

«ERFOLG VERÄNDERT DIE PSYCHE»

Unsere Psyche wird heute zunehmend mit neurowissenschaftlichen Methoden erforscht. Wird sie damit auf die Biologie reduziert? Mit der Stressforscherin und klinischen Psychologin Ulrike Ehlert sprach Brigitte Blöchliger.

Frau Ehlert, die Psychologie hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Die Freudsche Psychoanalyse wurde von neueren, neurowissenschaftlich geprägten psychologischen Richtungen «enthront». Sind mit diesem Wandel auch zentrale Konzepte wie etwa das Unbewusste verschwunden?

ULRIKE EHLERT: Im Alltag spielt das Unbewusste nach wie vor eine wichtige Rolle. Nehmen Sie zum Beispiel die Vorgänge, die sich abspielen, wenn sich zwei Menschen das erste Mal sehen: Sofort verspüren sie Gefühle der Sympathie oder Antipathie, die nicht rational begründbar sind. In der Psychologie geht es nach wie vor um das Unbewusste, also um das, was wir nicht sofort erklären können. Nur der Weg zur Erklärung ist heute neurowissenschaftlich geprägt. Im Gegensatz zu Sigmund

Freud analysieren. Dieses Vorgehen wird allerdings kontrovers diskutiert, denn es bedeutet immer auch eine Reduktion des Menschen in seiner Vielfalt auf wenige bisher bekannte biologische Vorgänge; damit haben viele Kollegen der Geisteswissenschaften Mühe. Doch für mich sind die Neurowissenschaften einfach das Mittel, um das Unbewusste, das nach wie vor eine enorm wichtige Rolle spielt, besser erklären zu können.

Wie würde denn heute unter dieser neurowissenschaftlichen Prämisse die Psyche definiert?

EHLERT: Die Psyche ist ein Konstrukt mit enorm vielen Facetten. Es gehören genetische Aspekte dazu, die nicht nur die äussere Erscheinung bestimmen, sondern auch die Psyche beeinflussen. Ausserdem sind Psyche

EHLERT: Nein, ganz sicher nicht. Stress ist heute einfach sehr populär; alle Menschen denken von sich, sie seien besonders stark belastet. Das zeigt sich besonders deutlich, wenn man Patienten nach Wendepunkten in ihrem Leben fragt. Sie erzählen vorwiegend von negativen Erlebnissen; erst wenn man nachfragt, kommen auch positive kritische Lebensereignisse zur Sprache. Dazu muss man wissen, dass Patienten ihre negativen Erlebnisse negativer einschätzen, als das Experten tun würden. Das ist ein Zeichen dafür, dass die Leute sich heute einfach belasteter fühlen. Objektiv gesehen gibt es heute nicht mehr Stress als früher.

Sie betrachten bei der Stressforschung das Problem immer von zwei Seiten einerseits von der biologischen, hormonellen Seite, andererseits von der verhaltenspsychologischen Seite. Es sei wichtig, die weichen, subjektiven Daten der Patienten durch die harten, objektiven Gesundheitsdaten zu ergänzen, haben Sie in einem früheren Interview gesagt. Weshalb braucht die Psychologie die Objektivität der exakten Wissenschaften?

EHLERT: Wir haben mehrfach feststellen können, dass oft ein Unterschied vorhanden ist zwischen dem, was unser Körper uns über Hormone oder Herz-Kreislauf-Parameter rückmeldet, und dem, was wir empfinden. Eine Situation, die das schön illustriert, ist ein standardisierter Stresstest, den wir durchführen. Während die Frauen an sich zweifeln und die Schwierigkeiten thematisieren, bleiben die Männer eher ruhig. Im Gegensatz zu diesen «weichen» Beobachtungen machen die messbaren Hormonwerte etwas ganz anderes deutlich: Frauen sind im gebärfähigen Alter biologisch durch ihre Östrogene besser vor Stress geschützt als Männer. Die objektive Stresskurve verläuft bei Frauen deutlich flacher als bei Männern. Erheben wir in Studien beide Parameter, ermöglicht uns das, differenziertere Aussagen formulieren zu können, was bei Stress hilft und was schädlich ist. Pauschalisierungen können hinterfragt werden, zum Beispiel die Behauptung, dass Männer besser mit Stress umgehen können als Frauen.

«Heute kann der Prozess der unbewussten Sympathie oder Antipathie erklärt werden. Zu Freuds Zeit war das nicht möglich.»

Freud wissen wir, dass die ersten Eindrücke von einem Gegenüber im limbischen System des Gehirns verarbeitet werden und sich dort dazugehörige Gedanken und Emotionen bilden. Heute kann dieser Prozess der unbewussten Sympathie oder Antipathie erklärt werden, zu Freuds Zeiten war das nicht möglich. Übrigens hätte schon Sigmund Freud gerne gewusst, wie sich psychische Vorgänge auf biologischer Ebene im Menschen abspielen. Meines Erachtens ist das einer der grossen Fortschritte in der Psychologie: Wir können heute Phänomene, die früher nur vage und von aussen beschrieben werden konnten, physiolo-

gisch und Bewusstsein als Entwicklungsprozess zu verstehen, der mit Lernerfahrungen zu tun hat. Deshalb ist unsere Psyche auch im Erwachsenenalter veränderbar. Wenn jemand zum Beispiel über lange Zeit viele Erfolge verbucht, wird er sich psychisch anders entwickeln als jemand, der depressiv ist. Die Psyche ist ein Konglomerat aus Genetik, Lebenserfahrungen und individueller Entwicklung.

Sie erforschen stressabhängige Erkrankungen. Hat «Stress» in der heutigen Welt den gleichen zentralen Stellenwert wie zu Sigmund Freuds Zeiten die «Sexualität»?



Ulrike Ehlert, klinische Psychologin

**PROFESSOR: «WENN SIE
DIESE AUFGABE GELÖST
HABEN, DANN WISSEN SIE,
WAS EIN INTELLEKTUELLER
LUSTGEWINN IST!»**

JWT+H+F



Für starke Nerven, auch an der Uni Zürich.

Bei erhöhtem Bedarf an Vitaminen B und C – zur Unterstützung bei erhöhter nervlicher Belastung im Alltag. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

atupri.ch

Sicher. Verbunden. Innovativ.

Mivita, die neue Zusatzversicherung

Mit mehr Leistungen, je nach Lebensphase und Geschlecht



fruitcake

Offerte auf atupri.ch oder ☎ 0844 822 122

Krankenkasse

atupri

Meist wird jedoch die biologische Seite stärker betont als die psychologische – von aussen entsteht der Eindruck, dass heute vermehrt auch über psychologische Phänomene mit einem biologischen Vokabular und Verständnis geredet wird.

EHLERT: Ich bin überzeugt, dass in der Psychologie ein echter Wissensgewinn nur dann realisiert werden kann, wenn man interdisziplinär arbeitet. Dazu muss ich den Kollegen aus der Medizin verständlich machen können, dass bestimmte immunologische Vorgänge tatsächlich durch Lernerfahrungen beeinflussbar sind. Es braucht erst eine gemeinsame Grundlage, damit eine Zusammenarbeit zwischen Psychologie und Hormonforschung oder Immunologie möglich wird. Die meisten Menschen mit psychischen Problemen gehen im Übrigen ja auch zuerst zum Hausarzt und schildern dort ihre körperlichen Beschwerden. Der Arzt muss in der Lage sein, Körper und Psyche zusammenhängend zu sehen. Umgekehrt wollen wir in der psychologischen Praxis den Patienten erklären können, wie sich psy-

sen, ist das hilfreich für die Legitimation der psychologischen Therapie.

Sie leiten die Forschungsgruppe Verhaltensneurobiologie am Zentrum für Neurowissenschaften. Das hätte vor ein paar Jahrzehnten sicher keine Psychologin getan. Gibt es einen Paradigmenwechsel in der Psychologie?

EHLERT: Meines Erachtens hat kein Paradigmenwechsel stattgefunden. Unser Methodenspektrum hat sich einfach erweitert. Mit den Bildgebungsverfahren haben sich beispielsweise in der Psychiatrie und Psychologie ganz neue Wege für die Therapie eröffnet. Früher hatte man nur wenige Möglichkeiten, wie man auf psychische Krankheiten, die auf Veränderungen im Gehirn basieren, reagiert. Heute haben wir bedeutend mehr Behandlungsmittel: zum einen zahlreiche Medikamente, zum anderen differenzierte Psychotherapiemethoden. Wir können den Patienten in experimentellen Anordnungen mittels bildgebender Verfahren direkt ins Gehirn schauen und damit kann die Wirksamkeit von Pharmakotherapie

für das Serotonin-Transporter-Gen die Wahrscheinlichkeit bei kritischen Lebensereignissen bis zum Alter von 25 eine Depression zu entwickeln, deutlich höher ist als bei einer günstigeren genetischen Ausprägung. Wir sind aber dennoch nicht so stark genetisch determiniert, wie es dieses Forschungsergebnis nahelegen scheint – ein günstiges soziales Umfeld, eine gute Kindheit und Pubertät wappnen einen gegen künftige Schicksalsschläge, selbst wenn eine ungünstige genetische Ausstattung vorliegt. Für mich ist eine der zentralen Fragen, welche Rolle genetische Besonderheiten dabei spielen, dass wir gut oder weniger gut durchs Leben kommen.

Gibt es psychische Krankheiten, von denen man weiss, dass sie zu einem überwiegenden Teil genetisch bedingt sind?

EHLERT: Bei psychischen Störungen gibt die Kombination einer Vielzahl von Faktoren, genetischen wie Umweltbedingten, den Ausschlag. Diese Multikausalität macht es schwierig, die richtige Therapie zu finden. Das ist in der Medizin ähnlich: Dort wurden beispielsweise in der Krebstherapie enorme Fortschritte gemacht, seit Biotechnologiefirmen ganz spezifische, hochindividualisierte, massgeschneiderte Therapien für Karzinom-Erkrankungen entwickelt haben. Ich sehe das bei psychischen Störungen ähnlich: Auch dort muss man sehr genau diagnostizieren und viele Aspekte im Auge behalten, um eine dem Patienten angepasste Therapieform anbieten zu können.

«Die Psyche ist das Konglomerat aus Genetik, Lebenserfahrungen und individueller Entwicklung.»

chische Probleme körperlich äussern können, weshalb sie zum Beispiel nicht schlafen können oder übermässig viel essen. Für Patienten ist es hilfreich, zu erkennen, dass ihr Körper ebenfalls auf Belastungen reagiert, dass sie sich ihre Symptome nicht einbilden.

Versucht man mit naturwissenschaftlichen Ansätzen auch die Psychotherapie besser zu legitimieren, sich von einem Image als «Befindlichkeitslehre» zu distanzieren?

EHLERT: Es soll ja demnächst eine Expertenkommission einberufen werden, die prüfen wird, wie wirksam bestimmte medizinische Massnahmen sind. Keine Gesellschaft kann und will sich auf die Dauer Behandlungen leisten, deren Wirksamkeit nicht belegt ist. Sobald sich psychische Verbesserungen messen las-

oder Psychotherapie geprüft werden.

Wo sehen Sie in der heutigen Psychologie die ungelösten Fragen?

EHLERT: Gerade bezüglich unserer Eingangsfrage, was die Psyche sei, gibt es viele ungeklärte Fragen. Nur alle paar Jahre gelingt eine bahnbrechende Erkenntnis, die die Forschung ein gutes Stück weiterbringt. Bahnbrechend war für mich etwa die Erkenntnis, dass Entwicklung ein lebenslanger Prozess ist oder dass erfolgreiches Altwerden bereits im mittleren Erwachsenenalter beginnt. Erstaunlich ist auch die Erkenntnis, dass unser Gehirn selbst im hohen Alter noch lernfähig ist. Unklar ist ferner, welche Rolle genetische Aspekte bei der Entwicklung der Persönlichkeit wirklich spielen. In einer wichtigen Studie konnte gezeigt werden, dass im Fall von zwei kurzen Allelen

ZUR PERSON

Ulrike Ehlert ist Ordentliche Professorin für Klinische Psychologie. Sie arbeitet in der psychobiologischen Stressforschung. Dabei untersucht sie einerseits die Auswirkungen von Stress auf seelische und körperliche Vorgänge, andererseits entwickelt und evaluiert sie Stresspräventions- und -interventionsprogramme.

KONTAKT ehlert@psychologie.uzh.ch