstamms, Hypothalamus und Thalamus sowie des präfrontalen Kortex-Bezirks im Gehirn beteiligt. In der Organisation unseres Erlebens nehmen die Affekte eine wichtige Position ein. Sie fungieren als Motivationskraft (Motivatoren) für unsere kognitiven Denkinhalte und haben eine mobilisierende Wirkung. Je nach Stimmung richten sie unseren Aufmerksamkeitsfokus auf unterschiedliche kognitive Inhalte. Sie dienen zudem als Pforten unseres Gedächtnisspeichers und reduzieren bei einer Fülle von Informationen deren Komplexität (Medrelax, 2010 und 2012).

Wie funktioniert die Affektregulation unter Stress?

Vielleicht haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass in bestimmten Situationen heftige Emotionen Ihrem Denken voraus eilen? Sie haben plötzlich heftige körperliche und emotionale Reaktionen wie Herzklopfen, Schwitzen, eine erhöhte Muskelanspannung gespürt oder Sie verspürten Angst oder Wut ohne dass Ihr Kopf mitentscheiden konnte, ob die Reaktion gerechtfertigt sei? Das ist gemäss Kaluza der Fall, wenn Stressreaktionen reflexhaft ausgelöst werden, dass nicht einmal die Zeit für kognitive Abwägungen bleibt. Neurophysiologisch gesehen findet ein Kurzschluss statt, bei welchem das Gefühlshirn (Limbisches System) unser Denkhirn (Hirnrinde) umgehen kann. Dies geschieht mittels direkter Reizleitung von Thalamus zur Amygdala. Bevor man überhaupt merkt was vor sich geht, führt man eine emotional gesteuerte Schutzreaktion aus (Kaluza, 2004).

Unter Stress wird auch die sogenannte regressive (bottom-up) Steuerungsform oder die „Regression“ aktiv. Gemäss Kuhl lässt sich Regression neurobiologisch auf die stressabhängige Hemmung des Hippocampus zurückführen. Dabei werden die integrativen und stressreduzierenden Leistungen des intakten Hippocampus durch eine hohe Cortisolkonzentration abgeschwächt, wie auch die durch den Hippocampus vermittelnden Bewältigungsmassnahmen höherer kognitiver Systeme des Neokortex (Kuhl, 2010). Vereinfacht gesagt, ist unter Stress bei Regression der Zugang zu unserem Denkhirn geschwächt und unsere emotionsregulierenden Funktionen sind beeinträchtigt durch eine zu hohe Konzentration des Stress-Hormons Cortisol. Kuhl führt weiter aus, dass lang andauernde überkritische Hippocampus hemmende Cortisolkonzentrationen diesen schädigen können und so zu körperlichen Beschwerden (psychosomatischen Erkrankungen) führen. Auf diese Weise ist es auch verständlich, dass psychischer Stress körperliche Symptome verursachen kann (Kuhl, 2010).

Die mit der Handlungssteuerung verbundene Abkoppelung kognitiver Prozesse bei der Regression, kann sich dadurch äussern, dass Menschen ständig in die Zukunft schauend (prospektiv) über

unerledigte Absichten nachdenken ohne eine Handlung einzuleiten oder rückblickend (retrospektiv) aus dem Grübeln über ein unangenehmes Ereignis nicht mehr herauskommen, weil der Top-down-Einfluss höherer Erfahrungsnetzwerke (Denkhirn) geschwächt ist durch die stressbedingte Hippocampushemmung. Die Verbindung von Grübelnhalten zum Selbst, welches den Zugang zu eigenen Bewältigungserfahrungen hätte, ist unterbrochen. Die Stärke der individuellen Neigung zu prospektivem oder retrospektivem Grübeln ist mit der Schwierigkeit verbunden, Absichten auszuführen und Misserfolge als Gelegenheiten der Lernerfahrung zu nutzen. Wenn die Handlungs- und Bewältigungsfähigkeit durch ein nicht abstellbares Grübeln beeinträchtigt wird, so bleibt die Person „lageorientiert“. Das heisst, sie bleibt auf die momentane Lage fixiert, im Gegensatz zu jemandem ohne dieser Grübelneigung, welcher unter Stress schnell wieder „handlungsorientiert“ ist, also seine Handlungsfähigkeit zurückgewinnt. Diese Disposition beruht auf der Fähigkeit, eigene Affekte zu regulieren (Kuhl, 2010).

Bin ich meinen negativen Affekten einfach so ausgeliefert oder ist es möglich meine Affektregulation zu verbessern?

Wenn man die unangenehme Erfahrung körperlicher und emotionaler Stressreaktionen kennt und in sich lieber ein ☺ anstatt ein ☹ spüren will, stellt man sich die Frage, ob die eigene Affektregulation und Lebenszufriedenheit denn verbessert werden kann? Kaluza empfiehlt, die Haltung einer „inneren Achtsamkeit“ zu kultivieren (Kaluza, 2004). Dies kann beispielsweise mit dem Erlernen eines Medizinischen Entspannungstrainings wie der Medizinischen Achtsamkeits-Interozeption® erfolgen. Das Prinzip der Achtsamkeit lehrt, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment gerichtet zu haben und die Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen wertfrei zu beobachten und zuzulassen ohne eine Handlung zu initiieren – das Gewahrseinspektrum wird also erweitert (Medrelax, 2010 und 2012). Durch Zuschalten der Hirnrinde, können vorseilende Emotionen und Kognitionen einer bewussten Reflexion zugänglich gemacht werden und durch eine Umbewertung von Situationen können allmähliche Veränderungen erzielt werden (Kaluza, 2004). Auch andere Medizinische Entspannungstrainings wie die Medizinisch Progressive Muskelentspannung oder das Medizinisch Autogene Training, können die Affektregulation positiv beeinflussen durch ihre Fähigkeit, den Anspannungspegel zu senken (Medrelax, 2010 und 2012). So können auch strukturelle Langzeitschäden des Hippocampus, wie man sie bei psychosomatischen Erkrankungen kennt, mit Hilfe von Entspannungstrainings wie auch durch autobiographisches Erzählen repariert werden (Kuhl, 2010).

Viktor Frankl betont, dass gerade negative Situationen zu innerer Reifung und grösserer innerer Freiheit führen, durch den Prozess des Akzeptierens und durch Neubewertung bisheriger Wert- und Zielvorstellungen (Kaluza, 2004). Ein Achtsamkeits- oder Entspannungstraining zu erlernen lohnt sich also mehrfach ☺!

Quellenhinweise:

- Kaluza, G. (2004). Stressbewältigung Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer-Verlag GmbH.
- Kuhl, J. (2004). Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie Motivation Emotion und Selbststeuerung. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Medrelax professional (2010 und 2012). Basismodul Entspannungsmedizin Medizinische Entspannungsverfahren MEV. Zürich: GesFo GmbH.