

C 1

Optimismus beeinflusst Immunabwehr positiv

Für die einen ist das Glas stets halb voll, für die anderen immer halb leer. Diesen Satz haben viele von ihnen sicher schon einmal gehört oder gelesen.

Das bedeutet folgendes: Optimisten blicken positiv in die Zukunft. Sie haben Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und glauben daran, dass alle Vorhaben in ihrem Leben gut ausgehen. Für sie ist das Glas daher immer halb voll. Das wirkt sich auch auf ihre Lebensqualität aus. Jetzt haben US-Forscher in einer Studie festgestellt, dass Pessimisten, für die das Glas ja immer halb leer ist, dass also Pessimisten das Leben nicht nur schwerer nehmen, sondern dass ihre „Schwarzseherei“ womöglich auch ihre Gesundheit beeinträchtigt.

Im folgenden Vortrag hören Sie zunächst etwas über den Zusammenhang zwischen Psyche und Krankheiten. Danach werden wir uns mit der Frage beschäftigen, wie sich Optimismus und positives Denken auf den gesunden Organismus auswirken und über entsprechende Untersuchungen dazu berichten. Abschließend wird auf Fragen eingegangen, die bisher noch nicht gelöst werden konnten.

Aber zunächst einige Ausführungen zum Zusammenhang zwischen Psyche und Krankheiten: In den vergangenen Jahren haben Forscher bereits viele Zusammenhänge zwischen Psyche und Krankheiten aufgedeckt. So hat man nachgewiesen, dass Zuversicht und eine positive Einstellung zum Leben den Genesungsprozess von Patienten, die zum Beispiel eine Operation hatten, beschleunigen. So beobachteten Wissenschaftler sogar bei HIV-infizierten Männern, die mit ihrer Krankheit züversichtlich umgingen, dass sich der Ausbruch der Aids-Krankheit verzögerte. Diese Patienten hatten eine höhere Lebenserwartung.

Und damit kommen wir zu den Auswirkungen von Optimismus und positivem Denken auf einen gesunden Organismus.

Zu dieser Problematik veröffentlichte nun erstmals ein Forscherteam aus den USA eine Studie in einer Fachzeitschrift für Psychologen. Gemeinsam mit einem Immunologen untersuchte in dieser Studie ein Psychologenteam, wie der Körper in Zeiten besonders hoher psychischer Belastung reagiert. Solch eine hohe Belastung kann zum Beispiel der Beginn eines Studiums sein.

Also nahmen als Testpersonen an der Studie 90 Studenten teil, die sich Anforderungen gegenübersehen, die ihnen ungewohnt waren. Diese ungewohnten Anforderungen brachte das erste Semester der Juristischen Fakultät der Universität von Kalifornien mit sich. Die Studenten studierten Jura, oder wie man in Deutschland sagen würde, Rechtswissenschaft. An der Studie nahmen also nur Studenten teil, die im ersten Semester waren. Außerdem ist ja sowieso bekannt, dass Jura ein sehr lernintensives Fach ist, das hohe Anforderungen an den Fleiß und die Ausdauer der Studenten stellt. Die Probandengruppe bestand jeweils zur Hälfte aus Frauen und Männern im Alter zwischen 20 und 37 Jahren. 90 Prozent der Teilnehmer waren Singles, also noch nicht bzw. nicht mehr verheiratet, und hatten keine Kinder.

Vor Semesterbeginn erfolgte bei allen Probanden zunächst eine Blutuntersuchung.

Als erstes bestimmten die Forscher verschiedene Immunzellen in den Blutproben, darunter T-Killerzellen und B-Zellen. T-Killerzellen sind körpereigene Zellen, die Virusinfektionen bekämpfen und bestimmte Tumoren zerstören können. Die andere genannte Zellform, die B-Zellen, bilden Antikörper gegen Bakterien. Sie schützen also den Körper gegen verschiedene Infektionskrankheiten.

Nachdem die Forscher diese beiden Arten von Abwehrzellen, nämlich die T-Killerzellen und die B-Zellen bestimmt hatten, führten sie Messungen zur Aktivität dieser Zellen durch: es wurde also gemessen, welche Aktivität die T-Killerzellen z. B. bei der Abwehr von Virusinfektionen oder gegen bestimmte Tumore entwickeln. Es wurde ebenfalls untersucht, wie viele Antikörper die B-Zellen gegen Bakterien bilden. Wie jeder weiß, kann Stress Krankheiten begünstigen, deshalb wurde den Studenten acht Wochen später – also in der Mitte des Semesters – erneut Blut abgenommen. Zusätzlich sollten die Studenten anhand eines Fragebogens Angaben über ihr Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten machen. Es wurden auch Angaben über ihren aktuellen Gemütszustand verlangt und sie sollten über bisher erlebte Stresssituationen berichten und wie sie diese Stresssituationen bewältigt haben. Zu Beginn des Semesters ergaben die Blutuntersuchungen, dass alle Studenten vergleichbare Mengen an B-Zellen und T-Killerzellen aufwiesen und dass die Aktivität ihrer Killerzellen ungefähr gleich hoch war. Das war nicht überraschend, denn sie hatten das Studium noch nicht begonnen und somit nur wenig Stress. Die Auswertung des zweiten Bluttests, der in der Mitte des Semesters gemacht worden war, vermittelte jedoch ein ganz anderes und differenziertes Bild: Bei den Studenten, die eine positive Grundhaltung und Vertrauen in ihre Fähigkeiten hatten, war die Zahl der T-Killerzellen deutlich erhöht. Außerdem zeigte sich, dass die Aktivität der Killerzellen stark angestiegen war. Außerdem zeigte sich noch ein anderes Ergebnis: Sowohl die Anzahl als auch die Aktivität der Abwehrzellen hatten umso stärker zugenommen, je positiver die Lebenseinstellung des jeweiligen Probanden war. Im Durchschnitt war die Anzahl der T-Killerzellen bei den optimistischen Studenten um 13 Prozent gestiegen und die Aktivität der Killerzellen hatte sich bei den „Frohnaturen“ um 42 Prozent erhöht. Ihre positive Grundhaltung wirkte sich also sehr positiv auf die „Kampfbereitschaft“ ihres Körpers aus. Bei den als pessimistisch eingestuften Studenten jedoch hatten sich die Werte wenig verändert. Durchschnittlich waren die Anzahl und die Aktivität der T-Killerzellen bei den Pessimisten sogar um 3 Prozent gesunken, die Aktivität der Killerzellen war bei den „Schwarzsehern“ jedoch nur um 9 Prozent gestiegen. Die pessimistische Grundhaltung dieser Studenten beeinflusste also auch die Abwehrbereitschaft ihres Körpers gegen Krankheiten negativ.

„Diese Ergebnisse bestätigen die Hypothese, dass Gedanken und Gefühle das Immunsystem beeinflussen“, betonte die Leiterin der Studie. Ihr Resümee lautet deshalb: „Unsere neue Studie deutet daraufhin, dass Optimismus tatsächlich davor schützen kann, in stressigen Zeiten krank zu werden.“

Allerdings bleibt eine interessante Frage in der Studie unbeantwortet. Das ist die Frage, ob die positiven Immunfaktoren, die bei den optimistischen Studenten gemessen wurden, auch das Risiko senken, dass sie erkranken.

Führende Forscher der USA, die über den Einfluss von Stress und Gefühlen auf das Immunsystem forschen, betonten aber, dass diese Studie immunologische Daten liefert, die für die Aufklärung der Zusammenhänge zwischen Psyche und Krankheitsabwehr sehr wichtig sind.

921 Wörter, 6683 DZ

Berliner Zeitung v. 02.09.98,
Beilage Wissenschaft, S. III(stark bearbeitet)