

# Gesundheitsgespräch

## Sinnsuche – gibt es den Balsam für die Seele?

Dieses Dossier besteht aus folgenden zwei Teilen:

1. Selbstwertgefühl
2. Psychoneuroimmunologie

## Unser Selbstwertgefühl: eine unveränderliche Größe?

**Sendedatum: 13. März 2019**

Autorin: Sabine März-Lerch

Von früher Kindheit bis ins junge Erwachsenenalter bildet sich heraus, welchen Wert wir uns selbst zuschreiben. Mit diesem Selbstwertgefühl gehen wir durchs weitere Leben. Ist das Selbstwertgefühl unveränderlich? Gibt es ein Zuviel oder ein Zuwenig an Selbstwert?

### Experte:

**Prof. Dr. Reinhart Schüppel**, Chefarzt der Johannesbadklinik Furth im Wald

Der eine Mensch ist eher schüchtern und leise, der andere meist forsch vornedran und laut. Beide werden ihre Grundhaltung als Normalzustand ansehen. Der eine schätzt seinen Selbstwert eventuell eher gering ein, der andere ist überzeugt von einem hohen Wert seines Selbst. Beide finden trotzdem ihren Platz im Leben. Wann und warum kommen wir an die Grenzen unserer Selbsteinschätzung?

*Der Text basiert auf einem Interview mit Prof. Dr. Reinhart Schüppel, Chefarzt der Johannesbadklinik Furth im Wald*

### Das Selbstwertgefühl – Die Summe vieler Urteile

Der Selbstwert spiegelt wider, wie wir über uns selbst nachdenken, zu welchem Urteil wir dabei kommen: Bin ich im Vergleich zu anderen in einer bestimmten Eigenschaft besser oder schlechter..., bin ich kreativ oder fehlen mir die Einfälle..., habe ich eine Situation souverän gelöst oder zögerlich gehandelt..., bin ich leistungsfähig oder fühle ich mich schwach?

*"Der Selbstwert ist die Summe aller Urteile, die ich über mich selbst bilde. Nicht nur meiner aktuellen Urteile, sondern der Bewertungen über mein ganzes Leben gesehen. Sicher sind auch unbewusste Anteile dabei, fast alle Menschen gehen auch von Annahmen aus, ohne, dass sie darüber tatsächlich nachgedacht haben." Prof. Reinhart Schüppel*

### **Erfahrungen in Kindertagen**

Für die Bildung des Selbstwertes sind zwei Phasen im Leben wichtig. Schon in der ersten Phase, der Kindheit, wird die Richtung zum starken oder schwachen Selbstwert eingeschlagen.

*"Wenn mir als Kind von Eltern oder Geschwistern immer eine bestimmte Rückmeldung gegeben wird, dann komme ich zur Überzeugung, entweder, dass ich ganz gut angenommen bin, oder, dass ich keinem was rechtmachen kann. Dass ich selber dafür sorgen muss, dass es den anderen gut geht - oder dass diese dafür sorgen müssen, dass es mir gut geht. Da werden schon basale Grundannahmen festgelegt". Prof. Reinhart Schüppel*

Weil diese Grundannahmen sehr früh angelegt sind, wird der Mensch sie zunächst nicht mehr verlernen. So, wie man auch Laufen oder Fahrradfahren nicht mehr verlernt. Diese Spiegelungen aus den Kindertagen beeinflussen auch später hartnäckig unser Selbstwertgefühl.

*"Die zweite Phase ist die Jugend und frühe Erwachsenenzeit, da gehe ich raus ins große Leben und löse mich von der Familie ab. Und da machen dann viele erstaunlicherweise die gleiche Erfahrung in der Schule oder in der Jugendgruppe, wie vorher in der Familie: 'Ich bin der Typus Dienstleister oder der Typus kleiner König'." Prof. Reinhart Schüppel*

### **Selbstwert ist nicht statisch**

*"Manchmal machen die Menschen aber ganz neue Erfahrungen und stellen fest, dass sie etwas gut können, meinetwegen eine Sportart oder ein Instrument spielen: 'Mensch ich bin doch viel mehr wert, als meine Eltern oder Geschwister mir zugetraut haben!'." Prof. Reinhart Schüppel*

Mit dem Ende der zweiten Phase - dem jungen Erwachsenenalter -, also mit ca. 25 Jahren, ist die Reifung des Gehirns mit seinen Nervenzellen und Synapsen weitgehend abgeschlossen. Man nimmt an, dass man ab dieser Zeit mit einem bestimmten Selbstwert durchs Leben geht. Trotzdem ändert sich das Selbstwertgefühl noch, aber nur, wenn es dafür einen wichtigen Grund gibt, ins Negative wie ins Positive. So wird z.B. ein Mensch, der ein geringes Selbstwertgefühl hat, vielleicht von seinem Partner sehr geliebt werden, und damit sich selbst aufwerten können.

*"Oder jemand, der ein hohes Selbstwertgefühl hat, hat eine berufliche Schwierigkeit nach der andern. Der resigniert dann eventuell und sagt 'Na ja, so toll, wie ich mir das vorgestellt habe, bin ich vielleicht doch nicht'." Prof. Reinhart Schüppel*

### **Das Selbstwertgefühl im sozialen Umfeld - Gibt es richtiges oder falsches Selbstwertgefühl?**

So wie es ja auch keine richtige oder falsche Körpergröße gibt, sieht Prof. Reinhart Schüppel auch kein richtiges oder falsches Selbstwertgefühl. Vielmehr gilt es, das richtige Umfeld zu finden.

*Ich bin dabei ein großer Anhänger der 'alten Griechen', die hatten immer das Ideal, dass man Extreme vermeiden soll und immer in der Mitte bleibt. Das wird beim Selbstwertgefühl so verkehrt nicht sein". Prof. Reinhart Schüppel*

Ein Betrieb mit guter Stimmung und konstruktiver Arbeitsatmosphäre, eine gut funktionierende, hilfsbereite Nachbarschaft: In jedem sozialen Kontext finden Menschen mit verschiedenstem Selbstwertgefühl im Idealfall gut zusammen und ergänzen sich bestenfalls - ob zurückhaltend oder aufgeweckt.

*"Es gibt ja eigentlich zu jedem Individuum einen Platz, der den Neigungen und den Fähigkeiten entspricht. Und viele Menschen - erstaunlich viele Menschen - finden ja auch in ihrem Leben genau diesen Platz." Prof. Reinhart Schüppel*

### **Der Wunsch nach Konstanz**

Im normalen Alltag kommen Menschen so mit ihrem unterschiedlichen Selbstwertgefühl zurecht. Dafür sorgt im Hintergrund auch das psychologische Phänomen der Konstanz.

*"Im Kern leben wir davon, dass jeder so ist wie er ist. Es würde jede Familie auseinanderfallen, wenn heute Abend alle heimkämen, und jeder wäre plötzlich anders. Ich habe den Eindruck, das ist so eine Art 'Energiesparmodell'. Sie können in manchen Familien auf fünf Minuten genau vorhersagen, was als nächstes passiert. Das bedeutet aber auf der anderen Seite, dass ich alles vermeide, was mein Bild von mir und den anderen durcheinanderbringt." Prof. Reinhart Schüppel*

### **Automatische Annahmen**

Aus diesem Bedürfnis nach Konstanz neigt jeder Einzelne dazu, das zu tun und auch nur das zu sehen, was sein Konzept der Welt bestätigt – und eben auch

seinem Selbstwertgefühl entspricht. Am Beispiel des Alltags einer Klinik wie der Johannesbadklinik würde das heißen:

*"Wenn ein Patient mit geringem Selbstwertgefühl bei uns in der Rehaklinik das Gefühl hat, dass wir Patienten nur Schwierigkeiten bereiten wollen, dann findet er jeden Tag etwas, was wir – aus dieser Sicht - nur tun, um Ärger auszulösen ('böse' oder 'gelangweilte' Blicke, Beharren auf Pünktlichkeit, etc.). Wenn jemand mit gutem Selbstwertgefühl aber sagt, Menschen werden in der Klinik auf Augenhöhe behandelt, dann findet er genau dafür Beispiele - er freut sich, wenn er freundliche Blicke bekommt, Pünktlichkeit gewürdigt wird und denkt sich 'Mensch, das passt!', wenn ich ihm einen schönen Abend wünsche." Prof. Reinhart Schüppel*

Automatische Annahmen und Gedanken bestätigen so immer weiter das geringe Selbstwertgefühl des einen und das hohe Selbstwertgefühl des anderen Menschen. Es ist eine Spirale in die eine wie in die andere Richtung.

### **Beispiel: neuer Nachbar - wenn das Selbstwertgefühl gestört wird**

Wenn in die einigermaßen friedliche Nachbarschaft ein neuer Nachbar einzieht, der nicht dazu passt, kann es Ärger geben. Das liegt auch am eigenen Selbstwertgefühl.

Menschen mit geringem Selbstwertgefühl neigen dazu, sich bei Schwierigkeiten selber in Frage zu stellen, die Schuld bei sich zu suchen. Dann entstehen im Kopf Gedanken wie 'Na, toll, das war ja klar dass ich den schlimmsten Nachbarn bekomme'. Im Gegensatz zu Menschen mit sehr starkem oder gar übersteigertem Selbstwertgefühl.

*"Wenn ich toll bin, kann's ja nicht an mir liegen". Prof. Reinhart Schüppel*

Dann bekommt der neue Nachbar vielleicht gar keine faire Chance. Da passt wieder die Mitte: ein gesunder Selbstwert. Ein solcher Mensch hat die Fähigkeit, sich abzugrenzen und eigene Forderungen zu stellen. Ist aber souverän genug, auch die Bedürfnisse anderer zu sehen.

### **Strategie: Die Zugbrücke**

*"Ich vergleiche das gerne mit einer Burg mit Zugbrücke: Der Selbstbewusste macht einfach die Zugbrücke hoch und sagt, mir kommt keiner rein. Bei jemand mit unterentwickeltem Selbstwertgefühl kann man bei offener Zugbrücke einfach rein- und rausspazieren." Prof. Reinhart Schüppel*

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2019

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

[service@bayern2.de](mailto:service@bayern2.de); [www.bayern2.de](http://www.bayern2.de)

Der Grund, warum sich diese Menschen überfordern, ist die Angst, abgelehnt zu werden - aus mangelndem Selbstwertgefühl. Der Einstieg in einen Teufelskreis, denn: In dem Maß, in dem ein "Nein" vermieden wird, sinkt der Respekt vor sich selbst und damit das Selbstwertgefühl. Auch bei einem Menschen mit geringem Selbstwert kann es lange gut gehen, z.B. von dem neuen Nachbarn mit dem übersteigerten Selbstwert "überfahren" zu werden, doch dann bringt vielleicht der berühmte Tropfen das Fass zum Überlaufen.

*"Und dann passiert was ganz Faszinierendes, dann ist der Tag der Abrechnung. Jetzt kommt bei diesem Menschen jede Benachteiligung von Kindheit an hoch, auch alles was sie nicht so hingekriegt haben. Im ungünstigen Fall werden nun 'Kränkungen' in eine 'Krankheit' umgewandelt. Das ist ein relativ typischer Verlauf und die andern sagen sich, 'spinnt denn der - es hat doch immer alles geklappt' und der Betroffene macht jetzt sozusagen eine Bilanz und dann kommt etwas Negatives raus." Prof. Reinhart Schüppel*

Mangelndes Selbstwertgefühl kann in die Sucht führen, in die Depression, in Burnout.

### **Die Konsequenz: Selbstwertgefühl und psychische Gesundheit**

Ein Mensch mit mangelndem Selbstwertgefühl, der – eventuell verletzt durch ein Gegenüber mit sehr hohem Selbstwertgefühl – zeigen will, was doch auch in ihm stecken könnte, läuft Gefahr, sich hoffnungslos zu überfordern, und seine psychische Gesundheit zu ruinieren. Umgekehrt schützt ein hohes Maß an Selbstwertschätzung Menschen vor solcher Verausgabung.

*"Es schützt vor schädlichen Verhaltensweisen und davor, permanent alles existentiell in Frage zu stellen. Außerdem ist mit einem guten Selbstwertgefühl das Stresslevel besser." Prof. Reinhart Schüppel*

Ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein kann durchaus positiv sein – vorausgesetzt, es geht nicht auf Kosten anderer Menschen.

*"Es gibt diejenigen, die 'zu viel davon' haben und damit gut umgehen. Ich würde mal sagen, wir verdanken viele Erfindungen der Menschheit und viele Erstbesteigungen hoher Berge Menschen, die sich eher zu viel zugetraut haben, die vielleicht auf den letzten Metern gedacht haben 'verdamm, das habe ich mir nicht so anstrengend vorgestellt' und trotzdem durchgehalten haben." Prof. Reinhart Schüppel*

### **Der Grenzbereich: gesunder Egoismus**

Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, gesunder Egoismus – die Begriffe überlagern sich.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2019

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

[service@bayern2.de](mailto:service@bayern2.de); [www.bayern2.de](http://www.bayern2.de)

*"Ein gesunder Egoismus ist ja dazu da, dass ich meinen Platz im Leben aktiv gestalte, dagegen kann ja niemand was haben. Und im Kern ist es ja auch so, dass Menschen, die ein gutes Selbstwertgefühl haben, und das für sich und auch für andere einsetzen, in der Regel hohen Respekt genießen." Prof. Reinhart Schüppel*

### **Das Extrem - der Narzisst**

Extrem schüchtern zu sein ist genauso mit Schwierigkeiten verbunden wie extremer Narzissmus. Denn wer ein völlig übersteigertes Selbstwertgefühl hat, verbaut sich viele Möglichkeiten, weil er oder sie nicht mehr in soziale Bezüge hineinpasst.

"Die Welt zu meinen Diensten" – das scheint das Motto von narzisstischen Menschen zu sein. Trotzdem oder gerade deshalb können sie wiederum für Personen mit sehr wenig ausgeprägtem Selbstwertgefühl durchaus attraktiv sein.

*"Weil der Narzisst dann die Funktion übernimmt, diese Menschen mit unterentwickeltem Selbstwertgefühl zu stabilisieren. Das ist aus meiner Sicht z.B. in manchen politischen Bewegungen oder Sekten so. Da geht es auch ums Thema Ausnützen." Prof. Reinhart Schüppel*

### **Das wahre Gesicht des Narzissten**

*"In der allgemeinen Begrifflichkeit meint Narzissmus ein übersteigertes Selbstwertgefühl. In der Psychologie aber bezeichnet er eigentlich ein übersteuertes System, das nur deshalb lauter ist, weil es ein Defizit kompensiert. Man würde da sagen, das Selbstwertgefühl eines Narzissten ist gar nicht so groß, wie es auf den ersten Blick scheint. Der tritt nur so großspurig auf, um irgendeinen Mangel, den er vielleicht selber gar nicht so recht beschreiben kann, zu kompensieren. Und so ist es auch mit manchen exponierten Persönlichkeiten – sie kompensieren mit dem Leben in der Öffentlichkeit häufig eine Mangelsituation, die letzten Endes meistens aus der frühen Familie stammt." Prof. Reinhart Schüppel*

### **Testfeld Job - Am eigenen Selbstwertgefühl arbeiten**

Häufig sind es Erfahrungen im Job, die Menschen dazu bringen, über ihren eigenen Selbstwert nachzudenken. Wenn beispielsweise ein Mitarbeiter mit weniger Erfahrung auf der Karriereleiter vorbeizieht:

*"Dann fängt dieser Mensch an zu denken, was ist denn jetzt los, liegt es vielleicht an seinem Auftreten? Und dann sind wir sehr schnell bei diesem Thema: Ist vielleicht meine Annahme, dass mein Selbstwertgefühl genau passt, nicht mehr richtig?" Prof. Reinhart Schüppel*

### **Resilienz und Kompensation**

Der eine hat genügend Resilienz, um eine solche Kränkung trotzdem an sich abprallen zu lassen, der andere gleicht eine mögliche Reaktion durch den psychologischen Mechanismus der Kompensation aus und setzt auf das, womit er in seinem Leben zufrieden ist. Überhaupt gelingt es Menschen mit einem gesunden, "wohltemperierten" Selbstwertgefühl leichter, eher Sinn in immateriellen Werten als in Karriereleitern und Geld zu finden.

### **Lösungsansätze im Alltag – das Selbstwertgefühl steigern**

Wer feststellt, dass ihm manches Vorhaben im Alltag nicht gelingt, weil ihm sein mangelndes Selbstwertgefühl im Weg steht, kann - wo nicht eine Therapie vonnöten ist - in kleinen Schritten selbst daran arbeiten.

Die Beobachtung, auch mit kleinen Übungen Effekte zu erzielen und damit "selbstwirksam" zu sein, bringt das Selbstwertgefühl in einer Spirale nach oben.

*"Deshalb legen wir so großen Wert auf dieses vom Selbstwertgefühl abgeleitete Selbstwirksamkeitsprinzip. Die Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, dass ich auf dem Boden eines guten Selbstwertgefühls auch etwas erreiche." Prof. Reinhart Schüppel*

### **Methoden der "Selbsthilfe" auch ohne Therapie**

- **Bestätigung von außen suchen**, z.B. ein Ehrenamt aufnehmen
- **Bestätigungen erkennen und annehmen**, z.B. das Kompliment für das schöne Geburtstagsfest nicht "abtun", sondern ernst nehmen
- **Ankerpunkte im Jahr setzen**, z.B. mehrmals über das Jahr überprüfen, ob die berufliche Situation noch passt, der Wohnort, die Freunde, der Club...
- **Selbstreflexion teilen**, z.B. mit Familienmitgliedern sein Selbstbild überdenken
- **Sich spiegeln lassen**, z.B. bei Freunden deren Eindruck erfragen, wie sie uns sehen
- **Realistisch sein**, z.B. Veränderungen Kollegen gegenüber in kleinen Schritten durchsetzen
- **Das Zauberwörtchen "nein" lernen**, z.B. nicht um 22 Uhr die SMS des Chefs beantworten

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2019

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

[service@bayern2.de](mailto:service@bayern2.de); [www.bayern2.de](http://www.bayern2.de)

- **Rollenspiele in einer Gruppe machen**, z.B. Situationen üben, in denen man sich behaupten muss

*"Viele Leute unterschätzen sich, da muss man nur etwas anstoßen. Das ist immer auffällig bei unseren Trainings mit Patienten: Die Menschen, die von sich selbst glauben, dass sie null Selbstwertgefühl haben, werden von den Mitpatienten als äußerst kompetent eingeschätzt, und dann sitzen sie vor der Video-Aufnahme und sagen 'das bin doch nicht ich, das kann doch nicht ich sein'." Prof. Reinhart Schüppel*

### **Lebenssinn durch Selbstwertgefühl**

Wer Selbstwirksamkeit erfährt und nicht mangelndes Selbstwertgefühl empfindet, findet auch Lebenssinn.

*"Und das ist einer der ganz großen gesundmachenden Faktoren: dass ich auf dieser Welt einen Sinn erkennen kann und in meinem Leben auch." Prof. Reinhart Schüppel*

## **Psychoneuroimmunologie - Wie Kopf, Seele und Immunsystem zusammenhängen**

### **Experte:**

**Univ.-Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Christian Schubert M. Sc.** von der Medizinischen Universität Innsbruck, Department für Psychiatrie und Psychotherapie an der Klinik für Medizinische Psychologie

Autorin: Kathrin Hasselbeck

Jahrhunderte lang werden in der Medizin Körper und Seele getrennt voneinander betrachtet und behandelt. Mit Begründung der Psychoneuroimmunologie (PNI) gibt es nun seit gut 40 Jahren wissenschaftliche Bestrebungen, den Zusammenhang zwischen Geist und Körper mit Laborfakten zu untermauern. Die PNI erforscht, wo die Schnittstellen von Gehirn und Immunsystem liegen und auf welchem Weg Stress unseren Körper beeinflusst. Sie baut damit eine Brücke zwischen „hard facts“-basierter Labor-Medizin und Soft-Daten der Psychologie. In der PNI-Forschung ist deshalb von großer Bedeutung, den Menschen in seiner individuellen Ganzheit zu betrachten, dazu gehören nicht nur Laborwerte, sondern auch psychologische Aspekte menschlichen Lebens wie z.B. soziale Beziehungen, Gefühle und Gedanken. Der Psychoneuroimmunologe Dr. Christian Schubert sagt: „Bei jeder körperlichen Erkrankung spielt ausnahmslos auch die Psyche eine Rolle.“

*Dem Text liegt ein Interview mit Univ.-Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Christian Schubert M. Sc. von der Medizinischen Universität Innsbruck, Department für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinik für Medizinische Psychologie, zugrunde.*

### **Verknüpfung Gehirn-Immunsystem – Stress versetzt das Immunsystem in Bereitschaft**

Über die Nervenstränge des Sympathikus oder des Parasympathikus, die vom Gehirn in die Peripherie laufen, ist das vegetative Nervensystem direkt mit den Immunzellen verknüpft. Diese Nervenfasern haben Verbindungen zu bestimmten Organsystemen wie Magen, Herz, Haut oder anderen Bereichen des Organismus – aber eben auch zum Immunsystem. Das wiederum besteht aus Immunorganen, Immungeweben, Immunzellen.

### **Nerven senden Signale ans Immunsystem**

Man hat herausgefunden, dass diese Nervenfasern, die vom Gehirn kommen, Immunzellen direkt mit Nervenreizen versorgen. Das läuft über synaptische Verbindungen: Die Nervenfasern haben ein synaptisches Endknöpfchen, das wiederum direkten Kontakt mit einer Immunzelle hat. Und wenn nun eine Nervenfaser aktiviert wird, dann werden in ihr Botenstoffe (Neurotransmitter) transportiert, die auf diese Weise in den synaptischen Spalt und an den Rezeptor der Immunzelle gelangen. Der Rezeptor sendet innerhalb der Zelle die Signale weiter bis in den Zellkern hinein. Also: Das Gehirn kann das Immunsystem aktivieren und auch herunterfahren.

### **Wichtiger Arbeitsschritt des Immunsystems: die Entzündung**

Die PNI hat eine wesentliche Immunreaktion im Blick: Die Entzündung. Diese wird sofort eingeleitet, wenn wir in Stress geraten, egal, ob das ein materieller Stressor ist wie ein Virus, ein Bakterium, schädigende Sonneneinstrahlung – oder ein immaterieller, zum Beispiel psychische Belastung. In beiden Fällen reagiert unser Immunsystem zunächst mit einer Entzündung als Abwehr und Schutz.

Entzündung ist also nicht per se etwas Gefährliches, sondern etwas Lebensnotwendiges. Wenn wir eine Infektion durchmachen oder eine Wunde haben, dann ist Entzündung ein wesentlicher Mechanismus, um diesem Umwelteinfluss adäquat immunologisch zu begegnen. Sie stößt Heilungsprozesse an, sorgt für eine Abwehr der Erreger. Durch Entzündung können z.B. Viren oder entartete Zellen im Körper zerstört werden.

*„Wir entwickeln ja ständig Krebszellen, es ist nicht so, die einen haben es, die anderen nicht. Sondern wir sind durchwegs damit konfrontiert und müssen Krebszellen überwachen und wieder ausmerzen. In diesem Fall brauchen wir z.B. Entzündung, um uns von diesen Krebszellen zu befreien.“*

*Dr. Christian Schubert*

### **Stress macht krank – Psychischer Stress wirkt sich auf den Körper aus**

Nicht nur Viren, Bakterien oder andere materielle Stressoren sorgen für Entzündungen im Körper. Auch anhaltende psychische Belastung schafft das. Denn Stress wirkt sich direkt auf das Immunsystem aus.

Hohe Ansprüche an uns selber, gesellschaftlicher Druck oder Probleme in der Partnerschaft – unser Leben steckt voller Herausforderungen. Die meisten Menschen geraten durch solche Anforderungen manchmal unter Stress. Das ist normal. Schwierig wird es dann, wenn Stress zum quälenden Dauerzustand wird oder besonders intensiv ist.

### **Stressoren aktivieren das Immunsystem genauso wie ein Grippevirus**

Bei Stress, egal ob psychisch oder materiell, wird die Immunaktivität hochgefahren, und es kommt zu einer systemischen Entzündung, also keiner, die örtlich begrenzt stattfindet. Das Immunsystem schraubt über kurze Zeit die Entzündungslevels hoch. Daraufhin kreisen in unserem Blut vermehrt pro-inflammatorische Zytokine. Zytokine sind Immunstoffe, die zur Erregerabwehr und Wundheilungsförderung vom Immunsystem eingesetzt werden. Diese freigesetzten Zytokine sorgen in einem funktionierenden Stresssystem aber auch zugleich für eine Rückregulierung der Entzündung, indem sie einen wichtigen Teil unseres Stresssystems aktivieren, die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden- oder HPA-Achse. Dort wird das Hormon Cortisol ausgeschüttet, welches die Entzündung herunterfährt. Dies ist ein wichtiger Schutzmechanismus in unserem Körper, der uns vor negativen Folgen anhaltender Entzündung bewahrt.

*„Der Organismus trennt nicht zwischen materiellem und immateriellem Stressor, also zwischen einem Krankheitserreger oder psychischen Stressor.“ Dr. Christian Schubert*

### **Auswirkungen von Dauerstress**

Bei Dauerstress aber sind die Stressachsen (z.B. Sympathikus, HPA-Achse) überaktiviert und das Immunsystem befindet sich wegen übermäßiger Cortisolausschüttung in einem dauergedämpften Zustand. Auf diese Weise fehlen die Immunstoffe (z.B. Zytokine, Antikörper), die man jetzt bräuchte, um den Organismus vor schädlichen Außeneinflüssen zu schützen. Dadurch fangen wir uns beispielsweise leichter virale Infektionen ein. Zudem versagen bei Dauerstress auch wesentliche Schutzfunktionen vor den langfristig schädlichen Entzündungen. Dies stellt einen wesentlichen Grund für schwere Entzündungserkrankungen dar, die vornehmlich im Alter auftreten (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen).

*„Wenn wir unter Stress geraten, ist es gut, dass Entzündungen entstehen, weil wir dadurch geschützt sind. Aber wenn dieser Schutzwall zu lange im Organismus bestehen bleibt, dann beginnt er, gegen unseren eigenen Körper vorzugehen – er ist also auf Dauer toxisch für uns.“ Dr. Christian Schubert*

### **Krankheit als Metapher – eine Krankheit will uns etwas sagen**

In der Psychoneuroimmunologie geht man davon aus, dass hinter jeder körperlichen oder seelischen Erkrankung eine höchst individuelle Ursache steckt. Diese zu finden und zu bearbeiten, hilft mehr als jede Symptomtherapie.

Da unser Stresssystem über die Nervenbahnen biologisch so eng an das Immunsystem angebunden ist, steht also fest, dass Stress sich auf den Körper auswirkt und Krankheit begünstigt. Die Symptome, die man aufweist – die „Krankheit“, also Schmerz, Entzündung, Unwohlsein – sind Signale einer Ursache, die tiefer verborgen liegt.

### **Diagnose: Psychische Erkrankung**

Von einer somatoformen Schmerzstörung spricht man, wenn bei psychischen Erkrankungen der körperliche Schmerz, der Zusammenbruch als einzige Möglichkeit bleibt, beispielsweise dem hochgezogenen Leistungsanspruch sich selbst und anderen gegenüber zu begegnen. Die psychische Erkrankung sucht sich ein Ventil: den Körper. Und tatsächlich kann das zunächst zu einer gewissen Erleichterung führen.

*„In solchen Fällen darf man Patienten nun nicht überfordern, indem man sagt, Ihr Leistungsanspruch ist zu hoch, dagegen müssen Sie etwas machen. Da würden viele Menschen sofort abhauen. Denn in vielen Fällen stellt Leistung Abwehr dar. Wir würden den Menschen ihren Mechanismus nehmen, wie sie z.B. der Angst begegnen, verlassen zu werden und einsam zu sein. Durch Leistung versuchen sich viele Menschen Liebe zu erarbeiten, ihren Selbstwert zu steigern.“ Dr. Christian Schubert*

Sehr häufig drücken sich psychische Probleme auch in Suchterkrankungen aus. Alkohol oder zu viel Essen beispielsweise erfüllen dann eine Aufgabe, sind Trost oder Beistand oder auch selbstschädigende Gewohnheit. Oft geht es z.B. darum, mangelnde Selbstliebe auszugleichen oder diversen Ängsten zu begegnen. Würde man dem Patienten das Suchtmittel einfach entziehen, wäre dies lediglich eine Behandlung der Symptome. Schlimmer noch, man würde dem Patienten die einzige Möglichkeit nehmen, die er hat, um mit seinen tiefer liegenden Problemen einigermaßen über die Runden zu kommen. Die Psychosomatik schaut ins Umfeld des Patienten: Wie lebt er? Welche sozialen Beziehungen hat er? Wo gibt es Probleme? Meistens geht es darum, im Verlauf einer Psychotherapie die seelischen Verletzungen zu behandeln, die oftmals schon früh in der Biographie ihren Ursprung haben. Damit kann er von seiner Suchtkrankheit befreit werden.

*„Auf dem Weg dahin muss man begreifen: Warum glaube ich, dass ich von Menschen umgeben bin, die mich nur dann schätzen und lieben, wenn ich Leistung zeige? Das sind ja schädliche Selbstkonstruktionen. Das stimmt in vielen Fällen so nicht. Man wird ja sehr wohl auch geliebt, weil man ist, wie man ist, auch ohne die Leistung.“ Dr. Christian Schubert*

Für die Behandlung braucht man vor allem den Mut des Patienten, sich seinen Ängsten zu stellen. Eine somatoforme Schmerzstörung zeigt ja genau das: Der Patient will und kann zunächst keine psychische Ursache seiner eigentlich psychischen Erkrankung annehmen. So breitet sich diese im Körper aus und sucht damit Entlastung. Natürlich hat der Patient dadurch fürchterliche Schmerzen, Krankheitsprobleme. Aber das ist der Kompromiss, den er unbewusst eingeht, um sich nicht mit den schweren oder auch traumatisierenden Teilen seiner Geschichte auseinandersetzen zu müssen.

### **Krankheit als Instrument oder: Leisure-Sickness**

Das kennen Viele: Der Urlaub ist in Sicht, man schmeißt sich nochmal richtig in die Arbeit, um alles zu erledigen, geht schon auf dem Zahnfleisch, aber man weiß ja: Bald ist frei! Und dann, am ersten oder zweiten freien Tag liegt man flach. Erkältung, Rückenschmerzen, irgendetwas, das einen zur Ruhe zwingt und den Urlaub vermiest. Dieses Phänomen hat sogar einen Namen: Leisure-Sickness – Freizeit-Krankheit.

*„Ich würde vermuten, dass diese Menschen ein hohes Verantwortungsbewusstsein haben, sodass sie lange Zeit aushalten, gegensteuern, es kognitiv, emotional, motivational auf die Reihe kriegen, noch zu arbeiten. Und dann, wenn der Stressor wegfällt, dürfen sie es sich erlauben, krank zu werden. Dann funktionieren die krankmachenden psychoneuroimmunologischen Mechanismen einfach mit einer gewissen Zeitverzögerung.“ Dr. Christian Schubert*

Diese „Steuerung“ des Krankwerdens findet unbewusst statt und kann auch in anderer Form auftreten: Angst vor einer wichtigen Präsentation? Der Chef hat einen Besuch angekündigt? Oder auch privat: Eine Familienfeier steht an und die ungeliebte Schwiegermutter nimmt teil? Alles (unangenehme) Situationen, die durch eine Krankheit „abgesagt“ werden können.

*„Ich erlebe in meiner psychotherapeutischen Praxis immer wieder Menschen, die sich wie mit Fingerschnipp krankmachen können. Da wird Krankheit zum Ausweg. Aber so etwas läuft nicht bewusst ab. Es ist nicht so, dass ein Mensch sagt: Ich werde jetzt krank, damit ich abhauen kann.“ Dr. Christian Schubert*

Es geht also nicht um Simulation, im Gegenteil: Das, was da stattfindet, sind unbewusste Prozesse. Diese unbewussten Schutzmechanismen treten auf, damit man sich aus der Gefahrensituation herausbewegen kann. Der Körper schreibt einem quasi die Pause vor.

## **Klassische Paarung: Herzinfarkt und Depression**

Häufig wird bei Herzinfarkt-Patienten auch eine Depression diagnostiziert. Doch es handelt sich hierbei nicht zwingend um eine Folgeerkrankung, sondern um ein Wechselwirkungsproblem. Die Verbindung von Herzinfarkt und Depression ist wechselseitig und komplex. Zusätzlich zu den klassischen Risikofaktoren, wie beispielsweise Arteriosklerose, gibt es verschiedene Arten von Depressionen, die alle auf die eine oder andere Art und Weise mit einem Herzinfarkt in Verbindung stehen können.

### **1) Die melancholische Depression**

Von der melancholischen Depression sind zumeist Menschen betroffen, die sich über viele Jahre aufreiben, entfremdet sind, die erhöhten Blutdruck haben, selbstschädigend essen, wenig Bewegung haben. Diese mit der Depression einhergehende Lebensweise kann zu einer schweren Arteriosklerose führen, die wiederum einen Herzinfarkt verursachen kann.

*„Arteriosklerose ist ein Entzündungsproblem, die klar mit Stress in Verbindung stehen kann, sodass es irgendwann mal kracht – die Endstrecke einer Depression.“ Dr. Christian Schubert*

### **2) Postinfarkt-Depression**

Wenn der Infarkt stattgefunden hat, liegt im Körper ein massives entzündliches Geschehen vor. Das wiederum macht etwas mit unserer Psyche: es deprimiert. Und das ist sinnvoll, denn wir brauchen bei einer Entzündung dringend Energie, die nicht durch normales Alltags-Leben vergeudet werden soll. Rückzug ist angesagt. Deswegen fühlen wir uns krank bei einer Entzündung. Dafür sorgt das Immunsystem: Die Blut-Hirn-Schranke wird überwunden und eine Veränderung der Psyche angeregt, um zu verhindern, dass wir Energie nutzlos verpuffen.

*„Wenn man wegen einer viralen Infektion darniederliegt, ist das rasche Schlucken von Aspirin, damit wir nur schnell wieder arbeiten, ins Büro können, gefährlich, weil wir damit ein Signal des Immunsystems überhören. Das Immunsystem will, dass wir ruhen, dass wir ins Bett gehen, aber unsere Gesellschaft tickt da anders und gibt uns Surrogate, damit wir wieder funktionsfähig werden. Damit werden natürliche Strategien unseres Körpers unterminiert.“ Dr. Christian Schubert*

### **3) Depressive Anpassungsstörung**

Durch das Ereignis Herzinfarkt geraten wir – wie bei vielen anderen Krankheiten auch – in eine Krise und reagieren mitunter depressiv.

*„Man sieht das vielleicht auf den ersten Blick nicht immer. Es gibt die Herzinfarkt-Patienten, wo man denkt: Der ist doch super unterwegs, nett und fröhlich. Aber was wissen wir denn wirklich von den Menschen? Viele Probleme werden gar nicht nach außen getragen, schließlich hat Schwäche zeigen keinen Platz in unserer Gesellschaft. Vielleicht will der Patient auch aus lauter Selbstschädigungstendenz gar nicht, dass ihm geholfen wird. Da muss eine Beziehung schon sehr gut und vertrauensvoll sein, dass er sich öffnen kann. Oder aber die Probleme sind nicht einmal dem Patienten selbst bewusst.“ Dr. Christian Schubert*

### **Selbstheilung – Was tun, wenn man krank ist?**

Seelische Gesundheit ist etwas, von dem nicht jeder gleich eine Vorstellung hat. Gerade unbewusste psychische Prozesse laufen selbstständig und unbemerkt im Inneren ab. Manch einer hat sich so sehr an automatische Funktionieren gewöhnt, dass er selbst nicht mehr erkennen kann, wie schlecht es ihm eigentlich wirklich geht. Der Schlüssel zur Selbstheilung liegt also zunächst in der Wahrnehmung.

#### **Wahrnehmung als erster Schritt**

Nur wer bemerkt, dass etwas nicht passt – sei es im Beruf oder zuhause, in der Beziehung zum Partner, zu den Kindern oder Eltern – kann lernen, damit besser umzugehen. Achtsamkeit in allen Lebenslagen bringt uns auf die Spur des Unwohlseins und ist der erste Schritt, um Stress für unsere Psyche – und damit für unseren Körper – zu regulieren.

*„In vielen Fällen nehmen wir Leben gar nicht mehr wirklich wahr. Wir müssen in uns hineinhören, um herauszufinden: Was brauchen wir denn wirklich in bestimmten Situationen? Viele Menschen sind nur noch automatisiert unterwegs, leben unter dem Leistungsaspekt, schaffen und tun, verlieren sich und entfremden sich von sich selbst. Wenn wir uns besser wahrnehmen, können wir uns auch wieder besser schützen. Wir müssen nicht warten, bis uns eine Krankheit aus dem Verkehr zieht.“ Dr. Christian Schubert*

Es geht nicht darum, uns von Stress zu befreien. Stressoren gehören zum Leben dazu. Genauso wie eine Erkältung oder andere Erkrankungen für unser Immunsystem wichtig sind, weil es dadurch gewissermaßen trainiert wird. Dennoch können Rückenschmerzen oder eine Grippe Anlass sein, in sich hineinzuhorchen, nachzuspüren, ob es Lebensbereiche gibt, die den Körper

gerade unter Stress setzen und deswegen dazu geführt haben, dass das Immunsystem auf den aktuellen Erreger nicht angemessen reagieren konnte.

*„Nicht jeder, der mal eine Erkältung hat, braucht gleich eine Psychotherapie. Aber wenn jemand zu oft erkältet ist, sollte er sich mal fragen, was ist los mit mir? Was ist in meinen Beziehungen, in den wesentlichen emotional bedeutsamen Aspekten meines Lebens vielleicht nicht in Ordnung?“ Dr. Christian Schubert*

### **Was Entspannung im Körper auslöst**

Wenn wir uns seelisch entspannen, auf uns Acht geben, setzt das ebenso Prozesse in unserem Körper in Gang wie wenn wir in Stress geraten: Der Sympathikus wird heruntergeschraubt und besänftigt. Also der Teil unseres Nervensystems, der uns vorantreibt, der den Blutdruck hochschraubt, der das Immunsystem in einen Entzündungszustand versetzt. Ist der Sympathikus beruhigt, sinkt auch das Entzündungslevel. Ähnliches gilt für die Aktivierung des Parasympathikus: Meditation, Entspannung durch Schlafen oder Spaziergehen – all das stimuliert den Parasympathikus, der wiederum die Entzündung senkt. Bei Entspannung wird also durch Herunterfahren des Sympathikus und Herauffahren des Parasympathikus Entzündung reguliert. Dasselbe gilt für eine beruhigte HPA-Achse: Es befindet sich weniger Cortisol im Blut. Auch dadurch ist das Immunsystem in Balance.