

RUEDIGER DAHLKE
Herz(ens)probleme



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Herz-Kreislaufkrankungen sind in den Industrieländern mit Abstand die häufigste Todesursache. Stress wird von den meisten als der Schuldige erkannt, aber um Abhilfe schaffen zu können, müsste man doch etwas genauer hinsehen. Ruediger Dahlke erschließt die »Sprache der Seele« bei den Herzproblemen von Bluthochdruck und Angina Pectoris bis zum Herzinfarkt und der Herzneurose sehr differenziert. Für die Behandlung akuter Herzprobleme rät Dahlke zur schulmedizinischen Behandlung. Doch kann das psychosomatische Verständnis dazu beitragen, es zum akuten Fall gar nicht kommen zu lassen, und Herzpatienten einen Weg zu wirklicher Gesundheit zeigen.

Autor

Dr. med. Ruediger Dahlke, Jahrgang 1951, studierte Medizin in München und bildete sich zum Arzt für Naturheilweisen und Psychotherapie fort. Von 1978 bis 2003 war er als Psychotherapeut tätig, 1989 gründete er zusammen mit seiner Frau Margit das Heil-Kunde-Zentrum Johanniskirchen. Heute ist er als Fastenarzt, Seminarleiter und Vortragender international tätig. Seine Bücher zur Psychosomatik unter Einbezug spiritueller Themen sind Bestseller und liegen in 22 Sprachen vor.

Bei Goldmann sind von Ruediger Dahlke außerdem lieferbar:

Krankheit als Weg (21558) • Krankheit als Sprache der Seele (21813) • Das große Buch vom Fasten (21902) • Depression (21923) • Frauen-Heil-Kunde (15204) • Woran krankt die Welt? (15234) • Der Weg ins Leben (15259) • Aggression als Chance (15416) • Krankheit als Sprache der Kinderseele (15661) • Lebenskrisen als Entwicklungschancen (16502) • Die Notfallapotheke für die Seele (17021) • Der Körper als Spiegel der Seele (17000) • Das Raucherbuch (21954)

Ruediger Dahlke

Herz(ens)probleme

Be-Deutung und Chance von Herz- und
Kreislaufproblemen

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
München Super liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Neuausgabe, August 2011
© 2011 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur
Umschlagfoto: FinePic®, München
Lektorat: Michael Schaeffer
WL · Herstellung: CB
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-21952-0

www.goldmann-verlag.de

INHALT

TEIL I

1. Solve et coagula	11
2. Krankheit der Moderne	13
3. Kultur- und Medizingeschichte von Herz und Kreislauf	23
4. Symptome als Ausdruck seelischer Wirklichkeit	31
a) Die Bedeutung von Symptomen	31
b) Symptome als Wegbegleiter	33
c) »Ursachen« der Symptome	35
d) Medizinischer Energieerhaltungssatz und Schatten	39
e) Form und Inhalt	44
f) Der alltägliche Pakt mit dem Teufel	45
g) Zusammenfassung unserer Ausgangsposition	48
5. Die Sprache des Herzens in der Bibel	49
6. Das Herz in zeitlosen Worten	53
7. Herz und Liebe.	67

TEIL II

A. Organsprache des Herzens.....	85
1. Aufbau und Arbeitsweise des Herzens	85
2. Herz aus dem Gleichgewicht	98
3. Das enge Herz	103
a) Angina Pectoris – die Herzenge	103
b) Herzinfarkt – das brechende Herz	118
c) Therapie des Herzinfarktes	135
4. Das umkämpfte Herz	146
a) Rheumatische Karditis und andere Herzentzündungen	148
b) Die Waffen der Schulmedizin	161
5. Das fehlerhafte Herz	168
a) Angeborene Herzfehler und Verantwortung	168
b) Angeborene Herzfehler.....	170
c) Verengungen und undichte Stellen.....	182
6. Herz aus dem Rhythmus	205
a) Probleme an der Spitze der Hierarchie.....	213
b) Konkurrenzprobleme in der Hierarchie	217
c) Paroxysmale Tachykardien – anfallsartige Raserei des Herzens.....	219
d) Extrasystolen – Stolpersteine auf dem Herzensweg.....	220
e) Flattern und Flimmern	224
f) Maschinelle Blockadebrecher.....	229
7. Herzinsuffizienz – das versagende Herz	234
8. Weitere zu Herzen gehende Probleme.....	244

a) Myodegeneratio cordis – Herzentartung	244
b) Lipomatosis cordis – Herzverfettung	245
c) Das Roemheld-Syndrom oder Blähungen, die zu Herzen gehen	248
9. Herzneurose – Angst um die Mitte	251
10. Schlussbetrachtung der Herzprobleme	265
B. Organsprache des Kreislaufs	268
1. Aufbau und Steuerung	268
2. Grundlagen des Blutdrucks	274
a) Das Blut – Symbol des Lebens	274
b) Gefäßwände – Symbole für Begrenzungen und Widerstände	277
3. Hypotonie – Leben ohne Spannung	278
4. Bindegewebsschwächen – Krampfadern – Thrombosen	288
5. Therapieansätze bei schwachem Druck und Bindegewebe	296
6. Hypertonie – Leben unter Druck	305
a) Zahlen und Symptome	305
b) Äußerer und innerer Druck	316
c) Hochdruck und Kommunikation – die Sprache des Herzens	320
d) Die Erlösung des Drucks – Chance für den Entwicklungsweg	328
7. Hoch- und Tiefdruck Hand in Hand	336
8. Weitere Probleme im Laufe des Kreises	340

TEIL III

A. Herz-Kreislauf-Therapien.....	343
1. Grundsätzliche Überlegungen zur medikamentösen Therapie.....	343
2. Diätetische Maßnahmen.....	347
3. Fasten als Therapie und Weg.....	351
4. Bewegung drinnen und draußen.....	355
5. Geistig-seelische Übungen auf dem Weg zum heilen Herzen.....	357
B. Ausblick auf den Weg des Herzens.....	363
Bibliografie.....	366
Sachregister.....	367
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke.....	378

Der Kohlenmunkpeter ist als junger, ehrgeiziger und etwas eitler Mensch fasziniert von äußeren Dingen, die dem Leben scheinbar so großen Glanz verleihen. Den dicken Ezechiel bewundert er wegen seines Reichtums, am langen Schlurker imponieren ihm Kraft und Kühnheit und am Tanzbodenkönig dessen Tanzkünste. An diese drei Männer dachte Kohlenmunkpeter auch, wenn er einsam im Tannenwald saß. Zwar hatten alle drei einen Hauptfehler, der sie bei den Leuten verhasst machte: Es war dies ihr unmenschlicher Geiz, ihre Gefühllosigkeit gegen Schuldner und Arme, aber sie standen doch ihres Geldes wegen in Ansehen. Auf seiner Suche nach den äußeren Attributen der Macht kommt Kohlenmunkpeter in Kontakt mit einem gutartigen Geist-Kobold, dem Schatzhauser. Dieser gewährt ihm zwei Wünsche sofort und möglicherweise einen dritten später. Dem Kohlenmunkpeter fällt nichts Besseres ein, als sich zu wünschen, besser zu tanzen als der Tanzbodenkönig und dazu die schönste und reichste Glas- hütte im Schwarzwald zu besitzen. Der Schatzhauser, entsetzt über so viel Torheit, tadelt ihn dafür, dass er sich nicht Verstand und (Herzens-)Weisheit gewünscht hat. Die Geschichte nimmt ihren Lauf, der Kohlenmunkpeter sinkt immer tiefer. Oberflächlichkeit und das Fehlen innerer Werte lassen ihn immer unglücklicher werden und sein Herz erkalten.

aus »Das kalte Herz«,
ein Märchen aus der Sammlung
von Wilhelm Hauff

TEIL I

1. Solve et coagula

Herzprobleme sind im Volksmund immer auch Herzensprobleme. Dichtung, Sprichworte und Umgangssprache bringen das deutlich zum Ausdruck. Für die moderne Schulmedizin bleiben das dagegen gewagte und unbewiesene Behauptungen. In dieses Spannungsfeld zwischen selbstverständlicher Alltagserfahrung und strenger Beweisspflicht der Universitätsmedizin wird uns dieses Thema führen.

Dabei können wir von beiden Richtungen profitieren, wenn wir uns von Anfang an klarmachen, dass beide Seiten wertvolle Beiträge liefern, die nur auf ganz verschiedenen Fundamenten ruhen. Volksempfinden und -medizin stützen sich fast ausschließlich auf Erfahrungen, und die besagen, Liebesschmerz sei im Herzen zu spüren und nicht etwa in Leber oder Hirn. Die wissenschaftliche Medizin verlässt sich dagegen auf Messungen und hat deshalb Schwierigkeiten, ein Phänomen wie die Liebe überhaupt zu erfassen. Dafür kann sie viel Wertvolles über Bau und Arbeitsweise des Herzens vermitteln. Auf dem Weg in die Tiefe der Herz-Kreislauf-Probleme wollen wir beide Seiten, wenn schon nicht versöhnen, so doch zusammenbringen, um ein umfassendes Bild vom Herzen, seinen Themen und Problemen zu gewinnen.

Entsprechend der uralten alchemistischen Weisheit »Solve et coagula« (= »Löse und binde«) nutzen wir die Analyseergebnisse der Wissenschaft, um den Problemen bis in ihre Einzelheiten nachzuspüren. Nach diesem Auflösungsschritt (der Analyse)

kann das bildhafte Wissen von Volksmedizin und Mythologie helfen, die gewonnenen Mosaiksteinchen wieder zu einem ganzheitlichen Bild zusammenzufügen. Diese Synthese erst wird die Analyse wertvoll machen und demonstrieren, dass das Ganze weit mehr ist als die Summe seiner Teile.

Menschliches Leben ist offensichtlich mehr als eine Ansammlung physikalisch-chemischer Prozesse, so wie das Herz mehr als eine Zusammenballung von Muskelzellen ist. Objektive Messergebnisse allein zu betrachten ist die Gefahr der Schulmedizin, sie zu übersehen ist eine häufige Schwäche der Komplementärmedizin.

Die Zeit scheint reif zu sein für eine Synthese. Angesichts der rasant zunehmenden Zahl von offensichtlich seelisch bedingten Symptomen gibt es vonseiten der Schulmedizin inzwischen zaghafte Versuche, die psychische Dimension mit in den Griff zu bekommen. Andererseits wendet sich ein immer größer werdender Bevölkerungsteil der Volksmedizin zu und findet darüber nicht selten zur Spiritualität. Für diese ist die geistig-seelische Dimension das Fundament von allem.

Auch die ursprüngliche Bedeutung des Wortes »Symptom«, das sich aus dem griechischen »symptoma« (= »Zusammenfall, Zufall, Umstand einer Krankheit«) herleitet, legt ein solches Vorgehen nahe. Ist das Symptom doch jene sicht- und spürbar werdende Krankheitserscheinung, in der alle zugrunde liegenden Probleme *zusammenlaufen* und ihren symbolischen (vom griechischen »symbollein« = »zusammenwerfen«) Ausdruck finden. Unser Herz ist sicherlich das am meisten geeignete Organ, um eine Synthese der Standpunkte zu veranschaulichen, gilt es doch von alters her als die Mitte des Menschen, in der alles zusammenkommt und miteinander eins wird.

2. Krankheit der Moderne

Es wird heutzutage viel von Zeit- oder Volkskrankheiten gesprochen. Die Krebserkrankungen oder neuerdings auch Burnout und Depression, aber auch Fettsucht und Typ-II-Diabetes werden häufig in diesem Zusammenhang genannt. Daran mag jeweils ein wahrer Kern sein, letztlich gebührt dieser zweifelhafte Ruhm aber ganz eindeutig den Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Seit Beginn des letzten Jahrhunderts haben sie ständig zugenommen und bauen ihre Spitzenstellung laufend weiter aus. In den Jahren von 1901 bis 1944 haben sich in der Schweiz, die damit durchaus typisch für die Industrieländer steht, die Todesfälle an Arteriosklerose (Arterienverkalkung, mehr oder weniger die Voraussetzung u.a. des Herzinfarkts) verdreifacht, die an Krebs *nur* um die Hälfte erhöht, dagegen sind jene durch Tbc und andere Infektionen sogar um die Hälfte zurückgegangen. Während es 1948 in der Bundesrepublik noch 2600 Herzinfarkte pro Jahr gab, waren es 40 Jahre später bereits etwa 100000. Im Jahr 1947 gingen 30 Prozent der Todesfälle auf Herzkrankheiten zurück. Nach neuen Statistiken müssen wir heute damit rechnen, nahezu jeden zweiten Bürger in den Industrieländern an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verlieren. Im Jahr 2008 starben nach einer Erhebung des Statistischen Bundesamtes 363785 Menschen in Deutschland an einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems, das waren 43 Prozent aller Todesfälle. Im Durchschnitt sind dies täglich fast 1000 Menschen.

Auch in den USA kommen die wesentlichen medizinischen Probleme vom Herzen. Dort gehen ebenfalls bereits mehr als die Hälfte aller Todesfälle auf das Konto von Herzkrankheiten. 1980 starben allein eine Million US-Amerikaner an Arteriosklerose

und Bluthochdruck. 40 bis 60 Millionen leiden laut Schätzungen der *American Heart Association* an Bluthochdruck, der damit zum wichtigsten medizinischen Problem des Landes geworden ist. Jenseits des 45. Lebensjahres sollen mehr als die Hälfte der Bürger jeder beliebigen Industrienation laut WHO an Hochdruck leiden. Man spricht von der neuen Seuche und dem heimlichen Mörder Nr. 1 (»silent killer«). Auf die stille und heimliche Art dieses Killers dürfte es zurückzuführen sein, dass seine Macht in weiten Kreisen unterschätzt wird.

Die Krankheits- und Sterbestatistiken sprechen dagegen eine deutliche Sprache. Arbeitsämter belegen mit trockenen Zahlen, wie jenseits des 40. Lebensjahres bei Arbeitsunfähigkeits- und Invaliditätsstatistiken Blutdruckprobleme führend sind. Verständlich, dass auch die entsprechenden Kosten spitze sind: allein 1980 in den USA 80 Milliarden Dollar durch Herz-Kreislauf-Probleme. Solch herzlose Statistiken voll lebloser Zahlen können zwar kaum ein Bild vom wirklichen Problem geben, sie sind aber als eine Sprachform der Wissenschaft bei uns anerkannt. So machen sie auf Menschen unserer Zeit, beispielsweise auch auf die Politiker, immer noch mehr Eindruck als *herz-zerreißende* Leidensgeschichten, die in der Regel als anekdotisch abgetan werden.

Rechnet man die in den letzten 20 Jahren enorm zunehmenden Fettsucht- und Typ-II-Diabetes-Lawinen hinzu, die ebenfalls auf die Herzen gehen, wird die Situation immer bedrohlicher, zumal Fettsucht und Diabetes immer früher auftreten und heute schon Kinder erfassen. Jedes fettsüchtige Kind entwickelt natürlich nicht nur eine Fettleber, sondern auch ein Fettherz.

Aus all dem folgt, dass eine Krankheitsgruppe, die sich in den letzten 100 Jahren so rasant entwickeln konnte, offenbar einen

guten Nährboden gefunden haben muss. Für die Tuberkulose wurde der Nährboden zur selben Zeit schlechter, und so ging sie zurück. Betrachten wir die Zahlenflut differenzierter, lässt sich ihr noch mehr entnehmen. Sie enthüllt nämlich, wie der Anstieg der Herzkrankheiten in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts zwar stetig vorwärtsging, sich mit Beginn der zweiten Hälfte aber lawinenartig entwickelte. Das heißt, der Nährboden für Herz-Kreislauf-Probleme muss sich bis in unsere Zeit immer weiter und dramatisch verbessert haben.

Weiterhin zeigen die Statistiken, wie sich der Schwerpunkt von den Herzklappenfehlern zu Beginn des letzten Jahrhunderts in seiner zweiten Hälfte ganz deutlich zur Koronarsklerose, der Verengung der Herzkranzgefäße, verschoben hat.

Das vielleicht erstaunlichste und für unsere Situation besonders entlarvende Ergebnis folgt aus einem scheinbar nebensächlichen Aspekt der Statistiken. Wenn uns die WHO lapidar mitteilt, wie in den letzten Jahrzehnten Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Spitzenposition der Todesursachenstatistiken in allen Industrienationen erobert haben, stellt sich die Frage, wie es in den anderen, nicht industrialisierten Ländern aussieht. Tatsächlich liefern hier die wenigen Kulturen, die noch urwüchsig und naturverbunden leben, einen eindrucksvollen Gegenpol. Und zwar auch dann, wenn man ihre in vieler Hinsicht grundverschiedene Lebenssituation berücksichtigt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielen dort eine untergeordnete Rolle, Bluthochdruck kommt überhaupt nicht vor. Besonders die *China-Studies* von T. Colin Campbell haben hier Bahnbrechendes geleistet und den Verdacht massiv erhärtet, dass neben dem zunehmenden Stress, der unverhältnismäßig anwachsenden nervlichen Belastung, auch die Ernährung eine erhebliche Rolle spielt. Alles spricht heute dafür, dass tieri-

sche Nahrung von Fleisch bis zu Milchprodukten die Herz-Gesundheit dramatisch beeinträchtigt.

Das Ergebnis bleibt bei diesen wenigen noch überlebenden Kulturen durchgehend das Gleiche, ob wir nun Eingeborenentämme in Szechuan (Zentralchina) betrachten, Indianer im Amazonasdschungel, Zulus im ländlichen Afrika, die Melanesier in Neuguinea oder die Ureinwohner der polynesischen Inselwelt. All diese Völker haben gemeinsam, dass ihr Blutdruck nicht – wie bei uns üblich – mit dem Lebensalter ansteigt.

Wissenschaftler versuchten, solche Ergebnisse, die so eindeutig gegen unsere Zivilisation sprechen, auf verschiedene äußerliche Gründe zurückzuführen – wie z.B. auf Salz-mangel in der Ernährung jener archaischen Kulturen. Die völlig andere Lebensweise und die oft geradezu entgegengesetzte Lebensgestaltung lassen sie gerne außer Acht. Wie fragwürdig rein materielle Erklärungen sind, könnten schon die Polynesier, die mitten in der salzigen Welt des Ozeans gewiss keinen Salz-mangel haben, zeigen. Eine andere Argumentation versucht, die Erklärung im unterschiedlichen Erbgut und in konstitutionellen Gründen zu finden. Auch das erwies sich aber im Verlauf weiterer Studien als Trugschluss: Während der Blutdruck bei den schwarzen US-Amerikanern schon zu Anfang des Jahrhunderts sehr hoch lag, war dieses Phänomen zu jener Zeit in ihrer ehemaligen Heimat Schwarzafrika überhaupt kein Thema. In Ländern wie Nigeria war Bluthochdruck gar nicht existent.

Heute haben sich auch dort die Verhältnisse geändert und zeigen dieselbe Tendenz wie bei uns. In ländlichen, traditionellen Stammesgebieten bleibt der (Blut-)Druck normal niedrig, während er in städtischen Gegenden ansteigt. Das Gleiche ließ sich bei den Navajo-Indianern in Neumexiko und Arizona zeigen.

Solange sie an ihrer traditionellen Lebensweise im Reservat festhalten, ist ihr Blutdruck normal, d.h. deutlich niedriger als der der weißen und schwarzen Amerikaner. Sobald sie aber in städtische Umgebungen abwandern, passt sich ihr Blutdruck der dortigen (Hochdruck-)Situation an. Bei den Inuit, die ihre angestammte Heimat Grönland verließen und nach Dänemark übersiedelten, zeigte sich dasselbe Phänomen.

Weitere Untersuchungen dieser Art verdeutlichten immer wieder den gleichen Zusammenhang. Ihn zu deuten ist uns überlassen, und es bleibt nur der Schluss, dass Herz-Kreislauf-Krankheiten und insbesondere Bluthochdruck und Koronarsklerose als Nährboden unsere moderne Industriewelt mit ihrem sozialen und seelischen Druck und ihrer Fehlernährung brauchen. Wir müssen uns allen Ernstes die Frage stellen, ob es nicht unser übermäßiger Fleiß (lat. »industria« = Fleiß) ist, der uns frühzeitig ins Grab bringt. Das beliebte Gegenargument, unsere Lebenserwartung liege trotz allem über der der angeführten Eingeborenenvölker, ist richtig, aber nur von begrenzter Überzeugungskraft.

Die Gründe für den relativ frühen Tod in jenen Kulturen sind vielfältig, haben aber nichts mit Herz-Kreislauf-Problemen zu tun. Deutlich machen das Untersuchungen besonders alter Stammesangehöriger, die im Unterschied zu ihren »hochzivilisierten« Altersgenossen ebenfalls symptomfrei sind. Im Übrigen gibt es, medizinisch betrachtet, von der Lebenserwartung der Zellen her keinen Grund, nicht noch wesentlich älter zu werden. Hier sind es vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die uns daran hindern. Die bisherigen Schlussfolgerungen weisen in eine Richtung, in der sich die weitere Suche lohnt. Um einem Symptom gerecht zu werden, ist es wichtig, den Boden, auf dem es gedeiht, gründlich zu untersuchen. Und zwar nicht nur im äußerlich materiellen Sinne,

sondern gerade auch im Hinblick auf geistig-seelische Faktoren, die dieses Wachstum begünstigen. Für die Herz-Kreislauf-Erkrankungen zeichnet sich eindeutig ab, dass der kollektive Lebensstil unserer Industriegesellschaften ein Nährboden dafür ist.

Das ist keineswegs im Sinne von Schuldzuweisungen an die Gesellschaft gemeint. Vielmehr geht es um eine umfassende Sichtweise, wie sie sehr gut bei Paracelsus sichtbar wird. Aus seiner Überzeugung, dass der Mikrokosmos (Mensch) in allem dem Makrokosmos (Welt) entspricht und umgekehrt, forderte er, ein Arzt solle sowohl aus dem Symptom des Patienten auf dessen Umwelt schließen können wie auch umgekehrt aus der Umwelt auf die Symptome. In diesem Sinne müssten wir vom einzelnen Herzkranken und von der herzkranken Gesellschaft ausgehend, dasselbe zugrunde liegende Muster finden. Dieses Vorgehen dürfte uns umso sicherer zum Ziel führen, als die Herz-Kreislauf-Probleme in einem viel tieferen und umfassenderen Sinne Symptome unserer Zeit sind als all die anderen Symptome, die auch schon als »Angeklagte« herhalten mussten. Der Herzkranke ist in seiner Mitte erkrankt, die herzkranken Gesellschaft folglich in ihrem Zentrum. Was also macht das Zentrum unserer Gesellschaft aus? Und was sind neben den körperlichen Symptomen des Herzens ihre geistig-seelischen Hauptprobleme?

Schon häufig wurde versucht, den Zeitgeist mit einer Diagnose aus dem psychopathologischen Bereich zu beschreiben. Diese Versuche hatten häufig ihren wahren Kern. Moderne Industriegesellschaften und die Zeiten, die sie hervorgebracht haben, zeichnen sich durch narzisstische Tendenzen aus. Die Liebe zum eigenen Ego ist heute größer als zu jeder anderen geschichtlichen Zeit. Während Künstler früher vor allem anonym zum höheren Ruhme Gottes arbeiteten, signieren sie heute jedes Werk zu eige-

nen Ehren. Sie werden am liebsten selbst zu Stars, und die allermeisten Menschen würden ihnen nur zu gerne folgen.

Wurden früher vor allem religiöse Bauwerke wie Kathedralen, Dome und Tempel zur Ehre Gottes errichtet, sind es heute hauptsächlich Fabriken für den höheren Stand des eigenen Bankkontos. Jeder Einzelne ist angetreten, sein eigenes Glück zu schmieden. Dass dabei das Glück anderer hin und wieder auf der Strecke bleibt, wird in Kauf genommen. Solche Verliebtheit in eigenes Glück und eigenen Erfolg ist nichts anderes als Narzissmus. Die reifere und erlöstere Form der Liebe richtet sich auf das Du und muss in einer narzisstischen Gesellschaft zu kurz kommen. Der Vorwurf des Narzissmus unterstellt der Gesellschaft folglich ein Liebesproblem.

Andererseits wurde auch schon Angst als das typische Charakteristikum dieser Zeit bezeichnet. Der Gestalttherapeut Rollo May spricht vom angstbesessenen 20. Jahrhundert, und auch dafür gibt es viele treffende Argumente und leider auch die Gewissheit, dass die Angst noch verstärkt durch Panik-Attacken ins 21. Jahrhundert mit hinübergenommen wurde. Angst kommt von Enge (lat. »angustus« = »eng«), und noch zu keiner Zeit war es so eng auf der Erde. Mit der ungebrochenen Bevölkerungsexplosion nimmt diese Enge weiterhin beklemmend zu. Wo es aber immer enger wird, steigt der Druck. Nicht nur in einem Klassenzimmer oder auf einem Marktplatz, sondern auch in jedem Gefäß und natürlich auch in jedem Blutgefäß. Zwar hat die Bedrohung durch die äußere Natur abgenommen, die Bedrohung insgesamt aber ist gewachsen. Nicht mehr die Natur bedroht den Menschen, sondern der Mensch den Menschen selbst und die Natur – und damit letztlich sich selbst. Aus der äußeren Bedrohung ist eine innere geworden. Mehr Bedrohung macht mehr Druck und zunehmende Enge zunehmende Angst.

Angina Pectoris, die Enge der Brust, ist so über das individuelle Symptom hinaus zum Symbol einer beklemmenden Situation geworden. Schließlich wurde unserer Zeit auch schon Schizophrenie attestiert, und auch hierfür finden sich Belege vom paranoiden Verfolgungswahn der Völker beim Wettrüsten bis zu den Beziehungsstörungen sowohl zwischen den Nationen als auch den Menschen. Zerfahrenheit des Denkens lässt sich ebenso finden wie ein fast an Hebephrenie, das geisteskranke Läppischsein, erinnerndes Wurstigkeitsgefühl, was die gemeinsame Zukunft angeht. Die mangelnde Bezogenheit auf das Du ist hier die gemeinsame Störung. Da auch sie das Zentrum jeder Gesellschaft trifft, kann ein Zusammenhang zwischen Herzerkrankungen und zwischenmenschlichen Beziehungen nicht überraschen. Beziehungsstörungen drängen sich jedenfalls von dieser Betrachtungsebene aus auch als wichtiger Risikofaktor bei Herzproblemen auf.

Betrachten wir die einzelnen Menschen, die hinter diesen Diagnosen stehen, zeigen sowohl Schizophrene als auch Angstneurotiker und Narzissten Züge dieser Gesellschaft, für die sie alle drei nutzlos und sogar belastend sind. Die eigentliche Krankheit der Gesellschaft muss dieser nutzen, so wie letztlich jedes Krankheitssymptom seinem Träger in gewisser Hinsicht nutzt.

Das bringt uns nun zum Feld der Zwänge. Zwanghafte Menschen sind die Garanten für das Funktionieren moderner Industriegesellschaften. Sie sind folgsam und anpassungswillig und haben sich und die Regeln der Umwelt jederzeit im Griff. Zuverlässigkeit, Ordnungsliebe und Genauigkeit sind ihnen in Fleisch und Blut übergegangen. Pflichtbewusstsein und Fleiß, Pünktlichkeit und Ehrlichkeit garantieren ein perfektes Funktionieren und damit Erfolg in dieser Zeit. Unsere Schulen und Universitäten

trainieren solche Tugenden und bringen im Idealfall entsprechende Menschen hervor.

Zwanghafte Untergebene sind das Ideal der Mächtigen dieser Welt. Und wer wäre nicht gerne zuverlässig und ordentlich, ehrlich und reinlich, genau und pflichtbewusst? Eltern wünschen sich solche Kinder, Lehrer solche Schüler, Meister fordern entsprechende Lehrlinge und Professoren dieselben Studenten, Politiker haben am liebsten solche Untertanen, Konzerne solche Mitarbeiter und Konsumenten, und Werbefachleute machen uns dieses Ideal schmackhaft. Mit Tonnen von Waschpulver, Sprays und Deos gegen die Welt gerüstet und hübsch rein und adrett gehalten, mit entsprechender Nahrung vollgestopft und zufrieden und dabei noch leistungsbereit, stürzt sich der perfekte Durchschnittszwangsneurotiker in den täglichen Existenzkampf, wobei er prinzipiell nichts dem Zufall überlässt.

Jedes Risiko wird wegversichert bis hin zu dem des Lebens. Der vorgezeichnete Lebensweg ist in soliden Bahnen sorgfältig geplant. Bau- und Prämiensparen zur Seite, marschiert solch ein Idealmensch sicher auf der Erfolgsspur, folgt der jeweils gängigen Moderichtung und macht auch sonst die üblichen »Man-tut-und-lässt«-Spiele mit, wobei er sorgfältig darauf achtet, dass nicht zu viel Spielerisches in sein Leben kommt und dieses etwa unübersichtlich machen könnte. Alles ist unter Kontrolle, vor allem die Zukunft, auch wenn man sich für so viel Sicherheit ordentlich ins Zeug legen muss. Selbstverständlich ist Familienplanung angesagt und die Karriereleiter im Visier; dann ist auch das Eigentumsapartment bald unter Dach und Fach. Dafür muss man eben bereit sein, etwas mehr zu leisten. Falls sich solch ein Mensch trotz all seiner Status- und Sicherheitssymbole manchmal doch nicht so wohl fühlen sollte, merkt das jedenfalls kaum ein anderer.

Nach außen muss auf alle Fälle alles in Ordnung scheinen, die Fassade bleibt intakt und alles unter Kontrolle. Wer hinter solch strikter Ordnung die Angst vor dem eigenen inneren (Gefühls-) Chaos spürt, im Versicherungszauber die Panik vor dem Schicksal und in der eindrucksvollen Ordnungsliebe die Furcht vor freiem Spiel, Rausch und Ekstase, der muss schon Psychologe sein, und mit derlei hat der Zwanghafte wenig im Sinn. Schließlich gibt es für alle Verordnungen und Gesetze, und an die braucht man sich ja nur zu halten. Dann wird man in unserer (zwanghaften) Gesellschaft schon überall Anerkennung finden. So tritt an die Stelle der natürlichen Ordnung die Ordnung von Verordnungen. Allzu vieles wird verordnet, von der Tablette bis zum Beruf, vom Parkplatz bis zum Partner. Zum Ende des Lebens ist schließlich beinahe alles verordnet. Das Diktat des Verhaltens durch Sach- und andere Zwänge führt bei äußerlich makelloser Demokratie zu einer Art inneren Diktatur. Lassen Gebote noch einen Freiraum offen, garantieren die Gesetze unverrückbare Festigkeit. Diese durchdringt mit der Zeit alle Spalten und Nischen der Gesellschaft und Persönlichkeit. Vom festen Charakter über die verfestigte innere Struktur führt der Weg zum harten Kern einer gefestigten Persönlichkeit mit entsprechend hartem Herzen. Oder wie es Alfred Ziegler ausdrückt, »in einer anankastischen (= zwangsneurotischen) Welt versteinert das Herz stufenweise«. Der Extremform der vollkommen in bürokratischen Verordnungen, harschen Gesetzen und unerbittlichen Regeln erstarrten Gesellschaft entspricht im Körperbereich am besten der *Rigor mortis*, die Totenstarre.

3. Kultur- und Medizingeschichte von Herz und Kreislauf

Den Beginn der Geschichte vom Herzen festzulegen ist natürlich nicht möglich. Sie fällt wahrscheinlich mit dem Beginn der Menschheitsgeschichte zusammen. Analog dazu ist die individuelle Lebensgeschichte eines Menschen sehr eng mit der Herzentwicklung gekoppelt. Als eines der ersten Organe entwickelt sich nämlich im wachsenden Embryo das Herz mit seinem Gefäßsystem und hält so von Anfang an das Blut des Ungeborenen in Bewegung. Sicherlich konnten bereits unsere Vorfahren, selbst als sie noch in Höhlen hausten, zwischen Leben und Tod unterscheiden.

Den Unterschied mussten sie auch damals schon an den sogenannten Lebenszeichen festmachen, durch die sich ein Schlafender von einem Toten unterscheidet. Sicherlich waren auch ihnen dafür der Atem und seine Bewegungen wichtig wie auch die Körpertemperatur und die Hautdurchblutung. Wenn sie aber schon das Geheimnis des Atems in der Brust lokalisiert hatten, dürfte ihnen dabei auch der Herzschlag aufgefallen sein, den sie zudem bei jeder Anstrengung in ihrer eigenen Brust wahrnehmen konnten. In jahrtausendelanger Entwicklung hat die Medizin nur ein weiteres wesentliches und schnell prüfbares Lebenszeichen finden können, den Blutdruck. Dass die Bedeutung des Herzens als Quelle des Lebens schon sehr früh bekannt war, legen auch die kannibalischen Gebräuche und frühen Opferzeremonien nahe. Wenn die Herzen von Tieren und Menschen verzehrt wurden, um Mut und Kraft ihrer ehemaligen Besitzer zu erlangen, lag dem offensichtlich die Vorstellung zugrunde, beides sei im Herzen beheimatet.

Ebenfalls lange vor unserer Zeit schnitten die Azteken gefangenen Kriegern die Herzen heraus und opferten sie als das Kost-

Ruediger Dahlke
**Herz(ens)
probleme**
Be-Deutung und Chance
von Herz- und Kreislaufproblemen



GOLDMANN

Ruediger Dahlke

Herz(ens)probleme

Be-Deutung und Chance von Herz- und Kreislaufproblemen

Taschenbuch, Broschur, 384 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

5 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-21952-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2011

Herz-Kreislauferkrankungen sind in den Industrieländern mit Abstand die häufigste Todesursache. Stress wird von den meisten als der Schuldige erkannt, aber um Abhilfe schaffen zu können, müsste man doch etwas genauer hinsehen. Ruediger Dahlke erschließt die „Sprache der Seele“ bei den Herzproblemen von Bluthochdruck und Angina pectoris bis zum Herzinfarkt und der Herzneurose. Das psychosomatische Verständnis kann dazu beitragen, Probleme von der Wurzel her anzugehen, bevor sie akut werden, und Herzpatienten einen Weg zu wirklicher Gesundheit zeigen.



[Der Titel im Katalog](#)