

**JEDER 3. DEUTSCHE MIT PSYCHOSOMATISCHEN
BESCHWERDEN**

Ich habe Rücken! Häufig ist die Psyche schuld!



Rücken- oder Nackenschmerzen sind nicht immer die Folge von Bewegungsmangel, sondern können auch andere Ursachen haben

Foto: E/Getty Images

19.02.2018 - 11:53 Uhr

Der Rücken schmerzt, der Darm spielt verrückt und immer wieder dieses Schwindelgefühl. Oft stecken hinter körperlichen Beschwerden keine organischen, sondern psychische Ursachen. Etwa ein Drittel aller Deutschen ist davon betroffen.

Experten vermuten zunehmenden Stress, hohen Anpassungs- und

Leistungsdruck als Teil der Ursache. Oft haben die Betroffenen einen jahrelangen Leidensweg hinter sich, bevor sie Hilfe finden. „Meist werden zunächst organische Ursachen vermutet und entsprechende Fachärzte aufgesucht“, erläutert Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein.

So kann ein Therapeut helfen



Dr. Thorsten Bracher, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist spezialisiert auf Depressionen, psychosomatische Erkrankungen und Stressfolgeerkrankungen wie Burnout-Syndrome

Foto: privat

Psychosomatische Beschwerden (Wechselspiel von Seele und Körper) gelten grundsätzlich als gut therapierbar. Am Anfang jeder Behandlung beim Psychiater oder Psychotherapeuten steht ein ausführliches Gespräch, um den bisherigen Krankheitsverlauf

und die Ursachen zu erkennen und eine individuelle Behandlung zu bestimmen. Auch wenn es nicht immer zu einer völligen Symptommfreiheit kommt, ist häufig eine Besserung möglich.

Auch wenn keine organischen Ursachen feststellbar sind, handelt es sich bei psychosomatischen Beschwerden keineswegs um „eingebildete“ Krankheiten und die Erkrankten sind auch keine „Simulanten“.

„Sobald Betroffene verstehen, dass ihr Körper etwas zum Ausdruck bringt, was ihre Seele nicht kann, kann die therapeutische Hilfe beginnen“, betont Dr. Bracher. Ziel sei es, „hinter der körperlichen Symptomatik verborgene, unbewusste seelische Konflikte zu erkennen oder psychische Belastungen zu identifizieren.“ Dabei kommen überwiegend die Verhaltens- sowie die tiefenpsychologische Psychotherapie zum Einsatz – Methoden, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist. Daneben kann in einigen Fällen auch eine medikamentöse Unterstützung (Antidepressivum) sinnvoll sein.

Sind die Beschwerden sehr ausgeprägt und spricht der Patient auf eine ambulante Behandlung nicht ausreichend an, empfiehlt der Experte die Behandlung in einer Fachklinik.

Dasselbe gilt, wenn die Symptome so stark sind, dass ein normaler Alltag kaum möglich ist.

Dort werden die Patienten mit einem komplexen Therapieprogramm behandelt: Neben der Psychotherapie auch Verfahren wie Kunst-, Ergo-, Musik- und Bewegungstherapie, Physiotherapie und Entspannungstechniken – gegebenenfalls kombiniert mit einer medikamentösen Behandlung.

**Das hilft gegen Schmerzen,
Rückenbeschwerden und
Schwindel**

★ Lassen sich organische Ursachen für Schmerzen ausschließen, kann eine psychotherapeutische Behandlung helfen. „Dabei geht es neben der Reduktion der Schmerzen auch um eine Veränderung des Umgangs damit, da eine völlige Schmerzfreiheit nicht immer möglich ist. Denn das Reaktionsmuster, bei seelischen Belastungen körperliche Schmerzen zu empfinden, bleibt grundsätzlich“, erläutert Dr. Bracher.

Hilfreich sind Stressbewältigungsstrategien, da chronischer Stress häufig eine wesentliche Ursache psychosomatischer Beschwerden ist.

Klarheit über die Zusammenhänge von Symptomen und Auslösern kann ein Schmerztagebuch bringen. Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga und Progressive Muskelrelaxation sind ebenfalls sinnvolle Maßnahmen.

★ Rückenbeschwerden sind nicht nur Folge von Bewegungsmangel. „Natürlich vermutet man auch hier zunächst Fehlstellungen, einseitige Belastungen oder etwa eine schwache Rücken- und Bauchmuskulatur als Auslöser“, betont Dr. Bracher. Doch „funktionelle Rückenschmerzen“, wie die entsprechende Diagnose lautet, sind sehr oft Folge von Leistungsdruck, Konflikten und weiteren psychischen Belastungen. Es kommt zu schmerzhaften Muskelverhärtungen und -verspannungen. Neben Psychotherapie können Massagen und Entspannungsübungen helfen. „Wichtig ist es, wie auch bei anderen psychosomatischen Beschwerden, für genügend körperlichen Ausgleich zu sorgen“, empfiehlt Dr. Bracher.

★ Schwindel-Attacken sind nach Kopfschmerzen eines der häufigsten Krankheitssymptome mit denen Patienten zum Arzt gehen.

Sind körperliche Ursachen wie Störungen des Gleichgewichtsorgans, Kreislaufprobleme, Virusinfekte oder Nervenentzündungen ausgeschlossen, liegt vermutlich ein psychisch bedingter Schwindel vor. Eine Kombination von

Verhaltenstherapie und Körperübungen kann helfen.

Wie entstehen psychosomatische Beschwerden?

Experten gehen davon aus, dass biologische, psychische und soziale Faktoren zusammenwirken. Neben einer genetischen Veranlagung spielen auch Stress, persönliche Verluste, traumatische Erfahrungen (besonders in der Kindheit) und unbewusste Konflikte eine Rolle. Nicht selten kommen neben körperlichen Beschwerden depressive Verstimmungen oder Ängste hinzu. Oftmals wechseln die Symptome auch – und aus anfänglichen Rückenschmerzen werden beispielsweise Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Probleme.