

Psychosomatik – Körper und Seele auf der Spur

Chronische Magen-Darm-Probleme, ständige Rückenschmerzen – manche Menschen leiden an Beschwerden, die sich anhand von Röntgenbildern und anderen Untersuchungen nicht erklären lassen. Oft stecken seelische Ursachen dahinter. Lesen Sie, was sich hinter dem Begriff Psychosomatik verbirgt, wie psychosomatische Erkrankungen entstehen und welche Behandlungen helfen können.

Für manche Menschen verläuft der Besuch beim Hausarzt äußerst unbefriedigend. Sie klagen über hartnäckige Rückenschmerzen, über Herzrasen, Schwindelattacken oder leiden an heftigen Magen-Darm-Problemen, die nicht abklingen wollen. Doch auch nach sorgfältiger Untersuchung kommt man der Ursache für die Beschwerden einfach nicht auf die Spur. „Nichts zu finden, Sie sind gesund“, bekommen die Patienten dann häufig zu hören. Mitunter erhalten sie den gut gemeinten Rat, sich in Zukunft etwas mehr zu schonen.

Erleichterung stellt sich bei den Betroffenen dennoch nicht ein, denn die Beschwerden sind nach dem Arztbesuch keineswegs verschwunden. Im Gegenteil: Viele Patienten fühlen sich mit ihrem Leiden nicht ernst genommen oder zweifeln gar an der Kompetenz ihres Arztes. Teilweise fühlen sie sich gekränkt, vor allem wenn die Symptome als „seelisch bedingt“ beurteilt wer-

den. In die „Psychoecke“ will sich niemand gerne drängen lassen, schließlich sind die Beschwerden keine Einbildung. Die Folge: Viele Patienten wechseln die Praxis – und begeben sich auf eine lange Odyssee von Facharzt zu Facharzt, die nicht selten mit aufwendigen und teuren medizinischen Zusatz-Untersuchungen verbunden ist. Meist ohne Ergebnis, denn besser geht es den Betroffenen danach immer noch nicht, die Beschwerden werden eher schlimmer. Oft beginnt so ein jahrelanger Leidensweg.

Patienten fühlen sich vom Arzt nicht ernst genommen

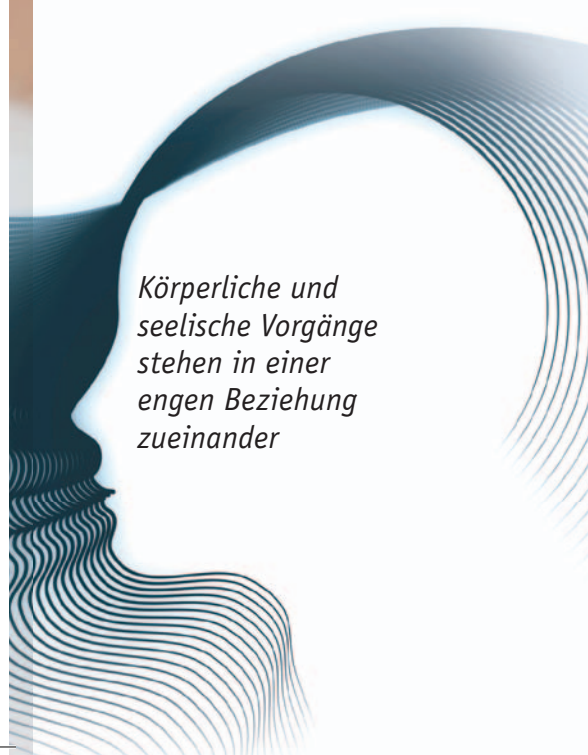
Solche Krankengeschichten sind keine Seltenheit. „Etwa jeder vierte Patient in einer Allgemeinarztpraxis leidet unter körperlichen Symptomen, für die keine organische Ursache gefunden wird“, sagt Dr. Manfred Stelzig, Leiter der psychosomatischen Abteilung der Universitätsklinik Salzburg und Autor des Buches „Krank ohne Befund“ (siehe Seite 8). Mediziner sprechen von sogenannten „somatoformen Störungen“. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um chronische Schmerzen, wie Kopfweg, Brustschmerzen oder Beschwerden in den Muskeln und Gelenken. Doch auch funktionelle Störungen, die vegetativer (das Nervensystem betreffend) Herkunft sind, treten häufig auf. Dann komme es laut Dr. Stelzig zum Beispiel zu Störungen von Organen, wie Herz, Lunge, Magen-Darm-Trakt oder Blase, zu Unterbauchschmerzen, Schluckstörungen oder Schwindelgefühlen.

Doch wodurch werden die Beschwerden ausgelöst? Tatsächlich weiß die Medizin seit Jahrzehnten, dass körper-

liche und seelische Vorgänge in einer engen Beziehung zueinander stehen. Studien belegen beispielsweise, dass Depressionen mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkte und Infektionen einhergehen können. Eine Essstörung, wie zum Beispiel Magersucht, führt zur Schädigung der inneren Organe. Andersherum kann ein Patient mit einer schweren Erkrankung, wie zum Beispiel Rheuma oder Krebs, so sehr darunter leiden, dass er psychisch krank wird. Und eine Depression muss sich wiederum nicht immer auf die Stimmung auswirken, sie kann auch vorwiegend mit körperlichen Symptomen einhergehen. Mit diesem Zusammenhang beschäftigt sich die psychosomatische Medizin (griechisch: Psyche = Seele; Soma = Körper). „Die Psychosomatik kümmert sich um Erkrankungen, bei denen sowohl körperliche als auch seelische Symptome auftreten und um die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele“, erläutert der Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf und der Schön Klinik Hamburg-Eilbek, Professor Dr. Bernd Löwe.

Ständige Sorgen begünstigen Herzbeschwerden

Untersuchungen zeigen, dass mindestens 20 Prozent aller Patienten, die wegen körperlicher Beschwerden den Arzt aufsuchen, an einer psychischen Störung leiden. Dahinter verbergen sich nicht nur schwere Erkrankungen, wie Depressionen, Ängste oder Essstörungen, die unter anderem erblich bedingt sein können oder durch Risikofaktoren, wie eine belastende Kindheit (zum Beispiel Missbrauch), begünstigt werden. Auch anhaltende Alltagsbelastungen



Körperliche und seelische Vorgänge stehen in einer engen Beziehung zueinander

Wie sich psychosomatische Beschwerden äußern können

- Reizdarm, Bauchschmerzen
- Magersucht, Bulimie, Esssucht
- Depressive Störungen
- Angst- und Panikstörungen
- Chronische Schmerzen, Fibromyalgie
- Anpassungsstörungen, wie zum Beispiel Verarbeitungsprobleme bei schweren Erkrankungen
- Brustschmerzen
- Atembeschwerden
- Herzklopfen, -stolpern
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- Mundtrockenheit

können körperliche Symptome hervorrufen. Stehen wir beispielsweise aus Angst um unseren Job oder infolge von Geldsorgen ständig unter Stress, schüttet der Körper permanent Stresshormone aus. Sie sorgen für eine flachere Atmung und eine angespannte Muskulatur – eigentlich ein Schutz vor Gefahren. Werden sie jedoch nicht abgebaut, indem wir wieder zur Ruhe kommen, führt das häufig zu einer dauerhaften Anspannung der Muskulatur. Das kann zu Rückenschmerzen führen, aber auch zu Verkrampfungen der Herzkranzgefäße und somit zu Herzbeschwerden. Bleiben beispielsweise Schmerzen über längere Zeit bestehen, kann sich zudem ein sogenanntes „Schmerzgedächtnis“ bilden. Hierbei kommt es zu Veränderungen im schmerzverarbeitenden System des Körpers: Werden die Nervenfasern, die einen Schmerz weiterleiten, ständig erregt, können sie sich dauerhaft verändern. Sie reagieren irgendwann überempfindlich, sodass selbst harmlose Berührungen häufig schon mit Schmerzen verbunden sind, obwohl der Arzt keinen eindeutigen Krankheitsprozess feststellen kann. Kurzum: Betroffene bilden sich ihre Beschwerden keineswegs ein. Die Beschwerden

sind real und häufig mit erheblichem Leidensdruck verbunden.

All diese komplexen Zusammenhänge erschweren jedoch die exakte Diagnose psychosomatischer Erkrankungen. „Wenn klar ist, dass keine körperliche Erklärung für die Beschwerden des Patienten zu finden ist, müsste konsequenterweise ein ausführliches Gespräch folgen“, sagt Dr. Stelzig. Doch dazu kommt es in der Regel nicht: Lediglich acht Minuten bleiben einem Arzt im Schnitt für die Behandlung eines Patienten, wie der Arztreport 2010 der Barmer GEK-Krankenkasse ergab. Und so bleiben aktuellen Analysen zufolge mehr als 50 Prozent dieser psychischen Störungen unerkannt und damit unbehandelt, obwohl es effektive Behandlungen gibt.

Neben verschiedenen Verfahren der Psychotherapie und Tiefenpsychologie, wie beispielsweise die kognitive Verhaltenstherapie oder die Familientherapie, zählen hierzu auch bewährte Entspannungsmethoden, etwa Autogenes Training oder Biofeedback (deutsch: biologische Rückmeldung; siehe Seite 9). Wer an vermeintlich unerklärlichen Symptomen leidet, sollte sich deshalb am besten an einen Spe-

zialisten für psychosomatische Medizin wenden.

Weitere Informationen

Tipps zu psychosomatischen Erkrankungen und ihren Behandlungsmöglichkeiten bietet das Informationsportal Neurologen und Psychiater im Netz (www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org) Eine hilfreiche Patientenbroschüre der Klinik für Psychosomatische und Allgemeine Klinische Medizin der Universität Heidelberg können Sie unter www.klinikum.uni-heidelberg.de herunterladen (auf der Startseite die Klinik auswählen, erscheint dort unter Patientenfürsorge). Dort, wie auch an einigen anderen großen Kliniken (z.B. an der Uniklinik Hamburg-Eppendorf oder an der Uniklinik München), gibt es spezielle psychosomatische Ambulanzen.

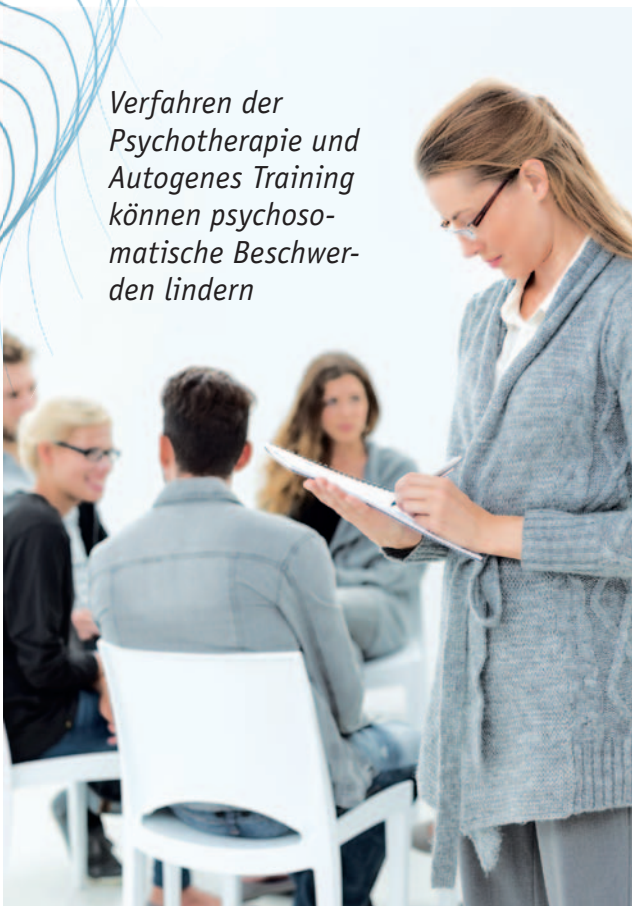
Mehr Infos erhalten Sie außerdem vom Verband der Psychosomatischen Krankenhäuser und Krankenhausabteilungen e.V. unter der Telefonnummer 05691/62 38 20 00.

Buchtipps

Manfred Stelzig: „Krank ohne Befund“, Ecowin Verlag, 21,90 €



Verfahren der Psychotherapie und Autogenes Training können psychosomatische Beschwerden lindern



Was bei psychosomatischen Erkrankungen helfen kann

Die Therapie von psychosomatischen Erkrankungen muss individuell auf jeden Patienten abgestimmt werden. Die folgenden Verfahren stellen eine kleine Auswahl an Behandlungsmöglichkeiten dar.

Biofeedback

Mit diesem Verfahren lernen Patienten, körperliche Reaktionen bis zu einem gewissen Grad selbst zu steuern. Mithilfe einer Sonde am Finger werden unbewusst ablaufende körperliche Vorgänge, wie Hautwiderstand, Puls oder Muskeltonus, gemessen und auf einem Computermonitor sichtbar gemacht. Das ermöglicht, körperliche Reaktionen als „erwünscht“ oder „unerwünscht“ einzuordnen. So lässt sich beispielsweise die Muskelspannung bewusst lockern oder der Puls durch ruhiges Atmen verlangsamen. Schmerzen und Anspannung schwinden. Das Verfahren eignet sich beispielsweise bei Angststörungen.

Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)

Bei dieser Methode steht das Erleben des eigenen Körpers und seiner Bewegungen im Vordergrund. Mithilfe von nicht festgelegten, körperorientierten Übungen – etwa mit einem Ball oder Seil – versucht der Therapeut zusammen mit dem Patienten, den seelischen Ursachen seiner körperlichen Beschwerden auf den Grund zu gehen. Die KBT geht davon aus, dass jeder Mensch seine eigene Körpersprache hat und der Körper zum Ausdruck bringt, was die Seele nicht verkraftet hat. Durch eine verbesserte körperliche Selbstwahrnehmung werden Symptome, wie Schmerz, leichter in Zusammenhang mit dem emotionalen Erleben gebracht. Die Übungen finden allein oder in der Gruppe statt und können unter anderem bei Essstörungen oder somatoformen Schmerzen helfen.

Psychotherapeutische Gespräche

Ob Ängste, depressive Verstimmungen oder Herzrasen und Magen-Darm-Störungen, deren Ursache sich nicht ausreichend erklären lässt – häufig kann ein Zusammenhang mit einer belastenden Lebenssituation hergestellt werden, wie etwa ein Konflikt in der Partnerschaft, ein erlittener Schicksalsschlag oder eine gestörte Eltern-Kind-Beziehung. Die wirkliche Bedeutung und Intensität dieser Gefühle wird von psychosomatisch Erkrankten jedoch oft nicht wahrgenommen. Sie werden unterdrückt und umgelenkt, sodass die Betroffenen nur ihre körperlichen Beschwerden spüren. In psychotherapeutischen Gesprächen werden diese Probleme aufgearbeitet.

Olaf Heise