

Aus der Psyche

Bei psychosomatischen Erkrankungen ist ein ganzheitliches Therapiekonzept wichtig für die Balance von Psyche und Körper.



Wenn nichts mehr geht und der Körper schmerzt, dann ist guter Rat teuer. Welcher Arzt findet die Ursache für den Schmerz und stellt die klare Diagnose? Kommen die Beschwerden von einem Organ oder werden sie über die Psyche ausgelöst? Eine umfassende

Betrachtung aller Aspekte könnte hier der Therapieansatz der Wahl sein. Bei einem Unfall, ob beim Sport oder am Arbeitsplatz, ist die Ursache für körperliche Beeinträchtigungen in der Regel rasch gefunden. Anders sieht es

aus, wenn sich der Grund für Schmerzen an den Organen nicht bestimmen lässt und diese über einen längeren Zeitraum auftreten. Der Verdacht, dass die Beschwerden psychisch ausgelöst und ein Signal des Körpers sein könnten, stellt sich oftmals erst sehr spät ein. Die Weltgesundheitsorganisation belegte in einer internationalen Studie, dass Hausärzte bei jedem vierten Patienten mindestens ein körperliches Symptom nicht erklären können.

Unter Psychosomatischen Erkrankungen werden körperliche Leiden verstanden, die über die Seele ausgelöst werden. Der Begriff Psyche kommt aus dem griechischen und bedeutet Seele und mit Soma, ebenfalls griechisch, wird der Körper bezeichnet. Körper und Seele stehen in einer wechselseitigen Beziehung, spiegeln unsere Gefühle wider und bedürfen der sorgfältigen Aufmerksamkeit.

Unerkannte Signale der Psyche

Betroffene erleben ihr Unwohlsein vor allem als körperliche Beschwerden und spornen Ärzte an, hierfür eine Lösung zu finden, die mit einer Verbesserung des Körpergefühls einhergeht. So suchen Ärzte in der Praxis nach messbaren Ursachen z. B. für Magen-, Darm-, Rücken- oder Kopfschmerzen und lassen die Bedeutung psychischer Komponenten wie z. B. Ärger, Stress, Trauer oder Verlust unberücksichtigt. Es können Jahre vergehen, bis psychische Ursachen als Auslöser chronischen Schmerzen zugeordnet werden. Ist die Erkenntnis vorhanden, verstehen die Patienten oftmals nicht, was ihre Psyche mit den Schmerzen zu tun haben soll und inwieweit ein psychosomatisches Therapieangebot die ersehnte Hilfe bringen könnte.

Wechselspiel zwischen Körper und Psyche

Jeder Mensch ist anders und geht mit Anforderungen, Belastungen oder schicksalhaften Situationen unterschiedlich um. Der Begriff der Resilienz wird hier seit einiger Zeit verwendet und beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit, Krisen zu bewältigen. Die gute Nachricht ist, dass man die Fähigkeit zur Festigkeit erlernen und vertiefen kann. Gerät man unter Druck oder ist überfordert, muss man in Zukunft nicht mehr automatisch mit körperlichen Symptomen reagieren und sich mit Tabletten oder Salben in einen erträglicheren körperlichen Zustand versetzen. Will man die eigentliche Erkrankung, das Ungleichgewicht von Seele und Körper, in den Griff bekommen, bedarf es nur eines kleinen Schrittes, nämlich das Wechselspiel zwischen Körper und Psyche zu akzeptieren. Fortan gilt es, Gesundheit ganzheitlich zu betrachten.

Suche nach dem Auslöser

Voraussetzung für die Diagnose einer psychosomatischen Erkrankung ist die Akzeptanz bei allen Beteiligten, dass es eine Wechselbeziehung zwischen Psyche und Körper gibt. Im Hinblick auf den Erfolg der Therapie ist dies immer wieder deutlich zu betonen. Nach Ausschluss einer Organerkrankung auf der Basis moderner medizinischer Methoden steht das Gespräch mit dem Betroffenen im Mittelpunkt. Es folgen im Dialog die Aufdeckung möglicher Auslöser sowie das Nachvollziehen der entsprechenden Lebenssituationen. Helfen können Ärzte mit psychosomatischer Fachrichtung und oft ist für eine nachhaltige Wirkung auch eine stationäre Therapie in einer psychosomatischen Fachklinik angezeigt.

Ein ganzheitliches Therapiekonzept ist wichtig

Betreut von einem interdisziplinären Team, zusammengesetzt aus Medizinern, Psychiatern, Psychosomatikern und Psychotherapeuten sollte der Patient in seinem Erkenntnisprozess, dass es einen psychischen Auslöser gibt, begleitet werden. Einfache „Patentlösungen“ gibt es in diesem Fall nicht. Denn es gilt in einem ganzheitlichen Zusammenhang körperliche Prozesse, besonders die Symptome, als „nonverbale Sprache des Körpers“ zu verstehen und als wertvolle Rückmeldungen über dahinter liegende Bedürfnisse zu begreifen. Bei Therapiesitzungen sollten dann Schritt für Schritt das bewusste und das unbewusste Erleben eines Menschen, seine somatischen Prozesse und sein soziales Verhalten entschlüsselt werden. So kann erreicht werden, dass man konzentriert einen optimalen inneren Dialog und eine Kooperationsbeziehung mit dem eigenen Körper »als freundschaftlichen Partner« aufbauen kann – mit viel Achtung und Achtsamkeit für dessen Klugheit. Auf diese Art wird zusätzlich auch wieder ein Erleben von Selbstachtung, Selbstwertgefühl und innerem Frieden gestärkt. Dadurch entstehen deutlich mehr Chancen dafür, auch körperliche Beschwerden in hilfreichere, Gesundheit fördernde Entwicklungen zu übersetzen und den Patienten wirklich nachhaltig zu helfen.



ABGESCHLAGEN IM ALLTAG, LEISTUNGSDRUCK, EMOTIONALER UND SOZIALER STRESS, SCHLAFSTÖRUNGEN, SCHMERZSYNDROME? ANZEICHEN VON BEGINNENDER DEPRESSION?

Finden Sie im Sigma-Zentrum wieder zu sich und gewinnen Sie Resilienz zurück:

Private Akutklinik für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychosomatische Medizin

Früherkennungszentrum für seelische Störungen

160 Einzelzimmer und individuelle Privatbehandlung, in Gruppen kleinteilig betreut durch hochengagierte Teams aus Fachärzten, Psychologen, Fachtherapeuten

Diskrete Aufnahme, individuelle Behandlung. Ihr Facharzt und wir beraten Sie gerne!

- Multimodales, dialogisch-interaktives Therapieangebot mit hoher Betreuungsintensität
- Evidenzbasierte interdisziplinäre Medizin und Diagnose
- Behandlung des gesamten Spektrums psychischer und psychosomatischer Erkrankungen und Störungen. Schwerpunkte: Depressionen, Traumafolgestörungen, Angststörungen, Belastungs- und Schmerzsyndrome
- Ganzheitlicher Checkup und Präventionsberatung „Bio-psycho-soziale Gesundheit“
- Sofortaufnahme möglich

Sigma-Zentrum
Weihermatten 1
79713 Bad Säckingen

Privatklinik und
Früherkennungszentrum
Info und Aufnahme: 07761/5566-0
info@sigma-zentrum.de

www.sigma-zentrum.de
www.frueherkennung.de