

# Dysfunktionale Interozeption als leibliche Grundlage depressiver Störungen – oder warum ist "affective touch" antidepressiv wirksam?

**Bruno Müller-Oerlinghausen**

Charité Universitätsmedizin Berlin  
Medizinische Hochschule Brandenburg Theodor Fontane

**Michael Eggart**

Fakultät für Gesundheitswissenschaften, Medizinische Hochschule Brandenburg Theodor Fontane  
Fakultät Soziale Arbeit, Gesundheit und Pflege, Hochschule Ravensburg-Weingarten, Weingarten

**Michaela Maria Arnold**

Staatliche Berufsfachschule für Massage am BFSZ des Universitätsklinikums Würzburg  
Praxis für Naturheilverfahren Dr. med. Arnold, Würzburg



„Die leibliche Frische, die wir im gesamten Leibe spüren (eine ‚Gemeinempfindung‘ nennen sie die Psychologen) und die uns von seinem ‚Wohlbefinden‘ Kunde gibt, greift auf das Psychische über und bedingt eine Steigerung des gesamten Innenlebens.“ Edith Stein (1891- 1942)

## Depression als Leibkrankheit

- Plethora somatischer Symptome
- „Vitalstörung“ (Kurt Schneider, 1920)
- Innere Unruhe und Anspannung
- Anhedonie und Gefühlsleere
- Muskuläre Verspannungen und chronische Schmerzen
- Verändertes Zeiterleben
- Reduzierte Körpertemperatur

Subjektives Körpererleben depressiver Patient/innen und gesunder Kontrollen <sup>1</sup>	Pat. n=32	Kont. n=30
Befindlichkeitsskala Bf-S	37,8 ± 12,0	12,7 ± 8,6
<b>Visuelle Analogskalen:</b> *** = hochsignifikant	6,9 ± 1,8	5,0 ± 2,1 ***
Anspannung	6,9 ± 1,8	5,0 ± 2,1 ***
Unruhe	6,1 ± 2,0	4,2 ± 2,1 ***
Müdigkeit	6,5 ± 2,6	4,2 ± 2,4 ***
Bleischwere Glieder	6,6 ± 1,9	4,8 ± 1,7 ***
Atem flach	7,5 ± 2,1	3,9 ± 1,9 ***
Nicht wohl in seinem Körper	6,5 ± 2,1	3,8 ± 2,1 ***
Nacken/ Schultern verspannt	7,2 ± 2,8	6,4 ± 2,5 ***
Sich unbeweglich fühlen	5,2 ± 2,8	3,9 ± 2,6
Schmerzen	3,9 ± 3,7	2,5 ± 3,0
Mein Herz versteinert	6,8 ± 2,4	2,2 ± 2,0 ***

Originalzitate zweier Patientinnen<sup>1</sup>

„Ich zog mich innerlich immer mehr zusammen, bekam sogar Schmerzen von der Verkrümmung und Verkrampfung.“

„Die Disharmonie zwischen Kopf und Körper. Als ginge der Körper verloren, weil der Kopf so stark beansprucht ist.“

## Interozeptive Empfindungen sind unter anderem:

1	Wärme Kälte
2	Muskelaktivität
3	Schmerz, Kribbeln, Jucken
4	Hunger, Durst
5	Lufthunger
6	Geschlechtliche Erregung
7	Weingeschmack (bei Sommeliers)
8	Herzschlag
9	Vasomotorische Aktivität
10	Harnblasenfüllung
11	Dehnung von Magen, Rektum und Ösophagus
12	Sinnliche Berührung
Die Afferenzen, die diese Empfindungen übermitteln, ziehen mit dem Tractus spinothalamocorticalis von der Lamina I zur Inselrinde <sup>8</sup>	

## Störung der objektiven & subjektiven Interozeption depressiver Patient/innen

- Wahrnehmung des eigenen Herzschlags bei moderater Depression gestört<sup>2</sup>
- Reduzierte Herzwahrnehmung als Prädiktor für Entscheidungsprobleme und verminderte positive Affektintensität<sup>3</sup>
- Reduzierte Aktivierung der Insula bei interozeptiven Aufgaben<sup>4</sup>
- Verbesserung einer maladaptiven Körperwahrnehmung als Prädiktor für Therapieresponse<sup>5</sup>
- Längsschnittanalyse zeigt reduziertes Körpervertrauen als Prädiktor für Suizidgedanken<sup>6</sup>

Interoception is a sense of the physiological condition of the body, which includes a much wider range of physiological sensations; for example, muscular effort, tickling or vasomotor sensations<sup>7</sup>

## „Affective touch“ zur Verbesserung interozeptiver Prozesse

- „Affective touch“ führt zu einer gesteigerten Aktivität im Bereich der Inselrinde und fördert interozeptive Fähigkeiten<sup>9</sup>
- Diese Erkenntnisse dienen als Basis spezieller Massagetechniken, die unter dem Begriff der psychoaktiven Massage beschrieben werden<sup>10</sup>
- Psychoaktive Massagen sind klassischer Massage gegenüber wirksamer bezüglich der Linderung depressiver Symptomatik<sup>11</sup>
- Auch eine Überlegenheit gegenüber reinen Entspannungsverfahren (PMR) konnte gezeigt werden<sup>12</sup>
- Zum Wirkmechanismus zählt neben oxytocinergen Mechanismen insbesondere die Aktivierung von C-taktilen Afferenzen<sup>13</sup>
- Positive Beeinflussung der leiblichen Grundstörung mittels „affective touch“ durch Reorganisation gestörter Interozeption<sup>14</sup>

„ Die Behandlung hat mir geholfen, wieder zum ganzen Menschen zu werden“<sup>12</sup>



Die im Jahr 2022 neu gegründete **Deutsche Gesellschaft für Berührungsmedizin e.V. (DGfBM)** möchte ein allgemeines Bewusstsein dafür schaffen, dass therapeutisch eingesetzte Berührung einen wesentlichen Bestandteil im Bereich der präventiven, kurativen, rehabilitativen und palliativen Medizin darstellen kann. [www.dgfbm.de](http://www.dgfbm.de)



- Müller-Oerlinghausen B, Berg C, Scherer P, Mackert A, Moestl HP, Wolf J. Wirkungen einer "Slow Stroke"-Massage als komplementäre Therapie bei stationären depressiven Patienten. Dtsch Med Wochenschr. 2004 Jun 11;129(24):1363-8.
- Eggart M, Lange A, Binsler MJ, Queri S, Müller-Oerlinghausen B. Major Depressive Disorder Is Associated with Impaired Interoceptive Accuracy: A Systematic Review. Brain Sci. 2019 Jun 6;9(6):131.
- Furman DJ, Waugh CE, Bhattacharjee K, Thompson RJ, Gotlib IH. Interoceptive awareness, positive affect, and decision making in major depressive disorder. J Affect Disord. 2013 Nov;151(2):780-785.
- Avery JA, Drevets WC, Moseman SE, Bodurka J, Barcalow JC, Simmons WK. Major depressive disorder is associated with abnormal interoceptive activity and functional connectivity in the insula. Biol Psychiatry. 2014 Aug 1;76(3):258-66.
- Eggart M, Valdés-Stauber J. Can changes in multidimensional self-reported interoception be considered as outcome predictors in severely depressed patients? A moderation and mediation analysis. J Psychosom Res. 2021 Feb; 141:110331.
- Gioia AN, Forrest LN, Smith AR. Diminished body trust uniquely predicts suicidal ideation and nonsuicidal self-injury among people with recent self-injurious thoughts and behaviors. Suicide Life Threat Behav. 2022 Dec;52(6):1205-1216. Craig AD. Interoception: the sense of the physiological condition of the body. Curr Opin Neurobiol. 2003
- Craig AD. Interoception: the sense of the physiological condition of the body. Curr Opin Neurobiol. 2003 Aug;13(4):500-5.
- Schleip R, Jaeger H. Faszienn und ihre Bedeutung für die Interozeption. Osteopathische Medizin. 2014, 15; 25-30.
- Cerritelli F, Chiacchiaretta P, Gambi F, Perrucci MG, Barassi G, Visciano C, Bellomo RG, Saggini R, Ferretti A. Effect of manual approaches with osteopathic modality on brain correlates of interoception: an fMRI study. Sci Rep. 2020 Feb 21;10(1):3214
- Kiebgis GM, Lehrbuch der Psychoaktiven Massage (PAM), Berührung als integrativ-komplementäre Therapie, Schattauer 2023.
- Baumgart SB, Baumbach-Kraft A, Lorenz J. Effect of Psycho-Regulatory Massage Therapy on Pain and Depression in Women with Chronic and/or Somatoform Back Pain: A Randomized Controlled Trial. Brain Sci. 2020 Oct 12;10(10):721
- Arnold MM, Müller-Oerlinghausen B, Hemrich N, Bönsch D. Effects of Psychoactive Massage in Outpatients with Depressive Disorders: A Randomized Controlled Mixed-Methods Study. Brain Sci. 2020 Sep 26;10(10):676.
- McGlone F, Wessberg J, Olausson H. Discriminative and affective touch: sensing and feeling. Neuron. 2014 May 21;82(4):737-55.
- Müller-Oerlinghausen B, Eggart M, Norholt H, Gerlach M, Kiebgis GM, Arnold MM, Moberg KU. Berührungsmedizin – ein komplementärer therapeutischer Ansatz unter besonderer Berücksichtigung der Depressionsbehandlung. Dtsch Med Wochenschr. 2022 Feb;147(4):e32-e40.