

Seelischer Stress und körperliche Krankheit

Erkenntnisse zur Immunabwehr aus der Psychoneuroimmunologie

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

Ist es wirklich so, dass die seelischen Belastungen körperliche Abwehrkräfte mindern? Die Psychoneuroimmunologie ist ein Bereich der medizinischen Forschung, der sich mit diesen und ähnlichen Fragen befasst. Es geht um Einfluss der Emotionen auf das Immunsystem.

Dass eine ruhige und sichere Umgebung für besseres körperliches Befinden bei Tieren sorgt, ist inzwischen nachgewiesen. In vielen Tierversuchen konnte gezeigt werden, dass die Sterberate bei den mit verschiedenen Viren infizierten Mäusen und Ratten deutlich steigt, wenn sie übermäßigem Stress ausgesetzt sind. Die Art der Belastung ist dabei unwichtig: unabhängig davon ob die Tiere durch Lärm, den Geruch von natürlichen Feinden oder durch beengte Käfige unter Druck gesetzt werden, die Überlebenschancen für den Einzelnen werden dadurch deutlich gesenkt. Etwas schwieriger ist es zu überprüfen, ob es auch beim Menschen einen Zusammenhang zwischen der seelischen Belastung und der Anfälligkeit für Infektionen gibt. Die Forschung in diesem Bereich steckt noch in den Kinderschuhen. Viele Ergebnisse sind widersprüchlich und können kaum verallgemeinert werden. Es spricht jedoch vieles dafür, dass die Abwehrmechanismen unseres Körpers durch Stress verändert werden. Zum Beispiel scheint soziale Unterstützung in den Trauerphasen das Risiko und die Dauer von infektiösen Erkrankungen zu verringern. Die Häufung von Alltagsstress erhöht die Anfälligkeit für gripitale Infekte. Der Verlauf von Krebserkrankungen wird vermutlich durch emotionale Unterstützung und Erlernen von Entspannungstechniken positiv beeinflusst.

Wie kommt das zustande? Unser Immunsystem funktioniert in einer Stresssituation anders, als im Ruhezustand. „Schuld“ daran ist das Hormon Kortison, das bei Belastungen ausgeschüttet wird. Kommt dieses Hormon in den Blutkreislauf,

wird das Abwehrsystem des Körpers unterdrückt. Auf den ersten Blick erscheint diese Reaktion paradox, für das Überleben unserer frühen Vorfahren im Wald war sie jedoch von entscheidender Bedeutung. Das liegt daran, dass die meisten unangenehmen Symptome, wie Fieber und Schnupfen, die wir als Begleiter einer Krankheit kennen, Reaktionen unseres Immunsystems auf die Krankheit sind. Auf diese Art bekämpft der Körper Eindringlinge. Auch die Tatsache, dass wir uns in dieser Zeit matt und kraftlos fühlen, dient dem großen Ziel, unnötige Energieverluste zu vermeiden. Tritt jedoch eine lebensgefährliche Situation ein, geht es darum, zu kämpfen oder zu flüchten. Um zu überleben, kann sich ein Mensch oder Tier diese Symptome nicht mehr leisten. Genau in solchen Situationen werden die Abwehrkräfte des Körpers durch Kortison unterdrückt. Ist die Gefahr vorbei, kommt es zu einer verstärkten Aktivität des Immunsystems. Eine ähnliche Wirkung ist zu beobachten, wenn wir leicht erkältet zu einer Prüfung oder einem wichtigen Gespräch gehen. In der belastenden Situation scheint die Erkältung einfach weg zu sein, dafür werden die Symptome deutlich stärker, wenn sich die Aufregung gelegt hat.

Was passiert aber, wenn die emotionale Belastung zu einem Dauerzustand wird? Durch dauerhafte Unterdrückung wird die Abwehr geschwächt. Fällt die Anspannung nach mehreren Wochen weg, braucht das Immunsystem eine längere Erholungszeit. Die Phase der überschießenden Aktivität des Immunsystems tritt in diesem Fall nicht ein. Das heißt, dass der Organismus über längere Zeit anfällig für Infektionen bleibt.

Leider lässt sich diese Art von Belastungen kaum vermeiden. Konfliktbeladene Beziehungen, Stress am Arbeitsplatz, Trauer und Zukunftsängste begleiten uns oft über mehrere Monate.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass wir dem Druck der Ereignisse hilflos ausgeliefert sind. Anders als beim Tier ist beim Menschen nicht die reale Situation in den meisten Fällen die Quelle der Belastung, sondern die Einstellung und die persönliche Bewertung solcher Situationen dazu. So zum Beispiel wird eine mittelmäßige Note für eine Prüfung von einigen als ein großes Glück von anderen als eine Katastrophe erlebt. Auch unrealistische Erwartungen, übertriebene Anforderungen an sich selbst oder andere, traurige Erinnerungen können diese Art von Stress erzeugen. Es gibt

jedoch gerade in diesem Fall Möglichkeiten, die Belastung zu reduzieren. Diese reichen von einer gedanklichen Aufarbeitung der Situation bis zur Veränderung der körperlichen Reaktionen durch gezielte Entspannung. Dadurch wird es möglich, die übermäßige Belastung des Körpers durch Stress zu reduzieren.

Vertiefende und weiterführende Literatur:

[Psychoneuroimmunologie.](#) Jürgen Hennig. Hogrefe, 1998

(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3801712052/drmedmichaungero>).

[Psychoneuroimmunologie.](#) Manfred Schedlowski, Uwe Tewes. Spektrum Akad.

Vlg., 1996

(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3860252283/drmedmichaungero>).

[Psychoneuroimmunologie - Ein interdisziplinäres Forschungsfeld.](#) Schulz,

Kugler, Schedlowski. Huber, 1997

(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3456827636/drmedmichaungero>).

Copyright © 2002 by IPSIS® Institut für psychotherapeutische Information und Beratung, <http://www.ipsis.de>