

KÖRPER UND PSYCHE

Körper und Seele – nur gemeinsam stark

Neue Studien offenbaren verblüffende Verbindungen zwischen Körper und Psyche: Nicht nur kann seelisches Leid der Gesundheit schaden, auch der Körper steuert umgekehrt unsere Gefühle.

von Jana Hauschild;Claudia Wüstenhagen | 09. April 2013 - 08:00 Uhr

© chriskuddl | ZWEISAM / photocase.com



Bewegungen und Körperhaltungen können Gefühle beeinflussen. Wer etwa hochspringt, hebt seine Laune, ergab eine Studie.

Heute weiß Walter Dell* nicht mal mehr, was ihn so geärgert hatte. Vermutlich Nichtigkeiten. Doch nach jenem Tag riss ihn die Panik aus dem Schlaf. Er hatte Schmerzen in der Brust. Wie schon öfter tagsüber, wenn er Groll hegte. In dieser Nacht schmerzte die Brust besonders stark. Sein erster Gedanke: Das Herz versagt – wieder. Einen Herzinfarkt hatte Dell bereits hinter sich. Nun überkam ihn erneut Todesangst. Seine Frau rief den Notarzt. Der vermeldete jedoch: falscher Alarm. Der 56-Jährige durchlebte noch zwei weitere solcher Schreckensnächte, noch zweimal brodelte der Ärger in seinem Herzen weiter, verwandelt sich in Schmerz.

Dass Herz und Seele eine Einheit bilden, gehört zum Allgemeinwissen. Wie stark sie tatsächlich aufeinander wirken – dass Gefühle körperliche Schmerzen und sogar Herzinfarktsymptome auslösen können – das wissen nur wenige. Selbst Mediziner hielten dies lange Zeit für unmöglich. Seit René Descartes im 17. Jahrhundert die Trennung von Körper und Geist postulierte, haben Ärzte und Wissenschaftler sie lange als zwei getrennte Sphären betrachtet – und behandelt. Doch in den vergangenen Jahren zeigten Studien immer deutlicher, wie eng Körper und Psyche miteinander verbunden sind.

Ob Herzinfarkt, Rückenschmerz oder Virusinfektion – die Psyche hat einen immens großen Einfluss auf Erkrankungsrisiken und Heilungsverläufe. Ärzte müssen das berücksichtigen, wenn sie ihre Patienten gut behandeln und dem Gesundheitssystem Milliarden ersparen wollen. Noch ist das anders: Obwohl die Psychosomatik in immer mehr medizinische Disziplinen Einzug hält, irren noch immer viele Patienten durch das System, weil Ärzte nur nach körperlichen Ursachen ihrer Leiden suchen und die Seele nicht einbeziehen.

Umgekehrt, und das ist auch für viele Experten eine Überraschung, hat der Körper erstaunliche Macht über die Psyche. Die Forscher beginnen gerade erst, das ganze Ausmaß zu begreifen. Biochemische Vorgänge in den Organen können Menschen emotional so aus dem Gleichgewicht bringen, dass sie psychisch krank werden. Manch ein psychisches Leiden entsteht womöglich gar in den Tiefen des Darms, vermuten Vertreter einer neuen Forschungsrichtung, der Neurogastroenterologie. Auch die experimentelle Psychologie hat den Körper entdeckt und zeigt mit verblüffenden Studien, wie selbst unbewusste Bewegungen unsere Gefühle und Gedanken steuern. Womöglich ist der Körper sogar ein Schlüssel zu neuartigen Psychotherapien.

Schon Sigmund Freud ging davon aus, dass psychische Konflikte sich in körperliche Beschwerden umwandeln. Bis jedoch auch Mediziner das akzeptierten, vergingen Jahrzehnte. Heute weiß man, dass psychische Erkrankungen, ein hoher Druck am Arbeitsplatz oder Konflikte in der Partnerschaft sich von der Kopfhaut bis in den kleinen Zeh bemerkbar machen können.

Bereits im Mutterleib formt das seelische Wohl der Schwangeren das Immunsystem ihres Kindes. Durchlebt sie eine Trennung oder andere Stresssituationen, schüttet der Körper Cortisol aus, das über die Plazenta auch in den Körper des Fötus gelangt und dort das Immunsystem verändert. Die betroffenen Kinder leiden dann als Erwachsene eher unter Allergien oder Asthma .

Später kommt der eigene stressige Alltag hinzu, der das Immunsystem schwächt und den Körper anfälliger macht für Viren und Bakterien. So sind etwa psychisch stark beanspruchte Pfleger von Alzheimerpatienten nicht nur deutlich häufiger krank als Menschen in anderen Berufszweigen, wie eine Studie in den USA ergab. In ihrem Körper vermehren sich schützende Immunzellen auch weniger stark als üblich. Die Pfleger in der Studie bildeten nach einer Grippeimpfung zudem oftmals weniger Antikörper als nötig, um geschützt zu sein. Manchmal lässt sich die Wirkung der Psyche sogar direkt beobachten, etwa an Wunden: In belastenden Zeiten heilen sie langsamer. Verschwindet der Schorf sonst nach einer Woche, dauert es unter Prüfungsstress fast drei Tage länger. Bei ständig streitenden Ehepartnern kommen etwa vier Tage hinzu.

Im Extremfall kann der Einfluss der Psyche lebensgefährlich sein: Bei vier von fünf Herzinfarktpatienten war sie ausschlaggebend, schätzen Experten. Das Risiko steigt etwa, wenn der Job einem viel abverlangt, aber nicht ausreichend entlohnt wird oder keinen

Freiraum für eigene Ideen lässt. Oftmals blockiert das Herz aber erst, wenn sich Konflikte, Stressfaktoren oder Schicksalsschläge anhäufen.

Unter Stress schüttet der Körper die Hormone Cortisol und Adrenalin aus, daraufhin pumpt das Herz schneller und mit mehr Druck. Der Körper ist auf Aktion eingestellt. An sich ist das nicht schädlich. Dauerbelastung kann jedoch zu chronischem Bluthochdruck führen, der wiederum eine Arterienverkalkung verursachen kann, die eng mit Herzinfarkten verknüpft ist. Doch ist die Psyche in der Regel nicht die alleinige Ursache. Falsche Ernährung, Übergewicht und Rauchen sind ebenfalls Risikofaktoren.

Dennoch wollen Forscher sogar einen bestimmten Persönlichkeitstypus identifiziert haben, der die Koronare Herzkrankheit begünstigt. Demnach sind Menschen mit einer "Typ D"-Persönlichkeit (D wie *distressed*), die oft schlecht gelaunt, ängstlich und niedergeschlagen sind, besonders gefährdet. Ebenso im Verdacht: der Persönlichkeitstyp A. Solche Menschen sind übertrieben ehrgeizig, geradezu verbissen und daher nicht selten feindselig. "Perfektionismus ist für mich sogar der wichtigste Risikofaktor", sagt Jochen Jordan, Leiter der Abteilung für Psychokardiologie an der Kerckhoff-Klinik in Bad Nauheim.

Noch gefährlicher als Stress oder bestimmte Persönlichkeitstypen sind psychische Erkrankungen. "Depressionen belasten das Herz ähnlich stark wie das Rauchen", sagt Christoph Herrmann-Lingen vom Zentrum für Psychosoziale Medizin der Universität Göttingen. Sie verdoppeln das Risiko einer Herzkrankheit. Schon eine unterschwellige Depression ist vergleichbar mit dem Schaden, den Passivrauchen verursacht. Zwar könne die psychische Erkrankung nicht allein zum Infarkt führen, sagt Herrmann-Lingen. "Sie kann aber sein Auftreten beschleunigen." Bei depressiven Menschen gerinnt das Blut schneller, die Frequenz des Herzschlags ist nicht mehr so variabel, und Entzündungen treten häufiger auf, etwa in den Blutgefäßen – Umstände, die den Herzinfarkt begünstigen. Zudem neigen Depressive zu ungesundem Verhalten wie Kettenrauchen oder Frustessen.

Herzleiden und Schwermut sind ein gefährliches Paar. Die Überlebenschancen für Menschen mit Depressionen nach einem Herzinfarkt sind deutlich geringer als für jene, deren Seele nicht leidet. Das ist problematisch, denn Menschen, die einen Infarkt überleben, bekommen später häufig psychische Probleme. Viele leiden unter Ängsten, manche sogar unter einer posttraumatischen Belastungsstörung. Umso wichtiger ist es, dass Mediziner bei Herzkranken oder Risikopatienten das seelische Wohlbefinden mit im Blick haben. Dieses Bewusstsein wächst in Fachkreisen. Immer mehr Kliniken haben psychokardiologische Stationen, die sich besonders dem Wechselspiel zwischen Herz und Seele zuwenden.

Auch Walter Dell hat sechs Wochen auf einer solchen Station im Universitätsklinikum Göttingen verbracht. Zunächst war er skeptisch: "Ich fand es schwer zu glauben, dass mir mein Kopf einen weiteren Herzinfarkt vorgaukelt, dass Ärger mein Herz belastet." Inzwischen ist er dankbar: "Ich bin hergekommen als ein Häufchen Elend. Heute kann

ich wieder Leute zum Lachen bringen." Psychotherapie allein und in der Gruppe, Entspannungsübungen sowie Kunsttherapie haben ihn aufgepäppelt. In der Kunsttherapie hat er sein jetziges Ich aufgemalt: ein Ei. Dort, wo sonst Dotter schwimmt, befindet sich sein Herz. Es ist dort sicher, denn an der Schale prallen all der Stress und der Ärger ab, die ihm zuvor noch in die Brust schossen.

Es scheint also so, als hätten die Mediziner das enge Zusammenspiel zwischen Körper und Seele erkannt und endlich die nötigen Konsequenzen gezogen. Die Mehrzahl der psychiatrischen Kliniken etwa trägt heute das Label Psychosomatik im Namen. Auch hat sich die Zahl der Klinikbetten für psychosomatische Patienten verdoppelt. Tatsächlich aber greifen weiterhin viele Ärzte nur auf Medikamente zurück. Die Psyche wird noch immer als eher unwichtig angesehen.

Unter Hausärzten dominiert oft noch das Bild der rein körperlichen Erkrankung. "Wir werden falsch ausgebildet", sagt der Rostocker Hausarzt Thomas Maibaum, der im Hausärzterverband Mecklenburg-Vorpommern für Fort- und Weiterbildung zuständig ist. Im Studium lernten Nachwuchsmediziner zu wenig über die Psyche, und in der Praxis würden sie darauf getrimmt, zunächst nur nach körperlichen Gründen für eine Erkrankung zu suchen. Dabei hat jeder fünfte Patient einer Hausarztpraxis körperliche Beschwerden, für die es keine organische Ursache gibt. Im Schnitt dauert es bis zu sechs Jahre, bis diese Patienten in psychosomatische Behandlung gelangen. Viele haben dann eine wahre Odyssee hinter sich.

Für die Betroffenen bedeutet das zusätzlichen Stress, oft bekommen sie falsche Medikamente und sollen zu unnötigen Untersuchungen. Und das Gesundheitssystem wird mit erheblichen Mehrkosten belastet – Milliardenbeträge könnten eingespart werden, wenn Ärzte das seelische Befinden und die sozialen Umstände ihrer Patienten mehr berücksichtigen würden, schätzen Experten.

Deutlich wird das am Beispiel Rückenschmerzen. Sie sind hierzulande eine der teuersten Erkrankungen. Vier von fünf Deutschen haben im Laufe ihres Lebens mindestens einmal Beschwerden im Rücken. Bei mehr als 80 Prozent davon findet sich keine körperliche Ursache. Aber selbst wenn der Arzt einen Bandscheibenvorfall feststellt, muss dieser nicht den Schmerz verursachen. Oft spielt die Psyche eine wichtige Rolle. Sie entscheidet, wie stark Menschen ein Stechen oder Ziehen empfinden. Depressive etwa verspüren oft schon leichtes Piken als unangenehmen Schmerz. Auch Stress und Konflikte können Schmerzen verstärken.

Bei jedem dritten Rückenschmerzpatienten ist der Kopf der Grund dafür, dass aus kurzzeitigen Beschwerden jahrelange Leiden werden. Denn Rückenschmerzen werden vor allem dann zum Problem, wenn man sie überbewertet, bei jedem Zwicken einen Arzt aufsucht oder gar das Bett hütet. Wer sich aus Angst vor Schmerzen schon beim ersten Stechen aus gewohnten Alltagshandlungen zurückzieht und sich zu sehr schont, erreicht damit keine Linderung, sondern das Gegenteil: Die Rückenmuskulatur verkümmert und

schmerzt schließlich bei Bewegungen noch mehr. Ein Teufelskreis setzt ein. Manchmal irren Patienten jahrzehntlang vom Hausarzt zum Orthopäden zum Chirurgen zur Physiotherapie zur Osteopathie – ohne Erfolg. Laut einem Report der Krankenkasse DAK kostet dies das Gesundheitssystem jedes Jahr 25 Milliarden Euro. Ein Viertel davon könnte eingespart werden, wenn die Ärzte vermehrt moderne Therapiemethoden einsetzen würden wie etwa psychologische Schulungen.

Am Rückenzentrum Berlin wird das schon seit Jahren berücksichtigt. Neben Sport- und Physiotherapie sowie ärztlicher Behandlung nehmen die Patienten hier auch teil an einer Psychotherapie. Dabei lernen sie etwa, sich immer wieder bewusst zu entspannen, gerade wenn der Alltag stressig ist. Denn wer bei der Arbeit viel zu tun hat oder psychisch Belastendes erledigt, verspannt sich oft automatisch. Die Rückenmuskeln sind dann dauerhaft aktiviert und fangen an zu schmerzen. Entspannungsübungen können in vielen Fällen verhindern, dass Schmerzen überhaupt entstehen. Sind die Beschwerden bereits chronisch, hilft etwa ein Aufmerksamkeitstraining.

Selbst bei einer körperlichen Ursache der Beschwerden kann die Psychotherapie helfen. Für Katrin Wagners* Rücken war sie ein Segen. Die 46-Jährige hatte mehrere Bandscheibenvorfälle erlitten. Warnsignale ihres Rückens ignorierte sie lange Zeit, arbeitete mitunter 80 Stunden pro Woche, obwohl sie nur eine Teilzeitstelle hatte. Bis es eines Tages in ihrem Rücken knallte. Sie schaffte es noch in den Zug nach Hause. Heraus konnte sie nur noch krabbeln und blieb bewegungsunfähig auf dem Bahnsteig liegen. Zwei Tage vor dem Jahresurlaub. Und weil ihr die Familie noch wichtiger war als die Arbeit, fuhr sie unter Schmerzen mit – im Wohnmobil Richtung Toskana. Zurück in Berlin war ihre rechte Körperhälfte gelähmt. Nur einige Tage länger, und es wäre für immer so geblieben.

Sie kam aber wieder auf die Beine – und machte weiter wie zuvor. Immer wieder wehrte sich ihr Rücken, ließ sie erstarren. Etwa beim Flanieren auf dem Kurfürstendamm, als ein Polizist die Autos um die unbewegliche Frau auf der Straße herum manövrieren musste. Als es eines Tages wieder in ihrer Wirbelsäule knallte, schickte die Krankenkasse sie ins Rückenzentrum Berlin. In der Psychotherapie lernt Wagner nun, ihre Muskeln zu entspannen und ihre Denkweise zu ändern – sie lernt, dass sie nicht immer alles leisten muss. Wenn es jetzt in ihrer Lende zieht, weiß sie: "Das ist ein Hilfeschrei meines Rückens."

Patienten profitieren davon, dass Körper und Seele in Forschung und Praxis zusammenwachsen. Dabei nur den Einfluss der Psyche zu berücksichtigen wäre wiederum zu kurz gedacht. Denn umgekehrt hat auch der Körper Macht. Körperliche Erkrankungen können ihrerseits psychische Leiden hervorrufen. Dass Menschen verzweifeln, wenn sie immerzu Schmerzen ertragen oder ihr Leben nach einer Diabetes-Diagnose umstellen müssen, wenn sie einen erneuten Herzinfarkt oder die Rückkehr eines Tumors befürchten,

ist verständlich. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass oft auch körperliche Prozesse im Verborgenen wirken, die auf die Seele schlagen.

Beim Diabetes sind Forscher solchen Zusammenhängen auf der Spur. Diabetes ist nicht nur eine mögliche Folge von Depressionen, sondern verdoppelt umgekehrt auch das Risiko, depressiv zu werden. Forscher vermuten, dass Diabetiker nicht nur unter den Belastungen der Krankheit leiden, sondern dass in ihrem Körper auch Prozesse ablaufen, die sie für Depressionen anfälliger machen. Zum einen fühlen sich Diabetiker bei einer schlechten Blutzuckereinstellung häufig erschöpft, sind unkonzentriert und antriebslos. "Das kann auf die Stimmung schlagen und depressive Symptome begünstigen", sagt der Psychologieprofessor Frank Petrak vom LWL-Universitätsklinikum Bochum, der sich seit Jahren mit der Psyche von Diabetikern beschäftigt. Zum anderen kann die Krankheit möglicherweise auch zu Veränderungen im Gehirn führen.

Ein Indiz dafür ist, dass manche Diabetiker eine verminderte Plasmakonzentration des Wachstumsfaktors BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*) haben. Dieses Protein spielt eine wichtige Rolle beim Wachstum von Nervenzellen. Tierversuche ergaben zudem, dass Diabetes bei Mäusen die Bildung von Nervenzellen im Hippocampus beeinträchtigt. Und bildgebende Untersuchungen an Menschen deuten auf ein reduziertes Hirnvolumen mancher Diabetiker in bestimmten Arealen wie der Amygdala und dem Hippocampus hin. Zwar sind dies bislang nur Einzelbefunde, aber sie legen eines nahe: "Angenommen, das Nervenwachstum im Hippocampus ist bei manchen Diabetikern gestört, dann behindert das möglicherweise die Lernfähigkeit", sagt Petrak. "Vielleicht können sie dann weniger gut lernen, schwierige Situationen zu bewältigen." Das könnte eine Depression begünstigen. Bislang ist das Spekulation. Doch dass körperliche Prozesse psychische Symptome erzeugen können, ist unstrittig. In manchen Fällen weisen Letztere sogar erst auf ein körperliches Problem hin.

So wie bei Tina Scholl*. Sie war viele Jahre lang in Behandlung von Psychiatern. Mal vermutete man eine Depression, mal eine Borderline-Störung oder Schizophrenie. Tatsächlich hatte Scholl heftige Symptome, mitunter fühlte sie sich verfolgt und beobachtet. Doch egal, was die Therapeuten ihr verabreichten, es wurde nur noch schlimmer. Denn verantwortlich war kein psychisches Leiden, sondern eine erblich bedingte Stoffwechselstörung namens Porphyrie. Sie stört den Aufbau des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, sodass sich Vorstufen in den Organen anreichern. Der Körper reagiert mit extremen körperlichen und geistigen Symptomen. Nachdem Ärzte die wahre Ursache von Scholls Problemen gefunden und behandelt hatten, ging es ihr schlagartig besser.

Erich Kasten schildert diese Geschichte als extremes Beispiel einer Fehlinterpretation. Er hat solche Fälle schon öfter erlebt. Der Psychologe ist Professor an der Universität Göttingen, behandelt aber auch Patienten in seiner Praxis in Travemünde. Es kommt vor, dass Menschen seine Hilfe suchen, bei denen er keine psychische Störung feststellen kann.

"Sie hatten eine glückliche Kindheit, führen ein intakte Ehe, haben gesunde Kinder und einen prima Job, dennoch können sie sich zu nichts mehr aufraffen", sagt Kasten. Er schickt sie für ein Blutbild zurück zum Hausarzt – oft finde der dann auch etwas.

Schon eine Unterfunktion der Schilddrüse kann ähnliche Symptome auslösen wie eine Depression. Eine Überfunktion hingegen ruft mitunter Stimmungsschwankungen hervor, die das Leben der Betroffenen gehörig durcheinanderbringen. Sogar eine Zahnwurzelentzündung könne zu psychischen Symptomen führen, sagt Kasten. Wenn eine Entzündung unentdeckt bleibt oder länger anhält, kann das Menschen emotional so aus der Bahn werfen, dass Ärzte sie als psychisch krank einstufen. Botenstoffe des Immunsystems lösen im Gehirn das typische Krankheitsgefühl aus, das Infizierte zum sozialen Rückzug drängt, sie introvertierter und antriebslos werden lässt. Eigentlich ist das sinnvoll, Kranke gehören schließlich ins Bett. Doch auf Dauer kann es das psychische Gleichgewicht gefährden.

Es gibt zahlreiche solcher körperlichen Ursachen von psychischen Störungen, auch Vitaminmangel oder -übersorgung gehören dazu. "Letztlich beruhen ja alle geistigen Prozesse auf einer körperlichen Basis. Da ist es nicht verwunderlich, dass viele organische Störungen sich auch mental bemerkbar machen", sagt Kasten. Nur wisse das eben nicht jeder.

So wie Ärzte häufig versäumten, psychische Ursachen für körperliche Probleme in Betracht zu ziehen, so vermuteten Psychotherapeuten meist nicht, dass körperliche Ursachen hinter psychischen Symptomen stehen könnten, sagt Kasten. Es fehle ihnen an medizinischer Ausbildung. "Was sie lernen, ist nicht ausreichend, um die Vorgänge im Körper wirklich fundiert zu verstehen." Es genüge daher nicht, Ärzte in Psychosomatik zu schulen. Andersherum müssten Psychologen den Körper besser verstehen.

Möglicherweise liegt die Ursache einer psychischen Störung manchmal in einer Körperregion, in der sie kaum jemand vermuten würde: im Darm. "Lange Zeit ging man nur davon aus, dass psychosomatische Störungen zu Magen- und Darmerkrankungen führen können. Doch seit einigen Jahren mehren sich Hinweise, dass es auch umgekehrt sein könnte", sagt Peter Holzer, Professor für Experimentelle Neurogastroenterologie an der Medizinischen Universität Graz.

Die Vertreter der noch jungen Disziplin Neurogastroenterologie betrachten den Darm wegen seiner millionenfachen Nervenzellen als eine Art zweites Gehirn. Es empfängt nicht nur Signale aus dem ersten Gehirn, sondern sendet umgekehrt auch Informationen dorthin. Neben den Nervenzellen nehmen so auch Immunbotenstoffe, Darmhormone und Bakterien Einfluss auf das Gehirn – und steuern womöglich Emotionen.

Tierversuche haben etwa gezeigt, dass Labormäuse sich ängstlicher verhalten, wenn ihr Darm entzündet ist. Andere Mäuse wurden depressiv, als Forscher bestimmte Darmhormone durch genetische Manipulation außer Gefecht setzten. Dass diese

Botenstoffe das Verhalten steuern, sei sinnvoll, sagt Peter Holzer. Ghrelin beispielsweise werde bei Hunger ausgeschüttet und senke Angst und Depressivität. "Beides wäre bei der Futtersuche ja eher hinderlich."

Noch erstaunlicher sind die Befunde zur Darmflora. "Man nimmt heute an, dass Darmbakterien Stoffe bilden, die über das Blut ins Gehirn gelangen und dort emotionale Prozesse verändern können", sagt Holzer. Als Wissenschaftler aus Kanada die Darmflora von Mäusen mit Antibiotika lahmlegten, waren die Tiere deutlich erkundungsfreudiger als zuvor – ein Indiz für verminderte Angst. Holzers Team kam zu ähnlichen Resultaten, allerdings beobachteten es zudem, dass die Mäuse auch Gedächtnisprobleme bekamen. Viel Wirbel machte eine Studie aus Irland, in der Forscher Mäuse mit einem Probiotikum behandelten. Sie berichteten, die Mäuse seien nach vier Wochen Laktobazillus-Kost weniger ängstlich und depressiv gewesen und hätten zudem mit Stress besser umgehen können. Sogar entsprechende Veränderungen im Gehirn ließen sich nachweisen.

Natürlich legen solche Versuche die Vermutung nahe, dass man über die Ernährung gezielt seine Stimmung beeinflussen kann. "Wir wissen immerhin, dass die Ernährungsqualität großen Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmflora hat", sagt der Neurogastroenterologe Holzer. Noch ist aber unklar, ob und wie sich psychische Parameter darüber steuern lassen. Inwieweit man von den eher simplen Tierversuchen auf die komplexe Psychopathologie beim Menschen schließen kann, ist fraglich. Erste Studien an Menschen hält Holzer nur für bedingt aussagefähig. So wollen Forscher festgestellt haben, dass ein probiotisches Milchgetränk über längere Zeit die Stimmung von manchen gesunden Probanden verbessert. "Allerdings war die Teilnehmerzahl sehr gering", sagt Holzer. Ein Joghurtdrink gegen Depression, das wäre fast zu schön, um wahr zu sein – und ein Riesengeschäft für die Lebensmittelindustrie.

Dennoch sind Wissenschaftler überzeugt, dass eine gesunde Ernährung die psychische Gesundheit fördert. Darauf deutet eine wachsende Zahl groß angelegter Studien hin. Eine prospektive Studie mit etwa 3.000 Jugendlichen in Australien zeigte beispielsweise, dass sich bei Teilnehmern, die im Laufe der Jahre ihre Ernährung auf gesunde Kost umstellten, auch das psychische Wohlbefinden verbesserte. Bei Jugendlichen, deren Ernährungsqualität hingegen abnahm, sank auch das psychische Wohlbefinden. Andere Studien geben Hinweise darauf, dass besonders Mittelmeerkost der Seele guttut.

Der eigene Körper ist also durchaus auch ein Schlüssel zum seelischen Glück. Sogar seine Bewegungen tragen dazu bei. Schon länger weiß man, dass körperliche Ertüchtigung der Psyche guttut. Nicht ohne Grund wird Depressiven empfohlen, sich möglichst viel zu bewegen. Sport steigert die Ausschüttung von Endorphinen. Psychologen haben aber noch verblüffendere Mechanismen entdeckt.

Studien zeigen: Unser Denkkapazität funktioniert keineswegs wie ein Computer, isoliert von der Umwelt in einem starren Gehäuse. Die Gefühle und Gedanken, die im Kopf entstehen, sind abhängig von dem Körper, auf dem er sitzt. Schon unbedachte Bewegungen

oder Haltungen lenken unsere Empfindungen und Urteile. So können sich Menschen in Experimenten leichter an positive Ereignisse erinnern, wenn sie ihre Arme von unten nach oben heben oder wenn sie lächeln und aufrecht sitzen. Wer dagegen eine Weile in gekrümmter Haltung dasitzt, gibt bei frustrierenden Aufgaben schneller auf und ist bei Erfolgserlebnissen weniger stolz.

Den Probanden in solchen Studien ist meist nicht einmal bewusst, dass sie eine bestimmte Bewegung ausführen oder Haltung einnehmen. Sie werden mit subtilen Tricks dazu gebracht. In einem berühmten Experiment des Sozialpsychologen Fritz Strack etwa fanden Testpersonen einen Cartoon deutlich lustiger, wenn sie einen Stift zwischen den Zähnen hielten, der automatisch ihre Lächelmuskeln aktivierte. Andere Probanden, die den Stift mit ihren Lippen umstülpen sollten und deshalb nicht lächeln konnten, waren weitaus weniger amüsiert.

Es scheint, als wäre die Mimik nicht nur Ausdruck von Gefühlen, sondern verstärke diese auch oder rufe sie erst hervor. Psychologen haben viele Hinweise dafür gefunden, dass das Aktivieren von Muskeln Menschen in bestimmte Stimmungen versetzen und ihre Urteile beeinflussen kann. Der Sozialpsychologe Jens Förster etwa konnte zeigen, dass Menschen empfänglicher für positive Wörter werden, wenn man sie dazu bringt, mit dem Kopf zu nicken. Lässt man sie dagegen den Kopf schütteln, speichern sie eher negative Informationen ab. In einer anderen Studie wiesen Strack und Förster nach, dass Personen, die ihre Arme beugen, weil sie von unten gegen eine Tischplatte drücken sollen, sich an erfreulichere Dinge erinnern als Personen, die von oben auf die Platte drücken und somit ihre Arme durchstrecken.

Bestimmte Bewegungen, so die These, werden im Laufe des Lebens mit jenen positiven oder negativen Stimuli verknüpft, mit denen sie gemeinsam auftreten. So ist etwa das Beugen des Arms assoziativ verbunden mit Dingen, die man an sich heranzieht, weil man sie haben möchte, oder mit Menschen, die man umarmt. Durchgestreckt wird der Arm hingegen oft, wenn wir etwas Unerwünschtes von uns drücken.

"Erinnerungen werden auf verschiedenen Ebenen gespeichert", sagt Johannes Michalak, Psychologieprofessor von der Universität Hildesheim. "Emotionale Informationen werden verknüpft mit körperlichen Repräsentationen. Somit sind bestimmte Bewegungen oder Haltungen assoziiert mit Gefühlszuständen." Michalak spricht von einem Gedächtnisnetzwerk. "Wird ein Knoten in diesem Netzwerk aktiviert, etwa durch die Körperhaltung, dann werden automatisch auch die anderen Knoten aktiviert, wie die emotionale Information."

Das verzerrt die Aufmerksamkeit für neue Informationen. Michalak hat gezeigt, dass Menschen sich positive Begriffe besser merken können, wenn sie aufrecht sitzen oder schwungvoll gehen. Sitzen sie dagegen zusammengesunken oder schlurfen vor sich hin, ist ihre Aufmerksamkeit für negative Wörter erhöht. "Die körperliche Veränderung führt dazu, dass unser Informationsverarbeitungssystem anders konfiguriert wird", sagt Michalak.

"Wenn ich eine positive Haltung einnehme, wird eher das System für die Verarbeitung von positiven Informationen konfiguriert."

So kurios die Versuche auch anmuten, sie sind weit mehr als unterhaltsame Grundlagenforschung. Aus den Erkenntnissen der Forscher können sich Ansätze für neue Therapien ergeben. Johannes Michalak will untersuchen, ob ein spezielles Bewegungstraining möglicherweise gegen Depressionen hilft oder Rückfällen vorbeugen könnte. Er hat festgestellt, dass Depressive langsamer und gebeugter gehen als psychisch gesunde Menschen. Das Problem: "Wenn man depressiv geht, dann werden auch eher negative Gefühlszustände aktiviert", sagt Michalak. Möglicherweise können Depressive auch deshalb nur so schwer aus ihrer negativen Welt ausbrechen, weil ihr Bewegungsmuster sie darin gefangen hält.

Sogar Menschen, die eine Depression überwunden haben, zeigen zu einem gewissen Grad noch immer ein depressives Gangmuster, fand Michalak heraus. Er befürchtet, dass Rückfälle dadurch begünstigt werden. Die Patienten müssten daher nicht nur ihre Denkweise verändern, sondern auch lernen, sich wieder anders zu bewegen. Schon jetzt belegen Studien, dass achtsamkeitsbasierte Psychotherapien, die auch das Körperbewusstsein schulen, das Rückfallrisiko Depressiver mindern. "Bisher ist aber unklar, welche Rolle die gesteigerte Körperwahrnehmung dabei spielt", sagt Michalak. Er will diese Lücke schließen und die Wirkung eines Gehtrainings für Depressive erforschen.

Dass gezielte Bewegungen kurzzeitig die Stimmung Depressiver heben, hat die Psychologin Sabine Koch im Rahmen ihrer Habilitation an der Universität Heidelberg gezeigt. Koch erforscht die Wirkung des Tanzens bei psychischen Störungen und fand heraus, dass ein israelischer Kreistanz mit ausgeprägten Hüpfbewegungen depressive Symptome von Patienten vorübergehend lindern konnte. "Weil bei Depressiven die vertikalen Bewegungen so eingeschränkt sind, wollten wir sie gezielt dazu bringen, sich stärker auf und ab zu bewegen", sagt Koch, die heute Professorin für Tanztherapie an der SRH Hochschule Heidelberg ist.

In ihrer Experimentreihe variierte sie den Bewegungsablauf und fand so heraus, dass tatsächlich das Hüpfen die positiven Gefühle auslöste. Auch mit Angstpatienten erprobte Koch verschiedene Tanzstile. Bei ihnen wirkten vor allem Wiege-Rhythmen angstreduzierend. "Bewegungen von Seite zu Seite, am besten im Dreivierteltakt, linderten die Angst am besten", sagt Koch. Sie schlägt vor, Tanzübungen gezielt in Psychotherapien einzubinden, etwa zu Beginn oder Ende der Sitzungen.

Ob so etwas langfristig hilft, psychische Erkrankungen zu überwinden, ist ungewiss. Sabine Koch und Johannes Michalak sind Pioniere auf diesem Gebiet, ihre Studien gehören weltweit zu den ersten dieser Art. Aber dass Tanzen grundsätzlich positiv auf die Psyche wirkt, ist erwiesen. An der Universitätsklinik Heidelberg werden Tanzgruppen schon länger eingesetzt, etwa für depressive Mütter und ihre Kinder. Und in der Nachsorge von Brustkrebspatienten und der Behandlung von Schmerz und Traumapatienten ist die

Tanztherapie ebenso wirksam wie bei psychiatrischen und psychosomatischen Störungen, etwa Schizophrenie, Autismus oder Essstörungen, haben Koch und ihr Team in einer neuen Metaanalyse gezeigt. Sie steigert Lebensqualität und Befindlichkeit, lindert Stress und Symptome wie Angst und Depression.

Eine drastischere Methode haben Psychiater aus Hannover und Basel erprobt. Mit Botox legten sie die Zornesfalte in der Stirn von depressiven Patienten lahm. Ihre Vermutung: Wenn sich die Augenbrauen nicht mehr zu einem zornigen oder traurigen Ausdruck zusammenziehen können, imprägniert das den Geist gegenüber negativen Signalen. Zuvor hatten Experimente ergeben, dass Testpersonen mit einer durch Botox gelähmten Stirnfalte negative emotionale Botschaften langsamer oder schwächer verarbeiten. Und tatsächlich: Die depressiven Symptome der Patienten in der Botox-Gruppe gingen in den folgenden Monaten im Schnitt um etwa 50 Prozent zurück. "Das ist schon allerhand, gerade wenn man bedenkt, wie schwierig Depressionen oftmals zu behandeln sind", sagt der Psychiater Tillmann Krüger von der Medizinischen Hochschule Hannover, der die Studie gemeinsam mit Axel Wollmer von den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel durchführte.

Dieser erste klinische Versuch wird derzeit von anderen Forscherteams wiederholt, und es zeichnen sich ähnliche Resultate ab. Als erwiesen gilt die Wirkung damit aber noch nicht. Dennoch nutzt Tillmann Krüger das Verfahren schon bei manchen Patienten mit besonders schweren oder chronischen Depressionen. Vor allem bei jenen mit stark ausgeprägter Zornesfalte oder körperlicher Unruhe und Anspannung helfe die Methode, sagt er. "Es ist eine große Bereicherung, dass ich meinen Patienten nun etwas Neues anbieten kann, wenn wir mit anderen Mitteln nicht weiterkommen."

Die Erkenntnisse über die enge Beziehung von Körper und Psyche bergen große Chancen für Patienten. Vielleicht nutzen sie sogar zur Prävention. Eine Studie von Psychologen der Universität Köln legt nahe, dass Menschen gesündere Entscheidungen treffen, etwa beim Essen, wenn sie zuvor in einem Text etwas über die enge Verbindung von Körper und Geist gelesen haben. Essen Sie also jetzt!

**Namen von der Redaktion geändert*

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/03/koerper-psyche-gefuehle-gesundheit>