

## Gefühlsarmut: «Fühlst du das auch?»

Diese Woche war der Mental Health Day. Zur mentalen Gesundheit gehört auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen. Diese fällt nicht allen leicht, wie der Chefarzt der Klinik Zugersee in seinem Buch beschreibt.

Vanessa Leutenegger

Wer mit bebenden Nasenflügeln und geballten Fäusten kurz vor der emotionalen Eruption steht, der fühlt wohl eines deutlich: Wut. Wem hingegen mulmig in der Magengegend ist und wer sich am liebsten verstecken würde, der ist vermutlich ängstlich. Gefühle: Sie gehören zum Menschsein. Doch nicht allen Menschen fällt es leicht, die eigenen Gefühle zu erkennen oder zu benennen.

Ist man «blind» gegenüber Gefühlen, sprechen Experten und Expertinnen von Alexithymie. Betroffene können nicht zwischen körperlichen Empfindungen und Emotionen unterscheiden, empfinden sie stattdessen bloss als diffuse Spannungszustände. Der rasende Puls kann nicht mit Angst oder Aufregung in Übereinkunft gebracht werden. Was für sie selbst, aber auch für deren Umfeld zur Belastung werden kann.

### Körperliches Leiden wegen psychischer Belastung

Einer, der sich intensiv mit diesem Persönlichkeitsmerkmal der Gefühlsarmut auseinandersetzt, ist Michael Rufer. Der Chefarzt der Klinik Zugersee hat erst kürzlich gemeinsam mit Hans Jörgen Grabe die Neuauflage des Fachbuchs «Alexithymie: Eine Störung der Affektregulation» herausgegeben.

«Über Gefühlsblindheit wird auch im klinischen Kontext noch viel zu wenig gesprochen, deshalb ist es mir ein Anliegen, aufzuklären und zu sensibilisieren», schildert der Chefarzt. Er selbst bezieht die Alexithymie aktiv in die Behandlungen im Klinikalltag ein, wenn das erforderlich ist. Denn, wer seine Gefühle nicht spüre, könne oft auch den Stress nicht regulieren. Der Experte sagt dazu: «Das wiederum kann zu körperlichen Symptomen führen und wahrscheinlich sogar Erkrankungen, wie zum Beispiel stressbedingten Herzproblemen.» Ungefähr 10 Prozent der Bevölkerung leiden unter Gefühlsblindheit, bei Menschen in psychotherapeutisch-psychiatrischen Therapien liegt die Prävalenz sogar bei zirka 25 Prozent.

Ursachen dafür finden sich oft in der frühkindlichen Prägung. Hat ein Kind von seinen Eltern nie gelernt, Emotionen zu adressieren, wird es im Erwachsenenalter jene auch nicht differenziert wahrnehmen und benennen können. Es gibt auch



Michael Rufer ist seit letztem Jahr neuer Chefarzt der Klinik Zugersee und brachte dieses Jahr ein Buch zur Gefühlsblindheit heraus.

Bild: Matthias Jurt (Zug, 22. Dezember 2021)

Menschen, die das Fühlen «verlernen», beispielsweise als Reaktion auf ein Trauma, indem sie sich von ihren Emotionen distanzieren.

### Diagnose hilft, besser zu behandeln

In den seltensten Fällen komme jemand in Behandlung, weil er sich gefühlsarm fühle. «Viel häufiger hat jemand körperliche Symptome und wird behandelt, aber die Besserung tritt nicht beziehungsweise nur sehr schleppend ein, weil die eigenen Gefühle und damit auch Stress nicht verarbeitet werden», berichtet der Fachmann aus seiner langjährigen Erfahrung in der Psychosomatik und dem Klinikalltag in Oberwil.

Alexithymie sei zwar in Fachkreisen noch nicht ausreichend bekannt, aber doch gut erkennbar für jene, die davon wissen. Von Kollegen und Kolleginnen bekomme er deshalb immer mal wieder Patientinnen und Patienten zugewiesen mit dem Vermerk, dass das Persönlichkeitsmerkmal der Gefühlsarmut zu testen sei. «Eine Diagnose durch ein Interview oder einen Fragebogen zu stellen, ist

unter Umständen auch deswegen wichtig, da es sonst zu Schwierigkeiten in der Arzt-Patienten-Beziehung kommen kann», berichtet Rufer. Er führt aus: «Wenn ein Patient auch auf Nachfrage keine Gefühle benennt, kann beim behandelnden Arzt der falsche Eindruck entstehen, sie sei unmotiviert und liesse sich nicht auf die Behandlung ein.» Obwohl sie im Grunde einfach nicht erlernt hat, Gefühle zu erkennen. Eine diagnostizierte Alexithymie hilft, dass die Therapeuten und Therapeutinnen den Betroffenen mit mehr Verständnis begegnen und sie nicht überfordern. «Denn Letzteres kann zum Therapie-Abbruch führen», weiss der Chefarzt der Klinik Zugersee.

### Emotionen erkennen lernen ist ein Therapieziel

Eine der grössten Aufgaben bei der Behandlung von Alexithymie ist es, den Patienten zu motivieren. Michael Rufer ordnet ein: «Anders als bei einer Angststörung beispielsweise, bei der die Behandlung mit einem klaren Ziel und einer Erleichterung des Leidensdrucks

einhergeht, ist für die Betroffenen in diesem Fall nicht von Anfang an klar, worin der Nutzen der Behandlung liegt.»

Besonders bei Patientinnen und Patientinnen, die wegen körperlicher Symptome in die Klinik kommen, sei das herausfordernd. «In diesem Fall ist es besonders wichtig, den Zusammenhang der Regulation von Gefühlen mit körperlichen Beschwerden, wie Schwindel oder Schmerzen, aufzuzeigen.»

### Kleine Schritte, spürbare Veränderung

Eine Behandlung per se ist möglich: Gefühle zu erkennen und zu äussern, kann gezielt erlernt werden, führt er weiter aus. Beispielsweise reflektiert ein Patient am Abend, in welcher Situation er an jenem Tag eine Emotion spürte, schätzt die Intensität ein und benennt sie. Rufer: «Es hilft auch, ein Vokabular zu erlernen. So gibt es ja nicht nur Angst, sondern auch Besorgnis, Ängstlichkeit und Panik beispielsweise.»

Wie lange es dauert, bis bei einem Betroffenen Besserung eintritt, ist sehr individuell. Ein Behandlung kann oft schon

dann beendet werden, wenn er genug gelernt habe, um selbstständig weiter daran zu arbeiten. «Menschen mit Gefühlsblindheit haben in vielen Fällen auch wenig Interesse an einer langdauernden Psychotherapie, weshalb es wichtig ist, die Behandlung schrittweise und mit ganz konkreten Behandlungszielen aufzubauen.»

Rufer vereinbart gerne ungefähr ein Jahr nach Ende der Therapie einen Termin zur Standortbestimmung. Selbst kleine Fortschritte werden von den Betroffenen als bedeutsam wahrgenommen, das Leben werde bunter, würden viele berichten.

Und nicht nur sie, sondern auch deren Partner und Partnerinnen. Manche sind überrascht davon, was sich im Leben da durch alles verändert hat. Rufer ordnet ein: «Mir scheint, für vieles im Leben wird die Bedeutung der Gefühle heutzutage eher unterschätzt. Gefühle ermöglichen Spontanität und Entscheidungsfähigkeit. Gerade bei den grossen Entscheidungen spielen Emotionen eine mindestens ebenso wichtige Rolle wie der Verstand.»

Chefsache

### Politik: Nur für Eliten?

Eine Analyse unserer Zeitung zeigt, dass der neu gewählte Kantonsrat die Zuger Bevölkerung nicht repräsentiert. Mindestens in einigen Punkten. Unter anderem besteht ein Ungleichgewicht zwischen Mann und Frau. Oder die Altersgruppe zwischen 40 und 60 Jahren ist im Kantonsrat klar übervertreten.

Aus den Daten, die von den Kandidatinnen und Kandidaten im Vorfeld der Wahlen geliefert worden sind, lässt sich aus jenen der Gewählten belegen, dass beruflicher und finanzieller Erfolg eher für eine Kandidatur sprechen, als ein durchschnittlicher Bürger zu sein.

Warum ist es Zugerinnen und Zugern offenbar nicht wichtig, dass sie von Personen repräsentiert werden, die ein Leben führen, das mit ihrem vergleichbar wäre? Darüber wurde schon viel geschrieben und gesagt. Unter anderem ist dies ein Phänomen, das auch bei Nationalratswahlen auftritt.

Was ist zu tun, um die Struktur der Bevölkerung im Parlament besser abzubilden? Ein Patentrezept gibt es nicht. Möglichkeiten schon. Primär beim Zusammenstellen der Listen. «Man muss sich ein solches Amt zutrauen, politisch interessiert sein und wohl auch noch über ausreichend Selbstbewusstsein verfügen», sagt Politologe Thomas Milic dazu. Selbstbewusstsein ist oft auch mit beruflichem und gesellschaftlichem Erfolg verbunden. Was wiederum einem höheren Einkommen sowie meist einer höheren Bildung entspricht. Was Merkmale einer Elite sind.

Politik darf nicht nur für Eliten sein. Politisch Interessierte gibt es überall. Und Kantonsrätin oder Kantonsrat ist ein Amt, das keine Vorgaben bezüglich Bildung oder Beruf kennt. Hier wäre es an den Parteien, eine repräsentative Auswahl zu treffen. Auch wenn der Status quo die Zugerinnen und Zuger offenbar (noch) nicht stört.



Harry Ziegler  
harry.ziegler@zugerzeitung.ch

ANZEIGE

**Generation Day 40+**

Chance auf  
**Säule 3a**  
Guthaben  
im Wert von  
**6'883.-** CHF

## Generation Day 40+

Sonntags von 11-19 Uhr für alle Ü40-Jährigen:  
Gratis Eintritt und tolle Sofortpreise

**CASINO LUZERN**

Spiel mit Verantwortung | grandcasinoluzern.ch