

Wir Menschen leben nicht nur vom Schlag unseres Herzens, wir fühlen es auch, wir spüren, dass es lachen und weinen, Purzelbäume schlagen oder zerreißen kann, dass es vor Freude hüpfen oder vor Angst ganz eng wird.

Tatsächlich spielen bei Herzinfarkt und Angina Pectoris nicht nur die bekannten körperlichen Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen eine Rolle, sondern auch eine Vielzahl von psychischen und sozialen Einflüssen. Es besteht der Mensch aus Körper, Geist und Seele, wobei darüber hinaus auch gesellschaftliche Gegebenheiten (Arbeit, Wohnung, Familie, Freunde) zu berücksichtigen sind. Bei näherer Betrachtung sind bei den meisten Herzerkrankungen alle diese Komponenten an der Entstehung, aber auch an Verlauf und Behandlung beteiligt.

Ein heute bereits gut erforschter Risikofaktor ist die Depression. Eine bis zu doppelt so hohe Gefährdung für koronare Herzerkrankungen tragen depressive Menschen, auch eine unbehandelte, über lange Zeit bestehende Angsterkrankung kann ein Risikofaktor sein und das Risiko für Herzinfarkt und Angina Pectoris vervielfachen. Zudem gelten bestimmte Persönlichkeitsmerkmale und innere Haltungen als Auslöser für Herzinfarkt und Co. Galt früher der gestresste Manager als extrem gefährdet, so weiß man heute, dass eher Menschen, die in unbedankten, schlecht bezahlten Jobs arbeiten und dabei Sisyphosarbeit verrichten, ohne jemals weiterzukommen, gefährdet sind, besonders wenn sie einsam, ohne Familie, Freunde und Unterstützung sind.

Auch Menschen vom „feindseligen“ Typus, die ständig in einem inneren Bedrohungsszenario leben und auf psychische Belastungen mit Ärger, Unmut, unterdrückter Wut - und eben Feindseligkeit reagieren, sind infarktgefährdet.

Unser Herz ist so fein justiert, dass sich seelische und soziale Stressfaktoren auch auf den Herzrhythmus auswirken und sich in Form von Rhythmusstörungen zeigen können. Umso schlimmer, wenn es sich dabei um persönliche oder allgemeine Katastrophen handelt. Im Extremfall kann man sogar bei überwältigenden Bedrohungen oder an „gebrochenem Herzen“ sterben.

Aber die Psychosomatik bietet auch Hilfe bei der Gesundheit und bei der Behandlung von Herzerkrankungen: Durch Entspannungstraining und Stressmanagement, durch Gruppenaktivitäten und Coaching, durch Psychotherapie und Medikamente kann das Trauma Herzinfarkt überwunden werden und eine Wendung zum besseren Leben eingeleitet werden. Seelische Unterstützung in Krisen des Lebens anzunehmen und für sich nutzen zu können ist dabei kein Zeichen von Schwäche, sondern zeugt von Vernunft, und Gefühl, von Lernfähigkeit und angemessener Selbstfürsorge.