
Inhaltsverzeichnis

1 Körperliche Reaktionen auf Belastungen	1
1.1 Wie reagiert der Körper auf Belastungen?	4
1.2 Wie reagiert der Körper auf Überbelastungen und Überforderungen?	9
1.3 Dauerüberforderungen und Zusammenbruch	13
1.3.1 Befindlichkeitsstörungen	14
1.3.2 Funktionelle Störungen	15
1.3.3 Psychosomatische Erkrankungen im engeren Sinn	15
1.3.4 Somatopsychische Erkrankungen	16
Literatur	17
2 Symptomschwere und Interaktion zwischen Psyche und Soma	19
2.1 Komplexität der körperlichen Beschwerden	20
2.2 Persönlichkeitstheorie von Carl Rogers	22
2.2.1 Empathie	22
2.2.2 Akzeptanz	23
2.2.3 Kongruenz	23
2.3 OPD	25
2.3.1 Selbstwahrnehmung	25
2.3.2 Selbststeuerung	25
2.3.3 Abwehr	26
2.3.3.1 Verdrängung	26
2.3.3.2 Verleugnung	27
2.3.3.3 Rationalisierung	27
2.3.3.4 Projektion	27
2.3.3.5 Spaltung	27
2.3.3.6 Entwertung und Idealisierung	28
2.3.3.7 Somatisierung	28
2.3.3.8 Konversion	28
2.3.4 Bindung	29
2.3.5 Kommunikation	29
2.4 Psychisches Strukturniveau	29
2.4.1 Gut integriertes Strukturniveau	30

2.4.2	Mäßig integriertes Strukturniveau	31
2.4.3	Gering integriertes Strukturniveau	31
2.4.4	Desintegriertes Strukturniveau	32
Literatur		35
3	Körpererfahrung und Körperwahrnehmung	37
3.1	Typisches psychosomatisches Muster in der Physiotherapie	39
3.1.1	Angststörungen	40
3.1.2	Somatoforme Störungen	40
3.1.3	Depression	40
3.1.4	Essstörungen	40
3.1.5	Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	41
3.2	Auswirkungen auf den Bewegungsapparat	41
3.3	Differenzierung zwischen Körperschema und Körperbild	45
3.4	Körperorientierung	46
3.4.1	Orientierung am eigenen Körper	47
3.4.2	Orientierung im Raum	49
3.4.3	Orientierung vom eigenen Körper aus	50
3.5	Körperkenntnis	50
3.6	Körperbewusstsein	51
3.7	Einstellung zum eigenen Körper	51
Literatur		52
4	Beobachtungskriterien und Befunde	53
4.1	Orientierung im Arbeitsfeld Psychosomatik	55
4.2	Körperausdruck	56
4.3	Atemmuster	58
4.4	Körperhaltung	60
4.5	Gang und Bewegungsrhythmus	61
4.6	Psychosomatisches Assessment im Bereich Physiotherapie in der Psychosomatik (PsAPh)	62
4.6.1	Einführung in das PsAPh	62
4.6.1.1	Definition und Zweck des PsAPh	62
4.6.1.2	Methodisches Vorgehen als Motivationsfaktor	63
4.6.1.3	Bedeutung des PsAPh	63
4.6.1.4	Ziele des Assessments	63
4.6.1.5	Methoden der Befragung	64
4.6.2	Anamnese in der Physiotherapie	67
4.6.2.1	Physiotherapeutisches Interview	67
4.6.2.2	Physiotherapeutischer Anamnesebogen	68
4.6.3	Schmerzbeurteilung oder das Schmerzassessment	68
4.6.3.1	Numerische Rating-Skala (NRS)	69
4.6.3.2	Visuelle Analogskala (VAS)	69
4.6.3.3	Schmerztagebuch	69
4.6.4	Beurteilung des Bewegungsverhaltens	70
4.6.4.1	Beurteilung der Mimik und Gestik	70

4.6.4.2	Beurteilung der Körperhaltung	70
4.6.4.2.1	Interview zur Körperhaltung	71
4.6.4.2.2	Visuelle Haltungsanalyse	71
4.6.4.3	Die Beurteilung der Atembewegung	72
4.6.4.3.1	Interviewfragebogen	73
4.6.4.3.2	Visuelle Atembewegungsanalyse	73
4.6.4.4	Beurteilung des Ganges	74
4.6.4.4.1	Interview zum Gang	75
4.6.4.4.2	Visuelle Beobachtung der Gangart	75
Literatur		76
5	Praktische Umsetzung in der Physiotherapie	79
5.1	Arbeiten im Wahrnehmungsfeld Körpergrenze	80
5.1.1	Körperebene	81
5.1.2	Psychische Ebene	81
5.1.3	Herr Stock in der Physiotherapie	84
5.2	Arbeiten im Wahrnehmungsfeld Körperhaltung	85
5.2.1	Körperebene	86
5.2.1.1	Knochen	86
5.2.1.2	Muskeln	86
5.2.1.3	Faszien	87
5.2.1.4	Das Nervensystem	87
5.2.1.5	Der Vestibularapparat	87
5.2.1.6	Tiefensensibilität	87
5.2.2	Psychische Ebene	87
5.2.3	Herr Kiefer in Physiotherapie (Anamnese, siehe Kap. 2)	90
5.3	Arbeit im Wahrnehmungsfeld Atmung	92
5.3.1	Körperebene	92
5.3.2	Psychische Ebene	95
5.3.3	Atemstationen	97
5.3.3.1	Nasenwurzel	97
5.3.3.2	Kieferbereich	98
5.3.3.3	Jugulum	98
5.3.3.4	Zwerchfellebene	99
5.3.3.5	Beckenboden	101
5.3.4	Frau Asthma in der Physiotherapie	102
5.4	Arbeiten im Wahrnehmungsfeld Gang und Bewegungsrhythmus	110
5.4.1	Körperebene	111
5.4.2	Psychische Ebene	111
5.4.3	Frau Lose in der Physiotherapie	111
5.5	Gruppentherapie	113
5.6	Zusammenfassung	114
Literatur		115

6	Skills und Settle Downs	117
6.1	Skills – Körperliche Interventionen in Akutsituationen	118
6.2	Settle Downs	119
6.2.1	Schwindel, Schmerz und innere Unruhe	120
6.2.2	Angst und Panik	122
6.3	Zusammenfassung	131
	Literatur	132
7	Supervision in der Physiotherapie	133