

DR. DANIEL G. AMEN

GESUNDES GEHIRN GESUNDE PSYCHE

Warum Angststörungen, Depressionen, ADHS und andere psychische Krankheiten körperliche Ursachen haben und wie man sie heilen und vermeiden kann

riva

DANIEL AMEN UND DIE GESUNDHEIT DES GEHIRNS

Die Gesundheit unseres Gehirns ist von zentraler Bedeutung für unsere allgemeine Gesundheit und auch für unseren Erfolg: Davon ist Dr. Daniel Amen überzeugt. Wenn das Gehirn gut funktioniert, so sagt er, dann funktioniert auch der Mensch als Ganzes. Kommt es jedoch zu einer Störung der Hirnfunktion, wird die betroffene Person mit größerer Wahrscheinlichkeit auch noch andere Probleme in ihrem Leben bekommen. Mit seiner Arbeit möchte Daniel Amen Menschen zu einem gesünderen Gehirn und einem besseren Leben verhelfen.

Die Website sharecare.com ernannte ihn zum einflussreichsten Experten und Fürsprecher für psychische Gesundheit im Internet und die *Washington Post* bezeichnete ihn als den beliebtesten Psychiater Amerikas.

Als Psychiater mit Ausbildung beim Militär verbrachte er zehn Jahre im aktiven Dienst der US-Armee – zunächst als Infanteriesanitäter und Röntgentechniker und später als Offizier im Medical Corps. Er ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Allgemeine Psychiatrie. Er verfügt in neun US-Staaten über eine Zulassung, als Arzt zu arbeiten. Er wurde für seine Arbeit zum Thema Suizid mit dem Marie-H.-Eldridge-Forschungspreises der American Psychiatric Association ausgezeichnet, seine Kollegen verliehen ihm den Distinguished Fellow Award (die höchste Auszeichnung, die an Mitglieder dieser Gesellschaft für Psychiatrie vergeben wird). Er hat seine Forschungsergebnisse und klinischen Arbeiten auf wissenschaftlichen Tagungen weltweit vorgestellt, darunter bei der Konferenz »Learning & the Brain«, die von der Harvard University organisiert wird, sowie auf Veranstaltungen der National Science Foundation. Die Zeitschrift *Discover* listete seine Forschungsarbeiten zur genauen Unterscheidung zwischen posttraumatischer Belastungsstörung und traumatischer Hirnverletzung unter Zuhilfenahme der Einzelphotonen-Emissionscomputertomografie (*Single-Photon Emission Computed Tomography*, SPECT) als eine der 100 wichtigsten Neuerungen der Wissenschaft im Jahr 2015 auf.

Er ist der leitende Prüfartz der ersten und größten Studie zur Bildgebung des Gehirns und Rehabilitation von aktiven und pensionierten Spielern der National Football League (NFL) in den Vereinigten Staaten. In dieser Studie ließ sich zum einen ein hohes Maß an Hirnschäden

bei den Sportlern nachweisen, zum anderen zeigte sich jedoch für viele der Betroffenen die Möglichkeit einer Heilung, und zwar durch die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Prinzipien. Er war Berater für den 2015 gedrehten Film *Erschütternde Wahrheit* (Originaltitel *Concussion*, zu Deutsch »Gehirnerschütterung«) mit Will Smith in der Hauptrolle.

Die Amen Clinics, die er im Jahr 1989 gründete, verfügen über die weltweit größte Datenbank funktioneller Hirnscans (SPECT und QEEG) zur Untersuchung von Verhalten mit insgesamt mehr als 170 000 Scans von Patienten aus 121 Ländern. Die Amen Clinics verfügen über einige der besten veröffentlichten Therapieerfolge von Patienten mit komplexen psychiatrischen Krankheiten. Im Durchschnitt wurden den dort behandelten Patienten 4,2 Diagnosen gestellt, 3,3 Therapeuten sowie die Gabe von fünf Medikamenten haben bei ihnen keinen Erfolg gebracht. Nach einem Behandlungszeitraum von sechs Monaten in den Amen Clinics berichten 75 Prozent dieser Patienten, dass es ihnen besser geht. Die Zahl stieg auf 84 Prozent, wenn sie die Behandlung in einer der Amen Clinics auch nach diesem Zeitraum noch weiter fortsetzten.

Dr. Amen hat 14 Sendungen über das Gehirn im öffentlichen Fernsehen moderiert, die in den letzten zwölf Jahren mehr als 110 000-mal in ganz Nordamerika ausgestrahlt wurden. Seine Leidenschaft gilt der Aufklärung über die Gesundheit unseres Gehirns.

Zusammen mit Pastor Rick Warren und Dr. Mark Hyman ist Dr. Amen auch einer der Hauptbegründer des Programms »The Daniel Plan«, das mithilfe religiöser Organisationen Menschen auf der ganzen Welt helfen will, gesund zu werden. Das Programm wird bereits in Tausenden von Kirchen, Moscheen und Synagogen umgesetzt. Dr. Amen und Prof. Jesse Payne schufen den Highschool- und Collegekurs »Brain Thrive by 25«, an dem Studenten aus sieben Ländern und allen 50 US-Staaten teilnehmen. Unabhängige Untersuchungen haben ergeben, dass das Programm den Drogen-, Alkohol- und Tabakkonsum der Teilnehmer reduziert, Depressionen verringert und das Selbstwertgefühl von Teenagern verbessert.

Im November 2017 wurde ein Video von Dr. Amens Darstellung der Passionsgeschichte (sechs Minuten) anonym veröffentlicht, das inzwischen mehr als 40 Millionen Zuschauer hatte.¹

Zweifellos sind Dr. Amen und seine Kollegen an den Amen Clinics Neuerer im Bereich der Psychiatrie, das einzige medizinische Fachgebiet, in dem das behandelte Organ praktisch nie wirklich angesehen wird.

Dr. Amen hat mehr als 70 von Fachkollegen begutachtete wissenschaftliche Artikel veröffentlicht, darunter einige der größten Studien zur Bildgebung des Gehirns, die jemals durchgeführt wurden – mit jeweils 21 000, 46 000 und 62 000 SPECT-Scans. Wenn Sie den Begriff »brain SPECT« in die Suche auf der Website der National Library of Medicine (pubmed.gov) eingeben, werden mehr als 14 000 wissenschaftliche Abstracts angezeigt.

Mehr als 10 000 Ärzte und Therapeuten für psychische Gesundheit und Medizin haben Patienten an eine Amen Clinic überwiesen und mehr als 3000 Personen wurden in Dr. Amens zertifiziertem Coaching für die Gesundheit des Gehirns ausgebildet.

Wissenschaftler in Kanada haben seine Arbeiten zur Bildgebung des Gehirns repliziert und Studien veröffentlicht, die zeigen, dass seine Forschungsergebnisse Diagnosen und Ergebnisse verbessert haben.²

Dr. Amen arbeitet nicht für pharmazeutische Unternehmen und hält auch keine Anteile dieser Unternehmen, dennoch ist er der Überzeugung, dass bei Bedarf psychiatrische Medikamente eingesetzt werden sollten. Sie sind jedoch in der Regel nicht seine erste Wahl, da eine solche Behandlung, einmal aufgenommen, oft nur sehr schwer wieder abgesetzt werden kann.

Dr. Amen ist Eigentümer von BrainMD, einem sogenannten nutraceuticalen Unternehmen, welches er gegründet hat, nachdem er in Studien zur Bildgebung des Gehirns die negativen Auswirkungen einiger von ihm zuvor verschriebener Medikamente gesehen hatte. Er glaubt an das Prinzip (hippokratischer Eid), das allen Medizinstudenten beigebracht wird: »Primum non nocere.« (»Zuallererst nicht schaden.«)

Achten Sie auf diese Symbole

Achten Sie beim Lesen auf die drei folgenden Symbole, um sich leichter zurechtzufinden:



Diese Tipps für kluge Köpfe heben wesentliche Informationen hervor.



Wenn sich ein Mensch in sein Gehirn »verliebt« und dessen Funktionsweise optimiert, führt das dazu, dass sich viele andere Menschen ebenfalls in ihr Gehirn verlieben und eine wahre Heilungswave in Gang gesetzt wird. Wenn die Liebe zu Ihrem Gehirn sich immer weiter ausbreitet, verbessern sich die Dynamiken in der ganzen Familie, bei der Arbeit und im sozialen Umfeld. Das nennen wir dann »Brain Love Stories«.



Menschen dabei zu helfen, sich zu verändern, ist seit mehr als 40 Jahren Dr. Amens Leidenschaft. Deshalb hat er sich mit B. J. Fogg, dem Leiter des Persuasive Tech Lab der Stanford University, und dessen Schwester Linda Fogg-Phillips zusammengetan, um mehr über die aktuellsten Techniken der Veränderung zu lernen. Sie alle glauben, dass die Schaffung kleiner Angewohnheiten die wirksamste Art ist, um große Veränderungen einfacher zu machen: Nehmen Sie kleine, schrittweise Veränderungen im Laufe der Zeit vor, die sich schließlich zu großen entwickeln.

EINFÜHRUNG

WARUM ICH DEN BEGRIFF »GEISTESKRANKHEIT« ABLEHNE UND WARUM SIE DAS AUCH TUN SOLLTEN

In Zeiten tiefgreifender Veränderungen erben die Lernenden die Erde, während die Gelehrten sich wunderbar gerüstet finden, sich in einer Welt zurechtzufinden, die nicht mehr existiert.

Eric Hoffer

Als ich an einer Ampel an der Ecke Hollywood and Vine in Hollywood, Kalifornien, auf dem Weg zu einem Podcast mit dem Geschichtenerzähler und Social-Media-Phänomen Jay Shetty feststeckte, sah ich einen Mann um die 30, etwa um die 1,80 Meter groß, mit schmutzigen blonden Haaren, zerrissener Kleidung und Blut im Gesicht, der mit sich selbst sprach, während er wild mit den Händen in der Luft gestikulierte. Er schien die Leute um sich herum gar nicht zu bemerken und die Fußgänger in der Nähe schenkten ihm ebenfalls keine Beachtung. In Hollywood and Vine sehen die Leute so etwas schon gar nicht mehr. Die meisten meiner Kollegen hätten bei ihm Schizophrenie oder eine instabile bipolare Störung diagnostiziert und sich gefragt, warum er seine Medikamente nicht nehme, um die Stimmen und Visionen loszuwerden. Als ich ihn sah, fragte ich mich, wann er zum letzten Mal eine Hirnverletzung gehabt hatte, ob er Schimmel oder Umweltgiften ausgesetzt war, ob er unter schweren Darmproblemen litt oder ob er eine Infektionskrankheit wie Lyme-Borreliose oder Toxoplasmose hatte, die gerade sein Gehirn zerstörte.

Wir stehen an der Schwelle zu einer Revolution, die die Gesundheitsversorgung in Bezug auf psychische Krankheiten für immer verändern wird. Dieses Buch verwirft ein veraltetes, stigmatisierendes Paradigma, in dem Menschen mit abfälligen Etiketten versehen werden, was sie daran hindert, die Hilfe zu erhalten, die sie brauchen. Wir ersetzen dieses alte Schema nun durch ein modernes Programm, das auf der Funktion des Gehirns basiert, sich auf den ganzen Patienten konzentriert und auf Neurowissenschaften und Hoffnung beruht. Niemand wird stigmatisiert, wenn er Krebs, Diabetes oder Herzkrankheiten bekommt, auch wenn der Lebensstil des Patienten bedeutend dazu beiträgt, eine solche Erkrankung zu entwickeln. Ebenso sollte sich niemand für Depressionen, Panikattacken, bipolare Störungen, Suchtprobleme, Schizophrenie und andere Probleme mit der Gesundheit des Gehirns schämen müssen.

In den letzten 30 Jahren haben meine Kollegen und ich die weltweit größte Datenbank für verhaltensbezogene Hirnscans aufgebaut. Wir haben mehr als 160 000 Einzelphotonen-Emissionscomputertomografien (*Single-Photon Emission Computed Tomography*, SPECT) zur Messung von Durchblutungs- und Aktivitätsmustern des Gehirns und mehr als 10 000 QEEGs (quantitative Elektroenzephalogramme) zur Messung der elektrischen Aktivität bei Patienten im Alter von neun Monaten bis 105 Jahren aus 121 Ländern durchgeführt. Unsere Arbeit im Bereich der Bildgebung des Gehirns hat die Art und Weise, wie wir unseren Patienten helfen, gesund zu werden, völlig auf den Kopf gestellt, und diese Informationen können auch Ihnen helfen, selbst wenn niemand jemals Ihr Gehirn (per Hirnscan) näher anschauen sollte. Das menschliche Gehirn ist ein Organ wie Ihr Herz und all Ihre anderen Organe und Ihre psychische Gesundheit hängt direkt davon ab, wie gesund und funktional ihr Gehirn ist.

Für uns ist vollkommen klar geworden, dass wir es als Psychiater nicht mit Fragen der geistigen/psychischen Gesundheit zu tun haben, sondern mit Fragen der Gesundheit des Gehirns; und diese eine Erkenntnis hat alles verändert, was wir tun, um unseren Patienten zu helfen.

Wir haben es nicht mit Fragen der geistigen Gesundheit zu tun, sondern mit Fragen der Gesundheit des Gehirns; und diese eine Erkenntnis hat alles verändert.

Inzwischen bin ich so weit, dass ich einen regelrechten Groll auf Begriffe wie »Geisteskrankheit« und »psychiatrische Störungen« habe, und bei Ihnen sollte es nicht anders sein. Solche Bezeichnungen legen den Schwerpunkt auf die falsche Domäne (den Geist oder die Psyche). Dabei haben wir während unserer Arbeit in der Bildgebung gelernt, dass wir uns zuerst auf das Gehirn konzentrieren müssen. »Geisteskrankheit« und »psychiatrische Störungen« beschwören stigmatisierende Bilder von regelrecht durchgedrehten Menschen herauf, die verrückt, gestört, unausgeglichen oder instabil sind, obwohl diese Adjektive auf einen extrem kleinen Prozentsatz von Menschen zutreffen, die mit Problemen der Gesundheit des Gehirns/der psychischen Gesundheit zu kämpfen haben.

TEIL 1

ALLES ÄNDERT SICH, WENN WIR UNS DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT ALS GEHIRNGESUNDHEIT VORSTELLEN

KAPITEL 1

VOM EXORZISTEN ZUM HAUSARZT

Die erste bekannte Verwendung des englischen Begriffs »Headshrinker« als umgangssprachlichen Ausdruck für einen Psychotherapeuten oder Psychiater erschien in der Ausgabe vom 27. November 1950 des Time Magazine. Hier wurde behauptet, dass jeder, der den phänomenalen Erfolg des Fernseh-westerns Hopalong Cassidy vorhergesagt hätte, zu einem solchen geschickt worden wäre. Der Artikel erklärte in einer Fußnote, dass dieser Begriff Hollywood-Slang für einen Psychiater sei. (...) Diese Seelenklempner-Metapher spiegelt wohl die Gefühle der Angst, des Geheimnisses und der Feindseligkeit wider, die traditionell mit diesem Beruf verbunden sind. Eine andere Theorie geht davon aus, dass sie sich implizit auf das Schrumpfen (englisch to shrink = schrumpfen) des narzisstischen, aufgeblasenen Selbstgefühls eines Patienten bezieht. Obwohl viele Psychiater den Begriff mit selbstironischem Humor akzeptiert haben, wurde er auch als ein Relikt eines veralteten therapeutischen Ansatzes kritisiert, der Menschen auf bloße Ursachen und Symptome reduziert, anstatt sie als komplexe Individuen zu betrachten.¹

Eine kurze Geschichte der Diagnosen und Therapien psychischer Erkrankungen

Wenn es einer einzigen Person besser geht, kann sich dies wie ein Dominoeffekt positiv und unterstützend auf mehrere Generationen von Menschen hinweg auswirken. Als ich meine Frau Tana 2006 zum ersten Mal traf, mochte ich sie wirklich sehr, sehr gern. Ich war zu dem Zeitpunkt seit sechs Jahren geschieden und ich hatte mir selbst vorgenommen, dass ich, bevor ich jemals wieder heiraten würde, den Gehirnschscan der Frau sehen müsste, bevor ich noch einmal so weit gehen würde. Etwa drei Wochen nachdem wir uns kennengelernt hatten, lud ich Tana tatsächlich in die Klinik ein. Sie war Intensivkrankenschwester im Bereich Neurochirurgie und wir bauten eine Verbindung zueinander über unsere Liebe zum Gehirn auf; daher war das Ganze gar nicht so furchtbar seltsam, wie es jetzt vielleicht klingt. In der Scan-Aufnahme war ihr Gehirn wunderschön und zweieinhalb Jahre später waren wir verheiratet. Dieser eine Hirnscan führte im Laufe der Jahre dazu, dass das Gehirn vieler anderer Menschen verändert wurde.

Einige Monate nach dem Scan von Tana diagnostizierte ein Neurologe bei ihrem Vater, mit dem sie kaum Kontakt hatte, die Alzheimerkrankheit. Aber als ich ihren Vater erneut untersuchte, zeigte sein SPECT-Scan, dass er gar kein Alzheimer hatte, sondern eher eine Depression, die sich als etwas ganz anderes tarnte. Wir verschrieben ihm natürliche Nahrungsergänzungsmittel und einige Monate später konnte er ein sechsstündiges Seminar in der Kirche seines Wohnortes halten. Als sich Tanas Mutter und ihr Onkel bei der Arbeit zerstritten, untersuchte ich sie und führte bei beiden einen Scan durch. Wie sich zeigte, litten sie beide an einer überaus ausgeprägten Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Mit Medikamenten kamen sie viel besser zurecht und auch ihr Unternehmen wuchs nun. Dann sah eine Jugendfreundin von Tana uns zusammen in einer Sendung im öffentlichen Fernsehen und kontaktierte Tana nach vielen Jahren erneut, weil ihr Sohn Jarrett echte Probleme hatte.



Jarrett

Bei Jarrett wurde bereits in der Vorschule ADHS diagnostiziert. Seine Mutter sagte, dass er sozusagen von einem Motor mit zu hoher Drehzahl angetrieben wurde. Er war hyperaktiv, redete sehr viel, unruhig und impulsiv und er konnte sich einfach nicht konzentrieren. Er schlief nicht gut und unterbrach ständig seine Gesprächspartner. Er hatte keine Freunde – seine Klassenkameraden mieden ihn und andere Eltern hielten ihre Kinder von ihm fern. Seine Lehrerin in der dritten Klasse sagte, er würde nie gut in der Schule sein, und riet seinen Eltern dazu, ihre Erwartungen herabzuschrauben. Er war bei fünf verschiedenen Ärzten gewesen, die ihm fünf verschiedene stimulierende Medikamente gegen ADHS verschrieben hatten. Dadurch wurde aber alles noch viel schlimmer, denn die Medikamente führten bei Jarrett zu Stimmungsschwankungen und schrecklichen Wutausbrüchen. Er schlug Löcher in die Wände ihres Hau-

ses und erschreckte seine Geschwister. Sein Verhalten war derart untragbar geworden, dass sein letzter Arzt ihm ein antipsychotisches Medikament verabreichen wollte. Da brachte ihn seine Mutter zu uns. Jarretts SPECT-Scan des Gehirns zeigte deutlich eine dramatische Überaktivität in einem Muster, das wir »den Feuerring« nennen. Kein Wunder, dass Stimulanzien nicht wirkten; das war in etwa so, als würde man noch Benzin ins Feuer schütten. Unsere veröffentlichten Forschungsergebnisse zeigen eindeutig, dass Stimulanzien dieses Muster in 80 Prozent der Fälle noch verschlimmern.²

Wir rieten ihm zu einer Reihe natürlicher Nahrungsergänzungsmittel zur Beruhigung seines Gehirns – zusammen mit einem Elternttraining und strukturierten Gewohnheiten, die ebenfalls seiner Hirngesundheit zugutekamen. Daraufhin verbesserte sich Jarretts Verhalten dramatisch. Seine Noten stiegen, die Wutanfälle hörten auf und er fand endlich Freunde. Er steht nun das achte Jahr in Folge auf der Ehrenliste seiner Schule. Nach so langer Suche sind seine Eltern dankbar, den richtigen Behandlungsplan für ihn gefunden zu haben, der seinen Lebensweg völlig verändert hat. Man kann nicht sagen, was die Zukunft für Jarrett bereitgehalten hätte, wenn er auf seinem bisherigen Weg geblieben wäre.



Jarrett und Dr. Amen

Wie wäre Jarrett in früheren Zeiten behandelt worden?

Das Wort »Psychiatrie« stammt von dem mittelalterlichen lateinischen Begriff *psychiatria* ab und bedeutet »Heilung der Seele«.³ Viele frühere Gesellschaften sahen psychische Krankheiten als eine Art göttliche Bestrafung oder dämonische Besessenheit an. Dieses Kapitel führt Sie durch die Geschichte, um Ihnen einige der seltsamen und beunruhigenden Methoden zu zeigen, die bei dem Versuch, Jarrett zu heilen, wohl angewendet worden wären.

Antike Zivilisationen

In altindischen, ägyptischen, griechischen und römischen Schriften wurden Geisteskrankheiten oft als religiöses oder persönliches Versagen beschrieben. Bereits 6500 vor Christus zeigten prähistorische Schädel und Höhlenmalereien Hinweise auf sogenannte Trepanationen, einen chirurgischen Eingriff, bei dem ein Loch in den Schädel gebohrt oder gekratzt wurde, um böse Geister freizusetzen, von denen man annahm, sie seien darin gefangen.⁴

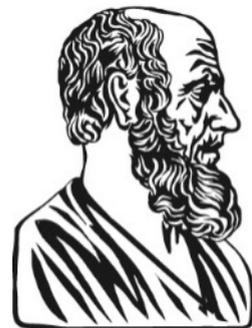
Behandlung: Religiöse Führer hätten möglicherweise einen Exorzismus bei Jarrett versucht oder ihm ein Loch in den Schädel gebohrt, um die bösen Geister herauszulassen.



Trepanation, um eingesperrte böse Geister herauszulassen

Hippokrates

Der griechische Arzt Hippokrates (460–370 vor Christus) glaubte, dass alle Geisteskrankheiten vom Gehirn ausgehen.⁵ Er schrieb: »Die Menschen sollten wissen, dass im Gehirn, und zwar nur im Gehirn, unsere Freude, unser Lachen und unsere Scherze, aber auch unsere Sorgen, Schmerzen, Niedergeschlagenheit und Tränen entstehen. (...) Und durch dasselbe Organ werden wir auch wahn-sinnig und verfallen ins Delirium, wo Ängste und Schrecken über uns hereinbrechen. (...) All diese Dinge lässt unser Gehirn uns erleiden, wenn es nicht gesund ist.«⁶



Als »Vater der Medizin« schlug Hippokrates eine der ersten Klassifikationen psychischer Störungen vor, darunter Manie, Melancholie, Phrenitis (Gehirnentzündung, Fieber, Delirium), Wahnsinn, Ungehorsam, Paranoia, Panik, Epilepsie und Hysterie. Einige dieser Begriffe werden auch heute noch verwendet. Der renommierte Arzt hielt Geisteskrankheit nicht für beschämend; er war der Ansicht, dass psychisch Kranke für ihr Verhalten nicht verantwortlich

seien und sprach sich dafür aus, dass ihre Familie zu Hause für sie sorgen solle. Er war ein Pionier in der Behandlung psychisch kranker Menschen mit rationaleren Techniken, wobei er sich darauf konzentrierte, die Ernährung, das Umfeld oder den Beruf einer Person zu ändern und außerdem Medikamente, Bewegung, Musik, Kunsttherapie und sogar das Beten zu den Göttern empfahl.

Es ist unglaublich, wenn man bedenkt, dass Hippokrates bereits vor fast 2500 Jahren vorgeschlagen hat, dass psychische Erkrankungen als physische (körperliche) medizinische Erkrankungen behandelt und mit Änderungen der Lebensweise behandelt werden sollten (was ja auch das Hauptargument dieses Buches ist).⁷ Er stellte jedoch auch die Theorie auf, dass physische Krankheiten durch ein Ungleichgewicht von vier essenziellen Körperflüssigkeiten oder Körpersäften (Blut, gelbe Galle, schwarze Galle und Phlegma) verursacht würden, was teilweise für die Praktiken des Aderlasses und der Entschlackung (ähnlich der Anwendung von Abführmitteln zur Darmentleerung) verantwortlich ist.

Behandlung: Wahrscheinlich hätte Hippokrates Jarrett Sport, Musik, künstlerische Betätigung und die Konzentration auf eine Beschäftigung empfohlen, die seiner rastlosen Natur besser entsprach. Möglicherweise hätte er auch einen Aderlass verordnet, um überschüssiges Blut freizusetzen, und ihm einige natürliche Nahrungsergänzungsmittel verschrieben.

Galen

Galen (130–201 nach Christus), ein weiterer griechischer Arzt, der während des Römischen Reiches lebte und arbeitete und letztlich einer der einflussreichsten Ärzte der Geschichte wurde, stimmte mit der Humorallehre (Säftelehre) der Krankheiten des Hippokrates überein und assoziierte sie mit den vier Temperamenten:

- Sanguiniker (Blut: extrovertiert, sozial, risikofreudig)
- Phlegmatiker (Phlegma: entspannt, friedlich, locker)
- Cholерiker (gelbe Galle: angriffslustig, entschlossen, zielorientiert)
- Melancholiker (schwarze Galle: kreativ, freundlich und introvertiert)



Wie Hippokrates glaubte auch Galen, dass es keinen Unterschied zwischen psychischen und physischen/körperlichen Krankheiten gab,⁸ und stellte fest, dass psychischer Stress geistige Gesundheitsprobleme verursachen konnte. Ihm wird die Entwicklung einer dreigliedrigen Seelentheorie zugeschrieben, in der er zu lokalisieren versuchte, wo die drei Teile der Seele im Körper untergebracht waren: rational (Gehirn), spirituell (Herz) und begehrend (Leber). In seiner Schrift *De propriorum animi cuius libet affectuum dignotione et curatione* (Über die Diagnose und Heilung der Seelenleidenschaft) erörterte Galen die Be-

handlung psychologischer Probleme, die von einigen Experten als frühe Versuche im Bereich der Psychotherapie bezeichnet wurde.⁹ Er wies Menschen mit psychologischen Problemen an, ihre tiefsten Leidenschaften und Geheimnisse zu teilen, da er davon ausging, dass sie sich dadurch besser fühlen würden.

Behandlung: Galen hätte Jarrett einen Behandlungsplan verschrieben, der dem von Hippokrates geähnelt hätte, mit dem Zusatz einer Gesprächstherapie.

Mittelalter

Im Mittelalter tauchten in Europa erneut übernatürliche Erklärungen für psychische Erkrankungen auf, um Naturkatastrophen wie Seuchen und Hungersnöte zu erklären. Im 13. Jahrhundert wurden psychisch kranke Menschen, vor allem Frauen, als von Dämonen besessene Hexen angesehen. Im 16. Jahrhundert versuchten der niederländische Arzt Johann Weyer und der Engländer Reginald Scot ihre Zeitgenossen davon zu überzeugen, dass die der Hexerei beschuldigten Personen in Wirklichkeit Menschen mit psychischen Krankheiten waren, die Hilfe brauchten, aber die Inquisition der katholischen Kirche verbot ihre Schriften. Diese Praxis ging erst im 17. und 18. Jahrhundert zurück. In der Zeit der meisten Hexenprozesse in den Vereinigten Staaten, zwischen Februar 1692 und Mai 1693, wurden in Salem, Massachusetts, mehr als 200 Menschen als Hexen angeklagt; 20 wurden hingerichtet (14 Frauen und 6 Männer), und andere starben im Gefängnis.

Im 16. und 17. Jahrhundert wurden »Irrenhäuser« errichtet, in denen die Erkrankten gegen ihren Willen eingesperrt wurden. Die Häftlinge, von denen viele angekettet und geschlagen wurden, lebten oftmals im Elend. Manchmal wurden sie gegen Bezahlung von Schaulustigen auch wie Zootiere vorgeführt. Außerdem unterzog man sie einer Reihe von obskuren medizinischen Praktiken wie erzwungenes Erbrechen, eine Anwendung heißer Auflagen auf der Haut, die zu einer Blasenbildung führte, oder Aderlass.¹⁰

Behandlung: Religiöse Führer hätten möglicherweise versucht, bei Jarrett einen Exorzismus durchzuführen; Ärzte hätten ihn womöglich in eine Anstalt eingewiesen, wo man seine Haut verbrannt, ihn zur Ader gelassen oder ihm ein Abführmittel verabreicht hätte.

18. und 19. Jahrhundert

1789 verfiel König Georg III. von England dem Wahnsinn. Seine Ärzte waren nicht in der Lage vorauszusagen, ob er sich erholen würde oder ob die Suche nach einem Nachfolger veranlasst werden sollte.¹¹ Diese Krise veranlasste die Ärzte in Englands Anstalten für psychisch Kranke dazu, sich verstärkt mit den Vererbungsmustern von psychischen Erkrankungen zu beschäftigen. Lange vor der Entdeckung der DNA begannen Ärzte damit, Familiengeschichten von Geisteskranken, Kriminellen und Menschen mit geistigen Behinderungen in den Heimen,

Gefängnissen und Schulen für »schwachsinnige« Kinder zu sammeln. Damals wurden Ärzte, die sich auf Geisteskrankheiten spezialisierten, im Englischen als »Alienists« bezeichnet, weil sie Menschen behandelten, die der Gesellschaft entfremdet (*alien*) waren. Einige dieser Alienisten glaubten, dass Stress psychische Erkrankungen verursachen konnte, aber die meisten waren der Ansicht, dass sie schlicht durch Vererbung in den Familien weitergegeben wurden.

Die Leiter der psychiatrischen Anstalten begannen, Stammbäume und Umfragen zu verwenden, um betroffene Verwandte ihrer Patienten zu untersuchen und ausfindig zu machen, und schlossen diese ebenfalls in ihren Anstalten ein, da sie der Meinung waren, dass diese Menschen davon abgehalten werden müssten, sich fortzupflanzen. Anstaltsleiter, Gesetzgeber und Sozialreformer traten eine zutiefst fehlgeleitete Eugenikbewegung zur Verbesserung der Gesellschaft los, indem sie Sterilisationsgesetze verabschiedeten, die schließlich vom Obersten Gerichtshof der USA unterstützt wurden (Fall *Buck versus Bell* 1927). Sie wurden in 32 Staaten verabschiedet und waren Teil der Begründung für die Gräueltaten in Nazideutschland. Diese Bewegung setzte sich bis in die 1960er-Jahre fort, und mehr als 60 000 Amerikaner wurden infolgedessen sterilisiert.¹²

Im Europa des 18. Jahrhunderts brachen Proteste gegen die Zustände in den Heimen aus und die Reformer setzten sich daran, die missbräuchlichen Praktiken zu beenden. Sie befreiten die Patienten von den Ketten und setzten sich für gute Hygiene, Erholung und Berufsbildung ein.¹³ In den Vereinigten Staaten etablierte einer der Unterzeichner der Unabhängigkeitserklärung, der Arzt Benjamin Rush, der als Vater der amerikanischen Psychiatrie gilt, eine wohlwollendere Haltung, indem er Patienten von Ketten befreite, Schläge verbot und Lobbyarbeit für bessere Lebensbedingungen in Pennsylvania betrieb.

Das bedeutet allerdings nicht, dass alle Therapien, die Rush einsetzte, hilfreich waren. In seinem Buch *Medical Inquiries and Observations upon the Diseases of the Mind* (Medizinische Untersuchungen und Beobachtungen über die Krankheiten des Geistes) schrieb er, dass Hypochondrie, eine Form der Melancholie oder dem, was wir heute Depression nennen, durch »direkte und drastische Eingriffe« behandelt werden müsse, die einen »Angriff auf Geist und Körper des Patienten« beinhalteten mussten, wodurch die Konstitution des Patienten wiederhergestellt werden sollte.¹⁴ Er empfahl den Ärzten, die Systeme der Patienten durch Blutungen (Blutegel), Blasenbildung und Schröpfen zu »säubern« (ähnlich dem aktuellen Trend zum Schröpfen, der landesweit Aufmerksamkeit erregte, als der Schwimmer Michael Phelps bei den Olympischen Spielen 2016 mit den verräterischen violetten Flecken auf seinem Rücken, die durch die Behandlung entstanden waren, gesichtet wurde).¹⁵ Rush verschrieb auch Medikamente wie Quecksilber, Arsen und Strychnin, von denen bekannt ist, dass sie giftig sind und Erbrechen und Durchfall auslösen können, und schlug vor, zwei oder drei Tage lang zu fasten.¹⁶ Nachdem der Körper gereinigt worden war, empfahl er Stimulanzien wie Tee und Kaffee, Ingwer und schwarzen Pfeffer in großen Dosen, Magnesiumoxid, Senf, heiße Bäder, um Schwitzen zu induzieren, gefolgt von kalten Bädern und Bewegung.

Als Abraham Lincoln im Januar 1841 schwer depressiv wurde, schloss sich sein Arzt Dr. Anson Henry Rushs aggressiven Theorien an und unterwarf den zukünftigen Präsidenten wahrschein-

lich diesen harten Behandlungen. Nachdem Lincoln eine Woche allein mit Dr. Henry verbracht hatte, bezeichnete er sich selbst »als den elendsten Menschen auf der ganzen Welt«. ¹⁷

Rush glaubte auch, dass viele psychiatrische Erkrankungen das Ergebnis eines blockierten Blutkreislaufs seien. Um die Durchblutung des Gehirns bei schizophrenen Patienten zu verbessern, schnallte Rush sie auf den »kreisenden Stuhl«, ein Gerät, das sie herumwirbelte, bis ihnen schwindelig wurde. Das half natürlich nicht.

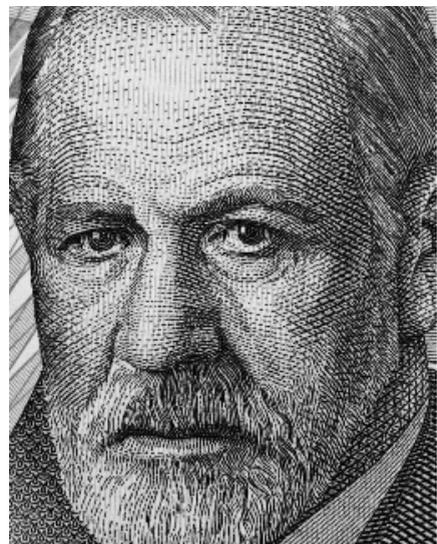
In den 1770er-Jahren wurde Europa durch den deutschen Arzt Franz Anton Mesmer beeinflusst, der versuchte, die »Energieblockaden« zu behandeln, von denen er glaubte, dass sie die Ursache für psychische Erkrankungen seien. Er glaubte, dass alle Krankheiten auf einen unzureichenden Fluss dieser Energien zurückzuführen seien, die er »animalischen Magnetismus« nannte. Indem er Patienten in einen tranceähnlichen Zustand versetzte und dann bestimmte Körperteile sondierte, um den Energiefluss wiederherzustellen, trieb Mesmer seine Patienten in Krisenzustände (Delirium oder Anfälle). Bei einigen Patienten verschwanden die Symptome nach der Behandlung auf wundersame Weise, sodass Mesmer den Status einer Berühmtheit erlangte. 1843 prägte der schottische Arzt James Braid den Begriff »Hypnose« für eine ursprünglich vom »animalischen Magnetismus« abgeleitete Technik zur Induktion hypnotischer Trancen.

Behandlung: Man hätte Jarrett möglicherweise in einer Anstalt eingesperrt und sterilisiert, wenn nicht sogar getötet, und seine Familie wäre ebenfalls in Verdacht geraten. Möglicherweise hätte der US-amerikanische Arzt Dr. Rush verordnet, seine Haut so zu behandeln, dass sich Blasen bilden, und giftige Medikamente wie Arsen empfohlen, gefolgt von heißen und kalten Bädern. Der deutsche Arzt Dr. Mesmer hätte Jarrett vielleicht hypnotisiert, um eine Energieblockade zu lösen.

Freud und die Psychoanalyse

Ende des 19. Jahrhunderts besuchte der Wiener Arzt Sigmund Freud das Pariser Krankenhaus Salpêtrière, wo er beim Begründer der modernen Neurologie Jean-Martin Charcot studierte, der vor allem für seine Arbeit in den Bereichen Hysterie und Hypnose bekannt war. Charcot setzte Hypnose als kathartische Energiefreisetzung ein, um eine Heilung zu ermöglichen. Später gab Freud die Hypnose zugunsten der Psychoanalyse auf, der Gesprächstherapie, die die Psychiatrie in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts beherrschte.

Freud, der Neurologe war, war entschlossen, die menschliche Psyche zu verstehen. Er versuchte, diese aus der Perspektive der Neurowissenschaften



beziehungsweise des Gehirns zu verstehen, gab aber 1895 auf, als er zu dem Schluss kam, dass die Wissenschaft seiner Zeit der Aufgabe, die Symptome der Patienten zu erklären, nicht gewachsen war. Schließlich begann er an die Macht eines Unterbewusstseins zu glauben, auf das im Wachzustand kein Zugriff möglich war, welches aber im Zuge von hypnotischen Trancen und später auch durch Psychoanalyse zugänglich wurde. Für Freud war der Verstand eine Art Eisberg – der größte Teil war unbewusst und dem Blick verborgen. Er argumentierte, dass der Verstand drei Teile habe:

1. Das Es: kindliches Selbst, egoistische Wünsche und Instinkte
2. Das Ego: erwachsenes Selbst, das hilft, das Es zu kontrollieren, um rationalere Entscheidungen zu treffen
3. Das Über-Ich: moralisches Selbst, die Stimme in Ihrem Kopf, die Ihre Handlungen beurteilt

Er entwickelte die »Sprachheilung« der Psychoanalyse, um psychisch kranke Patienten von den inneren Konflikten zwischen ihrem Es, ihrem Ego und ihrem Über-Ich zu befreien, die er als Ursache vieler psychischer Erkrankungen ansah. Wenn ein Mann beispielsweise seinen Arbeitgeber bestehlen will (Es), kann er den Wunsch durch das Schreiben von Krimis unterdrücken oder den Wunsch gänzlich verleugnen. Was aber, wenn diese Abwehrmechanismen (Unterdrückung und Leugnung) nicht stark genug sind? Freud stellte die Hypothese auf, dass die Person dann eine psychische Störung entwickeln könnte. Indem er die Menschen ermutigte, über ihre verborgenen Ängste und Wünsche zu sprechen, glaubte Freud, sie zu einer Heilung führen zu können. Er ermutigte seine Patienten, über alles zu sprechen, was ihnen in den Sinn kam, einschließlich ihrer Träume, und sie dann psychologisch zu analysieren. Er glaubte, dass viele Konflikte typischerweise in der Kindheit beginnen. Die Psychoanalyse bildete die Ausgangsbasis für Hunderte von Schulen im Bereich der Psychotherapie und »Gesprächstherapien«, die noch heute existieren, darunter Verhaltenstherapie, kognitive Verhaltenstherapie, psychodynamische Therapie sowie Ehe-, Familien- und Gruppentherapie.

Behandlung: Freud hätte Jarrett vielleicht vier- oder fünfmal pro Woche auf der Couch eines Psychiaters liegen lassen, um dessen innere Konflikte zu lösen.

Kraepelin und die biologischen Ursachen psychischer Krankheiten

Der deutsche Psychiater Emil Kraepelin, ein Zeitgenosse Freuds, glaubte, dass die Hauptursache für psychische Erkrankungen biologischer Natur sei und dass ihnen eine starke genetische Komponente zugrunde liege. Seine Theorien waren zu Beginn des 20. Jahrhunderts einflussreich und tauchten am Ende des 20. Jahrhunderts wieder auf, als die Psychoanalyse nicht mehr so viele Anhänger hatte. Kraepelin betrachtete die Psychiatrie als einen Zweig der Medizin und begann mit der Entwicklung des modernen Klassifikationssystems für psychische Störungen. Er protestierte auch gegen die unmenschlichen Behandlungen in psychiatrischen An-

stalten und sprach sich gegen Alkoholismus und Todesstrafe aus. Er trat als Fürsprecher für die Behandlung anstelle der Inhaftierung von Geisteskranken auf und lehnte Freuds psychoanalytische Theorien als unwissenschaftlich ab, insbesondere jene, die einen frühen sexuellen Drang als Ursache für psychische Erkrankungen ansahen.

Behandlung: Kraepelin hätte bei Jarrett die Diagnose gestellt, dass dessen Gehirn fehlerhafte Signale gibt, und versucht, eine auf den biologischen Ursachen dieser Störung begründete Heilmethode zu finden.

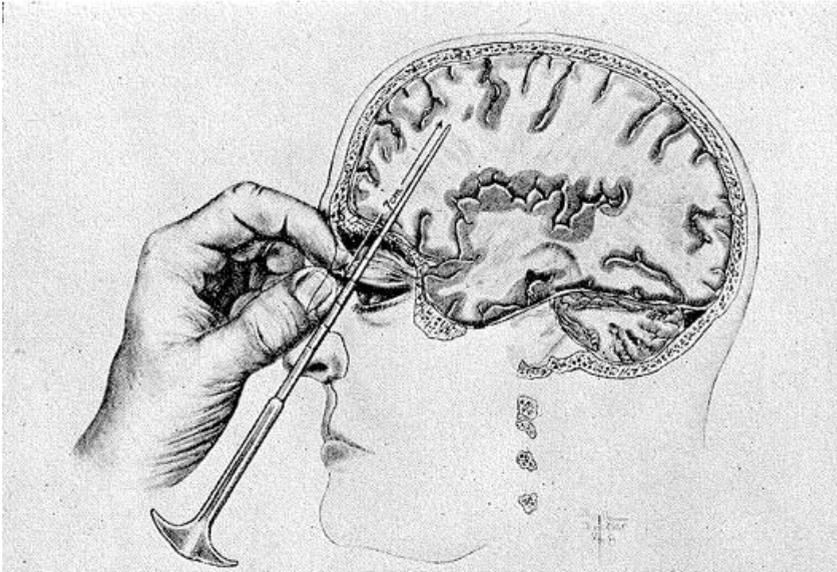
Anfang des 20. Jahrhunderts: Fieber, Insulinschock, Elektrokonvulsionstherapie (EKT) und Lobotomie als Therapiemethoden

Der österreichische Arzt Julius Wagner-Jauregg experimentierte damit, Psychosen durch das Auslösen von Fieber heilen zu wollen. In seinem Irrglauben infizierte er seine Patienten mit einem Nebenprodukt der Bakterien, die Tuberkulose verursachen. Die Behandlung war nicht erfolgreich. Unbeirrt begann er 1917, Malariaerreger zur Behandlung psychotischer Patienten einzusetzen, die auch an einer Syphilis litten. 15 Prozent von ihnen starben, der Rest erkrankte an Malaria, aber das Fieber verringerte in der Tat vorübergehend ihre psychischen Symptome. Wagner-Jauregg erhielt 1927 den Nobelpreis für seine Forschung.

1927 verabreichte ein anderer österreichischer Psychiater, Manfred Sakel, hohe Dosen Insulin, um bei psychotischen Patienten absichtlich Krampfanfälle zu verursachen. Forscher entdeckten, dass bei zu niedrigen Blutzuckerwerten Koma oder Krampfanfälle ausgelöst wurden, die die psychischen Symptome vorübergehend lindern konnten. Leider war die Behandlung mit negativen Nebenwirkungen wie Fettleibigkeit und schwerwiegenderen Folgen bis hin zu Hirnschäden und sogar Todesfällen verbunden.

1938 waren die italienischen Neurologen Ugo Cerletti und Lucio Bini die Ersten, die Patienten mit Elektroschocks »behandelten«, um Krampfanfälle auszulösen. Sie stellten fest, dass die Elektrokonvulsionstherapie (EKT) einen nachhaltigeren Nutzen hatte als die Insulinschocktherapie und weniger Nebenwirkungen aufwies. Die EKT wird auch heute noch zur Behandlung schwerer Fälle von Schizophrenie, Depression, Manie und schweren Selbstmordgedanken eingesetzt.¹⁸ Mit geeigneten Narkosemedikamenten, Muskelrelaxanzien und einer gezielteren Dosierung kann diese Behandlung tatsächlich eine wirksame Technik sein, aber sie kann auch Gedächtnisprobleme, Verwirrtheit, Kopf- und Muskelschmerzen verursachen.

1935 bohrte der portugiesische Neurologe António Egas Moniz Löcher in die Schädel von 20 psychisch gestörten Patienten und durchtrennte bei 13 von ihnen Nervenverbindungen in den Frontallappen des Gehirns mit einem Draht. Moniz hoffte, dass dieses Verfahren namens Lobotomie seine Patienten, die an Angst, Depression und Schizophrenie litten, beruhigen würde. Es funktionierte! Die Patienten zeigten ein höheres Maß an Compliance, das heißt, sie waren eher bereit, in der Therapie mit den Ärzten zusammenzuarbeiten. Dies förderte die breite Akzeptanz des Verfahrens und es wurde im Verlauf bei Tausenden von Patienten angewendet.



Lobotomie: Chirurgische Schädigung der Frontallappen des Gehirns

Mit der Zeit stellte sich jedoch heraus, dass es die individuelle Persönlichkeit der Patienten zerstörte und sie in zombieähnliche Wesen verwandelte. Trotz dieser alarmierenden Nebenwirkungen erhielt Moniz für seine Arbeit ebenfalls den Nobelpreis.

Behandlung: Wagner-Jauregg hätte Jarrett mit Malaria infiziert, um zu versuchen, ihn zu heilen. Sakel hätte bei Jarrett eine Insulinschocktherapie versucht. Cerletti und Bini hätten Jarrett einer Elektrokonvulsionstherapie unterzogen, um sein Gehirn wieder in Ordnung zu bringen. Moniz hätte bei Jarrett eine frontale Lobotomie durchgeführt, um dessen Aggressionen in den Griff zu bekommen, aber seine Persönlichkeit wäre dadurch dauerhaft geschädigt worden.

Derzeit findet eine Renaissance der chirurgischen Techniken bei psychiatrischen Erkrankungen statt, aber sie unterscheiden sich deutlich von der frontalen Lobotomie früherer Zeiten. Mit sehr präzisen, nicht schädigenden chirurgischen Eingriffen können bestimmte Schaltkreise im Gehirn aus- oder eingeschaltet werden. Dieser Ansatz hat sich bei der Parkinsonkrankheit als wirksam erwiesen und eine gewisse Wirksamkeit bei Zwangsstörung und bei einigen Patienten mit refraktärer Depression gezeigt.

Das späte 20. Jahrhundert

Die Revolution der Psychopharmaka

Trotz Psychoanalyse und der anderen oben aufgeführten Techniken gab es bis in die 1950er-Jahre, als Ärzten und Patienten eine Vielzahl psychiatrischer Medikamente zur Verfügung stand, wenig Hoffnung auf eine Heilung schwerer psychischer Erkrankungen. Das erste wirk-

same Medikament gegen Schizophrenie (Chlorpromazin, Markenname Thorazin) wurde 1951 entwickelt, um Übelkeit und Allergien zu behandeln und die Patienten vor einer Operation zu beruhigen. Als es einem jungen Mann verabreicht wurde, der wegen seiner Gewalttätigkeit in einer Klinik behandelt wurde, beruhigte es ihn sofort und bewirkte eine derartige Verbesserung seines Verhaltens, dass er einige Wochen später entlassen wurde. Chlorpromazin und in der Folge andere antipsychotische Medikamente, die Berichten zufolge überschüssiges Dopamin im Gehirn blockieren, führten bei vielen psychotischen Patienten zu dramatischen Verbesserungen und schließlich zu einer signifikanten Verringerung der Patienten in staatlichen Kliniken.

In den 1950er-Jahren wurden auch Methylphenidat (Ritalin), das bald darauf verschrieben wurde, um hyperaktiven Kindern zu helfen, Chlordiazepoxid (Librium), das erste Benzodiazepin, gegen Angstzustände und Imipramin (Tofranil) gegen schwere Depressionen auf den Markt gebracht. Das Zeitalter der Psychopharmakologie hatte begonnen und in den folgenden Jahrzehnten überschwemmten Medikamente gegen bipolare Störungen, Zwangsstörungen und andere Erkrankungen den Markt.

Während meines Medizinstudiums wurde Xanax für die Behandlung von Panikstörungen zugelassen, in der irrtümlichen Annahme, dass es weniger süchtig mache als Librium und die anderen Benzodiazepine. Da es neu war, wurde es von psychiatrischen Assistenzärzten häufig verschrieben, was ich später bedauerte, als ich auf den SPECT-Scans sah, was es tatsächlich anrichtete. Und immer, wenn ich es Patienten verschrieben hatte, stellte sich später heraus, dass es ihnen unglaublich schwerfiel, das Medikament wieder abzusetzen.

Im Jahr 1987 gab die US-amerikanische Zulassungsbehörde FDA grünes Licht für das Verkaufsschlager-Antidepressivum Prozac (Fluoxetin) und die Revolution der Psychopharmaka begann, die schließlich die Psychiatrie beherrschen sollten. Berichten zufolge hatte Prozac weniger Nebenwirkungen als Imipramin und ähnliche Medikamente, was dazu führte, dass auch andere selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (*Selective Serotonin Reuptake Inhibitor*, SSRI) als Antidepressivum zur Behandlung von Depressionen zugelassen wurden. Seit der Einführung von Prozac hat die Einnahme von Antidepressiva in den Vereinigten Staaten um 400 Prozent zugenommen; mittlerweile nimmt mehr als jeder zehnte Amerikaner ein solches Medikament. Nur Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels werden in den Vereinigten Staaten noch häufiger verschrieben als Antidepressiva.¹⁹

Nach dem weltweiten Erfolg von Prozac drang die Theorie des »chemischen Ungleichgewichts« von psychischen Krankheiten in das öffentliche Bewusstsein und viele Menschen begannen, ihre Ärzte selbst darum zu bitten, ihnen dabei zu helfen, ihre Gemütsverstimmungen in den Griff zu bekommen. In den USA kennt jeder die Geschichte, die besagt, dass die Asche der Schauspielerin Carrie Fisher nach deren Tod in eine grün-weiße Urne in Form einer Prozac-Tablette aufbewahrt wurde.

Seit der Einführung von Prozac hat der Gebrauch von Antidepressiva in den Vereinigten Staaten um 400 Prozent zugenommen. Mehr als jeder zehnte Amerikaner nimmt inzwischen ein solches Medikament.