

## Wie Gefühlsblinden Emotionen beigebracht werden

1 Ein liebevoller Geburtstagsgruß lässt den Beschenkten strahlen. Bei der Trennung von einer  
2 geliebten Person schießen einem Tränen in die Augen. Für viele sind solche Gefühle  
3 selbstverständlich, für andere dagegen sind große Emotionen ein ziemliches Rätsel.  
4 Menschlichen Regungen wie Wut, Freude, Glück oder Trauer sagen ihnen nichts. Solchen  
5 Menschen bleibt das eigene Gefühlsleben weitgehend verschlossen, weil sie Emotionen nur  
6 schlecht wahrnehmen und beschreiben können. Sie nehmen ihre eigenen Gefühle nur als  
7 unklare Spannungs- oder Erregungszustände wahr und können sie weder bewusst  
8 verarbeiten noch benennen. Umgangssprachlich heißt das "Gefühlsblindheit". Psychologen  
9 gebrauchen den Fachbegriff „Alexithymie“, was übersetzt etwa „Gefühle nicht lesen  
10 können“ bedeutet.

11 Dieses Phänomen ist den Wissenschaftlern seit 1973 bekannt. "Nach einer sehr fundierten  
12 Düsseldorfer Studie aus dem Jahr 2008 sind zehn Prozent der Allgemeinbevölkerung  
13 alexithym", erklärt Hans-Jürgen Grabe, stellvertretender Direktor der Klinik und Poliklinik für  
14 Psychiatrie und Psychotherapie an der Uni Greifswald. Zahlreiche Untersuchungen in  
15 Skandinavien weisen auf eine noch deutlich stärkere Verbreitung hin.

16 Alexithymie wird nicht als Krankheit, sondern als Persönlichkeitsmerkmal eingestuft. „Es tritt  
17 früh in der Kindheit auf, bleibt über die Zeit sehr stabil und beeinflusst das soziale Verhalten,  
18 wie die Wahl des Berufes oder des Partners“, - sagt Hans-Jürgen Grabe. "Der Bereich des  
19 Gehirns, der für die bewusste Wahrnehmung und Steuerung zuständig ist, ist bei diesen  
20 Menschen vermindert aktiv", ergänzt er. Das bedeutet, dass die betroffenen Personen  
21 grundsätzlich nicht weniger Gefühle als andere Menschen besitzen. Sie können aber über  
22 ihre eigenen Gefühle weniger differenziert berichten und sie voneinander unterscheiden.

23 Für Außenstehende wirken alexithyme Personen kühl, nüchtern und distanziert. So hat ein  
24 junger gefühlsblinder Mann in einem Internetforum beschrieben, wie andere ihn  
25 wahrnehmen: „Alle, die mich kennen, sagen, dass ich ein Mensch bin, der sehr  
26 logikorientiert ist. Für sie bin ich ein Realist und tue das, was objektiv das Richtige ist, wenn  
27 man es analytisch und ohne Gefühle betrachtet. Für meine Entscheidungen sind Emotionen  
28 nur selten ausschlaggebend.“

29 Was in manch einer beruflichen Situation hilfreich sein mag, kann an anderer Stelle zum  
30 Problem werden, weil es sich den Betroffenen schwer fällt, sich im Kontakt mit anderen über  
31 die eigenen Gefühle klar zu werden. Überall, wo Kommunikation gefordert wird, sind  
32 deswegen Missverständnisse programmiert.

33 Diese Missverständnisse in der Kommunikation sind insofern problematisch, dass  
34 gefühlsblinde Personen sehr oft gar nicht wissen, dass sie alexithym sind. Was man nicht  
35 kennt, erlebt man auch nicht als fehlend. Deswegen empfinden sie ihr Defizit nicht  
36 nachteilig. Sie glauben, dass sie einfach nicht so schnell überreagieren wie andere, ihre  
37 Gefühle besser im Griff haben und deswegen weniger emotional auftreten.

38 So sind es meistens nicht die gefühlsblinden Personen selbst, sondern ihre  
39 Familienangehörigen, vor allem Partner, die Alarm schlagen und sich bei einem Arzt melden.  
40 Sie fühlen sich unverstanden oder klagen über emotionale Kälte.

41 Für die Betroffenen selbst kann Alexithymie nicht nur Schwierigkeiten im sozialen Umfeld  
42 bereiten, sondern auch gesundheitsschädlich werden. Gefühlsblinde Personen haben große  
43 Probleme, die Ursachen körperlicher Empfindungen zu verstehen. Zu der Gefühlsblindheit  
44 kommen bei den Betroffenen oftmals psychische Probleme dazu, da sie mit ihren  
45 Gefühlsregungen nicht umgehen und diese unterdrücken. Unter Psychologen besteht kein  
46 Zweifel darüber, dass das Sprechen über Gefühle generell sehr wichtig dafür ist, dass  
47 Menschen auf Dauer gesund bleiben, und genau diese Möglichkeit haben die Alexithymen  
48 nicht. Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, die bewiesen haben, dass Essstörungen, der  
49 Missbrauch von Drogen, Depressionen und Angststörungen auf die Gefühlsblindheit  
50 zurückzuführen sind.

51 Prinzipiell ist eine Behandlung der gefühlsblinden Personen möglich. Die Ärzte bestätigen,  
52 dass der Prozess des emotionalen Lernens sich im Rahmen einer Therapie nachholen lässt.  
53 Es ist allerdings für Betroffene schwierig, überhaupt einen geeigneten Therapeuten zu  
54 finden. Experten zu diesem Thema gibt es zwar in vielen Kliniken, doch Patienten mit  
55 psychosomatischen Beschwerden gehen selten in ein Krankenhaus. Zuerst suchen sie in der  
56 Regel einen geeigneten Therapeuten in einer Praxis auf. Dort jedoch gibt es wenige  
57 Spezialisten.

58 Das mag daran liegen, dass alexithyme Personen für jeden Therapeuten eine große  
59 Herausforderung sind, weil man oft nur sehr schwer einen Zugang zu ihnen findet.  
60 Außerdem weiß man bis jetzt nicht genau, welche Methoden bei der Behandlung besonders  
61 vielversprechend sind.

62 In jedem Fall braucht der Betroffene die Unterstützung von Angehörigen sowohl in  
63 integrierten Gesprächen in der Therapie als auch im Alltag. Denn ein Partner muss sich  
64 bewusst sein, dass eine alexithyme Person ihm nicht jeden Wunsch von den Lippen ablesen  
65 kann, auch wenn sich die beiden noch so lange kennen.

66 Quelle: Zeitonline, 2021, 5195 Zeichen (mit Leerzeichen)