

13.06.2018

„Ein fröhliches Herz bringt gute
Besserung, aber ein zerschlagener
Geist vertrocknet das Gebein.“
(Spr. 17, 22; Elberfelder Bibel 1871).

Psyche und Soma

die Sprache des Körpers verstehen

Dr. Ulrich Kastner, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie



Übersicht

- 1 • Allgemeines und Historisches
- 2 • Ursachen
- 3 • Einteilungen
- 4 • Therapie im Allgemeinen
- 5 • Psychotherapie im Speziellen

Alles „Psycho“ oder was?

wie ein Stein im Magen liegt
vor lauter Angst dreht sich der Magen um
Schlägt mir auf den Magen
stößt mir sauer auf
muss eine gewisse Situation erst einmal verdauen
Am langen Arm verhungern
schwere Arme haben
etwas nicht im Griff haben
Ellenbogen Freiheit haben
die Augen sind der Spiegel der Seele
etwas nicht sehen können wollen
die Augen vor etwas verschießen
etwas im Augenblick haben
das ist mir ein Dorn im Auge
eine andere Sicht auf die Dinge bekommen
aus der Mitte gefallen sein

das schlägt mir auf den Bauch
lahme Beine haben
kein Stehvermögen haben
ich habe Druck
eine schwache Blase haben
sich vor Angst in die Hose machen
das schnürt mir die Luft ab
sich Luft machen
ich wage kaum zu atmen
jemanden was husten
Gift und Galle spucken
mir läuft die Galle über
ich werde gelb vor Wut
ingerostet sein
sei doch nicht so steif
jemand in die Knie zwingen
weiche Knie bekommen
sich verbiegen
das zerbricht mich
Den Kopf hängen lassen

einen kühlen Kopf bewahren
einen dicken Kopf haben
sich den Kopf zerbrechen
den Kopf einziehen
alles in sich hinein fressen
das schlägt mir auf die Nieren
etwas auf Herz und Nieren prüfen
ganz Ohr sein
wer nicht hören will muss fühlen
für etwas taub sein
Rückgrat haben
sich für jemanden krumm machen
etwas auf sich nehmen
das bricht mir das Kreuz
sich durchbeißen müssen
sich fest beißen
jemanden die Zähne zeigen
die Zähne zusammen beißen

Hellos Fachkliniken Hildburghausen, Psyche und Soma

13.06.2018

Begriffsbestimmung

- **Soma** = Körper, Leib
- **Psyche** = Seele, Geist, Gefühle
- **Psychosomatik** ist im weitesten Sinne das Zusammenwirken von Körper und Seele.
- **Psychosomatische Krankheiten** sind Störungen, in denen Körper und Psyche zusammenwirken.



Historisch: Von der Neuropathie zur Psychopathie

1885 Forschungsauftrag von **Charcot** an der Salpêtrière, Paris

Berührung mit Hysterie und Hypnose, Körpersymptomen, Erinnerungsausfällen, irrationalen und unklaren Träumen
Existenz unbewusster seelischer Vorgänge wurde durch die Hypnose erfahrbar



Historisch: Begriffsbestimmung

Mittelalter: Religion – Seele – somatische Krankheiten. „Der Glaube hat dich geheilt.“

Virchow: „Krankheiten des Körpers sind Krankheiten der Zellen.“ – Einseitigkeiten naturwissenschaftlichen Ansatzes.

Freud: Die Psychoanalyse lenkt die Aufmerksamkeit wieder auf die seelischen Hintergründe, Konversion

Der Begriff *Psychosomatik* wurde 1818 von Johann Christian August Heinroth (1773–1843) geprägt (er wendete ihn jedoch nur für Kopfschmerzen an)

starken Einfluss übte eine Generation später Pierre Janets Hysterieforschung in Deutschland aus (1853–1947).

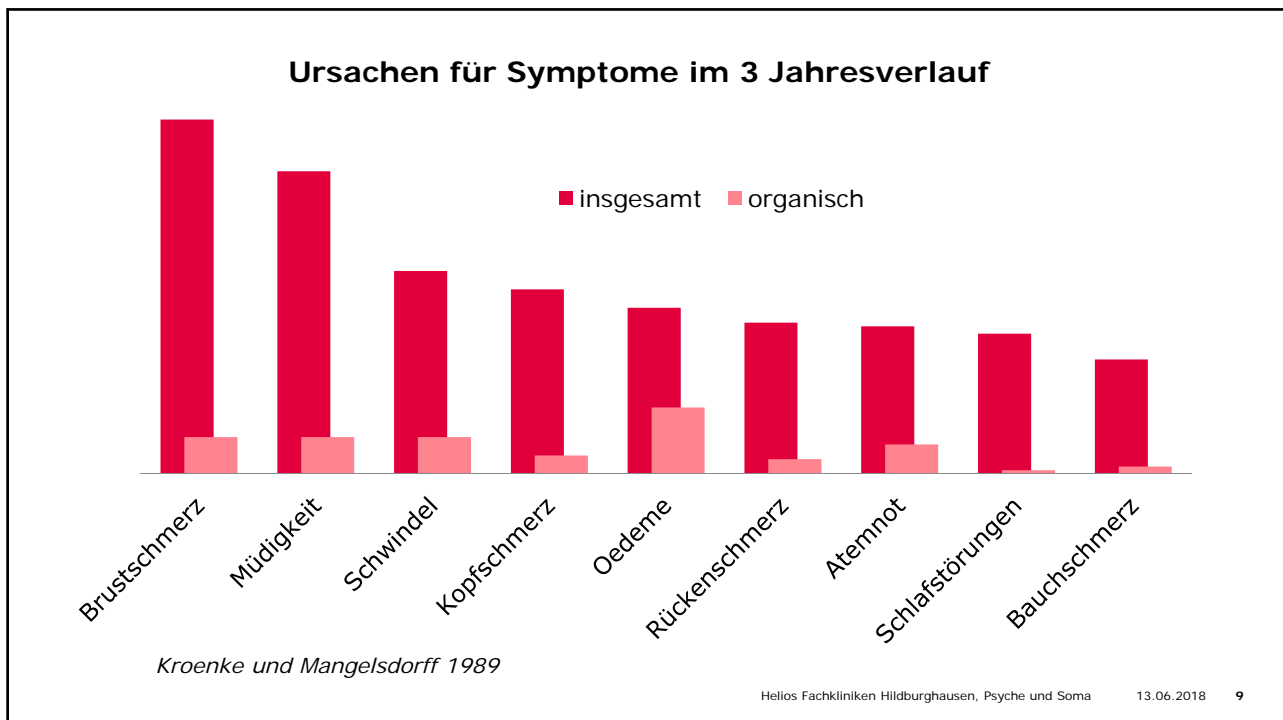
Historisch: F.Alexander

Die klassischen 7
psychosomatischen
Erkrankungen

1. Ulcus duodeni
2. Colitis ulcerosa (und ileitis terminalis)
3. Essentielle Hypertonie
4. Arthritis rheumatica
5. Hyperthyreose
6. Neurodermatitis
7. Asthma bronchiale

Psychosomatische Aspekte

- Durchschnittlich vergehen sieben bis acht Jahre, bis beispielsweise bei Schmerzpatienten psychische Gründe als Ursache erkannt werden.
- Viele Patienten sind über die Weiterbehandlung bei einem Psychosomatiker auch zunächst nicht glücklich: "psychosomatisches" Leiden hat ein schlechtes Image
- Der Vorwurf, das Leiden sei – wenn auch unbewusst – selbst verursacht, schwingt oft mit.
- Für die Patienten ist die Diagnose "psychosomatisch" mitunter schwer zu verstehen, da sie sich ja körperlich und nicht psychisch krank fühlen.



Sind Träger von Befunden krank?

Häufigkeit pathologischer Zufallsbefunde LWS

CT: 35%, über 60J. 50%

MRT: 33% über 60J. 57%

Failed Back Syndrome

Spät-Ergebnisse von Bandscheibenoperationen sind oft unbefriedigend

Bei genauer Untersuchung:

Oft neurotische Symptome und Probleme

Ausgeprägte Erhöhung der Klagsamkeitswerte

Rolle des therapeutischen Aktivismus der Ärzte

In vielen Fällen schadet die moderne Medizin dem Patienten, was nicht der Wahrheit widerspricht, dass sie ihm in vielen Fällen nützt Schultz-Venrath, 1993

Ziel: Psychosomatik als integrierte Medizin

Medizin für neugierige Ärzte, die nicht mit Teildiagnosen zufrieden sind, sondern wissen, dass eine rationale Therapie „Gesamtdiagnosen“ erfordert, aus denen hervorgeht, was und mit welchem Gewicht somatische, psychische und soziale Faktoren zu dem Krankheitsbild eines Patienten beitragen. *Thure von Uexküll*

Jeder Arzt ein Psychosomatiker?

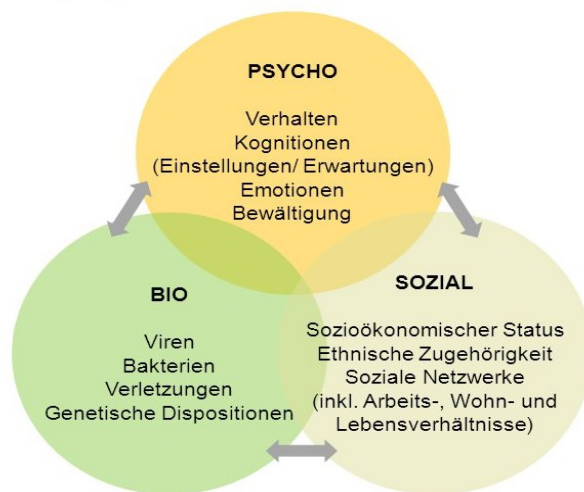
30-40% der Patienten in der Hausarztpraxis leiden an psychosomatischen Erkrankungen

Oft schildern Patienten aber nur körperliche Symptome

Psychische Kausalfaktoren bei vielen körperlichen Erkrankungen bedeutsam

Heute

Biopsychosoziales Krankheitsmodell



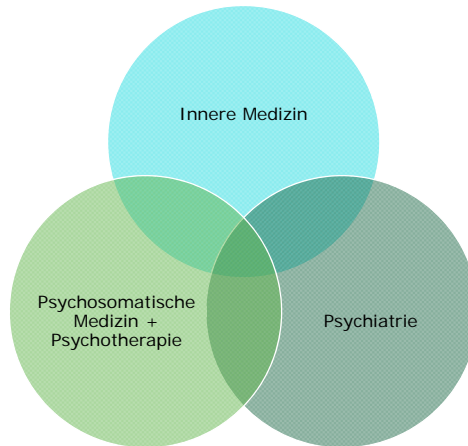
Auch salutogenetisches Modell

Beinhaltet Schutzfaktoren und Widerstandsressourcen

Annahme:

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

Psychosomatik ist Querschnittsfach und Spezialdisziplin



Helios Fachkliniken Hildburghausen, Psyche und Soma

13.06.2018 15

Ursachen

Formen psychosomatischer Erkrankungen

1. körperliche Erkrankungen mit ihren biopsychosozialen Aspekten (z. B. Krebskrankheiten und ihre Bewältigung → Psychoonkologie)
2. physiologisch-funktionelle Störungen (als Begleiterscheinungen von Emotionen und Konflikten sowie als direkte oder indirekte Reaktion auf psychische oder physische Traumata)
3. Konversionsstörungen: körperliche Symptome, die auf unbewusste Konflikte zurückgehen
4. Hypochondrie: die Überzeugung, an einer Krankheit zu leiden und krankhaftes Interesse an Gesundheit und Beschwerden
5. Seelische Störungen, die mit körperlichen Missempfindungen einhergehen: Depressionen, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen.
6. seelische Erkrankungen, die körperliche Auswirkungen haben: Essstörungen

Helios Fachkliniken Hildburghausen, Psyche und Soma 13.06.2018 17

Worin liegt die Ursache ...

~~Falsch:~~ Psyche macht Krankheit

Richtig: Psyche und Körper stehen in einer Wechselwirkung

~~Falsch:~~ Die Mutter ist verantwortlich für die Neurodermitis

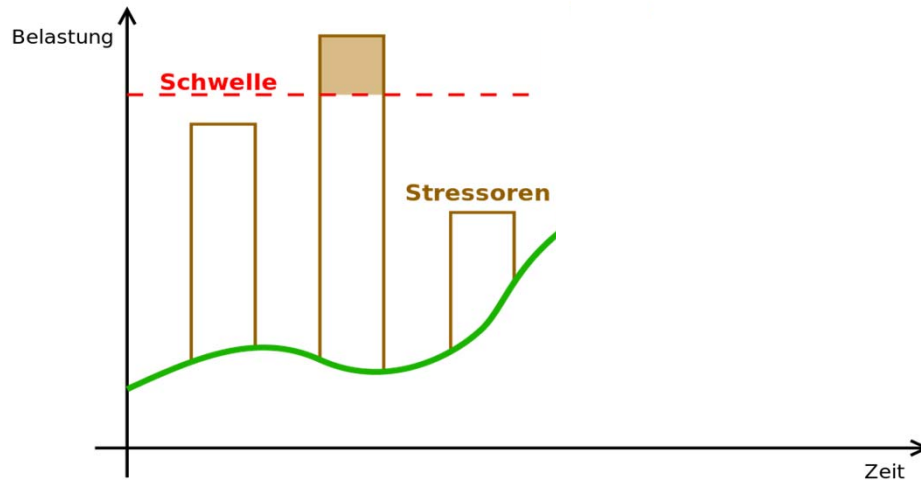
Richtig: Enge Bezugspersonen spielen eine wichtige Rolle, geben Sicherheit und Halt

~~Falsch:~~ Ausdruckskrankheiten, das heißt hinter jeder Krankheit steckt spezielle Konfliktkonstellation

Richtig: Krankheiten können Ausdruck von Konflikten und verdrängten Gefühlen sein, sehr individuell

Helios Fachkliniken Hildburghausen, Psyche und Soma 13.06.2018

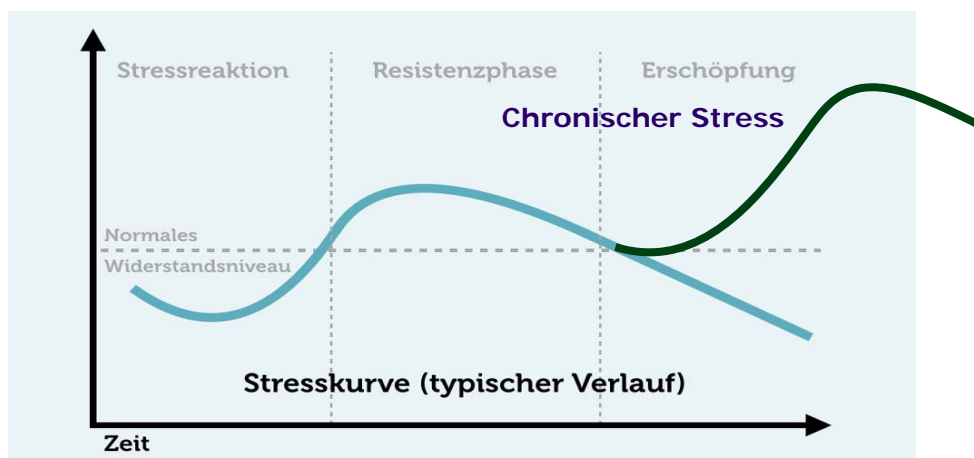
Stressmodell Auslöser - Stressoren und Symptombildung



Helios Fachkliniken Hildburghausen, Psyche und Soma

13.06.2018

Stressmodell Chronische Stressreaktion

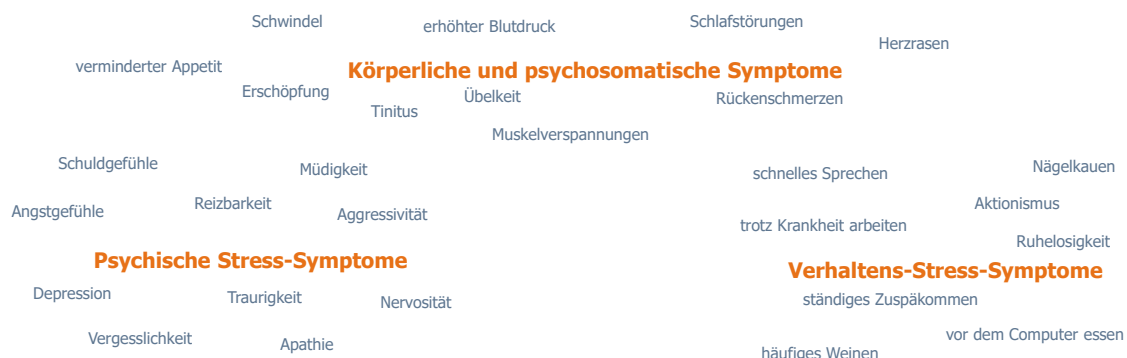


Helios Fachkliniken Hildburghausen, Psyche und Soma

13.06.2018

Stress und seine Folgen

► Der Körper sagt Stopp: Stress-Symptome im Überblick



Helios Fachkliniken Hildburghausen, Psyche und Soma 13.06.2018 21

Der Stress und seine Folgen

Burnout

- Das Gefühl, durch täglichen Stress überlastet zu sein und regelrecht „auszubrennen“
- Wird häufig mit „Anpassungsstörung“ übersetzt und ist die Folge einer lang anhaltenden Belastung.
Keine Modeerscheinung, sondern eine ernst zu nehmende Erkrankung.
- Keine eindeutige Diagnose
- Erkennen und Ernstnehmen erster, teils noch diffuser, Anzeichen sehr wichtig.
- Burnout beginnt schleichend, ist ein langwieriger Prozess und läuft häufig in drei Phasen ab.

Quelle: Carola Kleinschmidt, Hans-Peter Unger (2006): Bevor der Job krank macht.

Der Stress und seine Folgen

1. Phase: Erste Anzeichen der Erschöpfung

- ▶ Häufig berufliches Überengagement: das Gefühl, unentbehrlich zu sein und eigene Bedürfnisse zu verleugnen.
- ▶ Kaum Erholung vom beruflichen Stress: das Gefühl, nie Zeit zu haben und ständig müde und erschöpft zu sein.

2. Phase: Die Erschöpfung schreitet voran

- ▶ Alles dreht sich – gefühlt – nur noch um die Arbeit: innerliche Unruhe, Nervosität, Gereiztheit und sogar Aggressivität nehmen zu.
- ▶ Verminderte Belastbarkeit durch wachsende Stimmungsschwankungen und Erholungsunfähigkeit sowie chronisches Müdigkeitsgefühl.

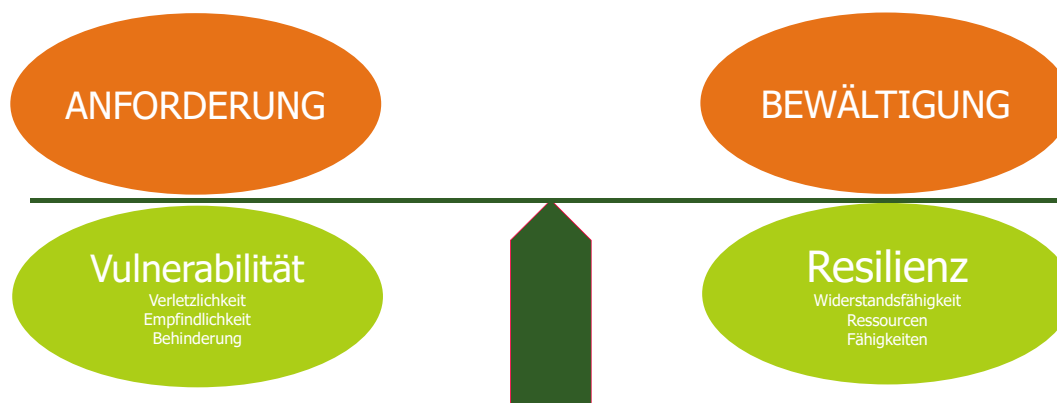
3. Phase: Die Erschöpfung

- ▶ Körper und Geist steuern auf völlige Erschöpfung zu: Leistung und Lebensmut schwinden, Resignation und Apathie steigen an.
- ▶ Verringerte Frustrationstoleranz aufgrund von Niedergeschlagenheit und Minderwertigkeitsgefühlen.

Quelle: Carola Kleinschmidt, Hans-Peter Unger (2006): Bevor der Job krank macht.

Der Stress und seine Folgen

Balance finden



Quelle: Prof. Dr. Wolfgang Senf (2013)

Therapie Allgemein

I schämische Herzenkrankheit

Persönlichkeitstyp A

Probleme werden durch Aktivität
bewältigt

Kompetivität, Wetteifer, Wettsreit
Feindlichkeit, Agressivität
Fortwährender Zeitdruck

Therapie: Entspannungs- sowie
kognitive und Verhaltenstechniken,
außerdem Wandlungen in der
Lebensführung

Verknüpfungen herstellen lernen ...

- In **welchen Situationen** verstärken sich die Symptome, schwächen sich ab, verändern sich Symptome
- Haben Sie **Emotionen** beobachtet? Welche?
- Können Sie die Situation **kontrollieren**?
- Können Sie die Situation **beeinflussen** und gestalten?
- Haben sie **Veränderungen** durchgeführt und was haben Sie dabei in ihrem Denken, Emotionen und Körpersymptomen **beobachtet**

27

Auf die Körpersprache hören lernen

Welche Symptome künden Ihnen an, dass Sie unter Stress stehen? Welche Organsysteme sind betroffen?

- Magen-Darm
- Kopf
- Rücken
- Muskelverspannungen
- Ohrpfeifen, Ekzem, Harndrang
- Allgemeine Erschöpfung - Schlafstörung

Behandlungs-Strategien



Wenn der Energietank leer ist, oder weil man mit zu hohen Touren gefahren ist:

- Motor abkühlen lassen
- Energie wieder auffüllen
- Weniger hochtourig fahren
- Sensoren für Grenzen entwickeln

29

Einige Fragen ...

Was ist mir wirklich **wichtig**? Wo will ich meine **Schwerpunkte** setzen?

Was raubt mir **Kraft**? Wo verzettle ich mich?

Was will ich **erreichen** in der Arbeit / in der Zukunft?

Welche **Kontakte** will ich vermehrt pflegen?

Was tue ich für meine **Gesundheit**? Habe ich Zeit zum Entspannen, zum Wandern, für Fitness?

Welcher **Sinn** trägt mein Leben? Nehme ich Zeit zum Nachdenken, zur Stille, zum Gebet?

Leben mit Schwachheit

- Manche Lebensbelastungen können wir nicht einfach „ausschalten“.
- Unsere Vergangenheit ist manchmal wie eine Narbe, die bei „seelischem Wetterumschwung“ weh tut.
- Manche Reaktionsmuster unseres Körpers sind festgegossen wie die Walze einer Spieldose.

Helios Fachkliniken Hildburghausen, Psyche und Soma 13.06.2018 31

Spezielle Psychotherapie

Helios Fachkliniken Hildburghausen, Interne Fortbildung

Psychotherapie ist ...

Strotzka (1975)

- Ein bewusster und geplanter **interaktioneller Prozess**
- Zur Beeinflussung von Verhaltensstörungen und Leidenszuständen, die **behandlungsbedürftig** sind
- Mit **psychologischen** Mitteln
- In Richtung auf ein definiertes, gemeinsam erarbeitetes **Ziel**
- Mittels lehrbarer **Techniken**
- Auf der Basis einer **Theorie** von normalem/pathologischen Verhalten
- Und einer tragfähigen emotionalen **Bindung**

Helios Fachkliniken Hildburghausen, Psyche und Soma

13.06.2018 33

Psychotherapie

1. Ausführliche Anamnese
2. Tragfähige Beziehung
3. Mobilisieren der Affekte
4. Verbalisieren emotionaler Inhalte
5. Containment (Sicherheit-Bindung)
6. Re-Integration (der fehlenden Affektbereiche)

Stationäre Psychotherapie Indikationen

- Fehlende Möglichkeit für ambulante Behandlung
- Symptome verhindern ambulante Therapie
- Reduzierte Fähigkeit zu kontinuierlicher ambulanter therapeutischer Beziehung
- Milieugründe (Partnerschaftskrise, familiäre Verstrickung)
- Herausnehmen aus krankmachenden Umfeld
- Therapiemotivation und Krankheitsmodell erarbeiten
- Komplexe und multimodale Behandlungsform
- Krisenintervention

35

Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Beginn Februar 2018 – Akutpsychosomatik,
keine Reha!

16-20 stationäre Betten
8-10 tagesklinische Plätze

Ambulanz für Schmerz, Trauma
Psychosomatische ambulante
Therapieplanung möglich

Therapiedauer 6-8 Wochen
Einweisung Hausarzt/Facharzt
Anmeldung über Aufnahmezentrum
(03685 776 160)

36

„Das Leben kann man nur rückwärts verstehen,
aber leben müssen wir es vorwärts.“
(Søren Aabye Kierkegaard)

Vielen Dank

—

 Helios