

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Symptom Müdigkeit</b>	1
1.1	Normale und pathologische Müdigkeit	2
1.2	Das Müdigkeitssyndrom: Chronic-Fatigue-Syndrom (CFS) und Neurasthenie	5
1.3	Das Müdigkeitssyndrom in der Medizingeschichte	6
1.4	Diagnostik und Differenzialdiagnosen des Müdigkeitssyndroms	9
1.5	Schlafstörungen als Ursache von Müdigkeit	12
1.5.1	Sozial bedingte Schlafstörungen	13
1.5.2	Psychische Ursachen von Schlafstörungen	13
1.5.3	Schlafapnoesyndrom	14
1.5.4	Restless-Legs-Syndrom	15
1.5.5	Neurologische Erkrankungen	16
1.5.6	Eigentliche Schlafstörungen (Insomnie) mit Müdigkeit	16
1.5.7	Narkolepsie	16
1.5.8	Primäre (idiopathische) Hypersomnie	17
1.5.9	Sekundäre Hypersomnie bei anderen Störungen	17
	Literatur	17
2	<b>Andere Störungsbilder mit Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerz</b>	19
2.1	Burnout	21
2.1.1	Stufenprozess der Erschöpfung	21
2.1.2	Symptome des Burnouts	23
2.1.3	Ursachen des Burnouts	25
2.1.4	Prädisposition für Burnout	27
2.1.5	Prävention und Behandlung von Burnout	29
2.2	<b>Fibromyalgiesyndrom: Schmerzen mit Müdigkeitssyndrom</b>	31
2.2.1	Bezeichnung der Krankheit und Beschwerdenbild	32
2.2.2	Diagnostische Kriterien für Fibromyalgie	32
2.2.3	Prädisposition und Pathogenese des FMS	34
2.2.4	Komorbiditäten	38
2.2.5	Behandlung des FMS	38
2.3	<b>Rückenschmerzen: Störung mit körperlichen und psychischen Ursachen</b>	40
2.3.1	Diagnostische Kriterien: Körperliche und psychische Faktoren	41
2.3.2	Prävalenz und Verlauf von Rückenschmerzen	43
2.3.3	Ursachen von chronischen Rückenschmerzen	43
2.3.4	Bewältigung von Rückenschmerzen	46
2.3.5	Rolle der Arbeitsbedingungen	47
2.3.6	Negative iatrogene Einflüsse	48
2.4	<b>Depressionen</b>	49
2.4.1	Symptome der typischen Depression	49
2.4.2	Behandlung der typischen Depression	51
2.4.3	Symptome der atypischen Depression	51

2.5	<b>Hypochondrie und Angststörungen</b> .....	52
	Literatur.....	55
3	<b>Störungen mit Dissoziation</b> .....	57
3.1	<b>Geschichte der dissoziativen Störungen</b> .....	58
3.2	<b>Dissoziation: Folge einer Trennung von linker und rechter Hemisphäre</b> .....	59
3.3	<b>Konzept der strukturellen Dissoziation</b> .....	60
3.4	<b>Dissoziative Störungen im engeren Sinn</b> .....	66
3.5	<b>Posttraumatische Belastungsstörung</b> .....	69
3.6	<b>Erschöpfende Defensivhandlungen als Ausdruck von Dissoziation</b> .....	74
	Literatur.....	78
4	<b>Konzept der somatoformen Störungen</b> .....	79
4.1	<b>Symptome ohne Befund</b> .....	80
4.2	<b>Somatoforme Störungen in der ICD-10</b> .....	84
5	<b>Hintergründe somatoformer Störungen: Stress- und Konfliktmodell.</b> .....	91
5.1	<b>Krankmachender Stress</b> .....	92
5.2	<b>Schützende und belastende Persönlichkeitsmerkmale</b> .....	94
5.2.1	<b>Stressfördernde Persönlichkeitsmerkmale</b> .....	96
5.2.2	<b>Vermeidung von Abhängigkeit als Stressor</b> .....	97
5.2.3	<b>Bindungstheorie: Entwicklung der Bindungsfähigkeit</b> .....	98
5.2.4	<b>Einschätzung des Bindungsverhaltens</b> .....	100
5.3	<b>Muster emotionaler Konflikte</b> .....	101
5.4	<b>Chronische unlösbare oder unerkannte Belastungssituationen</b> .....	103
5.5	<b>Typische Beziehungsmuster als Ursache »unlösbarer« Konflikte</b> .....	111
5.6	<b>Bedeutung der Kindheit</b> .....	113
5.6.1	<b>Retrospektive Untersuchungen an erkrankten Personen</b> .....	114
5.6.2	<b>Prospektive Untersuchungen an Gesunden</b> .....	115
5.6.3	<b>Ergebnisse von Tierversuchen zum Bindungsverhalten</b> .....	116
5.6.4	<b>Eigene Untersuchungen</b> .....	116
5.7	<b>Schuld und Scham</b> .....	117
	Literatur.....	119
6	<b>Grundlagen der Psychotherapie somatoformer Störungen</b> .....	121
6.1	<b>Allgemeine Wirkprinzipien von Psychotherapie</b> .....	122
6.2	<b>Der Placeboeffekt</b> .....	122
6.3	<b>Unterschiede zwischen Placeboeffekten und wirksamer, nachhaltiger Behandlung</b> .....	124
6.4	<b>Merkmale der verschiedenen Psychotherapierichtungen</b> .....	126
6.5	<b>Gestaltung der therapeutischen Beziehung</b> .....	128
6.5.1	<b>Echtheit</b> .....	129
6.5.2	<b>Positive Wertschätzung (Akzeptanz, Wärme)</b> .....	130
6.5.3	<b>Empathie</b> .....	131

<b>6.5.4</b>	<b>Weitere wichtige Therapeuteneigenschaften.....</b>	133
<b>6.6</b>	<b>Besonderheiten der Beziehungsgestaltung bei der Behandlung somatoformer Störungen .....</b>	136
<b>6.7</b>	<b>Gesprächsführung .....</b>	139
	<b>Literatur.....</b>	140
<b>7</b>	<b>Psychotherapiekonzept für somatoforme Störungen.....</b>	143
<b>7.1</b>	<b>Diagnostikphase, Motivations- und Beziehungsaufbau.....</b>	145
<b>7.1.1</b>	<b>Die psychosomatische Anamnese .....</b>	148
<b>7.1.2</b>	<b>Erfassung von Zusatzbeschwerden.....</b>	150
<b>7.1.3</b>	<b>Positivdiagnostik bei somatoformen Störungen.....</b>	151
<b>7.2</b>	<b>Informationen über Krankheit und Behandlungskonzept.....</b>	152
<b>7.2.1</b>	<b>Der Patient als informierter Partner.....</b>	152
<b>7.2.2</b>	<b>Zielvereinbarung: Mit den Beschwerden leben lernen .....</b>	153
<b>7.3</b>	<b>Kognitive Verhaltenstherapie .....</b>	154
<b>7.3.1</b>	<b>Neurophysiologische Kenntnisse als Therapiegrundlage.....</b>	155
<b>7.3.2</b>	<b>Ganzheitliches Konzept: Rücksicht auf den Rücken – Rücksicht auf sich selbst .....</b>	160
<b>7.4</b>	<b>Motivation für aufdeckende Psychotherapie schaffen: Zwanghafte Verhaltensmuster erkennen .....</b>	161
<b>7.4.1</b>	<b>Selbstwertstörung als Hindernis .....</b>	163
<b>7.5</b>	<b>Anleitung zu Verhaltensänderungen:</b> <b>Unbewusste Verhaltensmuster erkennen und ablegen .....</b>	164
<b>7.5.1</b>	<b>Methoden zur Beachtung der Sprache des Unbewussten .....</b>	165
<b>7.6</b>	<b>Aufdeckende Psychotherapie, Aufarbeitung der Traumen .....</b>	166
<b>7.6.1</b>	<b>Einleitung der Traumatherapie .....</b>	168
<b>7.6.2</b>	<b>Sehnsucht nach Nähe und Vermeidung von Abhängigkeit.....</b>	169
<b>7.6.3</b>	<b>Der scheinbare Widerspruch: Vermeidung von Abhängigkeit und Angst vor dem Alleinsein.....</b>	171
<b>7.6.4</b>	<b>Sichere Rahmenbedingungen: Möglichst kein weiterer Täterkontakt .....</b>	173
<b>7.6.5</b>	<b>Schutz und Sicherheit in Krisen .....</b>	173
<b>7.6.6</b>	<b>Das Trauma aufarbeiten: Erinnern und Trauern .....</b>	175
<b>7.6.7</b>	<b>Rekonstruktion des Traumas: Vorgehen und Hilfsmittel.....</b>	175
<b>7.6.8</b>	<b>Trauern um die Verluste.....</b>	177
<b>7.6.9</b>	<b>Rückeroberung – Wiederanknüpfung.....</b>	178
<b>7.6.10</b>	<b>Therapieabschluss.....</b>	179
<b>7.7</b>	<b>Entspannungstechniken und Sport.....</b>	180
<b>7.7.1</b>	<b>Progressive Muskelrelaxation .....</b>	181
<b>7.7.2</b>	<b>Autogenes Training.....</b>	181
<b>7.7.3</b>	<b>Imaginative Entspannungstechniken .....</b>	183
<b>7.7.4</b>	<b>Gymnastikübungen und Ausdauertraining .....</b>	183
<b>7.8</b>	<b>Mal- und Kreativtherapie.....</b>	184
<b>7.9</b>	<b>Gruppenbehandlung und multimodale Behandlungsprogramme .....</b>	184
	<b>Weiterführende Literatur.....</b>	186

<b>8</b>	<b>Medikamentöse Behandlung von Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerz.....</b>	189
8.1	Medikamente gegen Müdigkeit und Schlafstörungen .....	190
8.2	Analgetika: Schmerzlindernde Medikamente.....	192
8.3	Das WHO-Stufenschema der Analgesie.....	192
8.3.1	Erste Stufe: Einfache, rezeptfreie Analgetika.....	192
8.3.2	Zweite Stufe: Schwache Opioide .....	194
8.3.3	Dritte Stufe: Morphin und synthetische Opioide.....	194
	Literatur.....	195
<b>9</b>	<b>Schwierigkeiten im Umgang mit somatoformen Störungen.....</b>	197
9.1	Therapie schützen, Abbruch verhindern.....	198
9.2	Beharren auf somatischer Ursache, fehlendes Problembewusstsein .....	200
9.3	Aktiver Umgang mit der Verleugnung (kein analytisches Abwarten).....	200
9.4	Partnerschaftliche Zusammenarbeit, Symptom als Wegweiser .....	202
9.5	Gefahren der passiven Symptomlinderung.....	203
9.6	Widerstände gegen Veränderungen, Verharren in der Krankenrolle .....	205
9.7	Verschlechterung der therapeutischen Beziehung .....	206
9.8	Krankheitsgewinn als Hindernis.....	207
9.9	Umgang mit Widerständen.....	208
	Literatur.....	213
<b>10</b>	<b>Zusammenfassung, Schlussfolgerungen, Ausblick.....</b>	215
<b>11</b>	<b>Anhang .....</b>	221
11.1	Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit (Epworth Sleepiness Scale) .....	222
11.2	Beschwerdenliste .....	222
11.3	Fragebogen zum Einfluss von Beschwerden auf Verhalten und Wohlbefinden (Counterdependency Scale) .....	223
11.4	Fragebogen zum Einfluss von Beschwerden auf Verhalten und Wohlbefinden (Fortsetzung) .....	224
11.5	Maslach Burnout Inventory.....	225
11.6	Überdruss-Skala.....	226
11.7	Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobson): Kurzform.....	226
	<b>Glossar, Abkürzungen .....</b>	229
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	233