

Kapitel 2

Der Mensch - ein ganzer Kosmos

In unserer Kultur sind wir es gewohnt, Spezialisten aufzusuchen, die unsere Probleme lösen sollen und dies in der Regel auch können. Das gilt insbesondere bei medizinischen Fragestellungen. Natürlich sind wir im Hinblick auf unsere körperliche Gesundheit besonders sensibel. Das ist ein gesunder Reflex. Doch durch unsere Erwartungshaltung an andere »Spezialisten« lagern wir die Lösung aus, verlagern sie auf andere Menschen und Systeme. Denen vertrauen wir mehr als uns selbst. Das ist doch eigenartig. Schließlich verbringen wir die meiste Zeit mit uns selbst: von Geburt an, Tag und Nacht, bis zu unserem Tod.

Dem menschlichen Körper wohnt eine ausgeprägte Fähigkeit zur Selbstheilung inne. Unser Körper ist fortwährend damit beschäftigt, die in ihm ablaufenden Prozesse im Gleichgewicht zu halten. Hormonsystem, Immunsystem und andere Systeme regulieren sich ständig neu, um uns gesund zu erhalten. Die Medizin kann hierbei als Hilfe zur Selbstheilung betrachtet werden!

Damit die Selbstheilung gut funktioniert, müssen wir lernen, uns selbst zu vertrauen und die Zeichen unseres Körpers wahrzunehmen – und auch danach zu handeln.

Die Ärzte-Odyssee

Oft schon habe ich erlebt, dass Patienten einen langen »Spezialisten-Weg« hinter sich haben, bevor sie zu mir/zum Psychotherapeuten kommen.

Viele suchen zuerst den Hausarzt auf, der sie dann wahrscheinlich zu einem HNO-Spezialisten überweist. Das ist auch gut so. Es handelt sich ja um ein Hörphänomen. Außerdem müssen organische Ursachen ausgeschlossen beziehungsweise bei Vorliegen beseitigt werden. Wenn der HNO-Arzt keine Ursache findet, käme wohl als Nächstes der Besuch in einer neurologischen Praxis infrage. Schließlich könnten ja auch die Nervenbahnen ein falsches Signal in Form eines Tinnitus erzeugen. Wenn hier jedoch keine Anomalie festgestellt wird, geht die Reise weiter in die Praxis des Orthopäden: Handelt es sich um ein zervikales Geschehen, geht es also von der

Wirbelsäule aus? Wenn sich auch hier kein Zusammenhang zeigt, könnte eventuell die Kieferorthopädin eine craniomandibuläre Dysfunktion (Fehlsteuerung der Muskel- oder Gelenkfunktion der Kiefergelenke) als Ursache des Tinnitus diagnostizieren. Oder sollte lieber noch ein Physiotherapeut oder Osteopath auf den Körper schauen? Und so weiter und so fort.

Was aber, wenn keiner der konsultierten Behandler einen kausalen Zusammenhang dingfest machen und eine Lösung aufzeigen kann? Waren dann die Behandler vielleicht nicht gut genug? Wenn die Doktoren nicht auf die Lösung kommen, vielleicht dann die Professoren? Und so kann die Reise wieder von vorne beginnen. So lange, bis die Suche nach weiteren Ärzten und »klassischen« Behandlern irgendwann nichts mehr hergibt. Dann öffnen wir uns schließlich für weitere alternative Heilmethoden (neuronale Stimulatoren, Geräuschgeneratoren, musiktherapeutische Techniken etc.). Wenn jedoch auf allen möglichen Wegen des somatischen Herangehens keine Linderung oder gar eine Heilung erzielt werden kann, wächst die Verzweiflung immer weiter.

An dieser Stelle angelangt, wenn sämtliche somatischen und sensorischen Heilversuche ausgeschöpft sind, wird es Zeit, den Blickwinkel zu erweitern.

Das Heilsystem ist hier am Ende, da die »moderne« Medizin von der Annahme der Biomechanik ausgeht: Sie sieht den Körper als Maschine, deren Einzelteile bei Fehlfunktionen ausgetauscht, repariert (OP, manuelle Therapien ...) oder neu geschmiert (Medikamente ...) werden müssen.

Das bio-psycho-soziale Modell

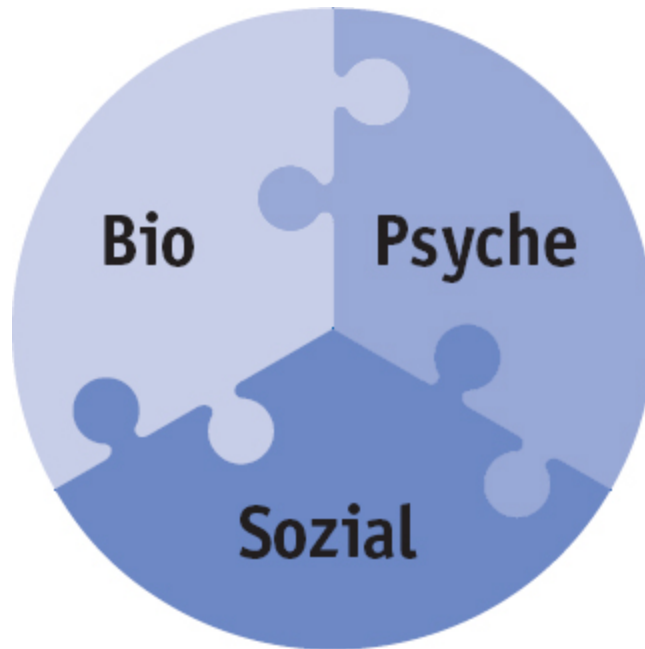
Bestehen wir nur aus der Biomasse Körper? Ist Tinnitus ein körperliches Phänomen? Oder täuscht uns da unsere Wahrnehmung? Ist er also eine Erscheinung auf der Psychebene?

Der US-amerikanische Psychiater George L. Engel stellte bereits im Jahr 1977 das bio-psycho-soziale Modell vor, worin das biomechanische Maschinenparadigma abgelöst wird durch eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen: der Mensch als körperlich-seelische Ganzheit in seiner ökologisch-sozialen Umwelt.

MERKE

Da eine bestimmte körperliche Ursache für den Tinnitus in der Regel nicht gegeben ist, kann eine Behandlung des Körpers das Symptom auch nicht beseitigen!

Es müssen also neben den **körperlichen** (»bio«-logischen, also das Lebendige, Körperliche betreffenden) Aspekten auch die psychologischen und sozialen Anteile des Menschen in die Betrachtung einbezogen werden.



Was verbirgt sich hinter den beiden nicht-körperlichen Dimensionen?

Die Psyche

Die psychologische Dimension beschreibt unser gesamtes Wesen und subjektives Erleben einer Krankheit, mit unseren Gefühlen, Gedanken und unserem Verhalten. Wir alle haben unser subjektiv-individuelles Krankheitsmodell, das heißt eine Vorstellung, die wir uns von der Entstehung einer Krankheit und deren Heilung machen.

Hier sind einerseits die Genetik und die frühe Prägung durch das Elternhaus und die nahe Umgebung maßgeblich für unseren individuellen Lebens- und Bewältigungsstil verantwortlich. Andererseits ist es auch unser späteres Lernumfeld, in dem wir lernen, so zu agieren, damit wir unsere persönlichen psychischen Grundbedürfnisse erfüllt bekommen und Unlustempfindungen vermeiden. Wir entwickeln dadurch von Kindheit an unsere individuellen Überlebensstrategien.

Wir alle hatten unsere Gründe, uns in die Richtung dieser oder jener Persönlichkeit zu entwickeln. Kein Mensch auf dieser Welt gleicht dem anderen. Selbst eineiige Zwillinge, die biologisch und optisch in hohem Maße übereinstimmen mögen, sind in ihrem Erleben und Verhalten unterschiedlich.

Der Zusammenhang Körper-Geist

Dass die Psyche eng mit dem Körper verbunden ist, wissen wir alle aus eigener Erfahrung. Unser Magen reagiert empfindlich auf eine bevorstehende Stresssituation, oder eine ausweglose Situation offenbart sich uns über Hautprobleme – manchmal ist es »zum Ausder-Haut-Fahren«. Diese Beispiele folgen dem Prinzip der Psychosomatik, das heißt, der Körper (Soma) folgt der Seele (Psyche). Es gibt auch den umgekehrten Fall der somatopsychischen Abläufe, dabei folgen psychische Effekte einer körperlichen Störung nach. So ist es zum Beispiel bei chronischen Krankheiten, die durch langfristig anhaltende Beschwerden Folgen in der Psyche verursachen: Körperliches Leiden kann sich dann zusätzlich in Form depressiver Symptome zeigen. Häufig entsteht auch hier ein »Henne-Ei-Kreislauf« aus beiden Systemen.

Auch im Positiven lässt sich der enge Zusammenhang zwischen Körper und Geist zeigen: Bei Menschen, die regelmäßig Meditation praktizieren, lässt sich neben einer Reduktion des Stresshormons Cortisol langfristig eine positive Veränderung der Hirnstrukturen erkennen, die eine erhöhte Konzentration und Aufmerksamkeit ermöglicht. Beim autogenen Training, einer Übungsmethode, bei der man sich durch die Wiederholung bestimmter Sätze in Selbsthypnose begibt, lässt sich eine Erhöhung der Körpertemperatur in den Gliedmaßen messen. Das ist allein auf die Macht der Gedanken zurückzuführen.

Die Aufgabe der Gefühle

Gefühle haben, ähnlich wie Instinkte, die ureigene Aufgabe, uns zu leiten und zu schützen. Ekel schützt uns davor, Verdorbenes zu essen. Angst lässt unsere Pupillen weit werden, wir können nicht anders, als auf die »Gefahr« zu starren. Angst bringt uns automatisch in eine körperliche Abwehrhaltung. Wut lässt uns Energie für einen Kampf sammeln, explosionsartig ausgeschüttetes Adrenalin sorgt dafür, dass wir Verletzungen und Schmerzen weniger stark spüren, plötzlich Kräfte entwickeln, über die wir sonst nicht verfügen.

Vor allem anhand jüngster Forschungsergebnisse wird deutlich, dass der Zusammenhang zwischen dem Erleben und körperlichen Vorgängen noch enger ist, als bis dato in medizinischen Fakultäten gelehrt wird. Studien aus dem Forschungsbereich der Psychoneuroimmunologie zeigen, dass dauerhafter Stress zu einem dauerhaften Anstieg von Cortisol im Blut führt. Das wirkt zwar einerseits entzündungshemmend, andererseits gehen damit auch erhebliche unerwünschte Wirkungen einher: von Neurodermitis über psychosomatische Krankheiten bis hin zu Krebs. Andererseits kann sich langfristig ein Cortisolmangel (Hypocortisolismus) einstellen, der Körper kann damit weitere Stressfolgen nicht mehr abfedern. Dadurch können immunologische Dauerschäden entstehen, wie etwa eine rheumatoide Arthritis.

Der Mensch, ein soziales Wesen

Die (ökologisch-)soziale Dimension betrachtet den Menschen als Wesen, das in seine sozialen Beziehungen eingebunden ist. Der Mensch gehört zur Klasse der Säugetiere. Als Säugetiere waren und sind wir immer auf andere angewiesen, wir hätten alleine nicht überleben können. Seine Fähigkeit zum sozialen Zusammenhalt, das Bilden von Gruppen, Familien, Gemeinden etc. ließ den Menschen in der Geschichte so erfolgreich werden.

Zu den sozialen Beziehungen zählen enge Personenbeziehungen, Familie, Nachbarschaft, Kollegenkreis, unsere Kultur und Gesellschaft.

Wie ist die Beziehung zu meinen Nächsten, zu meiner Familie, zum etwaigen Partner, zu den Kindern? Streiten wir viel? Oder vermeiden wir vielleicht allen Streit um jeden Preis, auch um den der gegenseitigen Ehrlichkeit? Um eine Harmonie aufrechtzuerhalten, die in ihrem Inneren keine (mehr) ist.

Haben wir uns über die Organisation des Alltags hinaus noch etwas zu sagen, hören wir einander zu? Teilen wir die gleichen Träume? Kennen wir die Träume der/des anderen überhaupt?

Wie ist die Beziehung zu meiner Herkunftsfamilie, zu Eltern, Geschwistern und weiteren Verwandten?

Haben wir regelmäßigen Kontakt zu anderen Menschen? Möchten wir den Kontakt? Erlebe ich mich im Kontakt zu meiner Familie oder nach Familientreffen und Telefonaten regelmäßig anders – missgelaunt oder aggressiv?

Auch weniger nahestehende Menschen sind für uns regelmäßige Sozialpartner. So zum Beispiel Nachbarn oder Vereinskollegen. Auch hier sollten wir die Beziehungen auf ihre Qualität hin überprüfen.

Gehe ich dem einen Nachbarn immer aus dem Weg, wenn ich ihn von fern kommen sehe? Bin ich gegenüber denselben Vereinskollegen immer kurz angebunden, während ich mir bei anderen doch immer Zeit für ein kleines Schwätzchen nehme?

Wie sieht es aus am Arbeitsplatz? Werde ich nervös, wenn ich den/die Vorgesetzte kommen höre? Nervt es mich, wenn ich schon montagsmorgens mit bestimmten Kollegen reden muss? Mache ich um den einen oder anderen einen Bogen?

Sehr häufig schon habe ich in meiner Praxis Leidensgeschichten gehört, in denen Tinnitus-Betroffene berichten, im Urlaub gehe es ihnen immer gut, aber sobald sie wieder an ihren Arbeitsplatz zurückkehren müssten, meldete sich der Tinnitus wieder »lautstark«. Es gibt aber auch die genau gegenteiligen Berichte: Häufig beginne der Tinnitus ausgerechnet am ersten Urlaubstag penetrant zu werden, gerade dann, wenn man sich endlich entspannen könnte. Als ließe mit dem Nachlassen der Arbeitsspannung auch die Abwehr gegen den Tinnitus nach.

So lässt sich der Tinnitus auch als ein Symptom interpretieren, das uns auf eine Disharmonie im zwischenmenschlichen Bereich hinweisen möchte.

Durch die ständige Anspannung aufgrund lauerner Konflikte können sich Stresssymptome dauerhaft einnisten und echte Probleme heraufbeschwören. Wir müssen