

Neue Erkenntnisse: So beeinflusst unsere Mimik die emotionale Gesundheit!

Forschung der Uni Witten zeigt: Emotionale Bewusstheit beeinflusst psychische Gesundheit. Erkenntnisse zur emotionalen Intelligenz und Resilienz.

Witten, Deutschland - Ein neues Forschungsprojekt der Universität Witten/Herdecke, geleitet von Christopher Heine und Prof. Dr. Michael Dufner, untersucht die wichtige Verbindung zwischen affektiver Bewusstheit und psychischen Erkrankungen. Die Studie, die 256 Teilnehmende einbezog, enthüllte, dass unbewusste Reaktionen der Gesichtsmuskeln auf Emotionen ein zentraler Bestandteil unseres emotionalen Bewusstseins sind. Den Probanden wurden 76 emotionale Bilder präsentiert, während ihre Gefühle bewertet und die Aktivität der Gesichtsmuskeln mittels Elektromyographie (EMG) gemessen wurde.

In der Studie kamen die Forscher insbesondere den Zygomaticus- und Corrugator-Muskeln auf die Spur. Letzterer ist für das Stirnrunzeln zuständig, während der Zygomaticus-Muskel an einem Lächeln beteiligt ist. Die Ergebnisse zeigten, dass Personen, die in der Lage sind, ihre eigenen emotionalen Reaktionen präzise zu identifizieren, auch besser die Emotionen in den Gesichtern anderer Menschen erkennen.

Einfluss auf psychische Erkrankungen

Diese Erkenntnisse könnten bedeutende Auswirkungen auf das Verständnis von psychischen Erkrankungen wie Depressionen

oder Essstörungen haben. Laut den Wissenschaftlern treffen Menschen mit höherer affektiver Bewusstheit oft gesündere Entscheidungen und gehen angemessener mit Stresssituationen um. Dies steht im Kontext der aktuellen Forschung zu emotionaler Intelligenz (EQ) und ihrer Relevanz für die mentale Gesundheit. In jüngster Zeit haben Studien gezeigt, dass ein hoher EQ mit einer geringeren Anfälligkeit für psychische Probleme wie Angstzustände und Depressionen korreliert.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu erwähnen, dass Frauen in der Untersuchung tendenziell höhere Werte in der affektiven Bewusstheit aufwiesen als Männer. Die Gründe dafür sind noch unklar und könnten sowohl biologischer als auch erzieherischer Natur sein. Weitere Forschungen sind hierfür geplant.

Emotionale Intelligenz und Resilienz

Emotionale Intelligenz umfasst nicht nur das Erkennen eigener Emotionen, sondern auch die Fähigkeit, empathisch auf die Gefühle anderer zu reagieren. Diese Fähigkeit wird zunehmend als entscheidend für den persönlichen und beruflichen Erfolg angesehen. Menschen mit einem höheren EQ können besser mit stressreichen Situationen umgehen und ihre Emotionen regulieren.

Die Forschung legt zudem nahe, dass Selbstreflexion und gezielte Trainingsmethoden, z.B. durch Achtsamkeitstechniken, die emotionale Intelligenz fördern können. Empathie-Training wird als hilfreich erachtet, um zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern und Konflikte zu vermeiden. Ein hoher EQ kann damit nicht nur die Resilienz gegenüber psychischen Belastungen erhöhen, sondern zugleich auch die Wahrscheinlichkeit psychischer Erkrankungen verringern.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Ergebnisse der Studie der Universität Witten/Herdecke nicht nur wichtige Einblicke in die affektive Bewusstheit bieten, sondern auch die

dringende Notwendigkeit weiterer Forschung zur emotionalen Intelligenz und deren Auswirkungen auf die mentale Gesundheit unterstreichen. **Universität Witten/Herdecke berichtet** zudem, dass die Methode der Studie in zukünftigen neurokognitiven Trainings weiterentwickelt werden könnte, um Patienten in der Therapie zu unterstützen. **Das Wissen analysiert** die essentiellen Verknüpfungen zwischen emotionaler Intelligenz und mentaler Gesundheit und hebt die Bedeutung weiterer Studien hervor.

Details	
Ort	Witten, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.uni-wh.de• das-wissen.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de