

Interesse schützt vor nachhaltiger Belastung

Altersunterschiede in der Emotionsregulation

Alexander Grau

Prüfausschüsse der Freiwilligen Selbstkontrolle Fernsehen (FSF) gehen in der Regel davon aus, dass sehr traurige und belastende Medieninhalte Kinder unter 12 Jahren übermäßig und nachhaltig ängstigen können, da sie mit entsprechenden Situationen – etwa Krankheit oder Tod eines sympathischen Protagonisten – in der Regel psychisch überfordert sind. Wie Kinder ihre Emotionen angesichts bedrückender oder beklemmender Filminhalte regulieren und wo die Ursache

für ihre Überforderungen liegen könnte, ist jedoch nur lückenhaft erforscht. Im Aprilheft des „Journal of Media Psychology“ berichtet eine Forschergruppe aus Zürich nun von den unterschiedlichen Emotionsregulationsstrategien älterer und junger Erwachsener, die Hinweise auf die Emotionssteuerung von Schulkindern versprechen und diesbezügliche Forschungen nahelegen.

Die Forschung hinsichtlich des Emotionsmanagements von Kindern und Jugendlichen konzentriert sich im Wesentlichen auf Ängstigungen durch bedrohliche, schockierende oder gefährvolle Medieninhalte. Exemplarisch wie kanonisch stehen hierfür die Arbeiten der amerikanischen Psychologin Joanne Cantor und ihren Mitarbeitern.

Hinzu kommt, dass der ganz überwiegende Teil der Arbeiten, der sich mit der Emotionsregulation von Kindern und Jugendlichen befasst, ältere Altersgruppen nicht in den Blick nimmt, obwohl vergleichende Studien die jeweiligen Ergebnisse in einen entwicklungspsychologischen Kontext stellen könnten. Dieser würde es erlauben, die spezifischen altersbedingten Anforderungen der Emotionssteuerung vor dem Hintergrund unterschiedlicher Lebensphasen besser einzuordnen.

Aufmerksamkeit verdient daher die Studie *Age Differences in Emotion Regulation During a Distressing Film Scene* des an der Universität Zürich lehrenden Medienwissenschaftlers Matthias Hofer und der beiden Psychologen Laetitia Burkhard und Mathias Allemand, die im Aprilheft des „Journal of Media Psychology“ erschienen ist (2/2015/27, S. 47–52).

Grundlage der Untersuchung der drei Wissenschaftler ist die Beobachtung, dass ältere Erwachsene sich gerne und bevorzugt Filmen mit emotional belastenden Stoffen aussetzen und diese Filme dann als besonders wertvoll und bedeutsam empfinden. Aus rezeptionspsychologischer Sicht ist dabei bemerkenswert, dass Erwachsene im Laufe ihres Lebens offenbar Strategien entwickeln, die es erlauben, belastende Filme oder Filmsequenzen emotional entsprechend zu verarbeiten und zugleich auf sich wirken zu lassen. Offenbar erfolgt die Emotionsregulation hier mittels Strategien, die nicht automatisch zu einer Reduktion der Involviertheit des Zuschauers führen.

Kurz: Anders als junge Erwachsene und erst recht Jugendliche schaffen es ältere Erwachsene, bedrückende und traurige Szenen emotional zu verarbeiten, ohne deren Bedeutung und Tragik zu relativieren. Gerade weil sich Erwachsene eher für tragische und traurige Filmstoffe interessieren, setzen sie sich anscheinend stärker mit ihrer jeweiligen Emotionsregulation auseinander und verarbeiten dadurch belastende Filminhalte leichter.

Tänzerin im Dunkeln

Im Rückgriff auf die Arbeiten des in Stanford lehrenden Psychologen James J. Gross unterscheiden Hofer, Burkhard und Allemann drei Formen der Emotionssteuerung: die klassische *Neubewertung*, die belastende Inhalte antizipiert und umgewichtet, die *Unterdrückung* von emotionalen Reaktionen und die *Reflexion* von Gefühlen, die mit anderen negativen Situationen assoziiert werden. Und schließlich gibt es die *Ablenkung*, also die Strategie, sich mit anderen, weniger belastenden Inhalten zu befassen.

In der Forschung ist seit Langem bekannt, dass ältere Erwachsene anders mit belastenden Medieninhalten umgehen als jüngere. Vor allem scheinen sie motivierter zu sein, negative Affekte zu verarbeiten.

Daraus leiten Hofer und Mitarbeiter die Grundhypothese ihrer Studie ab: „When viewing a highly stressing film scene, older adults will engage more in emotion regulation than younger adults“ (S. 48).

Die Studie umfasste 207 Teilnehmer, davon 99 ältere Erwachsene im Alter von 62 – 87 und 108 Studenten zwischen 18 und 28 Jahren.

Als Stimulus diente eine fünfminütige Szene aus Lars von Triers Drama *Dancer in the Dark*, in der die tschechische Einwanderin Selma ihren Nachbarn Bill auf dessen Wunsch hin erschießt.

Zunächst (T1) wurden die Teilnehmer anhand von Fragebögen zu aktuellen Gefühlen befragt und kurz über den Filminhalt informiert. Danach wurde die genannte Sequenz vorgeführt (T2), woraufhin die Versuchspersonen einen Onlinefragebogen ausfüllten, der sie zu ihrer Traurigkeit und Wut befragte. Zu diesem Zweck wurde den Probanden eine Fünf-Punkte-Skala vorgelegt, anhand derer sie die gegebenen Adjektive (wütend, erbost, zornig) einordnen mussten. Benutzt wurde hierfür die sogenannte DES (Differential Emotions Scale), die in den 1970er-Jahren von Carroll Izard und Mitarbeitern entwickelt wurde.

In einem weiteren Schritt wurden die Versuchspersonen zu ihren Emotionsregulationsstrategien befragt, wobei die vorgelegten Antworten mehr oder minder deutlich den schon genannten Strategien *Neubewertung*, *Unterdrückung*, *Überdenken* und *Ablenkung* zuordenbar waren (z. B. Antwort 6: Ich machte mir klar, dass das nur eine Filmszene und alles fiktional ist).

Interesse an Trauer verhindert Traurigkeit

Fasst man die Ergebnisse der Befragung zusammen, kommt man zu dem Ergebnis, dass die Traurigkeit der Versuchspersonen vom Zeitpunkt T1 bis zum Zeitpunkt T2 unabhängig vom Alter signifikant zunahm. Allerdings waren die Probanden der älteren Gruppe bezeichnenderweise generell weniger traurig gestimmt als jene der jüngeren. Hinsichtlich ihrer Wut unterschieden sich die Gruppen jedoch weder untereinander noch hinsichtlich des Faktors Zeit zwischen T1 und T2.

In Bezug auf die Regulationsstrategien zeigten sich zwischen den beiden Altersgruppen deutliche Unterschiede im Hinblick auf die Unterdrückung von Gefühlen und die Bewusstmachung der Medialität. Keine Unterschiede gab es hingegen in Bezug auf die jeweils gering ausgeprägte Tendenz, sich abzulenken oder über Gefühle nachzudenken, die mit anderen negativen Situationen verbunden werden.

In der Deutung ihrer Ergebnisse kommen Hofer und Mitarbeiter zu dem Schluss, dass ältere im Vergleich zu jüngeren Erwachsenen deutlich motivierter sind, emotionale Gehalte, positive Stimmungen und bedeutsame Erfahrungen aus der Rezeption eines Films mitzunehmen. Dementsprechend sind sie mehr mit Emotionsregulationsstrategien beschäftigt als jüngere Altersgruppen und daher in der Lage, bedrückende und belastende Medieninhalte besser zu verarbeiten.

Wie schon erwähnt, ist dabei auffallend, dass die Älteren vor allem dazu neigen, ihre Gefühle zu unterdrücken oder sich die Fiktionalität des Angebots vor Augen zu führen – Strategien, zu denen jüngere Erwachsene eindeutig weniger greifen.

Im Umkehrschluss bedeutet das: Jüngere Rezipienten werden von den negativen Emotionen einer bedrückenden Filmsequenz ebenso erfasst wie ältere, allerdings haben sie deutlich geringer ausgeprägte Emotionsregulationsstrategien. Ein Grund dafür dürfte in der Motivation der Medienrezeption liegen.

Aus Sicht des Jugendmedienschutzes stellt sich somit die Frage, inwieweit die Ergebnisse der Studie über jüngere Erwachsene hinaus auf Jugendliche und Kinder extrapoliert werden können. Konkret: Belasten Kinder und Jugendliche bedrückende Medieninhalte vielleicht stärker, gerade weil sie aufgrund ihrer persönlichen Entwicklung und ihres Lebenshorizonts an einer Verarbeitung der gezeigten Probleme nicht interessiert sind? Die Beantwortung dieser Frage bleibt zukünftigen Studien vorbehalten.

Dr. Alexander Grau arbeitet als freier Kultur- und Wissenschaftsjournalist u. a. für „Cicero“, „FAZ“ und den Deutschlandfunk.

