

Einleitung: Neuropsychotherapie – eine neue Sicht auf psychische Erkrankungen und Psychotherapie

In der Neuropsychotherapie werden die Ergebnisse der Psychologie und Psychotherapie mit den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung verknüpft. Menschliches Erleben und Verhalten wird im Zusammenhang mit den zugrunde liegenden neuronalen Mechanismen betrachtet. Dies gilt auch für das Erleben und Verhalten, das sich in Form von psychischen Erkrankungen manifestiert. Gleichmaßen werden Veränderungen, wie der Abbau psychischer Erkrankungen, der mit Hilfe von Psychotherapie erfolgt, zusammen mit den damit einhergehenden Veränderungen im Gehirn betrachtet.

Es wird davon ausgegangen, dass Psychotherapie nicht nur auf die Seele, sondern auch auf die physiologischen Strukturen des Gehirns wirkt. Abgesehen von Studien, die diesen Zusammenhang direkt belegen, lassen sich die Auswirkungen von Psychotherapie auf das Gehirn auch mit Forschungsergebnissen aus unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen untermauern. Von grundlegender Bedeutung hierbei sind die Neurowissenschaften (Kandel, Schwartz & Jessell, 2011). Sie haben das Verständnis dafür geschärft, dass sich das Gehirn durch äußere Bedingungen immer wieder aufs Neue verändert – und dass diese Veränderungen über die gesamte Lebensspanne hinweg möglich sind. Der Entwicklungspsychologie, insbesondere der Bindungsforschung, in der die frühen Mutter-Kind-Beziehungen auch im Zusammenhang mit der Gehirnentwicklung beschrieben werden (Gerhardt, 2006; Schore, 2009; Siegel, 2006), ist die Erkenntnis zu verdanken, dass die Erfahrungen, die das Kind mit den wichtigen Menschen seiner Umgebung macht, seine Persönlichkeit bis in die physiologischen Strukturen des Gehirns prägen. Für die Psychotherapie ergibt sich aus all dem eine wichtige Konsequenz: Wenn äußere Erfahrungen, insbesondere die Erfahrungen mit anderen Menschen, nicht nur die Persönlichkeit, sondern auch das Gehirn prägen, dann ist es nur folgerichtig, dass auch die durch Psychotherapie hervorgerufenen Veränderungen in dieser Hinsicht nicht ohne Auswirkungen bleiben. Dann können frühe Erfahrun-

gen, die sich im Gehirn niedergeschlagen haben, durch neue Erfahrungen, die im Kontakt mit dem Psychotherapeuten¹ in die Wege geleitet werden, überschrieben und im Gehirn verankert werden. Auf diesem Wege ist es möglich, dass ungünstige Persönlichkeitsmerkmale, die im Zusammenhang mit dem Ausbruch psychischer Erkrankungen stehen, wie etwa Selbstunsicherheit oder eine ausgeprägte Stressempfindlichkeit, abgebaut werden.

Wenn sich die Persönlichkeit bis in die physiologischen Strukturen des Gehirns niederschlägt, wenn sich immer wiederkehrende Gedanken und Gefühle, Ängste, Stimmungen und natürlich auch psychische Störungen im Gehirn abbilden, dann stellt sich auch die Frage nach der Unterscheidung zwischen körperlichen und psychischen Erkrankungen neu. Psychische Erkrankungen sind dann gewissermaßen als „Organerkrankungen“ anzusehen, nicht im Sinne einer vorgegebenen körperlichen Disposition, sondern als Spuren von meist früh im Leben erworbenen ungünstigen Beziehungserfahrungen, die die Herausbildung psychischer Störungen begünstigen.

Im Gegensatz zu körperlichen Erkrankungen werden psychische Störungen in der Gegenwart oft als Makel empfunden, für den der Kranke selbst verantwortlich ist. Setzt man aber die ungünstigen Beziehungserfahrungen, die sich organisch verfestigt haben und eine Prädisposition zur Herausbildung psychischer Erkrankungen bilden, in den Mittelpunkt der Betrachtung, entfällt jeglicher Grund zur Scham. Niemand kann etwas für die ungünstigen Erfahrungen, denen er in seiner Vergangenheit ausgesetzt war.

Allerdings hat es auf lange Sicht wenig Sinn, über das erlittene Unrecht zu klagen. Da das Gehirn in der Lage ist, sich immer wieder neu zu strukturieren, haben wir es selbst in der Hand, uns zu verändern. Wenn wir neue Erfahrungen suchen und neue Erkenntnisse zulassen, ist die Chance groß, die entstandenen psychischen Beeinträchtigungen zu überwinden. Psychotherapie ist hierbei von zentraler Bedeutung, da sie darauf ausgerichtet ist, neue Erfahrungen zu vermitteln. Die für die Lebensbewältigung ungünsti-

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beide Geschlechter.