

Wärme statt Hochdruck

Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO soll im Jahre 2025 die Zahl der an Bluthochdruck Erkrankten auf 60 % der Weltbevölkerung angestiegen sein!? Was setzt uns zunehmend unter Druck?

Jeder kann sofort einige „objektive“ Belastungen weltweit nennen: Klimawandel, internationaler Terrorismus, Kurzlebigkeit im Medienzeitalter, Existenzunsicherheit durch Globalisierung, Werteverfall und Auflösung der sozialen Strukturen Es ist heute gar nicht so einfach, sich zwischen Kulturpessimismus und Sachkenntnis zu orientieren. Welche Perspektive führt nach Innen?

Gehemmte Aggression

Franz Alexander, einer der Begründer der psychosomatischen Medizin, hatte schon 1939 in einer Arbeit zum Thema „Emotionale Faktoren bei essentieller Hypertonie“ festgestellt, dass sich bei ganz unterschiedlichen Persönlichkeiten und Temperamenten dann häufig hoher Blutdruck entwickelte, wenn bei diesen Menschen aggressiven Antriebe dauerhaft gehemmt wurden und gleichzeitig Angst auftrat. Die Patienten seiner Untersuchung waren oft äußerlich unauffällige Menschen, anpassungsfähig und höflich, nachgiebig und konfliktscheu, beherrscht und leistungsorientiert, z.T. mit einer Neigung zum Perfektionismus.

Alexander hat diese Dynamik als einen untergründigen seelischen „circulus vitiosus“ verstanden. Wenn Feindseligkeit erlebt wird, führt sie eigentlich zu „Kampf oder Flucht“, also zu körperlichem Ausdrucksverhalten. Werden diese Reaktionen allerdings wiederholt unterdrückt, dann kann z.B. durch dauerhafte Aktivierung des sympathischen Nervensystems, von Kreislaufregulationszentren und Regulationssystemen der Niere hoher Blutdruck entstehen.

Gleichzeitig entstehen innerlich Angst und Schuldgefühle: dass Aggression überhaupt „aufgetaucht“ ist! Angst und Schuldgefühle führen zum erneuten Erleben einer kindlichen Abhängigkeit und in Folge davon zu entsprechenden Minderwertigkeitsgefühlen. Daraus entsteht dann wiederum innerer Protest mit erneuten aggressiven Impulsen, die erneut unterdrückt werden usw. Je nachgiebiger jemand in seinen Reaktionen ist, umso mehr erzeugt er dadurch gleichzeitig Impulse für ein Umschlagen in feindselige Tendenzen! Würde man sie zulassen, würde man Zurückweisung oder Ablehnung vom Objekt der Abhängigkeit riskieren, vielleicht sogar den Verlust von Arbeitsplatz oder Partnerschaft. Dieser ständige Kampf gegen emporkommende feindselige Antriebe und darauf folgende Nachgiebigkeit und Selbstverachtung wird nur gelegentlich durch Wutausbrüche unterbrochen – die dann allerdings häufig den Flaschen treffen!

Aus der Forschung mit Versuchstieren ist gut belegt, dass eine Blutdruckerhöhung, die durch körperlichen Stress herbeigeführt wurde, eine durchaus positive Schutzfunktion hat und als eine allgemeine Reaktion bei Mensch und Tier auftritt. Beim Menschen können allerdings

nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Belastungssituationen zur Blutdrucksteigerung führen. Hierbei reagiert der Körper sehr unterschiedlich. Bei körperlichen Stressbelastungen steigt im Allgemeinen das Blutvolumen, das vom Herz in den Kreislauf kommt, an und der Gefäßwiderstand in der Peripherie, in der Muskulatur fällt ab. Bei emotionalen Belastungen reagieren aber viele Personen so, dass das Blutvolumen steigt und der Gefäßwiderstand ebenfalls steigt! In dem Moment, wo der Körper nicht in Bewegung kommt, sind emotionale Faktoren um so wirksamer! Das können Situationen sein, die als Bedrohung oder Kränkung empfunden werden, gegen die der Betroffene sich nicht wehren kann – oder meint, sich nicht wehren zu dürfen. Innerer seelischer Druck wird körperlich nicht zum Ausdruck gebracht.

Neben den bekannten genetischen Faktoren und eigenem „ungesunden“ Verhalten, das auf der körperlichen Ebene die Entstehung eines Bluthochdrucks begünstigt, kann also auch eine konflikthafte Einstellung zur Aggression eine wichtige Rolle spielen. Man kann davon ausgehen, dass Kinder in frühen Phasen ihrer Entwicklung, in denen sie erste Schritte in die Selbstständigkeit versuchen und auch Wut oder Aggression zum Ausdruck bringen, durch rigide Hemmungen zurückgewiesen wurden: „brav sein“. Im weiteren Verlauf kann das dazu führen, dass jede Form der Selbstbestätigung verdrängt wurde, keine Entlastung von aggressiven Antrieben möglich war und es dadurch langfristig zu einem chronischen Aggressionsstau kommt als Boden für eine latente Hypertonie. Es kommt nicht zum „Handeln“, sondern nur zur dauernden „Vorbereitung“.

Leistungsgesellschaft

Man kann sich auch vor diesem Hintergrund fragen, warum die Bluthochdruckerkrankung in der sogenannten zivilisierten Welt so zugenommen hat. Wir leben in einer globalisierten Leistungsgesellschaft. Die Beherrschung feindseliger Antriebe ist in der bürgerlichen Gesellschaft die Norm! Emotional kontrolliert zu sein gilt als kultiviert. Nach dem zweiten Weltkrieg spielte „Anpassung“ eine wesentliche Rolle, „Ruhe und Ordnung“. Die Bereitschaft, Konflikte als Teil des Lebens zu akzeptieren und sich ihnen zu stellen ist noch nicht zum gesellschaftlichen Konsens geworden. Die Folgen für Partnerschaft und Berufsleben werden in psychotherapeutischen Kriseninterventionen aber immer deutlicher. Wir brauchen eine neue Konfliktkultur, auch um die Ressourcen des Einzelnen für die Gemeinschaft nutzen zu können. Ein Bewusstsein hierüber hat sich in vielen emanzipatorischen Bewegungen schon durchgesetzt. Aber auch die Auswirkungen für die körperliche Gesundheit wie z.B. das Auftreten von Bluthochdruck werden nicht zu unterschätzen sein.

Sowohl dieses gesamtgesellschaftliche Klima als auch individuelle, tendenziell hemmende Familienkonstellationen können also dazu beitragen, dass sich bei einem Menschen eine innere Struktur entwickelt, die das offene Austragen von Konflikten untersagt. Dadurch werden allerdings nicht nur die destruktiven Anteile von übermäßiger Selbstbehauptung unterdrückt,

sondern auch die konstruktiven Impulse, die wir benötigen, um in der gesellschaftlichen Auseinandersetzung die eigene Entwicklung verwirklichen zu können und zu belastbarer Leistungsfähigkeit zu kommen. Das führt dann häufig zu Erfolglosigkeit im Beruf und auf der persönlichen Seite auch zu sexueller Hemmung oder Störungen in der Sexualität.

Die genannte innere Struktur wirkt aber nicht nur kontrollierend auf das Verhalten, sondern auch in der Selbstbewertung. Diese Menschen sind häufig nie zufrieden mit dem, was sie schaffen, alles, was sie tun, ist nicht gut genug. Es entsteht eine verzerrte Eigenwahrnehmung und ein unrealistischer Perfektionismus. Die eigene Tätigkeit erscheint „wie von einer höheren Autorität auferlegt“, als eine Pflicht und ist nicht ein Versuch, eigene Wünsche zu befriedigen.

Damit soll nicht unreflektierter Egoismus vertreten sondern erinnert werden an die Herausforderung, sich selber zum Ausdruck zu bringen - „den anderen lieben wie dich selbst“.

Prävention und Therapie

Gerade beim ersten Auftreten einer Bluthochdrucksymptomatik bestehen also neben der medikamentösen Blutdrucksenkung vielfältige Herangehensweisen - und insofern auch eine Verantwortung für Patient und Arzt! Man kann neben den gängigen Einflussfaktoren (z.B. Übergewicht, Bewegungsmangel, Kochsalzanwendung, Alkoholkonsum) das erwähnte Thema der „Aggressionshemmung“ oder „ambivalente Beziehungen“ ins Auge fassen und klären, ob eine Symptomatik vorliegt, die eine individuelle Psychotherapie erfordert. Häufig ist es auch möglich, in einem umfassenderen „Lebensstilprogramm“ in Kursform in der Gruppe die verschiedenen Faktoren, die bei Bluthochdruck und Herzerkrankungen eine Rolle spielen, ins Auge zu fassen. Es geht dabei immer um eine ganzheitliche Sichtweise, die dem einzelnen Menschen gerecht wird.

Selbstregulation

Der Psychologe Ronald Grossarth-Maticsek hat in den letzten Jahrzehnten in einer Vielzahl von Studien die Bedingungen der Gesundheitsbildung erforscht und in dem Zusammenhang den Begriff der „Selbstregulation“ geprägt: vereinfacht gesagt die Fähigkeit, wenn es einem schlecht geht, auch in Belastungssituationen das Richtige zu tun, damit es einem wieder besser geht. Er hat herausgefunden, dass vier ganz unterschiedliche Elemente im Leben eine gute Selbstregulation fördern: Sicherheit, Wohlbefinden, Lust und Sinn. Diese vier Elemente braucht jeder Mensch in unterschiedlichen Verhältnissen je nach Lebensalter zum Gesundwerden und Gesundbleiben. Und sie können sich keineswegs gegenseitig ersetzen (z.B. „Lust“ durch „Sinn“ - genauso wenig wie „Sinn“ durch „Lust“)!

Aus dem Menschenbild der Anthroposophischen Medizin ergibt sich hierzu eine verblüffend direkte Zuordnung:

Sicherheit

physische Organisation

Wohlbefinden	vitale Organisation
Lust	psychische Organisation
Sinn	individuelle Organisation

Sicherheit brauchen wir für unser körperliches Leben. Wohlbefinden entsteht durch aufeinander abgestimmte ausgleichende Regulationsprozesse, die „Vitalität“. Nach Lustempfinden und –befriedigung strebt unsere psychische Organisation. Die individuelle Organisation, das „Ich“ prägt die Biographie, hier lebt die Frage nach der Verwirklichung von Sinn. Alle Ebenen sind von Bedeutung.

Wärme statt Druck

Der Blutdruck des Menschen ist ein Urbild für die Dynamik zwischen unserem Innenleben in einer Außenwelt. Und er ist Voraussetzung für unsere geistig-seelische Präsenz. Dies gilt auch auf höherer Ebene: ein „eigenes Leben“ entwickeln können, nach eigener Einsicht und Entscheidung. Dann entsteht nicht Hochdruck, sondern Wärme – soziale Wärme durch kreatives Handeln. Hochdruck ist - so gesehen – nicht verwirklichte Wärme.

Viele Patienten zwischen 35 und 50 sind mit dieser Frage ihrer eigenen Lebensgestaltung in irgendeiner Weise konfrontiert, auch bei vielen anderen chronischen Krankheiten. Neben den Aspekten von Ernährung und Bewegung auf der körperlichen Seite geht es immer auch um die Frage nach „Kreativität“: „Sind Sie mit Ihren Potenzialen wirklich ausgelastet?“ Viele kommen, weil sie erschöpft sind, aber nicht unbedingt nur deshalb, weil die Kräfte wirklich verbraucht sind, sondern weil latente Begabungen überhaupt nicht gefragt und entwickelt werden: eine Unterforderung der kreativen Möglichkeiten. Der dritte Aspekt betrifft „Spiritualität“: wie finde ich einen ideellen Rahmen und praktische Anleitungen, um mit meiner geistigen Natur umzugehen? Übungen zur Entwicklung der Aufmerksamkeit, der Selbstwahrnehmung und Selbstbesinnung können dazu beitragen, innen und außen in ein rechtes Verhältnis zu setzen.

Die Frage nach der Individualität des Menschen ist nicht nur eine Frage eines wissenschaftstheoretischen Diskurses, sondern auch eine Frage der Übung.

Hendrik Vögler