

Werner Bartens

Körperglück

Wie gute Gefühle gesund machen



KNAUR TASCHENBUCH VERLAG

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de**



Vollständige Taschenbuchausgabe April 2011
Knaur Taschenbuch
Copyright © 2010 bei Droemer Verlag.
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-78197-5

5 4 3 2 1

»Mein Magen tuat mir weh, die Füaß tuan mir weh, der Kopf tuat mir weh, mein Hals ist entzunden – und i selbst befind mich aa net wohl.«

KARL VALENTIN

»Der vorherrschende Gesundheitsbegriff beschreibt das gute Funktionieren einer Maschine – einer sehr komplizierten Maschine, die man aber zerlegen kann in Teilmaschinchen. Es fehlt der Medizin eine Definition des erlebenden Körpers. Eine Definition für Seele hat sie auch nicht, wenn beides getrennt formuliert wird. Das Menschenbild der Medizin ist technokratisch. Der biotechnisch nicht fassbare Inhalt geht verloren, um den kümmern sich die meisten Mediziner nicht.«

THURE VON UEXKÜLL

Inhalt

Einleitung	11
<i>Wege zum Körperglück 14 · Auf Spurensuche 17 · Dem Glück auf die Sprünge helfen 19 · Schluss mit den Schuldvorwürfen 21</i>	
Warum negative Gefühle so schädlich sind	25
<i>Worte können tödlich sein 27 · Krank durch Beipackzettel und schlechte Prognosen 29 · Missverständnisse mit fatalen Folgen 32 · Meiden Sie Ärzte, die sich unklar ausdrücken 34 · Vorsicht vor negativen Gedanken – sie sind ansteckend 36 · Wenn vor Angst und Ärger das Blut stockt 39 · Manche Wunden verheilen nie 41</i>	
Sechs ungesunde Tatsachen über den Ärger	44
Wie die Liebe heilt	45
<i>Das gesunde Gefühl, geliebt zu werden 47 · Vernachlässigt und verschnupft 48 · Wo die Liebe ihren Platz hat 49 · Setzen Sie auf den Kuschelfaktor 52 · Es hilft – Küssen als Therapie 54 · Laden Sie Freunde zu sich ein 57 · Vermeiden Sie Trennungen, denn erneut heiraten hilft nicht immer 60 · Freundlich streiten – aber nicht bis aufs Blut 61 · Wenn die Liebe schwindet 63</i>	
Neun gesunde Tatsachen über die Liebe	66
Gedanken und Gefühle, die helfen können	67
<i>Heilende Worte finden 68 · Optimismus ist gesund 70 · Zuspruch – ein einfaches und gesundes Rezept 73 · Dem Tod ein paar Tage abringen 75 · Wunder gibt es nicht – aber überraschende Genesung 77 · Große Leistungen mit letzter Kraft 80 · Wärme löst warmherzige Gefühle aus 84 · Mehr Kraft durch schönen Schein 86 · Die Spuren hoffnungsvoller Erwartung 88 · Operationserfolg ohne Eingriff 91 · Der Stich ins Leere hilft 93 · Die Droge Arzt 95 · Schon eine kleine Dosis reicht 96 · Es muss weh tun, bunt und teuer</i>	

<i>sein</i> 98 · <i>Der gute Geschmack teurer Weine</i> 100 · <i>Geld kann doch glücklich machen</i> 101	
Dreizehn gesunde Tatsachen über die Einbildungskraft	104
Wie Kinder stark werden	107
<i>Wer gelect wird, ist widerstandsfähiger</i> 109 · <i>Kraft für ein ganzes Leben</i> 111 · <i>Erst fühlen, dann verstehen</i> 114 · <i>Ritter ohne Schwert</i> 116 · <i>Spuren frühen Unglücks</i> 120	
Sieben lange wirkende Tatsachen über früh geliebte Kinder	123
Der Schmerz, der bleibt	125
<i>Angst macht Pein – die Erwartung bestimmt den Schmerz</i> 128 · <i>Wenn Schmerzen besonders schmerzhaft sind</i> 130	
Acht schmerzliche Tatsachen über die Pein	133
Wenn das Herz leidet	135
<i>Ein Herz und eine Seele</i> 136 · <i>Herzen in südlicher Stimmung</i> 142	
Fünf gute Gründe, sich nicht alles zu Herzen zu nehmen	144
Kranke Seele, morsche Knochen	145
<i>Vom Kopf ins Kreuz</i> 146 · <i>Rückenschmerzen, die bleiben</i> 150 · <i>Bandscheibenvorfall? Warten statt operieren</i> 153 · <i>Wenn nicht nur das Gemüt brüchig wird</i> 155 · <i>Das Knie des Anstoßes</i> 157	
Zehn knochentrockene Tatsachen über Knie- und Rückenleiden	158
Wo die Seele zwickt	161
<i>Die Haut als Spiegel der Seele</i> 164 · <i>Und plötzlich bleibt die Luft weg</i> 170 · <i>Krebs trifft auch die Glücklichen</i> 175	
Neun Tatsachen, die unter die Haut gehen	179
Krankmacher und Stimmungskiller	181
<i>Krank durch Arbeit, krank durch Unzufriedenheit</i> 185 · <i>Menschen in der Midlifecrisis – danach geht es wieder aufwärts</i> 189 · <i>Frauen wer-</i>	

<i>den älter, aber die Männer holen auf</i> 193 • <i>Aufgeregt und zerstreut</i> 195 • <i>Chronisch auf Entzug</i> 199 • <i>Kranke Beziehungen</i> 202 • <i>Traurig trotz Pillen</i> 206 • <i>Die Als-ob-Schleife</i> 210	
Acht hilfreiche Tatsachen zu Angst und Stress	212
Auf der Suche nach der Seele in der Medizin	215
<i>Was Patienten angeblich wollen</i> 218 • <i>Der gefühllose Arzt</i> 220 • <i>Ausreden lassen</i> 222 • <i>Therapeutisches Schweigen</i> 224 • <i>Risiken des Ärzte-Lateins</i> 226 • <i>Die Seele der Medizin</i> 229	
Neun verborgene Tatsachen über die versteckte Seele der Kranken	232
Was jeder für sich tun kann	235
<i>Sich berühren lassen</i> 236 • <i>Finden Sie Ruhe</i> 239 • <i>Stärken Sie Ihr Herz</i> 240 • <i>Den Schmerz wegdenken</i> 242 • <i>Entdecken Sie neue Ressourcen</i> 244 • <i>Senken Sie Ihren Stresspegel</i> 245 • <i>Lassen Sie sich vom Glück anstecken</i> 249	
Neun Tipps für den Arztbesuch	253
Dank	257
Anmerkungen	259
Literatur	277
Register	299

Einleitung

Sie war Ende fünfzig und hatte ihr Leben lang »immer nur funktioniert«, wie sie es nannte. Ihre eigenen Bedürfnisse hatte sie zurückgestellt, ihre Gefühle unterdrückt. Irgendwann hat sie sich dann gar nicht mehr selbst gespürt. Als Kind war sie gezwungen, im elterlichen Betrieb mitzuarbeiten – »die Zeiten waren halt so«. Die Mutter war früh gestorben, deshalb musste sie schon als Neunjährige in der Pension aushelfen. Um halb sechs stand sie damals auf, machte Frühstück für die Feriengäste, deckte die Tische, räumte hinterher auf und hetzte um halb acht in die Schule, ohne selbst gefrühstückt zu haben. Nach der Schule ging es weiter mit den Arbeiten in Haus und Hof. In den Ferien hatte sie keinen Urlaub, sondern nur mehr Arbeit.

Jetzt liegt die freundliche Dame auf dem Bett in einer Psychosomatischen Klinik und ist ziemlich guter Dinge. Sie lacht. Wo sie sich befindet, das tut nichts zur Sache, denn sie möchte nicht erkannt werden. Vor zweieinhalb Monaten, sie war gerade dabei, einen Wäschekorb wegzuräumen, war plötzlich Schluss. Sie konnte nicht mehr. Erst bekam sie kaum noch Luft, dann wurde ihr schwarz vor Augen. Ihr Mann konnte sie gerade noch auffangen, dann alarmierte er den Notarzt.

Von Blaulicht und Martinshorn und den hektischen Bemühungen der Ärzte um ihr Leben bekam sie nichts mit. Erst Stunden später erlangte die schlanke Dame im Krankenhaus wieder das Bewusstsein. Die Diagnose Herzinfarkt war ein Schock für sie. Sie kam auf die Intensivstation, dann zur Überwachung auf eine Station der Inneren Medizin. Doch mit der Zeit fingen die Ärzte an herumzudrucksen. Die Symptome sprachen zwar eindeutig für einen Infarkt – nur im EKG, im Ultraschall, anhand der Blutwerte und sogar in der Darstellung der Kranzgefäße mit Kontrastmitteln ließ sich erstaunlicherweise kein Schaden nachweisen.

Die Mediziner waren zunächst ratlos. Einem der Ärzte fiel jedoch eine seltene Krankheit mit einem unaussprechlichen japanischen Namen ein, das Takotsubo-Syndrom¹. Takotsubo ist der Name für eine altmodische Tintenfisch-Falle, die wie ein Krug mit einem engen Hals und starker Taille geformt ist, weil so der Fisch hinein-, aber nicht mehr herauskommt. Die japanischen Mediziner, die 1990 die Erkrankung erstmals beschrieben haben, erinnerte das Röntgenbild der linken Herzkammer zum Zeitpunkt des Infarktes an ein solches Gefäß. Im Deutschen und Englischen ist die Herleitung des Namens weniger kompliziert – »Broken Heart« heißt die Störung – das gebrochene Herz.

Bei Patienten mit gebrochenem Herzen ziehen sich der Herzmuskel und oft auch die Kranzgefäße krampfartig zusammen.² Auslöser für die bedrohliche Lage ist aber nicht, wie typischerweise beim Infarkt, ein Blutgerinnsel, das die Koronarien verstopft, oder eine Herzrhythmusstörung, sondern seelische Überlastung. In den bisherigen Schilderungen der Fachliteratur wird fast immer ein erschreckendes oder traumatisches Ereignis erwähnt, das dem Infarkt vorausgegangen ist.³ Die Patienten erlebten vor dem Infarkt emotionale oder auch körperliche Belastungen – häusliche Auseinandersetzungen, schlechte Nachrichten über ein Familienmitglied, finanzielle Sorgen oder die Diagnose einer schweren Erkrankung. Gemeinsam war den Patienten, dass sie nur wenige der typischen Risikofaktoren für ein Herzleiden, wie Bluthochdruck, Diabetes oder erhöhte Blutfettwerte, aufwiesen.

Obwohl ein kleiner Teil der Kranken bewusstlos wird, künstlich beatmet werden muss und an Herzrhythmusstörungen leidet, werden die Patienten im Mittel schon nach vier Tagen wieder aus der Klinik entlassen. Wer die dramatische Einweisung durch den Notarzt erlebt hat, die Infarktsymptome und die Lebensgefahr, kann das kaum glauben. Auch die Patientin, die sich nun in der Psychosomatischen Klinik befindet, wurde nach fünf Tagen aus dem Krankenhaus entlassen.

Jetzt scheint sie ein neuer Mensch zu sein. Sie hat den vermeintlichen Infarkt als Warnschuss verstanden, endlich ihr Leben zu ändern. Nach ihrer anstrengenden Kindheit war sie zwar als junge Erwachsene oft ausgegangen. Sie feierte viel und hatte Beziehungen zu mehreren Männern – aber auch in dieser Phase ihres Lebens achtete sie nicht darauf, was ihr guttat. Später fand sie dann zwar einen verständnisvollen Mann, aber der war genauso ein Workaholic wie sie, und beide schufteten im Akkord. Er hatte eine leitende Position inne, sie eröffnete ein kleines Geschäft und kümmerte sich zusätzlich um Haushalt und Familie. Ihr Leben war voll gepackt, anstrengend und ruhelos wie zu Kindertagen, bloß dass sie jetzt das Gefühl hatte, diesen Takt selbst vorzugeben. Als sie weitere Aufgaben im Geschäft übernehmen sollte und ihr Mann einen Karriereknick erlitt, wurde selbst ihr alles zu viel. Sie brach zusammen. Einfach so, aus heiterem Himmel. Ohne Vorankündigung.

Für Psychosomatiker gab es Vorzeichen. »Das ganze Leben über war diese Frau einem unglaublichen Druck ausgesetzt«, sagt ihr behandelnder Arzt. »Es ist ein Wunder, dass sie so lange ausgehalten hat.« Zwar erzählt die Patientin, dass sie seit Jahren Rückenschmerzen hatte, Schlafstörungen und furchtbare Kopfschmerzen. Aber sie hat das nicht zugelassen, weitergekämpft, die Zähne zusammengebissen. So hatte sie es ja gelernt.

In der Psychosomatischen Klinik übt sie, sich Gutes zu tun. Das ging am Anfang nur schrittweise. Geholfen hat ihr dabei »eine wunderbare Therapeutin«, von der sie schwärmt wie ein junges Mädchen von einem Popstar. Die Therapeutin beherrscht Krankengymnastik, Massage und viele andere Körpertechniken und achtet darauf, was ihren Patienten am besten tut. Der Oberkörper und die Schulterpartien der Patientin mit dem gebrochenen Herzen waren sehr verspannt. Nach mehrmaliger Massage ließen sich die Blockaden lösen. Die Patientin weinte – nicht vor Schmerzen, sondern vor Freude, weil sie merkte, wie sie sich erstmals seit langer Zeit öffnen konnte und frei atmete. Auch

die Rückenschmerzen und vor allem das schreckliche Kopfweh ließen nach und waren nach wenigen Wochen ganz verschwunden.

Ihr ganzes bisheriges Leben lang war die Patientin eingezwängt gewesen, jetzt genoss sie es, sich freier, entspannter und ohne Druck zu bewegen, ohne ständig etwas leisten zu müssen. »Ich hätte nicht gedacht, dass ich solche Gefühle noch einmal erlebe«, sagt sie und dabei stehen ihr Tränen in den Augen.

Wege zum Körperglück

Die Geschichte der Frau mit dem gebrochenen Herzen zeigt, wie empfindlich Menschen auf Belastung und Entlastung reagieren. Die seelische Not hat die Patientin krank gemacht. Die ständige Überforderung, der Stress und die Anspannung haben die Patientin leiden lassen. Sie hatte seit Jahren chronische Schmerzen. Irgendwann ging gar nichts mehr. Sie hat das Glück gehabt zu überleben und lernt gerade, sich besser um sich zu kümmern. Ihr werden Techniken und Methoden gezeigt, um zu gesunden. Sie erlebt ihren Körper nicht mehr nur als Last, sondern als Lust. Dieses befreiende Gefühl ist einer der vielen Wege zum Körperglück.

Glück ist für jeden Menschen etwas anderes. Langfristig gehört dazu: Lieben und geliebt zu werden. Gesund zu sein. Keine finanziellen Sorgen zu haben. Gelassen und entspannt zu sein, auch wenn es gerade etwas besser laufen könnte. Immer wieder im Spiel, beim Sport oder im Beruf die Zeit zu vergessen und das Gefühl zu haben, gerade genau das Richtige zu tun. Es gibt aber auch das kurze, das »kleine« Glück: Nach einer Wanderung auf dem Gipfel zu stehen. Einen Eisbecher oder eine Schokoladentorte vor sich zu haben. Auf einer Wiese zu liegen oder sich im Wasser treiben zu lassen. Zu lachen und sich mit anderen zu freuen.

Körperglück meint von alledem etwas – und für jeden etwas anderes. Denn die kleinen und großen Momente des persönlichen Glücks haben eines gemeinsam: Wer Freude, Ausgelassenheit oder innere Einkehr selbstvergessen genießt, befindet sich zumeist auch im Einklang mit seinem Körper. Der Leib macht keine Beschwerden, sondern ist einfach nur da und trägt zum wohligen Gefühl bei – ob passiv im Liegestuhl oder etwas aktiver während einer Radtour oder Wanderung. Der französische Chirurg René Leriche hat Gesundheit als das »Schweigen der Organe« bezeichnet. Schöner kann man kaum ausdrücken, was damit gemeint ist, wenn der Körper unauffällig, aber unterstützend seinen Teil zum individuellen Glück beiträgt.

Dieses Körperglück ist ein fragiler Zustand, der durch Belastungen in der Familie, im Freundeskreis oder im Beruf schnell verschwinden kann, ohne dass man deswegen krank ist. Jeder kennt die Wut im Bauch, das beklemmende Gefühl in der Brust, die Last im Kreuz oder den Wunsch, aus der Haut zu fahren. Diese Ausdrücke sind nicht bloße Redewendungen. Sie spiegeln wider, was im Körper vor sich geht, wenn der Stress überhandnimmt, der Ärger zu groß, einfach alles zu viel wird und man das Gefühl hat, nicht mehr zu können. Was dann passiert – auch darum wird es in diesem Buch gehen.

Es geht aber vor allem darum, was passiert, wenn der Körper seine guten Seiten zeigt und aus Unglück wieder Zufriedenheit wird und die Wut der Zuversicht weicht. Die Mechanismen, wie gute Gefühle gesund machen oder wenigstens die akuten Beschwerden lindern, sind manchmal überraschend simpel und zeigen in einigen Fällen erstaunlich schnell Wirkung.

Vor Jahren habe ich das selbst erfahren, damals befand ich mich in einer schwierigen Situation. Als ich mal wieder besonders stark mit meinem Unglück beschäftigt war und zudem über körperliche Beschwerden klagte, forderte eine gute Bekannte mich auf, so entspannt und gelassen wie möglich zu sitzen und ein paar Mal tief durchzuatmen. Nachdem ich ihren Rat befolgt

hatte, spürte ich sofort, wie verkrampft und zusammengekauert ich vorher dagesessen hatte, mit eingengter Atmung und zusammengedrücktem Bauch. Seitdem hilft es mir immer noch, mich manchmal in anstrengenden Momenten zu entspannen und zu ein paar tiefen Atemzügen anzusetzen.

Das ist ein kleines Beispiel, aber damals hat mir der einfache Ratschlag geholfen. Obwohl ich niedergeschlagen und betrübt war, verschaffte mir eine geringe körperliche Veränderung etwas Erleichterung. Damit war zwar nicht die schwierige Gesamtsituation gelöst, aber es ging mir besser.

Der Zusammenhang von Körper und Geist ist zwar seit Jahrtausenden bekannt, doch erst in jüngster Zeit erkennen Wissenschaftler, wie stark beides zusammenhängt, miteinander verwoben ist und wie schnell und unmittelbar sich Gefühle – ob negativ oder positiv – auf den Körper auswirken können. Die Beziehung ist wechselseitig und von vielen Faktoren abhängig. Spuren von Körperglück wie auch die von Körperunglück lassen sich aber mittlerweile sogar auf der Ebene der Moleküle, Zellen, Blutgefäße, Nervenbahnen und Organe nachweisen.

In diesem Buch geht es um eine Entdeckungsreise – in den eigenen Körper wie auch in die Welt der Wissenschaft. Ich stelle neueste Ergebnisse der Forschung ebenso wie Erfahrungen mit Patienten vor, die zeigen, wie unmittelbar positive und negative Gefühle mit dem Körpererleben zusammenhängen und auf welche Weise sie gesund oder krank machen können. Dabei wird auch deutlich, wie wichtig das richtige Wort und eine gelungene Kommunikation für die Gefühlswelt und das Erleben Gesunder wie Kranker sind. Das gilt für jede Beziehung zwischen Menschen, aber besonders für die Kommunikation zwischen Arzt und Patient.

Auf Spurensuche

In der Medizin geht es nicht allein um die physikalisch oder biochemisch fassbaren Körpervorgänge, sondern um mehr. Das Messbare, etwa ein Laborwert, ist nicht ein Wert an sich. Er muss angemessen sein für den Patienten und übereinstimmen mit dem Erleben des Einzelnen. Manche Menschen werden mit stark erhöhten Cholesterinwerten neunzig Jahre alt, weil sie zufrieden, gelassen und ausgeglichen sind und ihr Körper genügend Schutzfunktionen entwickelt hat, sodass die vermehrten Blutfette ihnen nicht schaden. Andere Menschen mit normalen Blutwerten sterben im Alter von vierzig Jahren am Infarkt, ohne dass dies eindeutig auf eine körperliche Ursache zurückgeführt werden kann. Weil die Messwerte nur eingeschränkt etwas über die Widerstandskräfte des Körpers und das Befinden aussagen, überleben manche Krebspatienten auch nur sechs Monate nach der Diagnose, andere hingegen 16 Jahre – obwohl beide ähnlich krankhafte Röntgenbefunde und Laborwerte aufweisen.

Auch für Menschen mit medizinischen Normalbefunden gilt: Das Erlebte, die Alltagswirklichkeit muss stimmig sein und passen. Passt die Lebenswirklichkeit nicht, fühlt sich der Mensch krank, auch wenn seine Gerinnungstoffe, Röntgenbilder, die Blutwerte, das Immunsystem oder andere körperliche Voraussetzungen vollkommen in Ordnung sind. Für Thure von Uexküll, der die Psychosomatik in Deutschland im 20. Jahrhundert geprägt und vorangebracht hat, war Krankheit deshalb in erster Linie eine »Passungsstörung« – das eigene Erleben passt nicht zu dem, was die Ärzte messen.

Jede Art von Schmerz, jedes Wohlgefühl und auch jeder medizinische Eingriff – ob zur Diagnostik oder als Therapie – hat eine eigene Bedeutung für den Einzelnen. Diese Erlebnisse berühren nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Und der Zustand der Seele berührt und beeinflusst die Zellen, Organe, Botenstoffe und vielfältigen anderen Funktionskreise des Körpers.

Die Seele soll einem populären und gleichnamigen Film zufolge 21 Gramm wiegen, auch wenn niemand genau weiß, wo sie sich befindet und die Gewichtsbestimmung ziemlich fragwürdig ist. Wenn ich von Seele spreche, dann ist nicht die Seele im religiösen Sinn gemeint. Vielmehr geht es um das Seelische als die Welt der Gefühle, Erlebnisse und Erfahrungen – Ärzte sagen Psyche oder Geist zu dem umfangreichen Gebiet der Stimmungen und Emotionen.

Bereits der römische Arzt Galen, der im zweiten Jahrhundert nach Christus lebte, war davon überzeugt, dass bestimmte Temperamente bestimmte Krankheiten begünstigen. Und der Volksmund behauptet schon lange, dass Ärger auf den Magen schlagen oder das Herz abschnüren kann. Schwere Schicksalsschläge sind ein Kreuz. Schockierende Erlebnisse lassen das Blut stocken, gehen unter die Haut oder sind zum Aus-der-Haut-Fahren. Man hat die Nase voll, einen dicken Hals oder das Herz ist einem in der Hose gerutscht. Die Alltagssprache kennt unzählige Bilder dafür, wie die Psyche den Körper beeinflusst.

Doch erklärt diese Vulgärpsychosomatik tatsächlich, warum manche Menschen Rückenschmerzen, Herzinfarkte, Magengeschwüre oder sogar Krebs bekommen und andere trotz ständiger Belastungen gesund bleiben? Liegt es allein an der Psyche, ob sich jemand wohl fühlt oder immer wieder krank da-niederliegt?

Freude und Zufriedenheit, Leid und Verzagen schlagen sich auf der Ebene der Moleküle, Zellen und Organe nieder. Die nicht verblässende Erinnerung an frühe Schmerzen, das durch Angst und Sorge geschwächte Abwehrsystem, die gestörten Wege der Hormone und Stressmoleküle, wenn das Leben nicht so verläuft, wie man es gerne möchte – all das hinterlässt Spuren. Manchmal bleiben die Spuren nur für ein paar Stunden bestehen, manchmal auch für immer.

Dieses Buch ist auch eine Spurensuche. Es zeigt, wie und wo schlechte Gedanken und Gefühle entstehen und den Körper

schädigen können. Und viel wichtiger: Mittlerweile wird immer deutlicher, wie gute Gedanken und Gefühle gesund machen können und zum Wohlbefinden beitragen. Indem die Wege der freundlichen Nervenbahnen, Glücksboten und Entspannungshormone nachgezeichnet werden, wird der Einfluss des Geistes zwar auch wieder auf den Körper – und damit auf eine materielle Grundlage zurückgeführt. Aber auch wenn Moleküle, Hirnzentren und Organfunktionen und damit handfeste Strukturen und Reaktionswege bezeichnet werden, geht es immer um eine Wechselwirkung von Körper und Geist, eine gegenseitige Beeinflussung, die eben auch ihre Spuren hinterlässt.

Thure von Uexküll sieht Psyche und Körper bis in die kleinsten Bauteile des Organismus hinein miteinander in engster Verbindung: »Keiner macht sich klar, dass auch die Gene zu einem Zeichensystem gehören, das interpretiert werden muss. Was genetisch ausgedrückt wird, muss auch vom Körper akzeptiert werden: Die in den Genen vorgegebene Bauanleitung für ein bestimmtes Eiweiß garantiert noch lange nicht, dass dieses auch entsteht. Es hängt davon ab, in welcher Verfassung der Empfänger ist, welche Bedeutung er dem Zeichen erteilt.«⁴

Dadurch, dass sie so starke Spuren im Körper hinterlassen, wird deutlich, wie mächtig die Kraft der Gedanken und Gefühle ist und wie sehr sie sich auf unser Wohlbefinden auswirken, auch wenn längst noch nicht verstanden ist, warum manche Spuren so tief sind und andere rasch verblassen.

Dem Glück auf die Sprünge helfen

Die Spuren von Glück und Freude sind ebenso wie die Narben durch Leid und Unglück nicht für alle Zeiten unauslöschbar dem Körper eingebrannt. Manche Wunden verheilen zwar langsam oder nie. Es gibt unterschiedlich lange Auswirkungen von psychischen Belastungen und seelischer Not. Zunächst entwickeln

sich daraus kleine Veränderungen, die anfällig für spätere Erkrankungen machen. Wird zu spät eingegriffen, helfen nur langfristige Therapien und positive Körpererfahrungen, die in Kursen und Übungsstunden mühsam erlernt werden müssen.

Das auf diese Weise entstandene Körperleid lässt sich mit psychotherapeutischen Verfahren gut behandeln. Dazu muss ein gemeinsames Verständnis zwischen Arzt und Patienten darüber hergestellt werden, dass das Körperleid mit aktuellen oder früheren Belastungen zusammenhängt. Dann ist es in der Regel nicht mit ein paar Tipps zur Entspannung getan, sondern oft folgt für die Patienten ein mehrjähriger anstrengender Prozess, der von Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten, Üben und auch manchen Rückschlägen geprägt ist.

Der Organismus ist aber ein dynamisches System, er passt sich den Bedürfnissen an und reagiert auf die Erlebnisse und Erfahrungen in Extremsituationen wie im Alltag. Der mittel- und langfristige Gebrauch bestimmt Größe, Umfang und Ausdifferenzierung eines Organs – Plastizität nennen Wissenschaftler auf der Ebene des Gehirns diesen ständigen Umbau. Aber nicht nur das Gehirn kann sich verändern, anpassen, Neues lernen, vergessen und Spuren wieder tilgen.

So wie das Risiko eines Rauchers, an Lungenkrebs zu erkranken, nach einigen Jahren des Nichtrauchens wieder auf das eines Nie-Rauchers gesunken ist, weil sich die Lunge regeneriert, so ist auch der Körper nach Zeiten von Trauer und Niedergeschlagenheit wieder empfänglich und aufnahmebereit für Hochgefühle, Lebensfreude und Körperglück. Dann prägen sich positive Signale und Spuren immer stärker ein, so wie die Muskeln eines Leistungssportlers mit der Zeit kraftvoller werden als die eines Stubenhockers. Diese Mechanismen funktionieren ähnlich wie beim Trainieren oder beim Lernen.

Sind die Nervenbahnen, auf denen Zufriedenheit und Freude signalisiert und weitergeleitet werden, oft in Gebrauch und rasen die Moleküle und Glückshormone häufig ihrem Bestim-

mungsort entgegen, verbreitern sich diese »positiven« Nervenbahnen und die Zentren für Belohnung, Lustgewinn und Überschwang im Gehirn werden größer und stärker ausgeprägt. Wie sich die Wege des Glücks im Körper permanent verändern, ist am besten mit einem interaktiven Stadtplan zu vergleichen, der ständig zurückgemeldet bekommt, wie viel Verkehr wo unterwegs ist, und der sich entsprechend anpasst. Anfangs sind die Straßen, auf denen ein paar frohe Botschaften verkündet werden, womöglich noch eng und schmal und in dem riesigen Netz kaum zu finden. Je öfter sie befahren – das heißt übertragen auf die Nervenbahnen: benutzt – werden, desto breiter und stattlicher werden sie jedoch. Man kann die Wege der guten Gefühle im Körper bahnen und ihnen so auf die Sprünge helfen, dass sie zu Hauptverkehrswegen und prachtvollen Alleen werden. Es dauert eine Weile, aber es lohnt sich.

Während ein liebevolles Wort, Freude und aufmunternde Gesellschaft sofort segensreich wirken, muss man manchmal etwas Geduld haben, um positive Effekte zu erzielen. Forscher der University of Kentucky haben Tagebuchaufzeichnungen von Nonnen untersucht, die aus einer Zeit stammen, als die Klosterschülerinnen 22 Jahre alt waren. Sie werteten aus, wer über freudige Ereignisse berichtete, optimistisch, dankbar, zufrieden und zuversichtlich war und wer sich eher beklagte. Inzwischen waren die Nonnen zwischen 75 und 95 Jahre alt. Die Wissenschaftler erkannten, dass jene Nonnen, die in jungen Jahren von positiven Gefühlen geschrieben hatten, länger lebten und seltener krank wurden.⁵ Mehr als 50 Jahre später hatte sich ihre Zuversicht ausgezahlt.

Schluss mit den Schuldvorwürfen

Wer krank ist, braucht Therapie, Trost und Zuwendung. Wer chronisch krank ist, umso mehr. Ist jemand dauerhaft von einem

Leiden betroffen, sucht er nach Erklärungen. Oft durchforsten Kranke die eigene Biographie nach möglichen Auslösern ihres Leidens, kurz: nach dem falsch gelebten Leben. Zum Leid kommen die Selbstvorwürfe.

Warum wird man krank? Die Idee, alles sei »psychosomatisch«, ist weit verbreitet. Es gibt etliche Bücher mit Titeln wie »Krankheit als Sprache« oder »Was Dir Deine Krankheit sagen will«. Wer so etwas liest und krank ist, bekommt unweigerlich ein schlechtes Gewissen, die eigene Malaise selbst verursacht zu haben. Das ist fast nie der Fall. Der Frankfurter Chirurg Bernd Hontschik hat wunderbar beschrieben, wie es Kranken dann geht: »Was aber soll man als Kranker machen, wenn einem die Krankheit partout nichts sagen will? Man hat Schmerzen, man verliert Funktionen und Fähigkeiten, man ist hilfsbedürftig, vielleicht sogar hilflos, eben krank. Aber man versteht es nicht. Sie spricht einfach nicht, die Krankheit. Jetzt ist man krank, und hat außerdem noch ein Problem.«⁶

Viele populäre Therapiekonzepte unterstellen nicht nur, dass Kranke selbst schuld an ihrem Leid sind. Sie unterstellen auch, dass die Patienten ihre Gesundung selbst in der Hand hätten. Diesen Eindruck will ich in diesem Buch vermeiden. Es gibt zwar viele Wege zum Körperglück und manchem Leser mag es helfen, die Mechanismen zu verstehen, mit denen der Organismus auf Leid und Lust reagiert. Deshalb gibt es aber noch lange kein Patentrezept zum gelungenen oder gesunden Leben. Innere Ausgeglichenheit und Optimismus können zwar helfen, sich besser zu fühlen. Eine Krankheit kann auf diese Weise trotzdem nicht automatisch besiegt werden. Es gibt Schicksal und Tragik und manchmal einfach Körperunglück, ohne dass irgendjemand etwas dafür kann.

Wer Kranken unterstellt, dass sie nur nicht gesund werden, weil sie es vielleicht nicht genug wollen oder zu wenig darum kämpfen, ist nicht nur perfide – er verkennet auch die komplexen Zusammenhänge von Krankheit und Gesundheit. Was Kranke des-

halb nicht gebrauchen können, sind Schuldzuweisungen von außen. Nach dieser Logik resultiert Krankheit aus mangelnder Investition in die eigene Gesundheit. Aus zu wenig positiven Gedanken. Aus zu wenig »Auseinandersetzung« mit dem Leid und zu wenig Verarbeitung. Das ist falsch. Zwar gibt es Gewohnheiten, die bestimmte Erkrankungen wahrscheinlicher machen. Doch die meisten Krankheiten sind Schicksalsschläge. Krebs ist ungerecht; ein Tumor kann jeden treffen. Für die Mehrzahl der anderen Erkrankungen gilt das ebenfalls. »Victim blaming«, die Beschuldigung der Opfer, sollten Ärzte und Angehörige vermeiden, wenn sie mit Kranken zu tun haben.

Das Denken, wonach Krankheit selbstverschuldet ist, kann auch für Gesunde schädlich sein. Wer sich ständig fragt, ob er genug für seine Gesundheit getan hat, fühlt sich bald nur noch gesund auf Probe – und belastet sich auf der Suche nach Beweisen für seine Gesundheit und dem Ringen um den richtigen Lebensstil umso mehr.