

Bluthochdruck und Psyche – Wie unser Geist den Blutdruck belastet

Zu wenig Bewegung, rauchen oder ungesunde Ernährung – das sind die Faktoren die als Hauptursachen für hohen Blutdruck (Hypertonie) oder hohen Cholesterinspiegel angegeben werden. Mittlerweile reiht sich zunehmend das Wort „Stress“ in diese Reihe mit ein. Aber was hat es damit auf sich?

In der Medizin weiß man seit langem, dass seelische Vorgänge unmittelbare Auswirkungen auf den Körper haben können – vor allem auf den Blutdruck. Denken Sie einfach einmal an eine Situation, in der Sie sich über Ihren Chef oder einen Arbeitskollegen aufregen mussten. Wenn Sie sich nun gedanklich intensiv in diese Situation hineinversetzen, reagiert bereits Ihr Körper leicht. In der Situation bewirkten die Gedanken und das Gefühl „Ärger“ viele Körperreaktionen: Hoher Herzschlag, muskuläre Anspannung, Hitzegefühle, Schweiß, Herzklopfen etc. Im Alltag ergeben sich ständig Situationen, die für uns emotionsauslösend sein können. Dies betrifft dabei die gesamte Spannweite an Emotionen, nicht nur Wut. Unsere Gefühle verändern dabei innerhalb von Sekunden unsere Herz-Kreislauf- Regulation. Die spürbarsten Folgen sind Bluthochdruck- und Pulsanstieg.

Der Umgang mit unseren Gefühlen ist somit sehr wichtig, gerade wenn es um unseren Blutdruck geht. Bei vielen Menschen mit Bluthochdruck lassen sich bestimmte Verhaltens- und Denkmuster wiederfinden, die langfristig zu vermehrter Frustration, Unzufriedenheit oder höherem Stresserleben führen. Beispielsweise fällt es vielen Patienten mit Bluthochdruck schwer, Gefühle, wie Trauer oder Ärger, in angemessener Form auszudrücken oder sich Luft zu machen. Hypertoniker halten quasi den Deckel auf dem Kochtopf. Die Folge: Der Druck wird immer höher. Gerade psychosomatische Patienten haben Schwierigkeiten Gefühle wahrzunehmen und demnach auch adäquat auszudrücken. Oft werden Gefühle verdrängt und überspielt. Zu groß ist vielleicht die Scheu sich vor Mitmenschen zu öffnen, „Schwäche zu zeigen“ oder (mögliche) Konflikte auszutragen.

Doch die Folgen können auf Dauer hohe Spannungszustände sein. Diese Spannung äußert sich häufig (neben anderen Körpersymptomen) in hohem Blutdruck. Wichtig neben einer Erweiterung der eigenen Bewältigungsstrategien, wie durch Entspannungstechniken, ist dabei eine Ursachenklärung im psychologischen Sinne. Ärger, Konflikte, Sorgen, Ängste, Grübeln, Einsamkeit oder Unzufriedenheit sind oft Folgen von bestimmten Denk- und Verhaltensmustern. Viele Bluthochdruckpatienten sind teils über-engagiert, sowohl im Beruf als auch in der Freizeit. Sie können sich schwer abgrenzen oder „Nein-sagen“. Egal, ob der Arbeitskollege, der Nachbar oder ein Bekannter - wenn um Hilfe gefragt wird, kann kein Gefallen abgeschlagen werden. Das ist grundsätzlich nicht verkehrt, kann aber dann zu Problemen führen, wenn die eigenen Energie- und Kraftreserven bereits sehr erschöpft sind und die Belastungsgrenze erreicht ist. Das sogenannte „Helfersyndrom“ führt dann oft zu einem Überforderungserleben, das sich stark körperlich äußert.

Hypertoniker sind häufig Personen, die immer alles unter Kontrolle haben möchten. Sie mögen es sehr ordentlich und sind sehr pflichtbewusst. Es bestehen oft (zu) hohe Ansprüche an sich selbst. In Verbindung mit hohen Anforderungen im Beruf wird dies zu einer ungünstigen Mischung. Wer zum Beispiel ständig viel leisten muss, ohne dafür ausreichend belohnt zu werden oder Anerkennung zu bekommen, der ist für den hohen Blutdruck prädestiniert.

Die Entscheidung für bestimmte Lebenssituationen wirkt ebenfalls als starker Einflussfaktor auf den Blutdruck. Wenn wichtige Entscheidungen anstehen, die Wahl aber sehr schwer fällt und in der Schwebe ist, wirkt dies belastend für den Geist und den Körper. Sobald jedoch Entscheidungen gefallen sind und sich die Dinge in eine eindeutige Richtung entwickeln, kann der Bluthochdruck zurückgehen.

So verschieden die Ursachen des Bluthochdrucks sein können, so unterschiedlich sind auch die Therapieansätze. Häufig wird die Diagnose „essentielle Hypertonie“ gestellt. Dies bedeutet, dass die Ursachen für den hohen Blutdruck nicht eindeutig erklärbar sind. Dahinter stehen häufig psychosomatische Ursachen. Wenn Sie also gezielter mit chronisch hohem Blutdruck umgehen und Ihre Gesundheit stärken möchten, dann sollte grundsätzlich viel Wissen über sich selbst eine hohe Priorität genießen. Die Selbstwahrnehmung wann, wie oder wodurch ich mich selber (zu oft) in Stresserleben bringe ist dabei sehr wichtig. Versuchen Sie ungünstige Gewohnheiten, Verhaltensweisen und Denkmuster zu erkunden und befreien Sie sich von diesen. Dabei kann die Psychologie und Psychotherapie sehr behilflich sein. Unterstützend dazu wirken Handlungsstrategien, wie beispielsweise spezielle Entspannungsverfahren.

Weiterführende Links:

[Grundlagen von Entspannung](#)

[Autogenes Training](#)

[Sofortübung Entspannung für den Alltag](#)