

Tekst 8

„Jeder hat so sein Ventil“

Liebeskummer und Mobbing erzeugen im Gehirn ähnliche Reize wie körperlicher Schmerz

Einen Menschen zu verlieren tut weh. Bei manchen wird dieser Schmerz zur Krankheit. Dass Beziehungskrisen oder Trauer massive körperliche Symptome bis hin zu organischen Erkrankungen auslösen, beobachten Mediziner schon lange. Jetzt wissen sie auch, woran das liegt – der Psychosomatiker Harald Bündel erklärt es.

(1) Wie hängen seelischer und körperlicher Schmerz zusammen?

5 Bündel: Sie sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Die Krankheitsgeschichten der Patienten beginnen manchmal mit körperlichem und manchmal mit seelischem Schmerz. Eine Patientin kam zu mir, nachdem ihre Ehe gescheitert war. Ihr Mann hatte acht Jahre lang eine Beziehung mit einer anderen Frau. Die Patientin sagte: „Ich bin froh, dass er weg ist.“ 36 sah sie dabei gequält aus. Und sie bekam kurz nach der Trennung einen chronischen Gesichtsschmerz, statt eines seelischen. Andere Patienten haben erst heftige körperliche Schmerzen, etwa nach einem Unfall, und wenn sie dann deswegen traurig sind, kann dieses Gefühl den körperlichen Schmerz verstärken. Der kann wiederum Depressionen auslösen. Seelischer und körperlicher Schmerz werden in denselben Arealen im Hirn verarbeitet.

(2) Wie lässt sich das nachweisen?

30 Mit bildgebenden Verfahren wie der Kernspintomographie. Wir haben zum Beispiel bei einem Experiment mit gesunden Versuchspersonen sichtbar gemacht, dass der seelische Schmerz von Trauernden ähnliche Bereiche im

35 Gehirn aktiviert wie ein körperlicher. Den trauernden Versuchspersonen haben wir Fotos von verstorbenen Angehörigen gezeigt und damit einen akuten seelischen Schmerz ausgelöst. In einer anderen Studie haben wir Versuchspersonen Elektroden auf die Unterarme geklebt. Als sie in der Kernspin-Röhre lagen, haben wir die Elektroden erhitzt und so einen Schmerzreiz erzeugt. Besonders stark aktiviert waren Bereiche, in denen das Gehirn nicht nur körperliche Schmerzen verarbeitet, sondern auch Emotionen.

(3) Haben seelischer und körperlicher Schmerz auch ähnliche Funktionen?

50 Ja. Das gilt wahrscheinlich, seit es auf der Erde Leben gibt. Wenn ein niederes Lebewesen Schmerz empfindet, merkt es, dass es sich nächstes Mal besser in die andere Richtung bewegt. Ein Kind fasst eine heiße Herdplatte einmal und nie wieder an. Genauso warnt einen auch der seelische Schmerz: Wenn Partner sich voneinander entfernen, tut das weh. Dann können sie versuchen, dem gegenzusteuern. Und wer schmerzhaft feststellt, dass er in einer Gruppe den Rückhalt verliert, kann auch rechtzeitig etwas dagegen unternehmen, indem er sein Verhalten ändert.

(4) Außenseiter zu sein tut auch weh?

70 Amerikanische Neurowissenschaftler haben Versuchspersonen Video-

75 brillen aufgesetzt und sie in die Kernspin-Röhre gelegt. Über die Brille sahen die Personen ein Ballspiel und hatten das Gefühl 39. Wenn ihnen ein virtueller Mitspieler einen Ball zuwarf, bewegten sie sich so, als würden sie den Ball fangen und zu-

80 rückwerfen. Irgendwann bekamen sie keine Bälle mehr zugeworfen, die virtuellen Sportler ließen sie nicht mehr mitspielen. In diesem Moment wurden bei den Versuchspersonen die Areale

85 im Gehirn aktiviert, in denen Schmerz verarbeitet wird. Deshalb überrascht es auch nicht, dass so viele Menschen am Arbeitsplatz an chronischen Schmerzen erkranken. Es trifft oft die, die

90 außen vor stehen, sich überflüssig fühlen und im Extremfall gemobbt werden.

(5) Wie behandeln Sie Patienten mit chronischen Schmerzen?

95 Die Patienten bekommen meist vorsichtig Medikamente und eine Physiotherapie. Zusätzlich brauchen insbesondere diejenigen, bei denen der Schmerz eine seelische Ursache hat,

100 eine Psychotherapie. Manche Patienten sind froh, wenn jemand ihre seelischen Probleme beachtet – gerade, wenn schon mehrere Ärzte vergebens nach körperlichen Ursachen für ihre

105 Schmerzen gesucht haben. Anderen müssen wir erst erklären, warum eine Psychotherapie notwendig ist. Denn sie fühlen ja den physischen Schmerz und erwarten daher eine am Körper orientierte Behandlung. Viele haben sich die

110 Trennung von Körper und Seele sehr stark eingeprägt. Sie lehnen eine Psychotherapie oft zunächst ab mit der Begründung; „Ich hab’s doch nicht im Kopf!“

115

Tekst 8 „Jeder hat so sein Ventil“

- 1p 35 Welche Aussage/Aussagen stimmt/stimmen mit der Antwort von Harald Gündel auf die erste Frage (Zeile 1-3) überein?
- 1 Der eine kann viel besser seelische Schmerzen ertragen, der andere besser körperliche.
 - 2 Es kommt viel öfter vor, dass seelische Schmerzen körperliche Schmerzen auslösen als umgekehrt.
- A Keine von beiden.
B Nur 1.
C Nur 2.
D Beide.
- 1p 36 Welches der folgenden Wörter passt in die Lücke in Zeile 14?
- A Außerdem
B Jedenfalls
C Trotzdem
D Wenigstens
- „Seelischer ... verarbeitet.“ (Zeile 24-26)
- 1p 37 Wie hat Harald Gündel das mit Hilfe der Kernspintomographie nachgewiesen? Indem er bei Versuchspersonen
- A die Aktivität in verschiedenen Teilen des Gehirns miteinander verglichen hat.
B emotionale und körperliche Schmerzen ausgelöst hat.
C untersucht hat, wie schmerzempfindlich sie sind.
- 1p 38 Welche Aussage stimmt mit der Antwort von Harald Gündel auf die dritte Frage überein?
- A In ihrer Unbefangenheit reagieren Kinder adäquater auf Schmerzsignale als Erwachsene.
B Kinder reagieren heftiger auf körperliche Schmerzsignale, während Erwachsene heftiger auf seelische Schmerzsignale reagieren.
C Menschen können mit körperlichen Schmerzsignalen besser umgehen als mit seelischen.
D Seelische wie körperliche Schmerzen haben eine wichtige Korrekturfunktion.
- 1p 39 Welche der folgenden Wortgruppen passt in die Lücke in Zeile 76?
- A ausgeschlossen zu werden
B beobachtet zu werden
C beteiligt zu sein
D schiedsrichtern zu müssen
- 1p 40 Welche Aussage stimmt mit der letzten Antwort von Harald Gündel überein?
- A Ein Teil der Patienten mit chronischen Beschwerden will von Psychotherapie erstmal nichts wissen.
B Eine Behandlung chronischer Beschwerden ohne Psychotherapie ist selten erfolgreich.
C Es hängt von der Persönlichkeit des Patienten ab, welche Therapie den meisten Erfolg bringt.
D Vielen Patienten mit chronischen Beschwerden kann auch mit Kombinationstherapien nicht geholfen werden.

- „Seelischer ... verarbeitet.“ (Zeile 24-26)
- 1p **37** Wie hat Harald Gündel das mit Hilfe der Kernspintomographie nachgewiesen?
Indem er bei Versuchspersonen
- A** die Aktivität in verschiedenen Teilen des Gehirns miteinander verglichen hat.
 - B** emotionale und körperliche Schmerzen ausgelöst hat.
 - C** untersucht hat, wie schmerzempfindlich sie sind.
- 1p **38** Welche Aussage stimmt mit der Antwort von Harald Gündel auf die dritte Frage überein?
- A** In ihrer Unbefangenheit reagieren Kinder adäquater auf Schmerzsignale als Erwachsene.
 - B** Kinder reagieren heftiger auf körperliche Schmerzsignale, während Erwachsene heftiger auf seelische Schmerzsignale reagieren.
 - C** Menschen können mit körperlichen Schmerzsignalen besser umgehen als mit seelischen.
 - D** Seelische wie körperliche Schmerzen haben eine wichtige Korrekturfunktion.
- 1p **39** Welche der folgenden Wortgruppen passt in die Lücke in Zeile 76?
- A** ausgeschlossen zu werden
 - B** beobachtet zu werden
 - C** beteiligt zu sein
 - D** schiedsrichtern zu müssen
- 1p **40** Welche Aussage stimmt mit der letzten Antwort von Harald Gündel überein?
- A** Ein Teil der Patienten mit chronischen Beschwerden will von Psychotherapie erstmal nichts wissen.
 - B** Eine Behandlung chronischer Beschwerden ohne Psychotherapie ist selten erfolgreich.
 - C** Es hängt von der Persönlichkeit des Patienten ab, welche Therapie den meisten Erfolg bringt.
 - D** Vielen Patienten mit chronischen Beschwerden kann auch mit Kombinationstherapien nicht geholfen werden.