

# Wenn Ihnen etwas am Herzen liegt –

Psychische Aspekte und therapeutische Zugänge bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Psychological factors and therapy approaches for coronary heart diseases

Sabine Griesebner

## Zusammenfassung

*Die Häufigkeit von koronaren Herzerkrankungen nimmt stetig zu. Die Medizin investiert große Summen in die Forschung von Medikamenten und Medizintechnik. Mittlerweile konnte in internationalen Studien nachgewiesen werden, dass auch die psychischen und systemischen Komponenten eine wesentliche Rolle bei der Entstehung und der Genese von koronaren Herzerkrankungen spielen. Der folgende Artikel stellt einen Überblick über die psychischen Aspekte von koronaren Herzerkrankungen dar und zeigt mögliche therapeutische Zugänge. Ausgehend von einer komplexen systemischen Sichtweise, welche unter anderem die persönliche Lebensgeschichte, die familiäre und soziale Einbettung, den beruflichen Kontext und die Copingstrategien des Klienten/der Klientin mit einbezieht, wird eine Therapieform (sensomotorische Psychotherapie zur Behandlung von Schock und Traumata) skizziert, welche sich in der Praxis bei der Verarbeitung von belastenden Ereignissen auf der Körperebene als sehr unterstützend erwiesen hat.*

## Abstract

*The number of patients suffering from coronary heart diseases increases every year. Besides the important medical progress of the last decades, international studies show the importance of psychological factors in the development of coronary heart diseases. The following article deals with psychological aspects of coronary heart disease and gives an overview about potential therapeutic approaches. On the basis of a systemic view including individual life history, family and social life, job, and coping strategies of the client, the sensumotoric therapy is introduced for patients with coronary heart diseases.*

## 1. Einleitung

Viele Redewendungen drücken den Zusammenhang von Herz und Psyche aus. Z.B. wenn die Belastung zu groß wird, liegt „ein Stein auf der Brust“. „Das Herz bricht“, wenn man einen geliebten Menschen verliert, oder „das Herz scheint

still zu stehen“, wenn die Angst zu groß wird. Herz und Kreislauf sind in alle Lebensaktivitäten einbezogen, allerdings wird uns das meist nur in Grenzsituationen und bei Störungen bewusst. Jede/r dritte Österreicher/in leidet an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, beginnend bei leichten Herzrhythmusstörungen, über Bluthochdruck bis hin zu schweren Herzerkrankungen. Die Forschung auf der rein medizinischen Ebene ist mittlerweile weit fortgeschritten. In die Früherkennung wird viel investiert, um Dauerschäden zu verhindern. Die Lebensqualität von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen konnte dadurch deutliche gesteigert werden. Allerdings wird viel zu selten nach den psychischen Anteilen eines körperlichen Leidens gefragt. Das gilt auch für das Herz. In internationalen Studien konnte nachgewiesen werden, dass

- Angst
- Depressivität
- Soziale Isolation
- Hoffnungslosigkeit
- emotionaler Stress
- und negativer beruflicher Stress

die Entwicklung und den Verlauf von koronaren Herzerkrankungen wesentlich mitbestimmen. Die Empfehlungen des Arztes/der Ärztin, abzunehmen, weniger zu trinken, mit dem Rauchen aufzuhören, oder den Stress zu reduzieren, erzeugen oft bei den PatientInnen einen großen Druck, weil diese Strategien bisher eine wichtige Funktion hatten, um z.B. besser abzuschalten, oder mit Ärger und Frust besser umgehen zu können. Möglicherweise sind es Strategien, welche als Pausenfüller, als Ersatz für Liebe und Zuwendung dienen, oder zur Vermeidung oder Reduktion von Stress. D.h., wenn ich diesen Patienten sage, dass sie mit einem für sie wichtigem Verhaltensmuster aufhören sollen und ihnen keine Unterstützung biete, um neue Strategien zu entwickeln, werden die Bemühungen der PatientInnen fehlschlagen. Die Folgen können sein, dass die Unzufriedenheit mit sich steigt, der Druck sich vergrößert und die Bemühungen über Bord geworfen werden. Was meistens bleibt ist das schlechte Gewissen und die Erfahrung, es wieder einmal nicht geschafft zu haben.

Hier kann neben einer guten Ernährungsberatung eine psychologische Unterstützung sehr hilfreich sein, um alte Glaubensmuster zu unterbrechen und neue zu erarbeiten und umzusetzen.