

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	15
Warum dieses Buch?	15

ERSTER TEIL

Krank ohne Befund	25
Häufigkeit	28
Inanspruchnahme medizinischer Dienste	30
Das Syndrom der dicken Akte	30
Die Organwahl	32
Das Alter der Betroffenen	33
Das Problem der Nichtdiagnose	33
Der Kostenfaktor	36
Die rechtliche Situation	41
Das Problem der Honorierung	43
Wer vertritt die Psyche?	45
Das Problem ist die Unkenntnis der Betroffenen	45
Das Problem ist das Nichtwissen der Ärzte	49
Das Problem der fachärztlichen Versorgung	51
Berufsunfähigkeitspension aus psychischen Gründen	55
Die genauere Betrachtung des Rätsels	57
Die Schublade	59
Diagnostik	61
F32.- Depressive Episode	61
Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen (F40-F48)	62

F40.- Phobische Störungen	62
F40.1 Soziale Phobien	62
F41.0 Panikstörung [episodisch paroxysmale Angst] ..	63
F41.1 Generalisierte Angststörung	63
F43.0 Akute Belastungsreaktion	64
F43.1 Posttraumatische Belastungsstörung	64
F43.2 Anpassungsstörungen	65
F44.- Dissoziative Störungen [Konversionsstörungen]	66
F44.6 Dissoziative Sensibilitäts- und Empfindungsstörungen	67
F45.- Somatoforme Störungen	68
F45.0 Somatisierungsstörung	68
F45.1 Undifferenzierte Somatisierungsstörung	69
F45.2 Hypochondrische Störung	69
F45.3- Somatoforme autonome Funktionsstörung	69
F45.40 Anhaltende somatoforme Schmerzstörung	70
F45.41 Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren	70
F48.0 Neurasthenie	71
Gegen die Esoterik – aber der Seele in der Wissenschaft mehr Platz einräumen	72

ZWEITER TEIL

WIE KOMMT DIE SEELE IN DEN KÖRPER?

Wie entstehen diese Erkrankungen?	77
1. Die neurobiologischen psychiatrischen Ursachen	77
Krank ohne Befund und das Serotoninmangel-Syndrom (Noradrenalin-, Dopaminmangel)	78
Angststörungen als eigenes Krankheitsbild	85
Körperliche Symptome und Stress	87

Das Phänomen Stress	87
Die akute Stressreaktion	88
Distress	90
Das vegetative Nervensystem	93
Der Sympathikus	93
Der Parasympathikus	94
2. Körperliche Funktionsstörungen aufgrund traumatischer Erlebnisse in der Vergangenheit	100
Posttraumatische Belastungsstörungen	100
Die Lösung	102
3. Der Bereich der Psychodynamik	106
a) Die Konversion	106
b) Die Gefühlsblindheit	108
c) Das Symptom als Ausdruck eines Defizits einer geschichtlichen Entwicklung	110
d) De- und Resomatisierungstheorie	114
e) Liebe deinen Nächsten wie dich selbst	116
f) Mangel an leistungsunabhängiger Liebe	118
g) Die Opferrolle	119
h) Mangel an Problemlösungsbereitschaft	121
i) Wer führt Regie? Die Selbstwirksamkeit	122
j) Delegation der Verantwortung an den Arzt	125
k) Falscher Umgang mit dem Organ	127
l) Mangel an Abgrenzung	128
m) Das Symptom als Schutz	129
n) Die Krankheit als kommunikativer Faktor	130
o) Familientradition	131
p) Soziale Faktoren, Armut macht krank	131
q) Mangel an der transzendentalen Dimension	132

DRITTER TEIL

Die verschiedenen Krankheitsbilder	137
Die Atmung	137
Bauchschmerzen	140
Störungen im Magen-Darm-Bereich	141
Somatoforme Störungen des Magens	
(funktionelle Dyspepsie)	141
Reizdarmsyndrom	143
Blasenstörungen	145
Das Fibromyalgie-Syndrom	146
Globussyndrom	150
Die Haut	152
Herz-Kreislauf-Erkrankungen, somatoforme Beschwerden des Herzens	154
Kopfschmerzen	156
Neurasthenie	157
Das Burn-out-Syndrom	158
Rückenschmerzen	160
Lumbalgie (Schmerzen im unteren Wirbelsäulenbereich) . .	162
Das Cervicalsyndrom	162
Schlafstörungen	163
Schmerzstörungen	167
Die Sexualstörungen des Mannes	169
Erektile Dysfunktion	169
Die Sexualstörungen der Frau	171
Tinnitus	172
Unterbauchschmerzen	174
Die Zähne	175

VIERTER TEIL

Therapeutische Möglichkeiten	181
Die weiterführende Psychotherapie	184
Der Mensch ist, was er denkt	187
Kinder brauchen Märchen – Erwachsene auch	189
Konfliktmanagement	190
Die Stresswaage (Traumawaage)	192
Die Ureichung des Menschen	194
Der Seelengarten	197
Das Seelenhaus	202
Übungen zum Aufbau des Seelenhauses	210
Das Fundament, der Keller, die Basis	212
Die Kuschelübung	213
Die Begegnung mit sich selbst	217
Die Schoßplatzübung	218
Die Übung mit dem Spiegel	219
Bewegung	222
Aktives Verwöhnen	223
Die Selbstbeelterung oder Neubeelterung	223
Die Urelternübung	225
Die Erotik	226
Die Übung mit dem inneren Liebhaber	227
Die Übung mit den Urbildern aus Zeitschriften	229
Die Lebendigkeit (Der Lustfaktor!)	230
Humor	231
Die Leistungsetage	232
Erkenntnis und Wissen	233
Die Übung mit der göttlichen Instanz	234
Die medikamentöse Behandlung	235
Die am häufigsten verwendeten Substanzen	237
Benzodiazepine	239

Epilog	241
Danksagung	243
Literaturverzeichnis	245
Register	250