

Vorwort

Wer an körperlichen Symptomen leidet, für die keine oder keine ausreichenden organischen Ursachen gefunden werden, ist verunsichert. Wenn der Begriff der psychosomatischen Störung fällt, kommen meist unweigerlich Selbstzweifel auf: »Ich? Psychisch krank?« Niemand mag das von sich sagen und sagen lassen. Möglich, dass man sich nicht ernst genommen fühlt, dass man sich als abgestempelt und unverstanden wahrnimmt, dass man eine Fehlinterpretation der eigentlichen Situation wähnt.

Dabei bedeutet der Begriff der psychosomatischen Störung nicht, dass keine körperlichen Symptome vorliegen. Er ist nicht gleichzusetzen mit Simulation. Wer an einer psychosomatischen Störung leidet, spielt keine körperlichen Symptome vor und bildet sich diese ebenso wenig ein, sondern empfindet diese wirklich. Der Unterschied zu körperlichen Krankheiten liegt darin, dass die Psyche zur Entstehung einen kleineren oder größeren Beitrag geleistet hat. Auch wenn der Begriff der psychosomatischen Störung auf den ersten Blick stigmatisierend wirkt, ist die Diagnosestellung einer ebensolchen auf den zweiten Blick eigentlich eine gute Nachricht. Denn die Psychotherapie bietet wirksame Wege, auf denen die körperlichen Symptome gemildert und nicht immer, aber in einigen Fällen beendet werden können.

Anhand dieses Ratgebers zeige ich Ihnen Wege aus Sicht der Psychologie und der Psychotherapie auf. Der Ratgeber stellt eine Art psychologische Fachperson für das Sofa daheim dar. Mit empirisch untermauertem Fachwissen geleitet er Sie durch die wesentlichen Bereiche der psychosomatischen Welt. Dabei weist der Ratgeber zwei Teile auf: Teil 1 ist der Theorie gewidmet. Sie erfahren begriffliche Definitionen und Einordnungen in einen theoretischen Kontext, lernen ein Verstehensmodell sowie auslösende und aufrechterhaltende Elemente kennen und

tauchen schließlich in die zentralen Problemfelder der Psychosomatik ein. Teil 2 ist der Praxis und der Selbsthilfe aus psychologischer Sicht vorbehalten: Sie erarbeiten zunächst ein eigenes Verstehensmodell, um in der eigenen Symptomatik einen Sinn zu erkennen, ehe Sie entweder punktuell diejenigen Kapitel lesen, die für Sie besonders wichtig sind, oder sämtliche restliche Kapitel durcharbeiten.

Zur Erstellung dieses Ratgebers griff ich auf meine jahrelange Erfahrung als Psychologin zurück. Im Rahmen meiner Arbeit kam ich mit einer Vielzahl von Personen mit einer Vielzahl von Problemen mit einer Vielzahl von Lösungsversuchen in Kontakt. Diese Personen beflügelten mich zu diesem Ratgeber und flossen auch zahlreich im Sinne von Fallbeispielen ein. Es handelt sich somit nicht nur um theoretisches, sondern auch um erprobtes Wissen, das ich in Buchform an Sie weitergeben möchte.

Alle diese Themen sind nur sichtbar für geöffnete Augen. Die Themen können nur Sinn für Sie ergeben, wenn Sie ihnen mit möglichst wenig Vorbehalten begegnen. Dieser Ratgeber kann wie für Sie gemacht sein oder Ihnen gar nicht zusagen. Ob der Ratgeber am Ende des Tages zu Ihnen passt oder nicht, entscheiden nur Sie nach eingehender Prüfung. Ein verschlossener Geist hat die Entscheidung bereits getroffen.

Sehen Sie sich diese Zahl an: 6. Um welche Zahl handelt es sich? Sie antworten wahrscheinlich »sechs«. Das ist richtig. Drehen Sie das Buch nun um 180° – welche Zahl sehen Sie nun? Die Zahl »neun«? Auch das ist richtig. Ein- und derselbe Sachverhalt kann durch einen Wechsel der Perspektive ein anderer werden. Ich wünsche Ihnen mit Hilfe dieses Ratgebers eine Erweiterung Ihrer Perspektive, egal, in welche Richtung, denn Erkenntnisgewinn und Blickfeldöffnung sind stets zentrale Ziele einer jeden Psychotherapie.

Übrigens verwende ich in diesem Ratgeber manchmal die feminine, manchmal die maskuline Schreibweise. Ich habe unsystematisch abgewechselt und nicht gezählt. Bitte entschuldigen Sie, sollte der Text ein Geschlecht benachteiligen. Angesprochen sind selbstverständlich immer alle Menschen, unabhängig vom jeweiligen Geschlecht.

Davos, den 15. Oktober 2022
Dr. phil. Sandy Krammer, LL.M.