

Wie Psyche und Herz zusammenwirken: Studie belegt Bedeutung des emotionalen Bewusstseins

Bericht: PFH Private Hochschule Göttingen

Ein internationales Forschungsteam unter Leitung von Prof. Dr. Markus Quirin, Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Motivation an der PFH Private Hochschule Göttingen, hat die weltweit erste Studie zu Wirkungszusammenhängen zwischen emotionalem Bewusstsein, Herzratenvariabilität und psychischer Gesundheit vorgelegt. Frühere Forschungen legten bereits nahe, dass eine höhere Fähigkeit zur Wahrnehmung der eigenen Gefühle mit besserer psychischer Gesundheit und geringerer Stressanfälligkeit einhergeht. Die Ergebnisse der Studie sind im Fachjournal „Acta Psychologica“ veröffentlicht.

Die Studie schlägt eine Brücke zwischen diesen beiden, bislang meist isoliert voneinander behandelten Beobachtungen. „Wir wollten wissen, wie sich das emotionale Bewusstsein in der Herzaktivität widerspiegelt, und die Zusammenhänge zwischen einer verminderten Herzratenvariabilität und schlechterer psychischer Gesundheit besser verstehen“, so Farhood Malekzad, Doktorand an der TU München und Koautor der Arbeit. Dazu untersuchte er gemeinsam mit einem interdisziplinären Team aus Psychologinnen und Psychologen der PFH Göttingen, der Technischen Universität München TUM sowie der California State University at Chico (USA) Veränderungen der Herzaktivität infolge eines Angstauslösers.

Ablauf der Studie und Ergebnisse

Zunächst wurde der individuelle Grad des emotionalen Bewusstseins der Studienteilnehmenden mit Hilfe von Selbstbefragungsbögen erfasst. Während der Studienuntersuchung wurde den Probandinnen und Probanden schließlich eine Schlüsselszene aus dem Thriller „Das Schweigen der Lämmer“ gezeigt und ihre Herzratenvariabilität vor und während der Filmvorführung gemessen. Das Ergebnis: Ein stärkeres emotionales Bewusstsein hat sich als Indikator für eine höhere Herzratenvariabilität während der Thriller-Szene erwiesen. Der zugleich bestehende Zusammenhang zwischen niedrigerer Herzratenvariabilität, Ängstlichkeit und psychosomatischen Beschwerden kann durch das emotionale Bewusstsein statistisch erklärt werden.

Quirin: „Unsere Untersuchungen zeigen, dass das Bewusstsein für die eigenen Emotionen einen bedeutenden Schutzfaktor gegenüber psychischen Belastungen darstellt. Personen, die besser in der Lage sind, ihre Gefühle zu verstehen und somit auch regulierend zu beeinflussen, sind nicht nur allgemein weniger anfällig für Angststörungen, Depression und psychosomatische Erkrankungen – auch ihre Herzaktivität in stressigen Situationen ist stabiler.“

Farhood Malekzad, ehemaliger Stipendiat der PFH und Co-Autor der Studie, verweist auf den klinischen Wert der Studienergebnisse „Diese Beobachtungen können einen Wendepunkt in der Behandlung von Angststörungen und Depression markieren. Es gibt Hinweise darauf, dass Interventionen zur Förderung der Emotionswahrnehmung einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung von psychischer Gesundheit leisten können.“

Die Studie wurde im Fachjournal „Acta Psychologica“ veröffentlicht. Weitere Untersuchungen zur Erforschung der Zusammenhänge von emotionalem Bewusstsein, psychischer Gesundheit und Herzratenvariabilität sollen folgen.

Veröffentlichung:

Markus Quirin, Farhood Malekzad, Marius Jais, Hugo Kehr, Michael Ennis: Heart rate variability and psychological health: The key role of trait emotional awareness. In: Acta Psychologica, Volume 246, Juni 2024. Online seit 26. April 2024:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000169182400129X#s0075>

4.7.2024

Gudrun Röhling

PFH Private Hochschule Göttingen

www.pfh.de