

## Wie entsteht Bluthochdruck und was hat die Psyche damit zu tun?

An dieser Stelle lassen wir alle (seltenen) organischen oder genetischen Ursachen für Bluthochdruck außer Acht und betrachten ausschließlich die psychosozialen Faktoren.

In unserer zivilisierten Welt sind Gefahren für Leib und Leben, die zu ihrer Abwehr einen unmittelbaren körperlichen Einsatz erfordern, eher selten geworden. Der Mensch hat jedoch die Fähigkeit zu denken. Wir können uns eine Gefahr in unserer Vorstellung ausmalen, ohne dass sie tatsächlich existiert, und damit eine sofortige Angstreaktion oder Aggression auslösen. Der Gedanke daran, ein Flugzeug zu besteigen, führt bei einem Menschen mit Flugangst zu einer körperlich spürbaren Reaktion. Andere Gedanken oder Handlungsimpulse werden in diesem Moment unterdrückt, Blutdruck und Puls steigen.

Würde Mr. Spock, der Vulkanier und Wissenschaftsoffizier vom Raumschiff Enterprise, mit den unterdrückten Emotionen „Mensch-ärgere-Dich-nicht“ spielen? Nein, es wäre ihm viel zu langweilig. Der Reiz des Spieles „für uns Menschen“ besteht gerade darin, kurzfristig Aggression, Ärger oder Wut ausleben zu dürfen. Die Spieler sind Rivalen. Es geht darum, als Erster das Ziel zu erreichen, die eigenen Spielfiguren vor den anderen im Zielfeld unterzubringen und dabei den einen oder

anderen „über die Klinge springen zu lassen“. Im Unterbewusstsein in unserem seit vielen hunderttausend Jahren vererbten Verhaltensprogramm geht es dabei aber um das Überleben. Es geht um die Vormachtstellung in der Gruppe, um die Sicherung des Lebensraums und der Ressourcen wie Wasser und Nahrungsmittel.

Wer das Spiel kennt, hat die eigenen Gefühle erlebt, wenn man einen Mitspieler rauschmeißt oder selbst rausgeschmissen wird. Angst, Aggression, Ärger oder Wut liegen ganz dicht beieinander. Wird mein Gegenüber aggressiv, spüre ich Angst, weil ich Gefahr laufe, das Spiel zu verlieren. Es ist also Gefahr in diesem Spiel! Die Angst schlägt kurz darauf in Ärger um, den ich haben muss, um die Situation zu bewältigen. Blutdruck und Puls steigen. Es kann laut werden und ich werfe das Spielbrett mit den Figuren, vom Ärger gepackt, durch den Raum. Aber danach beruhigen sich die Gemüter und alles ist wieder gut. Gefährlich wird es allerdings, wenn aus kurzfristigem Ärger ein dauerhafter Stress wird.