



Leseprobe

Dr. med. Alexander Kugelstadt

"Dann ist das wohl psychosomatisch!"

Wenn Körper und Seele SOS senden und die Ärzte einfach nichts finden - Alles zur Psychosomatischen Medizin

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



Seiten: 400

Erscheinungstermin: 20. Juni 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Viele Menschen leiden unter Schmerzen und Krankheiten, für die kein Arzt eine Ursache finden kann. Nach einer Reihe von Untersuchungen fällt oft das hoffnungsraubende Urteil: »Dann ist das wohl psychosomatisch!« Die Folge dieser Diagnose sind frustrierte Patienten, die sich jetzt mit ihrem Problem alleine fühlen. So wurde der Begriff »Psychosomatik« für viele Menschen zum Inbegriff von Ausweglosigkeit. Ganz im Gegensatz dazu steht der ganzheitliche Ansatz der modernen Psychosomatik-Forschung. Sie reduziert den Menschen nicht nur auf sein körperliches Leid, sondern führt Psyche und Körper in der Diagnostik zusammen, um den wirklichen Ursprung des Problems zu finden. Der renommierte Arzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. med. Alexander Kugelstadt ist dem Seelenleben auf der Spur. Er erklärt, wie alles in uns zusammenhängt und warum psychosomatische Erkrankungen keine ausweglose Situation sein müssen.



Autor

Dr. med. Alexander Kugelstadt

Dr. med. Alexander Kugelstadt, geboren 1981 in Bremen, ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalytiker und Ernährungsmediziner. Er promovierte über das Thema »Psychosomatik in den Medien«, arbeitete mehrere Jahre in der Inneren Medizin der Berliner Charité sowie am Institut für psychogene Erkrankungen der AOK und ist heute Chefarzt der Psychosomatik im ZAR Berlin Spandau. Außerdem

DR. MED. ALEXANDER KUGELSTADT
»Dann ist das wohl psychosomatisch!«



Buch

Manchmal stehen die Gedanken nicht still, wenn man schlafen will. Oder der Magen rebelliert, wenn man arbeiten muss. Es gibt Menschen, die sich sicher sind, eine todbringende Herzerkrankung zu haben – Untersuchungen ohne Befund sehen sie als Bestätigung, dass da noch etwas übersehen wurde. Andere wiederum haben ständig starke Kopfschmerzen, die Ärzte können jedoch keine Ursache finden und attestieren »Psychosomatische Störung«. Dies ist für viele Menschen die Angstdiagnose Nr. 1, denn jetzt ist – oft nach einer langen Odyssee durch die Arztpraxen – scheinbar die Grenze zur Schulmedizin erreicht. Die Psychosomatische Medizin und Psychotherapie setzen genau an dieser Schnittstelle von Körper und Seele an. Denken, Fühlen und Handeln sind viel enger mit den Körperfunktionen verbunden, als man lange glaubte. Dieses Buch bringt auf leicht verständliche Weise die psychischen und körperlichen Grundbedürfnisse des Menschen in Einklang und hilft beim Gesundwerden, wenn die meisten Behandlungen nichts gebracht haben. Ein Wegweiser für eine gelingende psychotherapeutische Behandlung.

Autor

Dr. med. Alexander Kugelstadt, geboren 1981 in Bremen, ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalytiker und Ernährungsmediziner. Er promovierte über das Thema »Psychosomatik in den Medien«, arbeitete mehrere Jahre in der Inneren Medizin der Berliner Charité sowie am Institut für psychogene Erkrankungen der AOK und ist heute Chefarzt der Psychosomatik im ZAR Berlin Spandau. Außerdem veröffentlichte er 2014 den Ratgeber »Berufseinstieg Arzt: Perfekt durchstarten«, ist Supervisor, Dozent und gibt seit 2015 den mit über zwei Millionen Downloads erfolgreichen Podcast »PsychCast« mit heraus.

Alexander Kugelstadt lebt mit seiner Familie in Berlin.

Dr. med. Alexander Kugelstadt

»Dann ist das wohl psychosomatisch!«

Wenn Körper und Seele **SOS** senden
und die Ärzte einfach nichts finden

Alles zur Psychosomatischen Medizin

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH FSC® N001967

2. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2022

Copyright © 2020 der Originalausgabe: Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2022 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München,
in Anlehnung an die Gestaltung der Originalausgabe (Sabine Kwauka)

Umschlagillustration: Sabine Kwauka

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KF · IH

ISBN 978-3-442-17940-4

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	15
Plötzlich psychosomatisch	16
Packungsbeilage für dieses Buch	19
1. Teil:	
Wie Körper und Seele zusammenarbeiten	25
Die fabelhafte Welt der Psychosomatik	26
In meinem Sprechzimmer	26
Auf »Weltreise« mit Ihnen	27
Körper und Seele: Eine Liebesgeschichte	29
Der zweigeteilte Mensch	29
Woher die Trennung von Körper und Geist kommt	29
Historie	31
Die Entweder-oder-Falle	33
Psychosomatik gibt es schon lange	35
Das Zeitalter der Verschmelzung	38
Die Anatomie der Psychosomatik:	
Warum wir sind, wer wir sind	44
Babystress	45
Kindheitserlebnisse	46
Unter null: Als Fetus in einer Blase	47
Here I am: Das erste Lebensjahr	51
Krabbeln und Anlecken: Das erste bis zweite Lebensjahr ..	54
Ich gehör nur mir: Das zweite bis vierte Lebensjahr	55
Vorbild dringend gesucht: Das vierte bis siebte Lebensjahr	57

Der ganze Rest – und warum das alles wichtig ist!	60
Selbsterkenntnis	64
Lebenswege	65
Warum Gefühle so kompliziert sind	66
Immer der Säbelzahn tiger	66
Menschliche Gefühle sind mehr	67
Gefühle kommen viel zu schlecht weg	68
Der Umgang mit Gefühlen ist entscheidend	70
Gefühle sind oft nicht bewusst	75
Den Umgang mit Gefühlen verbessern	81
Die Körper-Psyche-Connection	83
Die sechs Wege der Kommunikation zwischen Psyche, Gehirn und Organismus	84
Warum Sie abschalten lernen sollten: Das Stress-Modell . . .	92
Wo haben Sie Ihre Schwachstelle? Die »Organwahl«	95
Körpersprache: Die Konversionshypothese	99
Mein Körper fühlt, was ich nicht fühle: Die Somatisierung . .	103
Wie die Psyche funktioniert und was sie krank macht	111
Ja, nein – jein! Die Theorie der inneren Konflikte	111
Wenn die Entwicklung hakt: Störungen der Ich-Struktur . . .	120
Die Angst in der Kapsel: Psychische Traumata	122
Körper an Seele: Somatopsychische Störungen	128
Gesellschaftliche und kulturelle Gründe	129

2. Teil:

Psychosomatik von Kopf bis Fuß	135
Zum Haarerufen	136
Haare, ganz praktisch	136
Und wenn wir uns die Haare krümmen?	137
Die unbewusste Seite der Haare	138
Was tun?	139

Kopfschmerzen	140
Wofür sind Kopfschmerzen bekannt?	140
Was sind die Ursachen?	140
Kopfstress	141
Rückenschmerzen: Die häufigste somatoforme Schmerzstörung	143
Gedankenschleifen und Zwangshandlungen	145
Grübeln	145
Wieso uns Gedanken quälen	146
Kurzbeispiel Zwang	147
Was kann man tun?	149
Psychotherapie bei Zwangsstörungen	151
Diagnose Hypochondrie: Krankheitsangst	154
Was ist das?	154
Was steckt dahinter?	155
Was kann man tun?	158
Psyche und Ernährung: Was uns Essen bedeutet	159
Wir sind Esser	159
Das Symptom Essstörung und seine Funktion	162
Was tun?	169
Die Depression: Mehr als traurig	172
Depression geht uns alle an	172
Körper und Psyche – in einem Boot.	175
Weshalb wird man depressiv?	177
Was wirkt antidepressiv?	182
First Aid – Erste Hilfe	183
Luftnot und Angst.	185
Die Lunge und die Freiheit	186
Panik verursacht Hyperventilation.	187
Dieses Herz-an-Herz-Gefühl	188
Herz aus dem Takt	189
Was tun? Herz-Geschenke!	194

SARS-CoV-2: Das Virus und wir	197
Infektionsangst	197
Social Distancing und die Folgen.	200
Die Krise als Motor: Rückwärts oder vorwärts?	201
Traumafolgestörungen: Zerstörte Sicherheit	203
Unerkannte Angriffe auf Körper und Psyche	204
Beziehungstraumata.	205
Notfallkapseln zum Überleben	207
Volle Kontrolle	208
Somatoforme Störungen: Darm mit Scham (oder wenn die Ärzte einfach nichts finden)	210
Medizin-Missverständnis	211
Ärzte-Hopping	212
Gefühlsabwehr.	213
Wenn Durchfall die Psyche entlastet	214
Somatoforme Störungen überwinden	215
Die Haut: Unsere Körpergrenze	218
Sieh mich (nicht) an!	219
Wenn die Haut Beziehungen beeinflusst	221
Stress als Auslöser	222
Was der Haut guttut.	223
Fußfetisch und Co.: Sexuelle Vorlieben.	224
Doktorspiele.	225
Libido	226
Du bist so pervers!	227
Sexualität ausleben	228

3. Teil:

DIY – Ihre psychosomatische Gesundheit fördern 231

Die vier Säulen psychosomatischer Gesundheit	233
Liebevoll Annehmen	234

Der psychosomatische Notfallkoffer	235
Erste-Hilfe-Maßnahmen	235
Der Werkzeugkoffer	235
Wie Sie selbst Ihr bester Freund werden	236
Unverständnis	236
Selbstfürsorge	237
Dem eigenen Körper vertrauen	242
Brillen und Messgeräte wechseln	248
Selbstberuhigung	251
Rituale	251
In Kontakt sein	254
Atmen	256
Wohlfühlplatz	259
Spannungen abbauen	261
»Ich und Du«: Gute Beziehungen zu anderen	264
Schlüssel und Schloss erkennen	265
Zwiesgespräche – Beziehung zur Sprache bringen	269
Beziehungstools	272
Aktivitäten und Sport: Das eigene Ding finden	285
Anknüpfen an positive Erfahrungen	285
Sport und Bewegung	288
Gärtnern, Kochen, Essen	291
Der Welt etwas schenken	296
Kleine Philosophie der Psychosomatik	298
Der Sinn des Leidens	299
Gefühle statt Körpermechanik	301
Vom Umgang mit der Zeit	302
Hinter jedem Fenster	305
Brachliegen als Chance	307

4. Teil:	
Beziehung ist die beste Medizin – so hilft der Psychosomatiker	313
Wann ein Arzt für Psychosomatik helfen kann	314
Die Wirksamkeit von Psychotherapie	317
Den richtigen Therapeuten finden	320
Der LEGO-Kasten der Psychosomatik	322
Erster Baustein: Körpermedizin	325
Zweiter Baustein: Identität	325
Dritter Baustein: Die Arzt-Patienten-Beziehung	326
Vierter Baustein: Kulturelles	327
Die psychosomatische Behandlung	328
Das passiert beim Psychosomatiker	331
Das passiert in der Klinik	336
Die Geheimnisse der Psychotherapie	339
Die Droge Arzt	341
Sich auf den Weg machen	346
Therapieverlauf: Ein Tanz	352
Gruppenglück	359
Checkliste: Der psychosomatische Krankheitsfall – und nun? . .	364
Plädoyer	365
Wir alle fallen	366
Gehalten werden	367
Anhang	371
Danksagung	373
Quellen und Literaturhinweise	375
Sachregister	387
Fallen-Register	397

Für meine geliebte Familie

Vorwort

Dies ist ein Sachbuch über Medizin.

Es handelt davon, wie Körper und Seele zusammenarbeiten, und regt Sie dazu an, Ihre psychosomatische Gesundheit zu fördern. Mein Ziel ist, dass Ängste vor psychosomatischen Erkrankungen abnehmen können.

Während Sie in diesem Buch lesen, werden Sie womöglich auch mal ärgerlich oder erschöpft reagieren – beziehungsweise sich besonders verstanden fühlen. Das ist nichts Ungewöhnliches.

In diesen Fällen könnte ein wunder Punkt in Ihnen berührt worden sein. Sie können darin eine Chance sehen, mit eigenen Belastungen in Berührung zu kommen und sich darauf einzulassen.

Das wäre ein guter erster Schritt.

Plötzlich psychosomatisch

Als am 31. Dezember 1999 alle auf den großen Computerabsturz warteten, beschäftigte ich mich mit anderen Fragen. Mit meinem Zimmernachbarn, einem 45-jährigen Kettenraucher, philosophierte ich notgedrungen über das Glück oder Unglück seiner Tabakabhängigkeit.

Ich lag im Krankenhaus, weil ich einen Lungenkollaps hatte und ich in den kommenden Stunden operiert werden sollte. Sorgen machte ich mir kaum. Junge Männer mit 18 Jahren würden eben dazu neigen, erklärten mir die Ärzte, aus heiterem Himmel so einen »Pneumothorax« zu bekommen (dabei platzen wachstumsbedingt Lungenbläschen und die sich dabei im Brustkorb ausbreitende Luft bedrängt dann Lunge und Herz). Kein schöner Gedanke. Aber: »Reine Routinesache!« Die Ärzte machten einen beruhigenden Eindruck: Zusammengeschnurrte Lungen seien ihr täglich Brot.

Einige Wochen später lag ich noch immer im Krankenhaus. Es hatte verschiedene Probleme gegeben. Doch als sich alles endlich zum Guten wenden sollte und ich das Hospital »geheilt« verlassen durfte, legte mein Körper erst richtig los: Herzrasen, Rückenschmerzen, Hautausschlag und Schwindel wiesen mir kurz nach der Entlassung den Weg zurück ins Krankenhaus – wieder und wieder. Die Symptome hatten so schlagartig begonnen wie eine heftige Infektion. Als würde meinem Körper eine Substanz fehlen, ein Transmitter, der wieder für ruhige Organfunktionen sorgte.

Gefunden werden konnte allerdings nichts, »medizinisch ohne Befund«. »Dann ist das wohl psychosomatisch!«, erklärte mir die Ärztin daraufhin.

Der große Computercrash wegen einer Zwei mit drei Nullen war nicht gekommen. Die Geräte waren offenbar verlässlicher als gedacht. Und meine Psyche sollte unzuverlässiger sein?

Aber weil mein Herzrasen nicht nachließ und meine Eltern es für eine gute Idee hielten, ging ich zum Psychosomatik-Arzt: Das Fachgebiet »Psychosomatische Medizin und Psychotherapie« setzt sich mit der Schnittstelle psychischer und körperlicher Symptome und Krankheiten auseinander.

Möglicherweise hatten auch Sie schon einmal den Eindruck, man wolle Ihnen vorsichtig sagen, Sie bildeten sich das alles nur ein und Ihre Symptome *können* gar nicht real sein? So ging es mir damals.

Die Psychosomatikerin hörte sich meine Beschwerden an, sah sich alle unauffälligen Untersuchungsbefunde durch und stellte folgende These auf: »Das Sicherheitsgefühl könnte weg sein, weil Ihnen Ihr Körper seit dem Kollaps nicht mehr verlässlich erscheint.« Ich erklärte ihr, dass ich sehr wohl begreife, dass alles in Ordnung sei und ich nun gezielt die Symptome loswerden wollte. Heute weiß ich, dass meine damalige Perspektive ganz typisch war. Unsere Psyche suggeriert uns allzu gerne, dass wir alles im Griff haben. Aber sie ist eben kein programmiertes System, das garantiert von 1999 auf 2000 umspringt.

Es gab einen ersten Vorschlag der Medizinerin: Wenn das Vertrauen in die Verlässlichkeit meines Körpers beschädigt und das Herzrasen ein Überbleibsel der verdrängten Angst sei, könne ich womöglich mit neuen Erfahrungen gegensteuern. Und zwar mit Verlässlichkeit, die ich selber erzeugen würde. Das klang wirklich »psycho«. Ich sollte mir in der Folge kleine Dinge vornehmen und diese dann – ganz verlässlich – auch genau so umsetzen. Der Trick war, sich vom körperlichen Symptom zu lösen und die dahinterliegende Unsicherheit zu überwinden. Ich stellte also mei-

ne in der örtlichen Buchhandlung frisch bestellten pulmologischen Fachbücher, die sich mit Lungenheilkunde beschäftigten, ins Regal und konzentrierte mich auf die Vereinbarungen mit mir selbst sowie deren Einhaltung.

Die Symptome, aus denen zuvor kein Entrinnen möglich gewesen zu sein schien, ließen tatsächlich nach, die Situation wurde erträglicher. Ich begann zu spüren, dass das Bedürfnis nach Sicherheit etwas war, was mich innerlich beschäftigt hatte, seitdem meine Lunge zusammengeklappt war. Und ich verstand, dass ich Sicherheit nicht durch die Zufuhr von Substanzen, Transmittern oder die Anfertigung weiterer Ultraschallvideos erreichen konnte.

Meine Neugier hatte sich im Jahr 2000 vom angesagten Computergehirn namens Pentium III zur Psychosomatik verlagert, einem noch jungen und geheimnisvollen medizinischen Fach. Vieles, was ich bald darauf in meinem Studium der Humanmedizin und in der anschließenden Weiterbildung zum Arzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie lernen und erfahren durfte, ist so alltagstauglich und bedeutsam, dass ich Sie daran teilhaben lassen möchte. Ich glaube, dass Erkenntnisse über Ihre Körper-Seele-Connection ein richtiger Game-Changer für Sie werden können. Wenn jemand heute seelisch mitbedingte Beschwerden hat, liegen die Auslöser womöglich weit zurück. Aber es lohnt sich, danach zu suchen, denn auch alte Erlebens- und Reaktionsmuster lassen sich im Hier und Jetzt verändern, wodurch Betroffene gesünder sowie zufriedener werden.

Inzwischen weiß ich, dass wir alle ab und zu psychosomatische Beschwerden haben. Das kann lange gut gehen, aber auch richtig aus den Fugen geraten. Nach einigen Jahren ärztlicher Weiterbildung in der Inneren Medizin und Akutpsychosomatik bin ich seit

2011 als Arzt in einem großen psychosomatischen und psychotherapeutischen Institut in Berlin tätig. Durch meine Sprechstunden, Untersuchungen und viele Einzel- und Gruppenpsychotherapien kenne ich die Dramen der Psychosomatik, die häufig eine lange medizinische Vorgeschichte haben. Nicht selten ist der Stein durch bisher unerkannte Angst, soziale Ausgrenzung, Herabwürdigung oder Beschämung ins Rollen gekommen. Symptome ohne Befund oder die psychischen Folgen körperlicher Erkrankungen sollten Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen, auch wenn ihre Entstehungsmechanismen oft lange im Dunkeln bleiben.

Psychosomatische Erkrankungsbilder sind viel besser behandelbar als lange angenommen. Es dauert oft eine Weile, bis sich Betroffene damit beim Arzt melden – oder bis der Arzt sie erkennt. Obwohl sich herumgesprachen hat, dass vieles psychisch mitbedingt ist, ist die Unsicherheit groß, was dann zu tun ist. Denn psychosomatische Beschwerden erwischen uns oft plötzlich.

Es gibt eine Reihe von Punkten, die Sie selber tun können. Ich bin mir absolut sicher, dass etwas mehr Wissen über die Zusammenarbeit von Psyche und Körper ein Schlüssel zu psychosomatischer Gesundheit oder Genesung sein kann. Dieses Wissen aus Theorie und Praxis möchte ich Ihnen im vorliegenden Buch verständlich vermitteln.

Packungsbeilage für dieses Buch

Was ich Ihnen gerade über meine Erfahrung mit dem Zusammenspiel von Körper und Psyche erzählt habe, ist meine Geschichte. Das betone ich, weil es wichtig ist, dass Sie sich nicht

eins zu eins Erkenntnisse oder Beispiele aus diesem Buch aufzwingen. Es gibt diverse Spielarten der Psychosomatik und unglaublich viele Ursachen, weshalb Seele und Körper SOS senden könn(t)en: Die Psyche löst körperliche Beschwerden aus oder verstärkt sie, der Körper wirkt sich auf die Psyche aus, Körper und Psyche bilden einen Symptomkreislauf und vieles mehr. Ich kann und möchte Sie nicht in irgendein Raster stecken. Vielmehr soll Sie das Geschriebene anregen, ein Experte für sich selbst zu werden und eine verfeinerte Vorstellung von den möglichen Funktionsweisen der psychosomatischen Reaktionen und Erkrankungen zu bekommen. Eine genaue Diagnose kann der Arzt und Psychotherapeut nur in der persönlichen Begegnung stellen.

Dieses Buch ist für Sie geeignet, wenn Sie sich für die Beziehung zwischen Körper und Seele interessieren, wenn Sie manchmal unerklärliche Beschwerden haben oder jemanden kennen, der jemanden kennt, der darunter leidet; oder wenn Sie es erstrebenswert finden, sich selbst, also Ihre Psyche und Ihre Körperreaktionen, besser zu verstehen. Egal ob Sie aus dem Takt sind oder sich kerngesund fühlen, Sie werden sich ziemlich sicher in ein oder anderen Kapitel dieses Buches wiederfinden und sich ein Stück weit besser kennenlernen.

Damit das funktionieren kann und Sie sich auf einen guten Weg machen, ist meiner festen Überzeugung nach etwas Theorie nötig. Wo es sinnvoll ist, versuche ich Ihnen aber auch aufzuzeigen, was Sie persönlich im Alltag damit anfangen können. Sie werden feststellen, dass es sich bei meinem Ansatz um das Üben einerseits und das Sich-selbst-Verstehen andererseits handelt, mit kleinen Tools der psychosomatischen Selbstfürsorge.

Ich habe dieses Buch mit dem Blick durch die Brille des praktisch tätigen Mediziners und Psychotherapeuten geschrieben. Mein

Beruf nennt sich genau genommen Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder kurz: Psychosomatiker. Ich habe ein ganz normales Medizinstudium abgeschlossen und mich danach über Jahre auf dieses (noch immer kleine) Fachgebiet spezialisiert. Ein großer Teil der Weiterbildung besteht im Erlernen eines Psychotherapieverfahrens, sodass man schließlich Arzt *und* Psychotherapeut in einer Person ist. Die Psychosomatische Medizin entstand vor etwa 100 Jahren durch die Mischung aus Innerer Medizin und Psychoanalyse. Diese etablierte Spur greife ich auf. Die heutige moderne Fachrichtung »Psychosomatische Medizin und Psychotherapie« trägt diese Entstehungsgeschichte mit zahlreichen Weiterentwicklungen in sich. Es gibt inzwischen auch andere, ebenfalls anerkannte und wirksame Therapieverfahren für die Psyche. Dies sind unter anderem die Verhaltenstherapie und die Systemische Therapie, die hier nur begrenzt einfließen können, was sie in keiner Weise unwichtig erscheinen lassen soll. Die moderne Psychosomatische Medizin wird ohnehin methodenübergreifend gedacht.

Wenn ich im Buch von Beispielen aus der Sprechstunde oder einer Psychotherapie berichte, sind das Fälle, die sich genau so hätten ereignen können. Sie sind jedoch frei erfunden, und die Vornamen für diese Szenen sind ausgedacht.

Beim Verfassen dieses Buches habe ich mich von Beginn an sehr intensiv mit der Frage der Sprachgerechtigkeit beschäftigt. Nicht zuletzt liegt mir das am Herzen, weil eine große Anzahl der Patienten in meinem Fachgebiet weiblich ist und auch weil sehr viele Ärztinnen in der Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie arbeiten. Das heute manchmal gewählte zufällige Wechseln der Geschlechter im Text, wenn Frauen *und* Männer gemeint sind, erschien mir aber zu verwirrend, da oft unklar bleibt, ob nur alle männlichen, alle weiblichen oder alle Personen gemeint sind,

was schnell zu inhaltlichen Fehlinterpretationen führen kann. Mangels exakter Alternativen zum generischen Maskulinum setze ich dieses ein und spreche alle Geschlechter gleichfalls herzlich an. Die bestehende Geschlechterungerechtigkeit liegt meiner Einschätzung nach nicht vorrangig in der Grammatik, sondern in tieferen Schichten unseres kollektiven Denkens und unserer Kultur begründet.

Dieses Buch gliedert sich in vier Teile. Im ersten Buchteil, »Wie Körper und Seele zusammenarbeiten«, möchte ich Ihnen die Grundprinzipien der Psychosomatik vorstellen und im zweiten Teil, »Psychosomatik von Kopf bis Fuß«, das Ganze praktisch beleuchten. Anregungen, die psychosomatischen Mechanismen zur Genesung oder Gesunderhaltung zu nutzen, erhalten Sie in Part drei mit dem Titel »DIY – Ihre psychosomatische Gesundheit fördern«, während es im abschließenden vierten Teil um den Ablauf einer psychosomatischen Behandlung beim Arzt und/oder Psychotherapeuten in der Praxis oder Klinik geht. Ich habe diesen vierten Teil mit »Beziehung ist die beste Medizin – so hilft der Psychosomatiker« überschrieben.

Weil es so viel gibt, was Sie selbst für Ihre Gesundheit tun können, habe ich darauf verzichtet, medikamentöse Behandlungsansätze zu beschreiben. Das soll nicht heißen, dass diese nicht in bestimmten Situationen nötig und hilfreich sind. Aber: Verschreiben kann sie sowieso nur Ihr Arzt.

Im Laufe dieses Buches begegnen Ihnen zahlreiche Kästen, die Ihnen mögliche Wege aus der »Psychosomatik-Falle« anbieten. Symptome können nämlich zur Falle werden, wenn Sie das Etikett »psychosomatisch« bekommen haben, ohne konstruktive Ideen für einen Umgang mit oder einen Zugang zum Problem. Es ist die Kerneigenschaft vieler psychosomatischer Krankheitsmechanismen, das auslösende Problem, also die Ursache des Lei-

dens, zu verschleiern. Nicht wenige Menschen fühlen sich dann wie gefangen in einer Falle, da verstärkend hinzukommt, dass unser Medizinsystem und unsere ganze Gesellschaft dem Körper weiterhin Vorrang geben und die körperliche Sicht auf Krankheitszustände noch immer eher akzeptiert wird als die psychische Sicht darauf.

Was bedeuten diese Psycho-Wörter?

Das sage ich Ihnen in aller Kürze, damit Sie sich im Buch gut zurechtfinden.

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie: medizinisches Fachgebiet für die Erkennung und medizinische sowie psychotherapeutische Behandlung/Vorbeugung von Krankheiten, bei denen soziale und psychische Faktoren eine Rolle spielen und die körperlich-seelische Wechselwirkungen zeigen

Psychosomatik: 1. Abkürzung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie 2. eine Körper und Seele umfassende Betrachtungsweise (altgriechisch *psyché* = Atem, Hauch, Seele; *soma* = Körper, Leib)

Psychosomatisches Symptom: ein körperliches Symptom, das psychisch mitbedingt oder ausgelöst wurde oder durch psychische Einflüsse zumindest aufrechterhalten wird

Psychosomatisch: Körper und Psyche betreffend; auf Wechselwirkungen von Körper und Seele zurückzuführen

Psychosomatiker: Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, hat nach dem Medizinstudium mindestens fünf Jahre mit Patienten an der Schnittstelle von Körper und Seele gearbeitet und systematisch Psychotherapie erlernt

Psychotherapeut: Arzt oder Psychologe, der eine abgeschlossene psychotherapeutische Aus- oder Weiterbildung hat; Bezeichnung ist in Deutschland geschützt

Psyche oder Seele? **Psyche** = psychische Funktionen und Strukturen, die sich auf das beobachtbare Denken und Fühlen beschränken; **Seele** = beinhaltet eher auch das nicht Fassbare, das Widersprüchliche, die Welt der inneren Bilder¹; beides wird oft gleichbedeutend verwendet, es gibt keine klare Trennung

Die fabelhafte Welt der Psychosomatik

Was können wir tun, wenn Seele und Körper SOS senden? Das ist die große Frage, die mich als Arzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie jeden Tag antreibt. Die Erzieherin, die sich wie betäubt fühlt, die Anwältin, die panische Angst vor Krebs hat, und der Maurer, der trotz zweifachen Herzinfarkts das Rauchen nicht aufgeben kann. Sie alle suchen, gemeinsam mit uns Ärzten und Psychotherapeuten, nach Lösungen.

Wir wollen uns in diesem Buch gemeinsam Antworten erarbeiten, wie Sie mit dem SOS umgehen können, das Ihre Seele oder Ihr Körper Ihnen womöglich sendet. Psychosomatik ist nicht die Einbahnstraße für psychische Einflüsse auf den Körper, für die sie oft gehalten wird. Sie ist auch kein Sammelbegriff für »hoffnungslose Fälle«. Psyche und Körper wirken bei *allen* Krankheiten – der einen mehr, der anderen weniger – zusammen. Deshalb kümmern wir uns im Fachgebiet Psychosomatik um all die Situationen, in denen es notwendig oder hilfreich erscheint, diese Zusammenarbeit zu betrachten oder auch zu verändern.

In meinem Sprechzimmer

Weshalb könnte die Erzieherin eine Betäubung so dringend brauchen? Welche tief vergrabenen Erfahrungen hat die Anwältin mit Krankheit und Verlust? Gibt es etwas, das den Maurer innerlich zur Selbstzerstörung antreibt? Und gäbe es für die drei Beispielpersonen Wege, sich aus ihrem Leidensdruck zu befreien?

Wenn Patienten zu mir in die psychosomatische Sprechstunde kommen, besteht wie überall in der Medizin die Grundlage meiner Überlegungen in einer organisch-körperlichen Abklärung

und Diagnostik. Aber viele andere Aspekte im Leben eines Menschen lassen sich nicht mit der körperlichen Untersuchung, Labor, Röntgen, Ultraschall usw. erfassen. Diese persönliche Ebene des Menschen, das Kennenlernen seiner eigenen inneren Wirklichkeit, seiner Subjektivität, ist aber essenziell, um ein Konzept oder eine Wanderkarte zu bekommen, um herauszufinden, wie der Weg aus der Symptomfalle aussehen könnte.

Und an dieser Stelle passiert etwas Fabelhaftes (wobei alle medizinischen Fächer ihre fabelhaften Eigenheiten haben): Hier kombinieren wir die objektive, klassische Sichtweise unserer Medizin mit dem Blick in die spannungsgeladene, widersprüchliche Psyche unserer Patienten. Blicke in eine subjektive Welt der Gefühle, Vorstellungen und Erfahrungen, die sich nicht vermessen lässt und für die es kein Richtig oder Falsch gibt.

Wir als Psychosomatiker sind als Person selbst das Untersuchungs- und auch Therapiegerät, weil es bisher keine technischen Geräte gibt, die das können. Da die Erzieherin, die Taubheit empfindet, nicht weiß, warum sie betäubt ist, die Anwältin sich und ihre Angst gar nicht verstehen kann und der Maurer *eigentlich* gar nicht mehr rauchen will, brauchen wir Wissen und Erfahrungen, um den Ursachen aus der inneren Welt der Leidenden näherzukommen. Dieses Wissen und diese Erfahrungen teilen sich auf in konkret mit dem Patienten Erlebtes oder vom Patienten Erzähltes einerseits und Konzepte, Schablonen und Theorien andererseits, die dem Psychosomatiker helfen, diese Informationen einzusortieren.

Auf »Weltreise« mit Ihnen

Etwas über die Konzepte, Schablonen und Theorien der Psychosomatischen Medizin zu erfahren kann bei Ihnen den Aha-Effekt auslösen. Häufig ist das die erste Erleichterung, die auch meine

Patienten erleben, weil die Situation aus einer anderen Perspektive etwas mehr Sinn ergibt und auch wieder handhabbarer erscheint.

In diesem ersten Buchteil möchte ich mich deshalb mit Ihnen auf eine kleine Weltreise durch die Psychosomatik machen. Weltreisen haben die Eigenschaft, dass man nicht überall anhält. Das wollen wir auch nicht tun, aber ich möchte Ihnen meine Lieblingsplätze zeigen, die exemplarisch für das große Ganze stehen können, das aufgrund seiner Komplexität sowieso nicht zu erfassen ist.

Lassen Sie uns an den Anfang des menschlichen Lebens reisen, um zu schauen, wie Sie die oder der wurden, die bzw. der Sie sind (in Teil eins ab Seite 44). Machen wir dann einen Abstecher in die Welt der Gefühle (ab Seite 66), die genau zwischen dem Körpererleben und dem psychischen Erleben beheimatet und damit der Stoff sind, aus dem psychosomatische Beschwerden gewebt werden.

Wer psychischen Stress erlebt, bekommt laut einer Studie nach Kontakt mit Schnupfenviren deutlich häufiger eine Erkältung² als Menschen mit niedrigem Stresslevel. Wir werden ab Seite 83 der Frage nachgehen, ob und wie Psychosomatik funktioniert und welche Systeme Körper und Seele verbinden. Es wird gegen Ende unserer Reise darum gehen, was die Psyche krank macht (ab Seite 111).

Wir beginnen unser Abenteuer mit einer kleinen Zeitreise und machen uns auf die Spuren der modernen Psychosomatik und der ewigen, nicht nur medizinischen, sondern auch philosophischen Frage, wie das Verhältnis zwischen Körper und Psyche beschaffen ist.

Körper und Seele: Eine Liebesgeschichte

Der zweigeteilte Mensch

Denken Sie bitte kurz über etwas nach: Wann hatten Sie zuletzt ein körperliches Symptom, das Ihnen nicht erklärlich war? Stellen Sie sich dieses Symptom vor. Vielleicht war es ein Schwitzen, Zittern, Herzrasen, Schwindel oder ein Kopfschmerz, dessen Ursache ein Rätsel blieb. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit eine Weile bei diesem Symptom und unterbrechen Sie kurz, bevor Sie weiterlesen.

Glauben Sie, dass dieses Symptom von Ihrer Psyche ausgelöst worden sein könnte? Oder würden Sie sagen, dass es so heftig war, dass Ihre Psyche dazu nicht in der Lage wäre?

Jetzt denken Sie bitte an Ihre letzte Grippe mit Schüttelfrost und Fieberträumen oder einen unangenehmen Zahnarztbesuch, vielleicht mit dem Ausgraben eines Zahnes, bei dem Ihre Kieferknochen richtig vibriert haben. Bleiben Sie wieder kurz bei dieser Erinnerung und versetzen Sie sich in diesen körperlich wirklich unangenehmen Zustand hinein.

Wie ging es Ihnen dabei psychisch?

Es ging Ihnen wahrscheinlich schlecht. Sie waren unwirsch und nörgelig. Aber wieso eigentlich? Ihre Psyche war doch gar nicht betroffen, es ging doch um Ihren Körper ...

Woher die Trennung von Körper und Geist kommt

Über die Verbindung zwischen Psyche und Körper und ihre Auswirkung auf unser Leben haben die Menschen in allen Epochen nachgedacht. Auch wir kommen jetzt in den Genuss, über ein

paar grundsätzliche Fragen rund um Körper und Psyche zu philosophieren.

Als ich vor einiger Zeit als Stationsarzt in einer großen Krankenhausabteilung für Psychosomatik gearbeitet habe, war es oft ein richtiger Balanceakt, zu einer guten und vernünftigen Diagnose zu kommen. Ob der Patient mehr psychische oder körperliche Ursachen für seine Symptome hatte, war häufig nicht ohne Weiteres herauszubekommen, manchmal gar nicht. Was bringt es denn auch, von einem Patienten zu hören, seine Beschwerden könnten psychisch bedingt sein, wenn er selbst nicht daran glaubt? Die einzige Folge wäre, dass er sich falsch verstanden fühlt, sich abwendet und den nächsten Arzt aufsucht. Es ist einfach logisch, dass Patienten das Weite suchen, wenn sie annehmen müssen, ihnen soll etwas ans Zeug geflickt werden, das nichts mit ihnen zu tun hat.

Daneben gibt es Patienten, die glauben, psychisch krank zu sein, und alle möglichen Gründe für ihre Körperleiden in der Psyche finden – die sich aber nie gründlich körperlich haben untersuchen lassen. Nicht selten treiben Patienten, die eine körperliche Krankheit haben, wie zum Beispiel Bluthochdruck, eine Magenentzündung oder Diabetes, zusätzlich durch Stress und Hektik sowie bestimmte Verhaltensweisen den Blutdruck oder den Zucker weiter in die Höhe. Man erkennt die Betroffenen gut daran, dass sie während der Visite E-Mails schreiben oder »unbedingt kurz mal eben den Anruf annehmen« müssen. Sie haben häufig nicht gelernt, dass sie selbst auch wichtig sind und dass sie sich um sich selbst kümmern können.

Ob nun mehr die Psyche oder mehr der Körper für eine Krankheit die Schuld haben soll, führte in meiner Zeit als Stationsarzt zu ständigen Reibereien zwischen dem Pflegepersonal, den Patienten, den Stationspsychologen, den Kreativtherapeuten und

uns Ärzten. Es war manchmal wie Tauziehen: Wer hat die besseren Beweise? Auch ich selbst schwankte innerlich; mal war ich offener für die seelischen Gründe, mal mehr für die körperlichen. Meine Freunde konnten ein Lied davon singen, wie ich manchmal der rationale Arzt war, mich strikt an objektiven Befunden wie Labor und Ultraschall orientierte – und manchmal die Zwischentöne mehr an mich heranließ. Dann hatte ich das Gefühl, dass mir die subjektive Geschichte der Patienten und ihre innere Welt aus Gefühlen am ehesten einen Weg zur Heilung aufzeigen würde.

Psyche und Körper sind in unseren Köpfen oft Gegensätze – und auch in unserem Gesundheitssystem.

Woran liegt das?

Historie

Die Geschichte von Körper und Psyche ist eine, die immer wieder neu erzählt wird. Es ist eine Liebesgeschichte von zweien, die sich suchen, aber nie wirklich gefunden haben, weil die Kluft zwischen ihnen über Jahrhunderte tief in unsere Köpfe eingebrannt wurde.

Exkurs: Das cartesianische Weltbild – wie Körper und Seele getrennt wurden

Der Philosoph René Descartes hat unser Denken über den Körper und die Seele geprägt – und prägt es bis heute. Er lebte von 1596 bis 1650 und beschäftigte sich angesichts des kirchlichen Machtverlustes und den dadurch ausgelösten Zweifeln an Gott, dem Gesetz und der Daseinsbegründung mit den Grundlagen seiner eigenen Existenz: Wenn kein Gott ihn auf die Welt gestellt hatte, wie konnte er überhaupt sicher sein zu existieren?

Weil er zu der Erkenntnis kam, dass die Sinne wie das Sehen oder Hören ihn täuschen konnten, und er keinen Beweis hatte, dass das, was er wahrnahm, auch objektiverweise real ist, richtete er den Blick nach innen. Dort, in seiner inneren Welt, waren seine Gedanken und seine Zweifel. Er beobachtete sich beim Zweifeln darüber, ob es denn wirklich irgendetwas Beweisbares auf dieser Welt gäbe. Dann der Gedankenblitz: diese Zweifel, diese Gedanken, dieses Suchen! Sie waren sicher. Die Existenz der Welt war nicht zu beweisen, aber es war für ihn zu beweisen, dass er zweifelnd über diese Welt nachdachte. Und so kam er auf die berühmte Erkenntnis: »Ich denke, also bin ich.«

Nun hatte das jedoch für seine Einschätzung des Körpers erhebliche Folgen. Dieser war nämlich aus seiner Sicht gar nicht nötig. Im Gegenteil: Dessen Existenz war gar nicht beweisbar. Wir existieren doch allein dadurch, dass wir denken! Der Körper gehörte für ihn, wie alles andere außerhalb des eigenen Bewusstseins auch, nicht wirklich zum »Ich« dazu. Den relevanten Teil des menschlichen Ichs nannte Descartes die »res cogitans«, die denkende Substanz. Den

Körper verwies er an den Katzentisch, indem er ihn zur »res extensa«, der ausgedehnten Substanz, zählte. Zu dieser ausgedehnten Substanz zählte auch der Rest der materiellen Welt wie Bäume, Tische oder Bücher und schlicht alles, was man anfassen kann. Körper und Gedanken wurden also zu zwei einander völlig fremden und substanzial verschiedenem Dingen erklärt. Das war der Startschuss für unser heutiges Denken.

Die Entweder-oder-Falle

Auch heute fragen noch nicht alle »Körperärzte« nach der Psyche und zu wenige »Psycho-Ärzte« nach dem Körper, wenn sich auf psychischer Ebene schon eine mögliche Erklärung offenbart. Das ist die Entweder-oder-Falle. Wir sind es immer noch gewohnt, in einer der beiden, fälschlicherweise als grundverschieden betrachteten Welten unterwegs zu sein.

Jetzt werden Sie sagen: »Na ja, das ist doch lange her, wir wissen das doch heute besser.« Ich würde widersprechen und kann belegen, dass sich unser tief verwurzelt Denken auch in unserer Alltagssprache zeigt. Wir würden durchaus sagen: »Ich bin müde.« Aber wir sagen: »Mein Herz schlägt schnell.« Geistige Dinge tun wir aktiv, körperliche Dinge scheinen uns bloß zuzustoßen. Unsere Redewendungen funktionieren meist nach dem Muster »Ich und mein Körper«³. Demnach definieren wir uns als unser Bewusstsein, das *ist* unser Ich. Und wir *haben* einen Körper. Wir haben auch ein Gehirn, aber wir würden nie sagen, dass wir unser Gehirn *sind*.

Doch wir können dem Philosophen Descartes nicht die ganze Misere der Trennung von Körper und Seele anlasten. Die Verbrei-

tung seiner Gedanken verdankt sich auch dem Umstand, dass die Medizin sich jahrhundertlang auf die naturwissenschaftliche Erkundung des Körpers konzentrierte, sprich auf die »res extensa« des Menschen. Die Seele wurde dabei einfach ausgeklammert. Diese Trennung führte schließlich zu beachtlichen Entdeckungen der Medizin, um nur ein Beispiel zu nennen: Der Pathologe Rudolf Virchow fand heraus, dass Störungen in den Körperzellen und mangelnde Hygiene Krankheiten beim Menschen auslösen können. Grandios!

Mit Eifer stürzten die Mediziner sich auf die naturwissenschaftlichen Ursachen, auf alles, was greif- und messbar war und brachten damit die Humanmedizin nach vorne. Die lästigen Seelen-Fragen überließen die Ärzte lieber den schöngestigen Philosophen und den Priestern. Ich erinnere mich an den Beginn meines Studiums 2001: Leichen sezieren, Chemieexperimente und Physikkurs ließen wenig Raum, sich mit dem Dasein des Menschen als beseeltem Wesen zu befassen.

Eine ähnliche Situation wie zu Descartes' Zeiten haben wir also in der Medizin auch heute noch. Es gibt Fachärzte für alle einzelnen Organe und dann auch noch ein paar für die Seele. Ganz häufig habe ich Patienten in der psychosomatischen Sprechstunde, also der Körper-Seele-Sprechstunde, vor mir sitzen, die entweder denken, sie sollten mir nichts über ihren Körper sagen (dann denken sie eher, dass ich ein Psychologe bin) oder sie sollten mir nichts über ihre Seele verraten – schließlich bin ich ja Arzt.

Wir sehen unseren Körper oft noch als eine bewundernswerte Maschine, die ihren Dienst tut. Nebenher leben wir unser Leben und laufen uns selbst allenfalls mal nackt in der Dusche über den Weg ... oder in der Sauna.

Psychosomatik gibt es schon lange

Trotz dieser grundsätzlichen Trennung von Körper und Seele in der Geschichte gab es immer wieder Zweifel daran. Schon im Jahr 1818 äußerte der Arzt Christian August Heinroth, dass Krankheiten aus den sündhaften Leidenschaften der Menschen entstehen müssten. Nebenbei führte er den Begriff Psychosomatik ein; dieser Zweig wurde nach und nach zu einer Gegenbewegung der verbreiteten Trennung von körperlichem und seelischem Geschehen – blieb aber immer begrenzt.

Eine neue Zeitrechnung begann um das Jahr 1900 in Wien. Ein österreichischer Neurologe – Sie haben bereits von ihm gehört, es ist Sigmund Freud – hatte in Paris an der Salpêtrière beim bekannten Charcot Medizin studiert und gelernt, hysterische Patienten mittels Hypnose zu behandeln. Diese Patienten wiesen auffällige Bewegungsstörungen und Bewusstseinsveränderungen auf, ohne dass sich eine organische Ursache dafür vermuten oder finden ließ. Bei diesen nichtneurologischen Anfällen bildeten die Patienten einen Arc de cercle, einen stark nach hinten überstreckten Körper, was charakteristisch für sogenannte »hysterische Anfälle« wurde.

Exkurs: Die Hysterie – damals und heute

Der Pariser Arzt Jean-Martin Charcot ging zum Ende des 19. Jahrhunderts davon aus, dass die Hysterie eine vererbare Nervenkrankheit sei, die vornehmlich Frauen befall. Die Krankheit, die mit charakterlichen Auffälligkeiten und einer Art neurologischer Symp-

