

Der kranke Choleriker: Wut in der Viersäftelehre und der modernen Medizin

Wut bedeutet für den Körper eine Menge Stress. Doch was, wenn der Ausnahmezustand zur Normalität wird? Wenn ständig ein Molotowcocktail aus Stresshormonen durch die Adern rauscht? Das kann doch nicht gesund sein! Die Vermutung, dass Ärger und Krankheit eng verwoben sind, ist schon so alt, vielleicht nicht wie die Menschheit, aber doch so alt wie die Medizin.

Hippokrates von Kos lebte im 5. Jahrhundert vor Christus, er war einer der größten Mediziner der Geschichte, bis in die Moderne sprachen junge Ärzte seine Worte nach, wenn sie zu Beginn ihrer Laufbahn feierlich schworen, ihrem Berufsstand alle Ehre zu bereiten. Der hippokratische Eid heißt zwar heute noch so, wurde aber vor etwa siebzig Jahren überarbeitet. Dass man die Nachkommen seines Lehrers wie seine Brüder behandeln sollte, war 1948 nicht mehr zeitgemäß. Dennoch hat Hippokrates viele vernünftige Dinge erdacht, zum Beispiel, dass Ärzte und Ärztinnen dem Patienten oder der Patientin nicht schaden sollten.

Allerdings geht – dem zum Widerspruch – auch die Viersäftelehre auf ihn zurück, die über Jahrhunderte die medizinische Weltanschauung prägte. Diese antike Vorstellung besagt, dass der Mensch aus vier Säften besteht, Blut, Schleim, gelber und schwarzer Galle. Sind diese Körperflüssigkeiten in Einklang, ist der Mensch munter und gesund. Dieser Zustand nennt sich »Eukrasie«. Wenn jemand krank wird, liegt das daran, dass seine Säfte aus dem Gleichgewicht geraten sind. Das gilt dann mit den Kunstgriffen der Ärzte wieder auszuloten, beispielsweise durch Aderlässe, spezielle Diäten oder Mittelchen, von denen sich der vermeintlich Kranke übergeben musste oder Durchfall kam. Zwar widersprachen später anatomische Entdeckungen der Viersäftelehre, doch hielt sich diese stabil bis in die Aufklärung. So quälten Ärzte den psychisch kranken

Dichter Friedrich Hölderlin wohl noch im 19. Jahrhundert, bei ihm mussten gleich mehrere Säfte fließen: Sie ließen ihm nicht nur Blut ab, sondern verletzten ihn auch an der Stirn, damit sich diese Wunden entzündeten und Eiter produzierten. Eigentlich ein sicheres Zeichen einer Infektion, galt es den Behandlern als »gelbe Galle«. Davon hatte der psychisch kranke Dichter angeblich zu viel.

Das konnten die Heiler an seinem Gebaren ablesen, denn die einzelnen Säfte wurden mit bestimmten Emotionen verbunden: Galenos von Pergamon spann im 2. Jahrhundert die Lehren des Hippokrates weiter und ordnete den Säften teils kuriose Persönlichkeitseigenschaften hinzu. So entstand der Charaktertypus des ewig-wütenden Cholerikers: Seine Leber produziere zu viel gelbe Galle, betroffen waren meist junge Männer, sein Element war das Feuer und seine Jahreszeit die heißen Monate im Sommer.

»Man sagt von ihm: er ist hitzig, brennt schnell auf wie Strohfeuer, [...] zürnt alsdann, ohne zu hassen...«. Diese Worte stammen vom Philosophen Immanuel Kant, Ende des 18. Jahrhunderts. Er besprach die Viersäftelehre in seinen Vorlesungen. Die Vorstellung vom Choleriker hält sich bei einigen bis heute, und das nicht nur in der Umgangssprache – so wird in manch esoterischer Literatur dem allzu rasch Zürnenden geraten, scharfe Gewürze und rotes Fleisch zu meiden – denn eine übermäßige Produktion der gelben Galle führe zu Magengeschwüren. Steckt in diesem Humbug also doch ein Körnchen Wahrheit, wie krank man werden kann, wenn man ständig zornig ist?

Eine Überdosis Ärger

Die Macher des Pixar-Films »Alles steht Kopf« standen vor der Aufgabe, Hauptcharakteren Körper und Geist zu verleihen, die wirklich jeder kennt: Fünf Emotionen lenken in dem Animationsfilm das Leben der elfjährigen Riley. Trauer ist ein plumpes Mädchen

mit Brille, Angst ein großer dürrer, aufgekratzter Kerl. Und wie sieht die Wut aus? »Ärger hat sich immer männlich angefühlt«, sagte der Regisseur Pete Docter in einem Interview. Die Wut wurde also ein kleiner, dicker Mann mit einem kastenförmigen Körper und tiefer Stimme. Natürlich ist er knallrot. Damit sind die körperlichen Aspekten, die wir dem Klischee dieses Gefühls zuordnen, ziemlich genau getroffen. Man könnte sich noch Details dazu denken, dass ihm etwa ständig eine Ader auf der Schläfe pocht, er latent schwitzt und irgendwann an einem Herzinfarkt stirbt. Kurz, er klingt wie der perfekte Choleriker oder auch der klassische »Typ-A«-Mensch.

Erdacht wurde die Typ-A-Persönlichkeit in den 1950er-Jahren von den Kardiologen Meyer Friedman und Ray Rosenman. Ihnen war aufgefallen, dass die Stühle in dem Wartezimmer ihrer gemeinsamen Praxis in San Francisco merkwürdigerweise nur am vorderen Bereich der Sitzfläche abgenutzt waren – ihre Patienten saßen anscheinend nur auf der Kante des Stuhls. Man kann sie sich vorstellen, wie sie hektisch vor- und zurückkippen, immer wieder auf die Uhr linsen und sich fragen, wann sie endlich an der Reihe sind. Auf dieser Basis entwickelten Friedman und Rosenman die Typ-A-Persönlichkeit, die sie in Studien bestätigt fanden: Der Typ A-Mensch steht ständig unter Strom und ist leicht reizbar. Im Gegensatz zu den entspannten Typ-B-Menschen leidet er häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Kardiologen schreiben vom »langsamen Selbstmord«. Die Typ-A-Persönlichkeit wurde bald zum »heißesten« Forschungsobjekt für Mediziner, wie Redford Williams es ausdrückt, der als junger Arzt einer von diesen angeheizten Jungforschern an der Duke University in North Carolina war. Bekanntlich findet sich besonders in der Medizin, der wohl schwammigsten Disziplin der Naturwissenschaften, zu jeder Studie, die eine Theorie klar belegt, mindestens eine, die eindeutig

das Gegenteil beweist. Und so erschienen damals auch größere Studien, welche widerlegten, dass Typ-A-Menschen häufiger an Herzerkrankungen leiden. Das brachte Williams auf die Idee, dass nur ein Aspekt des Typ-A-Menschen für das Herz gefährlich sei: Zorn.

Die Raserei des Herzens

Im Wutanfall ist das Cortisol erhöht, die Adern verengen sich, der Blutdruck steigt. Wird dies zum Dauerzustand, müssten die Gefäße Schaden nehmen. Williams sammelte hierzu Belege, die er in den 1980er-Jahren veröffentlichte: Männer, die im Persönlichkeitstest besonders feindselige Antworten gegeben hatten, wiesen rund zwanzig Jahre später ein 1,5-fach erhöhtes Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einem erhöhten Blutdruck zu leiden, oder waren bereits gestorben. Noch deutlicher zeigte es sich bei rund 250 (angehenden) Ärzten: Als Studierende hatten sie einen Persönlichkeitsfragebogen ausgefüllt. Wer zu der feindseligeren Hälfte gehörte, trug ein Vierteljahrhundert später ein etwa vierfach erhöhtes Risiko, an einer Herzerkrankung zu leiden oder schon einen Infarkt hinter sich zu haben. Ähnliche Zusammenhänge wurden seither auch für Bluthochdruck und Arteriosklerose, also die sogenannte Verkalkung von Gefäßen, in Studien entdeckt.

Allerdings würde kein Arzt oder keine Ärztin behaupten, dass es tödlich wäre, sich gelegentlich zu ärgern – im Gegenteil. Es handelt sich wohl eher um eine zynische und misstrauische Lebenseinstellung, die dem Herzen schadet. Ein anderer in den 1980er-Jahren tätiger Wutforscher war der Psychologe Paul T. Costa in Baltimore. Er beschrieb diese toxische Art des Zorns, oder besser, der Feindseligkeit, gegenüber der New York Times so: »Man sieht es bei Leuten, die unhöflich, herablassend und unkooperativ sind. Es ist nicht so, dass sie ständig zornig wären, aber sie

können zynisch sein. Es ist die kaltblütige Art der Feindseligkeit, die sie einem Risiko für Herzerkrankungen aussetzt, nicht die heißblütige.«

In einigen Studien war aufgefallen, dass Zustände extremer Erregung, dazu zählt zweifellos ein fulminanter Wutanfall, Menschen schaden können, die schon herzkrank sind. So klagten Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hinter sich hatten, während eines mentalen Stresstests häufiger über Schmerzen in der Brust, wenn sie vom Typus her ärgerlichere Menschen waren als ihre gelasseneren Leidensgenossen. Auch traten »kardiovaskuläre Ereignisse« wie ein Herzinfarkt gemäß einer großen Studie häufiger unmittelbar nach Wutanfällen auf. Ein anderes Phänomen ist das »Broken Heart Syndrome« bei einem starken emotionalen Ereignis. Dies fühlt sich an wie ein Herzinfarkt, allerdings handelt es sich um eine passagere Funktionsstörung der Herzmuskulatur. Vermutlich spielen Stresshormone hier eine entscheidende Rolle.

Wut geht durch den Magen

Wirklich schwammig wird die wissenschaftliche Evidenz, wendet man sich dem Magen von Zornigen zu. Das Magengeschwür ist im modernen Sprachgebrauch eine Ausgeburt von exzessivem Ärger, man schluckt bekanntlich seinen Zorn hinunter. Zwar steht die akute Stressreaktion damit in Verbindung, dass die Belegzellen der Magenschleimhaut mehr Magensäure produzieren. Bisherlang wurde jedoch nicht nachgewiesen, dass Magengeschwüre häufiger bei Wüterichen vorkommen. Auch ruhige Menschen leiden an Magengeschwüren. In den meisten Fällen steckt das Bakterium *Helicobacter Pylori* dahinter, auch genetische Veranlagungen spielen eine Rolle.

Letztlich sind insbesondere sogenannte Volkskrankheiten wie die koronare Herzerkrankung oder Magenschmerzen »multifakto-

riell«, das heißt, es gibt in den allerwenigsten Fällen einen einzigen Auslöser. Wer großen Hass auf die Welt hegt, kriegt nicht automatisch einen Herzinfarkt, und sogar Menschen, die täglich Yoga machen, haben Magengeschwüre. Auch die Theorie über die Typ-A-Persönlichkeit ist mittlerweile in der Forschung nicht mehr »heiß«, sondern eher verrufen – einige Studien von damals wurden etwa von der Tabakindustrie mitfinanziert. Für sie kam es wie gerufen, dass statt des Tabakkonsums eine zum Ärger neigende Persönlichkeit für Herzkrankheiten verantwortlich sei.

Chronische Wut oder Feindseligkeit zieht einen medizinischen Rattenschwanz nach sich, sie macht in gewisser Weise indirekt krank. Etwa wenn man raucht oder zur Flasche greift, um seinen Groll zu betäuben. Dahinter steckt nicht die Wut, sondern das, was die Wut ausgelöst hat. Wer ständig zornig ist, ob an der Supermarktschlange oder daheim, in dessen Leben stimmt etwas nicht, meint Verena Kast. Die mittlerweile pensionierte Psychologin lehrte lange Jahre an der Universität Zürich. Gerade in der modernen Gesellschaft hängt Ärger auch mit den Ansprüchen zusammen, die an jedes Individuum gestellt werden. Der Alltag wird immer schneller, ständig trommeln Nachrichten auf einen ein, viele wissen nicht mehr, welchen Medien sie überhaupt glauben sollen, grelle Werbevideos wohin man blickt, einfache Arbeiterjobs werden von Maschinen übernommen, nicht mal Überweisungen kann man mehr ohne Computer tätigen, und ständig piepst das Smartphone.

Überforderung bedeutet Stress und macht wütend. Wieder andere Menschen bemerken nicht mal, dass sie überhaupt wütend sind. Dass die unterdrückte Wut auch gefährlich für den Körper sein kann, ist wissenschaftlich ein jüngerer Forschungsfeld, obwohl die Idee schon auf den Vater der Psychoanalyse zurückgeht.

Die Theorie der verdrängten Affekte

Sigmund Freud hat dem Zorn an sich nicht sonderlich viel Aufmerksamkeit geschenkt, er galt ihm als schwächere Vorstufe hin zur Aggression. Freud prägte allerdings die Triebtheorie: Jeder Mensch trägt ihm zufolge das Streben nach dem Stillstand alles Lebendigen, nach dem Tod, in sich. Der Aggressionstrieb ist wiederum Ausdruck dieses Todestriebes, der sich gegen die Außenwelt wendet. Jeder Mensch trägt also Zorn in sich – dieser Gedanke war Anfang des 20. Jahrhunderts eine moralische Revolution.

Dass der Drang zur Aggression angeboren ist und nicht dauerhaft unterdrückt werden kann, befand auch der im Jahr 1903 geborene berühmte Verhaltensforscher Konrad Lorenz. Der Mensch ist demnach eine Art Dampfkessel, hin und wieder müssen die aggressiven Impulse rausgelassen werden. Doch was geschieht mit Menschen, die nie Dampf ablassen, die negative Gefühle ständig unterdrücken?

Solche Fragen beschäftigten wiederum auch Sigmund Freud. Zu seinen Lebzeiten litten Frauen an der »Hysterie«, die sich in allerlei Krankheitszeichen äußerte. Die Patientinnen waren etwa zeitweise gelähmt oder blind. Einst wurde eine im Körper umherwandernde Gebärmutter für die rätselhaften Symptome verantwortlich gemacht. Freud sah diese Leiden als Ausdruck unterdrückter Wünsche, eines auf Abwege geratenen und dann »eingeklemmten« Affekts.

Nicht wenige Ärzte und Ärztinnen sind heute überzeugt, dass in verdrängten Gefühlen die Ursachen von Krankheiten zu finden sind. Demnach gilt: Auch ungelebte Wut macht krank. Ist das küchenpsychologisch gedacht? Welche Antworten liefert uns die Wissenschaft?

Die Studienlage lässt Raum für Spekulationen. Doch fanden Epidemiologen und Psychologen unter anderem der Harvard University heraus, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Unter-

drücken von negativen Gefühlen und einem frühen Tod gibt: Sie spürten 2008 rund 730 US-Bürgern nach, die zwölf Jahre zuvor an einer Umfrage teilgenommen und Fragen zu ihrem Umgang mit Wut beantwortet hatten. Wie sehr stimmten sie etwa dieser Aussage zu: »Wenn ich wütend bin, zeige ich es auch«? Tatsächlich waren mehr Menschen gestorben, die solche Fragen negiert hatten, besonders an Krebs. Auch litten sie häufiger an kardiovaskulären Erkrankungen. Wer scheut, anderen gegenüber wütend zu werden, klagt wahrscheinlich auch bei Schmerzen weniger und sucht keine Hilfe, mutmaßen die Wissenschaftler.

Mehr als siebenzig Jahre nach Freuds Tod nahmen Psychologen der Universität Jena die Theorie der verdrängten, krankmachenden Affekte unter die Lupe. Sie wühlten sich durch alle Forschungsarbeiten, die sie zu verdrängten negativen Gefühlen wie Wut im Zusammenhang mit Krankheiten finden konnten. Dabei unterschieden sie zwischen Menschen, die ihre Emotionen gelegentlich unterdrücken – was völlig normal und für die Teilhabe in der Gesellschaft und dem Straßenverkehr essenziell notwendig ist – und den Repressern, die jede Form von negativen Gefühlen schon im Ansatz bekämpfen: Diese streben stets nach einer hohen Kontrolle über sich selbst und die Situation, in der sie sich befinden, und sie haben eigentlich den Eindruck, sich selten zu fürchten oder gar wütend zu werden. Die Thüringer Psychologen fanden heraus, dass Repression tatsächlich mit einem krankhaft erhöhten Bluthochdruck zusammenhängt. Das läge daran, dass Represser stärker körperlich reagieren bei negativen Emotionen, befanden die Psychologen, etwa mit einem erhöhten Puls. Das Risiko für andere Erkrankungen war allerdings nicht größer.

Menschen unterdrücken ihre Wut aus verschiedensten Gründen. Viele haben in der Kindheit nicht gelernt, Affekte wahrzunehmen und zu differenzieren. Gerade im autoritär-angepassten Erzie-

hungsstil entsprechen negative Gefühle oder ausgelebte Wut nicht den Rollenerwartungen. Natürlich heißt das im Gegenschluss nicht, dass man jeden Affekt ungehemmt an seinen Mitmenschen auslassen kann. »Doch man sollte sich bewusst sein, was sich unter dem Radar abspielt«, meint der Psychosomatiker Jörg Frommer, Leiter der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Magdeburg. »Hat jemand einen schlechten Ausdruck von Affekten, ist er prädestiniert dafür, dass sich chronischer Stress im Körper manifestiert.« Wut hat immer eine körperliche Komponente. Wird diese Aktivierung nicht von einer Phase der Erschöpfung abgelöst, kann chronischer Stress dazu beitragen, dass sich Krankheit oder Schmerzen entwickeln. Nicht alle dieser Leiden lassen sich in medizinischen Studien gut messen.

Ich selbst litt als Kleinkind an übler Neurodermitis, zeitweise war mein Körper rot und wund. Dies legte sich nach ein paar Jahren. Als Erwachsene entwickelte ich dann eine Miniatur-Neurodermitis: Immer an derselben Stelle, auf der Handfläche, dort, wo sich die Finger abzweigen, und immer gleich groß. Und immer in der gleichen Situation: Wenn ich meine Familie besuchte und mich heimlich ärgerte. Ich war keine halbe Stunde im Haus, da leuchtete die Hand rot und schmerzte. Das ging über Jahre so. Mittlerweile hat sich dies gelegt, oder besser, die Stelle reagiert jetzt generell bei Stress. Viele Menschen kennen ähnliche Phänomene, nicht umsonst nennt man die Haut den Spiegel zur Seele.

Mein Wut-Ausschlag ist vergleichsweise harmlos: Jeder fünfte Deutsche, der seinen Hausarzt aufsucht, findet für seine Probleme, ob Rückenschmerzen oder Übelkeit, keine medizinische Erklärung. Dennoch wird der Psychosomatik nicht die entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt, weder fachlich noch in der Bevölkerung. Psychosomatik ist eine medizinische Fachrichtung, die sich

mit dem Zusammenhang von körperlichen Symptomen, Krankheiten und der Psyche auseinandersetzt. Patienten fühlen sich jedoch meist als Hypochonder abgestempelt, als wären ihre Probleme nicht »echt«. Im gewöhnlichen Klinikalltag werden sie häufig von Abteilung zu Abteilung gereicht, bis sie, meist zu ihrem eigenen Unmut, in der Psychiatrie landen.

So war es auch bei einer Dame, die in einer großen Klinik für Psychiatrie, in der ich als Ärztin arbeitete, behandelt wurde. Ich nenne sie bewusst eine Dame, denn sie hatte genaue Vorstellungen, wie man sich benehmen sollte. Wie viele in ihrer Generation – sie war schon älter als siebzig Jahre – konnte sie der Psychotherapie wenig abgewinnen, in der Psychiatrie fühlte sie sich fehl am Platz. Sie litt an schrecklichen Blasenschmerzen, seit Jahren schluckte sie Antibiotika, konsultierte einen Urologen nach dem nächsten und unterzog sich alle paar Monate einer Blasenspiegelung. Der Befund war immer unauffällig, keiner vermochte ihre Beschwerden zu erklären. Zuletzt war es so schlimm geworden, dass sie kaum das Bett verlassen konnte. Auch auf der Station lag sie an vielen Nachmittagen weinend und gekrümmt vor Schmerzen auf dem Bett. In Therapiegesprächen wehrte sie Fragen zu ihrem Privatleben ab. Drängte man sie sachte in diese Richtung, waren die Schmerzen am nächsten Tag besonders schlimm. Und immer, wenn sie die Blase so sehr quälte, rief sie ihre Tochter an, die weit entfernt im Ausland lebte – und die dann sehr besorgt war und offenkundig ein schlechtes Gewissen hatte, dass sie sich nicht um ihre Mutter kümmern konnte. Die Blasenprobleme hatten genau zu der Zeit begonnen, als diese Tochter fortgezogen war. Ob unsere Patienten heimlich wütend auf ihre Tochter sei, oder traurig, dass sie fortgegangen war? Ihre Antwort war eindeutig: Nein, natürlich nicht! Sie sei stolz auf ihre beruflich erfolgreiche Tochter. Es liege einzig an der Blase!