



**Dr. med. Eckart von Hirschhausen** ist Autor, Moderator und geht derzeit mit seinem Programm »Wunderheiler« auf Tour. Wenn er bei Fotos in die Sonne schaut, sieht er grimmiger aus, als er ist.

## Auf die Stirn geschrieben

»Entspann dich doch mal!« Dieser Satz macht in einem Streit alles nur schlimmer. Denn wenn erregte Menschen eins nicht können, dann sich auf Knopfdruck beruhigen. Und erst recht mögen sie es nicht, dazu aufgefordert zu werden. Aber was passiert, wenn man die Entspannung per Injektion herstellt? Mit einer Dosis Botox – genau, dem Schönheitsserum – zwischen die Augen?

Dieser Eingriff, der aus kosmetischen Gründen schon gegen unzählige Zornes- und Sorgenfalten eingesetzt wurde, soll nach neuen Studien eine massive Nebenwirkung haben: Er hebt die Stimmung! Eine Spritze des Nervengifts könnte womöglich sogar gegen Depressionen helfen.

Ein deutsch-amerikanisches Forscherteam untersuchte 30 schwer depressive Patienten. Alle bekamen zwei kleine Spritzen in die Stirn: eine Gruppe zuerst Botox, nach zwölf Wochen dann ein Placebo; die andere zuerst das Scheinmedikament, dann Botox. Die Wirkung überraschte Wissenschaftler und Patienten gleichermaßen: Sowohl in der Selbsteinschätzung als auch bei klinischen Befragungen zeigte sich nach der Botox-Spritze eine deutliche Stimmungsaufhellung. Die Nervenlähmung durch den Eingriff lässt nach zwölf Wochen nach – die Stimmung der Probanden aber blieb über diesen Zeitraum hinaus gut.

Wie kann das sein? Sind etwa nicht die Augen der Spiegel der Seele, sondern die Stirn? Es gibt diesen Spruch für Quasselstrippen: Woher soll ich wissen, was ich denke, bevor ich gehört habe, was ich sage? Für unsere Gefühle gilt wohl: Woher soll ich wissen, wie es mir geht, bevor ich

weiß, was ich für ein Gesicht mache? Über unsere Mimik kommunizieren wir ständig – offenbar nicht nur nach außen, sondern auch nach innen. Unser Ausdruck macht auch auf uns Eindruck!

Genau das besagt die »Facial Feedback«-Hypothese, die schon im späten 19. Jahrhundert entstand. Grob gesagt, fragt demnach unser Hirn permanent wie ein Arzt auf Visite bei den Gesichtsmuskeln nach: »Na, wie geht es uns denn?« Sind die Augenbrauen zusammengekniffen, ärgern wir uns anscheinend. Meldet die Stirn dagegen Entspannung, ist das Hirn zufrieden – egal, woher die Lockerheit kommt. Da geht es uns wie Schauspielern, die ganz in ihrer Rolle aufgehen. Oder wie ein Aphorismus besagt: Wenn du Authentizität authentisch vortäuschen kannst, dann hast du es geschafft.

Zu meiner Studienzeit lästerten die Psychotherapeuten gerne über die biologisch orientierten Psychiater, dass diese den »Schizkokokus«, also den Erreger der Schizophrenie, immer noch nicht gefunden hätten. Psyche oder Soma? Die Wahrheit könnte wie so oft in der Mitte liegen. Natürlich lassen sich Sinnkrisen und Antriebslosigkeit nicht einfach wegspritzen. Aber wenn man die Endlosschleife zwischen dem Grübeln im Stirnhirn und den Gruben auf der Stirn unterbrechen kann, ist offenbar schon viel gewonnen. Der Gedanke, dass unsere Gedanken ausschließlich durch andere Gedanken zu beeinflussen sind, ist falsch. »Form follows function, and feeling follows frowning.« Und jetzt hören Sie auf, über diese Erkenntnis die Stirn zu runzeln – das tut Ihnen nicht gut!

### PSYCHOTEST

Was ist Ihrer Meinung nach der Spiegel der Seele?

A) Die Augen

B) Die Stirn

C) Der Badezimmerspiegel

D) Ich les keinen »Spiegel«, nur »Gehirn und Geist«

### Quelle

Magid, M. et al.: Treatment of Major Depressive Disorder Using Botulinum Toxin A: A 24-Week Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. In: The Journal of Clinical Psychiatry 75, S. 837–844, 2014