

Effekte von akutem Stress auf die kognitive Emotionsregulation und deren neuroendokrine Mechanismen

Katja Langer, Valerie L. Jentsch, Oliver T. Wolf

Lehrstuhl für Kognitionspsychologie, Institut für kognitive Neurowissenschaften, Fakultät für Psychologie, Ruhr-Universität Bochum

In stressreichen Situationen werden Fähigkeiten zur Emotionsregulation (ER) besonders benötigt, da sie vor negativen Auswirkungen von chronischem Stress schützen können. Akuter Stress führt u.a. zur sofortigen Ausschüttung von Noradrenalin und zur verzögerten Sekretion von Cortisol, wodurch Coping Ressourcen bereitgestellt werden. Die bestehende Forschung lieferte erste Hinweise für sowohl förderliche als auch beeinträchtigende Effekte von Stress auf die ER. Faktoren, die die heterogene Befundlage erklären könnten, blieben jedoch bislang offen. Neben Geschlechtshormonen und der Intensität der Emotion, könnte die Zeit zwischen Stressexposition und der ER-Aufgabe die Effekte moderieren. In mehreren Studien haben wir daher untersucht, welchen Einfluss psychosozialer Stress vs. Cortisol auf die Fähigkeit hat, negative Emotionen mittels Neubewerten und Ablenken herunterzuregulieren und variierten dabei das Zeitintervall zwischen Stressexposition / Cortisolgabe und ER-Messung. Da der ER-Erfolg von der Strategiewahl abhängt, haben wir anschließend erstmals untersucht, ob sich Stress auf die Strategiepräferenz auswirkt. Affektive Ratings und die Pupillendilatation dienten als Ergebnismaß der ER. Insgesamt deuteten die Ergebnisse auf förderliche Effekte von akutem Stress auf die ER insbesondere bei Männern hin, die wahrscheinlich durch langsame Anstiege im Stresshormon Cortisol vermittelt werden. Ergänzend konnten erste Hinweise für beeinträchtigende schnelle Effekte der noradrenergen Stressreaktion auf die ER bei Frauen gefunden werden. Darüber hinaus scheinen Individuen unter Stress zur Präferenz kognitiv wenig anspruchsvoller Strategien – wie Ablenken – zu tendieren. Die Effekte waren abhängig von der Intensität der erlebten Emotion und zeigten sich vor allem bei hoch intensiven Emotionen. Zusammengefasst sprechen die Ergebnisse für gegensätzliche Effekte der beiden physiologischen Stressmediatoren (Noradrenalin vs. Cortisol), die letztlich zur erfolgreichen Bewältigung und Erholung von einem Stressor beitragen.