

# Gibt es eine Psychosomatik der Erkältung?

## 1 Problembeschreibung

Bei Covid-19 bleiben viele Patienten subklinisch, andere mit ähnlichen Risikofaktoren erkranken schwer oder versterben sogar. Könnte dieser Unterschied psychosomatisch bedingt sein? Die Interaktion zwischen Psyche und Immunsystem ist Gegenstand der Psychoneuroimmunologie<sup>1</sup>. Psychische Faktoren wie Verzweiflung oder Stress haben Einfluss sowohl auf das Immunsystem<sup>2</sup> als auch auf die Krankheitsbereitschaft<sup>3</sup>. Schon lange ist bekannt, dass ein durch Vorstellungskraft erzeugter Asthmaanfall die gleichen physikalisch messbaren Atemwegswiderstände liefert, wie ein durch echte Allergene hervorgerufener<sup>4</sup>. In der Psychosomatik stellt sich oft ein unerwarteter Erfolg ein, wenn der Patient versteht, was der Körper mit der Krankheit ausdrücken will. Wozu dienen also diese psychoimmunologischen Interaktionen? Schalten sich Individuen auf diese Weise selbst ab<sup>5</sup>, oder geht es hier um eine Botschaft des Körpers an die Seele und wenn ja welche? Von der Hirnforschung wissen wir, unser Nervensystem ist nicht, wie noch DESCARTES glaubte, hierarchisch, sondern distributiv organisiert<sup>6</sup>. Bewusstseinsfähige und nicht bewusstseinsfähige Zentren arbeiten gleichzeitig und unabhängig voneinander an den gleichen Verhaltensschwernissen. Die Erkältung ist eine Reaktion des Körpers auf Unterkühlung einzelner Körperteile in einer zuvor als physikalisch ausreichend warm eingeschätzten Umgebung. Könnte sie auch eine Reaktion nicht bewusstseinsfähiger Zentren auf eine emotional zu warm, also zu wohlwollend eingeschätzte Umwelt sein? Diese Arbeit will einer Frage nachgehen, die bereits 1929 SÁNDOR FERENCZI aufgeworfen hat<sup>7</sup>.

## 2 Die Biologie, der ständiger Wettbewerb

Das Immunsystem führt einen ständigen Wettbewerb mit den Krankheitserregern. Der Kampf wird über die Produktion von Eiweißen geführt, die als Antikörper oder als Komplementfaktoren die ständig sich vermehrenden Angreifer in Schach halten. Gewonnen wird dieser Kampf in der Regel vom Immunsystem, weil die immun-kompetenten Zellen bei 37° C einen Standortvorteil haben. Ihr Enzymesatz hat dort sein Temperaturoptimum, was bedeutet, dass die körpereigenen Zellen bei 37° C optimal funktionieren. Nicht so die Bakterien, sie müssen auch außerhalb des Körpers überleben, das Temperaturoptimum ihrer Enzyme liegt bei etwa 20°.

### 3 Der unkonditionierte Stimulus

Wir alle kennen das Problem, wenn wir morgens das Haus verlassen und die Umgebung als wärmer einschätzen als sie ist, dann stehen wir nicht selten zu schlecht bekleidet an einer zugigen Bushaltestelle. Der Körper reagiert auf die Kälte mit einer Zentralisation des Kreislaufes. Im Kopf und Rumpf werden 37°C gehalten, in den Armen und Beinen sinkt die Temperatur in Richtung Temperaturoptimum der Bakterien, die sich mit einer Generationszeit von 20 Minuten dort verdoppeln. Schon nach 20 Minuten in der zu kalten Umgebung wird der Körper anschließend im warmen Bus überflutet von Erregern, deren Zahl vielleicht schon zu groß ist um einfach bekämpft zu werden, wir bekommen einen Schnupfen.

### 4 Die Analogie

Analogien zu Fehlanpassung auf sich ändernde Umweltreize finden sich auch in sozialen Situationen. Wer seine soziale Umgebung menschlich wärmer und wohlwillender einschätzt als sie tatsächlich ist, der wird auf kurz oder lang sprichwörtlich “verschnupft” reagieren. Ist die tatsächliche Bereitschaft, das Individuum freundlich und wohlwollend zu empfangen, geringer als von ihm vermutet, so entsteht nach einer Weile eine Unlustempfindung, die wir umgangssprachlich und psychologisch als “Kränkung” bezeichnen. Der Fehlangepasste hat irgendwann “die Nase von seiner Umgebung voll”. Doch lange bevor er sich dessen gewahr ist, kann er bereits mit Hilfe seiner Spiegelneurone an der Körperhaltung der Menschen die Abneigung und die Ungeduld, die man ihm entgegenbringt, erahnen. Noch bevor es zur Sprache kommt, was der Arglose von der Gruppe zu erwarten hat kann er in Mimik und Gestik der Anderen lesen. Doch das bewusste Wahrnehmen dieser Gesten ist nur sehr Geübten möglich, dennoch nehmen auch Ungeübte diese Signale implizit wahr, über den durch die Spiegelneurone geschaffenen gemeinsamen Handlungsraum<sup>8</sup>. Diese unterschwellige Wahrnehmung könnte über eine gebremste Immunreaktion als metaphorisches Signal an die bewusstseinsfähigen Anteile des Gehirns geschickt werden: *“Zieh Dich warm an, wenn Du Dich dieser Umgebung aussetzt, sonst wird sie Dich kränken”* und wer nicht hören will, der muss eben fühlen.

### 5 Der konditionierte Stimulus

In einer Arbeit aus dem Jahre 1929 verglich der Psychoanalytiker SÁNDOR FERENCZI die Neigung einiger Erwachsener zu Erkältungskrankheiten mit dem ursprünglichen Unlustempfinden des Kindes beim Entfernen aus dem warmen mütterlichen Milieu. Nach dem Gesetz des Wiederholungszwanges reagierten insbesondere Menschen, die in eine Familie hineingeboren wurden, die nicht

gewillt war sie freundlich zu empfangen, mit Erkältungsbeschwerden<sup>9</sup>. Beispiele für diese Konstellation liefern FERENCZI eine Patientin, die als drittes Mädchen einer knabenlosen Familie das höchst unwillkommen war oder das Kind eines todkranken und bald darauf verstorbenen Vaters. Aus meiner eigenen Praxis kenne ich mehrere Fälle von Kuckuckskindern, die schon bei ihrer Geburt ihren leiblichen Vätern äußerst ähnlich sahen. SIGMUND FREUD war sich sicher, unser frühestes Ich ist ein körperliches, doch wie prägend sind Geburtserfahrungen? Aus der Säuglingsforschung wissen wir, schon im letzten Schwangerschaftstrimenon zeichnet das Gehirn Daten auf, die nach der Geburt abrufbar sind<sup>10</sup>. Sind sie auch Teil des impliziten Gedächtnisses?

## 6 Kann genetische Erinnerung bewusst gemacht werden?

Rein genetisch-evolutionär fixierte Verhaltensweisen<sup>11</sup> benötigen nach Schätzungen unzählige Generationen in Millionen von Jahren um wirksam zu werden<sup>12</sup>. Mit der Epigenetik<sup>13</sup> und der Chronobiologie<sup>14</sup> hat die Natur einen schnelleren Weg der transgenerationalen Weitergabe von Erfahrungen gefunden, so dass man sich fragen darf, ob Erfahrungen aus früheren Pandemien nicht nur versteckt in nicht abgerufenen Genen, sondern auch in menschlichen Hirnen gespeichert sind? Die durch Covid-19 hervorgerufene Anosmie<sup>15</sup> könnte ein Hinweis des entwicklungs-geschichtlich älteren Riechhirns, das auch beim Menschen für sozialen Reflexe<sup>16</sup> wie Kontroll- und Unterwerfungsverhalten verantwortlich ist, an die bewusstseinsfähigen kognitiven Hirnanteile sein. Die Botschaft könnte lauten: "Mache Dich frei von dem Zwang nach der Nase von Anderen zu tanzen, die nur vermeintlich den richtigen Riecher und die Nase vorn haben. Werde blind für den vermeintlich richtigen Stallgeruch!" Keine Nation hat bis zum Wahlmonat November 2020 mehr Covid-19 Tote zu beklagen als die USA<sup>17</sup>, bei der ein Präsident zur Wahl stand, der seinen republikanischen Wählern gegenüber weit weniger menschlich und wohlwollend eingestellt ist, als es für sie den Anschein hatte<sup>18</sup>. Alles nur Zufall, oder Teil einer Psychosomatik der Erkältung?

### Literatur

- 
- <sup>1</sup> ADER, R.; COHEN, N. (1975): Behaviorally conditioned immunosuppression. Psychosomatic medicine. Band 37, Nummer 4, S. 333–340
- <sup>2</sup> BESEDOVSKY, H.; SORKIN, E.; FELIX, D.; HAAS, H. (1977): Hypothalamic changes during the immune response. In: European Journal of Immunology. Band 7, Nr. 5, Mai 1977, ISSN 0014-2980, S. 323–325

- 
- <sup>3</sup> MILRAM, J. E.; RICHARDSON, J. L.; MARKS, G.; KEMPER, C. A.; MCCUTCHAN, A. J. (2004): The roles of dispositional optimism and pessimism in HIV disease progression. In: *Psychol Helth*. 2004; 19, S. 167–181
- <sup>4</sup> DEKKER, E., PELSER, H.E.; GROEN, J. (1957): Conditioning as a Cause of Asthmatic Attack. *J. psychosom. Res* 2, 97
- <sup>5</sup> CSEF, HERBERT (2015): „Anniversary reactions“ und der Tod, *Psychotherapeut*, DOI 10.1007/s00278-015-0011-1
- <sup>6</sup> SINGER, WOLF (2002): Auf dem Weg nach innen. In: *Der Beobachter im Gehirn, Essays zur Hirnforschung*. Suhrkamp S. 31
- <sup>7</sup> FERENCZI, SÁNDOR (1929): Das unwillkommene Kind und sein Todestrieb, *Bausteine der Psychoanalyse*, Ulstein S. 446
- <sup>8</sup> RIZZOLATTI, G.; SINIGAGLIA, C. (2008): Empathie und Spiegelneurone. Die biologische Basis des Mitgeföhls. Edition Unseld S. 156
- <sup>9</sup> FERENCZI, SÁNDOR (1929): Das unwillkommene Kind und sein Todestrieb, *Bausteine der Psychoanalyse*, Ulstein S. 446
- <sup>10</sup> DECASPER, ANTHONY J.; SPENCE, M. J.: "Prenatal maternal speech influences newborns' perception of speech sounds"; *Infant Behavior and Development*, Volume 9, Issue 2, April-June 1986, Pages 133-150
- <sup>11</sup> RUTTER, MICHAEL; DUNN, JUDY; PLOMIN, ROBERT; SIMONOFF, EMILY; PICKLES, ANDREW; MAUGHAN, BARBARA; ORMEL, JOHAN; MEYER JO-ANNE; EAVES, LINDON: "Integrating nature and nurture: Implications of person–environment correlations and interactions for developmental psychopathology" *Development and Psychopathology* (1997), 9: 335-364
- <sup>12</sup> BAUMANN, ULRICH (1982): „Interkulturell vergleichende Sozialisationsforschung und Darwinistische Evolutionstheorie.“ In: *Vergleichende Erziehungswissenschaft, Informationen* Nr. 10, S 32-46
- <sup>13</sup> SENFFT, A. (2016). *Der lange Schatten der Täter. Nachkommen stellen sich ihrer NS-Familiengeschichte*. Piper
- <sup>14</sup> MITSUI, A; KUMAZAWA, S; TAKAHASHI, A; IKEMOTO, H; CAO, S; ARAI, T (1986): Strategy by which nitrogen-fixing unicellular cyanobacteria grow photoautotrophically. *Nature*, 323:720-722
- <sup>15</sup> RANFT, D. (2020): Anosmie - Steckt COVID-19 hinter dem Verlust des Geruchsinns? - *Medical Tribune*
- <sup>16</sup> MARKOWITSCH, HANS J.; WELZER, HARALD: *Das autobiographische Gedächtnis. Hirnorganische Grundlagen und biosoziale Entwicklung*; Klett Cotta, 2. Auflage 2006, S. 7
- <sup>17</sup> Bilinski, A.; Emanuel, E.J. (2020) COVID-19 and Excess All-Cause Mortality in the US and 18 Comparison Countries. *JAMA*. Published online October 12, 2020. doi:10.1001/jama.2020.20717
- <sup>18</sup> <https://www.blick.ch/ausland/corona-skeptiker-bis-zum-tod-das-kann-nicht-sein-es-ist-nicht-real-id16199100.html>