

# Psychische Belastungen werden zu körperlichen Belastungen

Eine Wahrnehmung – ein geistiger Akt – wird in der Großhirnrinde und im limbischen System in ein energetisches Signal, dann in ein materielles, biologisch wirksames Signal umgewandelt.

Durch die Umwandlung von emotional bedeutsamen Ereignissen in biologische Signale verändert das Gehirn seine eigene Mikrostruktur, das heißt seine eigene Molekularstruktur („Soziale Konstruktion des menschlichen Gehirns“)

Dieser Umwandlungsprozess von geistiger Erfahrung, von geistigem Inhalt in biologische Signale erklärt nicht nur psychischer Erkrankungen wie Depression, Borderline-Verhalten oder Burnout-Syndrom, sondern ebenfalls die aktuellen Volkskrankheiten der chronischen Erkrankungen, insbesondere Herzerkrankungen, Autoimmun-Erkrankungen, Tumorerkrankungen, chronische Schmerzerkrankungen usw. usw.

- Die Art der Wahrnehmung und die Art der zwischenmenschlichen Beziehungen stehen am Beginn dessen, was man Gesundheit oder Krankheit nennt.

Die Entdeckung der „Spiegel-Neuronen“ sind das materielle Gegenstück zum Mitgefühl. Diese speziellen „Mitgefühls-Neuronen“ prägen sich nicht nur ein, was sie bei einem anderen Menschen beobachten, sie lassen mich diese Beobachtung auch fühlen. Ich sehe und konstatiere nicht nur den Schmerz dessen, was nicht Ich ist und leidet, ich selbst fühle diesen Schmerz.

- Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind nicht nur das Medium unseres positiven psychischen Erlebens, sondern die Basis unserer körperlichen Gesundheit.

Alarmreaktionen, die aus dem limbischen System kommen, sind eine schwere Bedrohung, auch wenn der Grund dafür im Außen gering sein kann. Jede Alarmreaktion des Geistes setzt eine biologische, d.h. körperliche Reaktion in Gang.

- In unserer Gesellschaft sind es seuchenhaft die „soft facts“ (siehe unten), die im Außen unscheinbaren Konflikte auf allen menschlichen Ebenen hervorrufen. Stress entsteht und eine Kettenreaktion setzt sich in Gang.

- Wird diese Reaktionskette nicht unterbrochen, wird die anfänglich psychische Belastung zu einer selbständigen, von der Ursache losgelösten körperlichen Belastung. Das Suchen von Schuldigen ist bei diesem Mechanismus völlig sinnlos.

Ein allseits bekanntes Beispiel, wie die eingeengte Psyche auf die Muskulatur wirkt, sind die chronischen Rückenschmerzen bei Millionen Menschen. Dies geht dann bis zum Bandscheibenvorfall.

Psychische Anfangsbelastungen entstehen immer, wenn ich nicht identisch handle, wenn ich ‚eine gute Figur‘ machen will, wenn ich mein Ego durchsetzen will, meinen Stolz, meinen Ärger, mein Besserwissen.

### **Körperliche Folgereaktionen eines Traumas**

Ein Trauma ist eine Verletzung der Psyche, eine Wunde in meinem Geist. Die Folgen eines Traumas nennt die Medizin „Posttraumatische Belastungsstörung“ (post, lat. ‚hinter‘, ‚nach‘)

Ein Trauma ist ein bleibendes Gefühl von Hilflosigkeit, ein Gefühl schutzloser Preisgabe meiner selbst, eine dauerhafte Erschütterung des Selbst- und des Weltverständnisses. Jedes Trauma löst Stress aus (Stress ist ein Synonym für Angst).

Prof. Dr. William James (1842-1919), der Urvater der wissenschaftlichen Psychologie sagte: „Ein Erlebnisdruck kann emotional so aufregend sein, dass er beinahe so etwas wie eine Narbe in der Gehirnschicht hinterlässt“. (2) Psychische Verletzungen verändern neurobiologische Gehirnstrukturen und steuern und verändern damit die genetische Struktur.

- Das Gehirn bewertet, ob die aktuelle äußere Situation gefährlich ist. Dafür benötigt es etwa 1/2 Sekunde. In dieser Zeit gleicht das Gehirn die Neu-Situation mit den gespeicherten Alt-Situationen ab und bewertet an Hand der Speichererfahrung die Neu-Situation. Erfolgt Alarm, also die Bewertung „gefährlich“, dann wird dies als innerer psychischer Angst-Schmerz erlebt, – eine Angst-Attacke. Sie kann in einen körperlichen Schmerz münden.

Das akute innere Schmerzerleben bezieht sich bei einem Wiederholungstrauma nicht auf einen aktuellen, realen Schmerz; das alte Trauma wurde reaktiviert und übernimmt das Kommando über die Realität. Dies geschieht meist im Mandelkern, der Amygdala im Gehirn, denn diese ist spezialisiert auf die Speicherung unangenehmer und gefährlicher Vorerfahrungen.

- Prof. Dr. Joachim Bauer schreibt: „Mit der Amygdala sollte man es nicht verderben: Wenn sie ‚meint‘, einen Alarmzustand zu erkennen, alarmiert sie die Notfallzentren des Gehirns (Hypothalamus und Hirnstamm) und ist auf diese Weise in der Lage, den gesamten Körper mitsamt Kreislauf, Herzschlag etc. ‚verrückt‘ zu machen.“ (3)
- Es wird eine so genannte Stressachse aktiviert, welche Substanzen ausschüttet, damit entweder Kampf oder Flucht optimal gelingt. *Stress entsteht, weil ich keine der beiden vorgesehenen Reaktionen ausführen kann. Ich „reiße mich zusammen“ und sitze in der Falle.*

Jedes dazukommende Trauma-Erlebnis erhöht zudem die Gesamt-Empfindlichkeit der Amygdala gegenüber neuen Erfahrungen. Das heißt, Neu-Erfahrungen werden in der inneren Skala gefährlicher eingestuft als sie tatsächlich sind.

- Besonders problematisch wird es, wenn eine Alarmsituation nicht abklingt, sondern sich als dauerhaft etabliert. In einer PET-Untersuchung, in welcher man den Energieverbrauch einzelner Hirnregionen sehen kann, wird dann eine dauerhafte Über-Aktivierung der Amygdala sichtbar. Dies hat eine dauerhafte Aktivierung des zentralen Stressgens CRH zur Folge. Die bedeutet dauerhafte zu hohe Ausschüttung von Cortisol in den Nebennieren.
- Es entsteht zudem eine dauerhafte Erhöhung des *Noradrenalin*spiegels, was das Herz-Kreislaufsystem angreift und die Schlafkonzentration beeinträchtigt.

Die „Stressachse“: Der *Hypothalamus* gibt Befehl, CRH (Corticotropin-Releasing-Hormon) herzustellen und auszuschütten. Dadurch stellt die *Hypophyse* ACTH her (Adressocorticotropes Hormon) und schüttet dies aus. Dadurch stellen die *Nebennieren* Cortisol her und schütten es aus.

- Stress in allen seinen Formen, – bis hin zum Angstzusammenbruch Depression –, aktivieren im Hypothalamus CRH und erhöhen dadurch in den Nebennieren die Cortisol-Ausschüttung.
- Eine Daueraktivierung dieser Stressachse bremst das Immunsystem mit der Folge ständiger Infektionen, Tumorzellenvermehrung und allgemeiner Schwäche bis hin zum Chronischen Müdigkeitssyndrom (CSF).

### **Das Abschalten der Immunabwehr durch Cortisol**

Immunabwehr heißt: Schutz des Körpers vor eindringenden Mikroorganismen und Schutz vor zellularen Veränderungen bis zu Tumorbildungen.

- Eine Überproduktion von Cortisol durch Stressauslöser vermindert die Funktionen des Immunsystems.

Die Immunabwehr stellt Fress- und Alarmzellen her. Im Blut heißen diese Monozyten, in Organen und im Bindegewebe Makrophagen. Ihre Aufgabe: Erreger fressen und Botenstoffe, die „Zytokine“ produzieren, welche dem kompletten Immunsystem Alarm geben.

Die freigesetzten Zytokine aktivieren

a)  
die „B-Zellen“, welche sich dadurch schlagartig vermehren. Sie stellen Antikörper gegen die Eindringlinge her.

b)  
die „T-Zellen“, welche in Kamikaze-Manier einen Nahkampf mit jenen Erregern führen, die durch die Antikörper markiert wurden.

c)  
aktivieren den Hypothalamus, um Fieber herzustellen (Erreger werden gehemmt, Tumorzellen sterben ab).

- Die besondere Waffe des Immunsystems sind die „NK-Zellen („Natural killer cells“). Sie töten infizierte Körperzellen und Tumorzellen.

Die NK-Zellen sind besonders für die Krebszellen-Ausschaltung wichtig (Jeder gesunde Mensch hat ca. 10.000 Krebszellen).

Die unbemerkte drastische Abnahme der NK-Zellen bis zu 50% (!) durch unsere „moderne“ Lebens-Situation kann besonders dramatisch für die Gesundheit sein. Prof. Dr. Bauer schreibt am Beispiel der Tumorzellen, was lange, lange vorher schon für den top-gesunden Mensch gilt:

- „Eine der Hauptursachen für eine verminderte Tumorabwehr bei chronischem Stress und bei Depression dürfte in der bis 50-prozentigen Verminderung der Anzahl und Funktionstüchtigkeit der Natural-Killer-Zellen liegen, die innerhalb des Immunsystems eine einzigartige Spezialtruppe zur Bekämpfung ... darstellen“.(4)

Quellenangabe:

Text: Walter Häge nach der Quelle: Bauer, Joachim: „Das Gedächtnis des Körpers“, Piper, 18. Auflage 2011; Zitate: (1) S. 21; (2) S. 163; (3) S. 169; (4) S. 120

## **„soft facts“**

Alarmreaktionen, die aus dem limbischen System kommen, sind eine schwere Bedrohung, auch wenn der Grund dafür im Außen gering sein mag. Jede Alarmreaktion des Geistes setzt eine biologische, d.h. körperliche Reaktion in Gang.

In unserer Gesellschaft sind es seuchenhaft die „soft facts“ (die im Außen unscheinbaren Konflikte auf allen menschlichen Ebenen), welche Stress hervorrufen und eine Kettenreaktion in Gang setzen.

**Wird diese Reaktionskette nicht unterbrochen, wird die anfänglich rein psychische Belastung zu einer selbständigen, von der Ursache losgelösten körperlichen Erkrankung.**

Das Suchen von Schuldigen ist bei diesem Mechanismus völlig sinnlos.

Psychische Anfangsbelastungen entstehen immer, wenn ich nicht identisch handle, wenn ich ‚eine gute Figur‘ machen will, wenn ich mein Ego durchsetzen will, meinen Stolz, meinen Ärger, mein Besserwissen, meine Kontrollsucht, meine Herrschaftsucht usw. usw.

Text Walter Häge nach der Quelle: Bauer, Joachim: „Das Gedächtnis des Körpers“, Piper, 18. Auflage 2011.