Ingo Schymanski

Die Sprache der Seele

Psychische, somatische und soziale Signale als Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden

Schattauer

WISSEN & LEBEN

Schattauer

WISSEN & LEBEN
herausgegeben von Wulf Bertram

Wulf Bertram, Dipl.-Psych. Dr. med, geb. in Soest/Westfalen, Studium der Psychologie, Medizin und Soziologie in Hamburg. Zunächst Klinischer Psychologe im Universitätskrankenhaus Hamburg Eppendorf, nach Staatsexamen und Promotion in Medizin Assistenzarzt in einem Sozialpsychiatrischen Dienst in der Provinz Arezzo/Toskana, danach psychiatrische Ausbildung in Kaufbeuren/Allgäu. 1986 wechselte er als Lektor für medizinische Lehrbücher ins Verlagswesen und wurde 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags, 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Aus seiner Überzeugung heraus, dass Lernen Spaß machen muss und solides Wissen auch unterhaltsam vermittelt werden kann, konzipierte er 2009 die Taschenbuchreihe »Wissen & Leben«, in der mittlerweile mehr als 50 Bände erschienen sind. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Psychodynamischer Psychotherapie und arbeitet als Psychotherapeut in eigener Praxis.
Für seine »wissenschaftlich fundierte Verlagstätigkeit«, mit der er im Sinne des Stiftungsgedankens einen Beitrag zu einer humaneren Medizin geleistet hat, in der der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt steht, wurde Bertram 2018 der renommierte Schweizer Wissenschaftspreis der Margrit-Egnér-Stiftung verliehen.

Ingo Schymanski

Die Sprache der Seele

Psychische, somatische und soziale Signale als Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden

Schattauer

Besonderer Hinweis:
Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.
In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe zum Zeitpunkt des Erwerbs

Schattauer
www.schattauer.de
J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH
Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart
Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und
Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vorbehalten
Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart
unter Verwendung einer Abbildung von © Seishinskaja/iStock
Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten
Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Lektorat: Karla Seedorf
Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani
ISBN 978-3-608-40187-5
E-Book ISBN 978-3-608-12335-7
PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20680-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Vorwort

»Wir finden nichts. Ihre Beschwerden sind psychisch bedingt!« Mit dieser Auskunft werden täglich Hunderte und Tausende Patienten abgespeist, mal mehr, mal weniger einfühlsam. Alle Untersuchungen blieben ohne wegweisenden Befund, keine Therapie brachte die Schmerzen, den Schwindel, die quälenden Ohrgeräusche dauerhaft zum Verschwinden.

Gelenkbeschwerden, Muskelschmerz, Verspannungen, Rückenschmerz, Nervenschmerzen, Nervosität, Erschöpfung, Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Schweißausbrüche, Gewichtsveränderung, Depression: all das ohne Ursache? Völlig gesund und trotzdem ständig krank?

Die »Karriere« der meisten Patienten ähnelt sich. Irgendwann begannen die Beschwerden, und seit dem ersten Besuch beim Hausarzt vor drei oder mehr Jahren wurden unzählige Experten konsultiert, später auch Heilpraktiker, Homöopathen oder sogar Wunderheiler. Allen Therapien war gemein, dass sie mit viel Hoffnung begonnen wurden, alle endeten damit, dass sie keine bleibende Besserung bewirkten. Keine Diagnose, keine Behandlung, nicht einmal chirurgische Operationen brachten die versprochene Gesundung. Am Ende sitzt der klassische Patient wieder beim Hausarzt, der mit ehrlichem Bedauern die Schultern hebt und sagt: »Tut mir leid. Es ist alles psychisch!«

Und so wendet sich der Patient, den niemand heilen kann, an die vermeintlich letzte Instanz: Wenn alles »psychisch« bedingt ist – wer soll helfen, wenn nicht der Psychiater, die Psychotherapeutin, der Seelenarzt?

Die Erfahrung zeigt: Psychotherapie kann helfen. Nicht schnell, nicht einfach und auch nicht immer. Aber viele Patienten mit sogenannten »psychosomatischen Beschwerden« ler-

nen im Lauf der Jahre, mit ihren Symptomen umzugehen, mit den Beschwerden irgendwie zu leben. Der Schritt, wegen der körperlichen Beschwerden einen Fachmann oder eine Fachfrau für die Seele zurate zu ziehen, stellt für viele Patienten eine große Hürde dar. Jeder kennt aus der näheren oder weiteren Bekanntschaft Menschen, die durch die Psychotherapie erst richtig in Schwierigkeiten zu geraten schienen. Das wirkt auf viele abschreckend. Eine oft mehrjährige Therapie kann ebenso wie die langfristige Einnahme von Medikamenten den erhofften und ersehnten Erfolg nicht garantieren: ein gesundes, glückliches Leben, unbeschwert und frei von ständigen Beschwerden. Was also tun?

An all jene Menschen, die nach einer Lösung für ihre meist seit Jahren bestehenden seelisch bedingten körperlichen oder sozialen Probleme suchen, richtet sich dieses Buch.

Es ersetzt weder die Beratung beim Hausarzt noch die tiefergehenden Untersuchungen durch Fachärzte – aber es ergänzt die heutige »moderne Medizin« um jene Aspekte, für die sie in den vielen Jahrzehnten ihrer zunehmenden Technisierung völlig blind geworden ist.

Im vorliegenden Buch geht es mir in erster Linie um einen *neuen* Umgang mit »psychosomatischen« Beschwerden: Fast alle üblichen Methoden – gleich, ob schulmedizinisch oder alternativ – betrachten die Symptome als *Krankheit* und damit als *Gegner*.

Dieses Buch hingegen verfolgt eine gegenteilige Philosophie: Psychische, psychosomatische und psychosoziale Beschwerden haben einen *Sinn*. Werden sie mit Medikamenten unterdrückt, tauchen sie mit Gewissheit an anderer Stelle wieder auf. Richtig verstanden, dienen Symptome jeglicher Art als Chance zur Entwicklung der Persönlichkeit und damit als Wegweiser zu nachhaltigem Wohlbefinden. Im Verlauf der Lektüre wird erörtert, auf welche Weise Erlebnisse (meist in Kindheit und Jugend)

unseren gesamten Lebensweg beeinflussen und über unser körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden entscheiden. Selbstverständlich werden auch Strategien vermittelt, frühere prägende Erlebnisse zu verstehen und zu überwinden.

Außerdem liegt mir daran, die faszinierenden aktuellen Erkenntnisse der Hirnforschung zu vermitteln. Diese machen verständlich, warum wir Menschen nach immer mehr streben – und warum dieses ständige Mehr uns nicht glücklicher macht, sondern im Gegenteil oft krank an Körper, Seele und auch im sozialen Miteinander.

Die gemeinsame Betrachtung all dieser Aspekte soll den Leser zu der Erkenntnis inspirieren, dass es keinen objektiven Maßstab für Lebensglück oder ein erfolgreiches Leben gibt. Das Optimum, das wir erreichen können, zeigt sich in der Übereinstimmung unseres Lebens mit unseren tatsächlichen Bedürfnissen. Und hier kann ein Weniger in bestimmten Bereichen durchaus ein Mehr an körperlichem Wohlbefinden, seelischer Ausgeglichenheit und Harmonie in unserem sozialen Umfeld bewirken – letztlich also ein entspannteres, schöneres Leben bei nachhaltig besserer Gesundheit.

Ihre Symptome als Freunde und Wegweiser zu begreifen, wird Ihnen helfen, sich eine neue Welt der Wahrnehmung zu erschließen. Wenn es Ihnen gelingt, Ihrem neuen Verständnis eine tatsächliche Veränderung Ihres Verhaltens folgen zu lassen, werden Ihre Beschwerden verschwinden.

Und sollten sich Ihre »alten Bekannten« – die Rückenschmerzen, die Ohrgeräusche, der Schwindel und so viele Symptome mehr – doch unverhofft wieder bei Ihnen melden, werden Sie sie dankbar empfangen. Weil Sie einen »sechsten Sinn« entwickelt haben, der Ihnen sagt, dass es wieder eine wichtige Lektion zu lernen gibt. Sie werden neugierig sein, zuhören und das in diesem Buch vermittelte Wissen dazu nutzen, Ihrem inneren, wahren Selbst näherzukommen. Um das Leben zu leben,

das Ihnen und Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen entspricht.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und viel Erfolg bei der Lektüre dieses Buches!

Selbsttest

Oft ist man so in seinem Alltag gefangen und darauf bedacht, den Anforderungen von Familie und Arbeit gerecht zu werden, dass man gar nicht auf die Idee kommt, sich grundlegende Fragen zum eigenen Befinden zu stellen. Nehmen Sie sich bewusst ein paar Minuten Zeit für Ihr persönliches »Stress- und Wohlfühl-Barometer« auf den nächsten beiden Seiten.

Stress-Barometer	Ja	Nein
Zeigt Ihre Zunge deutliche Abdrücke der Zähne?		
Ist Ihre Nackenmuskulatur verspannt?		
Schmerzt es in der Magengegend, wenn Sie Ihren Oberbauch unterhalb des Brustbeins kräftig mit Mittel- und Ringfinger beklopfen?		
Leiden Sie häufig an Sodbrennen, saurem Aufstoßen oder schlechtem Geschmack im Mund?		
Leiden Sie häufig an körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerz, Rückenschmerz, Magenschmerz, Verdauungsstörungen?		
Haben Sie einmal monatlich oder häufiger einen Infekt oder eine Erkältung, Durchfall, Frösteln, Fieber, Bauchschmerzen oder Appetitverlust?		
Leiden Sie an chronischen oder immer wiederkehrenden Hauterscheinungen wie Rötung, Ausschlag oder Ähnlichem?		
Verspüren Sie häufig scheinbar grundlos Herzklopfen, Hitzewellen oder Schwindel?		
Rauchen Sie?		

Stress-Barometer	Ja	Nein
Befürchten Sie, eventuell an einer schweren, nicht erkannten Krankheit zu leiden?		
Fühlen Sie sich manchmal so, als ob Sie gar nicht wirklich anwesend wären, beinahe wie eine leere Hülle?		
Leiden Sie an chronischem Zeitmangel?		
Trinken Sie beinahe täglich Alkohol?		
Schlafen Sie zwar schnell ein, wachen aber nachts öfter auf?		
Haben Sie häufig Schuldgefühle?		
Sind Sie tagsüber oft schlapp und müde?		
Leiden Sie an körperlichen Beschwerden, für die kein Arzt eine Ursache findet?		
SUMME		

Tab. 1-1: Stress-Barometer.

Wohlfühl-Barometer	Ja	Nein
Fühlen Sie sich im Allgemeinen wohl in Ihrem Körper?		
Blicken Sie optimistisch in die Zukunft?		
Haben Sie Pläne und freuen sich auf die Umsetzung?		
Ist Ihre Stimmung gut?		
Haben Sie Zeit für Unternehmungen mit der Familie und/oder Freunden?		
Treiben Sie regelmäßig Sport?		
Haben Sie ein Hobby oder verfolgen langjährige Interessen?		

Wohlfühl-Barometer	Ja	Nein
Können Sie entspannt die Zeit genießen und sich hinsetzen, ohne dass Ihnen langweilig wird?		
Fühlen Sie sich morgens erholt und leistungsfähig?		
Vergessen Sie selten oder nie Verabredungen?		
Ernähren Sie sich gesund und ballaststoffreich?		
Kommen Sie dazu, regelmäßig und ungestört zu essen?		
Halten Sie Ihr Normalgewicht?		
Sind Sie Nichtraucher/-in?		
Trinken Sie selten oder nie Alkohol?		
Sind Sie mit Ihrer Arbeit im Allgemeinen zufrieden und kommen mit Vorgesetzten und Kollegen gut aus?		
Bereitet Ihnen der Alltag überwiegend Freude?		
Wenn Ihr/-e Partner/-in oder Bekannte zu spät zu einer Verabredung kommen, werden Sie nicht unzufrieden, sondern freuen sich über die gewonnene Zeit?		
Können Sie überall sein, wie Sie sind, authentisch?		
SUMME		

Tab. 1-2: Wohlfühl-Barometer.

Haben Sie viele Wohlfühlpunkte sammeln können? Oder gibt es doch mehr Stresspunkte, als Sie geglaubt hätten? Das Ergebnis entspricht keinem validierten Test. Es soll Ihnen lediglich einen Anhaltspunkt dafür liefern, wie gesund Sie leben und ob es hinsichtlich Ihrer seelischen, körperlichen und sozialen Situation Optimierungsmöglichkeiten gibt.

Um Ihnen eine Orientierung zu ermöglichen: Eine nicht repräsentative Mini-Umfrage unter unseren Praxisangestellten ergab sowohl im Stress- wie auch im Wohlfühl-Barometer durchschnittlich ungefähr je 3 Punkte im jeweiligen Negativbereich. Das legt nahe, dass auch bei uns noch Stressabbau- und Wohlfühlpotenzial zu mobilisieren ist. Kein Wunder bei den immer hektischeren Arbeitsbedingungen!

Machen Sie sich bitte auch keine Sorgen, wenn Ihr Stress-Barometer hoch ausschlägt. In diesem Buch möchte ich Ihnen vermitteln, dass seelisch und sozial bedingte Symptome *keine Krankheit* sind, sondern der Ausdruck eines *Gesundwerden-Wollens*. Eine hohe Anzahl von Kreuzen bei der Ja-Spalte zeigt allerdings, dass Sie viel Potenzial besitzen, mit weniger Anstrengung angenehmer, gesünder und nachhaltiger zu leben.

Inhalt

1 Die körperlich-seelisch-soziale Einheit des Menschen ... 19

Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit 19

Was ist Gesundheit? 19

Die Dynamik von Körper, Seele und sozialer Interaktion ... 20

Was sind »psychosomatische Krankheiten«? 20

Unentdeckte Mechanismen des Stressempfindens 23

Gibt es überhaupt psychosomatische Krankheiten? 23

Gesundheit, die sich Raum verschaffen möchte 25

Welche Symptome können auftreten? 25

Ein Gesundheitssystem, das Gesundung verhindert 28

Warum behaupten Ärzte häufig, der Patient sei gesund, obwohl er heftige Beschwerden hat? 28

Verleugnung seelischer Ursachen 35

Warum wehren sich Patienten häufig gegen die Annahme, ihre Beschwerden hätten eine seelische Ursache? 35

Emotionale Lernmomente erschüttern das Selbst 40

Es ist möglich, dass Sie die Lektüre hier abbrechen wollen. Warum sollten Sie das nicht tun? 40

Die Blindheit für die Ursache der eigenen Beschwerden ... 45

Wer bekommt psycho-somato-soziale Beschwerden? 45

Welche Formen der Psychotherapie gibt es? 49

Beschwerden als Aufforderung zum Wachstum 58

Wann treten psycho-somato-soziale Beschwerden auf? 58

Das Streben nach Liebe, Anerkennung und Bindung 70
Woher kommen psycho-somato-soziale Beschwerden? 70
Chronischer emotionaler Stress 75
Wie entstehen psycho-somatische Beschwerden? 75
Wie entstehen psychosoziale Beschwerden? 77
Beschwerden mit Symbolcharakter 88
Woran erkenne ich psychosozialen Stress? 88
Warnsignale unserer Seele 93
Welchen Sinn haben psycho-somato-soziale Beschwerden? 93
Das Beschwerdeschwellen-Modell 97
Die Angst vor der Angst 102
Welche Rolle spielt Angst in der Psychosomatik? 102
Es gibt ein Leben vor dem Tod 108
Wie überwinde ich die Angst vor dem Tod? 108
Emotionale Autonomie kontra Kernverschmelzung 112
Wie gehe ich mit der Angst vor Einsamkeit um? 112
Den goldenen Herbst genießen 119
Wie gehe ich mit der Angst vor dem Älterwerden um? 119
Fluch und Nutzen von Psychopharmaka 122
Können Psychopharmaka nützlich sein? 122
Selbstschädigendes Verhalten ablegen 127
Welche Bedeutung besitzen Abhängigkeitssyndrome? 127

2 Wege zur Gesundung 131
Träume verhelfen zu neuen Perspektiven 133
Wunschträume als Wegweiser für Werte und Ideale 133
Schlafträume als Tor zum Unterbewusstsein 137
Die Behandlung psycho-somato-sozialer Beschwerden ... 141
Der bewusste Weg 143
Leidensdruck nutzen 143
Muster herausarbeiten 144
Sich Zusammenhänge bewusst machen 146
Alternatives Verhalten üben 147
Auf Widerstände und Rückschläge vorbereitet sein 148
Der unbewusste Weg 152
Die Wahrnehmung für das Selbst steigern 154
Soziale Interaktion fördern 154
Sinnliche Wahrnehmung schulen 155
Was verändert sich durch eine Psychotherapie? 156
Nicht jeder leidet so stark, dass er gleich einen Therapeuten zurate ziehen möchte. Was kann er tun? 158

3 Beschwerdebilder als Wegweiser zu mehr Gesundheit ... 171
Welche Zusammenhänge lassen sich erschließen? 171
Gleiche Stressauslöser erzeugen nicht gleiche Symptome 171
Ähnliche Charaktere entwickeln nicht ähnliche Symptome 172
Was bereitet Ihnen Kopfzerbrechen? 174
Kopfschmerzen 174
Zu viel um die Ohren 186
Ohrgeräusche (Tinnitus aurium) 186

Phasen vermehrter Selbstbeobachtung 192
Haarausfall 192
Schleimhäute in Abwehrstellung 195
Chronische Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis chronica) 195
Ärger, der im Hals feststeckt 199
Kloßgefühl im Hals (Globus pharyngeus) 199
Tonnenschwer unter Druck 203
Zähneknirschen (Bruxismus) 203
Kein Schlaf der Gerechten 207
Schlafstörungen 207
Stress, Anspannung, selbstschädigendes Verhalten 215
Sodbrennen (Refluxösophagitis) 215
Ernährungsgewohnheiten des Steinzeitmenschen 220
Verdauungsstörungen 220
Teufelskreis der Angst 228
Funktionelle Herzbeschwerden 228
Eine vergiftete Atmosphäre 234
Atemnot, Luftnot, Hyperventilation 234
Überlastung, Erstarrung, Mangeldurchblutung 238
Rückenschmerz, Verspannungen 238
Leben aus dem Gleichgewicht 246
Chronischer Schwindel (Vertigo) 246
Nervosität, Angst, Anspannung 265
Ständiger Harndrang, überaktive Blase (»Reizblase«) 265
Ungewollte Nähe, Konflikte, Traumata 269
Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie) 269
Statt Abwehr von Eindringlingen Angriff auf das Selbst 272
Allergien 272
Allzeit zu Höchstleistungen bereit? 277
Sehnenansatzentzündungen 277

Mangelnde Achtsamkeit aus Überlastung 284
Abwehrschwäche, Immunschwäche, Infektanfälligkeit 284
Wenig Vertrauen ins Leben 291
Hypochondrie 291
Missachtung von Grenzen 296
Unfälle 296
Gesteigerte Empfindsamkeit 298
Fibromyalgie 298
Die Zuckerkrankheit der Seele 305
Warum »immer mehr« nicht »immer glücklicher« macht 305
Leere Speicher, abgestumpfte Rezeptoren 310
Viele Beschwerden – eine Ursache? 311
Lustgewinn durch Lustverzicht – was passiert beim Meditieren? 313
Ängste 316
Schlafstörungen 318
Depressionen 321
Enttäuschte Ideale und fehlendes Erschöpfungsempfinden 332
Burn-out 332

Danke! 347

Sachverzeichnis 353

1 Die körperlich-seelisch-soziale Einheit des Menschen

Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit

Was ist Gesundheit?

Bereits 1946 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit definiert als »einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen«.

Mit dieser Aussage formuliert die WHO einen hohen Anspruch. Dieses Maß wollen wir bei der Arbeit mit diesem Buch stets im Auge behalten. Gesund zu sein, bedeutet nicht, dass wir den Himmel auf Erden schaffen oder empfinden müssten. Vorübergehende körperliche oder seelische Beschwerden sind normal und gehören zu einem gesunden Leben. Schmerz ist ein notwendiges Warnsignal, Trauer ein sinnvolles Gefühl, und selbst wenn wir uns in unserer sozialen Rolle manchmal unwohl fühlen, gehört das zum Menschsein dazu.

Krankheitswert gewinnen Schwankungen im Befinden erst, wenn Beschwerden über längere Zeit immer wieder oder auch dauerhaft auftreten und der Grundzustand des eigenen Lebens eben nicht als positiv empfunden wird. Der Anspruch des *Wohlbefindens* gilt für den körperlichen, den seelischen und – wie die WHO weise formulierte – auch den sozialen Bereich.

Die Dynamik von Körper, Seele und sozialer Interaktion

Was sind »psychosomatische Krankheiten«?

Psyche bedeutet »Seele« und *soma* bedeutet »Körper«. Als psychosomatische Beschwerden werden körperliche Beschwerden bezeichnet, die ihren Ursprung in der Seele eines Menschen haben (griechisch *psychē, Atem, Hauch,* sinnbildlich für *»Lebendigkeit«*). Im weiteren Sinn können auch gesundheitsschädliche Verhaltensweisen wie Rauchen, Essstörungen, Bewegungsmangel u. a. zu den psychosomatischen Krankheitsbildern gerechnet werden.

Auch die bloße Überzeugung, krank zu sein (Hypochondrie), kann für sich bereits Krankheitswert besitzen. Und alle diese Beschwerden bedeuten keineswegs, dass Menschen mit körperlich unerklärlichen Beschwerden seelisch krank sein müssen. Im Gegenteil: Wirklich seelisch kranke Menschen wie Menschen mit Schizophrenie leiden eher seltener an körperlichen Beschwerden. Und: Meiner jahrelangen Erfahrung mit psychosomatischen Krankheitsbildern nach möchte ich sogar behaupten, dass sich gerade in psychosomatischen Leiden *Gesundheit* ausdrückt. Es erscheint paradox: *Der Patient leidet, weil sich Gesundheit Raum verschaffen will.*

Dennoch fühlen sich viele Patienten mit psychosomatischen Beschwerden schwer beeinträchtigt. Nach der strengen WHO-Definition sind sie ja auch krank, selbst wenn kein Apparat und keine Laboruntersuchung eine organische Krankheit nachweisen kann. Trotzdem bieten psychosomatische Beschwerden oftmals eine wunderbare Gelegenheit zum Einstieg in ein neues, körperlich und seelisch gesünderes Leben – wenn wir die Beschwerden richtig deuten und uns nicht auf die bloße Bekämpfung von Symptomen versteifen.

Der Begriff Psychosomatik bleibt jedoch an sich problematisch. Er suggeriert eine Unterteilung des Menschen in Körper und Seele. Dabei lassen sich Körper und Seele genauso gut als Einheit begreifen, als ein eng verwobenes Ganzes. Wer sich länger mit der Psychosomatik beschäftigt, gewinnt den sicheren Eindruck, dass sich seelische und körperliche Probleme überhaupt nicht voneinander getrennt betrachten und behandeln lassen – auch wenn das in der heutigen Medizin größtenteils immer noch den Standard darstellt. Warum dies so ist, werden Sie im Laufe des Buches erfahren.

Noch eine Tatsache macht den Begriff Psychosomatik fragwürdig: Wir sind nicht bloß Körper und Seele, wir sind immer auch Teil eines sozialen Netzwerks. Bei genauer Betrachtung zeigt sich, dass seelische Konflikte nicht nur Auswirkungen auf den Körper haben, sondern genauso das soziale Leben beeinflussen. In dieser Hinsicht greift eine reine »Psychosomatik« zu kurz. Besser ist der Begriff »Psycho-sozio-somatik«, also die Lehre von den Zusammenhängen zwischen Seele, sozialen Beziehungen und körperlichem Befinden. Sie erinnern sich an die WHO-Definition von Gesundheit, die sich genau auf diese drei Begriffe bezieht?

Die Psychosoziosomatik ist nicht identisch mit dem Begriff »bio-psycho-sozial«, der u. a. auf einen der Begründer der psychosomatischen Medizin, Thure von Uexküll, zurückgeht. »Bio« bezieht sich darin eher auf die genetischen Grundvoraussetzungen des Menschen, während »somato« die akuten und chronischen Reaktionen des Körpers auf psychische und soziale Einflüsse bezeichnet. Dies soll die Bedeutung der biologischen Grundlagen wie Genetik, Umwelteinflüsse, Ernährung u. a. nicht ausschließen: Da sich dieses Buch aber hauptsächlich auf das durch Lernprozesse Beeinflussbare in Körper, Seele und sozialer Interaktion bezieht, werden die Begriffe »psycho-somato-sozial« bzw. »Psychosoziosomatik« verwendet.

Die isolierte Betrachtung oder auch die Aussparung der einzelnen Bestandteile dieses Dreigestirns verzichtet ohne Not auf wesentliche diagnostische Ansätze zum Verständnis und zur Behandlung vorhandener Beschwerden.

Die Psychosoziosomatik betrachtet gleichzeitig seelische, soziale und körperliche Vorgänge. Jeder Bestandteil besitzt seine eigene innere Dynamik und interagiert eng mit seinen beiden jeweiligen Nachbarn. Wegen der Untrennbarkeit der Bestandteile bezeichnet man diesen Ansatz als »ganzheitlich«.

Ein rein körperlich arbeitender Arzt wird nie alle Beschwerden eines Menschen verstehen und effektiv therapieren können. Ebenso wird ein Therapeut, der alle Krankheiten für seelisch bedingt hält, in vielen Fällen auf gefährliche Weise wesentliche Krankheitsfaktoren übersehen. Und auch ein Therapeut, der die sozialen Interaktionen von Menschen allein für bedeutsam hält, z.B. ein »Systemtherapeut«, wird mit seinem Ansatz an vielen Krankheits- und Beschwerdebildern scheitern.

Trotz der genannten Einschränkungen wird in diesem Buch auch der Begriff Psychosomatik anstelle von Psychosoziosomatik verwendet. Es versteht sich von selbst, dass »psychosomatisch« auch »psycho-sozio-somatisch« bedeutet oder »psycho-somato-sozial«. Gemeint ist immer gleichrangig die seelisch-sozial-körperliche Einheit des Menschen.

Unentdeckte Mechanismen des Stressempfindens

Gibt es überhaupt psychosomatische Krankheiten?

Über diese Frage wurde lange gestritten. Mittlerweile weichen die Fronten langsam auf. Selbst konservative Schulmediziner leugnen immer seltener den Einfluss des psychosozialen Befindens auf den somatischen Krankheitsverlauf, wie auch extreme Vertreter der Psychosomatik zunehmend erkennen, dass sich nicht für jede Erkrankung ein seelischer Auslöser identifizieren lässt bzw. nicht für jede Erkrankung eine psychosoziale Störung der Auslöser sein muss.

Ich persönlich bin der Ansicht, dass es weder *rein* körperliche noch *rein* psychische noch *rein* soziale Krankheitserscheinungen gibt. Bei jeder körperlichen Erkrankung haben psychosoziale Faktoren erheblichen Einfluss, genauso wie sich somatosoziale Probleme auf die Seele auswirken und damit wieder auf den Körper. In jedem Fall hängt der Beschwerdeverlauf im primären, offensichtlichen Bereich stets auch von den beiden anderen Bereichen ab. Die in der heutigen Medizin leider immer noch übliche getrennte Betrachtung psychischer, sozialer und somatischer Symptome zielt daher häufig an den eigentlichen Krankheitsursachen vorbei. Jeder Patient sollte – wie jeder Therapeut – in jedem der drei Bereiche Wohlbefinden anstreben. Wer einmal die Einheit von Körper, Seele und sozialem Umfeld erkannt hat, wird diese Bereiche nie wieder voneinander trennen wollen.

In den letzten Jahren wurde die HPA-Achse (die Funktionseinheit Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinde) als Vermittler zwischen Stressempfinden und körperlicher Antwort entdeckt. Psychischer, sozialer oder auch körperlicher Stress

(z. B. Verletzungen) führen über diese Achse zur Freisetzung von Stresshormonen, die im Körper schädliche Wirkungen entfalten können. Mit großer Wahrscheinlichkeit existieren neben der HPA-Achse weitere, noch unbekannte Mechanismen, die den Verlauf von Krankheiten beeinflussen.

Wir sollten uns vor monokausalen Krankheitserklärungen hüten, nur weil für sie keine biochemische oder physikalische Ursache bekannt ist.

Ein Beispiel: Jahrzehntelang wurde über den Einfluss der Psyche bei Patienten mit Magengeschwüren spekuliert. Seit 1979 ein Bakterium (Helicobacter pylori) als Auslöser identifiziert wurde, spricht kein Mensch mehr vom »Neid, der den Charakter eines Ulkuspatienten präge«, kaum jemand erwähnt mehr die angeblich ausgeprägten Nasolabialfalten (die Gesichtsfalte zwischen Oberlippe und Nasenflügel), die seinem Gesicht ein charakteristisches Aussehen verliehen.

Heute erfolgt die Therapie des Magengeschwürs durch eine einwöchige Behandlung mit Säureblockern und Antibiotika, anschließend bleiben die meisten Patienten bezüglich ihres Magens beschwerdefrei.

Trotzdem: Auch wenn sich in diesem Fall eine offenbar bakterielle Ursache als Auslöser für eine früher als »psychosomatisch« eingestufte Erkrankung finden ließ, so bleibt immer noch die Frage, warum nur ca. 20 % der mit dem Magenbakterium Helicobacter pylori infizierten Menschen tatsächlich ein Magengeschwür entwickeln.

Warum nistet sich das Bakterium nicht in jedem Magen ein? Warum entwickeln sich bei ansonsten beschwerdefreien Bakterienträgern gerade in psychosozialen Stresssituationen Magenbeschwerden und Magengeschwüre? Sind hier vielleicht doch psychische Faktoren ausschlaggebend?

Dieses Beispiel lehrt, dass wir offen bleiben sollten für eine ganzheitliche Betrachtungsweise. Zur ganzheitlichen Betrach-

tung gehört die Suche nach den Wegbereitern von Krankheiten unbedingt dazu.

Im Grunde sind diese Wegbereiter, also »falsches« Verhalten wie schlechte Ernährung, Bewegungsmangel und der übermäßige Gebrauch von Genussmitteln, bereits als Zeichen psychosomato-sozialen Drucks zu bewerten: Wer ausgeglichen ist, benötigt keine Genüsse, die die Gesundheit gefährden und letztlich das Leben verkürzen. Wir werden auf diese Thematik mehrfach zurückkommen.

Gesundheit, die sich Raum verschaffen möchte

Welche Symptome können auftreten?

Psychosomatische Beschwerden sind ein **diagnostisches Chamäleon**. Es gibt kaum Krankheiten, kaum Symptome, die sie nicht imitieren können. Das Spektrum reicht von neurologischen Erscheinungen wie Kopfschmerz, Schwindel, Sehstörungen, Ohrgeräuschen und sogar Lähmungen über orthopädische Beschwerden wie Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen bis hin zu internistischen Krankheitsbildern mit Herzrhythmusstörungen, Kreislaufbeschwerden, Durchfällen und unspezifischen Symptomen wie Unwohlsein, Leistungsverminderung, Schweißausbrüchen. Selbst Hautausschläge können Folge von psychosomatischen Störungen sein, wobei sich die Liste möglicher Symptome nahezu endlos fortsetzen ließe.

Das macht die Diagnostik von psychosomatischen Beschwerden so schwierig: Die Betroffenen schildern oft Krankheitserscheinungen, die haargenau zu organischen Erkrankungen pas-

sen. Doch jede körperliche oder apparative Untersuchung, jeder Laborwert scheint nur eines zu bestätigen: Die Organe sind gesund! Zumindest ergibt sich typischerweise kein Befund, der die Beschwerden in ihrer Heftigkeit erklären könnte. Ärzte reden in diesem Zusammenhang auch von *funktionellen Beschwerden*, was so viel bedeutet wie: Der Körper und seine Organe sind in Ordnung, nur ihre Funktion ist gestört. Eine andere Bezeichnung lautet *somatoforme Störung*, was so viel heißt wie »Störung, die einer körperlichen Erkrankung ähnelt«. Gern verschwiegen wird in diesem Zusammenhang, dass die Ursache der Erkrankung einem seelischen Leiden oder einer schwierigen Lebenssituation zugeschrieben wird, obwohl – wie gesagt – eine Aufspaltung des Menschen in einen körperlichen, einen seelischen und einen sozialen Bereich überhaupt nicht sinnvoll erscheint.

> Wer will was Lebigs erkennen und beschreiben,
> Muß erst den Geist herauser treiben,
> Dann hat er die Teil' in seiner Hand,
> Fehlt leider nur das geistlich Band.
> *Mephisto, im Urfaust*

Mit dem erwähnten Verständnis für eine ganzheitliche Betrachtungsweise sollte die folgende Auflistung gelesen werden. Sie nennt Beschwerden, die sich typischerweise und sehr häufig und hauptsächlich durch psycho-somato-soziale Zusammenhänge erklären lassen:

Häufige psychosomatische Beschwerden
Kopfschmerz
Kloß- oder Fremdkörpergefühl im Hals, Schluckbeschwerden
Rücken- und Wirbelsäulenschmerz
Verspannungen, Muskelverhärtungen
Sehnenansatzentzündungen
Verdauungsstörungen
Kreislaufbeschwerden
Schwindel
Ohrgeräusche
Erschöpfungszustände
Schlafstörungen
vermehrter Haarausfall (subjektiv)
Infektanfälligkeit
Ganzkörperschmerz
Hypochondrische Befürchtungen
Angst- und Panikanfälle
Depressionen

Tab. 1-1: Häufige psychosomatische Beschwerden.

Bei den in der Tabelle genannten Erscheinungen handelt es sich nicht um *Krankheiten*, sondern lediglich um *Symptome*. Und wie bereits festgestellt, sind Symptome im psycho-somato-sozialen Bereich in aller Regel keine Krankheit, sondern *Ausdruck von Gesundheit, die sich Raum verschaffen will.*

Ein Gesundheitssystem, das Gesundung verhindert

Warum behaupten Ärzte häufig, der Patient sei gesund, obwohl er heftige Beschwerden hat?

Das liegt zum einen an der mechanistischen Auffassung, die das Denken vieler Ärzte bis heute beherrscht. Liegen alle Messwerte im Normbereich, erscheint eine körperliche Ursache für die Symptome ausgeschlossen. Im »medizinischen Sinn« ist der Patient damit gesund. Nur: Er fühlt sich weiterhin krank! Der behandelnde Arzt steht vor einem Problem. Wenn er seelische Gründe als Ursache der Beschwerden vermutet, sollte er sich Zeit nehmen, um im Gespräch mit dem Patienten herauszufinden, wo denn diese Ursachen liegen. Für diese Ursachenforschung benötigt der Arzt eine spezielle Ausbildung oder eine große intuitive Begabung. Er benötigt zudem viel mehr Zeit, als ihm die Strukturen des Gesundheitswesens heute zubilligen.

Etwas vereinfacht ausgedrückt lässt sich sagen, dass innerhalb des deutschen Gesundheitssystems Ärzte dafür bezahlt werden, dass sie teure Apparate benutzen und kostspielige Medikamente verschreiben. Gespräche, Nachdenken, Einfühlung werden hingegen kaum honoriert, auch wenn diese Maßnahmen in vielen Fällen schneller und vor allem dauerhafter zur Heilung führen als jede noch so teure Kernspin-Untersuchung, jedes noch so moderne Schmerzmittel oder das allerneueste Antidepressivum. Für mich persönlich liegt auf der Hand, dass die Gebührenordnung für Ärzte extrem beeinflusst ist vom Profitstreben der Pharma- und Geräteindustrie. Und die verdient nun einmal nicht an Gesundheit, sondern an Krankheiten.

»Keine Ursache im Fachgebiet« lese ich als Allgemeinarzt häufig in den Berichten der fachärztlichen Kollegen. Das ist in

den meisten Fällen sicherlich richtig – nur: Was hilft das dem Patienten?

Ich will keineswegs den Eindruck erwecken, die moderne Apparatemedizin sei überflüssig oder wir könnten ohne Qualitätseinbußen auf zeitgemäße Medikamente verzichten. Im Gegenteil: Vor jeder intensiven psychosomatischen Behandlung muss eine organische Ursache für die Beschwerden sicher ausgeschlossen sein. Hierzu sind heutzutage technische Verfahren häufig unumgänglich. Und auch Psychopharmaka können für Patienten sehr hilfreich sein, wenn sie nach genauer psychiatrischer Befunderhebung mit gleichzeitig psychotherapeutischer Behandlung verabreicht werden.

Die tägliche Praxis aber zeigt, dass Einfühlung, intellektueller Anstrengung und zeitintensiver Zuwendung im Vergleich zu Gerätemedizin und der Therapie mit Arzneimitteln viel zu wenig Raum gegeben wird. Obwohl die apparativen Befunde oft absehbar ohne Wert für die Behandlung bleiben und viele Medikamente nur Symptome unterdrücken, ohne eine Ursache zu heilen, liegt hier der Schwerpunkt der heute praktizierten Medizin – zum Schaden der Patienten wie zum Leidwesen derer, die einen ganzheitlichen Ansatz in der Medizin verfolgen.

Emotionale Arbeit ist anstrengend. Manch ein Arzt fürchtet sich davor, Schleusen zu öffnen, deren Tore er nicht wieder einfach zu schließen vermag. In entsprechenden Gesprächen können Patienten traurig sein und weinen, Wut kann aufbrechen, Angst. Alle diese Emotionen können den unerfahrenen Behandler erschrecken und belasten, sie können ihn – gerade im Rahmen der gegebenen Voraussetzungen – auch überfordern. Intensive Gespräche können psycho-somato-soziale Beschwerden häufig heilen. Im Praxisalltag fehlt in aller Regel genau hierfür die Zeit, sprich, das Geld. Selbst Ärzte, die sich (auf eigene Kosten!) psychosomatisch weitergebildet haben, bekommen Patientengespräche so gering bezahlt, dass sie vom Hono-