

Psychosomatik

Eine kurze Einführung in die Begrifflichkeit

Was bedeutet «Psychosomatisch»

Der Begriff *Psychosomatisch* drückt aus, dass sich ein Krankheitsgeschehen auf zwei Ebenen manifestiert: einerseits *somatisch* (= körperlich) und andererseits *psychisch*. Genau genommen hat jedes Krankheitsgeschehen eine körperliche und eine psychische Dimension. Zum Beispiel wirken sich die Symptome einer Grippe auch auf die Psyche aus, und eine Angststörung wird von körperlichen Symptomen begleitet. Manchmal ist es schwierig körperliche Symptome auf krankhafte organische Befunde zurückzuführen und eine medizinische Behandlung dafür zu definieren¹.

Von einer «Somatisierung» spricht man, wenn eine körperliche Ursache für die Symptome nach gründlicher Diagnostik ausgeschlossen werden kann, sich jedoch eine psychische Ursache vermuten lässt. Die Somatisierung stellt also ein Leiden dar, das im Erleben der Betroffenen nicht von einer körperlichen (somatischen) Krankheit unterschieden werden kann.

Begrifflichkeit von Krankheit im Englischen

Im englischen Sprachgebrauch existieren mehrere Ausdrücke für den deutschen Begriff „Krankheit“. Diese ermöglichen eine bessere Differenzierung dessen, was unter dem Begriff „Krankheit“ zusammengefasst wird. In dieser begrifflichen Differenzierung kommt das Erleben des Betroffenen und die soziale Komponente von Krankheit deutlicher zum Vorschein als dies im deutschen Begriff „Krankheit“ der Fall ist. Hier drei Begriffe und deren Aussage:

- **Disease:** *„objektive biologische Anomalien in der Struktur und/oder Funktion von Organsystemen“*
- **Illness:** *„individuelles (..) Sich-krank-fühlen, das sich auf die subjektive Wahrnehmung von Unwohlsein und Leistungseinbusse bezieht“*
- **Sickness:** *„sozial vermittelte Krankenrolle mit impliziten Vergünstigungen und Pflichten des Krankenstatus“*

Wenn es keine medizinische Erklärung gibt

Jede Krankheit, unabhängig von ihrer Ursache, spielt sich auf allen drei Eben des Mensch-Seins ab: biologisch, psychologisch und sozial. Man geht heute davon aus, dass durch die Interaktion von Körper und Geist (Body-Mind) ein somatische² Symptome auftreten können,

¹ Quelle: [http://de.wikipedia.org/wiki/Somatisierung_\(Psychologie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Somatisierung_(Psychologie)) (9.3.2015)

² somatisch = den Körper betreffend

Psychosomatik

Eine kurze Einführung in die Begrifflichkeit

deren Ursache in einem völlig anderen Bereich liegen als sie sich zeigen. Dies ist oft bei Schmerzen, Schwindel oder Übelkeit der Fall. Unterdrückte Gefühle neigen dazu, sich „einen Weg ins Bewusstsein“ zu bahnen. Die ursprüngliche Emotion (z.B. Angst, Trauer oder Wut) wird dabei in ein körperliches Symptom umgewandelt (konvertiert). Anstelle der Emotion tritt Schwindel, Übelkeit, oder Schmerz. Diese Beschwerden können dann in zeitlich variierender Abfolge in den Bereichen Magen-Darm, Herz-Lunge auftreten und sich als neurologische, sexuelle, gynäkologische oder Schmerzsymptome manifestieren.

Entstehung der Somatisierung

Eine Somatisierung wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Eine wesentliche Komponente spielt dabei aber der Faktor der psychosozialen Belastung einer Person. Weitere Einflussfaktoren sind u.a.: eigene Einstellung und Erfahrungen mit Krankheit, kulturelle Normen, Prägungen durch Vorbilder, psychischer und körperlicher Allgemeinzustand, die Beziehung zum eigenen Körper und die Kompetenz der Körperwahrnehmung. Kleine Kinder beklagen zum Beispiel oft Bauchschmerzen aufgrund ihrer noch nicht differenzierten Körperwahrnehmung.

Bei einer Somatisierung handelt es sich **nicht** um ein **willentliches** sondern vielmehr um ein **unbewusstes** Phänomen.

Krankheitsgewinn

Der Begriff Krankheitsgewinn wird oft zu Unrecht mit Simulation assoziiert. Krankheit ist in unserer Gesellschaft unter anderem eine Legitimation, sich aus dem Leistungstreiben heraus zu nehmen und sich gut zu schauen. Zudem hat jede Krankheit nebst biologischen und psychologischen auch soziale Auswirkungen und kann zu einer Entlastung auf der psychosozialen Ebene führen. Der Kranke Mensch erfährt zudem oft eine vermehrte Zuwendung durch das soziale Umfeld. All diese Umstände sind für den kranken Menschen ein Gewinn, der sogenannte Krankheitsgewinn.

Grundsätzlich werden zwei Arten von Krankheitsgewinn unterschieden. Der **Primäre Krankheitsgewinn** bezeichnet die Ablenkung der Aufmerksamkeit auf die Symptome. Beispielsweise lenken Schmerzen die Aufmerksamkeit zunächst auf den betroffenen Körperteil. Dies entspricht der **subjektiven Wahrheit** (→ Illnes). Das Bedürfnis, eine Entlastung der Symptome durch eine Schmerztherapie zu erhalten ist nachvollziehbar. Im Falle einer Somatisierung wird eine Therapie dieser Schmerzen aber kaum nachhaltigen Erfolg haben. Die einseitige Therapie der Schmerzen kann aber im Falle einer Somatisierung von der Akzeptanz und Behandlung einer psychischen Komponente ablenken.

Psychosomatik

Eine kurze Einführung in die Begrifflichkeit

Der **Sekundäre Krankheitsgewinn** besteht oft auf der Ebene der sozialen Interaktion, durch das Erleben von Zuwendung, Schutz vor Verlust, Bedrohung oder Überforderung, Vermeidung von Entscheidung oder Veränderung.

Professioneller Umgang mit Psychosomatik

Das somatische Erleben betroffener Menschen muss in jedem Fall ernst genommen und entsprechend medizinisch abgeklärt werden. Sollte sich keine ausreichenden medizinischen Erklärungen für die körperlichen Symptome finden lassen, oder bleibt die Therapie wirkungslos, ist das Vorhandensein einer Somatisierung wahrscheinlich. Eine gründliche Anamnese der Lebensumstände kann dann helfen, die Ursache zu identifizieren und eine zielführenden, oft multidisziplinäre Therapie zu definieren.

Literatur zum Thema:

Kampfhammer, H.-P., Gündel, H. (Hrsg.), 2001, "Psychotherapie der Somatisierungsstörung Krankheitsmodelle und Therapiepraxis – störungsspezifisch und schulübergreifend", Stuttgart Georg Thieme Verlag