

## Psychosomatische Psychotherapie

Psyche = Atem, Hauch, Seele (altgriech.), soma = Körper, Leib, Leben: Die Verbindung von Geist, Seele und physischer Befindlichkeit in Gesundheit sowie Krankheit sind medizinisch mittlerweile unumstritten und bestätigt. Heute noch wie am Anfang dieser Erkenntnisse gilt daher: „nicht dem Körperlichen weniger, sondern dem Seelischen mehr Aufmerksamkeit zu schenken“ (E. Weiss). Ursprünge der Psychosomatischen Therapieansätze können bis in die Anfänge der Medizin zurückverfolgt werden und auch in der Philosophie gilt die Auseinandersetzung um die Leib-Seele Zusammensetzung seit der Antike als zentrale Frage. Seit 1935 ist die Psychosomatische Medizin als eigenes Fach mit systematischer wissenschaftlicher Forschung anerkannt.

Zur Psychosomatischen Behandlungen zählen z. B. körperliche Erkrankungen mit biosozialen Aspekten (Krebs = Psychoonkologie), physiologisch-funktionelle Störungen als Begleiterscheinungen von Emotionen / Konflikten als indirekte oder direkte Reaktion auf psychische oder physische Traumata (Posttraumatische Störung), Konversionsstörungen, gestörtes Gesundheitsverhalten und die gesundheitlichen Folgen (Rauchen, Alkohol, Übergewicht ect., seelische Störungen, die mit körperlichen Symptomen einhergehen (Neurosen, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, reaktive Störungen...). Leider wird der Begriff „psychosomatisch“ sowohl von Laien als auch von Vertretern der Medizin häufig nicht in seiner ursprünglichen Bedeutung verstanden, sondern mit „psychogen“ gleichgesetzt. Patienten, die an körperlichen Symptomen leiden, fühlen sich dann missverstanden und oft als „Hypochonder“ oder „eingebildete Kranke“ oder Simulanten stigmatisiert. Oft dauert es lange, bis somatoforme Störungen erkannt werden; Studien zeigen, dass Patienten über hundert ärztliche Kontakte hinter sich hatten, ehe sie erstmals die Psychologie entdeckten (auch, weil Patienten selbst lange die psychischen Komponenten ihrer Beschwerden nicht akzeptieren wollen und können).

Die Psychosomatische Therapie beschäftigt sich auch mit Störungen, bei denen oft kein Befund nachweisbar ist und psychische Faktoren bei der Entstehung und Aufrechterhaltung der Symptome eine Rolle spielen (z. B. Schmerzen und funktionelle Beschwerden des Herz-Kreislaufsystems, Magen-Darm-Bereiches und des Skelett- und Muskelsystems. Ein Beispiel: Angst und Stress führt dazu, dass im Körper Adrenalin ausgestoßen wird, dieses hemmt die Magen-Darm-Peristaltik und kann zu Verdauungsstörungen führen. Die Erkenntnis und Auflösung solcher Zusammenhänge kann in ausführlichen therapeutischen Gesprächen zielgerichtet mit dem Patienten vorgenommen werden.