

DR. MED. SAMUEL PFEIFER

# PSYCHOSOMATIK

DIE SPRACHE  
DES KÖRPERS VERSTEHEN ...

PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE & SEELSORGE

SEMINARHEFT

Verstehen – Beraten – Bewältigen



**Psychosomatik**  
Die Sprache  
des Körpers verstehen ...

Dr. med. Samuel Pfeifer

3. Auflage  
ISBN 978-3-906959-61-0  
© 2022 MOSAICSTONES, Thun

Druck: Finidr, s.r.o., gedruckt in Tschechien

Alle Rechte vorbehalten.  
Abdruck von Texten und Abbildungen nicht ohne  
schriftliche Genehmigung.

Dieses Seminarheft und weitere interessante Medien  
(Auslieferung auch in DE/AT) können Sie beziehen bei:



MOSAICSTONES, Tel. +41 33 336 00 36  
info@mosaicstones.ch, www.mosaicstones.ch

# Inhalt

Psychosomatik in anderen Kulturen .....	6
Symptome nicht erklärbar .....	7
Was ist eigentlich Stress? .....	8
24 Fragen zur Erfassung von Burnout .....	9
Das vegetative Nervensystem .....	10
Vier Funktionen – Funktionelle Störungen .....	11
Stress und Immunsystem .....	12
Fühlen mit dem Körper – Organisch oder psychisch? .....	13
Deutungen in der Psychosomatik .....	14
Wie entstehen die Beschwerden? – Die Rolle der Kindheit .....	15
Schmerzverarbeitung und Symptom .....	16
Somatoforme Störungen .....	17
Depression und Schmerz .....	18
Positive und negative Denkmuster .....	19
Wo ist die Grenze? – Physiotherapie .....	20
Therapieprogramm bei Rückenschmerzen .....	21
Wetterfühligkeit .....	22
Kopfschmerzen .....	23
Spannungskopfschmerzen .....	24
Herzbeschwerden .....	25
Hypochondrie / Gesundheitsängste .....	26
Magen-Darm-Störungen .....	27
Mund, Nase, Hals .....	28
Tinnitus und Hörsturz – Schwindel .....	29
Asthma und Allergien .....	30
Neurodermitis .....	31
Männerprobleme .....	32
Frauenprobleme .....	33
Prämenstruelles Syndrom (PMS) .....	34
Chronische Müdigkeit / Fibromyalgie .....	35
Trauma – Der Körper erinnert sich .....	36
Sechs Fallstricke .....	37
Symptome und Beziehung .....	38
Ursache oder Kreislauf? .....	39
Psychosomatik in den Psalmen .....	40
Work-Life-Balance .....	41
Was hilft gegen Burnout? .....	42
Vom Umgang mit Körpersymptomen .....	43
Die Sprache des Körpers verstehen .....	44
Weiterführende Literatur – Internetadressen .....	45



# Die Sprache des Körpers verstehen lernen

«Ich habe immer gedacht, wenn man sich nur zusammennimmt, so kann man erreichen, was man will. Aber dann hat mein Körper nicht mehr mitgemacht.» So und ähnlich beginnen viele «psychosomatische Geschichten».

Leib und Seele sind untrennbar miteinander verwoben. Gefühle werden erst spürbar, wenn sie sich auch in körperlichen Empfindungen ausdrücken. Daraus hat sich auch unsere «Sprache des Körpers» entwickelt: Es liegt uns etwas auf dem Magen, eine Not bricht uns das Herz, man spürt Schmetterlinge im Bauch, man könnte weinen vor Glück oder man bekommt kalte Füsse vor Angst.

Rund 30 oder mehr körperliche Bilder gibt es für menschliche Gefühle in unserer Sprache. Auch die Psalmen sind reich an Metaphern, die diesen Zusammenhang unterstreichen.

## SPALTUNG ZWISCHEN LEIB UND SEELE

Wenn der Mensch sich aber nur auf den Körper konzentriert (und die moderne Medizin ihn darin noch kräftig unterstützt), dann kommt es zu einer Spaltung zwischen Körper und Seele, die oft zu neuen Problemen führt.

Weil psychosomatische Krankheiten in jedem Körperteil auftreten können, bilden sie ein eigenartiges Schattenland, das nur schwer fassbar ist und sich allen Versuchen der Hi-Tech-Medizin entzieht, sie zu lokalisieren und auf Bildern oder Kurven deutlich abzubilden. Ihre Unfassbarkeit sind sowohl ihr Kennzeichen als auch Quelle von immer neuem Rätselraten.

Dabei ist es auch gefährlich, alle unerklärlichen Störungen einfach als «psychosomatisch» abzutun. Die sieben klassischen Psychosomatosen der 50-er Jahre – rheumatoide Arthritis, Colitis ulcerosa, Bronchialasth-

ma, Neurodermitis, Bluthochdruck, Magengeschwüre und Hyperthyreose – sind heute viel besser erforscht. Oft ist es die Krankheit, die psychische Folgen hat und nicht umgekehrt.

Andererseits sind wir mit unerklärlichen Symptomen konfrontiert, die die Lebensfreude trüben, Beziehungen belasten und die Arbeitsfähigkeit vermindern können.

Das Seminarheft will Anregungen geben und auf weitere Literatur verweisen. Ziel der

Die Schmach  
bricht mir mein Herz,  
und macht mich  
krank.

Psalm 69,21

Informationen ist es, sich selbst und betroffene Menschen besser zu verstehen und fachgerecht und einfühlsam zu begleiten.

*Dr. med. Samuel Pfeifer*



# Psychosomatik in anderen Kulturen

In anderen Kulturen werden körperliche Störungen oft als Beschreibung für Ängste und Depressionen verwendet. («Es tut überall weh – ich fühle mich schwach, obwohl ich nicht arbeite – es ist, als ob eine Schlange in mein Herz beißen würde – wie ein grosser Stein auf der Brust – als ob der Kopf zerspringen würde» etc.). Klassische Beispiele finden sich auch in den Psalmen (vgl. S. 40).

## BEISPIEL

Die indische Schriftstellerin Chitra Banerjee Divakaruni (\*) beschreibt in ihren Romanen anschaulich die Körpersprache der Seele:

«Tausend Fragen quälen mich, bis ich das Gefühl habe, als würden in meinem ganzen Körper Nadeln stecken.»

«Und plötzlich schneidet die Tatsache, dass wir einander verlassen, wie ein Peitschenschlag in mein Fleisch»

«Ich denke verzweifelt nach. Mein Kopf füllt sich mit einem Brüllen, wie ein entfernt tosendes Feuer. Das Innere meines Mundes ist mit Staub überzogen. Staub zierte den Saum meiner Lungen. Er saugt meine Stimme auf...»



## FRAGEBOGEN

Welche der folgenden Beschwerden verspürten Sie in den letzten vier Wochen?

- Fühlten Sie in letzter Zeit einen Energiemangel?
- Spürten Sie Schmerzen im ganzen Körper?
- Fühlten Sie sich müde, auch wenn Sie nicht arbeiteten?
- Hatten Sie Schmerzen auf der Brust oder tat Ihnen das Herz weh?
- Spürten Sie häufig Herzklopfen?
- Hatten Sie ein Zittern oder Schlottern?
- Hatten Sie ein Gefühl wie «Magenflattern»?
- Haben Sie oft starkes Kopfweh?
- War es Ihnen als ob Ihr Kopf zusammengepresst würde?
- Hatten Sie ein Erstickungsgefühl oder einen Kloss im Hals?
- Mussten Sie häufiger Wasser lösen?
- Spürten Sie Mundtrockenheit?
- Haben Sie oft einen schweren Kopf?
- Hatten Sie Verstopfung?
- Litten Sie unter Blähungen?
- Hatten Sie Schmerzen / Verspannungen in Schulter und Nacken?
- Hatten Sie kalte Hände oder Füsse?
- Litten Sie unter vermehrtem Schwitzen?

Bradford Somatic Inventory; BSI

Der obige Fragebogen wurde für die Beschreibung der Depression in der Dritten Welt entwickelt. (Mumford 1996)

## \*QUELLE:

Chitra Banerjee Divakaruni: Die Prinzessin im Schlangentalast. Diana Verlag, München-Zürich.

# Symptome nicht erklärbar

In einer Studie bei 1000 Patienten, die ein Ambulatorium aufsuchten, wurden die körperlichen Beschwerden genauer abgeklärt. Häufig fand sich keine organische Ursache. Oft dauerten die Beschwerden schon jahrelang.

Kroenke & Mangelsdorff 1989, Am. J. Medicine

Symptome	Ursache eindeutig		(Prozent)
	Organisch	Psychogen	Unklar
Brustschmerz	11	6	83
Müdigkeit	13	21	66
Schwindel	18	2	80
Kopfweh	10	15	75
Oedeme	36	0	64
Rückenweh	10	0	90
Atemnot	24	3	73
Schlafstörungen	3	50	47
Bauchweh	10	0	90
Gefühllosigkeit	19	4	77
Impotenz	21	4	75
Gewichtsabnahme	5	28	67
Husten	40	0	60
Verstopfung	0	0	100

1. Die Mehrheit körperlicher Symptome in der Hausarztpraxis sind nicht mit einer organischen Krankheit verbunden.

2. Psychologischer Stress oder psychische Störungen erhöhen die Inanspruchnahme von medizinischen Leistungen und die Invalidität.

3. Faktoren wie die frühe Familienumgebung, frühere Krankheitserfahrungen und spezifische Persönlichkeitsfaktoren können eine Person dazu disponieren, medizinisch unerklärte körperliche Symptome zu entwickeln.

4. Je intensiver Patienten in spezifischen medizinischen Settings abgeklärt werden, desto häufiger entwickeln sie unter Stress Krankheiten, die mit unerklärbaren Symptomen einhergehen.

5. Medizinisch unerklärte Symptome sind für einen wesentlichen Teil der Gesundheitskosten verantwortlich.

6. Medizinisch unerklärte Symptome ha-

ben einen wesentlichen Einfluss auf die Qualität der Arzt-Patienten-Beziehung.

40 Prozent aller Arztbesuche werden durch 14 Symptome ausgelöst. Nur 10 bis 15 Prozent hatten eine organische Ursache.

Eine andere Studie hat gezeigt, dass in 25 bis 50 Prozent aller Hausarztbesuche keine ernsthafte medizinische Störung festgestellt werden konnte. Häufigste Diagnose: «worried well» (= besorgte Gesunde).

Patienten mit Depressionen und Ängsten haben deutlich häufiger medizinisch unerklärbare Symptome als Menschen ohne psychische Krankheit.

20 bis 30 Prozent der Hausarztpatienten erfüllen die Kriterien für mindestens eine psychische Störung nach DSM. Rund zwei Drittel von ihnen kommen zuerst mit der Klage von Kopfweh oder Müdigkeit. In rund 50 Prozent wird die psychiatrische Diagnose nicht gestellt. (Katon & Walker 1998)