EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 10.09.2022 floatend Uhr | Maike Siebold

Livehack in Sachen DREI

Es hilft in emotionalen schwierigen Situationen, von sich in der dritten Person zu reden. Also: Was macht er da? Klingt komisch, ist aber eine wissenschaftlich belegte Tatsache. Ein Wissenschaftlerteam der Michigan State University untersuchte die neuropsychologischen Effekte bei Teilnehmern, die von sich in der dritten Person sprachen. Die Studienteilnehmer und Studienteilnehmerinnen wurden gebeten, sich eklige oder abschreckende Bilder anzuschauen. Anschließend ging es um die Verarbeitung des Gesehenen.

Die Probanden stellten sich die Frage “Wie geht es mir gerade?”, bzw. “Wie geht es Jan gerade?” Die Auswertung ihrer Gehirnaktivität zeigte, dass die gesprochene Verarbeitung der Gefühle in der dritten Person rasant die neuronale Aktivität reduzierte. Die Menschen beruhigten sich schneller nur durch diese Formulierung.

Von sich in der dritten Person zu sprechen, hilft Jan, über ihn selbst so nachzudenken, wie er es über andere Menschen tut. Klingt immer noch abgefahren. Schenkt mir aber eine manchmal sinnvolle und wohltuende Distanz zu extremen Erlebnissen und sorgt schneller für innerliches Gleichgewicht.

Quelle:
Moser, J.S. et al. Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI. Scientific Reports, 7 (2017)

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Daniel Schneider