



**Psychologie**

Special

[News](#) | [Krankheiten & Störungen](#) | [Gesunde Psyche](#) | [Therapie](#) | [Tests](#)

17.11.2009, 09:11 |      | [2 Kommentare](#)

**Persönlichkeit**

**Einfühlsame bewältigen Stress besser**

**Wer sich gut in andere Menschen hineinversetzen kann, kommt auch mit Stress leicht zurecht. Die Schlüsselrolle spielt dabei Oxytocin – auch bekannt als Kuschelhormon.**

Besonders empathische Menschen sind gleichzeitig auch unempfindlicher gegenüber Stress, haben US-Forscher entdeckt. Das verbindende Element scheint ein Gen zu sein, das in den Varianten A und G vorkommt: In einem Test mit 200 Freiwilligen erwiesen sich diejenigen mit einer GG-Kombination im Erbgut sowohl als empathischer als auch als stressresistenter als die mit AA oder AG.



Wie einfühlsam ein Mensch ist, bestimmen seine Gene colourbox

**MEHR GESUNDHEIT**

[Service](#) | [Community](#) | [News](#) | [Fotos](#) | [Videos](#)

**PSYCHE IM TEST**

-  **Panikattacken:** Leiden Sie an einer Angststörung?
-  **Abhängigkeit:** Wie hoch ist Ihr Suchtrisiko?
-  **Alkoholttest:** Sind Sie gefährdet?
-  **Burnout:** Sind Sie ausgebrannt?
-  **Trübe Tage:** Leiden Sie am Blues?
-  **Selbsttest:** Sind Sie depressiv?

Surftipp

**jameda**  [Gesundheit weiterempfehlen.](#)

**Arzt suche**

Suchen und finden Sie einen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe.

**Welche Berufsgruppe?**

Wen suchen Sie?

Wo suchen Sie?

[Suchen](#)

**Psychotherapeuten/Psychologen** in Ihrer Stadt:  
[Hamburg](#), [Köln](#), [Düsseldorf](#), [Berlin](#), [Frankfurt](#), [Stuttgart](#), [München](#)

**COMMUNITY**

**Psyche-Forum:** Mit seelischen Problemen, Liebesleid und Suchtfragen sind Sie hier richtig

**GESUNDHEITS-NEWSLETTER**

[Abonnieren Sie kostenfrei die wichtigsten News zum Thema Gesundheit](#)

**EXPERTEN-SUCHE**

## Gemeinsamer Nenner: Oxytocin

Das Gen selbst ist kein Unbekanntes für die Forscher: Es trägt den Bauplan für ein Protein, das als Andockstelle für den Botenstoff Oxytocin dient – eine Substanz, die an vielen emotionalen und sozialen Verhaltensweisen beteiligt ist und deswegen auch als „Kuschelhormon“ bezeichnet wird. Oxytocin entsteht im Gehirn und wandert anschließend teilweise in den Blutkreislauf. Es ist also ebenso Gehirnbotenstoff (Neurotransmitter) wie auch Hormon, schreiben die Forscher um Sarina Rodrigues von der Oregon State University in Corvallis. Dadurch wirkt die Substanz auf die verschiedensten Gewebe im Körper. Entsprechend vielseitig sind auch die Effekte von Oxytocin: Es stärkt die Mutter-Kind-Bindung, beeinflusst romantische Gefühle, macht großzügig, schafft Vertrauen und scheint es einem Menschen zudem zu erleichtern, sich in andere hineinzuversetzen. Außerdem senkt der Botenstoff den Stresshormonlevel.

### ZUM THEMA

**Psyche:**  
Hormon beeinflusst  
Paarstreitigkeiten positiv

**Oxytocin:**  
Spendabel dank  
Kuschelhormon

**Gefühlsblindheit:**  
Unempfindlich für  
Emotionen



**Suchen Sie in über 445 000 Adressen den passenden Experten – vom Arzt bis zur Hebamme.**

Ärzte und Heilberufler Orthopädie- und Sanitätshäuser

Reha- und Vorsorge-Kliniken Augen-Optiker  
Ambulante und stationäre Pflege

Fitness-Studios

Surftipps

**AMICA Psychologie:** Psychotests über Liebe und Erotik



[Zum Seitenanfang](#)

## Genvariante steuert Empathie und Stressresistenz

Ob und wie stark Oxytocin auf ein bestimmtes Gewebe einwirken kann, hängt nicht nur von seiner Konzentration ab, sondern auch von Menge und Beschaffenheit der Erkennungsstellen für das Hormon, den sogenannten Rezeptoren. Der Bauplan für den Oxytocin-Rezeptor liegt auf einem Gen namens OXTR – und das haben sich Sarina Rodrigues und ihre Kollegen jetzt genauer angesehen: Sie überprüften seine Varianten im Erbgut der Probanden und testeten anschließend deren Reaktion auf Stress sowie ihre Fähigkeit, die Gefühle eines anderen Menschen zu erkennen.

Die Testteilnehmer, die sowohl von der Mutter als auch vom Vater die G-Variante geerbt hatten, machten die wenigsten Fehler bei der Gefühlserkennung. Gleichzeitig reagierten sie weniger auf Stress als die Probanden mit anderen Genvarianten. Wodurch der Unterschied zustande kommt – ob etwa die Genrezeptoren im Aufbau variieren – wissen die Forscher allerdings noch nicht. Interessanterweise stehe die AA-Kombination im Verdacht, das Risiko für Autismus zu erhöhen, schreiben die Forscher – eine Krankheit, die durch starke Defizite im Zwischenmenschlichen und der sozialen Kommunikation gekennzeichnet ist.

Die Studie ist im Fachmagazin „PNAS“ erschienen.

pap/ddp, Oregon State University

Schlagwörter: [Empathie](#) [Erbgut](#) [Gen](#) [Hormonforschung](#) [Oxytocin](#) [Stress](#)

Artikel bewerten



## Leser-Kommentare (2)

Frank Enstein (17.11.2009 10:04)

### Gene, Hormone, Botenstoffe, Transmitter

Bald liegt der Wissenschaft die Pille mit allen Zutaten für den idealen Menschen vor. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Psychater.

[Auf den Kommentar von Frank Enstein antworten](#)

[Kommentar-Antworten lesen](#) (bisher keine Antworten)