

# Die Macht der Verdrängung

Psychologen der Universität Jena stellen  
Theorie Sigmund Freuds systematisch auf den Prüfstand

*Mitteilung: Friedrich-Schiller-Universität Jena*

**W**er unangenehme Gefühle permanent unterdrückt, wird über kurz oder lang krank. Das postulierte bereits Ende des 19. Jahrhunderts der „Vater“ der Psychoanalyse Sigmund Freud. Obwohl häufig zitiert und in der Alltagspsychologie mittlerweile fest verankert, stand der wissenschaftliche Beweis für die Richtigkeit dieser These bislang aus. „Die Forschung zum direkten Zusammenhang zwischen der Verdrängung negativer Emotionen und dem Auftreten physischer Symptome und Beschwerden beruht bisher auf vielen teils widersprüchlichen Einzelbefunden“, erklärt Prof. Dr. Franz J. Neyer von der Friedrich-Schiller-Universität Jena diese Forschungslücke. Zwar seien Spekulationen vor allem in der populärwissenschaftlichen Literatur weit verbreitet, so der Psychologe. „Doch ob Menschen, die negative Gefühle vermeiden, tatsächlich häufiger unter körperlichen Krankheiten leiden als andere, ist bislang nicht nachgewiesen worden.“

Am Lehrstuhl für Differentielle Psychologie, Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik sind jetzt – mehr als ein Jahrhundert nach Freud – Nachwuchsforscher erstmals systematisch daran gegangen, eine neuere Version von dessen Theorie zu überprüfen. In der Fachzeitschrift „Health Psychology“ haben Marcus Mund und Kristin Mitte die erste Meta-Analyse veröffentlicht, die den Zusammenhang von emotionaler Verdrängung und körperlichen Erkrankungen quantitativ untersucht hat (DOI: 10.1037/a0026257). Dafür haben sie sämtliche weltweit verfügbaren Einzelergebnisse zusammengetragen, die das Auftreten von Krankheiten wie Krebs, Herz-, Kreislauferkrankungen, Asthma oder Diabetes im Zusammenhang mit Verdrängungstendenzen untersucht haben.



*Der Psychologe Marcus Mund von der Uni Jena hat untersucht, wie verdrängte Gefühle die körperliche Gesundheit beeinflussen können.  
©Foto: Anne Günther/FSU*

Das Ergebnis: Tatsächlich gibt es Zusammenhänge zwischen der Verdrängung und einigen Krankheiten. „Das Unterdrücken unangenehmer Gefühle ist ein allgemeiner Abwehrmechanismus, den jeder Mensch von Zeit zu Zeit nutzt“, erläutert Marcus Mund, Hauptverantwortlicher der Studie: „Es gibt aber auch Menschen, in deren Persönlichkeit

das Prinzip der Abwehr wesentlich verankert ist.“ Diese Eigenschaft nennen die Psychologen „Repression“.

Im Mittelpunkt der in die Studie eingegangenen Daten standen typische „Represser“ – also Menschen, die negative Gefühle generell unterdrücken. „Diese Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie einerseits angeben, wenig Angst zu verspüren und sich andererseits sehr defensiv verhalten, also wenig risikofreudig sind und stets eine hohe Kontrolle über sich und die jeweilige Situation suchen“, so Marcus Mund. Interessanterweise sind Represser aber weitaus ängstlicher als sie selbst glauben oder zugeben wollen. „Setzt man Represser psychischem Stress aus, so zeigen sie heftige körperliche Angstreaktionen, wie Schwitzen oder einen beschleunigten Puls.“ Auch im Vergleich zu „Nicht-Repressern“ reagieren sie häufig stärker.

Genau an diesem Punkt, so der Psychologe weiter, setze auch der Einfluss auf die körperliche Gesundheit ein. So bestehe ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Repression und einem erhöhten Blutdruck. Chronischer Bluthochdruck wiederum kann schwerwiegende Folgeerkrankungen wie koronare Herzerkrankungen, Nieren- oder Augenschäden verursachen. Für andere Krankheiten, wie Krebs, lasse sich allerdings kein Zusammenhang zwischen der Unterdrückung von Emotionen und dem Risiko zu erkranken feststellen. „Die häufig ins Spiel gebrachte sogenannte Krebspersönlichkeit gibt es definitiv nicht“, ist sich Marcus Mund sicher.

Allerdings bedeute die persönliche Veranlagung zur Repression nicht, dass auftretende Krankheiten auch schwerer verlaufen als bei Nicht-Repressern. Im Gegenteil: „Aufgrund ihres hohen Kontrollbedürfnisses sind Represser in der Regel sehr diszipliniert und motivierter, ihren Lebensstil an die Krankheit anzupassen.“ Werden diese Ressourcen genutzt, könne sich das günstig auf den Therapieerfolg auswirken. Jedoch betonen die Psychologen auch, dass viele der vorliegenden Studien keine Rückschlüsse darüber erlauben, was eigentlich „Henne“ und was „Ei“ ist: Führt die Verdrängung zu chronischen Krankheiten oder verdrängt man, weil man chronisch krank geworden ist.

**Original-Publikation:**

Mund M., Mitte K. The Costs of Repression: A Meta-Analysis on the Relation Between Repressive Coping and Somatic Diseases, *Health Psychology* 2012, Vol. 31 (5), 640-649, DOI: 10.1037/a0026257

*Pressemitteilung v. 21.11.2012*

*Dr. Ute Schönfelder*

*Stabsstelle Kommunikation*

*Friedrich-Schiller-Universität Jena*

*Quelle: <http://idw-online.de/pages/de/news508214>*