

# Psychosomatische Medizin: „Somatoform wieder in Form!“

Von Prof. Dr. med. Thomas H. Loew



Herzinfarkt, Darmdurchbruch, Gelenk- oder Muskelschmerzen wie beim Rheuma, ein quälendes, chronisches Drücken auf der Blase oder im Hals, Schweißausbrüche, Luftnot, Migräne- oder Schwindelanfälle: Der Patient ist offensichtlich krank und die

Medizinmaschinerie läuft an. Er besucht die Kardiologie, Gastroenterologie, Urologie, Neurologie, HNO. Und dann lautet das Ergebnis „kein pathologischer Befund“. Der Patient bleibt irritiert zurück, fühlt er sich doch wirklich schlecht. In der Fachsprache werden diese Beschwerden „Somatoforme Störungen“ genannt. Dazu zählen Konzentrationsstörungen, sorgenvolle, kreisende Gedanken, „Nebel“ im Kopf, ständiges Ohrenklingen. Schlimmstenfalls beginnt der Patient, an seinem Verstand zu zweifeln, spätestens wenn sämtliche ärztlichen Befunde „keine organischen Auffälligkeiten“ ergeben.

## › Drei Möglichkeiten für die Symptome

Dabei gehören mindestens 10 Prozent dieser Patienten den folgenden drei Gruppen an:

1. Sie leiden an so genannten psychosomatischen Beschwerden.
2. Sie kommen mit einer chronischen Erkrankung seelisch nicht zurecht.
3. Sie haben eine seelische Erkrankung, die eine weitere körperliche Krankheit kompliziert.

Die meisten Betroffenen erhalten in der Regel die Psychosomatische Grundversorgung (drei bis zehn Gespräche, einmal jede Woche oder einmal monatlich, je 20 Minuten) von ihrem Hausarzt oder dem angesprochenen Spezialisten.

## › Professionelle Hilfe ist gefragt

Verbessert sich dadurch die Befindlichkeit nicht, sollte nach spätestens sechs Wochen die Psychosomatische Medizin ins Spiel kommen. Dazu zählen die Psychotherapie, der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Auch bei Psychiatern, Nervenärzten oder psychologischen Psychotherapeuten sind Sie gut aufgehoben.

Grundsätzlich nützt die Psychosomatische Medizin die Methode der gezielten Beratung mit Fokus auf Verhaltens- und Bewertungsänderungen. Eine wichtige Rolle spielen auch medikamentöse symptombezogene und Hirnstoffwechselorientierte Behandlungen sowie das psychotherapeutische Gespräch. Die Behandlung erfolgt stationär, wenn die Rahmenbedingungen gegen eine ambulante Versorgung sprechen, eine längere Arbeitsunfähigkeit vorliegt, oder ein Umfeldwechsel nötig ist. Psychosomatiker sind Spezialisten für Entspannungsverfahren und nützen auch die Kunst-, Musik-, oder Bewegungstherapie.

## › Wie helfen Gespräche bei körperlichen Beschwerden?

Seelisches Erleben ist beim Menschen ganz eng mit körperlichen Sensationen verbunden, die oft auf archaischen Reaktionsmustern basieren: Uns können die Haare zu Berge stehen, das Herz kann uns stehen bleiben, wir sind vor Schreck schweißgebadet. Wir übertragen körperliche Reaktionen in Worte, um Gefühle wie Angst oder Wut zum Ausdruck zu bringen. Seelischer Stress führt zu körperlichen Verspannungen. Bei manchen Menschen treten diese Veränderungen nicht mehr sporadisch in bestimmten Situationen auf, sondern verselbstständigen sich und werden chronisch, ohne dass der Auslöser erkannt wird. Trotzdem helfen die psychosomatischen Therapien und werden seit über 50 Jahren zum Stressabbau eingesetzt.

## › Stress kann körperlichen Schmerz verursachen

Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass manche Menschen bei zwischenmenschlichen Problemen eine Aktivierung der Hirnareale zeigen, die auch bei körperlichem Schmerz eine Bedeutung haben. Beziehungsstress kann also tatsächlich Schmerz verursachen. Schmerz wiederum ist eng verknüpft mit den Angstzentren und Hirnregionen, die verantwortlich sind für Empfindungen wie Trauer, innerer Leere und Gedankenkreisen.

Der Facharzt für Psychosomatische Medizin nützt hier die so genannte „therapeutische Beziehung“. Facharzt und Patient analysieren zusammen sein eventuelles Kommunikations- und Beziehungsproblem, trainieren die Gesprächsfertigkeiten des Patienten, üben Selbstentspannungstechniken und schulen die Wahrnehmung in Beziehungen. Im besten Fall löst sich dann der psychosomatische Schmerz oder Beschwerdekomples in Luft auf.