

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 Untersuchungen ergaben keine Auffälligkeiten. Als sie sich zu Ftschmegane 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 Somatisierung, 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 „Scripts“, um die diversen körperlichen 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 Keimbildung 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 wüsten, 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. Neomodische Bakterien, also jene, die wohl erst mit der Sesshaftwerdung des Menschen angekommen 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 zwickelt, wenn es tief drinnen furchtbar wehtut.