

MARKUS SCHWABBAUR  
**DIE TINNITUS-LÖSUNG**

Für meine Familie

DIPL.-PSYCH. MARKUS SCHWABBAUR

# DIE TINNITUS- LÖSUNG

**Die eigene Stille schaffen**  
Ohrgeräusche dauerhaft  
ausblenden

**südwest**

# Inhalt

Prolog .....	8
<b>Kapitel 1: Das Problem Tinnitus</b> .....	<b>10</b>
<b>Kapitel 2: Der Mensch – ein ganzer Kosmos</b> .....	<b>15</b>
Das bio-psycho-soziale Modell .....	17
Die Psyche .....	18
Der Mensch, ein soziales Wesen .....	19
Unsere Sinne – die Tore zur Welt .....	22
Das Ohr – unser empfindlichster Sensor .....	22
Die Sinne aus der psychologischen Perspektive .....	23
<b>Kapitel 3: Hören ist nicht gleich wahrnehmen</b> .....	<b>24</b>
Die Entstehung des Tinnitus – eine psychoakustische Erklärung .....	24
<b>Kapitel 4: Was ist Tinnitus?</b> .....	<b>28</b>
Objektiver versus subjektiver Tinnitus .....	29
Akuter versus chronischer Tinnitus .....	30
Kompensierter versus dekompensierter Tinnitus .....	30
Diagnose: Tinnitus aurium .....	31
Der Markt der Begehrlichkeiten .....	32
Test: Wie schlimm ist mein Tinnitus? .....	37
Testauswertung und Interpretation .....	38
<b>Kapitel 5: Counselling – mit Mythen aufräumen</b> .....	<b>40</b>
Tinnitus ist keine Erkrankung – sondern immer ein Symptom! .....	41
Chronischer Tinnitus ist nicht die Folge einer Durchblutungsstörung .....	41
Ein Tinnitus wird nicht lauter – wir achten nur mehr darauf! .....	42
Tinnitus ist nicht der Auslöser einer Hörverschlechterung! .....	42
Wissen Sie eigentlich, wie laut Ihr Tinnitus ist? .....	43

<b>Kapitel 6: Die vier Einflussfaktoren: Stress, Fokussierung, Bewertung und Anspannung</b>	<b>44</b>
Der Teufelskreis des Tinnitus – die Entstehung des	
chronischen Tinnitus .....	44
Chronischer Tinnitus – ein typischer Entstehungsverlauf .....	45
<b>Grundsätzliches zu den Übungen</b> .....	<b>52</b>
Übung macht den Meister .....	52
Ruhe, bitte! .....	53
Die Grundprinzipien achtsamen Übens .....	53
Ausleitung ist wichtig! .....	53
Übungen machen schläfrig? .....	54
Hörtherapeutische Übungen .....	54
Allein üben oder mit Partner? .....	54
<b>Kapitel 7: Einflussfaktor Stress</b>	<b>55</b>
Tinnitus als Stresssymptom .....	56
Das »transaktionale Stressmodell« .....	56
Was ist das Gute am Stress? .....	58
Was läuft bei Stress im Körper ab? .....	58
Was also kann ich tun? .....	60
<b>Chronischer Stress</b> .....	<b>61</b>
Zwei Stufen der Behandlung .....	62
Allgemeine Stressoren .....	63
Fazit .....	66
Wer nicht krank ist, ist gesund? Die Salutogenese nach Aaron Antonovsky .....	67
Die Bedürfnispyramide nach Maslow .....	70
Die Transdiagnostik .....	72
<b>Übungen gegen Stress</b> .....	<b>75</b>

## **Kapitel 8: Einflussfaktor Fokussierung 88**

Na, hör mal! .....	89
Figur-Hintergrund-Wahrnehmung .....	91
Die Rolle der Aufmerksamkeit .....	93
Übungen zur Defokussierung .....	94

## **Kapitel 9: Einflussfaktor Bewertung 103**

Die Macht der Gedanken .....	104
Denken – Fühlen – Handeln .....	105
Der Einfluss der Gedanken auf den Tinnitus .....	106
Der Zusammenhang von Denken – Fühlen – Handeln .....	108
Ungünstige Bewertungen und Einstellungen .....	108
Das kann ich an meinem Handeln ändern .....	111
Das kann ich an meinem Denken ändern .....	112
Weitere günstige Bewertungen oder Einstellungen, die hilfreich für Sie sein können .....	113
Typische stresserzeugende innere Einstellungen .....	114
Self-fulfilling Prophecy .....	115
Die Gedanken sind frei ... ..	116
Fazit .....	116
Kognitives Stressmanagement .....	117
Akzeptanz und Commitment .....	118
»Begib dich in das Herz der Gefahr, denn dort findest du Sicherheit« .....	122
Übungen zur Um-Bewertung .....	123

## **Kapitel 10: Einflussfaktor Anspannung 132**

Anspannung als negativer Einfluss .....	133
»Mens sana in corpore sano« .....	135
Anspannung braucht Entspannung .....	135
Sammlung versus Zerstreuung .....	135
Innehalten – Sammlung – Konzentration – Meditation .....	136
Zu viele Teller in der Luft .....	137

Achtsamkeit – die Konzentration auf das Gegenwärtige .....	139
Wie funktioniert die Übertragung in den Alltag? .....	140
Was erhält uns psychisch gesund? .....	142
Übungen gegen die Anspannung .....	145
Mit folgenden Übungen lässt sich Anspannung lösen .....	145
<b>Kapitel 11: Tinnitus und Schlafstörungen</b> .....	<b>154</b>
Keine Entspannung bei Schlafstörungen .....	154
Der gesunde Schlaf .....	155
Übungen bei Schlafstörungen .....	157
<b>Kapitel 12: Tinnitus und seine Begleiter</b> .....	<b>163</b>
Co-Symptome allgemein .....	163
Begleiterscheinungen aus dem HNO-Bereich .....	164
Tinnitus und Schwerhörigkeit .....	164
Tinnitus und Hörsturz .....	168
Tinnitus und Hyperakusis .....	169
<b>Kapitel 13: Der Transfer in den Alltag</b> .....	<b>172</b>
I. Stressoren .....	173
II. Die Fokussierung auf den Tinnitus .....	174
III. Der Einfluss von Bewertungen auf den Tinnitus .....	174
IV. Der Einfluss von Anspannung .....	175
Welche der genannten Lösungsvorschläge haben Ihnen geholfen? .....	176
Nach einer Weile des Übens ... ..	178
<b>Anhang</b> .....	
Danksagung .....	179
Quellennachweis .....	180
Verzeichnis der Übungen .....	183
Register .....	184
Impressum .....	192

# Prolog

## ZITAT

*»Wer krank ist, stimmt nicht mehr mit dem Universum überein.  
Er kann aber die Harmonie wiederfinden und gesund werden,  
wenn er seine Bewegungen nach denen der Gestirne richtet.«*

*Heinrich Cornelius Agrippa von Nettesheim, Universalgelehrter (1486–1535)*

Betroffene möchten vor allem eines: Der Tinnitus soll endlich aufhören!

Ein chronischer Tinnitus kann einen Betroffenen schier wahnsinnig machen. Das andauernde Gefühl der Bedrohung, der Angst, jederzeit angegriffen werden zu können von diesem fiesen unsichtbaren Feind, der mit seinen Blitzangriffen mürbe machen will. Immer die plötzliche Attacke befürchtend, erwartend. Immer in Alarmbereitschaft – ohne eine Möglichkeit auszuweichen, ohne Kontrolle über die Hörstörung.

Andere wiederum erleben ihren Tinnitus als eine Art Dauerbeschuss. Sie haben den Eindruck, die Sirene wäre Tag und Nacht unaufhörlich mit gnadenloser Lautstärke auf sie gerichtet.

Ich verwende dieses militärische Vokabular gleich am Anfang meines Ratgebers ganz bewusst. Denn Betroffene empfinden es genauso – so als würden sie von einem

akustischen Feind gefoltert. Sie fühlen sich ausgeliefert und machtlos, sehnen sich verzweifelt nach einem Aus-Schalter und bekommen doch keinen in die Hand.

Tinnitus beeinflusst sämtliche Lebensbereiche: Beim morgendlichen Frühstück – der Tinnitus ist schon wach. Auf dem Weg in die Arbeit – der Tinnitus ist mit dabei. Bevor man sich auf die Arbeit konzentrieren kann – der Tinnitus läuft bereits auf vollen Touren und fordert einen Teil der Aufmerksamkeit. Endlich ist Feierabend – der Tinnitus lässt einen nicht ruhen. Schließlich im Bett, den Tag abschütteln und in süßen Schlaf sinken? »Vergiss es!«, pfeift es da im Kopf.

Vor diesem Hintergrund ist der Wunsch, den scheußlichen Ton, das grässliche Geräusch loszuwerden, absolut verständlich und nachvollziehbar. Erst dann, so die Hoffnung der Betroffenen, kann das Leben wieder erträglich und schön werden.

Dieser verzweifelte Wunsch, diese Fixierung auf *den* einzigen Ausweg, ist einleuchtend – aber leider nicht sehr hilfreich bei der Lösung des Problems. Denn es gibt sie nicht, die *eine* Lösung zur Eliminierung des Tinnitus.

Tinnitus ist ein zu komplexes Phänomen, als dass sich eine regelhafte Ursache ausmachen ließe. Zum anderen sind wir Menschen Individuen, also zu unterschiedlich, damit eine bestimmte Vorgehensweise bei allen gleichermaßen hilfreich wirken könnte. Und zudem entwickeln Betroffene unbemerkt und ungewollt hochkomplexe Muster, womit sie das Symptom Tinnitus aufrechterhalten, unabhängig von dessen ursprünglicher Ursache.

## Kapitel 1

# Das Problem Tinnitus

---

### ZITAT

*»Ich hörte nichts. Unter mir dröhnten die Autos auf vier Fahrbahnen, und die U-Bahnen rumpelten rhythmisch auf ihrem Weg in die Stadtmitte und wieder hinaus. Ich war gefesselt von dem Anblick, der sich mir bot, und blendete die Geräusche aus. Du kannst nicht darauf warten, dass es still wird. Weder in New York noch irgendwo anders. Du musst dir deine eigene Stille schaffen.«*

*Erling Kagge beschreibt hier sein Sonnenaufgangserlebnis nach einer nächtlichen Klettertour auf die Türme der berühmten Williamsburg Bridge in New York.*

Es ist jeden Abend das Gleiche. Immer wenn Jonas B. nach Hause kommt, müde von der Arbeit, sehnt er sich nach Ruhe und Entspannung. Er macht sich ein einfaches Abendessen, informiert sich über das Tagesgeschehen, liest noch ein bisschen und geht dann früh zu Bett. Die Zeiten der langen Nächte sind vorbei, seit Jonas keine entspannten Nächte mehr hat. Er kann einfach nicht einschlafen, der Tinnitus wird jeden Abend pünktlich dann besonders laut, wenn er ihn so gar nicht brauchen kann; wenn alles erledigt ist und er todmüde ins Bett fällt. Wenn er endlich den Schlaf nachholen möchte, den er schon in den letzten Nächten nicht bekommen hat.

Er liegt im Bett, und alles, was er wahrnimmt, ist dieser Wahnsinnston in seinen Ohren. Es gibt keine Stille mehr für Jonas. Nur ihn und den Ton. Der ihn nicht schlafen lässt. Auf den er eine Wut entwickelt hat, die ihn erst recht nicht mehr schlafen lässt.

Kennen Sie das? Vielen von Tinnitus Betroffenen geht es genauso wie Jonas. Das Einschlafen ist besonders schwierig. Denn gerade wenn um einen herum Stille einkehrt, wird der Tinnitus besonders laut.

Aber wäre es ohne Tinnitus wirklich still? Gibt es echte Stille überhaupt?

Nein. Wir hören immer irgendetwas. Nur sind wir uns dessen meist nicht bewusst.

Hören Sie zum Beispiel Ihren Atem?

Nein?

Wirklich nicht?

Gönnen Sie sich – trotz Tinnitus – eine Minute des aktiven Hinhörens auf Ihren Atem. Falls Sie nicht unter einer Hörminderung leiden, werden Sie nun – entgegen der Erwartung – Ihren Atem hören.

Warum erst jetzt? Weil Sie erst jetzt, nach meiner Aufforderung, auf Ihren Atem geachtet haben.

Das heißt: Wir nehmen nicht alles wahr, was wir hören. Denn gehört haben Sie Ihren Atem bereits vorher, aber in Ihr Bewusstsein kommt er erst jetzt, da Sie auf ihn achten.

Wie können wir mit diesem Wissen Jonas helfen? Er nimmt nur den Tinnitus wahr – sonst nichts.

Das Tinnitus-Geräusch ist in der Regel konnotiert mit Ärger, Ohnmacht, dem Gefühl des Ausgeliefertseins.

Unser Atem hingegen ist unser Lebenselixier schlechthin. Der Rhythmus unseres Atmens gleicht der Meeresbrandung, der stetigen Bewegung des Wassers. Das Meeressauschen ist ein Geräuschrhythmus, den die meisten Menschen als angenehm empfinden (siehe die Übung Atem-Achtsamkeit S. 76).

Sie wissen nun, dass Sie beides hören können: den Tinnitus und Ihren Atem. Es ist eine Entscheidung, ob Sie mehr auf den Tinnitus oder mehr auf Ihren Atem achten möchten. Unser Gehör vermag aus einem gut gestimmten Orchester die einzelnen Instrumente herauszuhören. Sie können sich zum Beispiel auf den Klang der Geigen

konzentrieren, während zeitgleich die Trompeten jubeln und die Trommeln wirbeln. Selbst die Töne der schüchternen Triangel kann man identifizieren, trotz des Riesengestöses ringsherum.

Machen Sie vor dem Einschlafen folgende Übung:

Hören Sie bewusst auf Ihren Atem.

Trotz aller anderer Geräusche – trotz des Tinnitus.

Folgen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit Ihrem Ein- und Ausatmen.

Lauschen Sie auf das Geräusch beim Einatmen – und beim Ausatmen.

Achten Sie dabei darauf, wie gleichmäßig Ihr Atmen ist;

dauern die Atemzüge immer gleich lange?

Atmen Sie gleich intensiv ein?

Fließt Ihr Atem unentwegt – oder gibt es dazwischen kleine Pausen?

Vielleicht gelingt Ihnen das Einschlafen durch das kontinuierliche Ein- und Ausatmen mit der »Meeresvorstellung« noch besser.

Wenn Sie sich bei dieser Übung mehr auf Ihren Atem und weniger auf Ihren Tinnitus konzentriert haben, dann ist das schon ein erster Erfolg. Je öfter Sie sie anwenden, desto besser wird es Ihnen gelingen, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren.

Diese kleine Übung zeigt große Wirkung: Zum einen erleben Sie dadurch, dass Sie Ihre Kontrolle zurückgewinnen. Sie sind dem Tinnitus also nicht total ausgeliefert!

Zudem trainieren Sie mit dieser Übung Ihre Hörfilter. Jenes System, das dafür verantwortlich ist, welche der gehörten Geräusche in unsere Wahrnehmung gelangen und welche herausgefiltert werden. Sie können Ihren Hörfokus wieder erweitern und damit den Tinnitus mehr in den Hintergrund verschieben.

Wenn diese Effekte eintreten, dann wirkt sich das positiv auf Ihr Stresserleben aus: Wenn Sie aktiv etwas tun können gegen die Tinnitus-Belastung, dann erleben Sie das natürlich als ent-lastend. Und damit als befreiend.

Anhand dieses Beispiels möchte ich aufzeigen, dass die Ursachen und Auswirkungen beim Tinnitus nicht nur eindimensional, sondern vielschichtig sind.

### **Tinnitus ist ein Stressproblem**

Erlebter Stress aus dem Privat- oder dem Arbeitsleben wirkt sich auf unser Körperempfinden aus; Tinnitus kann ein Anzeichen hierfür sein. Zum anderen bedeutet die Dauerbelastung durch Tinnitus Stress! Ein Teufelskreis entsteht, der sich selbst aufrechterhält.

### **Tinnitus ist ein Problem der Fokussierung.**

Es entspricht unserer Natur, dass wir Reize, von denen eine Gefahr für uns ausgeht, »im Auge behalten«, oder besser gesagt, »unsere Ohren danach spitzen«. Wir fokussieren unsere Aufmerksamkeit darauf, was uns schädigen könnte. Nur so können wir uns vor den Auswirkungen der Gefahr schützen. Je mehr ich auf den Tinnitus achte, umso lauter und intensiver höre ich ihn allerdings auch.

Hier entsteht also wieder ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt ...

### **Tinnitus ist ein Problem der Bewertung.**

Wenn ich denke, der Tinnitus schädigt mein Gehör, schränkt er mich in meinen Möglichkeiten ein, reduziert meine Konzentrationsfähigkeit etc., dann wird er zur Gefahr für mich, dann hängt mein gesamtes Wohlergehen von ihm ab. Ich fühle mich ausgeliefert – die einzige Lösung scheint zu sein, dass dieser Tinnitus endlich aufhört. Ein weiterer Teufelskreis entsteht: Solange ich den Tinnitus habe, leide ich darunter. Wenn ich unter meinem Tinnitus leide, bereitet mir das Stress, und dieser verstärkt wiederum den Tinnitus ...

### **Tinnitus ist ein Problem der Anspannung.**

Starke Belastungen wie sie ein Tinnitus mit sich bringen kann, führen dazu, dass sich unsere Muskulatur anspannt. Als stünde uns unmittelbar ein Kampf oder die Notwendigkeit einer Flucht bevor, bereitet sich unser Körper durch die Anspannung auf eine mögliche Reaktion vor. Schultern und Nacken versteifen sich, um uns bei diesem instinktiven Verhalten zu schützen und zu unterstützen. Kurzfristig wäre eine erhöhte Anspannung kein Problem. Bei anhaltender Belastung allerdings, wie es bei Tinnitus der Fall ist, versteifen wir immer mehr – eine dauerhafte An- und Verspannung ist die Folge. Somit leiden wir nicht nur unter dem Tinnitus, sondern nun auch unter den Folgen von An- und Verspannung. Ein vierter Teufelskreis entsteht ...

Dieser Ratgeber bietet Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe bei allen vier Einflussfaktoren!

Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet, dass Sie sich in den jeweiligen Kapiteln über die vier Einflussfaktoren informieren und dabei deren Bedeutsamkeit für sich selbst erkennen können. Anhand von Fallbeispielen lernen Sie, die Dynamik der Zusammenhänge zu erkennen, die Probleme anzugehen und aufzulösen – in all ihrer Vielschichtigkeit.

Und zudem finden Sie in jedem dieser vier Kapitel ausreichend viele Übungen, die Sie dazu befähigen werden, die Auflösung des jeweiligen Problems praktisch umzusetzen. Vor allem bei den Übungen liegt es an Ihnen, sich aktiv einzubringen und diese Übungen auch durchzuführen – einige regelmäßig, andere einmalig. Denn wie sagt eine alte Zen-Weisheit:

## ZITAT

*»Ein Tropfen Erfahrung ist wertvoller als ein ganzer Ozean an Wissen.«*

Sie können diesen Ratgeber also Schritt für Schritt durchgehen. Er hält für alle Betroffenen Hinweise und Anleitungen bereit, beziehungsweise zeigt er unterschiedlichste Verbindungen auf, die eine Vielzahl von Konstellationen abbilden.

## Kapitel 2

# Der Mensch – ein ganzer Kosmos

---

In unserer Kultur sind wir es gewohnt, Spezialisten aufzusuchen, die unsere Probleme lösen sollen und dies in der Regel auch können. Das gilt insbesondere bei medizinischen Fragestellungen. Natürlich sind wir im Hinblick auf unsere körperliche Gesundheit besonders sensibel. Das ist ein gesunder Reflex. Doch durch unsere Erwartungshaltung an andere »Spezialisten« lagern wir die Lösung aus, verlagern sie auf andere Menschen und Systeme. Denen vertrauen wir mehr als uns selbst. Das ist doch eigenartig. Schließlich verbringen wir die meiste Zeit mit uns selbst: von Geburt an, Tag und Nacht, bis zu unserem Tod.

Dem menschlichen Körper wohnt eine ausgeprägte Fähigkeit zur Selbstheilung inne. Unser Körper ist fortwährend damit beschäftigt, die in ihm ablaufenden Prozesse im Gleichgewicht zu halten. Hormonsystem, Immunsystem und andere Systeme regulieren sich ständig neu, um uns gesund zu erhalten. Die Medizin kann hierbei als Hilfe zur Selbstheilung betrachtet werden!

Damit die Selbstheilung gut funktioniert, müssen wir lernen, uns selbst zu vertrauen und die Zeichen unseres Körpers wahrzunehmen – und auch danach zu handeln.

## Die Ärzte-Odyssee

Oft schon habe ich erlebt, dass Patienten einen langen »Spezialisten-Weg« hinter sich haben, bevor sie zu mir/zum Psychotherapeuten kommen.

Viele suchen zuerst den Hausarzt auf, der sie dann wahrscheinlich zu einem HNO-Spezialisten überweist. Das ist auch gut so. Es handelt sich ja um ein Hörphänomen.

Außerdem müssen organische Ursachen ausgeschlossen beziehungsweise bei Vorliegen beseitigt werden. Wenn der HNO-Arzt keine Ursache findet, käme wohl als Nächstes der Besuch in einer neurologischen Praxis infrage. Schließlich könnten ja auch die Nervenbahnen ein falsches Signal in Form eines Tinnitus erzeugen. Wenn hier jedoch keine Anomalie festgestellt wird, geht die Reise weiter in die Praxis des Orthopäden: Handelt es sich um ein zervikales Geschehen, geht es also von der Wirbelsäule aus? Wenn sich auch hier kein Zusammenhang zeigt, könnte eventuell die Kieferorthopädin eine craniomandibuläre Dysfunktion (Fehlsteuerung der Muskel- oder Gelenkfunktion der Kiefergelenke) als Ursache des Tinnitus diagnostizieren. Oder sollte lieber noch ein Physiotherapeut oder Osteopath auf den Körper schauen? Und so weiter und so fort.

Was aber, wenn keiner der konsultierten Behandler einen kausalen Zusammenhang dingfest machen und eine Lösung aufzeigen kann? Waren dann die Behandler vielleicht nicht gut genug? Wenn die Doktoren nicht auf die Lösung kommen, vielleicht dann die Professoren? Und so kann die Reise wieder von vorne beginnen. So lange, bis die Suche nach weiteren Ärzten und »klassischen« Behandlern irgendwann nichts mehr hergibt. Dann öffnen wir uns schließlich für weitere alternative Heilmethoden (neuronale Stimulatoren, Geräuschgeneratoren, musiktherapeutische Techniken etc.). Wenn jedoch auf allen möglichen Wegen des somatischen Herangehens keine Linderung oder gar eine Heilung erzielt werden kann, wächst die Verzweiflung immer weiter.

An dieser Stelle angelangt, wenn sämtliche somatischen und sensorischen Heilversuche ausgeschöpft sind, wird es Zeit, den Blickwinkel zu erweitern.

Das Heilsystem ist hier am Ende, da die »moderne« Medizin von der Annahme der Biomechanik ausgeht: Sie sieht den Körper als Maschine, deren Einzelteile bei Fehlfunktionen ausgetauscht, repariert (OP, manuelle Therapien ...) oder neu geschmiert (Medikamente ...) werden müssen.

# Das bio-psycho-soziale Modell

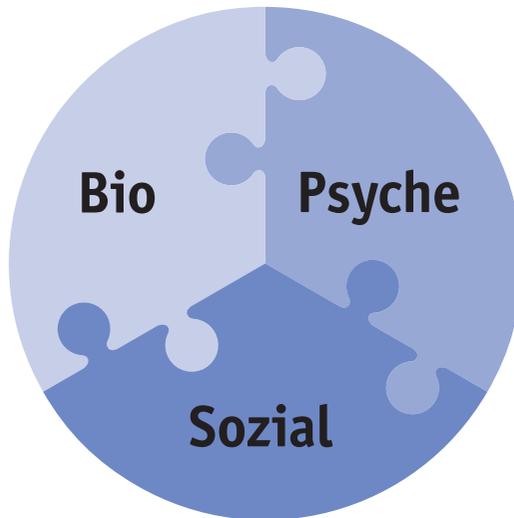
Bestehen wir nur aus der Biomasse Körper? Ist Tinnitus ein körperliches Phänomen? Oder täuscht uns da unsere Wahrnehmung? Ist er also eine Erscheinung auf der Psychoebene?

Der US-amerikanische Psychiater George L. Engel stellte bereits im Jahr 1977 das bio-psycho-soziale Modell vor, worin das biomechanische Maschinenparadigma abgelöst wird durch eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen: der Mensch als körperlich-seelische Ganzheit in seiner ökologisch-sozialen Umwelt.

## MERKE

*Da eine bestimmte körperliche Ursache für den Tinnitus in der Regel nicht gegeben ist, kann eine Behandlung des Körpers das Symptom auch nicht beseitigen!*

Es müssen also neben den **körperlichen** (»bio«-logischen, also das Lebendige, Körperliche betreffenden) Aspekten auch die psychologischen und sozialen Anteile des Menschen in die Betrachtung einbezogen werden.



*Was verbirgt sich hinter den beiden nicht-körperlichen Dimensionen?*

## Die Psyche

Die psychologische Dimension beschreibt unser gesamtes Wesen und subjektives Erleben einer Krankheit, mit unseren Gefühlen, Gedanken und unserem Verhalten. Wir alle haben unser subjektiv-individuelles Krankheitsmodell, das heißt eine Vorstellung, die wir uns von der Entstehung einer Krankheit und deren Heilung machen.

Hier sind einerseits die Genetik und die frühe Prägung durch das Elternhaus und die nahe Umgebung maßgeblich für unseren individuellen Lebens- und Bewältigungsstil verantwortlich. Andererseits ist es auch unser späteres Lernumfeld, in dem wir lernen, so zu agieren, damit wir unsere persönlichen psychischen Grundbedürfnisse erfüllt bekommen und Unlustempfindungen vermeiden. Wir entwickeln dadurch von Kindheit an unsere individuellen Überlebensstrategien.

Wir alle hatten unsere Gründe, uns in die Richtung dieser oder jener Persönlichkeit zu entwickeln. Kein Mensch auf dieser Welt gleicht dem anderen. Selbst eineiige Zwillinge, die biologisch und optisch in hohem Maße übereinstimmen mögen, sind in ihrem Erleben und Verhalten unterschiedlich.

## Der Zusammenhang Körper–Geist

Dass die Psyche eng mit dem Körper verbunden ist, wissen wir alle aus eigener Erfahrung. Unser Magen reagiert empfindlich auf eine bevorstehende Stresssituation, oder eine ausweglose Situation offenbart sich uns über Hautprobleme – manchmal ist es »zum Aus-der-Haut-Fahren«. Diese Beispiele folgen dem Prinzip der Psychosomatik, das heißt, der Körper (Soma) folgt der Seele (Psyche). Es gibt auch den umgekehrten Fall der somato-psychischen Abläufe, dabei folgen psychische Effekte einer körperlichen Störung nach. So ist es zum Beispiel bei chronischen Krankheiten, die durch langfristig anhaltende Beschwerden Folgen in der Psyche verursachen: Körperliches Leiden kann sich dann zusätzlich in Form depressiver Symptome zeigen. Häufig entsteht auch hier ein »Henne-Ei-Kreislauf« aus beiden Systemen.

Auch im Positiven lässt sich der enge Zusammenhang zwischen Körper und Geist zeigen: Bei Menschen, die regelmäßig Meditation praktizieren, lässt sich neben einer Reduktion des Stresshormons Cortisol langfristig eine positive Veränderung der

Hirnstrukturen erkennen, die eine erhöhte Konzentration und Aufmerksamkeit ermöglicht. Beim autogenen Training, einer Übungsmethode, bei der man sich durch die Wiederholung bestimmter Sätze in Selbsthypnose begibt, lässt sich eine Erhöhung der Körpertemperatur in den Gliedmaßen messen. Das ist allein auf die Macht der Gedanken zurückzuführen.

## Die Aufgabe der Gefühle

Gefühle haben, ähnlich wie Instinkte, die ureigene Aufgabe, uns zu leiten und zu schützen. Ekel schützt uns davor, Verdorbenes zu essen. Angst lässt unsere Pupillen weit werden, wir können nicht anders, als auf die »Gefahr« zu starren. Angst bringt uns automatisch in eine körperliche Abwehrhaltung. Wut lässt uns Energie für einen Kampf sammeln, explosionsartig ausgeschüttetes Adrenalin sorgt dafür, dass wir Verletzungen und Schmerzen weniger stark spüren, plötzlich Kräfte entwickeln, über die wir sonst nicht verfügen.

Vor allem anhand jüngster Forschungsergebnisse wird deutlich, dass der Zusammenhang zwischen dem Erleben und körperlichen Vorgängen noch enger ist, als bis dato in medizinischen Fakultäten gelehrt wird. Studien aus dem Forschungsbereich der Psychoneuroimmunologie zeigen, dass dauerhafter Stress zu einem dauerhaften Anstieg von Cortisol im Blut führt. Das wirkt zwar einerseits entzündungshemmend, andererseits gehen damit auch erhebliche unerwünschte Wirkungen einher: von Neurodermitis über psychosomatische Krankheiten bis hin zu Krebs. Andererseits kann sich langfristig ein Cortisolmangel (Hypocortisolismus) einstellen, der Körper kann damit weitere Stressfolgen nicht mehr abfedern. Dadurch können immunologische Dauerschäden entstehen, wie etwa eine rheumatoide Arthritis.

## Der Mensch, ein soziales Wesen

Die (ökologisch-)soziale Dimension betrachtet den Menschen als Wesen, das in seine sozialen Beziehungen eingebunden ist. Der Mensch gehört zur Klasse der Säugetiere. Als Säugetiere waren und sind wir immer auf andere angewiesen, wir hätten alleine nicht überleben können. Seine Fähigkeit zum sozialen Zusammenhalt, das Bilden von