

Können seelische Konflikte eine Parkinson-Erkrankung hervorrufen oder auslösen?

Hallo, liebe Wegbegleiter, seid Ihr alle gut im Jahr 2021 angekommen? Friedlich über so viele Feiertage? „Es ist nichts schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen.“ (?) Ihr habt Euch alle so herzlich lieb? Das wünsche ich Euch – aber das mag einer so ganz und gar nicht: der übelriechende, misshandelte, hinterhältige, der hundsstichische, nachtragende, der... na Ihr wisst schon, von wem ich spreche: vom allertreuesten unserer Begleiter, dem Herrn P...

Unsere seelische Stimmungslage bestimmt mit über die Symptomatik.

Dieser Herr P. hat es nämlich lieber, wenn wir zerstritten sind, jemand den besten Wein zum Kochen verwendet hat (– zum Kochen war das!), über Corona gestritten hat, überhaupt Frau Corona, die mit der unmöglichen Frisur, die ist seine derzeitige Freundin. Da wollte einer einen schönen Spaziergang machen, dann kamen die des Weges daher, hustende und auf den Weg schneuzende Nachbarskinder, kein Abstand und Maske daheim vergessen, dazu noch Nieselregen und Handy kaputt, und so schön auch die Beweglichkeit war, so zielgerecht er auch das Madopar geschluckt hatte, dann noch ne blöde Bemerkung „na haste mal wieder keene Lust zum Laufen gehabt?“ richtig stinksauer warst du – und wer hat sich gefreut? mit verstärktem Zittern und ungeschicktem Getue – das Zahnputzglas ging dabei zu Bruch – dieser P. war in seinem Element.

Das alles kennen wir alle gut: Wir sind nicht nur gut dran, sondern auch gut drauf: wir können den P: auch mal von seiner lustigeren Seite nehmen. Wir lesen ihm friedlich ein paar Seiten vor, die wir vor kurzem im Facebook gefunden haben... Dagegen zeigt er sich höhnisch, wenn wir in schlechter Laune sind, das nützt er völlig humorlos aus. Dann ist nicht nur die Laune im Eimer, auch die Beweglichkeit, die Nackenbeschwerden, ... Manchmal plagen uns auch regelrechte **Depressionen**. An denen ist P. selbst schuld, und er profitiert auch gleich wieder davon.

Dass unsere Symptomatik stark davon abhängt, wie wir uns fühlen – das haben wir alle schon erlebt.

Aber: kann es sein, dass schon der Beginn der Erkrankung, dass alles durch psychische Verletzungen kleiner oder schlimmster Art ausgelöst sind?

Auf Rosen gebettet?

Manche waren ja bisher auf Rosen gebettet, hatten ein doch eigentlich schönes Leben, der Storch landete in einem der reichen und friedlichen Länder Westeuropas und setzte sie hier ab, und trotzdem bekamen sie die Parkinson-Erkrankung. Einfach nach so viel Glück jetzt einmal Pech gehabt. Oder gibt es tiefere Gründe?

Oder die A-Karte?

Das Leben vieler anderer verlief nicht so glatt. Vater und Mutter ständig im Streit, von dem bekam man selbst genügend ab, eine Backpfeife war noch das kleinere, später häufiger von den „Erziehern“ verprügelt worden, und dann noch als Kind ... o sprechen wir nicht davon! ... und im Jugend- und Erwachsenenalter ging es gerade so weiter, ein manchmal gewaltsamer Mann (oder Frau), das Leben

bestand aus einer längeren Kette von seelischen Verletzungen, von kleinen und von großen und von allerschlimmsten. Und jetzt noch mal so Trauma, so eine Verletzung: Parkinson. Das passt ja gerade ins Bild. Ich hatte ja schon bisher immer die A-Karte, kein Wunder.....

Selbst schuld?

Du hattest Deinen vermeintlich besten Freund, Deine Schwester, Deinen Arbeitskollegen gar nicht gefragt. Aber er bzw. sie sagte: „Das ist ja, so wie du bist oder wie du dich verhältst, ganz klar, dass Du Parkinson bekommen hast!“ Er oder sie sagt es zwar nicht, aber Du hörst: „**Selbst schuld!**“ Spätestens da können einem die modernen „**Hobby-Psychologen**“ ganz schön auf den ... Geist gehen.

Als Arzt weiß ich: es ist der schlimmste Fehler im Gespräch mit dem Patienten, ihm eine (Teil)schuld an seiner Erkrankung zu geben. Selbst da, wo es offensichtlich zu sein scheint. Scheint! Also beispielsweise dem starken Raucher sagt man doch nicht: an dem Lungenkrebs sind Sie schuld. Erstens denkt er sich das sowieso schon, zweitens wäre so eine Aussage gar keine Hilfe. „Blame the victim!“ – das Opfer als schuldig zu erklären, war schon immer eine schlechte Sache. Und drittens: wie kam es, dass er überhaupt zum chronischen Raucher wurde? War das seine „Schuld“?

Aber trotzdem: steckt doch ein Körnchen Wahrheit drin? Ist unsere Erkrankung **psychogen** = seelisch ausgelöst?

Können seelische Erkrankungen, seelische Belastungsstörungen, seelische Verletzungen einen Parkinson auslösen?

Die Antwort ist ganz klar und ganz einfach: Nein! Glückliche und zufriedene Menschen, die mit sich und der Welt im Reinen leben, bekommen genauso häufig einen Parkinson wie solche, die als Kind geschlagen und ggf. auch missbraucht wurden, die gewaltsam erzogen wurden, die viele Familienkonflikte mit sich herumtragen, die Partnerkonflikte erleiden mussten. Das alles erlitten zu haben, ist sehr schlimm – ist aber am Parkinson nicht schuld.

Eigentlich ist das eine gute Sache: Wir sind nicht „schuld“! wir brauchen wirklich nicht in unserem Seelenleben stochern und uns einen „Grund“ für unsere Erkrankung zusammenreimen. Wir haben nichts falsch gemacht. Wir können was Schöneres, was Besseres stattdessen tun: unsere Hobbys pflegen. Wir können Wichtigeres tun: uns gute Gedanken machen, Freundschaften pflegen, kurz alles das tun, was unsere **seelische Widerstandskraft** stärkt. Damit das niedergetretene Gras sich wiederaufrichtet – Resilienz. Für unsere **Resilienz** sind wir hauptsächlich selbst am Zug. Und Resilienz – das brauchen wir jeden Tag. Wir lassen uns nicht knicken!

„Halt – halt – halt!“

höre ich gerade aus vielen Ecken rufen. „Bei mir war es genauso, ich hatte gerade die Scheidung durch, und dann kam der Parkinson.“

Aber es gibt mindestens genauso viele, die sich zurückmelden und sagen: ich war fröhlich und gesund, und aus der Gesundheit meldete sich der Parkinson.

Und dann muss man noch mitbedenken: Ein Parkinson entwickelt sich über 5 oder 10 Jahre lang langsam über Stadien Braak-Stadien 1 und 2, und erst im Braak-Stadium 3 treten die Symptome Akinese – Rigor – Tremor auf, und erst dann wird der Parkinson erkannt. Wenn also immer noch einer oder eine der Meinung ist, dass Parkinson seelische Ursachen hat, so muss er oder sie nach seelischen Belastungssituationen vor 10 Jahren suchen...

Die Vorboten des Parkinson nicht mit Ursachen verwechseln!

Ich wette, etwa 10 – 20 % von uns hatten vor der Diagnose ein „*Burnout*“-Syndrom. Also war die übermäßige Arbeitsbelastung zuvor vielleicht nicht nur die Ursache des Burnout, sondern auch die Ursache für den Parkinson?

Mit ziemlicher Sicherheit nicht: denn viele, die bereits im Braak-Stadium 1 oder 2 sind und bei denen der Parkinson nur noch nicht diagnostiziert ist, leiden an einer Depression (merken es oder bezeichnen es nur nicht so) oder sind nur vermindert belastbar. Also gerade andersrum: Die Vorstadien des Parkinson waren selbst die Ursache für den „Burnout“.

Warum brauchen wir für alles Erklärungen?

Weil es „typisch menschlich“ ist. Wir brauchen einen *Sinnzusammenhang*, eine alles erfassende und nachvollziehbare Geschichte, in die alles eingebettet ist. Damit auch die Erkrankung „einen Sinn“ ergibt. Wir schaffen uns für alles Mögliche – Gutes wie Schlechtes – Geschichten, die es uns „erklären“, die auch die schlechten Dinge – vorgeblich – verdaulicher machen. Dann glauben wir es „zu verstehen“. Wir schleimen es ein, dann können wir es besser schlucken. Besser eine falsche Erklärung als – Zufall!

Die Philosophie (und auch die Theologie) nennt es *Kontingenz*: Sachen geschehen zufällig. Ohne dahinterliegenden Sinn. Es ist Zufall, dass vor 13 Monaten im fernen China ein bis dahin unbekannter Virus gerade so mutiert hat, dass er nun auf traurige Weise berühmt ist. Es steckt „kein Sinn“, auch kein verborgener, dahinter.

Aber: es ist nicht kontingent = zufällig, dass in Afrika mehr und mehr Menschen an Hunger sterben oder von unerträglicher Hitze aus bisherigen Siedlungsgebieten vertrieben werden – hier gibt es Gründe!

Es ist wiederum kontingent, absolut zufällig, dass im übernächsten Haus die Frau xxx einen so gut wie unheilbaren Gallenblasenkrebs bekam. Dass in der Zeitung einer genannt wurde, der zwar sportlich, rank und schlank war, aber einem Herzinfarkt erlag. Oder dass wir eben Parkinson bekamen. Das alles hat keinen Sinn.“ Zufall“ ist manchmal schlecht verdaulich und führt zu saurem Aufstoßen... Das ist aber besser, als fälschlicherweise unnötig belastende Dinge zu einem Gesamtpaket zu verschnüren.

Ein Blick in die Bibel...

kann uns manchmal auf bessere Gedanken bringen. „O Gott“ – steht da nicht drin, dass Krankheiten eine von Gott geschickte Strafe sind? Muss ich da nicht was glauben? Lese bitte trotzdem weiter!

Wenn man bei Hiob hängenbleibt: da wars zwar nicht Gott selbst, der die Krankheit geschickt hat, aber er hat es dem Teufel erlaubt, dass der die Krankheit schickt und so Hiob „geprüft“ wird... Das ist ja fast genauso schlimm, wie wenn es Gott selbst gewesen wäre!

Aber schon Hiob gibt eine viel bessere Antwort. Und ganz knapp und klar bringt es Jesus im Evangelium des Johannes, Kapitel 9, 1-3 zum Ausdruck: *Die Antwort auf die Menschheitsfrage: woher kommen die Krankheiten:*

Unterwegs sah Jesus einen Mann, der seit seiner Geburt blind war.

Da fragten ihn seine Jünger: Rabbi, wer hat gesündigt? Er selbst? Oder haben seine Eltern gesündigt, sodass er blind geboren wurde?

Für die Jünger von Jesus war es zunächst also ganz klar: Krankheit ist eine Folge von schlechtem Leben, von „Sünde“. Krankheit vielleicht sogar als Strafe Gottes. In einem Halbsatz räumt Jesus mit dieser Vorstellung ein für alle Mal auf:

Jesus antwortete: Weder er noch seine Eltern haben gesündigt, ...

also auch für alle Gläubigen in unserem Kreis: keine göttliche Strafe. Wie wir alle wissen: Bösen Menschen geht es oft bestens. Und guten Menschen manchmal sehr bescheiden. Bisher alles ganz klar. Dagegen müssen wir den zweiten Halbsatz von Jesus wirklich interpretieren:

... sondern das Wirken Gottes soll an ihm offenbar werden.

Wie sollen wir das verstehen? Ich schlage vor:

- In der gütigen und liebevollen Betreuung eines Kranken oder Behinderten sehen wir das Wirken Gottes, und wenn wir im Laufe der Jahre nun einmal kränker und behinderter werden, können gerade wir, wenn wir diesen Glauben haben und die Augen offenhalten, immer mehr von Gott erleben.
- Weiterhin bleibt göltig: Gott hat den Menschen als sein Ebenbild erschaffen. Eine bessere Botschaft gibt es nicht: Die Gottesebenbildlichkeit, das höchste Lob, das in der Schöpfung zu vergeben ist, die Menschenwürde, die unbedingte Bejahung bleibt auch dem Kranken, dem sehr Kranken, dem Schwerstbehinderten, erhalten. Ohne jeden Abstrich.

Wem das zu theologisch ist, dem schlage ich vor, mich ein Stück in meinen früheren Beruf zu begleiten:

Eine schlechte Nachricht...

... ist nicht leicht zu vermitteln.

Ich nehme einmal ein Beispiel aus meiner früheren Berufsleben: Zwei Patientinnen kommen zu mir, weil sie in der Brust einen Knoten getastet haben. Ich kann diesen dann auch tasten, mache einen Ultraschall, die Knoten sehen wirklich verdächtig aus, nehme eine kleine Gewebeprobe in örtlicher Betäubung, was ruckzuck geht und nicht weh tut, und zwei Tage später ist das Ergebnis da: in beiden Fällen leider Brustkrebs.

Ich bestelle die Patientin A und die Patientin B jeweils mit einer Begleitperson zum Gespräch ein, und sobald die Tür zu ist und wir alle sitzen, muss ich die Diagnose mitteilen. Leider. Die Wahrheit muss gesagt werden.

Ich sage also: „Schön, dass Sie da sind, und gut, dass Sie nicht alleine da sind. Denn es tut mir sehr leid. Ich habe heute keine gute Nachricht für Sie. Die Gewebeprobe beweist eindeutig und ohne Zweifel, dass es Brustkrebs ist.“

Das hört sich brutal an, ist es auch, aber jedes Rumeiern wäre schlimmer.

Zwei Menschen – zwei verschiedene Reaktionsweisen

Patientin A sagt „Sch...!“ weint vielleicht ein bisschen, bekommt aber rasch die Kurve und fragt mich: „Und was kann man jetzt tun?“ Jetzt bin ich in meinem Element, erkläre den Gang der Dinge. Nach einer halben Stunde oder länger geht diese Patientin wieder nach Hause. Wir haben einen Fahrplan. Und der geht so und so. Und überhaupt: jetzt kommen ein paar schwierige Monate, aber in der weit überwiegenden Mehrzahl können wir die Erkrankung sogar heilen, und wenn Sie mal achtzig sind, dann ist die heutige Diagnose mit großer Wahrscheinlichkeit auf das Format einer Fußnote geschrumpft. Am Schluss finden wir noch ein Witzchen und lachen, oder einen kurzem Moment gemeinsamen Traurigseins. Aber dann geht es los!

Ganz anders Patientin B. Ich nenne ihr die Diagnose – und dann ein längeres Schweigen. Ich sah bei vielen förmlich, was für ein Film hinter ihrer Stirn abläuft: „Natürlich musste ich den Krebs bekommen. Ich habe doch sowieso immer die A-Karte. Seit meiner unglücklichen Kindheit... und jetzt, das liegt ganz klar daran, dass mein Mann mich betrogen hat und mit einer anderen auf und davon ist... und jetzt der Brustkrebs – das alles hängt miteinander zusammen.“ Und schon haben wir die übergreifende Geschichte, in der alles „einen Sinn macht“. Eine Kette von seelischen Verletzungen – und jetzt noch eine mehr. So belastet ist die Situation durch alte Geschehnisse, dass wir gar nicht dazu kommen, einen Fahrplan aufzustellen. Wir kommen, weil der Blick von der Vergangenheit gefesselt ist, gar nicht dazu, in die – meist sehr gut zu bewältigende und Trost gebende – Zukunft zu richten.

Natürlich – so sagt der Wissenschaftler zu Recht in mir – hängt in diesem Fall der Brustkrebs nicht mit der traurigen Lebensgeschichte zusammen – aber der Wunsch, besser gesagt, die seelische Notwendigkeit, einen „Sinn“ zu sehen, ist stärker und täuscht der Betroffenen Zusammenhänge vor, die nicht bestehen. Man nennt dies die „**subjektive Krankheitstheorie**“: Für die Betroffene sind Ursache und manchmal auch Schuld der Erkrankung so klar, dass die Stimme auch des wohlmeinenden Arztes gar nicht mehr gehört werden kann. Leider hat dies manchmal die Folge, dass auch die Behandlung nicht so konsequent erfolgt und (nur dadurch) die Prognose schlechter ist.

Und traurig denke ich: Wie schlimm, dass selbst in dem schlimmen Moment, in dem diese Frau die Brustkrebsdiagnose bekommt, alte Lasten noch schlimmer sind. Wir brauchen unbedingt eine psychologische Mitbetreuung.

Auch manche von uns bräuchten vielleicht eine psychologische Mitbetreuung

Aber nicht, weil der Parkinson psychische Ursachen hätte, sondern weil er psychische **Auswirkungen** hat. Mir kommen 4 Punkte in den Sinn:

1. **„Liebe Hobby-Psychologen:** Es ist ja nett, dass Ihr Euch Gedanken macht, warum ich den Parkinson bekommen habe. Aber lasst mal gut sein – sprechen wir doch lieber darüber, was wir heute oder morgen zusammen machen können.“
 - Versuchen wir, möglicherweise Negatives schon von vorneherein in Positives zu wenden.
 - Und, wo nötig, zeigen wir Grenzen auf: Es ist nicht deine Sache, meine Situation zu bewerten.
 - Verhindern wir, dass uns jemand sagt: Du bist an Deiner Krankheit selbst schuld! Solche Bemerkungen haben nämlich leider Widerhaken und lassen sich nicht einfach entfernen. Ein Vertrauensverhältnis kann es nach einer solchen Bemerkung nie mehr geben. Und manche Beziehung kommt dadurch unnötig zu Bruch.
 - Mit anderen Worten: lasst uns doch einfach mal in Ruhe....
2. **Coping:** Es nicht leicht ist, die Diagnose „Parkinson“ zu verdauen. Gerade wer bisher „sehr gesund“ gelebt hat und dabei vielleicht gedacht hat, Gesundheit sei machbar, durch Sport, gute Ernährung usw., fühlt sich regelrecht betrogen und reagiert beleidigt, wenn er dann noch so eine Dauerdiagnose an den Kopf geschmissen bekommt.
3. **Subjektive Krankheitstheorie:** Wo sind wir selbst schief gewickelt? Wo haben wir zwar verständliche, in der Sache aber beschwerliche, belastende, behindernde Gedanken unnötig zu einem Gesamtpaket verschnürt? Wo reagieren wir ähnlich wie oben diese Patientin B. „Ist doch klar, dass ich mal wieder die A-Karte habe...“ und machen uns selbst das Leben unnötig schwer?

4. **Resilienz:** Die Psychosomatik hat sich schon lange von dem Trip verabschiedet, die Ursache der Erkrankungen im Psychischen zu suchen, sondern konzentriert sich mehr darauf: wie können wir am besten mit der Erkrankung leben? Was stärkt uns? Was können wir tun, damit wir uns wieder aufrichten, wie ein Grashalm, auf das gerade eine Kuh getreten ist?

Die Entstehung des Parkinson ist mit Sicherheit nicht psychisch bedingt. Dass aber unsere Stimmung und das Verhalten unserer Mitmenschen Einfluss auf die Symptomatik haben können, wissen wir. Also kurz aufs Klo und ein paar blöde Gedanken runterspülen, dann in den Keller und eine gute Flasche Wein hochholen und mit dem Mitmenschen, der gerade mitmachen will, anstoßen. Das ist auch uns Parkis erlaubt...