


Wenn die Seele den Körper krank macht

Kopf- oder Rückenschmerzen etwa sind heute Volkskrankheiten. Viele Betroffene haben eine Arztodyssee hinter sich und sind immer noch krank. Denn an die Psyche denken auch viele Ärzte nicht



Kann der Arzt bei Ihnen trotz gründlicher Untersuchung keine organische Ursache finden, sollten Sie sich nicht scheuen, einen Facharzt für seelische Störungen aufzusuchen

Liegt bei einer Krankheit keine organische Ursache vor, sind viele Ärzte ratlos. Im günstigsten Fall verschreiben sie Medikamente, die aber nur vorübergehend helfen. Andere Ärzte stempeln Betroffene als Simulanten ab, die sich ihre Beschwerden nur einbilden oder zumindest stark übertreiben. Erst in den letzten Jahren ist bei der Ursachenforschung die Psyche stärker in den Fokus gerückt. Denn viele Beschwerden haben hier ihren Ursprung. Wie solche sogenannten psychosomatischen Erkrankungen entstehen und welche Therapien es gibt, erläutert unser Experte Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein.

Ist die Seele krank, leidet auch der Körper

Ob Kopf- oder Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Essstörungen, Tinnitus, Schwindel oder Hautausschlag: Viele körperliche Beschwerden sind psychisch bedingt oder zumindest spielen seelische Faktoren eine große Rolle bei der Entstehung. Ärzte gehen heute davon aus, dass ein Drittel aller Deutschen davon betroffen sind – Tendenz steigend. Als Ursachen vermuten Experten neben genetischer Veranlagung, Stress, persönliche Verluste, traumatische Erfahrungen, besonders in der Kindheit, und unbewusste Konflikte. Oftmals haben die Betroffenen einen jahrelangen Leidensweg hinter sich, bevor sie bei Experten für seelische Störungen (Fachärzten für Psychiatrie oder Psychosomatische Medizin, Psychotherapeuten) endlich die lang ersehnte Hilfe finden. „Meist werden zunächst organische Ursachen vermutet und entsprechende Fachärzte aufgesucht“, erläutert



Unerklärlicher Juckreiz kann Zeichen einer psychosomatischen Erkrankung sein

Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein. Doch weder Ultraschall noch Computertomographie oder MRT zeigen die Ursache, und so folgt vielfach ein zermürbender Gang von Arzt zu Arzt. „Viele Betroffene zögern lange, bevor sie sich an einen Psychiater oder Psychotherapeuten wenden, weil sie nicht verstehen können, dass ihre körperlichen Beschwerden seelisch bedingt sein sollen“, weiß der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie aus jahrelanger Praxis.

Die Psychotherapie ist Teil der Behandlung

In der Regel sind psychosomatische Beschwerden mindestens ebenso belastend wie „richtige“ Krankheiten. Wie der Name schon andeutet, ist hierbei das Wechselspiel zwischen Seele (griechisch: Psyche) und Körper (Soma) entscheidend. „Sobald Betroffene verstehen, dass ihr Körper etwas zum Ausdruck bringt, was ihre Seele nicht auszudrücken vermag, kann die therapeutische Hilfe beginnen“, betont Dr. Bracher. Ziel

ist es, „hinter der körperlichen Symptomatik verborgene seelische Belastungen zu identifizieren und gemeinsam Lösungsansätze zu finden.“ Dabei kommen überwiegend die Verhaltens- sowie die tiefenpsychologische Psychotherapie zum Einsatz, also Methoden, deren Wirksamkeit wissenschaftlich gut belegt ist. Neben der ambulanten psychotherapeutischen Behandlung kann auch eine medikamentöse Unterstützung mit einem Antidepressivum sinnvoll sein. Sind die Beschwerden sehr stark ausgeprägt und sprechen sie auf eine ambulante Behandlung nicht ausreichend an, empfiehlt der Experte die Behandlung in einer Fachklinik. Dort werden die Patienten mit einem umfangreichen Therapieprogramm behandelt. Üblicherweise umfasst es neben der Psychotherapie auch Verfahren wie Kunst-, Ergo-, Musik- und Bewegungstherapie, Physiotherapie und Entspannungstechniken, bei Bedarf auch Medikamente.

Die besten Hilfen bei Schmerzen und Schwindel

Sehr oft haben Schmerzen psychosomatische Gründe. Vielfach betroffen davon ist der Bewegungsapparat oder der Bauch. Hier kann eine psychotherapeutische Behandlung zu einer wesentlichen Besserung führen. „Dabei geht es neben einer Schmerzreduktion vielfach auch um eine Veränderung des Umgangs mit den Schmerzen, da eine völlige Schmerzfreiheit nicht immer erreicht werden kann“, erläutert Dr. Bracher. „Denn das individuelle Reaktionsmuster, bei seelischen

Belastungen körperliche Schmerzen zu empfinden, bleibt grundsätzlich bestehen.“ Das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien ist ebenfalls sehr hilfreich, da chronischer Stress oft eine Ursache psychosomatischer Beschwerden ist. Hilfreich ist hier auch das Führen eines Schmerztagebuchs. Die Vermittlung von Entspannungstechniken wie Autogenem Training, Yoga und Progressive Muskelrelaxation ist auch hier eine wertvolle Maßnahme. Dass Rückenbeschwerden nicht nur durch Bewegungsmangel verursacht werden, sondern auch psychische Ursachen haben können, ist vielen Betroffenen nicht



Stress kann nach Ansicht vieler Experten eine der Ursachen für Tinnitus sein

klar. Doch „funktionelle Rückenschmerzen“, wie die entsprechende Diagnose lautet, sind sehr oft die Folge von Leistungsdruck, Konflikten und weiteren psychischen Belastungen. Es kommt zu schmerzhaften Muskelverhärtungen und –verspannungen, die dem Nacken oder Kreuz zu schaffen machen. Neben Physiotherapie können Massagen und Entspannungsübungen helfen. Natürlich ist auch regelmäßige körperliche Bewegung wichtig. Schwindel-Attacken sind oft das Resultat seelischer Probleme. Nach Kopfschmerzen ist Schwindel übrigens hierzulande eines der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch. Aber auch Übergewicht und Tinnitus können psychosomatisch bedingt sein.

Übergewicht kann auf ein seelisches Problem hindeuten

