

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Wenn das Herz stolpert

Therapiestunde: Ein Patient blendete eigene Gefühle und Wünsche so perfekt aus, dass er Herzbeschwerden bekam.

VON GABRIELE ESSING



13. DEZ 2017

Der 52-jährige Richard spürt einen schmerzhaften Druck auf der Brust und hat das Gefühl, dass sein Herz „stolpert“. Als medizinische Untersuchungen eine organische Ursache ausschließen und der Arzt ihm erklärt, das sei „alles nur psychisch“, ist er sehr verärgert. Er kommt mit der Frage in meine Sprechstunde, wie denn die Psyche Körperbeschwerden hervorrufen könne.

Richard erzählt mir seine Lebens- und Leidensgeschichte. Ich erfahre, dass sein Vater aus der Kriegsgefangenschaft mit einem Nervenleiden zurückkehrte und von der Familie Schonung verlangte. Seine Mutter bedauerte, ihren erlernten Beruf als Lehrerin wegen der Betreuung der drei Kinder nicht mehr ausüben zu können. Ihre Verbitterung kam in einem unzugänglichen, mürrischen Wesen zum Ausdruck. Richard berichtet, ein braves Kind gewesen zu sein, das die an ihn gestellten Anforderungen stets erfüllte. In der Schule galt er als fleißiger, intelligenter Schüler, unter Gleichaltrigen war er rücksichtsvoll und angepasst. Eigene Wünsche äußerte er selten.

Er studierte Elektrotechnik, ein Fach, das seiner an Sachlichkeit orientierten Lebenseinstellung entsprach. In seinem Beruf ist er sehr erfolgreich. Seine Ehe mit einer Architektin schildert er als harmonisch. Gefühle spielen bei beiden eine eher untergeordnete Rolle. Wichtig sei ihnen ein geregelter Alltag, in dem sie sich aufeinander verlassen können.

Unbeachtete Wünsche

Wegen einer internen Umstrukturierung in seiner Firma steht ihm die Versetzung in eine andere Abteilung bevor. Obwohl Richard weiß, dass er die an ihn gestellten Anforderungen erfüllen wird, gelingt es ihm nicht, die starke Erregung und die Unruhe zu besänftigen, die sich unweigerlich immer wieder einstellen, wenn er an seine Versetzung denkt. Er kann sich das nicht erklären.

Ich beginne Richards Persönlichkeit und die Entstehung der Herzbeschwerden zu verstehen. In seinem Elternhaus konnte er nur wenig bedürfnisbefriedigende Erfahrungen machen. Seine Gefühle und seine Wünsche fanden in dem gefühlskalten Elternhaus kaum Beachtung. Bestätigung gab es lediglich für Anpassungsleistungen, etwa gute Noten in der Schule. Um Enttäuschungen vorzubeugen, lernte Richard frühzeitig, Gefühle auszublenden und sich auf äußere Erfolge zu konzentrieren. Aber der Verzicht auf die Wahrnehmung von Gefühlen und die Befriedigung eigener Wünsche geht mit einer verstärkten inneren Unruhe einher: mit einem Übermaß negativer Gedanken, mit Bedrohungsgefühlen sowie diffuser Angst und dem Gefühl, wenig bewirken zu können.

Zusätzlich haben die lebensgeschichtlichen Erfahrungen eine mit der Persönlichkeitsstruktur korrespondierende neuronale Struktur hervorgebracht: eine leicht erregbare Gefühlszentrale (Amygdala), die in jeder Veränderung eine Gefahr wittert, sowie Einschränkungen in den Bereichen des Gehirns, die für den Stressabbau zuständig sind. Diese neuronale Struktur ist aber nicht besonders gut geeignet, mit neuen,

insbesondere belastenden Situationen umzugehen, so dass selbst harmlose Ereignisse wie die Versetzung in eine andere Abteilung das labile emotionale Gleichgewicht gefährden können.

Bin ich den Anforderungen gewachsen?

Was Richard erlebt, ist ein schwer aushaltbares diffuses Unbehagen, das in keinem Verhältnis zu der zu bewältigenden Aufgabe steht. Er hat Angst, den neuen beruflichen Anforderungen nicht gewachsen zu sein, ohne sich dieser Angst stellen zu wollen. Seine hochsensibilisierte Amygdala reagiert aber auch auf diese abgewehrte Angst und initiiert Reaktionen des autonomen Nervensystems: Dies führt zu starker Anspannung der Muskulatur, was als unangenehmes Druckgefühl in der Brust wahrgenommen wird, und lässt Herzmuskelzellen sich spontan entladen, was Richard als „stolpern“ erlebt.

Nachdem Richard diesen Zusammenhang verstanden hat, will er lernen, seine Gefühle besser wahrzunehmen. Ich bitte ihn, sich auf die Situation zu konzentrieren, in der die Herzbeschwerden erstmals auftraten. Er erinnert sich, dass die Hitze des Tages ihm zu schaffen machte und er sich mit einem schwierigen Arbeitsproblem beschäftigen musste. Viel wichtiger und gänzlich überraschend für ihn fällt ihm dann noch ein, dass der Schmerz und das Herzstolpern mit einem Gefühl von Befreiung einhergingen. Die Herzbeschwerden boten ja eine Erklärung für seine anhaltende extreme Unruhe und sein diffuses Unbehagen.

Enttäuschungen vorbeugen

Richard fällt auf, dass er dieses Unbehagen und eine starke innere Erregung in verschiedenen Situationen spürt, ohne sich dies erklären zu können. Darum bitte ich ihn, sich auf dieses Gefühl zu konzentrieren und abzuwarten, ob konkrete Situationen aus anderen Lebenszusammenhängen auftauchen. Eine Kindheitsszene fällt ihm ein, in der er sich von der Mutter abwendet, obwohl er sie gern umarmt hätte;

ein zufälliges Treffen mit einem Arbeitskollegen, in dem er sich sehr reserviert verhält. Er erkennt, auch in diesen Situationen seine Gefühle und Wünsche auszublenden, um möglichen Enttäuschungen vorzubeugen.

Um den Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmung besser wahrzunehmen, bekommt Richard die Aufgabe, seinen Körper genau zu beobachten. Er stellt fest, dass angstvolle, unangenehme Stimmungen mit negativen Körperwahrnehmungen wie Muskelanspannungen oder vermehrtem Herzklopfen einhergehen, während Freude zu einem angenehmen Gefühl der Weite im Brustbereich führt. Er lernt auch, mithilfe wohltuender Körperübungen, etwa einer gezielten Entspannung der Muskulatur, gute Gefühle hervorzurufen.

Richard weiß nun: Unterdrückte Gefühle können krank machen. Deshalb will er in Zukunft seinen Ängsten und Befürchtungen möglichst nicht mehr aus dem Weg gehen.
