

13 Wie Worte wirken

Gespräche verändern das Gehirn – nachhaltig

„Ich kenne nur wenige Heilmittel, die mächtiger sind als ein sorgsam gewähltes Wort“

(Bernard Lown)

Worte wecken Erinnerungen. Und Worte können trösten, Schmerzen lindern und zur Gesundheit beitragen; sie können aber auch kränken, ja sogar regelrecht krank machen. Als junger Arzt stellte der später renommierte Psychosomatiker Thure von Uexküll (1908–2004) in einer klinischen Vorlesung einen Patienten mit einer an sich harmlosen Milzschwellung vor. Doch statt von einer Milzvergrößerung zu sprechen, benutzte er den Fachbegriff „Milztumor“ – ohne daran zu denken, dass das Wort „Tumor“ auch für „Krebs“ verwendet wird. Der Patient hatte das Gesagte in diesem Sinne (miss-)verstanden und als Todesurteil aufgefasst; er kollabierte noch während der Untersuchung. Diese bereits in einem anderen Zusammenhang (s. Kap. 6, S. 77) erwähnte Begebenheit illustriert, wie katastrophal sich die unbedachte Bemerkung eines Arztes und insbesondere die von ihm ungeschickt mitgeteilte Diagnose auf einen Patienten auswirken kann. Hatte nicht schon Balint (3) darauf hingewiesen, wie sehr das Gespräch in der Sprechstunde eines Arztes (und nicht zuletzt die Mitteilung seiner Diagnose) den Gesundungsprozess beeinflussen kann? Unpassende (destruktive) ärztliche Worte schaden der Gesundheit, betont der berühmte Kardiologe Bernard Lown (23). So mancher ist nach unbedachten oder gar verletzenden Worten gekränkt, aber auch verängstigt und deprimiert.

Oder verärgert und „gestresst“, im Alltag besonders deutlich bei Mobbing. Und: chronischer psychologischer Stress macht krank; er mündet bekanntermaßen bei entsprechender genetischer Prädisposition nicht selten in eine schwere Depression (Major Depression), eine negative Gefühlslage, aus der Leidende ohne professionelle Hilfe – Psycho- oder Pharmakotherapie – kaum herausfinden (17). Doch sei keine Behandlungsmethode einer anderen eindeutig überlegen; meistens sei die Rückfallquote depressiver Patienten auch bei einer zunächst erfolgreichen Psychotherapie sehr hoch (über 60 Prozent), ganz unabhängig vom angewandten Verfahren (Kognitive Verhaltenstherapie, Psychodynamische Psychotherapie), meinen Holtzheimer und Mayberg (17).

► Laut Roth und Strüber (31) ist für den Erfolg der verschiedenen Behandlungsmethoden einer Depression vermutlich vor allem *ein* gemeinsamer Faktor bestimmend, die so genannte *Therapeutische Allianz*, „ein positives Verhältnis [im Gespräch] zwischen Klient/Patient und Behandelndem“ (31, S. 331). Die Therapeutische Allianz beruht demnach auf einem gelungenen Arbeitsbündnis von Arzt/Therapeut und Patient, das von gegenseitigem Vertrauen und Respekt geprägt ist – insbesondere „auf der Fähigkeit des Behandelnden, [zuzuhören und] die Befindlichkeiten des Patienten zu erfassen, zu verstehen und darüber zu kommunizieren, sowie auf dem Vertrauen des Patienten in den Behandelnden und seine Vorgehensweise“ (31, S. 331). „Erst im Gespräch, in der hermeneutischen („verstehenden“) Analyse von Lebenssituation, Charakter, Emotionen (Wünschen, Befürchtungen) findet der Arzt den Zugang zu Krankheit und Therapie“, und das sei „sprechende Medizin“ schrieb einmal Hans Schaefer (1906–2000), der bekannte Heidelberger Mediziner und Physiologe (35, S. 91). Vor allem aber sollte der Arzt Hoffnung geben können, Anteil nehmen und Mitgefühl schenken – Empathie! Wie sagte

doch Paracelsus (1494–1541): „der höchste grund der arznei ist die liebe: (...) dann die liebe ist die, die die kunst leret, außerhalb derselbigen wird kein arzet geboren“ (32, S. 155). Empathie lässt sich im therapeutischen Gespräch freilich nicht allein durch mitfühlende Worte vermitteln, sondern auch und gerade durch Gesten – überhaupt durch nicht-verbale Kommunikation, die Körpersprache. Versteht man sich und stimmt die Beziehung, nimmt man unbewusst die Körperhaltung des anderen an. Lächelt man freundlich, so lächelt der andere ebenfalls. Vermutlich dürften dabei die so genannten Spiegelneuronen des Gehirns ins Spiel kommen (14). Damit stellt sich für Roth und Strüber (31) aber auch „die Frage, ob und in welchem Maße die lange verächtlich als Placeboeffekt abgetane Wirkung der therapeutischen Allianz empirisch bzw. neurowissenschaftlich untermauert werden kann“ (31, S. 331). Wie wir sahen (s. Kap. 12, S. 167f) können allerdings auch Placebos eine neurowissenschaftlich fassbare Wirkung haben und dies sogar bei Depressionen (25). „Worte von Ärzten und anderen Heilkundigen [sind] die mächtigsten Placebos überhaupt“, schreibt Bernard Lown (22, S. 45). Sie können Schmerzen lindern und zur Heilung beitragen, manchmal wie ein Medikament (36).

► „Die Kraft eines ärztlichen Wortes [...] wird geprägt durch das Verhalten, die Autorität, die Bestimmtheit, mit der eine Information vermittelt wird ...“, sagt Lown (22, S. 45). Worte können sogar das Gehirn verändern – *nachhaltig* wie Eric Kandel schon vor Jahrzehnten postulierte. Der psychoanalytisch geschulte Neurowissenschaftler und Nobelpreisträger schrieb: „Wenn ich zu jemandem spreche und er oder sie mir zuhört, haben wir nicht nur Sicht- und Stimmkontakt, sondern die Aktivität der neuronalen Maschinerie in meinem Gehirn hat eine direkte und, wie ich hoffe, lang anhaltende Wirkung auf die neuronale Maschi-