

DR. MED. SAMUEL PFEIFER



PSYCHOSOMATIK

WIE KÖNNEN WIR DIE
SPRACHE DES KÖRPERS
VERSTEHEN?

PSYCHIATRIE *&* SEELSORGE
SEMINARHEFT

Inhalt

Psychosomatik in anderen Kulturen	2
Symptome nicht erklärbar	3
Was ist eigentlich Stress?	4
24 Fragen zur Erfassung von Burnout	5
Das vegetative Nervensystem	6
Funktionelle Störungen	7
Stress und Immunsystem	8
Deutungen in der Psychosomatik	10
Entstehung - Die Rolle der Kindheit	11
Somatoforme Störungen	13
Depression und Schmerz	14
Therapieprogramm bei Rückenschmerzen	17
Wetterfühligkeit - Kopfschmerzen	18
Herzbeschwerden	21
Hypochondrie und Gesundheitsängste	22
Magen-Darm-Störungen	23
Mund-Nase-Hals (ORL) - Tinnitus und Hörsturz.....	24
Asthma und Allergien - Neurodermitis	26
Männerprobleme - Frauenprobleme	28
Chronische Müdigkeit / Fibromyalgie	31
Trauma - der Körper erinnert sich.....	32
Symptome und Beziehung	34
Psychosomatik in den Psalmen	37
Was hilft gegen Burnout?	39
Vom Umgang mit Körpersymptomen	40
Weiterführende Literatur und Internetadressen.....	42

Die Sprache des Körpers verstehen lernen

«Ich habe immer gedacht, wenn man sich nur zusammennimmt, so kann man erreichen, was man will. Aber dann hat mein Körper nicht mehr mitgemacht.» So und ähnlich beginnen viele «psychosomatische Geschichten».

Leib und Seele sind untrennbar miteinander verwoben. Gefühle werden erst spürbar, wenn sie sich auch in körperlichen Empfindungen ausdrücken. Daraus hat sich auch unsere «Sprache des Körpers» entwickelt: Es liegt uns etwas auf dem Magen, eine Not bricht uns das Herz, man spürt Schmetterlinge im Bauch, man könnte weinen vor Glück oder man bekommt kalte Füße vor Angst.

Rund 30 oder mehr körperliche Bilder gibt es für menschliche Gefühle in unserer Sprache. Auch die Psalmen sind reich an Metaphern, die diesen Zusammenhang unterstreichen.

SPALTUNG ZWISCHEN LEIB UND SEELE

Wenn der Mensch sich aber nur auf den Körper konzentriert (und die moderne Medizin ihn darin noch kräftig unterstützt), dann kommt es zu einer Spaltung zwischen Körper und Seele, die oft zu neuen Problemen führt.

Weil psychosomatische Krankheiten in jedem Körperteil auftreten können, bilden sie ein eigenartiges Schattenland, das nur schwer fassbar ist und sich allen Versuchen der Hi-Tech-Medizin entzieht, sie zu lokalisieren und auf Bildern oder Kurven deutlich abzubilden. Ihre Unfassbarkeit sind sowohl ihr Kennzeichen als auch Quelle von immer neuem Rätselraten.

Dabei ist es auch gefährlich, alle unerklärlichen Störungen einfach als «psychosomatisch» abzutun. Die sieben klas-

sischen Psychosomatosen der 50-er Jahre – rheumatoide Arthritis, Colitis ulcerosa, Bronchialasthma, Neurodermitis, Bluthochdruck, Magengeschwüre und Hyperthyreose – sind heute viel besser erforscht. Oft ist es die Krankheit, die psychische Folgen hat und nicht umgekehrt.

Andererseits sind wir mit unerklärlichen Symptomen konfrontiert, die die Lebensfreude trüben, Beziehungen belasten und

Die Schmach bricht mir mein Herz, und macht mich krank.

Psalms 69,21

die Arbeitsfähigkeit vermindern können.

Das Seminarheft will Anregungen geben und auf weitere Literatur verweisen. Ziel der Informationen ist es, sich selbst und betroffene Menschen besser zu verstehen und fachgerecht und einfühlsam zu begleiten.

Dr. med. Samuel Pfeifer



Symptome nicht erklärbar

In einer Studie bei 1000 Patienten, die ein Ambulatorium aufsuchten, wurden die körperlichen Beschwerden genauer abgeklärt. Häufig fand sich keine organische Ursache. Oft dauerten die Beschwerden schon jahrelang.

(Kroenke & Mangelsdorff 1989, Am. J. Medicine)

Symptome	Ursache eindeutig		(Prozent) Unklar
	Organisch	Psychogen	
Brustschmerz	11	6	83
Müdigkeit	13	21	66
Schwindel	18	2	80
Kopfweh	10	15	75
Oedeme	36	0	64
Rückenweh	10	0	90
Atemnot	24	3	73
Schlafstörungen	3	50	47
Bauchweh	10	0	90
Gefühllosigkeit	19	4	77
Impotenz	21	4	75
Gewichtsabnahme	5	28	67
Husten	40	0	60
Verstopfung	0	0	100

1. Die Mehrheit körperlicher Symptome in der Hausarztpraxis sind nicht mit einer organischen Krankheit verbunden.

2. Psychologischer Stress oder psychische Störungen erhöhen die Inanspruchnahme von medizinischen Leistungen und die Invaliderität.

3. Faktoren wie die frühe Familienumgebung, frühere Krankheitserfahrungen und spezifische Persönlichkeitsfaktoren können eine Person dazu disponieren, medizinisch unerklärte körperliche Symptome zu entwickeln.

4. Je intensiver Patienten in spezifischen medizinischen Settings abgeklärt werden, desto häufiger entwickeln sie unter Stress Krankheiten, die mit unerklärlichen Symptomen einhergehen.

5. Medizinisch unerklärte Symptome sind für einen wesentlichen Teil der Gesundheitskosten verantwortlich.

6. Medizinisch unerklärte Symptome ha-

ben einen wesentlichen Einfluss auf die Qualität der Arzt-Patienten-Beziehung.

40 Prozent aller Arztbesuche werden durch 14 Symptome ausgelöst. Nur 10 bis 15 Prozent hatten eine organische Ursache.

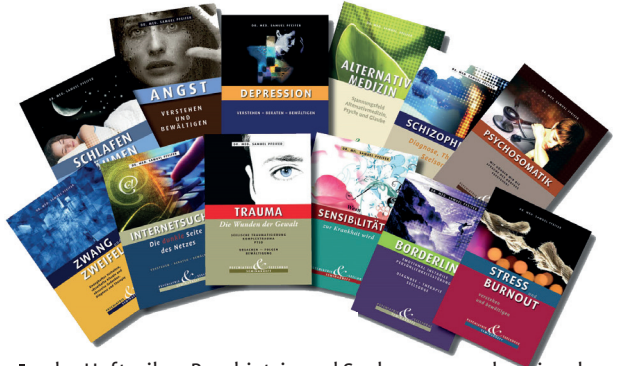
Eine andere Studie hat gezeigt, dass in 25 bis 50 Prozent aller Hausarztbesuche keine ernsthafte medizinische Störung festgestellt werden konnte. Häufigste Diagnose: «worried well» (= besorgte Gesunde).

Patienten mit Depressionen und Ängsten haben deutlich häufiger medizinisch unerklärbare Symptome als Menschen ohne psychische Krankheit.

20 bis 30 Prozent der Hausarztpatienten erfüllen die Kriterien für mindestens eine psychische Störung nach DSM. Rund zwei Drittel von ihnen kommen zuerst mit der Klage von Kopfweh oder Müdigkeit. In rund 50 Prozent wird die psychiatrische Diagnose nicht gestellt. (Katon & Walker 1998)

REIHE «PSYCHIATRIE & SEELSORGE»

- ▶ *Angst verstehen und bewältigen*
- ▶ *Borderline – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Stress und Burnout*
- ▶ *Depression verstehen und bewältigen*
- ▶ *Schizophrenie – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Der sensible Mensch und seine Lebensnöte*
- ▶ *Alternativmedizin, Psyche und Glaube*
- ▶ *Psychosomatik*
- ▶ *Schlafen und Träumen*
- ▶ *Zwang und Zweifel*
- ▶ *Internetsucht*
- ▶ *Trauma – Die Wunden der Gewalt*



In der Hefreihe «Psychiatrie und Seelsorge» werden einzelne Themen umfassend und doch in knapper Form dargestellt. Auf wenigen Seiten finden sich die wesentlichsten Informationen über Häufigkeit, Ursachen, Entstehungsformen und Behandlungsmöglichkeiten der einzelnen Störungen. Zudem wird eine Übersicht über weiterführende Literatur gegeben.

Die Seminarhefte von Dr. Samuel Pfeifer sind neu als gedruckte Hefte und als PDFs erhältlich beim Verlag mosaicstones:

<https://www.mosaicstones.ch/suche/Seminarheft>



Samuel Pfeifer
Psychotherapie & Seelsorge

PSYCHIATRIE UND RELIGION – PSYCHOTHERAPIE UND SPIRITUALITÄT / SEELSORGE

https://www.youtube.com/channel/UCcEi_O8a07uBq7YV9qNbg_w