



Philosophisches Kultur Café Ars Vivendi ***– Das Café der Lebenskunst –*** ***im***



Bistro Miró, Scharffstraße 5, 42853 Remscheid
Donnerstag, den 21. Juni 2018 um 18.30 - 20.30 Uhr

Thema des Abends:

Die Psychoneuroimmunologie als eine interdisziplinäre neue hilfreiche Ressource unserer protektiven lebenskundlichen Kompetenzen und eines authentisch-euthymen Lebensstils

Was können wir tun, wenn unsere bisherigen Lebenskompetenzen zu einer erfolgreichen Lebensbewältigung nicht mehr ausreichen?

– Ein integratives Konzept zur Bewältigung strukturpathologischer und unzeitgemäßer dysfunktionaler Erlebens- und Verhaltensmuster –

Wie sie uns prägen, wie sie uns fordern und wie wir mit ihnen leben lernen können

Dreizehnter Teil zu dem übergreifenden Themenbereich „Erwerb von Lebenskompetenzen“

Die Psychoneuroimmunologie (PNI) befasst sich u.a. mit den Wechselwirkungen zwischen dem Verhalten, der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems bei der Entstehung von Krankheiten sowie im Hinblick auf die interdependente psychosomatische Symptomentwicklung bei Menschen mit ihren pathologischen Strukturbildungen. – Dies trifft ebenso sinngemäß auf die relativ neue Disziplin der Psychoneuroendokrinologie zu, die sich mit den Wechselwirkungen zwischen dem Hormon- und Nervensystems, z.B. bei zirkadianen Rhythmik-Störungen, befasst und die als ein Teilsystem der PNI aufgefasst wird. – Beide psychologische Disziplinen sind inzwischen zu einem der bedeutendsten Gebiete moderner medizinischer und psychologischer Forschung geworden, zumal nachweislich unser Immunsystem -wie bisher angenommen- nicht autonom, sondern sozusagen im Team mit unserer Psyche und dem Gehirn verknüpft ist, um unseren gesamten Organismus zu schützen und gesund zu erhalten. – Sie bieten uns neue Deutungsansätze, die vor allem in der Psychosomatik und in der Psychotherapie von außerordentlichem Einfluss geworden sind, vor allem jedoch die Wirkung der Psyche auf das gesamte Immunsystem; z.B. warum sozialer-, bzw. gesellschaftlich vermittelter Stress, ggf. auch unter der Beteiligung einflussreicher Stressoren, unsere Immunfaktoren negativ beeinflusst. – Werden diese z.B. stressbedingt reduziert und in ihrer Wirkung beeinträchtigt, so kann ein geschwächtes Immunsystem giftige, bakterielle und virale Krankheitserreger nicht mehr ausreichend tilgen oder die pathogenen Wirkungsprozesse reduzieren, so dass der Mensch auch aufgrund einer höheren Infektanfälligkeit psychosomatisch erkrankt. – Dies trifft vor allem auf die unbewältigten und noch unbewussten, bzw. unterschiedlich wahrgenommenen Stressoren zu, sowie auf die zeitlich zurück liegenden und latent wirkenden destruktiven Symbiosen, Viktimisierungen, Traumata, Angst- und Zwangsstörungen, wie auch auf die Entwicklung von Vulnerabilität, Diathesen, endogenen bzw. reaktiven Depressionen; ebenso aufgrund ihrer Ätiologie bedingten bzw. dysfunktional gewordenen und/oder maladaptiven Schemabildungsprozesse mit ihren multiplen psychosomatischen Erkrankungsanfälligkeiten.

Darüber hinaus korrelieren jedoch erfreulicherweise bestimmte positive Persönlichkeitseigenschaften, die ein angenehmes Lebensgefühl verbreiten, beispielsweise durch einen euthymen Lebensstil wie z.B. Frohsinn, Humor, innere Heiterkeit, Mentalisierung, Autonomie, Gemüt, Empathie, wahre und inspirierende Freundschaft, Achtsamkeit, Altruismus, Resilienz, Robustheit, ausgeglichene Stimmung etc., mit einer besseren Funktionsfähigkeit unseres Immunsystems.

So sind auch diejenigen Eigenschaften, die unsere Lebensqualität maßgeblich positiv beeinflussen, wie z.B. Optimismus, Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Frustrationstoleranz, eine dynamisch ausbalancierte intrapsychische und interpersonelle Einstellung, soziale Bindungssicherheit, hedonistisches und eudaimonistisches Wohlbefinden, emotionale Vielfalt, positive Gedanken und Gefühle, positiv wirkende emotionale Regulationsmechanismen, wie z.B. auch eine verlässliche psychosoziale Affekt- und Impulsregulation, gleichermaßen Stress minimierend und sie stabilisieren hoch wirksam die aktuell erworbene Immunität.

In diesem neuen Seminarworkshop werden wir aus prophylaktischen Gründen der Stressreduktion einige besonders schädliche Stressoren kennen lernen und an diversen typischen Beispielen aus unserer Lebenswirklichkeit diskursiv erörtern, die als wesentliche Bedingungen für ein reduziertes Immunsystem erachtet werden müssen. – Ebenso werden wir wichtige Strategien, wie z.B. die „Flow-Konzepte“ zur chronischen Stressbewältigung, im Sinne von Coping und Eustress erörtern, durch die der extrem destruktive Distress entweder teilweise kompensiert oder sogar bewältigt werden kann.



Philosophisches Kultur Café Ars Vivendi

– Das Café der Lebenskunst –

im



**Bistro Miró, Scharffstraße 5, 42853 Remscheid
Donnerstag, den 21. Juni 2018 um 18.30 - 20.30 Uhr**

Thema des Abends:

Die Psychoneuroimmunologie als eine interdisziplinäre neue hilfreiche Ressource unserer protektiven lebenskundlichen Kompetenzen und eines authentisch-euthymen Lebensstils

Thesepapier zur Psychoneuroendoimmunologie (PNEI) und PNI

Die *Neuroendokrinologie* befasst sich mit den Wechselwirkungen zwischen dem Nerven- und Hormonsystem, während sich die *Psychoneuroimmunologie (PNI)* mit den Wechselwirkungen zwischen dem Verhalten-, Nerven-, Hormon- und Immunsystem befasst. – *Holistisch betrachtet müsste es in einer etwas angemesseneren Weise anstatt der Psychoneuroimmunologie PNI, Psychoneuroendoimmunologie (PNEI) heißen.* – *Dabei sind besonders die wesentlichen Verknüpfungen der bidirektionalen Kommunikation zwischen dem Nerven- und Immunsystem, -oder besser bezogen auf die holistische Einheit- von Verhalten, Psyche, Nerven-, Hormon- und Immunphysiologie von einer außerordentlichen Bedeutung.*

Aufgrund des engen Zusammenspiels zwischen dem Hormon- und Immunsystem ist die interdependente Interaktion der endokrinoimmunen Schnittstelle bei der neuroendokrinen Immunaktivierung von besonderer Bedeutung. – *Verstände man diese Schnittstelle besser als bisher, ließe sich der potenzielle immunologische Nutzen beispielsweise von Psychotherapien und positiven psychologischen Faktoren, wie z.B. eine Kontrolle und Reduzierung von den destruktiven Einflüssen der meisten Stressoren erheblich besser nachvollziehen.*

Bisher nahm man an, dass die klassischen endokrinen Hormone *per definitionem(!)* durch eine Drüse in den Kreislauf abgegeben werden, um so an ihren Zielort zu gelangen. – *Ursprünglich galten nur Hypothalamus und Hypophyse als die Quellen derartiger Sekretionen.*

Heute weiß man inzwischen, dass sie auch von anderen Zellen (Myokine) und Geweben, z.B. im Thymus, in den Tonsillen, in der Milz und in den Lymphknoten sowie von den Immunzellen sezerniert (abgesondert) werden, wobei das Sekret unwillkürlich abgeschieden wird und die Regelung durch das vegetative Nervensystem sowie durch kybernetische Rückkopplungsmechanismen, an denen teilweise Hormone beteiligt sind, erfolgt.

Einige wesentliche Funktionen von Sekreten sind beispielsweise:

Ausscheidung von Stoffwechselprodukten; Feuchthalten der Schleimhäute und Bindung von Krankheitserregern (Nasensekret); Verdauung innerhalb des Körpers (z.B. Speichel, Magensaft, Galle); Ernährung des Nachwuchses (Milchdrüsen); Thermoregulation (z.B. Schweiß und Hautextraktion); Einfettung von Haut und Haaren (Talgdrüsen); Absonderung von Duftmarken (Duftdrüsen); Akzessorische Geschlechtsdrüsen entlang des Genitaltraktes; Offenhalten von Stich- und Bisswunden (z.B. bei Stechmücken, Blutegeln und Vampirfledermäusen); Abwehr von Fraßfeinden durch Gifte oder stinkende Sekrete (Wehrsekret, Reflexbluten); Vergiftung von Beutetieren (z.B. Schlangengift).

Als Zytokine werden Proteine bezeichnet, die das Wachstum und die Differenzierung von Zellen regulieren. Sie werden dementsprechend als *Wachstumsfaktoren* bezeichnet; andere spielen als sogenannte *Mediatoren eine wichtige Rolle für immunologische Reaktionen und bei Entzündungsprozessen.*

Menschen verfügen, ebenso wie andere Organismen, über *zirkadiane Zeitgeber-Gene als endogene Schrittmacher*, die für den *zirkadianen Rhythmus* verantwortlich sind und dessen *Timing durch die mit dem Sonnenlicht assoziierten Tag-Nacht-Perioden synchronisiert und getriggert werden und so normalerweise den Schlaf-Wach-Zyklus regulieren.*

Chronische psychosoziale Stressoren können zu Störungen der zirkadianen Rhythmen aufgrund einer pathogenen Cortisolsekretion der neuroendokrinen Stressreaktionssysteme führen!

Dies wird z.Z. ebenso diskutiert wie bei Erkrankungen der Depression, der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS), Arbeitslosigkeit, Fibromyalgie und bei der Entwicklung von Krebs.

Das normale *Muster der tageszyklischen Cortisolsekretion* ist z.B. bei Menschen, die in der Nachtschicht arbeiten, überwiegend gestört. Eine derartige unstete Cortisolsekretion ist wiederum mit einer erhöhten Sterblichkeitsrate, insbesondere bei Frauen mit Brustkrebs, verbunden.

Beim *Cushing-Syndrom, einer klassischen Hormonstörung*, die mit *einer übermäßigen Cortisolsekretion* einhergeht, ist diese möglicherweise die Folge eines primären Defektes in der Hypophyse oder der Nebenniere.

Unter den Merkmalen, die auf eine chronische Stress bedingte übermäßige Cortisolausschüttung zurückzuführen sind, zählen u.a. Stammfettsucht (Ablagerung von Bauchfett), Erschöpfung, Depression, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Osteoporose, verzögerte Wundheilung und häufige Infekte.

Der Einfluss der Epigenetik auf die PNI und PNEI

Die aktuelle Epigenetik bemüht sich einerseits z.Z. intensiv in ihren Forschungen um ein differenziertes Verständnis zu der Verbindung von sozialen und umweltbedingten Variablen mit genetischen Prozessen, die die Genexpression und das entsprechende Verhalten beeinflussen.– So gibt es derzeit einige schlüssige Ansatzpunkte, inwieweit epigenetische Modulationen Verhalten, Stressantworten und Immunfunktionen steuern können. Andererseits erforscht sie, wie, wo und wann genetische Informationen abgerufen werden und inwiefern dies wiederum die Genexpression beeinflusst. – Es ist inzwischen unstrittig, dass vor allem die sogenannten „epigenetischen Muster“ transient individuell zu Verhalten und Gesundheit beitragen, zumal das Epigenom die Brücke zwischen der sozialen und realen Umwelt mit ihren multiplen Umgebungsvariablen, ihren Ätiologien und dem Genom darstellt, so dass sich daraus völlig neue Interventionsstrategien eröffnen, um Verhalten und Gesundheit/Krankheit in ihrer Plastizität individuell zu formen.

Es ist natürlich auch legitim zu spekulieren, dass vor allem die ursprünglichen und probaten tiefenpsychologischen Therapieansätze – „Am Anfang war das Wort und die Kontemplation“ – in ihrer absolut notwendigen Therapiedauer, der Aufarbeitung von Vorstellungswelten und geprägten Umgang (imprinting) mit Gefühlen sowie einer optimierten Neo-Imagination neuer Erlebniswelten das individuelle Epigenom so zumindest temporär beeinflussen, dass der Patient eine bio-psycho-soziale Kompetenz über seine intrapsychischen, physiologischen und interpersonellen Zusammenhänge (zurück) erhält, die es erlaubt, ein ihm gemäßes Leben in Gesundheit zu führen. – Darüber hinaus ist bereits heute erkennbar, dass die Epigenetik ihren Einfluss beispielsweise auf die Modifikation von Coping-Stilen (wie z.B. Verdrängen, Verleugnen, Vermeiden, Verbergen) und etlichen anderen Abwehr- und Bewältigungsmechanismen deutlich werden lässt. Dies trifft auch in einer mannigfaltigen Weise ebenso auf unsere Ernährung (z.B. Omega-3-Fettsäuren) sowie auf die Auswirkungen früherer Traumatisierungen bezüglich der Entwicklung des Immunsystems zu.

Erste Entwicklungstendenzen zwischen der PMI/PNEI, der sich zurzeit entwickelnden Epigenetik und der personalisierten Medizin -im Sinne einer transdisziplinären Fusion- lassen hoffen, dass die immer noch gegenwärtige analytisch-differenzierende Frage der Interdependenz von Körper, Geist und Seele in einem holistisch anmutenden und somit angemessenen Modell geklärt und therapeutisch nutzbar gemacht werden kann.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass viele der neueren Forschungsbefunde immer wieder belegen, dass die Wechselwirkungen zwischen dem psychoneuroendokrinen und Immunsystem in Verbindung mit chronischen psychosozialen Stressoren an der Pathogenese von Infektionen und der Depression sowie an kardiovaskulären, rheumatologischen und gastrointestinalen Erkrankungen erheblich beteiligt sind.

Für die meisten Forscher ist es mittlerweile ebenso offenkundig, dass besonders chronischer Stress und die damit verbundene Kaskade an der Pathogenese und am klinischen Verlauf einander bedingen!

These zur Diskussion:

„Die Frage nach dem Wesen des Menschen kann man zwar wissenschaftlich stellen, aber man muss sie liebend beantworten“

– Ludwig Binswanger –

Referent und Moderator: Karl-Heinz Bockers; Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf