

Ambivalenz macht krank

von

Dr. med. Ludwig V. Geiger

Wieder bestätigt uns eine neue Studie, diesmal von einer Krankenkasse, was wir schon seit geraumer Zeit ahnen, fürchten und wissen, die psychischen Krankheiten nehmen in unserer Gesellschaft zu. Mussten wir nicht gerade den vom Bundesgesundheitsministerium in Auftrag gegebenen Gesundheitsreport des Robert-Koch-Instituts verdauen, der uns die bittere Erkenntnis brachte, dass die Zahl der Adipösen und Diabetiker weiter steigt! Und dies, obwohl wir mehr Sport treiben und mit die höchste Dichte an Diabetikerambulanzen in Europa haben!

Doch zurück zu den vermehrten psychischen Erkrankungen, wie Depression, Angsterkrankung, Schlafstörung und Burnout-Syndrom. Ganz allgemein werden sie auf den vermehrten Stress unserer Zeit zurückgeführt, der durch die Globalisierung, dauernde Erreichbarkeit, Handys usw. entstehen soll. Das ist bei Kenntnis der menschlichen Physiologie und Entwicklungsgeschichte kaum zu glauben. Es gibt kein System im Körper, das besser ausgebildet ist als die Stressregulation. Gehirn, vegetatives Nervensystem, Hormone und auch das Immunsystem besitzen aus Überlebensgründen hervorragende Strategien zur Stressbekämpfung. Was aber führt dann zu den tatsächlich zunehmenden psychischen Überforderungen, zu denen wir noch mühelos den zunehmenden Drogenmissbrauch, eine erhöhte Gewaltbereitschaft und Essstörungen hinzufügen können? Meiner Einschätzung nach beruht das Versagen der Stressregulation auf einer von Ambivalenzen verunsicherten Persönlichkeitsentwicklung, die eine physiologische Stressbewältigung gar nicht erst zulässt. Ambivalenz ist der unvereinbare Gegensatz von Affekten, Wünschen und Vorstellungen, z.B. Liebe und Hass, Ja und Nein. Prinzipiell wird sie als normale Erlebensweise empfunden, wer kennt nicht den Hass, der später in Versöhnung umschlägt. Sie ist sogar im Limbischen System, das sich aus Großhirn- und Zwischenhirnanteilen zusammensetzt, angelegt. Dort schlummern die Emotionen Freude, Glück, Angst und Aggression gemeinsam mit den Trieben Überlebenswille und Sexualität als Reaktionsmuster friedlich nebeneinander. Der entscheidende Punkt aber ist die adäquate Freisetzung dieser Muster. Beim Tier ist es relativ einfach, hier entscheidet der natürliche Instinkt über die Reaktionsweisen. Es tötet den Rivalen im Kampf um die Führungsrolle in der Gruppe, Gedanken über gut und böse macht es sich nicht. Anders verhält es sich beim Menschen, hier wird das Limbische System, von bestimmten Stirnhirnarealen, zuvorderst vom präfrontalen Kortex, kontrolliert. Dort werden die in der Familie, Schule, sozialem, religiösen und politischem Umfeld erlernten Verhaltensweisen institutionalisiert

als folgerichtiges Denken, ethische Einstellung und moralische Handlungsweise, eindeutige Lernangebote vorausgesetzt. Wird aber ein ambivalentes Chaos der Unsicherheit, von ständigen Ja's und Nein's zum gleichen Problem angeboten, bleibt eine Verunsicherung und Labilität der Denkmuster nicht aus, das limbische System schwankt in einer turbulenten Sülze aus gegensätzlichen Anordnungen. Bereits früh hat die Psychiatrie (Bleuler 1911) und später auch die Psychologie die krankmachende Bedeutung des permanenten Sitzens zwischen zwei Stühlen erkannt und die Ambivalenz sogar als Ko-Faktor in der Entwicklung einer Schizophrenie bewertet. Soweit möchte ich in diesem Zusammenhang nicht gehen. Tatsache aber ist, dass unsere Gesellschaft vom Kind bis zum Greis an einer zunehmenden Verunsicherung leidet, die der Auslöser vieler psychoregulativer Störungen ist und sich biologisch in eine Schwächung der übergeordneten Kontrollzentren des Gehirns ausdrückt. Dazu einige Beispiele:

- ≡ Obwohl die zentrale Bedeutung von Kunst, Musik und Sport für eine optimale Gehirnentwicklung pädagogisch und neurobiologisch längst erkannt ist, findet sich ein reziproker Niederschlag in der Schulstundenzahl. Stattdessen werden Bildschirmtechnologien favorisiert, die aufgrund ihres rasenden Fortschritts nur marginale Speicherabdrücke im Gehirn hinterlassen.
- ≡ Wir wissen um die unbestrittene Bedeutung der Familie, die sich über Jahrtausende bewährt hat und sogar im limbischen System als >Sorge um die Brut< verankert ist. Trotzdem haben wir die bisher höchsten Scheidungsraten unserer Geschichte und den unsinnigen politischen Vorschlag, dass umgeschulte Laien in den sensiblen ersten drei Lebensjahren unsere Kinder betreuen sollen.
- ≡ In einer weiteren hochsensiblen Lebensphase, der Pubertät, die mit erheblichen Umbauten im Gehirn einhergeht, fehlt vielfach ein starkes Umfeld und eine Zukunftsperspektive.
- ≡ Wir kennen die Bedeutung der Religion als stabilisierende Kraft in der Gesellschaft und haben Kirchen in jedem Ort, aber viel zu wenige Glaubensvertreter, weil wir nicht von einer zölibatären Denkweise ablassen können.
- ≡ Wir freuen uns überschwänglich über das kleine Blatt „Gottesteilchen“ am Ende eines Umwelt-Astes, den wir gerade munter absägen.
- ≡ Wir zerpflücken die Natur und den Menschen in immer kleinere wissenschaftliche Einzelteilchen und haben den Blick auf das Ganze verloren.
- ≡ Die höchste Repräsentation der Ambivalenz besitzt derzeit die nationale und internationale politische Bühne. Hier ist für

jeden spürbar, wie ein ständiges, fast schon synchronisiertes Ja und gleichzeitiges Nein verunsichern und lähmen.

Dabei wäre es so einfach. Wir müssten nur die Ambivalenz mit der Dialektik austauschen. Wie im Schulaufsatz würden wir dann die Argumente Pro und Kontra anführen, am Ende vergleichen und mit einem Ergebnis abschließen. Nicht zuletzt würde uns eine klare ambivalenzfreie Vorgehensweise Mut, Entschlusskraft und Glück zurückgeben und den Glauben an uns stärken, ohne krank zu werden.

Dr. med. Ludwig V. Geiger
Institut für Sport- und Präventivmedizin
Kolbermoor, Rosenheimer Str. 65
Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Sportmedizin
Promotion in Psychiatrie