



Psychosomatikseminar

Psychosomatische Zusammenhänge



Psychosomatik

- × abgeleitet vom griechischen **Psyche (Seele)** und **Soma (Leib)**
- × Seele umfasst **innerseelische Vorgänge**, einschließlich der Informationsverarbeitung von **Gefühlen, Bedürfnissen** und **Interessen**.
- × **Lehre** von den **Zusammenhängen** und der **gegenseitigen Beeinflussung** von **Psyche** und **Körper** des **Menschen**, d. h. Störungen, bei denen körperliche, psychische und soziale Faktoren zusammenwirken.
- × Psyche und Körper sind miteinander verwoben und beeinflussen sich gegenseitig.
- × Beispiel: Sorgen verursachen Muskelverspannungen, diese erzeugen Kopfschmerzen – Kopfschmerzen wiederum signalisieren, dass etwas nicht stimmt; sie beanspruchen immer mehr Kräfte und rauben Freude und Energie



Verbreitung

Psychosomatische Krankheiten sind weltweit verbreitet:

⇒ **20-30%** aller Patienten in der hausärztlichen Praxis leiden unter einer somatoformen Störung.

Krankheitsrisiko

Gesundheit
ist ein dynamisches Gleichgewicht
zwischen
körperlichen und seelischen
Strukturen und Funktionen
im Austausch mit der Umwelt.



Ohne Körper keine Gefühle?

⇒ Psychosomatik ist **nicht nur im negativen Sinn als Krankheit** zu verstehen:

erst das Körperempfinden macht unsere Gefühle wirklich spürbar.

Beispiel: Kribbeln im Bauch, Erröten, Herzklopfen etc. bei Verliebtheit

⇒ **Gefühle und Gedanken** wirken sich auf den **Körper** und das **Verhalten** aus:

Angst: Durchfall, Vermeidungsverhalten

Scham: Erröten, Kopf nach unten

Ärger, Wut: Verspannungen, hoher Blutdruck

Stress: Magenbeschwerden

⇒ **Was sagt der Volksmund?**

vor Schreck bleibt mir die Spucke weg

das geht mir auf die Nerven

das Herz bleibt mir stehen

die Kehle ist wie zugeschnürt

- das geht mir an die Nieren ...etc.





Anzeichen

für zu starke Belastungen, für eine persönliche Krise, für eine Beziehungskrise oder berufliche Krise

- ✓ Unzufriedenheit
- ✓ Konflikte
- ✓ Kommunikationsprobleme
- ✓ Schmerzen und Schlafstörungen
- ✓ Angst und Verzweiflung
- ✓ Aggressivität und Depression
- ✓ Krankheit
- ✓ Essstörung
- ✓ Verschlechterung der Leistung



Stress

- × bewirkt **Stressreaktion** im Erleben, Verhalten und körperlichen Reaktionen, die
 - von der **Intensität und Art des Stressors**,
 - von **Persönlichkeitsfaktoren**
 - und vom **persönlichem Umfeld** abhängt.
- × Ob die **Anpassung** gelingt oder sogar zur **Manifestation psychischer oder somatischer Krankheiten** führt, hängt von
 - der **Art der Belastung**,
 - den **Persönlichkeitsfaktoren**
 - und den **Umgebungsfaktoren** (z.B. Ausmaß der sozialen Unterstützung) ab.
- × Es besteht eine **enge Verknüpfung** zwischen **affektiven Zuständen** mit **hormonellen** und **neuronalen Übertragungswegen**.
Psychisch belastende Zustände können eine **Veränderung der Immunitätslage** bewirken. Dadurch können Betroffene für Krankheiten anfällig werden.

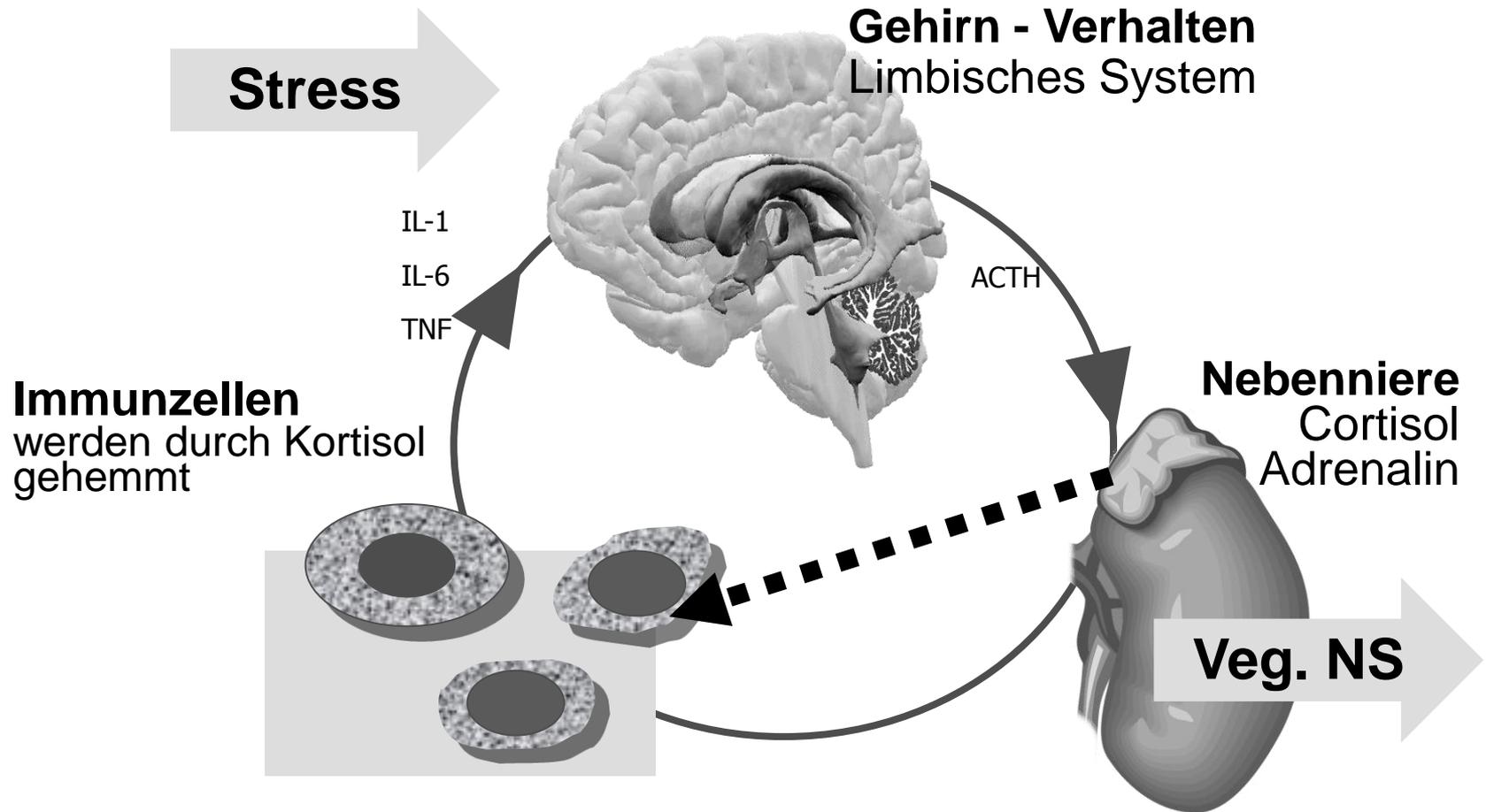


Schmerzhaft[“]e Gefühle – „emotionaler Stress“

Schmerzhaft[“]e Gefühle spielen bei der Entstehung einer Erkrankung eine große Rolle:

- × was sind schmerzhaft[“]e Gefühle?
- × wie machen sie sich bemerkbar?
- × wie werden sie kommuniziert oder auch nicht?
- × welche Auswirkungen haben sie auf die Seele und den Körper?

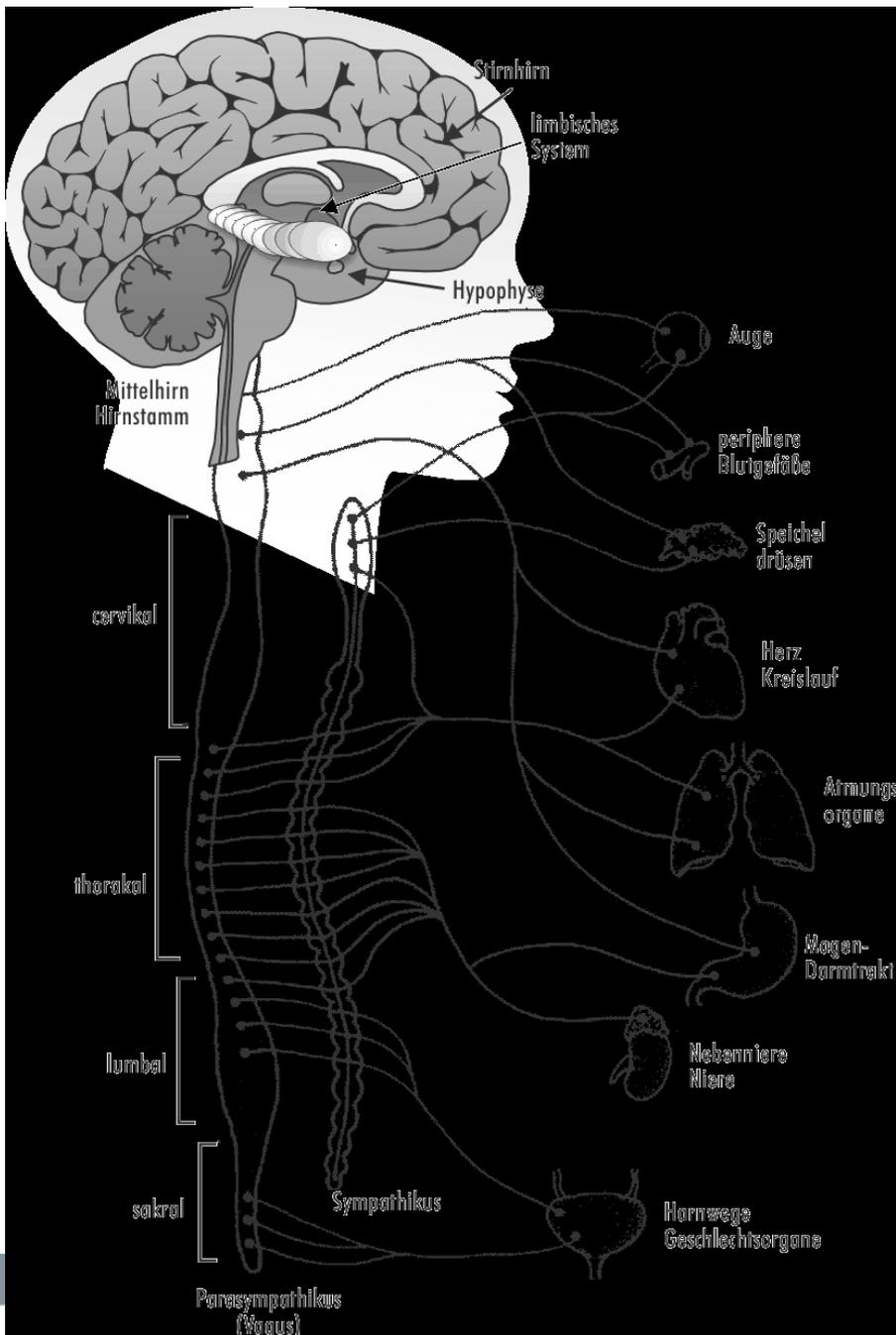
psychischer Stress hemmt das **Immunsystem**





Stress

begleitet alle Organe
unwillkürlich
steuert ihre Funktion
(Muskelspannung, Sekretion,
Durchblutung)
bei Stress kommt es zu
Beschwerden ohne organisch
fassbaren Befund.



Somatisierungsstörungen

Der **Krankheitscharakter** dieser Störungen kommt wesentlich darin zum Ausdruck, dass sie der **willentlichen Steuerung** durch den Patienten/die Patientin **nicht mehr oder nur zum Teil zugänglich** sind.





Typische Krankheiten und Beschwerden, die eine psychosomatische Genese haben können

Funktionelle (somatoforme) Störungen ohne krankhaften Organbefund

z.B.:

- Herz-Kreislaufbeschwerden
- Reizmagen/ Reizdarm
- Schmerzstörungen





Seelische Störungen, die mit körperlichen Missempfindungen einhergehen

z.B.:

- Angststörungen**
- Depressionen**
- Persönlichkeitsstörungen**



Körperliche Erkrankungen mit psychosozialen Wechselwirkungen



Hierbei handelt es sich um Krankheiten, die durch psychosoziale Faktoren und den Lebensstil beeinflusst werden

z.B.:

- Krebserkrankungen
- Essstörungen
- Schlafstörungen



Genetik
Persönlichkeit

Psychosoziales
Umfeld



Individuelles
Körperschema

„Vulnerable“
Persönlichkeit



Krankheits-
erleben
Stigma
Trauma

Aktuelle Belastungsfaktoren, wie Probleme in der Familie oder am Arbeitsplatz verursachen „Stress“:

- ⇒ Anspannung, Druck, Überforderung,...
- ⇒ Schmerzhaftes Gefühle wie Angst, Ärger, Trauer, etc.





Risikofaktoren in der kindlichen Entwicklung

Die erfassbaren Umstände schwerer bzw. traumatischer Belastungen für die kindliche Entwicklung werden heute als **Indikatoren für ein erhöhtes Risiko**, sofort oder im späterem Leben psychisch oder psychosomatisch zu erkranken aufgefasst.



Kritische Lebensereignisse

- ☒ **Lebensveränderungen** werden zum **Krankheitsrisiko**, wenn sie **weder**
 - ☒ **vorhersehbar** noch **kontrollierbar** sind und
 - ☒ **zu geringe innere** und **soziale Ressourcen** bestehen, um die Beunruhigung oder das Gefühl der Bedrohung auszugleichen.

- ☒ Maßgeblich ist dabei die **subjektive Bedeutung** der Lebensereignisse. Als **Auslösesituation** wirken sie, wenn sie einen **Konflikt wiederholen**, den der/die Betroffene **in seiner/ihrer früheren Entwicklung nicht gelöst** und deshalb verdrängt hat.

- ☒ **Misslingt die Konfliktlösung** auch **in der aktuellen Wiederholung** so können neurotische oder **psychosomatische Störungen** entstehen.

Gesicherte Risikofaktoren in Längsschnittstudien



- × Ehescheidung, elterliche Erziehungsprobleme, häufige elterliche Konflikte, rigides, gefühls- und/oder liebloses Elternhaus
- × Elterlicher Verlust der Arbeit
- × Ökonomische Probleme, Armut
- × Fixierung auf ausschließlich eine Bezugsperson, Wegfall wichtiger Bezugspersonen, z.B. durch Trennung der Eltern, Todesfall, u.a.
- × Erziehungsdefizite, z.B. Verwahrlosung
- × Alkoholmissbrauch
- × Gewalttätigkeit
- × Sexueller Missbrauch
- × Längere Trennung von der primären Bezugsperson im 1. Lebensjahr



Gesicherte Risikofaktoren in Längsschnittstudien



- × Körperliche und psychische Erkrankungen der Eltern
- × Geschwister mit einer Behinderung, Lern- oder Verhaltensstörung
- × Väterliche Abwesenheit
- × Mütterliche Berufstätigkeit (> 10h/Woche)
- × Umzüge, Schulwechsel
- × Wiederverheiratung (Stiefvater, Stiefmutter)
- × Verlust eines älteren Geschwisters oder enger FreundInnen
- × Für Mädchen: Schwangerschaft in der Jugendzeit
- × Geburt eines jüngeren Geschwisters in den ersten 18 Lebensmonaten
- × Außerfamiliäre Unterbringung, z.B. durch OP´s, Klinik- oder Heimaufenthalte in den ersten Lebensjahren
- × Ernste und/oder häufige Erkrankungen in der Kindheit





Wie Belastungsfaktoren zu psychischen Störungen im Erwachsenenalter führen können:

Sie können...

- ⇒ **unmittelbar zu Störungen führen**, die dann, weitgehend unabhängig von diesen Auslösern, bis ins Erwachsenenalter andauern
- ⇒ zu **körperlichen Veränderungen** führen, welche die spätere Gesundheit beeinflussen.
- ⇒ **Veränderungen im neuroendokrinen System**, verursacht durch psychischen Stress in der Kindheit, schaffen.
- ⇒ **direkt zu anderen Verhaltensmustern führen**, die trotz Einwirkung zum Zeitpunkt des akuten Ereignisses erst einige Jahre später die Form einer offensichtlichen Störung bekommen, so etwa die sozialen Langzeitfolgen einer Heimunterbringung.
- ⇒ zu **Veränderungen im familiären Umfeld** führen, welche für spätere Störungen prädisponieren.





Wie Belastungsfaktoren zu psychischen Störungen im Erwachsenenalter führen können:

Sie können...

- ⇒ zu einer **Veränderung der Stressempfindlichkeit** oder der **Bewältigungsmechanismen** führen, was wiederum bei späteren belastenden Ereignissen die Anfälligkeit für Störungen erhöht.
- ⇒ das **Selbstkonzept**, die **Einstellungen** oder den **kognitiven Zustand** verändern, was einen Einfluss auf die Reaktion gegenüber späteren Situationen hat
- ⇒ durch **Beeinflussung der Wahl des sozialen Umfeldes** und **Verhinderung günstiger Rahmenbedingungen** eine Wirkung auf spätes Verhalten haben



- ✘ beschreibt, **inwieweit ein Individuum sozial eingebettet ist** (Familie, FreundInnen, Bekannte, soziale Umwelt) und im Notfall von diesen Beziehungen „aufgefangen“ werden kann.
- ✘ Jemand, der sich ein gut funktionierendes, emotional offenes Beziehungsfeld geschaffen hat, wird von einem Problem, das auftaucht, nicht so schnell aus der Bahn geworfen.
- ✘ Auch der „Erholungswert“ ist in emotional gut funktionierenden Beziehungen nachweislich besser.

Gesicherte protektive Faktoren

- × stabile gute Bezugspersonen, liebevolle Beziehungen
- × enge Bezugspersonen außerhalb der Familie
- × Fürsorgende(r) Mutter/Vater, positive elterliche Einstellungen (Wärme, Akzeptanz, Achtung)
- × stabile familiäre Umwelt
- × soziale Unterstützung
- × positive Schulerfahrungen
- × elterliche Teilnahme an wichtigen Aktivitäten des Lebens
- × Konsequenter und induktiver Erziehungsstil



Gesicherte protektive Faktoren

- × wenig konflikthaftes, offenes und auf Selbständigkeit orientiertes Beziehungsklima
- × unterstützende Systeme von außen (Schule, Arbeit, Kirche)
- × Intellektuelle Kapazität
- × Positive Selbsteinschätzung
- × Wenig kritische Lebensereignisse
- × Gute soziale Integration im Erwachsenenalter
- × Gute kommunikative Fähigkeiten
- × Kreativität und Talent



Psychosomatik betont:

Es sind nicht Organe sondern Menschen,
nicht Krankheiten sondern Kranke zu
behandeln!



Der Mensch...

- ⇒ hat eigene Absichten und erschafft sich ständig seine eigene Welt.
- ⇒ hat seine eigene Biographie, die sein Selbstverständnis und sein Weltbild prägen.
- ⇒ hat Wünsche und Hoffnungen für die Zukunft.
- ⇒ kann sich selber reflektieren und hat so ein Bewusstsein seines Selbst.
- ⇒ kann registrieren, dass er von unbewussten Gefühlen und Gedanken geleitet wird.
- ⇒ erschließt sich die Welt in Form von Symbolen (Sprache, Zeichen).
- ⇒ bemüht sich um eine Identität, indem er seine Geschichte, seine Zukunft und sein Selbst zu einem Ganzen zu integrieren sucht. Dadurch kann der Mensch seinem Erleben einen Sinn und eine Struktur geben.



Diagnostik und Therapie

- ☒ oft hindernisreich und langwierig
- ☒ unter anderem auch deshalb, weil manche PatientInnen sich gekränkt oder als SimulantInnen abgestempelt fühlen, wenn ihnen der psychosomatische Befund mitgeteilt wird