

Vorwort

„Es ist der Geist, der sich den Körper baut“
(Schiller, Wallensteins Tod)

Manchmal wirken Worte wie ein Medikament. So wussten sich im Zweiten Weltkrieg Krankenschwestern oft zu helfen, wenn ihnen die Schmerzmittel ausgingen. Sie spritzten den Schwerverwundeten einfach eine Kochsalzlösung und sagten, es wäre Morphinum. Oftmals verschwanden dann die Schmerzen, zumindest vorübergehend, wenn die Leidenden dachten, sie erhielten ein wirksames Mittel – ein Placebo-Effekt, zweifelsohne. „Worte sind die mächtigste Droge, welche die Menschheit besitzt“, sagte schon der englische Schriftsteller Rudyard Kipling. Aber: Wie können Worte und Gedanken – ohne Medikamente – das körperliche und geistige Wohlergehen und damit die Gesundheit beeinflussen? Davon wird noch die Rede sein; es ist eine wichtige Frage – auch an die Psychosomatische Medizin, die sich damit beschäftigt, wie Gehirn, Psyche und Körper („mind“ und „body“) aufeinander einwirken.

Begriffe wie Psychokardiologie, Psychoimmunologie und Psychoendokrinologie, aber auch die moderne Stressforschung machen deutlich, dass die Psychosomatik zu einer Disziplin geworden ist, die naturwissenschaftlichen Ansprüchen genügen sollte. In der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts hatte hingegen die (psychoanalytisch orientierte) Psychosomatik die Bedeutung des Gehirns für die Gesundheit von Körper und Geist weitgehend unterschätzt. Manche Psychosomatiker der älteren Generation hatten wenig Verständnis für die biologische Blickrichtung, da dabei der Mensch auf eine „seelenlose Maschine“ reduziert werde. Sie waren der Meinung, in der „Organsprache“ des Körpers drückten sich verdrängte seelische Nöte und Wünsche aus, und körperlichen Symptomen wurde deshalb

Symbolcharakter zugeschrieben. „Krankheit als Symbol“ war der Slogan. So wurde etwa ein Gebärmutterkrebs von Therapeuten¹ als „unbewusster Wunsch nach Mutterschaft“ gedeutet. Oder: Ein Manager entwickelt Schwindelanfälle, weil ihm „vor lauter Verantwortung schwindelig wird“.

Gegenwärtig ist in der Psychosomatik kaum mehr von „Organsprache“ die Rede, dafür umso mehr von den Errungenschaften moderner bildgebender Verfahren, die einen Einblick in die Arbeitsweise des Gehirns gewähren. Wie wir sehen werden, gehen psychosomatische Leiden wie chronische Schmerzen, Angststörungen und Depressionen nachweislich mit gut lokalisierbaren Veränderungen im Gehirn einher. Sie haben ihre Ursache häufig in Stress und (z. B. frühkindlichen) traumatischen Erfahrungen.

Die komplexen Wechselwirkungen zwischen „mind“ und „body“ lassen sich aber auch gezielt nutzen: Psychotherapie, neue Denk- und Verhaltensweisen, auch spirituelle Erfahrungen wie Meditation und Gebet können nämlich ebenfalls Veränderungen im Gehirn hervorrufen, die nun ihrerseits auf den übrigen Körper einwirken. So beeinflussen Psyche und Gehirn chronische Schmerzen, die körpereigene Abwehr von Infektionen oder die Funktionen von Herz und Kreislauf, z. B. den Blutdruck. Gesundheit beginnt im Kopf („Gesunder Geist in gesundem Körper“, wie Juvenal schrieb). Das ist, kurz gesagt, auch die Mission der neurobiologisch unterfütterten „Neuen Psychosomatik“, um die es in diesem Buch geht.

Wer mit Begriffen, Funktionen und dem anatomischen Aufbau unseres komplexesten Organs etwas vertraut ist, wird das einführende Kapitel – eine Tour d’Horizon durch die

¹ Im Hinblick auf die Lesbarkeit des Textes wurde überwiegend die männliche Form verwendet, wenngleich immer beide Geschlechter gemeint sind.

Landschaften des Gehirns – vermutlich überspringen und sich gleich den anderen Essays zuwenden, die sich den Fragen einer biologisch fundierten Psychosomatik widmen. Sie alle sind in sich konsistent und können daher auch einzeln gelesen werden. Ich hoffe, dass in den Essays mitgeteilte Einsichten in psychophysische Zusammenhänge zur Überbrückung der Kluft zwischen einer rein somatisch orientierten Medizin und einem „ganzheitlichen“, psychosomatischen Krankheitsverständnis beitragen. Sie dürften daher auch für Betroffene hilfreich sein. Und wer möchte nicht gerne erfahren, was es – aus der biologischen Perspektive – mit der in der angloamerikanischen Welt so genannten „Mind-Body Medicine“ auf sich hat? So wendet sich dieses Buch an einen weiten Leserkreis, und wenn es einen Eindruck von den komplexen Wechselwirkungen zwischen „mind“ und „body“ geben kann, hätte ich mein Ziel erreicht.

In meinen Essays konnte ich die einschlägige Fachliteratur bis Ende 2013 berücksichtigen, aber auch – ergänzt und überarbeitet – Ideen und Studienergebnisse, über die ich in den letzten sechs Jahren bereits in verschiedenen Fachzeitschriften sowie in „Psychologie Heute“ und in der „Frankfurter Rundschau“ berichtete. Für zahlreiche Literaturhinweise und hilfreiche Diskussionen bin ich Freunden und Kollegen dankbar – insbesondere jedoch Heiner Schirmer für seine vielen Anregungen und die hilfreichen Gespräche, aber auch für den Hinweis auf das passende Zitat aus Schillers Wallenstein II. Ebenso gilt mein großer Dank Wulf Bertram und seinem Team vom Schattauer Verlag, vor allem Petra Mülker, Alina Piasny, Sandra Schmidt, Birgit Heyny, und, nicht zuletzt, Volker Drüke für die hervorragende, kreative Zusammenarbeit. Und viel bedeutet mir, bei all meiner Arbeit, der Rückhalt in der Familie, den ich Elvi danke. Ihr ist dieses Buch von Herzen gewidmet.

Hirschberg, im Frühjahr 2014

Johann Caspar Rüegg