



„Ich bin so wütend!
Oft kann ich mich kaum zurückhalten!
Dann möchte ich einfach losbrüllen.“
sagt Herr P. in der Sprechstunde.

Mit einem Vulkan
ist nicht zu reden

Ernst Jünger (1895-1998), deutscher Schriftsteller

Herr Karl P. ist 48 Jahre alt, erfolgreicher Außendienstleiter bei einer großen Firma, verheiratet, 2 Kinder, die beide gerade angefangen haben, zu studieren. Seit einigen Jahren leidet er an erhöhtem Blutdruck, Cholesterin und Wutausbrüchen. Trotz Medikamente kommt es in letzter Zeit immer wieder zu starken Blutdruckschwankungen. Seine Internistin hat ihn zur Ganzheits- und Stressmedizinerin Dr. Michaela Trnka geschickt, da sie eine stressbedingte Ursache der Blutdruckschwankungen vermutet.

In der ersten Sprechstunde bezeichnet sich als gesund und leistungsstark. Aus medizinischer Sicht, ist er unauffällig. Herr P erzählt, dass er schon von Kindheit an, gerne an Wettbewerben teilgenommen hat. Er hatte immer schon Freude an Bewegung und hat lange Jahre aktiv Fußball gespielt. Er erzählt, dass er von seinem Vater immer zu Bestleistungen motiviert wurde. „*Ich bin ein Einzelkind*“ sagt er.

„Es war für meine Eltern immer wichtig, dass ich Erfolg habe und ich wurde zu guten Leistungen in Schule und Sport motiviert. Meine leistungsorientierte Einstellung hat mir später im Beruf sehr geholfen, erfolgreich zu sein.“

Herr P. kann auf eine 25-jährige erfolgreiche berufliche Laufbahn zurücksehen, sieht sich jetzt aber mit großen Veränderungen in der Arbeitswelt konfrontiert. Ständige Erreichbarkeit und Verflachungen der Hierarchien verändern die gewohnten Strukturen und verlangen einen neuen Arbeitsstil. „*Die Anforderungen werden immer größer und die Mittel immer weniger,*“ sagt Herr P seufzend. „*Ich arbeite gerne mit Menschen, doch bin ich zunehmend in meiner Kommunikation auf Telefon und Internet angewiesen.*“

„*Wann sind sie das erste Mal wütend geworden,*“ fragt die Ärztin. Herr P. muss nicht lange nachdenken und berichtet von einem Vorfall vor vier Jahren. Damals musste er, trotz guter Resultate seines Teams, mehrere Mitarbeiter entlassen. Er hielt den Entschluss der Firmenleitung für einen Fehler, konnte seine Vorgesetzten aber nicht überzeugen. Damals sei eine heiße Wut in ihm aufgestiegen und er habe sich kaum beherrschen können. Die emotionale Empfindung ging mit körperlichen

Missempfindungen, wie Schwindel, Kopfschmerzen und dem Gefühl gleich „*platzen zu müssen*“ einher. Danach war es immer öfter zu diesen Zuständen gekommen. Oft genügte schon ein kleines Missgeschick und Herr P. fühlte die Wut hochkommen. „*Ich weiß schon gar nicht mehr, wie ich mich beherrschen soll.*“

Ärztin Trnka beginnt Herrn P. die Zusammenhänge zwischen emotionalen Empfindungen und Stress zu erklären (siehe Kasten). „*Wut ist der dynamische Aspekt der Stressantwort. Sie spüren es regelrecht, wie sich ihr Körper gegen eine empfundene Bedrohung wehrt. Wut ist entwicklungsgeschichtlich notwendig, da sie uns befähigt zu handeln und über uns selbst hinauszuwachsen. Wut bedeutet immer, ich bin mit etwas nicht einverstanden und möchte es wieder unter Kontrolle bringen.*“

Medizinisch gesehen gibt es viele mögliche Faktoren die bei der Entstehung eines erhöhten Blutdrucks eine Rolle spielen. Dazu gehören die Gene oder die individuell Konstitution, genauso wie Lebensstil oder ein bedingt durch Störungen im Herz-Kreislaufsystem. Letztlich ist Bluthochdruck aber Ausdruck eines erhöhten Widerstandes der Gefäßwand, bedingt durch die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin.

Stress ist ein Aufschrei des Körpers!

Eine Stressreaktion ist die Antwort unseres Körpers auf eine Bedrohung. Dabei werden Stresshormone – Adrenalin und Noradrenalin – ausgeschüttet, die den Körper befähigen, auf die Gefahr entweder mit Kampf oder Flucht zu reagieren. Es wird vermehrt Energie verbraucht, die durch eine Umstellung des Stoffwechsels bereitgestellt wird. Der ganze Körper ist bei einer Stressantwort betroffen und es kommt zu einer Umstellung der Blutversorgung zu den wichtigen Organen, wie Gehirn, Kreislauf und Muskulatur. Andere Funktionen, wie zum Beispiel die Verdauung oder die Fortpflanzung werden reduziert. Aber nicht nur reale Gefahren, die von außen kommen, werden als solche interpretiert. Auch innere Konflikte und Emotionen führen zu einer Stressantwort.



„Die Hoffnung hat zwei schöne-Töchter. Sie heißen Wut und Mut. Wut darüber, dass die Dinge so sind, wie wir sie sehen. Mut, um sie so umzugestalten, wie sie sein sollten.“

Augustinus

Stress ist ursächlich an der Entstehung einer Hypertonie beteiligt und kann auch durch Auffinden der Ursache günstig beeinflusst werden. „Ich spüre richtig, wie der Blutdruck steigt, wenn ich mich ärgere.“ sagt Herr P.

In den weiteren Behandlungsverlauf zeigen sich die Ursachen seiner inneren Konflikte. Tief im Inneren steht Angst vor Kritik und Versagen. Herr P. beginnt dadurch zu verstehen, wie seine eigenen Versuche, sein Leben, berufliche Erfolge und seine Umwelt nach seinen Vorstellungen zu kontrollieren, immer umfangreicher und dadurch immer aussichtsloser wurden. Nicht nur sein Arbeitsumfeld hat sich komplett verändert, auch seine Kinder sind erwachsen und gehen eigene Wege. Seine Frau hat seit einiger Zeit begonnen, eigenen beruflichen Interessen nachzugehen. Obwohl alle diese Veränderungen auf Verstandesebene rationalisiert werden können, brechen dennoch oft alte emotionale Reaktionsmuster auf, die eine Stressreaktion bedingen können.

Herr P. lernt durch Biofeedback, wie Gedanken und Emotionen den Blutdruck beeinflussen können, und wie man dem selbst, durch einfache Atem- oder Entspannungsübungen, entgegenwirken kann. Wichtig ist für Herrn P. aber auch, Veränderungen zu akzeptieren und seine eigenen Kontrollmechanismen zu erkennen. Er lernt Wut zu begreifen, was es ist – ein Signal, dafür, dass nach Einschätzung des eigenen Verstandes etwas nicht in Ordnung ist und nach Änderung verlangt.

„Emotionen sind wichtig, es sind die Signale unseres Körpers. Je besser wir die Sprache unseres Körpers verstehen, umso besser können wir ihm geben, was er gerade braucht.“

Diese Gedanken zu erkennen und zu hinterfragen, ist ein zentrales Element des therapeutischen Ansatzes.



Durch Verstehen der Dynamik, Auffinden der inneren Konflikte und einfachen Lösungsansätzen gelingt es Herrn P. wieder ausgeglichen und entspannt durch den Alltag zu gehen.

„Es ist noch immer manchmal ganz schön hektisch. Der Unterschied ist aber, jetzt macht es mir nichts mehr aus. Ich habe gelernt loszulassen, nicht mehr alles zu kontrollieren zu wollen und mein Leben macht mir wieder Freude“ So sagt Herr P. bei der Abschlusssitzung. Sein Internist ist mit seinen Blutdruckwerte und Laborbefunden auch sehr zufrieden und er konnte die Medikamente deutlich reduzieren.

Wut ist eine heftige, dynamische Emotion, die durch den Widerstand gegen eine als unannehmbar empfundene Situation ausgelöst wird. Was wir bei Wut empfinden, ist die Stressantwort des Körpers – Blutdruck und Herzfrequenz steigen, das Blut schießt in den Kopf und die Muskeln werden angespannt. Wut befähigt uns, zu handeln und eine als bedrohlich empfundene Situation zu bewältigen.

00:14
ja ist gut, werde
einfach drüber-
steigen, erklär mir
morgen, was los
war.

00:02
aufgrund gewisser zustände im
zusammenhang mit einer spe-
ziellen zwischenmenschlichen
beziehung leide ich nun unter
aggressionen 5. grades wenn
du also einen stuhl zertrümmert
vorfindest geh einfach weiter und
leg dich schlafen! gute nacht!

Oft ist es aber so, dass die auslösenden Gedanken falsch interpretiert werden und der Wunsch Kontrolle über die Ereignisse des Lebens zu behalten, kann zu Wut führen. Dies ist sehr häufig die Ursache von chronischen Beschwerden und Erkrankungen.

Wut ist pure Energie, die durch einen Gedanken, oder eine Situation ausgelöst werden kann. Es ist wichtig, die eigenen Emotionen kennen zu lernen. Es gilt sich selbst zu beobachten und sich Notizen zu machen, welche Situationen oder Menschen Wut auslösen und welche Gedanken damit verbunden sind.

Die häufigste Ursache einer Wutreaktion ist Angst, die Kontrolle zu verlieren. Fragen Sie sich, was passieren würde, wenn Sie den Dingen Ihren Lauf ließen.

„Nur wenn wir in uns Frieden finden,
werden wir in der Lage sein, mit
unserer Umwelt in Frieden zu leben“
Dalai Lama

Emotionen sind Signale unseres Körpers, die wir Ernst nehmen müssen. Länger bestehende Gefühle der Wut oder Angst, Aggressionsausbrüche und körperliche Symptome wie hoher Blutdruck, Kopfschmerzen oder Verspannungen, sind bereits wichtige Alarmzeichen, dass unsere Gesundheit gefährdet ist. Aber auch chronische Beschwerden und Krankheiten sind häufig auf ein Unvermögen zurückzuführen, uns mit den Gegebenheiten des Lebens zu arrangieren. Hier sollten sie professionelle Hilfe suchen. Wichtig ist dabei durch Selbstbeobachtung und Erkennen der eigenen Reaktionsmuster, Widerstand in Akzeptanz zu verwandeln.