**Was hat er bloß?**

**Die Jahrestagung für Psychosomatik widmet sich der Frage, warum seelisches Leid so unterschiedliche Beschwerden hervorruft – und warum vielen Menschen der Zugang zu ihren Gefühlen verstellt ist.**

VON WERNER BARTENS

Die 41-Jährige klagte über heftige Bauchschmerzen, und das seit drei

onaten. Alle bisherigen Untersu-eltiiiwgrietten keine Auffälligkeiten erge-egketigezte waren ratlos. Als sie sich zu Fticlmegane in Behandlung begab, erfuhr der Psychiater und Neurowissenschaftler nebenbei von der Patientin, dass vor drei Monaten ihre Mutter gestorben war. „We­der damals noch als sie zu mir kam, konnte die Frau ihre Trauer verbal ausdrücken", er­innert sich der Arzt von der Universität Tucson in Arizona. „Einen Zusammen­hang mit ihrer starken körperlichen Reakti­on hat sie nicht gesehen und diese auch nicht als Trauer wahrgenommen."

Es ist ein verbreitetes Phänomen, dass Patienten mit seelischen Leiden aus­schließlich über körperliche Beschwerden klagen und das eine nicht mit dem ande­ren in Verbindung bringen. Während des Jahreskongresses für Psychosomatische Medizin, der vergangene Woche in Berlin stattfand, diskutierten die Ärzte, welche Symptome Patienten entwickeln, wenn sie gestresst, emotional überfordert oder dau­erhaft gekränkt sind. Warum führen Über­lastung und seelisches Leid bei manchen Menschen zu chronischer Erschöpfung, während andere Rückenschmerzen be­kommen, nicht mehr schlafen können oder ständig unter Strom stehen?

Richard Lane hat untersucht, was über­wiegt - die fehlenden Worte für die eige­nen Gefühle oder die mangelnden Gefühle selbst, die sich wie im Fall der 41-Jährigen trotz eines schweren Verlusts nicht einstel­len? „Es gibt hier ein Defizit, aus emotiona­len Signalen eine mentale Repräsentation zu machen, also eine Vorstellung davon, wie Gefühle beschaffen sind und was sie be­deuten", sagt Lane. „Dann kommt es zur So-matisierung, also zum körperlichen Aus­druck dessen, was sich emotional nicht er­leben und verbal nicht ausdrücken lässt."

Körperlicher Schmerz wird auf diese Weise zum Ersatz für weitaus schmerzvol­lere Erfahrungen. Sich selbst zugefügte Verletzungen wie das „Ritzen" werden zum Mittel, um mit Stress, Missachtung und schlimmen Belastungen umzugehen. Harald Gündel, Chef der Psychosomatik am Uniklinikum Ulm, schätzt den Begriff

jes„ Scripts", um die diversen kör-   
perlichen Ausprägungen psychischer Lei­den, zu, erfassen. „In jeder Kultur gibt es normative Annahmen zu bestimmten Sym­ptomen und Syndromen", sagt Gündel. „Und danach richten sich dann die Be­schwerden aus."

**In Vietnam gibt es kein Wort für seelische Traumata. Gefühle zu zeigen, ist nicht erwünscht**

So gilt es in China als nicht angemessen, Gefühle zu zeigen. Das Psychische wird weitgehend tabuisiert, weswegen seeli­sche Leiden zumeist körperliche Namen haben. Wer wütend ist, bekommt Kopf­schmerzen, bei Stress droht Schwindel, und starke Unruhe macht sich vor allem durch Störungen der Verdauung bemerk­bar. In Vietnam gibt es nicht mal ein Wort für seelische Traumata. „Gefühle zu zei­gen, wird weder geschätzt noch ermutigt", sagt Gündel, dessen Team eine Kooperati­on mit dortigen Kliniken hat und Kunstthe­rapie anbietet, um Emotionen auf diese Weise spürbar zu machen, „sonst verstär­ken sich die körperlichen Symptome".

Allerdings ist dieses Phänomen auch in westlichen Kulturen weit verbreitet.

„Deutschland hat Rücken", beschreibt bei­spielsweise, dass es sich hierzulande am häufigsten entlang der Wirbelsäule zeigt, wenn seelische Belastungen, der Druck im Job oder der Streit zu Hause überhandneh­men. Den jüngsten Trend spiegelt aller­dings der Aufstieg von Diagnosen wie De­pression und Burn-out wider. In Großbri­tannien ist hingegen die chronische Er­schöpfung weitaus populärer.

Manchmal ist es jedoch nicht nur von Weltbildern und kulturellen Mustern ab­hängig, wie sich Überforderung und See­lennot körperlich manifestieren, sondern schlicht von der Krankenversicherung. Während das Schleudertrauma in Deutsch­land als ernstes Leiden gilt, für das Thera­pien, Kuren und Hilfsmittel wie die Hals­krause angeboten werden, existiert das Be­schwerdebild in anderen Ländern - etwa im Baltikum - gar nicht. Weil es so wenig kulturell kodiert ist, klagen die Bewohner in Estland, Lettland und Litauen auch nicht darüber.

Wie rasant neue Konzepte und kulturel­le Skripte für alte Beschwerden Karriere machen können, zeigte während der Ta­gung der gut besuchte Schwerpunkt zum Mikrobiom. Reizdarm, nervöser Magen und Colon irritabile klingen angestaubt, aber die Analyse der individuellen Keimbe­siedlung eröffnet offenbar neue Perspekti­ven auf Beschwerden im Verdauungstrakt. Thomas Baghai aus Regensburg zeigte an­schaulich, dass die Zusammensetzung des Mikrobioms eine wichtige Rolle sowohl für die Stressreaktion und die Depressionsnei­gung als auch für die Infektabwehr und so­gar in der Hirnentwicklung spielt - beende­te seine Ausführungen aber immer wieder damit, dass die Forscher noch nicht wüss­ten, was Unterschiede im Mikrobiom ei­gentlich bedeuteten.

Stefan Reber, der eine Abteilung mit dem schönen Titel „Molekulare Psychoso­matik" am Uniklinikum Ulm leitet, ergänz­te evolutionäre Aspekte. Demnach bieten lange bekannte Keime, die „alten Freun­de", offenbar in Interaktion mit den Darm­keimen Schutz gegen Allergien und stress­bedingte Erkrankungen. Neumodische Bakterien, also jene, die wohl erst mit der Sesshaftwerdung des' Menschen aufge­kommen sind, hätten diese Fähigkeiten nicht mehr. Was das zu bedeuten hat, konn­te er allerdings auch nicht erklären.

**Der Forschungs-Hype um das Mikrobiom ist zwar ungebrochen. Aber viel weiter ist man nicht**

Es blieb dem Psychologen Paul Enck von der Uni Tübingen vorbehalten, gute Gründe anzuführen, die gegen das Mikro-biom als wichtigen Faktor in der Psychoso­matik sprechen. Der Forschungs-Hype, der die Fachveröffentlichungen zum The­ma von 63 im Jahr 2010 auf fast 4000 im Jahr 2018 hat ansteigen lassen, sei zwar un­gebrochen. „Was ein gesundes Mikrobiom ist, kann aber keiner sagen, genauso wenig wie, was ein gestörtes ist", so Enck. „Am En­de bleibt die triviale Erkenntnis, dass aus­gewogene Ernährung und ein gesunder Le­bensstil nicht schaden können!'

Der Bochumer Philosoph Albert Newen zeigte in seinem Festvortrag, wie Vorurtei­le und Fehlwahrnehmungen dazu beitra­gen, dass verzerrte Informationen große Verbreitung finden. Das gilt nicht nur für Leugner des Klimawandels, politische oder religiöse Fundamentalisten. Ähnliche Mechanismen treffen auch für die Muster zu, die mitbestimmen, wo es zwickt, wenn es tief drinnen furchtbar wehtut.