

Teil I Hintergrundwissen

1 Einleitung

Im ersten Kapitel wird das Themenfeld der psychosomatischen Störungen mit einem Fallbeispiel eingeleitet, auf das über den ganzen Ratgeber hinweg immer wieder zurückgegriffen wird, insbesondere im Selbsthilfe-Teil. Es handelt sich um Frau Engel. Anschließend erkläre ich Ihnen wichtige Eckpunkte des Fallbeispiels und gebe einige Tipps im Umgang mit diesem Ratgeber.

1.1 Frau Engel hat die Nase voll

Frau Engel gebar im Alter von 30 Jahren ihren Sohn nach einer schwierigen Schwangerschaft per Kaiserschnitt. Noch während der Schwangerschaft begann die häusliche Gewalt, die nach der Geburt des gemeinsamen Kindes weiterging. Die frischgebackene Mutter war verängstigt. Sie erkannte, dass ihr Unrecht angetan wurde, doch benötigte es mehrere Vorfälle häuslicher Gewalt, ehe sie sich traute, die Polizei zu rufen. Diese trennte das Ehepaar. Das Baby blieb bei Frau Engel, und der gewalttätige Ehemann wurde des Hauses verwiesen. Im Anschluss kam es zu mehreren Gerichtsterminen. Der Vater wollte das Baby gänzlich zu sich nehmen, Frau Engel, die bis zu diesem Zeitpunkt die Hauptbezugsperson gewesen war, wehrte sich.

Somit war Frau Engel in rascher Folge einer Reihe von lebensverändernden Ereignissen ausgesetzt: Sie war Mutter geworden, hatte häusliche Gewalt erlebt, es gab mehrere Gerichtstermine. Hilflosig-

keit, Ohnmacht und Einsamkeit stellten sich ein. Sie wurde zur Alleinerziehenden, das Baby schlief nie durch, es kam zu finanziellen Problemen, ihre Eltern wohnten weit weg und konnten sie bei all dem nicht unterstützen. Sie hatte eine fordernde Arbeitsstelle, Freunde zogen sich zurück, ihren Interessen ging sie nicht mehr nach und so weiter.

Mehr und mehr stellten sich körperliche Probleme ein. Frau Engel litt an Schlafstörungen, war dadurch ständig müde und fühlte sich stets am Rande des Zusammenbruchs. Ihr Haar wurde dünn, und trotz ihres jungen Alters zogen erste graue Strähnen durch ihre dunkelbraune Mähne. Sie verlor an Gewicht. Mit ihren 176 Zentimetern magerte sie auf 55 Kilogramm ab. Schließlich fing sie sich einen Infekt ein. Die Nase lief, der Hals war rau, das Sprechen schmerzte. Die Erkältung war hartnäckig und blieb über mehrere Monate.

Frau Engel wusste kaum mehr, wo ihr der Kopf stand. Sie war ein Schatten ihrer selbst. Schließlich suchte sie wegen des hartnäckigen Infekts ihren Hausarzt auf. Der Arzt erkannte die Not der jungen Frau und schrieb sie krank. Er riet ihr, die kommenden Wochen bei ihren Eltern zu verbringen. Zunächst sträubte sich Frau Engel, da ihr Verhältnis zu den Eltern schon immer angespannt gewesen war. Schließlich kam sie dem ärztlichen Rat nach. Ihre Eltern unterstützten sie bei der Betreuung des Säuglings, und Frau Engel konnte mehr und mehr durchatmen – sprichwörtlich. Sie konnte sich hinlegen und ausruhen. Da ihre Mutter einige Nächte übernahm, konnte Frau Engel sogar einige Male durchschlafen. Innerhalb von zehn Tagen war der Infekt überstanden.

1.2 Was war bei Frau Engel los?

Frau Engel hatte sich in eine massiv belastende Lebenssituation manövriert. Was für jemanden als Belastung gilt, ist subjektiv. Das heißt, dass die individuelle Bewertung eines Ereignisses oder einer Lebenssituation

entscheidend ist, ob etwas als belastend wahrgenommen wird oder nicht.

Dieser Situation ausgesetzt und ohne Strategien, diese bewältigen zu können, entwickelte Frau Engel eine Reihe psychosomatischer Symptome. Zur Rekapitulation: Sie war chronisch müde und erschöpft, litt an Schlafstörungen, verlor an Gewicht, es wuchsen graue Haare, sie war über mehrere Monate hinweg erkältet. Ein Hoch auf den Hausarzt, der erkannt hat, dass nicht (nur) der Schnupfen zu behandeln ist, sondern dass Frau Engel auf anderer Ebene der Unterstützung bedurfte. Vor allen Dingen benötigte sie körperliche Erholung und die Unterstützung der Eltern. Der Hausarzt schrieb Frau Engel krank und schickte sie zu ihren Eltern.

Wichtig ist hier, dass die körperlichen Symptome nicht simuliert waren. Psychosomatische Symptome sind echte, körperliche Symptome. Von psychosomatischen Störungen betroffene Personen sind keine Simulanten. Doch die ausschließlich körperliche Behandlung von psychosomatischen Störungen greift zu kurz. Psychosomatische Störungen verlangen, eine Ebene tiefer zu gehen.

Was war bei Frau Engel los? Sie litt an zerstörten Träumen, an einer existenziell bedrohlichen Lebenssituation, an Überforderung und an purer Einsamkeit. Die alleinige Behandlung der körperlichen Symptome hätte hier nicht gereicht.

Psychosomatische Symptome sind quasi Alltagsprobleme. Jede und jeder leidet hie und da an psychosomatischen Beschwerden. Manchmal fällt dies nicht weiter ins Gewicht, manchmal schon. In all den Jahren als Psychologin lernte ich viele Personen mit psychosomatischen Beschwerden kennen. Doch um diese kennenzulernen, hätte ich weder ein Studium der Psychologie gebraucht, noch hätte ich Psychotherapeutin werden müssen: Psychosomatik ist unter uns und wir alle begegnen ihr tagtäglich.

Übrigens darf ich Frau Engel betreffend entwarnen: Zwar wurde sie noch über Jahre hinweg vom rasch geschiedenen Mann im Sinne von Stalking geplagt. Dennoch nahm das Leben von Frau Engel eine wunderbare Wendung zum Guten. Sie führte diese durch eine Reihe schlauer Entscheidungen herbei, die unter anderem in ► Kap. 10.4 beschrieben sind.

1.3 Unsere Reise

Mit diesem Fallbeispiel begrüße ich Sie herzlich zu einer Reise rund um die Welt der Psychosomatik. Wenn Sie dieses Buch in Ihren Händen halten, sind Sie eventuell selbst von psychosomatischen Symptomen betroffen. Vielleicht wurde die Möglichkeit, dass Ihre körperlichen Symptome psychisch verursacht oder mitbedingt sein könnten, soeben an Sie herangetragen oder Sie zweifeln schon eine Weile an der körperlichen Verursachung Ihrer Beschwerden. Vielleicht sind Sie davon überzeugt, dass psychische Gründe für Ihre Symptome vorhanden sind oder Sie ziehen es am Rande in Erwägung. Es ist unerheblich, wo Sie stehen. Dieser Ratgeber will Sie nicht von etwas überzeugen oder Sie in eine bestimmte Richtung lenken, sondern er will Ihnen profunde Informationen liefern, auf deren Basis Sie Ihre eigenen Schlüsse ziehen können und sollen. Eventuell legen Sie das Buch nach einer Stunde beiseite und entscheiden, dass Sie es nicht benötigen – damit habe ich kein Problem (ich merke es sowieso nicht). Oder Sie bekommen durch den Ratgeber ein wichtiges Puzzleteil, um endlich das ganze Bild sehen zu können.

Es ist auch möglich, dass Sie selbst nicht betroffen sind, dafür aber eine Ihnen nahestehende Person. Vielleicht handelt es sich um ein geliebtes Familienmitglied und Sie möchten verstehen, was da los ist, um besser auf diese Person eingehen zu können. Vielleicht möchten Sie der Person aus der Symptomatik heraushelfen – wahrscheinlich, weil es Sie selbst ebenfalls belastet? Das ist meistens so: Niemand leidet allein. Auch für diesen Fall kann dieser Ratgeber wertvolle Informationen bieten und erste Ansatzpunkte aufzeigen. Bedenken Sie jedoch, dass Sie selbst nur begleiten und höchstens Hilfe zur Selbsthilfe anbieten können. Entfernen Sie sich nicht zu weit aus Ihrer eigenen Wohlfühlzone, achten Sie gut auf sich selbst, bewahren Sie ein Gleichgewicht zwischen Geben und Erhalten. Helfende Personen neigen dazu, sich selbst zu vernachlässigen.

Wie auch immer. Gerne nehme ich Sie mit auf eine Reise in die mitunter bizarre Welt der Psychosomatik und deren Störungen. Diese Welt wirkt nicht immer streng wissenschaftlich, und sie verlangt eine gute Portion an Fantasie und Kreativität. Schon Albert Einstein soll gesagt

haben: »Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.« Gleichzeitig beruht die psychosomatische Welt auf vielen Jahren medizinisch-psychologischer Erkenntnis. Nennen wir es eine scheinbare Grauzone zwischen Wissen und Fantasie.

1.4 Lesevorbereitungen

Für diese Reise benötigen Sie keine Impfung gegen Malaria, jedoch empfehle ich Ihnen ein Notizbuch. Möglicherweise möchten Sie relevante Informationen ausschreiben oder Sie führen darin Übungen aus, die zahlreich in diesem Ratgeber enthalten sind. Das Notizbuch stellt sicher, dass Sie alles für Sie Wichtige an einem Ort gesammelt haben und immer wieder darauf zurückgreifen können.

Während dieser Reise können Sie problemlos einzelne Kapitel auslassen. Fliegen Sie dahin, wo es Sie hinzieht, und lesen Sie ausschließlich diejenigen Themen, die für Sie interessant sind. Oder Sie lesen alles vom Anfang bis zum Ende – ganz wie Sie mögen. Der Ratgeber hat beinahe alles, doch das bedeutet nicht, dass Sie alles brauchen. Reisen Sie so, wie es für Sie stimmt. Lesen Sie, was Sie lesen wollen.

Literaturempfehlungen zur Vertiefung

Krammer S (2021) Alleinerziehend. Psychologischer Ratgeber für Single Parents. Springer: Heidelberg.

2 Was bedeuten Gesundheit, Krankheit und Widerstandskraft?

In diesem Kapitel wenden wir uns dem Begriff der Gesundheit zu. Danach möchte ich Ihnen vor Augen führen, was eine psychische Störung ist. So erlangen Sie ein Vorwissen, das im weiteren Verlauf des Ratgebers dienlich sein kann. Die Erläuterung der Widerstandskraft ist wichtig, und ihre Kräfte werden anhand einer Waage veranschaulicht. Es geht weiter um Bedürfnisse, schließlich folgt ein Streifzug in die Welt der Selbstfürsorge.

2.1 Das Kontinuum der Gesundheit

Wie definieren Sie Gesundheit? Ab wann ist jemand krank? Ist man es, wenn man einen Schnupfen hat? Dann, wenn die Haut juckt? Wenn das Herz flattert? Oder mit einem gebrochenen Bein? Ist man krank, wenn man sich gerade das Knie aufgeschürft hat und blutend am Straßenrand sitzt? Ist man es, wenn gerade eine Kündigung ausgesprochen wurde und man sich in der Betriebstoilette zum Weinen eingesperrt hat? Ist jemand, der traurig ist, krank? Oder jemand mit einer Depression? Ist man gesund oder krank, das eine oder das andere, entweder oder?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist eine Sonderorganisation innerhalb der Vereinten Nationen und hat ihren Sitz im Schweizerischen Genf. Die WHO ist dazu da, das internationale öffentliche Gesundheitswesen zu koordinieren. Von ihr stammt die folgende Defini-

tion von Gesundheit: »Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.«

In anderen Worten umfasst der vielschichtige Begriff der Gesundheit nicht nur den körperlichen, sondern auch den psychischen wie den sozialen Bereich. Gesundheit ist mehr als das nicht-körperlich krank sein. Gesundheit ist relativ. Man kann es mehr oder weniger sein. Es ist nicht entweder oder, sondern sowohl als auch. Zwischen Gesundheit und Krankheit liegt ein Kontinuum.

Die Position auf dem Kontinuum der Gesundheit ist beeinflussbar, jede Empfindung ist subjektiv. Gesundheit ist wandelbar. Zu diesem Thema passt die Übung zur Gesundheitslinie in ► Kap. 8.1.

2.2 Psychische Störungen

Wo psychosomatische Störungen sind, sind psychische Probleme und Störungen selten weit entfernt. Somit ergibt es Sinn, sich auch letztere näher anzusehen. Unter einer psychischen Störung wird ein Zustandsbild verstanden, bei dem es auf krankhafte Weise zu Veränderungen im Bereich des Erlebens und des Verhaltens gekommen ist. Die Wahrnehmung, das Denken, das Fühlen oder auch das Selbstbild weichen von der Norm ab.

Damit eine psychologische oder medizinische Fachperson eine psychische Störung diagnostizieren kann, müssen ein deutlicher persönlicher Leidensdruck sowie Belastungen in mehreren Lebensbereichen vorhanden sein. Besteht zum Beispiel eine Phobie vor Pinguinen, aber man lebt wie ich im Schweizerischen Davos, ist der Leidensdruck sowie die dadurch entstehende Belastung wohl gering, die psychische Störung, die hier in Frage käme – eine sogenannte spezifische Phobie –, ist nicht zu diagnostizieren. Besteht eine solche Phobie bei jemandem, der am Südpol wohnt, ist der Fall anders gelagert.

Es gibt eine Vielzahl an psychischen Störungen. Der internationale Kriterienkatalog psychischer Störungen (Kürzel: ICD), von der WHO

entwickelt und herausgegeben, hält fest, was als solche gilt. Dieser Katalog erscheint derzeit in seiner elften Version, vielleicht sind Sie dem Kürzel ICD-11 bereits begegnet. Parallel sind psychische Störungen in einem weiteren Kriterienkatalog gelistet. Dieser entstammt der Feder der Amerikanischen Psychologischen Gesellschaft (Kürzel: APA) und erschien unlängst in seiner fünften Version (DSM-5). In vielen Bereichen stimmen die beiden Kriterienkataloge weitgehend überein. Sie halten spezifische Kriterien für jede psychische Störung fest und sagen so, was als solche gilt und was nicht.

Psychische Störungen sind keine Randphänomene. Sie sind zahlreich: Nach einer europaweiten Schätzung sind jährlich 38 % der Allgemeinbevölkerung von einer psychischen Störung betroffen. Das bedeutet, dass statistisch betrachtet jede dritte Person im Zeitraum eines Jahres an einer psychischen Störung erkrankt. Das sind umgerechnet etwa 165 Millionen Europäer. Am häufigsten sind Angststörungen mit etwa 14 %, gefolgt von Schlafstörungen mit 7 %, Depression mit knapp 7 % und somatoforme Störungen mit 6 %. Über die Lebensspanne hinweg betrachtet fallen diese Prozentangaben noch höher aus. Über die Lebensspanne hinweg zeigt sich zum Beispiel für die Depression eine Auftretenswahrscheinlichkeit von 33 %. Das bedeutet, dass jede dritte Person im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an einer Depression erkrankt.

2.3 Widerstandskraft

Nicht jede Person wird psychisch krank. Ergo muss es gewisse Merkmale geben, die für die psychische Gesundheit förderlich sind und solche, die es nicht sind. Diese Merkmale beeinflussen die Widerstandskraft gegenüber Krankheiten. Dabei bedeutet Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, wie gut jemand mit Belastungen umgehen kann. Belastungen können große stressreiche Ereignisse sein wie Arbeitsplatzverlust, Scheidung oder medizinische Probleme. Es kann sich auch um positive

Ereignisse handeln wie eine Hochzeit oder die Geburt eines Kinds. Es gehören auch die »daily hassles« dazu, tägliche »Stressörchen«, die in der Summe belasten können. »Kleinvieh macht auch Mist.«

Es gibt Personen, denen Belastungen wenig anzuhaben scheinen. Diese »Stehaufmännchen« finden nach einer Herausforderung rasch in einen ausgeglichenen Zustand zurück. Sie haben ein hohes Ausmaß an Widerstandskraft. Solche Menschen verfügen meist über einen hohen Kohärenzsinn. Dieses auf den Soziologen Aaron Antonovsky zurückgehende Konzept beschreibt die individuelle Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen und gesund zu bleiben. Es ist das Grundvertrauen, dass die Welt verstehbar und erklärbar ist, dass Ressourcen für den Umgang mit Belastungen vorhanden sind und dass Anforderungen aus der Umwelt als Herausforderungen wahrgenommen werden, die es wert sind, anzugehen. Ein hoher Kohärenzsinn geht mit einem hohen Wohlbefinden einher, mit einer besseren körperlichen Gesundheit und mit einer geringeren Anzahl an psychosomatischen Symptomen.

Wie hoch ist Ihre Widerstandskraft? Erholen Sie sich schnell nach Stress? Kehren Sie nach Stress schnell in den Normalzustand zurück? Kommen Sie mit stressigen Zeiten gut klar? Verdauen Sie Rückschläge rasch? Beantworten Sie diese Fragen mehrheitlich bejahend, dann spricht das für eine hohe Widerstandskraft. Es fällt Ihnen leicht, aufzustehen, das Krönchen zu richten und weiterzulaufen. Weiter so!

Gehören Sie nicht zu den Stehaufmännchen? Grämen Sie sich nicht. Ich habe gute Nachrichten für Sie: Das Ausmaß an Widerstandskraft ist nicht in Stein gemeißelt. Sie ist beeinflussbar. Die Bestandteile des Kohärenzsинns werden im Selbsthilfeteil thematisiert, was beim Aufbau von Widerstandskraft helfen kann.

2.4 Die Waage

Für die Widerstandskraft passt das Bild einer Waage mit zwei Waagschalen (► Abb. 1). In der einen liegen Schutz-, in der anderen Risiko-