Weiterbildung Psychiatriestützpunkt, Biel

vom 12.12.00 über

Schmerzprobleme aus der psychosomatischen Perspektive

U. Davatz

I. Allg. Überlegungen zur Psychosomatik

Die Trennung in Geist, Körper und Seele ist eine künstliche Trennung rein auf den Intellekt ausgerichtet. Sie widerspiegelt ein philosophisch-religiöses Weltbild, das aus der Zeit vor der Medizin stammt. Das Wort „psychosomatisch" ist aus biologischer Sicht ein Pleonasmus, eine Banalität, denn die Trennung zwischen Körper und Psyche gibt es gar nicht, das Hirn als Lokalisationsort der „seelischen" Abläufe ist eng mit dem ganzen Körper vernetzt über das vegetative Nervensystem und das Hormonsystem. Das Bauchhirn als zweites Nervenzentrum sendet mehr Signale an das Kopfhirn als umgekehrt. Will man psychosomatische Vorgänge, d.h. will man Krankheiten psychosomatisch verstehen, muss man die Trennung aufgeben und beide Sprachen, die des Körpers und die des Gehirns sprechen.

II. Die psychosomatische Betrachtungsweise eines Symtoms

- Um ein Krankheitssymptom in seiner ganzen Funktion und Bedeutung verstehen zu können, muss es sowohl im Kontext innerhalb des Körpers, innerhalb der individuellen Biographie, innerhalb des Familiensystems und innerhalb der momentanen Lebenssituation betrachtet werden, also mindestens auf 4 Ebenen.
- Ein Symptom hat immer auf einer oder mehreren dieser Ebenen einen kommunikativen Wert.
- Der Inhalt, welcher kommuniziert werden sollte, ist aber nicht immer der gleiche, d.h. die Sprache dieser Kommunikation kann nicht ein für allemal festgelegt werden, wie dies die Analytiker versucht haben.
- Der Kommunikationswert eines Symptoms muss also immer wieder neu entziffert werden, die Sprache immer wieder neu erlernt werden.

https://adhs.expert

- Um den kommunikativen Wert des Symptoms herauszufinden, muss sorgfältig eine Ebene nach der andern durchgegangen werden und dann die verschiedenen Ebenen miteinander vernetzt.

III. Die Bedeutung des Symptoms anhand des Schmerzes analysiert eine funktionelle Betrachtungsweise

- Schmerz ist immer ein Alarmsymptom, dass etwas nicht stimmt, etwas nicht funktioniert, etwas fehlt, eine Überlastung, Überforderung besteht.
- Schmerz löst deshalb auf allen 4 Ebenen typische Reaktionen aus:
  - auf körperlicher Ebene eine physiologische Stressreaktion sowie automatische Ruhigstellung
  - auf individueller Verhaltensebene gegenüber sich selbst ein Aufschrecken, ev. Aufbäumen dagegen, dass man zum Anhalten gezwungen wird
  - innerhalb des Familiensystems löst es in der Regel eine appellative Reaktion aus
  - auf biographischer Ebene einen Zwang zum Nachdenken und Anhalten, ev. überdenken seiner Lebenssituation.
    akuter Schmerz – chronischer Schmerz.
- Diese Kommunikation des Schmerzes kann unterdrückt werden, weil sie von andern inneren Aufträgen und Prinzipien, die höher gewertet werden, überlagert werden.
- Schmerz sollte jedoch nie unterdrückt werden, bevor man seine Bedeutung nicht verstanden hat, bevor die Kommunikation nicht entziffert ist.
- Die gleiche Regel gilt für alle Symptome, die man versucht psychosomatisch zu betrachten und dann ganzheitlich anzugehen.

IV. Anamnestisches Vorgehen bei einer psychosomatischen Anamnese (Umgekehrte Vorgehensweise als in der Somatik)

- Einordnung des Symptoms in der Lebensgeschichte: wann ist das Symptom zum ersten Mal aufgetreten was ging voraus lebensgeschichtlich, was war die damalige Belastungssituation und unter welchen Umständen tritt es jeweils wieder auf? **Suchen nach Mustern, patterns.**

https://adhs.expert

- Einordnung im Familiensystem bzw. im sozialen Kontext: Wie reagiert die Umgebung beim Symptomauftritt, was bewirkt es?
- Was sind die Wertsysteme des Individuums, welches dieses vom Familiensystem gelernt hat und welche allenfalls die Persönlichkeit und den persönlichen Ausdruck des Individuums unterdrücken. Konfliktualisierende Zielrichtungen im Sozialverhalten.
- Einordnung des Symptoms innerhalb des entsprechenden Organs und unter den verschiedenen Organsystemen. Jedes Organ hat seine spezifische Reaktionsweise.
- Suche nach gängigen Redewendungen, welche das entsprechende Symptom beinhalten.

V. Beispiele von psychosomatischen Volksweisheiten in der Sprache

- „Auf die Zähne beissen" = einen Schmerz unterdrücken, eine schmerzhafte Situation durchstehen, ganz gleich was kommt.
- „Es sitzt mir etwas im Genick" = eine Bedrohung von hinten, aus dem Hinterhalt.
- „Es liegt mir auf dem Magen" = nicht wissen wie mit etwas umgehen.
- „Es macht mir Kopfzerbrechen" = darüber nachstudieren, wie man mit etwas umgehen soll.
- „Es kotzt mich an" = eine tiefe Aversion gegen etwas haben.
- „Vor Wut aus der Haut fahren" = eine starke Wut nicht in Worte fassen können.
- „Die Faust im Sack machen" = eine verdeckte Kampfstrategie haben.
  etc.

VI. Allgemeine Regeln in der Psychosomatik

- Ein psychosomatisches Symptom tritt in der Regel dann auf, wenn die Person ihrem Familiensystem dysloyal werden sollte, um ihre eigene Verwirklichung zu verfolgen und dies aber nicht kann, somit lieber gegen sich selbst vorgeht.
- Der Therapeut muss mit diesem Problem aber sehr vorsichtig umgehen und ja keine all zu schnelle Interpretation machen, weil er sonst den Patienten überfordert.

https://adhs.expert

- Die Deutung des Symptom soll nicht übereilig erfolgen, sondern erst nach sorgfältiger Überprüfung aller 4 Ebenen.
- Der Therapeut muss Geduld haben und den Patienten nicht belehren, sondern warten können.
- Eine gute medizinische Kenntnis der physiologischen Abläufe auf körperlicher Ebene ist sehr hilfreich, schafft Vertrauen und verhindert die abwertende Aussage: „es ist nur psychosomatisch“.

https://adhs.expert