Eine besondere Huhn-Ei-Frage – ein Kommentar zum Editorial

Leserbrief zu: Neftel K. Eine besondere Huhn-und-Ei-Frage. Schweiz Med Forum. 2012;12(36):684.

Weine ich, weil ich traurig bin, oder bin ich traurig, weil ich weine? Diese Huhn-Ei-Frage ist in der Psychologie auch bereits von andern Forschern gleich beantwortet worden, wie sie durch die Untersuchung zur Botox-Spritze dargestellt worden ist.

Paul Ekman, ein Pionier in der Erforschung von Emotionen und deren Gesichtsausdruck, hat einige sehr wesentliche Dinge entdeckt. Er postuliert sieben Grundgefühle, die auch transkulturell am Gesichtsausdruck erkannt werden können; sie aktivieren immer die gleichen Muskelfaszikel und lassen uns bei Mitmenschen das Erlebnis eines kongruenten Gefühls von Freude, Ärger/Wut, Angst/Schreck, Trauer, Verachtung oder Scham wahrnehmen. Er konnte dazu nachweisen, dass bei elektrischer Stimulation der entsprechenden Muskelfaszikel auch je die dazugehörigen Gefühle hervorgerufen werden.

Ähnliches zeigt Steve Porges in seiner Polyvagaltheorie. Die Gesichtsmuskeln sind alle auch durch myelinisierte, parasympathische (autonome) Fasern innerviert und drücken so, abhängig von der Körper-Physiologie (oder dem Milieu intérieur von Claude Bernard), Gefühle aus. Der Körper produziert mit seiner Physiologie Gesichtsausdruck und Gefühle: Bin ich traurig, weil meine Physiologie die «Traurigkeitsmuskeln» aktiviert hat, oder hat das Gefühl der Traurigkeit meine Gesichtsmuskeln aktiviert, sodass es andere wahrnehmen können?

Diese Forschung ist für Kommunikatoren wie Befrager, Lehrer, Ärzte usw. und auch Psychotherapeuten von hoher Wichtigkeit. Was nützt es uns, interpretativ mit Gefühlen von Patienten umzugehen, komplizierte Geschichten dazu zu suchen, wenn wir die Physiologie und damit auch Gefühle mittels einfacher somatischer Übungen (z.B. Atmung, Summen etc.) verändern können?

Ich bin immer wieder erstaunt, wie die Berufsgattung der Psychotherapeuten sich schwertut, Körper und «Seele» als eine Einheit zu verstehen, wo der mysteriöse Sprung vom Körper zur Seele («Mysterious Leap from Body to Mind», Felix Deutsch) ganz direkt einbezogen wird. Anstatt bei «schrecklichen» Gefühlen (Wut, Trauer, Scham etc.) über deren psychodynamische oder angelernte Herkunft zu philosophieren oder über Magenulcus- oder Migräne-Persönlichkeiten zu spekulieren, kann man mit diesem Wissen Patienten beibringen, wie sie ungewünschte oder lästige Gefühle als Zeichen einer aktuellen Physiologie annehmen, dämpfen und auch verändern können. Wie schief Deutungen und psychodynamische Theorien sein können, haben wir eben am Beispiel Magenulcus besonders schön (oder auch beschämend) erfahren müssen.

Es braucht eben keine komplizierten Deutungen, Reframings etc., sondern mit dem Körper verbundene Techniken; damit wird das, was im Buddhismus in Bezug auf Gefühle und den Umgang damit gelehrt wird, wichtiger als alle psychologischen Theorien.

Was heisst das für die Ausbildung von jungen und die Weiterbildung bereits ausgebildeter Psychotherapeuten? Einen mutigen Sprung von der «Seele» zurück zum Körper.

Gisela Perren-Klingler

Korrespondenz:
Dr. med. Gisela Perren-Klingler
Psychotherapie und Psychiatrie
Psychotraumatologie
CH-3930 Visp
iptsperren[at]rhone.ch

Weiterführende Literatur

– Ekman, Paul: Gefühle lesen. Spektrum Akademischer Verlag 2010, ISBN-10: 3-8274-2568-9.
– Porges, Stephen W: Die Polyvagaltheorie. Junfermann 2010, ISBN-10: 3-87387-754-6.