

## Was ist Psychokardiologie?

### „Wenn die Seele das Herz krank macht und umgekehrt“

Bei Herzpatienten konzentriert sich die Medizin meist auf die körperlichen Befunde. Die mit der kardiologischen Erkrankung häufig einhergehenden psychischen Probleme werden kaum betrachtet. Nur selten gibt es eine psychologische Betreuung; wenige Spezialisten an Kliniken in Deutschland setzen sich gezielt mit den seelischen Fragestellungen von Herzpatienten auseinander. Medizinische Studienergebnisse der letzten Jahre belegen jedoch, dass die mannigfaltigen Wechselwirkungen zwischen psychischen Krisen, dauerhaftem negativem Stress und schwerwiegenden Herzereignissen sich stark und komplex auf eine Herzerkrankung auswirken können ([DGK Positionspapier 2018](#)). Im Sprachgebrauch hat sich der Zusammenhang zwischen Herz und Psyche längst manifestiert: bei Angst „schlägt das Herz bis zum Hals“, bei Depression wird „das Herz schwer“, in traumatischen Situationen ist „das Herz in die Hose gerutscht“.

Herzerkrankungen treten meist plötzlich auf und stellen für die Betroffenen ein einschneidendes Ereignis dar. Erhalt und Verarbeitung einer entsprechenden Diagnose sowie damit verbundene körperliche Behandlungsprozeduren und Einschränkungen stellen meist eine sehr hohe Belastung für die Betroffenen dar und sind häufig mit einem Gefühl von großer Verunsicherung und Angst verbunden. Dies wiederum wirkt sich auf das Herz-Kreislauf-System aus und kann die krankhaften Prozesse verstärken.

Das Herz hat aufgrund seiner zentralen Funktion im Körper und seiner emotionalen Bedeutung eine besondere Stellung unter den Organen. Erkrankungen des Herzens zwingen die Betroffenen zur Auseinandersetzung mit der eigenen Identität und Unversehrtheit und müssen daher nicht nur körperlich, sondern auch seelisch bewältigt werden. Die Behandlung der Herzkrankheit betrifft somit immer den ganzen Menschen, sowohl auf der physischen als auch psychischen Ebene.

### Der Teufelskreis der Angst

(nach Schneider und Margraf 1990)



Grafik der [Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie, Prof. Dr. Fegg und Kollegen, München](#)

Mit dieser wechselseitigen Beeinflussung beschäftigt sich das medizinische Fachgebiet der **Psychokardiologie**. Die noch verhältnismäßig junge Disziplin arbeitet an der Schnittstelle zwischen medizinischen und psychologischen Fragestellungen. Dabei wird auf die jahrelange Forschung aus der Psychosomatik zurückgegriffen, die sich mit Störungen im Zusammenspiel von körperlichen und seelischen und im weiteren Sinne mit psychosozialen Prozessen beschäftigt.

Psychosomatische Störungen und psychosoziale Faktoren können sowohl das Risiko für das Auftreten einer Herzerkrankung erhöhen als auch den Verlauf einer Herzerkrankung hinsichtlich der Wahrscheinlichkeit weiterer kardialer Ereignisse negativ beeinflussen.

Beispielsweise haben

- ein ungesunder Lebensstil (Rauchen, Ernährung, Bewegungsmangel, übermäßiger Alkoholkonsum, Übergewicht)
- Stress und Erschöpfung
- Ärger und Aggression
- schwerwiegende und belastende Lebensereignisse
- Depression und Angst

einen starken Einfluss auf die Prävention, Entstehung und Prognose von Herzerkrankungen.