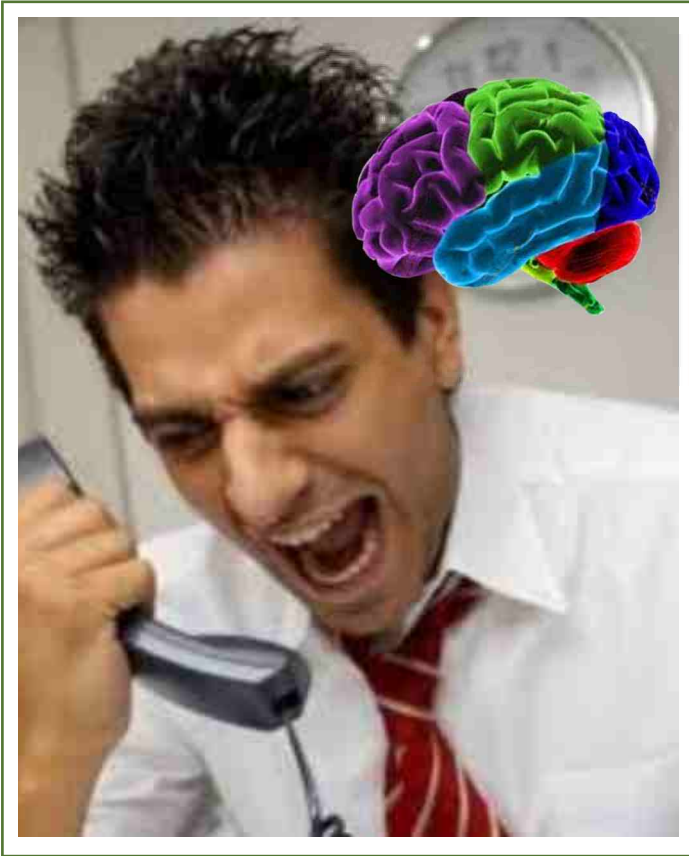


Psychosomatik

Von Dr. Detlef Eichberg



Wir kennen wohl alle die zahlreichen Sprüche aus dem Volksmund, die eine Beziehung zwischen unserer emotionalen Befindlichkeit und der Reaktion unseres Körpers herstellen: das geht mir an die Nieren, es liegt mir etwas schwer im Magen, ich habe einen Kloß im Hals, sich aus Angst in die Hose machen, sich den Kopf zerbrechen und so weiter. Keiner hat wirklich Schuld daran, aber es wirken zahlreiche Einflüsse im Laufe unseres Lebens auf uns ein, die uns nicht nur seelisch (psychisch), sondern auch körperlich (somatisch) krank machen können. Diese Wechselwirkung zwischen Seele und Körper wird als Psychosomatik bezeichnet. Bereits im Mutterleib wäre es denkbar, dass sich Stresshormone der Mutter über die Nabelschnur auf das werdende Menschlein auswirken. Ab der Geburt wird dann alles, was wir erleben, auf der „Festplatte“ im Unterbewusstsein abgespeichert sowohl das Positive, wie auch das Negative. Das familiäre Umfeld, soziale Beziehungen zu Spielkameraden, zu Mitschülern, Pädagogen, später zu Vorgesetzten und Kollegen, zu Partner und Kinder alles formt unsere Persönlichkeit. Selbstverständlich versuchen wir, uns tapfer den Anforderungen und Problemen des Lebens zu stellen. Wir halten Frustrationen aus, stellen uns Konflikten und versuchen, Schicksalsschläge zu verarbeiten. Aber wir wären Übermensch, wenn das alles „nur in die Klamotten ginge“. Es ist zwingend, dass sich im Laufe des Lebens durch die genannten Erfahrungen innerlicher Druck aufbaut.

Ich vergleiche dies gerne mit dem Vollkleben von Rabattmärkchen-Heften. Wohin mit all dem Druck, wo die vollen Hefte einlösen, wenn die Schublade überquillt? Wenn ein Choleriker mit einem hysterischen Ausbruch Überdruck entsorgt, so ist das für ihn, persönlich gesehen, gesund. Wenn es die falschen Adressen erwischt, natürlich nicht akzeptabel. Entsorge ich jedoch den über lange Zeit hinweg aufgebauten inneren Druck nicht, so wird mein Körper die Funktion des Überdruckventils übernehmen. Wenn ich Ärger, Wut, Enttäuschungen und Ungerechtigkeiten immer nur herunterschlucke, in mich hinein fresse, dann können chronische Erkrankungen auf den Plan treten, die besagte Überdruckventil-Funktion übernehmen. Hierzu können gehören: Migräne, Herz-Kreislauf-Probleme, Magen-Darm-Beschwerden, Infektanfälligkeit, ja sogar Krebserkrankungen. Es kann sogar soweit kommen, dass das eigene System sich in Form von Autoimmunerkrankungen gegen sich selbst richtet. Psychosomatische Anteile können daher bei Rheuma, Morbus Bechterow, Multiple Sklerose u.a. durchaus eine Rolle spielen.

Wir sollten dankbar sein für Fußballplätze, wo wir Dampf ablassen können. Eine regelmäßige Seelenhygiene in Form von Hobbys, Entspannung und Freundschaften sollte genauso selbstverständlich sein wie die tägliche Körperhygiene. Die Welt wird sich nicht ändern, aber ich kann lernen, die aufgestauten Belastungen so zu entsorgen, dass ich nicht psychosomatisch erkrankte.