

## Gefühlsblindheit: So beeinflusst Alexithymie unser Leben und Gesundheit

Erfahren Sie, was Alexithymie ist, ihre Ursachen und Auswirkungen auf das soziale Leben in unserem aktuellen Podcast.



**Deutschland** - Immer mehr Menschen erkennen die Herausforderungen, die mit emotionalen Schwierigkeiten verbunden sind. Alexithymie, auch als „Gefühlsblindheit“ bekannt, betrifft etwa jeden zehnten Menschen in Deutschland. Diese Persönlichkeitsmerkmale führen zu einer Unfähigkeit, eigene Emotionen zu erkennen und zu benennen. Betroffene zeigen Emotionen häufig in Form körperlicher Beschwerden, wie Druck auf der Brust oder Bauchschmerzen. Laut **Welt** ist Alexithymie kein Krankheitsbild, sondern resultiert aus genetischen Einflüssen sowie einer fehlenden emotionalen Prägung in der frühen Kindheit.

Emotionale Fähigkeiten werden in der Interaktion mit

Bezugspersonen erlernt, und das Fehlen dieser Fähigkeiten kann weitreichende Konsequenzen haben. Betroffene haben oft Schwierigkeiten, sich in andere hineinzusetzen, was in Missverständnissen und Konflikten resultiert. In ihrer extremsten Form kann dies sogar zu sozialer Isolation führen. Darüber hinaus zeigt sich eine Verbindung zwischen Alexithymie und gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck und anderen stressbedingten Erkrankungen.

## Die Merkmale der Alexithymie

Die Symptome von Alexithymie können von leicht bis schwer variieren. Experten sprechen von einer gestörten Affektregulation, die sich auf die Wahrnehmung und den Ausdruck von Gefühlen auswirkt. Zu den typischen Merkmalen zählen:

- Emotionale Sprachlosigkeit: Schwierigkeiten, Gefühle in Worte zu fassen, und die Verwendung sachlicher Aussagen.
- Verwechslung von Gefühlen und körperlichen Zuständen, etwa Wut, die als Magenschmerzen wahrgenommen wird.
- Eingeschränktes Vorstellungsvermögen und ein stark rationales Denken.
- Soziale Schwierigkeiten, die sich in einem Mangel an Empathie und Problemen in zwischenmenschlichen Beziehungen äußern.

Emotionale Überforderung in schwierigen Situationen kann hohen Leidensdruck erzeugen, der sich in innerer Leere manifestiert. Auch die Sexualität wird durch Alexithymie negativ beeinflusst. Betroffene tun sich schwer, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen oder zu kommunizieren, was zu einem geringeren Vertrauen in intime Beziehungen führt. Oft tritt Alexithymie nicht isoliert auf, sondern ist mit anderen psychischen Erkrankungen verbunden, was die Behandlung zusätzlich erschwert, wie **Onmeda** feststellt.

# Förderung emotionaler Intelligenz

Um die Auswirkungen von Alexithymie zu verringern, zeigt sich eine Psychotherapie als hilfreich. Insbesondere Gruppensettings können Betroffenen dabei helfen, Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu benennen. Das übergeordnete Ziel der Therapie liegt in der Förderung emotionaler Klarheit und psychischer Gesundheit.

Emotionale Intelligenz (EQ) spielt in diesem Kontext eine zentrale Rolle. Sie beschreibt die Fähigkeit, eigene und fremde Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und zu steuern. Menschen mit hohem EQ regulieren nicht nur ihre Gefühle, sondern stärken auch zwischenmenschliche Beziehungen und bleiben in stressigen Situationen handlungsfähig. Emotionale Intelligenz umfasst verschiedene Elemente wie emotionale Wahrnehmung und soziale Kompetenz, die erlernbar sind und zur persönlichen Anpassungsfähigkeit beitragen. **Resilienz-Bedeutung** hebt hervor, dass emotionale Intelligenz eng mit der Fähigkeit verknüpft ist, mit Stress umzugehen und sich in schwierigen Emotionen zu behaupten.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Alexithymie eine komplexe Herausforderung darstellt, die nicht nur die individuelle Psyche betrifft, sondern auch weitreichende Auswirkungen auf soziale Beziehungen und die allgemeine Gesundheit hat. Daher ist die Sensibilisierung für emotionale Intelligenz nicht nur ein Weg zur Selbsthilfe, sondern auch zur Förderung eines gesünderen und empathischeren Miteinanders in der Gesellschaft.

Details	
<b>Ort</b>	Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.welt.de">www.welt.de</a></li><li>• <a href="http://www.onmeda.de">www.onmeda.de</a></li><li>• <a href="http://resilienz-bedeutung.ch">resilienz-bedeutung.ch</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**