

## **Aargauische Liga für Lungen- und Langzeitkranke**

Vortrag vom 4.3.97 über

### **Wenn die Luft zu eng wird - psychischer Stress bei Asthma**

---

U. Davatz

#### **I. Einleitung**

Asthma ist eine chronische Krankheit der Atemorgane, bei welcher der psychische Stress eine wichtige Rolle spielen kann. Zusätzlich zur ganzen Allergieprävention ist es hilfreich, auch den psychischen Aspekt zu erkennen. Dies soll aber nicht heissen, dass die Schuld von den äusseren Allergenen wie Milben etc. auf die Eltern umgeleitet werden soll, im Gegenteil, durch die Erkennung des psychischen Aspektes soll ein zusätzliches Hilfsmittel bei der Handhabung des Asthmas Ihrer Kinder zur Verfügung gestellt werden.

#### **II. Asthma betrachtet aus psychischer Sicht**

- Asthma ist bildhaft betrachtet eine Ausatemungskrankheit. Der Körper macht eine Reaktion, die das Ausatmen erschwert, d.h. er behält die Luft zurück in der Lunge durch eine Verengung der Bronchien.
- Atmen ist an sich eine vitale Funktion, die von selbst abläuft ohne bewusste Steuerung.
- Unter dem Einfluss von Angst und Stress neigt der Mensch aber dazu, diesen natürlichen Fluss des Atmens zu stören, ja gar zu unterbrechen.
- Unter Angst und Stress halten wir den Atem an, resp. atmen verschnellert hastig ein, aus Angst, wir könnten nicht genug Luft bekommen. Dann vergessen wir den Atem loszulassen, d.h. wir halten die Luft zurück, vermutlich um sie möglichst gut auszunützen.
- Bei schwierigen Übungen im Tanz oder beim Gesangsunterricht vergessen wir zu atmen bzw. stoppen wir aus Angst den natürlichen Fluss unseres Atems.
- Interessanterweise ist es das eigene Stresshormon Adrenalin, das das Asthma wieder zum Verschwinden bringt. Über vermehrte Aktivität resp. Lei-

stungssteigerung kann offensichtlich der Atem nicht mehr gestört werden resp. wird er wieder natürlich in Gang gebracht.

- Deshalb ist Sport auch hilfreich für Asthmatiker, da sie dabei ihren Atem nicht mehr ängstlich kontrollieren können.
- Auch Cortison, das bei Asthmatiker verwendet wird, ist eine körpereigene Substanz, die bei Stress eine wichtige Rolle spielt. Sie ist quasi das körpereigene Antistresshormon.
- Dies zeigt deutlich, dass beim Asthma Stress und Angst eine wichtige Rolle spielen.

### **III. Was nimmt ein Asthmakind aus seiner Umgebung psychisch als Stress wahr?**

- Jede Familie ist anders und jede Situation, die zu Stress führt, ist wieder anders, aber vielleicht lassen sich doch gewisse Muster herausfinden, die eine Asthmareaktion eher fördern, alles Arbeitshypothesen!
- Sicher nehmen Asthmakinder die Angst ihrer eigenen Mutter, ihrem eigenen Vater wahr, vielleicht beobachten sie diese Ängstlichkeit auch ganz genau.
- Vielleicht haben Asthmakinder aber auch eine ganz spezielle Funktion in der Familie. Vielleicht haben sie die Rolle des Harmonisators, nehmen also psychische Spannungen, die in der Luft sind, wahr und versuchen diese zu harmonisieren, was natürlich eine Überforderung ist.
- Es wurde festgestellt, dass auf Familienkonstellationen, die an sich zu einem offenen Konflikt hätten führen müssen, der dann wiederum eine Konfliktresolution, d.h. Konfliktlösung verlangt hätte, vom Kinde häufig mit Asthma reagiert wird.
- Das Kind übernimmt die Konfliktlösung durch den Asthmaanfall, d.h. es lenkt ab vom Konflikt durch seine somatische Krankheit und verhindert somit den Konfliktausbruch.
- Vermutlich muss es annehmen, dass der Konflikt nicht lösbar ist, ja dass grosse Angst vor dem Ausbruch des Konfliktes in der Familie besteht, deshalb lenkt es ab auf den Asthmaanfall.
- Da der Konflikt aus Angst nicht gelöst werden kann, der Konfliktaufbau in der Anfangsphase aber auch nicht verhindert werden kann, bleibt die emotio-

nelle Spannung über ziemlich lange Zeit erhalten ohne richtige Entladung. Die Luft bleibt lange dick, man kann nicht mehr entspannt atmen und dann wird die Luft zu eng.

- Wenn Sie in einen Raum eintreten, wo zwei Menschen miteinander Streit haben, ohne dass dies laut und deutlich zum Ausdruck kommt, haben Sie unmittelbar den Eindruck, hier herrsche dicke Luft, und der Volksmund benennt dies auch so. Es ist eine unverkennbare Stimmung, die jeder wahrnehmen kann, wenn er will.
- Kinder nehmen solche Stimmungen noch viel leichter wahr als Erwachsene.
- Diese emotionelle Spannung ist vermutlich der Stress, welcher das Asthmakind wahrnimmt und zur Entladung bringt über seinen Asthmaanfall.

#### **IV. Möglichkeiten zur Prävention dieses bestimmtem psychischen Stresses**

- Ihre Aufgabe als Eltern soll es nicht sein, Konflikte oder Spannungen in der Familie zu verhindern oder auch nur zu vermindern.
- Finden Sie vielmehr schnellere und bessere Entladungsmöglichkeiten als der Asthmaanfall Ihres Kindes, direkte, offene Blitzableiter für sich selbst.
- Getrauen Sie sich offen zu stöhnen oder gar zu schimpfen über etwas, das Sie bedrückt, ärgert oder einfach belastet. Die Umwelt wird dann entsprechend damit umgehen lernen.
- Suchen Sie einen aktiven offenen Konflikt mit Ihrem Partner, falls Sie in dieser Beziehung etwas stört. Suchen Sie diesen Konflikt, auch wenn Sie die Lösung noch nicht haben.
- Versuchen Sie ganz allgemein, eine offene positive Einstellung zu konflikthaften Auseinandersetzungen einzunehmen und verlangen Sie von sich und Ihrer Umgebung weniger Harmonie.
- Konflikte lassen sich besser offen lösen innerhalb des Familiensystems als verdeckt und eine eheliche Beziehung kann niemals konfliktfrei sein.
- Je schneller und aktiver wir in den Konflikt einsteigen, um so eher lernen wir auch, Konflikte zu lösen.
- Nehmen Sie sich auch die Zeit zur Lösung der aufgestauten Konflikte, gute Konfliktlösungen brauchen Zeit und lassen sich nicht im Handumdrehen lösen.

- Vor allen Dingen machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Sie eine Chance für eine aktive Konfliktlösung verpasst haben, es gibt immer wieder neue Chancen und wir haben alle die Tendenz, abzuwerten und zu schauen, ob der Konflikt nicht wie eine Wolke vorüberziehen mag, und manchmal ist dies auch der Fall.
- Nehmen Sie die Wolken am emotionellen Himmel Ihrer Familie aber nach Möglichkeit vor Ihrem Kinde wahr, so dass Sie sie selbst zur Entladung bringen können und nicht auf das Kind angewiesen sind für diese Funktion.