



Wie Trauma krank machen kann

Die Traumaforschung versteht immer genauer, wie seelische und körperliche Schmerzen zusammenhängen. Was verraten Krankheiten über unsere Seele? Und was heisst das für die Medizin von morgen?

Text: Anne-Sophie Keller Bilder: Oliver Rust

Wer Steve Borloz nach seiner Kindheit fragt, der bekommt eine nüchterne Antwort: Seine Grundbedürfnisse seien gedeckt gewesen. Er ist in der Schweiz aufgewachsen, in einem intakten Elternhaus, mit genug zu essen und ein paar Freunden. In der Schule war er jedoch schüchtern und hatte Mühe, Kontakte zu knüpfen. «Als Jugendlicher dachte ich, mit mir stimmt etwas nicht. Ich fühlte mich nie sicher.» Auf der Suche nach einem Mittel zur Selbstregulierung driftete er als junger Erwachsener in eine Sucht ab. Die Details möchte er aus persönlichen Gründen nicht preisgeben. Nur so viel: «Durch mein Suchtverhalten konnte ich mich kurzfristig regulieren sowie den emotionalen Schmerz besänftigen.»

Die Ursprünge der Krankheit liegen in einem Entwicklungstrauma aus der Kindheit.

Jedoch war er unfähig, langfristig stabile, intime Beziehungen zu führen, und bei der Arbeit kompensierte er seine Unzufriedenheit mit Überstunden. Es folgten gesundheitliche Probleme und schliesslich ein Burnout. «Da habe ich gemerkt, dass ich tiefer graben muss, um an den Ursprung meiner Probleme zu gelangen.» Der heute 49-jährige begann, mit kritischeren Augen auf seine Kindheit zurückzublicken: «Meine Eltern liebten mich. Aber mein Vater war oft wütend, unberechenbar und ex-

plosiv – eine Reaktion auf seine eigene Missbrauchsgeschichte durch seinen Vater. Meine Mutter war ängstlich und hat sich untergeordnet.» Heute weiss er, dass die Ursprünge seiner Krankheit in einem Entwicklungstrauma aus der Kindheit liegen.

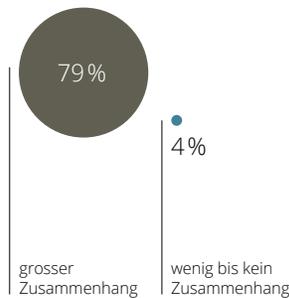
Was ist Trauma?

Bei Trauma denkt man an Kriege, Mord oder Unfälle. Aber Traumata können auch dann entstehen, wenn emotionale Grundbedürfnisse wie das nach Sicherheit nicht erfüllt sind, so die Traumaforschung. Solche Entwicklungstraumata entstehen bereits, wenn das Kind noch im Mutterleib ist. Dort wird das Nervensystem mit den Erfahrungen der Mutter quasi verdrahtet. Das war auch bei Borloz der Fall: «Meine Mutter war sehr ängstlich, was sich auf mich übertrug. Ich habe vor meiner Geburt gelernt, dass die Welt kein sicherer Ort ist. So wurde ich selbst ängstlich, angespannt – und schliesslich krank.»

Man kann den Geist und die Seele nicht losgelöst vom Körper sehen, sagte bereits Sokrates. Heute beschäftigt sich die Medizin zunehmend mit der Psychoneuroimmunologie, also der Wissenschaft von der Interaktion zwischen Körper und Geist. Denn das Immunsystem funktioniert nicht losgelöst von unseren Emotionen und Erfahrungen. Das erleben wir, wenn wir nach einer stressigen Phase krank werden. Oder wenn Menschen nach Verlusten von geliebten Menschen zum Beispiel an chronischen Kopfschmerzen leiden.

Trauma bedeutet auf Griechisch «Wunde». Und bei dieser «Wunde» ist etwas ganz zentral: Das Trauma ist nicht das Ereignis per se, sondern das, was dieses mit einem macht. Zum Beispiel kann die

Die Mehrheit sieht einen grossen Zusammenhang zwischen Traumata und körperlichen Leiden



Rund acht von zehn Befragten (79%) sehen einen grossen bis sehr grossen Zusammenhang zwischen Traumata und körperlichen Leiden. Aus der «Sanitas Health Forecast 2023»-Studie, Details ab Seite 400.

fehlende Unterstützung nach einem Missbrauch im Nervensystem zu einer vermehrten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol führen. Diese Ausschüttung manifestiert sich im Körper mit einer ständigen Grundanspannung, die wiederum die Basis für körperliche Beschwerden bildet. Zudem bremst die Cortisolausschüttung die Entzündungsreaktion der Zellen, was ein wichtiger Faktor bei Autoimmunerkrankungen ist. So kommt es einerseits zu einem Angriff auf den Körper, um eine Entzündung auszulösen, und andererseits sind die entzündungshemmenden Reaktionen geschwächt. Dass Körper und Geist zusammenhängen, erklärt auch den Placeboeffekt: Denn obschon er durch Gedanken und Emotionen ausgelöst wird, ist seine Wirkung physiologischer Natur.

Diese Verbindung sehen auch immer mehr Menschen. So zeigt die «Sanitas Health Forecast 2023»-Studie: Acht von zehn Befragten sehen einen grossen bis sehr grossen Zusammenhang zwischen Traumata und körperlichen Leiden (siehe Grafik links). Und: Am häufigsten führt der Verlust eines geliebten Menschen zu einer traumatischen Erfahrung.



Gabor Maté gehört zu den Koryphäen auf dem Gebiet der Traumaforschung (siehe Interview S. 318). Der in Ungarn geborene kanadische Mediziner schildert in seinem Buch «Wenn der Körper nein sagt» zahlreiche Beispiele, die den Zusammenhang von seelischen Leiden und Krankheiten verdeutlichen. So nennt er zum Beispiel eine Studie der US-amerikanischen Yale University mit dem Namen «Warum sind Patienten mit ALS so nett?». Sie zeigte auf, dass diese Patienten negative Gefühle oft chronisch ausgrenzen und Mühe damit haben, um Hilfe zu bitten sowie diese anzunehmen. Ihre Lebensgeschichten handeln oft von emotionalem Mangel oder Verlusten in der Kindheit. Eine andere Untersuchung in Colorado befasst sich mit Patienten, die an multipler Sklerose litten. Forscherinnen stellten fest, dass die Personen, die Belastungen wie einer Beziehungskrise ausgesetzt waren, eine viermal höhere Wahrscheinlichkeit für eine Verschlimmerung der Krankheit aufwiesen als die Personen ohne solche emotionalen Belastungen.

Forschungen zu Brustkrebspatientinnen belegen, dass Frauen ein höheres Erkrankungsrisiko haben, wenn ihre Kindheit durch emotionale

Abkopplung der Eltern gekennzeichnet war, sie Emotionen wie Wut verdrängten oder im erwachsenen Alter zwanghaft fürsorglich sind. Im Rahmen einer kürzlich in Australien durchgeführten Studie wurden Frauen mit Krebsverdacht zu ihren sozialen Beziehungen befragt. Ihnen wurde eine Gewebeprobe aus der Brust entnommen. Knapp die Hälfte der 500 Teilnehmerinnen wurde anschliessend mit Krebs diagnostiziert. Es stellte sich heraus, dass Frauen ohne ausreichend emotionale Unterstützung im Leben ein neunfach höheres Risiko trugen, an Brustkrebs zu erkranken.

Soziale Faktoren beeinflussen Krankheiten

Die zahlreichen Untersuchungen zeigen: Viele Prozesse und Faktoren wirken bei der Entstehung von Krankheiten zusammen. Gabor Maté beschreibt diese als biopsychosoziales Medizinmodell. Es besagt, dass keine Krankheit eine einzige Ursache hat. Denn: Nicht jeder, der raucht, erkrankt an Lungenkrebs. Und nicht jeder, der Wut unterdrückt,



erkrankt an ALS. Auch nicht jeder, der das Risiko einer biologischen Vererbung trägt, muss um einen Ausbruch einer Krankheit fürchten.

Es muss also mehr dahinterstecken, warum gewisse Menschen krank werden und andere nicht. Wenn die Wissenschaft ausblendet, dass soziale Faktoren Krankheiten mitverursachen, können nur biologische und pharmazeutische Lösungen gefunden werden. Laut Maté liegt der Schlüssel der Heilung aber in zwischenmenschlichen Beziehungen: Für eine Studie wurden Harvard-Absolventen in den frühen fünfziger Jahren nach der emotionalen Fürsorge ihrer Eltern befragt. 35 Jahre nach der Befragung waren neunzig Prozent derer krank, welche die Fürsorge negativ wahrgenommen hatten. Hingegen erkrankte nur jeder Vierte von den Personen, die damals eine positive Bewertung abgaben. «Fürsorgliche, emotionale Interaktionen mit den Eltern sind eine unabdingbare Voraussetzung für die Entwicklung des menschlichen Gehirns. Die Interaktionen stimulieren oder hemmen das Wachstum von Nervenzellen», so Maté. Umarmungen setzen zum Beispiel Endorphine frei, die das Wachstum und die Verbindungen von Nervenzellen fördern.

Heilung durch Selbstempathie

Auf der Suche nach einer möglichen Therapie hat Gabor Maté den psychotherapeutischen Ansatz der «Compassionate Inquiry» entwickelt, also des empathischen Nachfragens. Dabei geht es darum, dass Patienten unbewusste Dynamiken erkennen, die ihr Leben bestimmen. Zum Beispiel, indem sie sich vom Mythos der glücklichen Kindheit lösen, verdrängte Erinnerungen erkennen, den Ursprung ihrer Überzeugungen verordnen und letztendlich lernen, wie sie diese Geschichten und deren Einfluss auf ihr Leben loslassen können. «Der erste Schritt auf dem Weg zur Gesundheit besteht darin, uns mit unseren Ängsten zu konfrontieren», sagt Maté. Wut spiele dabei eine zentrale Rolle, denn sie dient der Abgrenzung. Menschen mit chronischen Krankheiten können sich oft schlecht abgrenzen. Vereinfacht gesagt: Das Immunsystem kann eigenes und anderes nicht mehr auseinanderhalten und greift sich selber an. «Menschen mit Krebs, die wütend auf ihre Ärzte sind, leben länger als friedliche Mitpatienten», so Maté. Wenn es um die

Behandlung von psychosomatischen Beschwerden geht, gibt es viele Wege. So werden mitunter Entspannungsübungen, autogenes Training, Stressabbau, Meditation, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung empfohlen. Die Wirksamkeit der Psychotherapie illustriert Maté an vielen eindrücklichen Beispielen: Patientinnen mit Reizdarm nahmen während drei Monaten an acht zweistündigen therapeutischen Gruppensitzungen teil. Dadurch fanden sie bessere Bewältigungsstrategien und konnten ihre Beschwerden verringern.

Für Steve Borloz war Matés Methode ein Segen. «Sie hat meine Sicht auf die Sucht total verändert. Leute, die zum Beispiel drogensüchtig sind, sind keine bösen Menschen ohne Willenskraft.» Das Stigma könne mit empathischem Nachfragen entfernt werden. «Was gibt einem die Sucht? Ein Gefühl von Freiheit, Entspannung, Ruhe? Das sind jedoch keine verwerflichen Dinge.» Seine frühere Bewältigungsstrategie der Sucht sieht Borloz heute nicht mehr als seinen Feind: «Ich bin ihr dankbar, denn sie hat versucht, mir zu helfen. Aber ich habe andere Wege gefunden.» Borloz hat Yoga dabei sehr geholfen. Seine Erkenntnisse gibt er heute als Therapeut mit eigener Praxis in Aproz (VS) weiter. Er arbeitet seit drei Jahren nach der Methode von Maté. «Nur dadurch konnte ich erkennen, was wirklich hinter meiner Sucht steckte – und sie auch heilen.» ●

Jede/r Sechste in der Schweiz ist durch körperliche Gewalt traumatisiert



Das häufigste Trauma, das Schweizerinnen und Schweizer erlebt haben, ist der Verlust eines geliebten Menschen (50%). Aus der «Sanitas Health Forecast 2023»-Studie, Details ab Seite 400.

«Wir sollten Wut wieder mehr erleben»

Der Mediziner Gabor Maté gilt als Koryphäe der Traumaforschung. Im Gespräch erzählt er, weshalb uns Wut vor Schmerzen bewahrt, und warum wir uns als Menschen wieder verbinden müssen.

Interview: Anne-Sophie Keller

Herr Maté, die moderne Medizin konzentriert sich auf körperliche Aspekte von Krankheiten. Wann wurde Ihnen klar, dass die Ursachen tiefer liegen?

Jeder versteht, dass das Risiko einer Lungenerkrankung bei Menschen grösser ist, die rauchen. Aber ich begann irgendwann bei der Arbeit in meiner Praxis zu erkennen, dass es auch emotionale und psychische Gewohnheiten sind, die unsere Gesundheit beeinflussen – insbesondere, wie wir mit unseren Emotionen umgehen. Ich hatte zu dem Zeitpunkt keine Ahnung, dass es eine Menge wissenschaftlicher Literatur dazu gab, wie dieses Zusammenspiel funktioniert. Aber in der Praxis hatten die meisten keine Ahnung davon: Einmal ging ich zu einem bekannten Krebszentrum in Kanada. Der Leiter der psychologischen Abteilung sagte mir, dass sie nicht an einen Zusammenhang zwischen psychischem Stress und Krebs glauben. Als ich jedoch in ihre Bibliothek ging, fand ich Tausende Forschungsarbeiten, die genau das bewiesen.

Sie sagen, dass wir uns als Erstes vom Mythos einer glücklichen Kindheit verabschieden sollten, wenn wir unsere Schmerzen lindern und etwas für unsere Gesundheit tun wollen.

Ja. Es gibt Krankheiten, die genetisch bedingt sind, zum Beispiel Muskeldystrophie. Aber bei den meisten Krankheiten findet man die Ursache in der Kindheit. Die meisten meiner Patienten erzählen mir, dass sie eine glückliche Kindheit hatten. Jedoch dauert es normalerweise nur drei Minuten, bis dieses Bild bei genauerem Nachfragen zu bröckeln beginnt. Es ist nicht so, dass ihre Eltern sie nicht liebten oder sie nicht glücklich waren. Aber es gab auch Schmerzen, die sie nicht anerkannt und folglich unterdrückt haben. Das Problem: Wir können unsere Kindheit nicht mit anderen Kindheiten vergleichen, wenn wir klein sind. Was auch immer passiert, als Kinder denken wir, es sei normal.



Credits: digabormate.com

Was ist die entscheidende Frage, wenn wir zum Kern unserer Schmerzen vordringen wollen?

Wenn ich meine Patientinnen frage, mit wem sie als Kinder gesprochen haben, wenn sie traurig, unglücklich oder wütend waren, sagen sie: mit niemandem. Das grösste Bedürfnis eines Kindes ist es, gesehen und gehört zu werden. Wie glücklich ist also ein Kind, das nicht mit seinen Eltern sprechen kann, wenn es sich traurig und allein fühlt? Es ist so wichtig, zu erkennen, dass solche Situationen traumatische Erlebnisse in unserem Leben verursachen. Kinder, die keine Unterstützung erfahren, werden verletzt.

Wie wirken sich traumatische Erlebnisse auf unseren Körper aus?

Ein Trauma führt oft dazu, dass wir natürliche Mechanismen im Körper unterdrücken. Die Emotion der Wut veranschaulicht das gut: Wir besitzen Wut, weil sie uns hilft, Grenzen zu setzen. Die Rolle unseres emotionalen Systems besteht darin, zuzulassen, was gesund ist, und fernzuhalten, was ungesund ist. Das Immunsystem macht dasselbe. Die beiden Systeme haben also die gleiche Rolle – und sie sind miteinander verbunden. Das heisst: Wenn Sie Ihre Wut unterdrücken, greifen Sie auch in Ihr Immunsystem ein. Denn wenn Sie bis heute keine Grenzen setzen können, weil Sie Ihre Wut nicht zulassen, sind Sie ständig im Stress. Das manifestiert sich irgendwann im Körper. Am Ende haben diese Menschen ein höheres Mass an Entzündungen in ihrem Körper, was zu Krebs und anderen Krankheiten führen kann.

Warum unterdrücken so viele Erwachsene ihre Wut?

Wir lernen meist früh, dass unsere Wut etwas Schlechtes ist. So werden viele Menschen nett und hilfsbereit, und wenn sie dann jung sterben, gehen alle zu ihrer Beerdigung und sagen, wie wunderbar sie waren. Man sieht diese Merkmale bei vielen Patienten, die an Krankheiten wie der unheilbaren Nervenkrankheit ALS oder multipler Sklerose leiden. Manchmal ist ihre Wut so unterdrückt, dass sie sie nicht einmal mehr fühlen können. Es ist unvorstellbar, wie viel Energie das braucht.

Wie können wir lernen, mit unserer Wut umzugehen?

Gute Eltern machen ihr Kind wütend – zum Beispiel, wenn sie ihm nicht erlauben, vor dem Abendessen

zu naschen. Wenn Sie Ihrem Kind sagen, dass seine wütende Reaktion darauf schlecht ist, unterdrückt es seine Wut, um Ihnen nahe zu sein. Die Wut wird aber zu Zorn und explodiert irgendwann. Wenn Sie die Wut Ihres Kindes jedoch anerkennen, lernt es, dass man mit Emotionen umgehen kann. Gesunde Wut existiert nur im Moment. Sie geht vorbei.

Wie werden wir als Erwachsene unsere Wut los? Schreien oder boxen wir bald alle?

In ein Kissen zu boxen, hilft Ihnen nicht, mit Wut umzugehen. Das kann sie sogar verstärken. Wut passiert nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper. Man muss diese Emotion anerkennen und annehmen. Um was geht es dabei? Was steckt dahinter? Nur so kann man sie auflösen. Wut sollte nicht unterdrückt, aber auch nicht ausgelebt werden. Wir sollten Wut einfach wieder mehr erleben.

Eine weitere schwierige Emotion ist die Angst. Wie stellen wir uns ihr?

Man kann seine Angst leicht leugnen. Die Menschen, die das tun, enden in schlechten Beziehungen, Süchten oder Krankheiten. Es gibt nur einen Grund, warum es beängstigend ist, sich unseren Ängsten zu stellen: Als Kind brauchen wir Unterstützung und Verständnis im Umgang mit unseren Emotionen. Wir brauchen Erwachsene, die sie anerkennen und bestätigen und ihnen den notwendigen Raum geben. Aber viele Kinder sind mit diesen Gefühlen allein. Darum fürchten wir sie als Erwachsene.

Wie verlieren wir diese Furcht?

Ich sage meinen Patientinnen, dass sie diese Angst schon als Kinder durchgemacht haben. Weil sie damals nicht die Unterstützung hatten, die sie gebraucht hätten, und sie hilflos waren. So schlimm wie damals wird es nie mehr werden. Das Schlimmste an der Angst haben wir als Erwachsene längst überstanden. Ich sage Betroffenen ebenfalls, dass sie Hilfe brauchen. Hier kommen Freunde, eine Gemeinschaft und Therapieangebote ins Spiel. Als Erwachsene können wir um Hilfe bitten und eine sichere Umgebung finden, um mit unseren Ängsten umzugehen.

Das klingt so einfach. Aber wir alle wissen: Emotionale Schmerzen loszulassen, ist schwierig. Warum fällt uns das so schwer?

Weil alte Muster, wie etwa das Bedürfnis, es allen Menschen recht machen zu wollen, aus guten Gründen entstanden sind. Sie halfen uns, Konflikte mit unseren Eltern zu vermeiden und somit unsere Kindheit zu bewältigen. Wenn etwas mit so fundamentalen Bedürfnissen verbunden ist, ist es umso schwieriger, dieses Verhalten aufzugeben. Unser Nervensystem ist wie ein Computer programmiert, und es ist eine Herausforderung, dieses umzuprogrammieren. Zudem stecken hinter diesen Gewohnheiten nach vielen Jahrzehnten auch eine Menge Schmerz und Angst. Also reagieren wir weiterhin auf die gleiche defensive Weise wie früher. Das zu ändern, ist harte Arbeit an sich selber.

Wie schaffen wir das in einer Gesellschaft, die als Ganzes mehr krankt als gesundet?

Ich denke, dass der globalisierte Kapitalismus eine sehr ungesunde Kultur für die Menschen geschaffen hat. Er trennt uns von der Natur, isoliert Menschen, zwingt uns zu ungesundem Verhalten, verkauft uns Junkfood, hält uns süchtig nach Technologie, sagt uns, dass wir allein sind, und belastet Familien so stark, dass die Bedürfnisse der Kinder nicht mehr erfüllt werden können. Diese Kultur muss sich wandeln.

In Ihrem neusten Buch «The Myth of Normal» schreiben Sie, dass wir künftig als Gesellschaft genesen müssen. Wie geht das?

Das Problem ist: Diese Gesellschaft funktioniert für einige Leute wirklich gut. In Banken lagert Geld, das aus der brutalen Ausbeutung von Menschen aus aller Welt stammt. Für die Menschen, die ausbeuten, funktioniert das System. In unserer Gesellschaft gibt es kein «Wir». Im philosophischen und spirituellen Sinne vielleicht, aber nicht im praktischen Sinne. Einige Menschen wollen dieses System genauso am Laufen halten, wie es ist. Alles, was man als einzelne Person also tun kann, ist ehrlich zu sein und zu hoffen, dass die Menschen sehen, was tatsächlich vor sich geht. Wir müssen erkennen, dass wir als Menschen miteinander verbunden sind.

Wie können wir die Verbundenheit wieder fühlen?

Wir müssen die Menschen aufklären. Wir müssen Lehrern etwas über die Entwicklung des Gehirns beibringen und Medizinstudentinnen über die Verbindung von Körper und Geist unterrichten. Und wir müssen Kindern emotionale Kompetenz bei-

bringen. Die meisten Menschen im Gefängnis sind nur traumatisierte Menschen. Aber Richterinnen und Anwälte haben in der Regel noch nie etwas von seelischen Traumata gehört. Wir könnten so viele schlimme Dinge verhindern, würden wir den Schmerz der Menschen dahinter erkennen.

Was hat Sie dazu motiviert, genau das zu machen?

Ich habe kürzlich in den Memoiren meiner Cousine eine Geschichte gelesen: Als ich elf Monate alt war, stand Budapest unter nationalsozialistischer Besatzung. Meine Mutter übergab mich in die Hände eines Fremden, der mich zu Verwandten brachte, wo ich unter leicht besseren Umständen leben konnte. Eines Tages wurde ich sehr krank, und mein Onkel riskierte sein Leben, um einen christlichen Arzt zu finden. Als ich während der Untersuchung weinte, streichelte meine Cousine meinen Kopf und sagte: Keine Sorge, du wirst das irgendwann zurückgeben.

Die Güte, die Sie erfahren haben?

Ja. Deshalb tue ich, was ich tue. Ich wurde als Säugling ausgesetzt, aber es war ein grosser Akt der Liebe meiner Mutter, meiner Verwandten, dieses Arztes und des Universums. Ich habe all das einfach nur zurückgegeben. Ich wollte mein Leben lang verstehen, warum Menschen so sehr leiden, und warum sie andere so sehr leiden lassen. Je älter ich wurde, desto mehr wurde mir klar: Obwohl es so viel Schmerz auf dieser Welt gibt, existiert auch all diese Liebe, die wir zurückgeben können. ●

Gabor Maté ist ein in Ungarn geborener kanadischer Mediziner. Er gilt als Koryphäe im Gebiet der Sucht- und Traumaforschung. Sein Ansatz konzentriert sich auf seelische Verletzungen aus der Kindheit und darauf, wie diese für eine körperliche Genesung überwunden werden können. Maté hat fünf Bücher verfasst, die in zahlreiche Sprachen übersetzt wurden. 2018 erhielt er für seine Arbeit den zweithöchsten kanadischen Verdienstorden.
