

DAS ORGAN DER GEFÜHLE

ZUR PSYCHOSOMATIK VON HERZKRANKHEITEN

Barbara Maria Zollner
www.zinnober-abc.com
Erstveröffentlichung auf:
www.yilangi.com

Psychische Belastungen und Depression sind als Risikofaktoren für Herzerkrankungen genauso gravierend wie die bekannten körperlichen Faktoren Rauchen, Diabetes oder Bluthochdruck. In der Praxis bleibt dieser Aspekt jedoch oft unberücksichtigt, häufig so lange, bis ein Infarkt die kritische Betrachtung aller Lebensumstände geradezu erzwingt. Dabei gibt es Methoden, die auf das Herz und Seele gleichermaßen wirken und mit denen man Herzkrankheiten vorbeugend entgegenwirken kann.

Dem Freund liegt etwas im Magen, der Kollegin sitzt der Termindruck im Nacken, und Herr Sowieso reagiert auf Nachfragen wieder mal gallig – die deutsche Sprache kennt viele Redewendungen, die die emotionale Verfassung mit einer körperlichen Empfindung verknüpfen. Sie offenbaren sehr präzise den Zusammenhang von körperlichen Beschwerden und seelischer Gestimmtheit – das Untersuchungsfeld der Psychosomatik.

Besonders vielfältig zeigt sich die Weisheit der Sprache im Zusammenhang mit dem Herzen. Nicht nur, dass sich jeder von uns eine Kränkung zu Herzen nimmt oder dass uns im Angesicht einer übermächtigen Gefahr das Herz in die Hose rutscht; in der Familie und im Job liegt uns allen etwas besonders am Herzen, und das Herz blutet uns, wenn wir mit an-

sehen müssen, wie etwas uns Kostbares, Geliebtes zerstört wird oder verloren geht. In unserer kulturellen Tradition ist das Herz der Sitz der Gefühle, ja, der Seele; als Metapher steht das Herz für das intuitive Wissen und oft auch das eigentliche Wesen einer Person. Die Mitte unserer Existenz ist das Herz aber auch rein physisch: der «Motor» unseres Lebens, unser zentrales Organ. Was das Herz betrifft, ist lebensentscheidend – eine Tatsache, die sich von Zeit zu Zeit ins Bewusstsein rufen sollte, wer dazu neigt, den vielfältigen Wünschen, Ansprüchen und Einflüsterungen der Umwelt mehr Gehör zu schenken als der Stimme des eigenen Herzens (nicht zufällig sprechen wir davon, Erkenntnisse zu beherzigen...)

Emotionaler Druck setzt dem Herzen zu

Die psychischen Dimensionen der häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Angina pectoris oder koronarer Verschlusskrankheit betreffen in charakteristischer Weise das eigene Verhältnis und Verhalten zur Welt. Wer in beständiger Alarmbereitschaft, in Abwehr oder auch in – oft unterdrückter, häufig unbewusster – Aggression und unerbittlichem Leistungsanspruch durch das Leben geht, ist besonders gefährdet.

Enge und Abwehr

Dauernder Stress und die damit verbundene Ausschüttung von Adrenalin und/oder Cortisol verengen die Blutgefäße ebenso wie Ablagerungen etwa im Gefolge erhöhter Blutfettwerte.

Die entstehende Enge, gegen die das Herz anpumpen muss, bringt die Psychosomatik in Verbindung mit dem Impuls, an einer bestimmten Lebenssituation oder einem einmal gefassten Lebenskonzept unbedingt festhalten zu wollen: Loslassen und sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen, aber auch anderen Menschen Vertrauen zu schenken und ihnen womöglich das Herz auszuschütten: Das fällt vielen schwer – insbesondere, wenn damit in der Vergangenheit schmerzliche Erfah-



rungen verbunden sind. Wer sich mit diesen Erlebnissen und mit der eigenen Angst vor einer Wiederholung auseinandersetzt, vielleicht auch lernt zu vergeben, erfährt eine innere Weite, die sich auch physisch in Verringerung des Blutdrucks auswirken kann.

Selbstbehauptung und Aggression

Die Ausschüttung von Stresshormonen bewirkt einen höheren Druck in den Blutgefäßen und verschafft dem Organismus so kurzfristig mehr Energie – ein Vorteil nicht nur in der evolutionären Vorgeschichte des Menschen, als es um Kampf oder Flucht ging, in der heutige Lebenswelt und als Dauerzustand jedoch Gift für den Organismus wie für die Seele. Viele Menschen leben in solchem Konfliktempfinden, ohne sich dessen bewusst zu sein: Latente berufliche oder auch familiäre Konfliktsituationen, die nicht ausgetragen, manchmal nicht einmal in ihrem ganzen Gewicht wahrgenommen werden, halten den Organismus in beständigem Alarm; uneingestandene Aggressionen, verbotener Zorn oder nicht gebilligte Selbstbehauptung (etwa in Konkurrenzsituationen) führen oft gerade bei sehr kontrollierten Personen zu unterschwelliger Gereiztheit und einem dauernden psychischen Überdruck, der kein akzeptiertes Ventil findet und sich in Bluthochdruck und Folgeerkrankungen ausdrückt.

Manche Menschen, besonders Männer, reagieren sich durch intensiven Sport körperlich ab und empfinden dadurch zeitweilig Erleichterung; grundlegend aber ist, sich mit den eigenen Aggressionen zu beschäftigen: Ihre Ursachen aufzuspüren und vor allem den Gründe nachzugehen. Gefühle wie Wut oder Feindseligkeit zuzulassen und angemessen zum Ausdruck zu bringen, ermöglicht den Betroffenen einen neuen, gesünderen Umgang mit Konflikten.

Leistungsfixierung und Perfektionismus

Auch Perfektionismus, das übertriebene Streben nach Höchstleistungen und Anerkennung, begünstigt Herzerkrankungen: Ständiges Getriebensein bei häufig unerbittlichem Anspruch an sich selbst hält den Organismus gleichfalls in ständiger Alarm- und Einsatzbereitschaft; unsere Wirtschaftskultur belohnt und verstärkt narzisstische Verhaltensmuster (die steigende Zahl von Burn-out-Fällen zeugt davon). Auch hier gilt es, den Ursachen auf den Grund zu gehen: Die Fixierung auf herausragende Leistung hat ihren Ursprung häufig in mangelndem Selbstwertempfinden; wer sich als Kind nicht um seiner selbst willen geliebt fühlte, sondern nur durch

besondere Leistungen Anerkennung errang, muss als Erwachsener erst lernen, den Maßstab und den Frieden im eigenen Inneren zu finden.

Das Gehirn bestimmt den Takt des Herzens

Mittlerweile hat sich auch in der Schulmedizin die Erkenntnis durchgesetzt, dass Herz und Seele verbunden sind. Ein interdisziplinäres Arbeitsgebiet, die Psychokardiologie (vgl. auch Kardiopsychologie in Österreich), befasst sich mit dieser engen Verbindung von Herz und Seele.

Besonders augenscheinlich wird sie, wenn Menschen binnen kurzem nach dem Tod des Ehepartners diesen «nachsterben». Der Verlust eines nahestehenden Menschen, aber auch Traumata wie Unfälle, Brandkatastrophen oder Erdbeben stellen akute Belastungssituationen dar, die einem Menschen buchstäblich «das Herz brechen» können. Inzwischen spricht die Schulmedizin, die die psychische Dimension der Herzleiden lange als Aberglauben abgetan hat, vom Broken-Heart-Syndrom: Wenn Stresshormone den Herzmuskel vorübergehend lähmen, kann es zu einem infarktähnlichem Zusammenbruch kommen, auch wenn





der oder die Betroffene keine der üblichen Risikofaktoren für Herzinfarkt aufweist.

Wie das Wechselspiel von Herz und Gefühlen, von dem Sprache und symbolisches Denken seit je wussten, konkret abläuft, darüber hat die Gehirnforschung in den letzten Jahren mithilfe von bildgebenden Verfahren Erkenntnisse gewonnen. So werden Herzschlag, Blutdruck, Atmung, Hormonausschüttung und auch das Immunsystem von dem so genannten «limbischen Gehirn» gesteuert.

Dieses Areal unseres Gehirns ist evolutionsgeschichtlich viel älter als der Neokortex, in dem die kognitiven Denkleistungen verortet werden und um deren willen wir uns als homo sapiens bezeichnen. Im limbischen Gehirn (gelegentlich auch als «Gefühlshirn» oder «Reptilienhirn» bezeichnet) sind emotional aufgeladene Informationen gespeichert. Aufgrund seines andersartigen Aufbaus reagiert es viel schneller als das kognitive Gehirn und sichert damit elementare Überlebensreaktionen; in Gefahrensituationen setzt es das kognitive Denkvermögen unter Umständen sogar außer Kraft.

Seelenschmerz lässt auch den Körper leiden

Emotionale Belastungen – seien es nun in der Vergangenheit erlittene Traumata oder aktuell erlebte Gefühle – wirken sich nicht nur auf unser seelisches Gleichgewicht aus, sondern lösen über das limbische Gehirn auch physiologische Reaktionen aus, beispielsweise die beschriebene Ausschüttung von Stresshormonen und ihre Folgen.

Beschleunigter Herzschlag, erhöhter Blutdruck, oberflächlicher Atem werden bei anhaltender emotionaler Belastung zum schädlichen Dauerzustand. Dieser Zusammenhang ist gemeint, wenn es heißt, dass Stress krank macht – das bedeutet keineswegs, dass wir das deshalb auch als Stress im umgangssprachlichen Sinne empfinden.

Nicht nur die zuvor skizzierten typischen Gefühlscharaktere wie Festhalten/Abwehr, unterdrückte Aggression oder Perfektionismus führen zu solchem Stress, auch Gefühle von Hilflosigkeit, Trauer oder Ängste sowie die für Depressionen typischen Empfindungen von Erschöpfung, Vergeblichkeit und Aussichtslosigkeit.

Den Gefühlen Beachtung schenken

Das ist freilich keine Aufforderung, solche Gefühle zu verdrängen – im Gegenteil. Eine Forschergruppe an der Universität Berkeley vertritt sogar die Auffassung, dass weniger die Gefühle als solche das Herz belasten als der Versuch, sie zu unterdrücken! Auf jeden Fall ist es ratsam, sich seiner Gefühle so genau wie möglich bewusst zu werden – sie kennen und verstehen zu lernen.

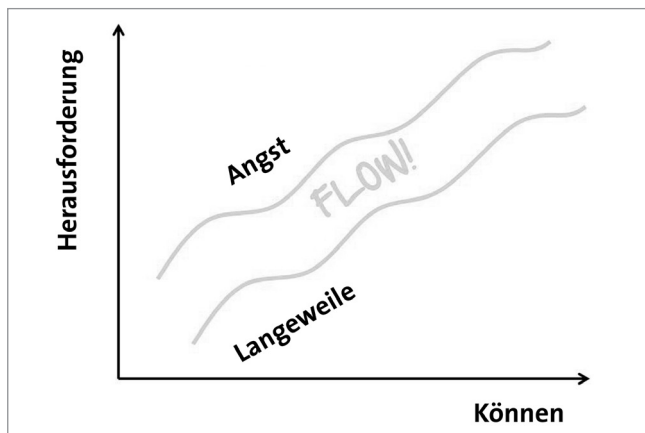
Gerade sehr kontrollierte, verstandesgesteuerte Menschen tun sich damit oft schwer, weil sie mit ihrem Körper und ihren Gefühlen oft wenig in Kontakt sind; im Gegensatz zum äußeren Anschein in Medien und Werbung ermutigt unsere Kultur vor allem die Rationalität. Wenn wir aber unsere Gefühle und ihren körperlichen Niederschlag erkennen lernen, ihnen Raum und Aufmerksamkeit schenken, entwickeln wir unser Verständnis für uns selbst, unsere eigenen Bedürfnisse und Nöte. Techniken wie Focusing (www.daf-focusing.de) können dabei helfen, körperlich gespeicherte emotionale Erinnerungen aufzurufen und aufzulösen.

Nicht immer findet man jemanden, dem man womöglich selbst als negativ bewertete Gefühle anvertrauen möchte, im privaten Umfeld; da kann eine Gesprächsgruppe in einem geschützten therapeutischen Rahmen hilfreich sein. Sport eignet sich, um Gefühle wie Wut oder Aggression in Bewegung und Energie umzusetzen; auch beim Musizieren oder beim Malen, Bildhauern oder Modellieren können wir Empfindungen Gestalt und Ausdruck verleihen, die wir vielleicht nicht direkt artikulieren wollen oder können.

Der Idealzustand: Herz und Verstand im «Flow»

Die Verbindung zwischen Gefühl und Körper, Herz und Hirn ist natürlich keine Einbahnstraße. Wie seelisches Leiden sich in körperlichen Beschwerden manifestiert, so kann die Auflösung körperlichen Leidens auch die Seele befreien. Auch das setzt voraus, dass wir auf die Signale unseres Körpers hören. Wenn Gefühl und ver-

standesmäßige Erkenntnis im Einklang sind, befinden wir uns in jenem Zustand der Harmonie, der für unsere körperliche und unsere seelische Existenz gleichermaßen das Ideal darstellt und den wir immer wieder zu erreichen suchen. In diesem Zustand, hingegeben an die Sache oder den Menschen, denen wir uns gerade widmen, können wir unser ganzes Potenzial ausschöpfen, Konflikte klären, Lösungen finden – ganz im Hier und Jetzt, oder im «Flow», wie der ungarisch-amerikanische Psychologe Csikszentmihályi es nannte. Im Herzen, diesem Sitz der Gefühle, zeigt sich dieser Zustand als Kohärenz des Herzschlages.



Mit dem Begriff Kohärenz (wörtlich: *Zusammenhang*) bezeichnet der klinische Psychologe und Arzt David Servan-Schreiber die Ausgewogenheit zwischen Beschleunigung und Verlangsamung des Herzschlages. Unser Herzschlag variiert nämlich ununterbrochen – ungeachtet der Pulsfrequenz, die dann letztlich gemessen wird. Das so genannte Herz-Hirn-System, die Verbindung von Herz und Gehirn durch zwei Nervenstränge, sorgt dafür, dass das Herz laufend beschleunigt und abbremst. Diese natürliche Variabilität des Herzschlages ist umso ausgeprägter, je jünger der Mensch ist, und nimmt mit zunehmendem Alter ab; ganz gleichmäßig wird der Herzschlag erst relativ kurz vor dem Tod.

Liebevolle Gedanken beruhigen das Herz

Wenn wir uns an das Herzklopfen erinnern, das ein Streit oder ein Ärgernis in uns hervorgerufen haben, lässt sich leicht vorstellen, wie sich ein Aufruhr der Ge-

fühle auf diese feinen Variationen auswirkt. Dann lassen sich wilde, unregelmäßige Ausschläge in beide Richtungen messen und mithilfe des Computers darstellen; im Zustand des inneren Einklangs hingegen sind die Variationen ausbalanciert und ergeben eine ebene Welle. Weckt man durch die Kraft der Vorstellung Gefühle in sich, reagiert das Herz sofort: auf ängstliche oder feindliche Gefühle mit chaotischen Schwankungen, auf liebevolle mit Kohärenz. Man kann also die Beruhigung der eigenen Herzschlagvariabilität trainieren, in dem man in einer Art Meditation die Aufmerksamkeit auf das eigene Herz konzentriert und ihm liebevolle Zuwendung und Dankbarkeit zuwendet. Binnen weniger Monate, so schildert Servan-Schreiber, gewannen Versuchspersonen verschiedener Altersgruppen und Belastungssituationen mithilfe einer Schulung mit Bio-Feedback und eigenem Üben nicht nur eine Abnahme der Herzbelastung, sondern auch mehr persönliches Wohlbefinden. Auch in einer Studie mit Führungskräften, die sich zu Anfang selbst als stark belastet oder ausgelaugt bezeichnet hatten, nahm die Belastung erheblich ab, ebenso wie Schlaflosigkeit.

Das Trainingsprogramm ist nicht die einzige Methode, diesen Zustand der Kohärenz herbeizuführen; so können etwa auch Yoga oder spirituelle Praxis lehren, Belastungen des Herzens selbst auszubalancieren. Der Weg zum Einklang von Körper, Geist und Seele führt über das Herz.

David Servan-Schreiber Die Neue Medizin der Emotionen



Stress, Angst,
Depression:
Gesund werden ohne
Medikamente

Buchtipps: **Die neue Medizin der Emotionen**

Stress, Angst, Depres-
sion: *Gesund werden
ohne Medikamente*

David Servan-Schreiber
Goldmann Verlag
ISBN: 3-442-15353-0