

## Eine besondere Huhn-Ei Frage

ein Kommentar zum Editorial, von Gisela Perren-Klingler

erschienen in: Schweizerisches Medizin-Forum - EMH Swiss Medical Publishers Ltd.

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, welche 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 und Scham wahrnehmen. Er konnte dazu nachweisen dass bei elektrischer Stimulation der entsprechenden Muskelfaszikel auch die dazu gehörigen 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 „Traurigkeitmuskeln“ aktiviert hat, oder hat das Gefühl der Traurigkeit meine Gesichtsmuskeln aktiviert, sodass es andere wahrnehmen können?

Diese Forschung ist für Kommunikatoren (Befrager, Lehrer, Ärzte usw.) und auch Psychotherapeuten von ungemainer 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 einfachen somatischen Übungen (z.B. Atmung, Summen usw.) verändern können?

Ich bin immer wieder erstaunt, wie die Berufsgattung der Psychotherapeuten sich schwer tut, Körper und „Seele“ als eine Einheit zu verstehen, wo der mysteriöse Sprung vom Körper zur Seele (mysterioius Leap from Body to Mind, Felix Deutsch) ganz direkt einbezogen wird. Anstatt bei „schrecklichen Gefühlen“ (Wut, Trauer, Scham etc.) und über deren psychodynamische oder angelernte Herkunft zu philosophieren, oder über die Persönlichkeit für Magenulcus oder Migräne 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“ be-

sonders schön (oder auch beschämend) erfahren müssen.

Es braucht eben keine komplizierten Deutungen, Reframings usw., 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 junger und Weiterbildung bereits ausgebildeter Psychotherapeuten? Einen mutigen Sprung von der „Seele“ zurück zum Körper?

Literatur:

Paul Ekman (2010): Gefühle lesen, Taschenbuch

Stephen Porges (2010): Die Polyvagaltheorie, Junfermann