

**Volkshochschule Lenzburg**

Vortrag vom 18.3.97 über

**Asthma und Psyche**

---

U. Davatz

**I. Einleitung**

Psyche aus dem griechischen „psychae“ bedeutet „das Windhäuchlein“, der Hauch, und im weiteren Sinn die Seele. Diese Vorstellung kam vermutlich aus der Beobachtung eines sterbenden Menschen, der beim Tod einen letzten Atemzug macht, d.h. dessen Atemmuskulatur sich zusammenzieht, was dann zu einem letzten Seufzer führt. Dieser letzte Seufzer wurde als das Aushauchen der Seele, des geistigen Wesens aus dem Körper, interpretiert und somit entstand der Begriff der Psyche, der Seele.

Die Griechen haben deshalb die Seele im Bereich des Zwerchfells lokalisiert, wo ja die unbewusste, natürliche Atmung ihren Sitz hat. Dies im Gegensatz zu anderen Kulturen wie die Chinesen, welche die Seele im Bereich des Herzens lokalisieren.

Bei den Germanen ist der Begriff der Seele aus dem Begriff des Sees hergeleitet, aus der Vorstellung, dass die Seelen im Wasser, in Seen ihren Unterschlupf fanden, bevor sie in einen Körper eintraten und nachdem sie den Körper wieder verliessen.

Wie dem auch sei, in der Tat hat atmen viel mit dem Zustand der Seele zu tun, deshalb der Titel Asthma und Psyche.

**II. Was ist Asthma, wie lässt sich dieser Krankheitszustand beschreiben aus der Sicht des Psychiaters**

- Asthma ist eine Ausatemungskrankheit, der natürliche Fluss des Atems ist gestört, unterbrochen durch eine Verengung der Bronchien über die Verkrampfung der glatten Muskulatur sowie eine allergische Entzündung mit Schwellung der Schleimhäute.

- Beim asthmatischen Atmen wird die unbewusste Zwerchfellatmung durch eine bewusste Atmung des oberen Teils des Brustkorbes mit Heben der Schultern ersetzt. Eine Art ängstliche Einatmung.
- Die allergische Reaktion der Schleimhäute kann durch einen Infekt oder durch sogenannte Allergene ausgelöst werden. Das Immunsystem des Asthmakranken ist auf Hyperabwehr, man könnte auch sagen ängstliche Abwehr fixiert. Es sieht überall „chemische Feinde“.

### **III. Die Auswirkung von Angst und Stress auf die natürliche Atmung**

- Angst und Stress unterbrechen den natürlichen Fluss des Atmens.
- Aus Angst hält man den Atem an, Schreck stellt einem die Luft ab, bei einer starken bewussten Konzentration, wenn man etwas Neues lernen möchte, hält man den Atem an, man atmet nicht mehr durch.
- Ein bekannter Autorennfahrer hat angeblich während einer ganzen Runde seinen Atem angehalten, um seine Konzentration zu verbessern.
- Stress und Angst kann also bei jedem Menschen einen Unterbruch des natürlichen Atemflusses bewirken.
- Eine extreme Anstrengung unter Stress kann bei vielen Menschen zu einem Asthmaanfall führen, auch wenn sie sonst keine Asthmatiker sind.
- Eine gestresste Psyche, d.h. eine chronisch belastete Psyche, kann also die Anfälligkeit auf Asthma fördern, denn wie gesagt, die Psyche ist nahe bei der Atmung und die Atmung reflektiert den Zustand unserer Psyche über ängstliches Atmen oder ruhiges Atmen.
- Angst löst Asthma aus und Asthma löst Angst aus, ein unausweichlicher Teufelskreis.

### **IV. Wodurch zeichnet sich die Persönlichkeit des Asthmatickers aus, was ist die chronische Belastung seiner Psyche, eine Arbeitshypothese**

- Häufig besteht ein grosser Ehrgeiz, alles perfekt zu machen, man lädt sich viel Verantwortung seiner Umwelt auf.
- Man steht unter dem Zwang, alles unter Kontrolle haben zu müssen, man hat Mühe loszulassen.

- Der Asthmatiker verlangt sehr viel von sich, mehr als er bewältigen kann.
- Bedrohliche emotionelle Spannungen, ausgelöst durch ungelöste chronische Konflikte im Umfeld, werden wahrgenommen und sie stellen einem die Luft ab. Sogenannte dicke Luft ist einem nicht gleich, man leidet darunter und übernimmt Verantwortung dafür.
- Man hat Mühe, diese Missstände beim Namen zu nennen, sich Luft zu machen und zu stöhnen und zu seufzen.
- Man hat Mühe, die Verantwortung an andere abzugeben und loszulassen.
- Ästhetik spielt ebenfalls eine Rolle im Sinne einer klaren äusseren Ordnung, die man braucht für sein Wohlbefinden.
- Reine Luft im direkten, aber auch im übertragenen Sinne, ist wichtig für den Asthmatiker.
- All diese Verhaltensmuster haben einerseits etwas mit der spezifischen Persönlichkeit, aber andererseits auch viel mit der Erziehung und dem Umfeld zu tun in dem man aufgewachsen ist.

## **V. Psychischer Ratgeber im Umgang mit Asthma**

- Als erstes muss natürlich so schnell wie möglich der angstmachende Teufelskreis über Medikamente unterbrochen werden.
- Alle Asthmamedikamente sind Substanzen, die bei Stress eine Rolle spielen (Adrenalin als Aktivierungshormon und Cortison als Antistresshormon).
- Verstärkte Forderung des Körpers durch körperliche Aktivität im Sport (ohne Stress!) bewirkt ebenfalls, dass von der verkrampften bewussten Schultergürtelatmung auf die unbewusste Zwerchfellatmung umgestellt wird. Der Atemfluss kommt wieder in Gang durch vermehrte körperliche Leistung. Sport und Adrenalinzufuhr von aussen haben vermutlich die gleiche Wirkung. Wandern, Schwimmen, Spazieren haben diese Wirkung.
- Auf psychischer Ebene muss man lernen loszulassen von seinem Ehrgeiz und seiner grossen Verantwortung, seinem Kontrollbedürfnis.
- Man muss auch lernen, Spannungen wahrzunehmen, anzusprechen, beim Namen zu nennen und auch darüber stöhnen, schimpfen und seufzen. Wie erleichternd ist doch ein grosser Seufzer.

- Vermutlich muss man sich auch ein neues Konfliktlösungsmuster aneignen, um von den drohenden, spannungsgeladenen Wolken nicht dauernd erdrückt zu werden.
- Mehr Konzentration auf Wohlbefinden und Vergnügen und weniger auf Pflichtgefühl und Verantwortung legen. Zuerst das Vergnügen und dann die Arbeit.

## **Schlussfolgerung**

Wenn man sich mit seiner Atemkrankheit anfreundet und wohlwollend auseinandersetzt, hat man viel über seine eigene Psyche gelernt und versteht somit auch andere Menschen besser und differenzierter.