

Hypertonie

Der Druck von innen

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

„Das Ganze hat mich auf 180 gebracht“, sagen wir manchmal, wenn wir uns über etwas ärgern. „Ich stehe unter Druck“, berichtet jemand, der sich gezwungen fühlt, gegen den eigenen Wunsch zu handeln. Die meisten von uns kommen gar nicht auf die Idee, solche Aussagen mit Veränderungen im eigenen Körper zu verbinden. Würde man aber in solchen Situationen den Blutdruck des Betroffenen messen, würde man in vielen Fällen feststellen, dass dieser erhöht ist.

Der erhöhte Blutdruck ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf physische und psychische Belastungen. Vor allem wenn wir uns ärgern, schnellen die Blutdruckwerte in die Höhe. Diesen Anpassungsmechanismus übernahm die Spezies Mensch von ihren Vorfahren. Beim Leben in der Wildbahn bedeutete Ärger, dass Konkurrenz oder Feinde in der Nähe waren. Es hieß daher, Kräfte für Flucht oder Kampf zu mobilisieren. Und der Körper traf notwendige Vorbereitungen: Die Gefäße in der Haut und inneren Organen verengten sich, der Blutdruck stieg, das Blut wurde mit erhöhter Kraft in die Muskel gepumpt. War die Auseinandersetzung vorbei, sanken die Blutdruckwerte auf das alte Niveau. Es kam eine Phase der Erholung.

In der modernen Welt scheint dieser Kreislauf nicht mehr zu funktionieren. In den Industriestaaten leiden ungefähr 20-25% der Bevölkerung unter Hypertonie, dem dauerhaft erhöhten Blutdruck. Viele davon ahnen das nicht einmal. Und in den meisten Fällen findet man keine medizinischen Ursachen dafür. Es wirkt so, als hätten die Körper der Betroffenen eines Tages verlernt, den Normalzustand wiederherzustellen. Die Ärzte sprechen von einer Zivilisationskrankheit, welche durch mangelnde Bewegung, Übergewicht und genetische Veranlagung begünstigt wird. Die Betroffenen machen vor allem Stress im Beruf und Privatleben für die

Erkrankung verantwortlich. Auf Nachfrage schildern viele von ihnen die eigene Lebenssituation als ein enges Korsett aus verschiedenartigen Zwängen und Ungerechtigkeiten: Sticheleien und übertriebene Forderungen des Chefs, denen man sich nicht entziehen kann; Überstunden, die aus Angst um den eigenen Arbeitsplatz geleistet und wie selbstverständlich angenommen werden; die Rücksichtslosigkeit anderer Familienmitglieder, aufgestaute Konflikte, die man aus verschiedenen Gründen, nicht aufröllen kann. Man steht ständig unter Druck. Es gibt so viele Sachen, die einen Tag für Tag immer wieder „auf 180 bringen“. Mit aller Kraft versucht man diese Situation zu managen. Häufig ist auch eine große Portion Selbstaufopferung dabei. Ist es nicht ungerecht, dass der eigene Körper einen auch noch im Stich lässt? Warum kommen auch noch Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und erhöhter Blutdruck dazu? Oder nutzt unser Körper diese Symptome, um uns etwas wichtiges zu sagen? Ist es möglich, dass sich ein Druck von Außen in den Blutdruck verwandelt? Häufig ist der Blick hinter die Kulissen unserer Seele notwendig, um dieses Rätsel zu lösen. Denn immer wieder entdeckt man dahinter eine weitere Art von Druck, den emotionalen Druck von Innen. Dieser Druck nährt sich aus unseren Ängsten und Erwartungen, aus überzogen strengen Normen, die wir verinnerlicht haben. Bei einem ist es die Angst, einen bestimmten Lebensstandard zu verlieren, bei dem anderen der Anspruch, eine perfekte Mutter oder ein liebenswerter Mensch zu sein, was auch immer man unter „liebenswert“ versteht. Auch der Zwang, erfolgreich zu sein, spielt im Hintergrund häufig eine entscheidende Rolle. Dabei bedient sich jeder seines eigenen Maßstabes für den Lebenserfolg. Geld, Karrieresprünge, Einfluss oder Erfüllung eines ganz bestimmten Traums, all das kann für den inneren Druck sorgen, und dieser hält die äußeren Zwänge aufrecht. Man ist gezwungen, sich den Forderungen der Umwelt zu beugen, weil man sonst bestimmte Standards nicht erfüllen würde. Wenn man dies erkennt, steht man vor der nächsten entscheidenden Frage: Sind es eigene Wünsche und Vorstellungen, um die es sich hier handelt? Denn häufig jagen wir nur Bildern hinterher, die wir eines Tages von unseren Eltern oder unseren Idolen aus früheren Zeiten übernommen haben. Die Wurzel des Bluthochdrucks finden sich so in unseren Kindheitsträumen. Dies vermuten tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapeuten. Sie setzen folglich bei der Behandlung der Hypertonie darauf, die inneren Zwänge, die hinter den äußeren Zwängen stehen, zu entdecken, ihre Hintergründe zu verstehen und ausgewogenere und angemessene Lebenskonzepte zu entwickeln.

Etwas anders gehen die kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierten Kollegen dieses Problem an. Auch sie sehen verdeckten Ärger und ungelöste Konflikte als Mitverursacher von Hypertonie. Auch sie vermuten, dass hinter dem Druck der Umstände sich häufig der Druck der eigenen Gedanken versteckt. Es gilt daher zu verstehen, wie wir es in einer konkreten Situation schaffen, sich selbst „auf 180 zu bringen“. Meistens finden sich dabei ganz bestimmte Muster, die sich in vielen verschiedenen Situationen wiederholen. Zum Beispiel setzt man sich für die eigenen Interessen nicht ein aus Angst, dies würde alles nur schlimmer machen oder aus der Überzeugung, man wäre dafür nicht schlagfertig genug. Im Nachhinein kreisen die Gedanken jedoch lange Zeit um die unangenehme Situation. Man sucht denkbar ungünstige Erklärungen für das Verhalten anderer. „Sie hat es nur gesagt, um mich zu ärgern“ oder „Dies beweist, dass ich das nie schaffen werde“ wären typische Beispiele dafür. Diese hält man sich immer wieder vor Augen. Auf diesem Weg entsteht der Dauerstress. Die Phase der Entspannung und Erholung fällt weg, stattdessen ist unser Körper gezwungen, die Stressreaktionen, darunter auch den erhöhten Blutdruck über längere Zeit aufrechtzuerhalten.

Will man dieser Entwicklung entgegenwirken, handelt man auf drei Ebenen gleichzeitig: Man lernt die ungünstigen Gedanken rechtzeitig zu erkennen und zu steuern. Hier kommen die überzogenen Erwartungen an sich selbst und die Mitmenschen zur Sprache. Was sind die typischen Situationen, welche für Ärger sorgen? Wie realistisch sind meine Urteile darüber? So einfach diese Fragen sind, es ist ausgesprochen schwierig, diese im Alleingang zu beantworten. Ein „blinder Fleck“ in der Seele sorgt immer wieder dafür, dass man eigene Überzeugungen nur schwer in Frage stellen kann. Ein Dialog mit einem Therapeuten ist daher auf jeden Fall zu empfehlen. Erwarten wir vielleicht von den anderen, dass sie immer ausgeglichen und zuvorkommend uns gegenüber sind? Dass sie unsere Interessen genau wie ihre eigenen berücksichtigen? Wenn das stimmt, dann erwarten wir entschieden zu viel von unseren Mitmenschen. Wollen wir stets freundlich und schlagfertig erscheinen, alles auf Anhieb verstehen und jegliche Art von Problemen im Handumdrehen lösen? Auch hier verlangen wir viel zu viel, diesmal von uns selbst. Und wie reagieren wir, wenn die Realität von den Erwartungen abweicht? Wenn Katastrophenszenarien und Rachephantasien sich im Kopf drängen, wenn das Gedankenkreisen uns keine Ruhe

lässt, wäre man manchmal froh, wenn man den eigenen Gedanken „Stopp“ sagen könnte. Und dies lernt man auch im Rahmen der verhaltenstherapeutischen Behandlung: das Gedankenchaos zu unterbrechen und nach wahren Lösungen für das Problem zu suchen.

„Handeln“ heißt in diesem Fall meistens das Schlüsselwort. In vielen Fällen bedeutet dies: Probleme ansprechen, den eigenen Ärger deutlich machen, zusammen mit anderen Betroffenen nach Lösungen suchen, anstatt tagelang zu grübeln. Dieser Weg ist oft nicht leicht, denn meistens steht uns die eigene Angst im Weg, direkte Aussprache würde große oder kleine Katastrophen auslösen. Wie und wann spricht man das Problem am besten an? Welche Lösungen wären möglich? Auch diese Fragen werden zum Teil der Therapie.

Gleichzeitig versucht man der inneren Anspannung, die inzwischen zur Gewohnheit geworden ist, entgegen zu wirken. Die Entspannungsübungen sorgen dafür, dass der Körper wieder seine Erholungspausen bekommt. Im Rahmen dieser Übungen werden die Stressreaktionen des Körpers gelöst, der Blutdruck sinkt. Leider kann man auf diesem Weg keine dauerhafte Normalisierung des Blutdrucks erreichen. Setzt man diese jedoch in den belastenden Situationen ein, so kann man vermeiden, dass der Blutdruck weiter steigt und neue Rekordhöhen erreicht.

Vertiefende und weiterführende Literatur

[Morschitzky H, Sator S \(2005\) Wenn die Seele durch den Körper spricht.](#)

Psychosomatische Störungen verstehen und heilen. Patmos

[Vaitl D \(2004\) Ratgeber Bluthochdruck.](#) Hogrefe

[Vaitl D \(2001\) Hypertonie.](#) Hogrefe